

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Bc. Jana Hrunková

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Fenomén vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního
ladění**

Bc. Jana Hrunková

Vedoucí práce: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

Praha 2014

Prague College of Psychosocial Studies

**The Phenomenon of Relatedness from the Perspective of
Anxiety Depressive Attonement**

Bc. Jana Hrunková

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

Praha 2014

Abstrakt

Předkládaná diplomová práce se věnuje fenoménu vztahovosti z pohledu úzkostně depresivního naladění. Představuje existenciály a fenomény, jejichž význam je vzhledem k porozumění tématu určující. Studie provedená kvalitativní analýzou prostřednictvím fenomenologicko hermeneutické metody ukázala u respondentů některá společná témata týkající se jejich vztahovosti. Vztahovost lze označit za základní téma v souvislosti s rozvojem tohoto onemocnění. Klíčovým se ukázal být negativní vztah nemocného k sobě, který ovlivnil i jeho vztah ke světu a k lidem. Vztahovost v těchto třech dimenzích lze souhrnně nazvat zúženou či deficientní. Vztah k sobě byl u všech respondentů ovlivněn vztahovými souvislostmi v primární rodině a blízkém sociálním okolí, v němž se v době dětství a dospívání pohybovali. U velké části zúčastněných se objevoval opakovaný devalvující přístup ze strany jednoho z rodičů. Rodinné prostředí se také vyznačovalo nedostatkem opory a blízkosti směrem k dítěti.

Klíčová slova

úzkost, deprese, naladění, vztahovost, sebeprožívání, psychosomatika, fenomény, daseinsanalýza, fenomenologicko hermeneutická metoda

Abstract

This thesis concerns itself with the phenomenon of relatedness from the perspective of anxiety depressive attonement. It introduces existentials and phenomena; and the meanings lying therein are essential for understanding the topic. This qualitative study, conducted using the phenomenological hermeneutic method, showed some common themes regarding the relatedness of the respondents. Relatedness seems to play a fundamental role in the development of this disorder. Also, a negative relationship with oneself, which influences relationships with the world and people, is crucial. Relatedness in all of these three dimensions can be called narrow or deficient. The relationship with oneself was in all respondents influenced by relationships within the primary family and close social circle during their childhood and adolescence. A large amount of respondents described repeated devaluing approach from one of their parents. The family environment can thus be characterized by lack of support and closeness toward the child.

Keyword

anxiety, depression, attonement, relatedness, self-awareness, psychosomatics, phenomenon, daseinsanalysis, phenomenological hermeneutic method

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci napsala samostatně a že jsem řádně citovala všechny použité prameny.

V Praze, dne 23. 7. 2014

Podpis:

Poděkování

Své poděkování bych chtěla věnovat především váženému PhDr. Oldřichu Čálkovi CSc., za vedení mé diplomové práce, cenné rady i podporu. Mé velké díky patří také MUDr. Zuzaně Pindřákové za ochotnou spolupráci. Rovněž moc děkuji všem zúčastněným respondentům, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout a kteří pro mě byli nejen cenným zdrojem informací, ale i inspirací. V neposlední řadě děkuji svému muži za jeho ochotu mi naslouchat a sdílet se mnou můj zájem o danou problematiku.

Obsah

1	Teoretická část	12
1.1	Daseinsanalytický přístup k člověku	12
1.2	Vztahovost, spolubytí, autenticita	15
1.2.1	Vztahovost a spolubytí.....	15
1.2.2	„Bytí sebou“ a neurčité „ono se“.....	17
1.2.3	Neurčité „ono se“ a autentické „bytí sebou“ v kontextu lidské smrtelnosti.....	18
1.3	Tělesnost a psychosomatika	20
1.3.1	Tělovost člověka.....	20
1.3.2	Psychosomatické onemocnění: vztahovost, porozumění a dějinnost.....	21
1.4	Úzkostné ladění, svědomí a vina	27
1.5	Depresivní naladění	31
1.6	Vliv výchovy na otevřenost bytí	34
2	Výzkumná část	38
2.1	Metodologická východiska výzkumu - fenomenologicko hermeneutická metoda	38
2.1.1	Výběr respondentů.....	44
2.1.2	Etika.....	45
2.2	Analýzy rozhovorů	46
2.2.1	Rozhovor se slečnou V.....	46
2.2.2	Rozhovor s paní A.....	50
2.2.3	Rozhovor s paní Z.....	54
2.2.4	Rozhovor s panem V.....	60
2.2.5	Rozhovor s panem A.....	65

2.2.6	Rozhovor s paní R.....	70
2.2.7	Rozhovor s panem L.....	75
2.3	Souhrnná analýza rozhovorů	82
2.4	Diskuse	89
	Závěr	95
	Literatura	97
	Příloha	101

Úvod

Daseinsanalýza, jakožto nereduktivní psychoterapeutický přístup k člověku, klade důraz na individualitu každého jedince. Z hlediska duševních nemocí se vyhýbá zobecňujícím klasifikacím a kauzálnímu popisu dějů. Naopak zaměřuje svou pozornost na individuální antropologická vodítka každého člověka v jeho celostních životních souvislostech. Její principy vycházejí z filosofie Martina Heideggera, který se zabýval specificky lidským způsobem bytí, čímž mimo jiné přispěl i ke zcela novému pohledu na lidské zdraví a nemoc.

Duševní a psychosomatické onemocnění považoval tento filosof za důsledek narušení vztahových možností pobytu. Pro zdravé a autentické bytí je důležité, aby životní možnosti daného člověka mohly být naplňovány svobodně. Svoboda je nejdůležitějším fenoménem odrážejícím se v lidském zdraví.

Naladěnost je existenciálem, který je do velké míry ustaven tím, jak daný člověk rozvrhuje své životní možnosti a jak se k těmto možnostem vztahuje. Je-li vztahovost člověka jakkoliv narušená, tedy nesvobodná, odráží se tato nesvoboda i v naladěnosti daného dasein.

V této práci se budeme zabývat fenoménem vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního ladění pobytu. Přičemž vycházíme právě z výše uvedených vodítek, která odkazují k možnosti zúžení či narušení některých vztahových souvislostí takto laděných osob. Abychom získali co nejširší pohled do jejich vztahovosti, byly učiněny obsáhlé rozhovory, v nichž jsme se zaměřili na tyto široké oblasti lidské vztahovosti: vztah ke světu, vztah k sobě a vztah k druhým lidem. Jako inspirace nám posloužily mimo jiné závěry, k nimž jsme dospěli v předchozí výzkumné sondě v rámci bakalářské práce, zaměřené na fenomén vztahovosti z perspektivy depresivně laděného člověka.

Naším záměrem je zmapovat vztahovost jednotlivých respondentů, a případně nalézt v této oblasti možné souvislosti s jejich převládajícím psychickým naladěním. Tím chceme přispět k lepšímu pochopení úzkostně depresivního onemocnění v souvislostech, které převládající medicínské hledisko často opomíná. Těmito souvislostmi je právě lidská vztahovost

a svoboda.

Důležitý je pro nás již zmíněný individuální přístup k člověku, který si neklade za cíl žádné zobecňující výstupy. Naší snahou je zahlédnout to, co je pro vztahovost jednotlivých respondentů jedinečné a případně zmapovat i některé témata, která se budou jevit jako společná.

1 Teoretická část

1.1 Daseinsanalytický přístup k člověku

Daseinsanalytický pohled na člověka se odlišuje od pohledů, v západní kultuře, dlouhodobě přetrvávajících. Tradice převládajícího pojetí má své kořeny již v Aristotelově filosofii, přičemž v novodobé historii byla výrazně ovlivněna formulací René Descarta. Descart ovlivnil nejen vědecký přístup k člověku, jeho formulace se odrážejí též v nejrůznějších psychoterapeutických směrech, i jiných disciplínách.¹ Fink však poukazuje na to, že západní myšlení je zároveň myšlením vědeckým. Píše, že věda je dějinně uskutečněná možnost člověka, evropského člověka především.²

Charakteristickým rysem karteziánské tradice je oddělenost člověka od objektivního světa, která je předpokladem ryze kauzálního myšlení. Tereza Králíčková píše, že pro karteziánsky myslícího člověka je charakteristická „vůle k dokonalosti“, vyznačující se zejména vírou v nad-lidské výkony a v možnost změřit, poznat a ovládnout svět.³ Takoví lidé nevěří v Boha a neexistuje pro ně tajemství.

Kauzalita je pro vědecké přístupy příznačná. Petr Rezek zabývající se fenomenologickou psychologií však poukazuje na nutnost překonat toto subjekto-objektové prizma, neboť abychom se mohli bezprostředně setkávat s fenomény světa, v němž žijeme, je nezbytná otevřenost tomuto světu. Jedině v otevřenosti se nám jsoucna mohou ukazovat sama ze sebe.⁴

Na nutnost odhlédnout od dosavadního způsobu vědeckého myšlení poukázal, jakožto zakladatel moderní fenomenologie, již Edmund Husserl.⁵

Husserl ve svém díle nabádá ke zdržení se úsudku a k proniknutí k fenoménům samým.

¹ Srv. RŮŽIČKA, J. *Ego-analýza. Kritická studie*. Praha: Triton, 2010, s. 19.

² Srv. FINK, E. *Bytí, pravda, svět*. Přel. Jakub ČAPEK. Praha: Oikoymenth, 1996, s. 9.

³ Srv. KRÁLÍČKOVÁ, T. *Kartesianské neurózy a Bytí v daseinsanalýze*. /Online/. Paideia: Philosophical e-journal of Charles University. 01.05.2013 <http://userweb.pedf.cuni.cz/>.

⁴ REZEK, P. *Fenomenologická psychologie*. 2. upr. a rozš. vyd. Praha: PBTisk, 2008, s. 49, 50.

⁵ HUSSERL, E. *Idea fenomenologie*. Přel. Tomáš DIMTER. Praha: Oikoymenth, 2001, s. 30.

Oldřich Čálek se ve své knize *Skupinová daseinsanalýza* k pojetí člověka z pozice fenomenologicky hermeneutické metody vyjadřuje v následujícím duchu: naše pojetí se neztotožňuje s převládajícím pohledem na člověka jako jednoho z mnoha živočišných druhů. Naopak říká, že přírodní způsob bytí není člověku vlastní, člověk je z něj vykloněn.⁶ Heidegger v pojednání *O Humanismu* podotýká: „*Tělo člověka je bytostně něco jiného než zvířecí organismus.*“⁷ A dále dodává „*Skutečnost, že fyziologie a fyziologická chemie může přírodovědecky zkoumat člověka jako organismus, není žádným důkazem toho, že v tomto „organičnu“, to znamená vědecky vysvětleném těle, spočívá bytnost člověka.*“⁸ Heidegger v těchto spisech, stejně jako ve svém stěžením díle *Bytí a čas* zdůrazňuje, že bytnost člověka je obsažena v jeho ex-sistenci.⁹

Lidská bytnost se na rozdíl od živočichů vyznačuje rozumějším odstupem a tím, že vůči všemu v tomto světě, včetně své vlastní existence, má určitý vztah.¹⁰ Lidský rozumějíci odstup je umožněný fenoménem řeči. Řeč nazývá Oldřich Čálek první přirozeností člověka, a dodává: „*Užijeme-li formulace, že lidská existence je život, který si rozumí, je pro naše pojetí člověka klíčové právě ztotožnění žití a rozumění.*“¹¹ Michal Slaninka, v souladu s Heideggerovo filosofií píše: „*Člověk je v prvom rade existenciou, „vy-vstáváním“, čo znamená, že je schopný se vzťahovať, dotýkať a rozumieť nielen tomu, s čím se vo svete stretáva, ale i sám sebe.*“¹² Člověk je schopen sebeodstupu a otevřenosti vůči světu, to mu umožňuje rozumět světu, ve kterém žije a starat se o tento svět i o své bytí v něm.¹³ Dosavadní způsob myšlení počítal s jakýmsi přírodně živočišným způsobem života člověka, jakožto primárně pudově a instinktivně řízeného tvora, který je dodatečně socializován. Zde je patrná neslučitelnost evolucionismu s fenomenologicko-hermeneutickým pohledem. Čálek zdůrazňuje, že:

⁶ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 33.

⁷ HEIDEGGER, M. *O humanismu*. Přel. Petr KURKA. Praha: Ježek, 2000. s. 16.

⁸ Tamtéž

⁹ Srv. Tamtéž.

¹⁰ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 33.

¹¹ Tamtéž.

¹² SLANINKA, M. *Psychoterapie jako výchova k autenticite. Prirodzený svet ako psychoterapeutický problém*. Disertační práce. Praha, 2001. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Školitelka: prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc., s. 128.

¹³ Srv. Tamtéž.

„Lidský život je natolik srostlý s porozuměním (tj. se smyslem), že chápat člověka jako živočicha znamená násilnou abstrakci a redukci.“¹⁴

Odlišnost chápání člověka se ukazuje též v pojetí lidské motivace. Z kartesiánské filosofie a darwinismu vychází představa o člověku, jenž je řízen potřebami primárními a sekundárními, nižšími a vyššími či vrozenými a získanými, těmto potřebám také slouží. Z našeho hlediska je pojem potřeby nahrazen fenoménem možnosti, která je spojena se svobodou rozhodování. To, co je z hlediska přírodovědecké psychologie chápáno jako primární, tělesné potřeby se z hlediska porozumění jeví jako tělesné oblasti lidských možností. Čálek píše: *„Každá lidská možnost má vždy svou neoddělitelnou tělesnou součást, ale zdaleka od ní není určena v celé své plnosti. Základní je především to, jak konkrétní živý člověk této tělesné oblasti rozumí, jak k ní přistupuje.“¹⁵*

Člověk v námi zastávaném pojetí zůstává vždy člověkem, jakožto jedinečnou bytostí, kterou nelze přirovnávat k žádné jiné.

¹⁴ Tamtéž.

¹⁵ ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 35, 36.

1.2 Vztahovost, spolubytí, autenticita

1.2.1 Vztahovost a spolubytí

Vztahy s druhými lidmi jsou tím nejdůležitějším smyslem našeho života. Nelze se k lidem nevztahovat. Slaninka přirovnává vztahy mezi lidmi k navenek neviditelným poutům, která jsou viditelná skrze náš vnitřní svět, náš životní rozvrh a naše naladění.¹⁶

Člověk, jakožto pobyt (Da-sein) žije vždy ve světě spolu s druhými. To znamená, že bytí ve světě se odehrává vždy jako spolubytí. Heidegger v této souvislosti uvádí: „*Svět pobytu je spolusvět. Bytí ve je spolubytí s druhými. Jejich nitrosvětské bytí o sobě je spolupobyt.*“¹⁷

„Druzí“ zde ovšem nejsou míněni jako všichni ostatní mimo mne, z nichž já se vylučuji. Druzí jsou spíše těmi, od nichž se většinou nelišíme a mezi které patříme.¹⁸

Boss uvádí, že na lidské spolubytí lze nazírat jako na společné zdržování se u týchž věcí našeho společného světa, přičemž každý jednotlivý člověk realizuje svůj vlastní pobyt, jenž má společný s druhými lidmi, svým vlastním, universálním způsobem.¹⁹

Osamocenost je deficientním modelem spolubytí.²⁰ Boss se k tomu vyjadřuje: „*Osamělý může být jen ten člověk, jehož bytí je vyznačeno „původním spolubytím s druhými“, kteří jsou s ním stejní.*“²¹ Boss dále v této souvislosti vyjadřuje přesvědčení, že člověk je v dnešní době více osamělý, než kdykoliv dříve.

¹⁶ Srv. SLANINKA, M. *Psychoterapie jako výchova k autenticitě. Prirozený svět ako psychoterapeutický problém*. Disertační práce. Praha, 2001. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Školitelka: prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc

¹⁷ HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 148.

¹⁸ Srv. Tamtéž.

¹⁹ Srv. BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 64.

²⁰ Srv. HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 150.

²¹ BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985.63.

K lidskému spolubytí přísluší fenomén starosti. „*Být jeden pro druhého, proti druhému, bez druhého, jeden druhého míjet, nemít spolu nic společného, vzájemně se o sebe nestarat, jsou možné způsoby starání.*“²²

Jedná se o módy bytí, s nimiž se setkáváme zcela běžně, každý den. Charakterizují každodenní a průměrné spolubytí. Starost ve spolulidském okruhu se nazývá péče.

Heidegger vyzdvihuje zejména dvě extrémní možnosti starosti vůči druhému, tzv. zaskakování a předběh. V prvním případě se jedná o přebírání toho, co je třeba obstarat, za druhého. Druhý je odsunut do pozadí, aby následně mohl to, co bylo obstaráno převzít jako hotové, případně to zcela odmítnout. Tento druh péče je nebezpečný z důvodu možného vzniku závislosti a manipulace, přičemž si ovládaný své závislosti nemusí být vědom. Tato starost se týká spíše každodenního bytí ve světě.

Naproti tomu předbíhající, přípravná péče je případem starání, které za druhého nezaskakuje, nýbrž jej v jeho existenciálním ‚moci být‘ předbíhá proto, aby následně starost jako takovou nechalo na něm samotném.²³ Heidegger k tomu dodává: „*Toto starání, které se bytostně týká starosti ve vlastním smyslu – tzn. existence druhého – a nikoli nějakého co, jež je obstaráváno, dopomáhá druhému k tomu, aby se stal ve své starosti sám sobě průhledným a pro ni volným.*“²⁴ Jedná se o způsob péče, který je možno spatřit například v psychoterapii, ve vztahu terapeuta k pacientovi.

Ve spolubytí je obsaženo porozumění druhým, jako původní, existenciální způsob bytí, které předchází znalostem. Vzájemné rozumění a obeznámenost se zprvu pohybuje v dimenzi toho, co pobyt ve spolubytí s druhými nachází a obstarává ve světě, ve svém okolí a každodennosti. Jelikož se ale starání většinou odehrává v deficientních, či indiferentních modech jako je lhostejnost vzájemného míjení, je nejprve potřeba vzájemného seznamování, aby mohlo dojít k bytostné obeznámenosti s druhými. Proniknutí a přiblížení se k druhým je ale obtížné,

²² HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 151.

²³ Srv. HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 152.

²⁴ Tamtéž.

pokud se vzájemná obeznámenost ztrácí v modech skrývání, zdrženlivosti a přetvářky.²⁵

1.2.2 ‚Bytí sebou‘ a neurčité ‚ono se‘

Vzájemné obstarávání je charakteristické také obavami či starostmi o vzájemnou rozdílnost. Ta se může projevovat například starostí, jak se druhým vyrovnat, nebo je dohonit, či naopak udržet před druhými náskok a nechat je pod sebou. Heidegger toto shrnuje: „*‚Bytí spolu‘ – jakkoliv je mu to skryto - je znepokojeno starostí o tento odstup. Existenciálně vyjádřeno, má charakter odstupu.*“ A v zápětí dodává: „*V tomto odstupu, jenž patří ke spolubytí, je však obsaženo: pobyt jakožto každodenní ‚bytí spolu‘ je v podřízenosti druhým.*“²⁶

Druhými Heidegger nemíní nikoho určitého, jedná se o kohokoliv, každý je zde zastupitelný. Za důležitou v tomto ohledu považuje nenápadnou, spolubytím nepozorovaně přijatou, nadvládu druhých. Tím, že říkáme „ti druzí“, se pouze snažíme zakrýt vlastní příslušnost k nim. Kdo tu je, nejsme my sami, ani ti druzí, nebo my všichni dohromady, ale jedná se o neutrum, o neurčité ‚ono se‘.

Rozdílnost lidí často mizí při cestování veřejnými dopravními prostředky, nebo také při nakupování. Lidé se v takových situacích stávají nenápadnými a neurčitými. V těchto chvílích neurčité ‚ono se‘ zejména rozvíjí svou vlastní diktaturu. Tedy pohoršuje nás to, co je obvykle shledáváno jako pohoršující, líbí se nám to, co se většinou líbí, a v určitých situacích se chováme tak, jak se od nás očekává. Neurčité ‚ono se‘ předepisuje každodenní způsob bytí. Základní, existenciální charakteristikou neurčitého ‚ono se‘ je průměrnost. „*Tato průměrnost, která předznamenává, čeho se můžeme a smíme odvážit, bdí nad každou výjimkou,*

²⁵ Srv. Tamtéž, s. 154.

²⁶ HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoyomenh, 2008, s. 156.

*kteřá by se mohla vynořit. Každé vyniknutí je bez hluku potlačeno. Vše originální je do druhého rána ohlazeno jako něco již dávno známého.*²⁷

Veřejnost má ve všem pravdu a určuje veškerý výklad světa. Neurčité ,ono se‘ člověku umožňuje, aby se na ně stále odvolával a tím se zbavoval vlastní zodpovědnosti. Neurčité ,ono se‘ jednotlivému člověku v jeho každodenním bytí odlehčuje a vychází mu vstříc, zvláště tehdy, pokud má tendence k ledabylosti a lehkomyšlnosti a tímto vycházením vstříc vlastně zároveň upevňuje svoji nadvládu. „*Neurčité ,ono se‘ je existenciál a patří jako původní fenomén k pozitivní struktuře pobytu.*“²⁸

Pobyt ve své každodennosti je sebou v modu neurčitého ,ono se‘, to rozlišujeme od autentického ,bytí sebou‘, neboli výslovně uchopeného ,bytí sebou‘. Pobyt je rozptýlen v modu neurčitého ,ono se‘ a jeho úkolem je sám sebe najít.²⁹

1.2.3 Neurčité ,ono se‘ a autentické ,bytí sebou‘ v kontextu lidské smrtelnosti

Nyní, stručně nastíníme, jak *daseinsanalýza* nazírá na lidskou smrtelnost a sní spojenou úzkost. Heidegger charakterizuje smrt jako možnost naprosté nemožnosti pobytu. „*Smrt se tak odhaluje jako nejvlastnější, bezeztažná, nepředstížitná možnost.*“³⁰ V momentě, kdy se pobyt narodí, je také do této možnosti vržen. Této své vrženosti, která vždy směřuje ke smrti, si z počátku pobyt není zcela vědom. Vrženost do smrti se naléhavěji odhaluje v rozpoležení úzkosti. „*Úzkost ze smrti je úzkost „z“ nejvlastnějšího, bezeztažného a nepředstížitného ,moci být‘. To, z čeho máme úzkost, je samo ,bytí ve světě‘.*“³¹

Neurčité ,ono se‘ pohlíží na událost smrti jako na událost, která jednou přijít musí (umřít se musí), ale zatím se nás netýká. Smrt je chápána jako něco neurčitého, co nás zatím neohrožuje, neboť je to v nedohlednu.

²⁷ Tamtéž, s. 157.

²⁸ Tamtéž, s. 159.

²⁹ Srv. Tamtéž, s. 156 – 159.

³⁰ HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenth, 2008, s. 287.

³¹ Tamtéž.

Tím neurčité ‚ono se‘ brání tomu, aby se v člověku probudila odvaha k úzkosti ze smrti. „*V úzkosti ze smrti je pobyt postaven před sebe sama a zakouší svou vydanost nepředstižné možnosti.*“³² K čemu nabádá neurčité ‚ono se‘ je lhostejný klid vůči faktu, že se umírá. Taková lhostejnost odcizuje člověka od jeho nejvlastnějšího, bezevztažného ‚moci být‘. Bytí ke konci se tak odehrává v modu zastírání a uhýbání před smrtí.³³

Na rozdíl od nevlastního způsobu bytí si autentické bytí k smrti nemůže tuto možnost možností zakrývat, či před ní uhýbat. Naopak je potřeba nalézt takové momenty, které by zpřístupnily rozumění bytí jako bytí k uvedené možnosti. Toto bytí k možnosti, o němž hovoříme, Heidegger označuje jako předběh k možnosti. Pobyt v tomto předběhu musí smrti, jako nejvlastnější možnosti, rozumět neoslabeně, plně ji rozvinout a zároveň také vydržet. Bytí k této možnosti otevírá člověku jeho nejvlastnější ‚moci být‘. „*Pobyt je autenticky sebou samým jen tehdy, jestliže se sám za sebe této možnosti otevře.*“³⁴

Možnost smrti je nepředstižná a jako taková napomáhá pobytu porozumět nejzazší možnosti existence - vzdát se sebe samé. Úzkost je rozpoložení, ve kterém je pobyt postaven před možnost zániku vlastní existence.³⁵

Charakteristiku autentického bytí k smrti Heidegger shrnuje takto: „*Předběh odhaluje pobytu ztracenost v neurčitém ‚ono se‘ a staví ho před možnost být sebou, a to primárně bez opory v obstarávající péči druhých, být sebou ve strhující, iluzi neurčitého ‚ono se‘ zbavené, faktické, sebejisté a sebeúzkostné svobodě ke smrti.*“³⁶

³² Tamtéž, s. 290.

³³ Srv. Tamtéž, s. 289 – 291.

³⁴ Tamtéž, s. 300.

³⁵ Srv. Tamtéž, s. 296 -302.

³⁶ Tamtéž, s. 302.

1.3 Tělesnost a psychosomatika

1.3.1 Tělovost člověka

Máme-li se zabývat dasinsanalytickým pohledem na psychosomatické onemocnění, je nutné nejprve charakterizovat náš pohled na tělovost člověka.

Vědecký přístup k lidskému tělu, jakožto tělesu, které je možno různými vědeckými metodami zkoumat, neboli analyzovat jeho chemické a fyzikální vlastnosti, nevypovídá téměř nic o podstatě lidského těla. Boss poukazuje na rozdílnost v přírodovědeckém pohledu na tělo, jakožto těleso, jehož hranice vymezuje kůže, která tělo obaluje, a v pohledu daseinsanalytickém. Daseinsanalýza poukazuje na to, že hranice naší tělovosti není vymezena epidermis, neboť se tělově rozprostíráme v rámci vztahovosti k lidem a věcem, u nichž se právě myšlenkově nacházíme.³⁷ Existuje kvalitativní rozdíl mezi hranicí těla a hranicí tělesa. Boss píše: „*Hranice tělesa se tím, že se zdánlivě kryje s hranicemi těla, ještě nikdy nestává také hranicí celého lidského tělo-bytí.*“³⁸ Dále pokračuje „*Jinými slovy: hranice mého tělo-bytí se kryjí s hranicemi otevřenosti mého světa. Jsou spolu navzájem identické. Avšak proto se také mění v souladu s nepřetržitě se střídajícím rozšiřováním a zužováním mého konkrétního vztahu ke světu.*“³⁹ Hranice lidského těla tedy nelze nikterak universálně vymezit. Vždy je nutné přistupovat k tělovosti člověka s ohledem na jeho individuální vztahové souvislosti. Čálek píše, že tělovost je nedílnou součástí rozumějícího bytí ve světě každého člověka. Je nedílnou součástí každého rozumějícího vztahu, zejména vztahu s druhými lidmi.⁴⁰

Boss používá termín „tělování“, což je slovesná forma náležející k podstatnému jménu „tělo“.⁴¹

³⁷ Srv. BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 55.

³⁸ Tamtéž.

³⁹ Tamtéž, s. 57.

⁴⁰ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza.* Praha: Triton, 2005, s. 488.

⁴¹ Srv. BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 57.

Tělujeme možnosti svého bytí ve světě. Jako příklad si můžeme uvést jeden z příkladů, které uvádí Boss. Poukazuje v něm na rozdílnost vztahu ke světu u vyhublých a obtloustlých lidí. Proces hubnutí i tloustnutí je vždy také tělováním a tyto procesy je také možno určit z pozměněného vztahu ke světu.⁴²

„Vyhublé i tlusté tělo se tu vyskytuje – jako lidské tělo-bytí vůbec – vždy jen jako tělování určitého vztahu ke světu. Jeho hranice jsou hranicemi horizontu specifických světových pobytů dotýčných hubených nebo tělnatých lidí.“⁴³

1.3.2 Psychosomatické onemocnění: vztahovost, porozumění a dějinnost

Daseinsanlyza nezastává psychofyzický dualismus duše a těla. Již v Zollikonských seminářích, v kapitolách věnovaných tělu a psychosomatice, je kladen důraz na jednotu psychiky a tělesna. Objevuje se zde úvaha o tom, že: „*Psychika neexistuje jako něco odděleného od těla, ale prostupuje celý organismus.*“⁴⁴ Heidegger zde překonává medicínské pojetí nemoci, jakožto čistě somatické záležitosti. Čálek, s odkazem na Bosse vymezuje tělesnost a duševnost jako jediný, ačkoliv vnitřně rozčleněný, fenomén.

Jak jsme si již řekli výše, lidská tělovost je součástí každého vztahu. Pro psychosomatiku je významné to, o jaký vztah se jedná a jaký význam v něm tělesnot má.⁴⁵

„Vztah je mnohem spíš bytím člověka u něčeho, resp. s někým. Bytí zde přitom znamená možnost všech aktivních i pasivních projevů člověka. Mít k něčemu vztah, resp. s někým vztah však především znamená být vystaven nárokům, být vtahován do společného času a prostoru.“⁴⁶ Klíčovou úlohu ve vztazích má svoboda či nesvoboda člověka, tedy to, zda se danému

⁴² Srv. Tamtéž, s. 58.

⁴³ BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 58.

⁴⁴ HEIDEGGER, M. *Zollikon seminars. Protokols – Conversatinons – Letters.* Illinois: Northwestern University Press, 2001, s. 78.

⁴⁵ Srv. ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska dasinsanalýzy. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku.* Praha: Triton, 2006, s. 92, 93.

⁴⁶ ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza.* Praha: Triton, 2005, s. 489.

vztahu oddává z vlastní vůle či nikoliv. Toto pojetí vztahů ukazuje na jejich důležitost v kontextu tělesnosti. Naladění či rozladění celkového vztahu k nějaké skutečnosti s sebou nese také případnou disharmonii tělesnosti. Není zde však striktně daná kauzalita těchto procesů. V *daseinsanalýze* hovoříme spíše o motivačních souvislostech, tedy nepanuje zde mechanická nutnost, avšak určující je to, do jaké míry člověk daným okolnostem rozumí a jaké mají pro něho význam.⁴⁷

Čálek uvádí, že vztah každého člověka k jeho tělu je vždy provázán se vztahem k sobě, tedy s tím, jak daný člověk rozumí své možnosti být sám sebou. V porozumění vlastní možnosti být sám sebou jsme formováni v průběhu dětství rodiči, ale i pozdějšími zkušenostmi, jež výrazně zasánu do našeho života. Tělesnost i vztahovost jdou ruku v ruce životním příběhem člověka od samého početí. Lze předpokládat, že disponovanost jedince k psychosomatickému onemocnění je utvářena jak tím, jak se k dětské tělesnosti vztahují rodiče, tak laděním vztahovosti dospělého člověka.⁴⁸ „*Již přílišná, emočně akcentovaná pozornost dospělých věnovaná některým tělesným funkcím dítěte může zanechat své stopy. ...Přitom se ovšem vytváří také celkový poměr jedince k tělesnosti vůbec a k (vlastnímu) tělu zejména. ...Osoba, která byla během svého vývoje motivována k nesvobodně nepříznivému poměru vůči (své) tělesnosti, resp. vůči některému svému orgánu, bude náchylnější k psychosomatickému onemocnění.*“⁴⁹

Naděžda Pelcová na tuto problematiku pohlíží z kontextu tělesnosti rodiče, která ovlivňuje i povahu vztahu k dítěti. Způsobem, jakým rodiče prožívají své tělo, vnímají i svého potomka. Člověk, který pociťuje svou vitalitu jako poraněnou, pohlíží tímto způsobem i na své dítě.⁵⁰

Jiří Růžička v publikaci *Psychosomatický přístup k člověku* uvádí kazuistiku pacientky, na níž demonstruje *daseinsanalytický* postup léčby psychosomatického onemocnění. Mimo jiné zde píše o vlivu rodinného kontextu na vznik onemocnění, jeho průběh i uzdravení. Vysvětluje,

⁴⁷ Srv. Tamtéž, s. 490.

⁴⁸ Srv. ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska *daseinsanalýzy*. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 99, 100.

⁴⁹ Tamtéž, s. 100.

⁵⁰ PELCOVÁ, N. *filozofická a pedagogická antropologie*. Praha: Karolinum, 2000, s. 177.

že určující úlohu zde hraje fenomén „myství“ – „strukturálně motivační“ části osobnosti, která, obdobně jako „jáství“, patří k osobě každého člověka. Tento fenomén utvářený společenstvím, v něm žijeme, náleží k základnímu existenciálu spolubytí. Za optimálních okolností má podporovat harmonický rozvoj struktury „jáství“. Stejně tak jej však rodinné prostředí, v němž je narušená struktura „my“, může deformovat.⁵¹

Jáství, píše Hogenová, jakožto vědění o našem já, je zprostředkováváno naším tělem. Tělo je dosvědčením našeho jáství v časoprostoru. Tím, jak se naše tělo proměňuje, odráží především způsob, jakým člověk bytuje ve světě.⁵²

Jak bylo řečeno, pro psychosomatiku má stěžejní význam vztahovost a porozumění vztahovosti. Proto je nutné věnovat se nyní řeči, neboť skrze řeč rozumíme svému bytí.

Čálek vyzdvihuje význam řeči z hlediska prevence, léčby i diagnostiky. V řeči se nám zpřítomňují významy a souvislosti. Řeč umožňuje svobodný odstup od věcí, dává prostor a čas pro více či méně svobodné rozhodování každého člověka o jeho konání. Kde není řeč, není ani svoboda, ale ani zodpovědnost, a proto jsou narušeny možnosti vztahovat se. „Za narušené vztahové možnosti lze označit ty z nich, ve kterých vládne zamlčování něčeho bytostně závažného. Jinými slovy: něco je dotyčné osobě řečově nedostupné. Klíčem k psychosomatickému onemocnění je řeč, resp. zamlčování.“⁵³ Významnou roli zde hraje tzv. vnitřní dialog, tedy vnitřní formulace porozumění věcem i sobě samému.

V této souvislosti se nám ukazuje nezastupitelnost psychotherapeutické léčby psychosomatického onemocnění. Condrau píše, že prostřednictvím řeči, dialogu, naslouchání i mlčení se odehrává prožívání, odkrývá se dosud zamlčované. Prostřednictvím terapeutického rozhovoru se projasňují sutinami zanesená místa, odkrývá se otevřenost těla a řeči.⁵⁴ Růžička

⁵¹ RŮŽIČKA, J. Léčba dle principů „daseins“ – kazuistika. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 148.

⁵² HOGENOVÁ, A. Příspěvek k filosofii těla. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 26.

⁵³ ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska daseinsanalýzy. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 101.

⁵⁴ Srv. CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychotherapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 202.

zdůrazňuje, že pro pochopení nemoci jsou medicínské kategorie nedostatečné.

Pouze prostřednictvím psychoterapie, v níž se nemoc zjevuje také v kontextu kategorií vztahových, sociálních, rodinných či kulturních, jež jsou – oprostěny od redukcí – také kategoriemi existenciálními, je možno zahlédnout, které z životních možností konkrétního člověka jsou nemocí uzavírány.⁵⁵

Psychosomatické onemocnění je vlastně zástupným vyjádřením neverbalizovaného, zamlčovaného životního problému. Proto se také psychosomatické onemocnění často manifestuje jako nesvobodné až scestné východisko z problému.⁵⁶

Příkladem může být člověk, který na stresové situace reaguje silnými střevními potížemi. Vzhledem ke svým potížím možná nebude konfrontován s nadměrným stresem, bude však izolován od společnosti.

Zdraví lze vysvětlit jako nepřítomnost nemoci. Tedy, jak říká Anna Hogenová, nemoc vzniká privací zdraví. Pakliže někomu odejmeme zdraví, může se dostavit nemoc. Nemoc je přiléhavé označení pro „ne-možnost“ naplňovat svůj přirozený životní pohyb, který je přiléhavý pro každého jedince. Nemožnost uskutečňovat svou vlastní životní cestu, znamená ztrátu zdraví. Jsme zdraví, pokud se pohybujeme po cestě životem v harmonii s naší přirozeností. Na samém počátku je tedy potřeba odhalit to, co je pro náš život přirozené, neboli, co je nám vlastní abychom se v tomto mohli rozvíjet. Hogenová píše, že zásadním způsobem nezdravé je to, aby se člověk rozvíjel směrem, který neodpovídá jeho dispozicím, který mu není vlastní.⁵⁷ Pro pochopení fenomenologického pohledu na nemoc je podstatné mít na zřeteli výše uvedená východiska, která zdůrazňují jednotu mezi tělem a duší, a lidské bytí, jakožto bytí „ve světě“, které vždy zakoušíme tělesně. Neméně důležité je pak pochopení tělovosti,

⁵⁵ Srv. RŮŽIČKA, J. *Šamanství, léčitelství, moderní medicína a psychoterapie. Psychosomatické hledisko.* /Online/. Psychosom: časopis pro psychosomatickou a psychoterapeutickou medicínu. LIRTAPS, o. p. s. <http://www.psychosom.cz/>.

⁵⁶ Srv. ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska dasinsanalýzy. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku.* Praha: Triton, 2006, s. 102.

⁵⁷ Srv. HOGENOVÁ, A. *Jak pečujeme o svou duši?* Praha: Universita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2009, s. 228, 229.

tak jak ji vymezují daseinsanalytičtí autoři, v kontrastu s přístupem k tělu, jakožto tělesu. Přístup k člověku v souladu s těmito východisky, umožňuje také pochopení významu dějinnosti na zdraví či nemoc jednotlivce.

Vrženost Da-sein do určité dějinnosti může být kontextem, v němž vznikají nemoci. Hogenová píše, že člověk může být vystaven takové situaci, pod jejíž tíhou mu bude zcela odejmut smysl jeho života (telos). Ztráta smyslu, vede k narušení přirozeného pohybu na cestě životem a tedy ke ztrátě zdraví. Většina lékařů však tyto širší životní souvislosti při léčbě nemocí nezohledňuje. Pokud člověku není umožněno naplňovat v rámci svého životního pohybu telos, vznik nemoci je pochopitelný. Není tedy možné hledat příčinu chorob pouze v chemické kauzalitě, je potřebné zohledňovat motivy. Slovo motiv je odvozené od slova „motus“, které znamená pohyb. Motivem je tedy to, co nás uvádí do pohybu, nejedná se však pouze o příčinu. Motivem je stejně tak myšlena i doposud neuskutečněná souvislost, k níž směřujeme přes překážky, které jsou dány vržeností do dějinnosti.⁵⁸

Vlivem dějinnosti na rozvoj psychosomatických poruch se zabývá též Condrau, který uvádí, že vznik neuróz či psychosomatóz může být ovlivněn například vysokou nezaměstnaností a z toho vyplývající existenciální frustrací.⁵⁹

Jiří Růžička poukazuje na to, že chceme-li rozumět nemoci pacienta, je důležité vykládat nemoc z perspektivy jejího smyslu. Tak porozumíme i její biologické podstatě.⁶⁰ „*Tělesnost musí být ve výkladu vztahována ke smyslu vždy, smysl však na biologii redukovat nelze.*“⁶¹

K daseinsanalytickému chápání fenoménu nemoci píše Čálek, že nemoc je odvozena od existenciální dimenze svobody. Svoboda je zde vnímána jako možnost volby a vlastního rozhodování, v němž člověk naplňuje

⁵⁸ Srv. Tamtéž, s. 232.

⁵⁹ Srv. CONDRAU, G. *Psychosomatische Erkrankungen und Neurosen in einer sich allzu rasch wandelnden Gesellschaft.* /Online/. Identität im Wandel in Kirche und Gesellschaft. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1998. <http://www.theologie-studieren-an-der-augustana.de/>.

⁶⁰ Srv. RŮŽIČKA, J. *Šamanství, léčitelství, moderní medicína a psychoterapie. Psychosomatické hledisko.* /Online/. Psychosom: časopis pro psychosomatickou a psychoterapeutickou medicínu. LIRTAPS, o. p. s. <http://www.psychosom.cz/>.

⁶¹ Tamtéž.

své hledisko a stanovisko. Svoboda je zároveň možností být sám sebou. „Možnost být sám sebou se ovšem v životě naplňuje nepřeborným množstvím konkrétních životních možností rozumět, vztahovat se, jednat, prožívat atd. Nemoc znamená ztrátu tohoto „moci být sám sebou“.“⁶²

Nemoc v sobě nese i určité poselství, v němž upozorňuje na to, že v životě nemocného je něco v nepořádku. Upozorňuje nás také, že žijeme tělesně. Tělesnost se nám ohlašuje v bolesti či únavě. Čálek taktéž poukazuje na širší souvislosti spjaté s dějinností, kulturou, klimatickými podmínkami, které ovlivňují lidské zdraví.⁶³ A dodává: „Závažnou podmínkou šíření psychosomatické bolesti a únavy je ovšem i narušování vyrovnávacích fenoménů, jako je mezilidská vztahovost, domov, tradice apod.“⁶⁴

⁶² ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 491.

⁶³ Srv. Tamtéž, s. 503.

⁶⁴ ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 503.

1.4 Úzkostné ladění, svědomí a vina

Média nás informují o tom, že úzkostné a depresivní poruchy, jsou jedny z nejčastějších v současné době. Tomu odpovídá a i množství léčiv zaměřujících se na redukci úzkosti - léky zklidňující CNS, a zvýšení dobré nálady, v tomto případě například léky založené na zpětném vychytávání serotoninu v mozku, které farmaceutické společnosti na trhu nabízejí. Aniž bychom chtěli snižovat význam farmakologické léčby při závažných duševních obtížích, kterou považujeme za nezbytnou součást léčby komplexní, chceme poukázat v souladu s tím, co uvádí již Condrau, že z antropologického pohledu představuje odvozování lidských emocí z fyzikálně chemických substancí mozku, redukci lidského bytí na jeho biologický podklad.⁶⁵

Lidské tělo, a tedy i mozek, jak jsme již uvedli v kapitole o psychosomatice, vždy vypovídá něco o tom, jak je laděný svétavztah daného pobytu. Jaký je svétavztah dasein v úzkosti? Condrau uvádí, že vždy jde o existenci ve-světě. Úzkost se zakládá v možnosti ztráty existence, úzkost je strachem z nemožnosti existovat takovým způsobem, jakým člověk existoval doposud.⁶⁶ Je strachem ze ztráty sebe sama, z narušení dosavadního způsobu bytí, a v neposlední řadě strachem ze smrti. Člověk má strach z nicoty a nicotě se brání.

V úzkosti nacházíme odkazovací souvislost k vině. I ve vině jde především o samotný lidský pobyt. „Zdravý člověk se cítí provinile tehdy, pokud se prohřešil proti zákonu, normám, povinnostem či proti vlastnímu nebo cizímu přesvědčení. Za chorobné se pocity viny označují v případě, že nejsou adekvátní danému pochybení nebo jsou natolik intenzivní, že musejí být označeny za neruotické, případně psychotické.“⁶⁷

Vina je lidským existenciálem. Je spojena zejména s možnostmi lidské existence. Člověk je ve svém životě obdařen možnostmi, z nichž musí neustále volit, mezi kterými se musí neustále rozhodovat. Čálek podotýká,

⁶⁵ Srv. CONDRAU, G. *S. Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998.

⁶⁶ Srv. Tamtéž.

⁶⁷ Srv. Tamtéž.

že svobodné rozhodování se odvíjí od lidské konečnosti. Člověk je dále omezen svou tělesností, ale také vržeností, to znamená situací a poměry, do kterých se narodil. „*Má-li uhájit svou existenci, o kterou mu vždy již jde, musí z lidských možností a výzev ze strany jsoucích věcí vybírat tak, aby to odpovídalo jeho možnosti být sám sebou.*“⁶⁸. Možnost být sám sebou je spojena s autentickým způsobem bytí. Člověk je plně odpovědný za svá rozhodnutí a své volby. V momentě, kdy se člověk rozhodne pro jednu z možností, opomíjí a obětovává ty ostatní. To je otázka viny a svědomí. „*Odpovědný člověk nechává svůj čas spotřebovat tím, co je mu vlastní.*“⁶⁹ V případě, že tak neučiní, proviňuje se vůči sobě a svému bytostnému založení, což následně vyvolává pocity viny.⁷⁰

Lidská existence žije v neustálém zadlužení vůči možnostem, s nimiž se setkává, nikdy není možné naplnit veškeré životní možnosti. V případě, že se člověk rozhoduje autenticky, podle svých individuálních životních vodítek, je schopen svůj dluh vůči možnostem unést. Ovšem v případě neautentického, tedy nevlastního rozhodování, kdy se člověk nechává strhnout tzv. veřejným anonymem (das Man), může být jeho zadluženost ohrožující, ve smyslu vzniku patologických pocitů viny a případného psychického onemocnění.⁷¹ Gion Condrau hovoří o tzv. původní provinilosti (Schuldig-Sein), z níž se vyvíjí veškeré pozdější pocity viny. Z toho vyplývá také skutečnost, že se při vynakládání svého života této provinilosti někdo dopouští více a jiný méně.⁷² „*Z daseinsanalytického hlediska je člověk vždy již vinen, dluží-li něco svému dasein.*“⁷³ Provinilost existence začíná narozením a končí smrtí. Existenciální vina se odráží ve svědomí. Dle Heideggera svědomí předvolává člověka ze ztracenosti z neurčitého „ono se“ (das Man) zpět k sobě samému, k vlastní provinilosti. „*Rozumět tomuto volání znamená volit – nikoliv však svědomí, které jako*

⁶⁸ ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 127.

⁶⁹ Tamtéž.

⁷⁰ Srv. Tamtéž.

⁷¹ Srv. Tamtéž.

⁷² Srv. CONDRAU, G. *S. Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 171.

⁷³ Tamtéž.

takové volit nelze, nýbrž ‚mít svědomí‘ jakožto svobodu pro nejvlastnější provinilost. Rozumět výzvě značí: chtít mít svědomí. “⁷⁴

Condrau zdůrazňuje, že lidská existence je chápána jako otevřenost a svoboda pro věci tohoto světa, s nimiž se setkáváme. Tato otevřenost není pasivním přijímáním srovnatelným s jímkou, která přijímá všechno možné, co do ní přitéká. Otevřenost znamená především rozumět, vidět a akceptovat. Otevřenost žádá i odpovídání a provinilost znamená i odpovědnost. Kdo se vyhýbá odpovědnosti, ztrácí své bytí, stává se závislým a odkázaným na obecné mínění, tedy dělá, to co se dělá a myslí tak, jak se myslí.⁷⁵

Součástí údělu lidské existence je také oběť, nutnost vzdát se něčeho důležitého pro něco významnějšího. I to odkazuje k odpovědnosti za výběr toho, čemu dlužíme a čemu věnujeme to nejcennější, co máme, náš životní čas.⁷⁶

Condrau poukazuje na to, že svědomí je fenoménem lidského vztahu. Pokud svědomí neodpovídá sebeurčení, nýbrž podléhá vnějšímu tlaku, dochází ke ztrátě svobody. S tím se setkáváme v důrazně formě u depresivně nemocných. „*Ale člověk, který takovým způsobem propadl svému nevlastnímu svědomí, se ocitá v neblahém kruhu, neboť odsouzen k poslušnosti denně zvětšuje svou provinilost. ...Propadlostí do neautentičnosti člověk ustrne. Strnulost brání vývoji a zrání.*“⁷⁷ Jedná se o zúžení, které člověku brání jeho otevřenosti vůči světu.⁷⁸

Daseinsanalýza dalekosáhle abstrahuje od nevědomých pocitů viny. Úkolem psychoterapie je pomoci člověku pracovat s pocity viny a dopomoci mu k tomu, aby svůj „dluh“ vůči sobě, mohl „splatit“. Člověk, který je schopen přijmout, nikoliv pouze intelektuálně, svou existenciální provinilost, je zbaven neurotických pocitů viny.⁷⁹

⁷⁴ HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVÁTÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 325.

⁷⁵ Srv. CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998.

⁷⁶ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005.

⁷⁷ CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 173.

⁷⁸ Srv. Tamtéž.

⁷⁹ Srv. Tamtéž.

Provinilost má dále význam příčinného vztahu, znamená i „mít vinu na“. V ontologickém smyslu je význam existenciální viny v tom, že někdo nese vinu za to, že byl druhý člověk poškozen ve své existenci. Toto provinění je možné, bez porušení „veřejného“ práva. V provinění je obsaženo více než vědomí viny, není základem provinilosti. Provinilost je původnější, než vědomí viny. Jak říká Condrau: „*Vina zde tedy není tehdy, když se probudí vědomí viny, ale původní provinilost se naopak ohlašuje právě tam, kde vina „spí“*“.⁸⁰ Svědomí vyzývá ke starosti, ve které jde *dasein* o jeho bytí. Svědomí nás volá k odpovědnosti vůči svému bytí. Odmítnutí odpovědnosti zvětšuje vinu.

Vina a úzkost jsou existenciály, a také základní témata psychoterapeutické léčby. Vždy odkazují k nedeterminované otevřenosti a svobodě pro možnosti, s nimiž se člověk setkává. Stejně tak odkazují k omezením lidské existence a ke skutečnosti, že lidské bytí je *bytím-ke-smrti*.⁸¹

⁸⁰ Tamtéž, s. 175.

⁸¹ Srv. Tamtéž.

1.5 Depresivní naladění

Condrau uvádí, že depresivně laděný světavztah bývá propojen zejména s některými existenciály. Jsou jimi otevřenost, nastavenost, časovost a prostorovost, dále spolubytí, tělesnost a v neposlední řadě smrtelnost.⁸²

Otevřenost světa je u depresivního člověka velmi zúžená. Depresivní člověk se stahuje ze světa do izolace. Vyhýbá se aktivitám, ztrácí zájem o lidi i věci kolem sebe. Stává se uzavřeným a nepřístupným.

Časovost pobytu se zakládá na třech dimenzích, z nich všechny jsou stejně původní, neboť nemůže být jedna bez druhé. Tyto tři roviny se stále prolínají, avšak v případě duševního onemocnění se může stát, že zůstaneme v jedné z nich zajati.⁸³ Časovost ve všech třech dimenzích, tedy minulosti, současnosti i budoucnosti, není depresivnímu člověku otevřena rovnoměrně, jako je tomu u člověka zdravého. Budoucnost je natolik zatížená, že v ní nelze spatřovat naději. Současnost nelze smysluplně naplnit, neboť depresivní člověk svou současnost mívá a zároveň lituje prázdných možností minulosti.⁸⁴ Boss v souvislosti s časovostí hovoří také o pocitech provinilosti, které jsou pro melancholickou existenci typické. „*Není pro ně dáno nic současného, co by jim dokázalo říci ještě také něco jiného než to, co k nim promlouvá o jejich provinilosti. Neméně otřesená je i jejich budoucnost, je zúžená, zacloněná na úzkostné očekávání zničení vlastní osoby a světa.*“⁸⁵ Pocity viny, sebeobžaloby, úzkosti a pochyby to vše se podílí na celkovém stavu zoufalství, které depresivní existence prožívá.⁸⁶

Melancholik se zdržuje u toho, co je bývalé a navyklé, v prostorovosti, která je mu důvěrně známá. Opustit domov je pro něj obtížné. Depresivní člověk potřebuje pořádek, proto se obává překročení hranic, které může být ohrožující a spojené se ztrátou jeho pořádku. Melancholik se snaží nenechat

⁸² Srv. CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 104.

⁸³ Srv. HEIDEGGER, M. *Zollikon seminars. Protokols – Conversatins – Letters*. Illinois: Northwestern University Press, 2001.

⁸⁴ Srv. Tamtéž, s. 105, 106.

⁸⁵ BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 300.

⁸⁶ Srv. CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 105.

nic náhodě. „*Pro melancholika je pořádek pevná určenost a fixovanost, avšak znamená i strnulost, nepohnutost, pasivitu. Elan vital se ztratil.*“⁸⁷

Melancholik se obvykle zdržuje ve vztazích, které lze označit jako korektní. Na jedné straně je distancovaný, na straně druhé napomáhá blízkosti. Bytí melancholika v mezilidských vztazích je, pokud nepřerostou do izolace, bytím pro druhé. Takový člověk žije pro lidi okolo sebe, pro své blízké, jen ne pro sebe. Je typickým příkladem zastupující péče, kterou popisuje Heidegger. Na jedné straně se stahuje do izolace, na druhé straně se osamocení obává, neboť neumí být sám pro sebe.

Tělesné schéma je duševní záležitostí, píše Hogenová.⁸⁸ Čálek zdůrazňuje „*Tělesnost je rovněž nedílnou dimenzí každého rozumějícího vztahu člověka, včetně a především vztahu s druhými lidmi.*“⁸⁹ Tělesnost depresivního člověka je omezená, či strnulá.⁹⁰ Růžička uvádí, že depresivně laděný člověk prožívá svou tělesněnou přítomnost jako nic neznamenající, v nekonečnosti plující nicotnost.⁹¹

V případě tzv. larvované deprese se její příznaky mohou skrývat za údajným somatickým onemocněním. Nezřídka se lze u depresivních lidí setkat také s hypochondrickou nastaveností.⁹²

Deprese ovšem snad nejvýrazněji poukazuje k existenciálnímu smrtelnosti. Depresivně laděný světavztah je opakem autentického, svobodného naplňování vlastních životních možností. Není zde patrné ani sebenaplnění ani sebeodvíjení se do budoucnosti. Melancholik takto předčasně umírá.⁹³ „*Toto umírání, manifestující se v konečném efektu sebevraždou, není vůbec šťastné. Je znehodnocením toho, co očekáváme od bytí-k-smrti.*“⁹⁴

Boss se zamýšlí nad důvodem, proč u nemocných depresí dochází

⁸⁷ Tamtéž, s. 106.

⁸⁸ Srv. HOGENOVÁ, A. Příspěvek k filosofii těla. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006.

⁸⁹ ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska dasinsanalýzy. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006.

⁹⁰ Srv. CONDRAU, G. *S. Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 107.

⁹¹ Srv. RŮŽIČKA, J. *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003, s. 217.

⁹² Srv. CONDRAU, G. *S. Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998, s. 107.

⁹³ Srv. Tamtéž, s. 107, 108.

⁹⁴ Tamtéž, s. 108.

tak často k sebevraždě a hovoří o dvou případech, kdy se tomu tak děje. Prvním případem je situace, kdy člověk k existenciální možnosti smrti přichází nesvobodně, bez vůle, jako k poslednímu možnému východisku z nesnesitelného uvíznutí (die Erstarrung). Nezřídka se ovšem odehrává i případ, kdy sebevražda pramení z posledního, svobodného rozhodnutí, které je pro danou existenci ještě možné.⁹⁵ „Na základě toho lze pochopit také to, proč tento druhý typ nemocných okamžiky mezi rozhodnutím k suicidu a jeho dokonáním prožívají jako obšťastňující moment svobody.“⁹⁶

Endogenní melancholici se dle Bosse vyznačují tím, že zaostávají od dětství za svými životními možnostmi natolik, že nebyli sto rozvinout své existování do vlastního, plného a autentického sebe-bytí. „Trvale a v krajní míře zapírali svou svéráznost (die Eigenart), protože se nikdy neodvážili hazardovat s přízni svých nejbližších.“⁹⁷

⁹⁵ Srv. BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985, s. 302.

⁹⁶ Tamtéž.

⁹⁷ Tamtéž.

1.6 Vliv výchovy na otevřenost bytí

Otevřenost pobytu je významnou měrou ovlivněna prostředím, v němž člověk vyrůstá. Působení rodičů na dítě ať záměrné či bezděčné spoluvytváří jeho otevřenost vůči světu. Jak vychovávat své děti nás nikdo cíleně neučí. Jedná se o intuitivní záležitost předávanou z generace na generaci. Někdy nám výchova našich rodičů slouží jako vzor pro výchovu vlastních dětí, jindy se naopak snažíme vyvarovat se jednání, které shledáváme ze strany našich rodičů jako chybné. Pojdme se nyní podívat na názory některých myslitelů, kteří se tímto tématem již zabývali.

Jak píše Jiří Michálek, základním a rozhodujícím úkolem výchovy je učení životu. „*Učit se žít znamená učit se být člověkem.*“⁹⁸ Nejedná se o učení o životě ve smyslu nauky o správném způsobu vedení života. To čemu se učíme je sám život, který bez výchovy žít nelze. Obvykle stojí v popředí výchovy požadavek vést vychovávaného k sebeuskutečňování, ovlivněn přesvědčením, že úkolem výchovy je přivést jedince k samostatnosti myšlení i konání. V tomto ohledu však nelze opomíjet, že je rozdíl mezi schopností samostatně vykonávat to, co jsme se naučili nebo, zda jsme se naučili jednat svobodě a samostatně vůči tomu, co k nám přichází z budoucnosti a je to tedy pro nás nepředvídatelné. Takové rozhodování vyžaduje originalitu.⁹⁹

Jak říká Hogenová, život je pohybem necestě. To že žijeme, znamená neustálou tvorbu originální jednoty, stále znovu a znovu se rodíme skrze naše činy. To je podstata autentického pohybu.¹⁰⁰

Palouš k tomuto tématu uvádí, že pohyb individuace znamená, že životní příběh člověka je jedinečný a v pohybu by mělo dojít k porozumění své individuální úloze být, tj. být autenticky. Jde o pohyb volby mezi možnostmi jak, a co činit.¹⁰¹

Jak jsme si již řekli, lidské bytí, je vždy spolubytím. K tomuto *spolu* patří vzájemnost, nikoliv jednosměrnost. Jedině tato vzájemnost je zdrojem

⁹⁸ MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenh, 1996, s. 60.

⁹⁹ Srv. MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenh, 1996, s. 60.

¹⁰⁰ Srv. HOGENOVÁ, A. *Areté, základ olympijské filozofie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - nakladatelství Karolinum, 2001.

¹⁰¹ Srv. PALOUSH, R. *Ontologický smysl výchovy*. /Online./ Pedagogika. 2009. <http://userweb.pedf.cuni.cz/>.

správné výchovy. Je důležité umět naslouchat způsobům bytí, jež nám ukazují děti či starci, které jsou často považovány za projevy nezralosti nebo naopak úbytek duševních a tělesných sil.¹⁰²

Dovolme si malou vsuvku, zamysleme se nad tím, jak nepřístupné je pro mnohé dospělé bezprostřední jednání, kterému se často například prostřednictvím psychoterapie či různých arteterapeutických technik složitě učí. Pro děti je bezprostřednost přirozeností, což lze spatřit především prostřednictvím jejich her. Fink se ve své knize *Hra jako symbol světa* zabývá tímto fenoménem a poukazuje na to, že zatímco si děti s nerušenou potěhou a bezprostředností hrají, pro dospělé má tato činnost negativní konotace odkazující k podezřelé aktivitě blízké zahálce. Hra je však podobně jako práce skutečným životním výkonem člověka.¹⁰³ Nejen v tomto ohledu, se však můžeme dětmi inspirovat.

K výše uvedenému píše Pelcová: „*Výchova není jednostranný proces formování, ovlivňování mladších staršími a nezkušených zkušenými, není to kauzální lineární determinace, ale vzájemný vztah, je výrazem soupatříčnosti a solidarity generací. Je to vztah napříč generacemi, jenž zakládá společenství, jeho kulturu a existenci.*“¹⁰⁴

Jak víme, člověk je na počátku života vržen do světa a plně odkázán na péči druhých. Bez péče druhých není dítě schopno přežít. Pro to, aby se dítě stalo člověkem v plném významu, je zapotřebí, aby bylo přijato do lidské společnosti. I psychické zdraví jedince se zakládá na zkušenosti takzvaného bezpodmínečného přijetí v dětství. Patočka o přijetí hovoří jako o prvním životním pohybu, od kterého se odehrává celý následný životní rozvrh.¹⁰⁵

Michálek píše, že výchova na počátku života by měla být básnivá. Jedině laskavý hlasem milujícího, jako je konejšivý zpěv matky či otcem opakovaná slova říkanky dokáže zklidnit pláč dítěte, které nám tímto pláčem říká, že neví, jak má přijmout to, čemu je vytaveno.¹⁰⁶

¹⁰² Srv. Tamtéž.

¹⁰³ Srv. FINK, E. *Hra jako symbol světa*. Přel. Miroslav PETŘÍČEK. Praha: Český spisovatel, 1993.

¹⁰⁴ PELCOVÁ, N. *Jan Patočka – výchova jako životní pohyb*. Veřejná přednáška z cyklu *Člověk, občan a poznání*. Liberec: TUL, 13. 04. 2010.

¹⁰⁵ Srv. PATOČKA, J. *Přirozený svět jako filosofický problém*. Praha: Československý spisovatel, 1992.

¹⁰⁶ Srv. MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenth, 1996.

Fink zdůrazňuje význam rodiny, jakožto společně působící lásky rodičů směrem k dítěti. Rodina je svébytným svazkem, který není nahraditelný žádným jiným společenským uskupením či institucí.¹⁰⁷ Lásku, kterou dítě od rodičů dostává, řadí Fink mezi fenomény, které zakládají lidské bytí.¹⁰⁸ Michálek píše: „*Jedině ten, kdo byl obdarován, kdo byl láskou vevázán do světa, může sám obdarovat. Má otevřenou cestu k druhým, může jim rozumět jako těm, od nichž přichází dar, jako těm, které lze obdarovat.*“¹⁰⁹

Stanislav Stark se ve své publikaci *Filosofie výchovy* zaměřuje zejména na učení Gadamera. Píše, že Gadamer považoval rodinu za prostředí, které vytváří podmínky pro to, aby dítě zakotvilo v domově. Zdůrazňuje nezbytnost zabydlení se v domově, které je spjato s nezbytností zabydlení se ve světě. Pocit „být doma“ se u narozeného dítěte vytváří prostřednictvím blízkého vztahu s rodiči, přičemž důležitou úlohu sehrává řeč. To jak rodiče hovoří k dítěti, mu umožňuje rozumět lidskému bytí, jako něčemu sobě vlastnímu. To dítěti napomáhá překonávat odcizení a nacházet sobě vlastní já.¹¹⁰

Pelcová označuje domov za střed přirozeného světa, za místo, kde jsme nejvíc sami sebou. Domov je setkáním několika generací, je místem, v němž je obsažena minulost, přítomnost i budoucnost. Především je místem setkání ženy a muže. V domově je obsažena blízkost prostorová i časová. Domov se vyznačuje určitým řádem, který dává člověku pocit bezpečí, je zde čas k odpočinku, k práci, čas k milování, k jídlu, či k spánku. Domov je místem na světě, do něhož jsme přijati.¹¹¹

Dalším důležitým aspektem výchovy je, jak zdůrazňuje Michálek, přiměřenost. Požadavek přiměřenosti a jednoty ve výchově považuje takřka za imperativ. Neboť jakékoliv nepřiměřenosti a různice vedou k neurózám, případně psychózám.¹¹²

¹⁰⁷ Srv. FINK, E. *Existenz und Coexistenz*. Würzburg: Königshausen & Neumann, 1987.

¹⁰⁸ Srv. FINK, E. *Grundphänomene des menschlichen Daseins*. Freiburg: Egon Schütz u. Franz-Anton Schwarz, 1979.

¹⁰⁹ MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenth, 1996, s. 75.

¹¹⁰ Srv. STARK, S. *Filosofie výchovy jako filosofie lidské aktivity a dialogu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006.

¹¹¹ Srv. PELCOVÁ, N. *Fenomén domova*. [Online.] *Paideia*: Philosophical e-journal of Charles University. 03. 05. 2008 <http://userweb.pedf.cuni.cz/>.

¹¹² Srv. MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenth, 1996.

Závěrem tento autor shrnuje, že vychovatel, jakožto učitel života, předává známé a poznané, ale i to, co sám nezná, o čem neví. To, o čem neví, se učí od těch, které učí. A dodává: „*A učit se od nich může proto, že právě jim (dětem) ještě jsoucna (ono poznané, poznávané a poznatelné) nezakryla nepoznatelné a nosné (bytí v možnostech). Tak také rozumíme tomu, co jsme v počáteční intuici nazvali „nadšení pro život“, které je nakonec možné, tzn. neutlumované a nepotlačované, jen tam, kde nejsme spoutáni předem připraveným pevným rámcem, do něhož jsme druhými formováni.*“¹¹³

Toliko tedy o výchově, jakožto procesu, který člověka uvádí do světa a umožňuje mu otevřené spolubytí s druhými lidmi.

¹¹³ Tamtéž, s. 88.

2 Výzkumná část

2.1 Metodologická východiska výzkumu - fenomenologicko hermeneutická metoda

O fenomenologicko hermeneutické metodě pojednává Čálek ve své knize Skupinová daseinsanalýza. Toto slovní spojení vyjadřuje, že se jedná o výkladovou metodu, hermeneutika je nauka o cílech, způsobech a uplatnění výkladu, orientovanou fenomenologicky.¹¹⁴

Patočka o fenoménu pojednává jako o zjevujícím se jsoucnu. Hovoří o tom, že náš život je neustále a do hloubky určován tím, že se nám věci ukazují ve svém celku.¹¹⁵

Čálek píše „*V ohnisku pozornosti fenomenologicko hermeneutické metody stojí fenomény lidské existence tak, jak se sami ze sebe ukazují, tj. bez předběžné redukce na něco, co lze měřit, spočítat a manipulativně předvídat.*“¹¹⁶ Jedná se o fenomény jako je například láska, svoboda, vztahovost či smrtelnost. Je zřejmé, že tyto fenomény nelze nikterak měřit, aniž by nebyly zbavovány své bezprostřední lidské platnosti. Je však možné jim kvalitativně porozumět, pokud jsou vykládány z hlediska jejich významu, smyslu a souvislosti s fenomény jinými.¹¹⁷ Metoda je ve fenomenologii chápána jako cesta, na níž není předem stanoven cíl. Člověk by měl na tuto cestu vstupovat oproštěn od představ, s čím by se mohl na jejím konci setkat. Jinak řečeno člověk by se měl nechat vést tím, co se samo ze sebe ukazuje, aniž by podléhal předem vytvořené představě či metodologicky řízenému rozvrhu skutečnosti.¹¹⁸ Důkladnějšímu objasnění hermeneutické metody se budeme zabývat níže.

Pro fenomenologické poznávání je důležité provést tzv. transcendentální epoché, neboli zdržení se úsudku. Tento Husserlův pojem vyzývá k tomu, dívat se na svět a lidi v něm, jakoby očima dítěte, bez předsudků

¹¹⁴ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005.

¹¹⁵ PATOČKA, J. *Péče o duši II*. Praha: Oikoymenh, 1999, s. 195.

¹¹⁶ ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005, s. 29.

¹¹⁷ Srv. Tamtéž.

¹¹⁸ Srv. Tamtéž.

a stereotypních hodnocení, ale zároveň se vším, co si již neseme jako výtěžky našeho dosavadního vědeckého i nevědeckého, přirozeného života. Jak říká Hogenová, noeze každého člověka jsou jiné. Noeze se vytvářejí prostřednictvím dosavadního života a zkušeností, které daný člověk prožil, načerpal. Lze je přirovnat k brýlím, jež přibarvují a spoluvytváří svět. Chceme-li člověku porozumět je potřeba vstoupit do jeho noezí.¹¹⁹

Již od dob antických se vede ve společnosti dialog rozdělující zúčastněné na ty, kteří důvěřují tomu, na co je možné si sáhnout, co je možné změřit, zvážit, případně vypočítat. V opozici stojí ti, kteří jsou bytostně přesvědčeni, že to, co je podstatné, není možno spatřit očima z naší senzuality, ale naopak vzhledem do podstaty věci samé.

Tyto dva póly získaly v pozdější době označení *haecceitas* a *quidditas*. *Haecceitas* znamená „totost“. Pokud je podstatou totost, pak se jedná o smyslově uchopitelnou, empirickými metodami poznatelnou podstatu. Naopak, v případě *quidditas*, kterou překládáme jako „covitost“, se jedná o podstatu, která je dána vzhledem do hloubky věci.¹²⁰ Zřejmě není nutné zdůrazňovat, které metody jsou převládající.

Žák Martina Heideggera, Hans-Georg Gadamer ve svém rozsáhlém spisu *Pravda a metoda* vytváří nárys filosofické hermeneutiky. Zabývá se zejména metodologickými východisky v oblasti humanitních věd, v nichž nelze uplatňovat totožné postupy jako ve vědách přírodních. Gadamer klade důraz na dějinnost zkušenosti, kterou se snaží věda objektivizovat tak, aby již nenesla žádný dějinný moment. Děje se tomu tak prostřednictvím metodologického uspořádání, které věda uplatňuje, tedy prostřednictvím přírodovědeckého experimentu. Obdobně však působí také historicko-kritická metoda v humanitních vědách. I zde je objektivita zaručená tím, že zkušenosti spočívající v základech mají být opakovatelné pro každého. Z toho však vyplývá, že význam zkušenosti se zakládá na její zásadní opakovatelnosti.¹²¹ Dochází však také k redukci člověka. Člověk je ve své celistvosti vědou redukován na předmět. Vědec si člověka bere na distanc

¹¹⁹ . Srv. HOGENVÁ, A. *První aproximace k fenomenologické metodě*. Praha: Pražský vysoká škola psychosociálních studií, 2006.

¹²⁰ Srv. Tamtéžs.

¹²¹ Srv. GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárys filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010.

ve snaze rozebrat a popsat jednotlivé struktury osobnosti, procesy a mechanismy, popřípadě orgány. Tak věda nad člověkem získává určitou moc, jak říká Heidegger, činí tak z člověka subjekt. To se však neslučuje se způsobem jeho existence.¹²² Avšak zkušenost sama nemůže být nikdy vědou, neboť stojí v protikladu k vědě a poučení, které plyne z obecného teoretického či technického věděni. Ve zkušenosti je vždy obsažen vztah ke zkušenosti nové. Zkušeným, nazýváme člověka, který se takovým stal nejen prostřednictvím zkušeností, ale je také zkušenostem novým otevřen. Jeho zkušenost nespočívá v tom, že již všechno zná a všechno lépe ví.¹²³ „Zkušený člověk se ukazuje spíše jako člověk radikálně nedogmatický, který – protože učinil tak mnoho zkušeností a mnohému se z nich naučil – je zvláště způsobilý právě k tomu, aby činil nové zkušenosti a učil se z nich. Dialektika zkušenosti nenachází své vlastní završení v nějakém ukončeném věděni, nýbrž v oné otevřenosti pro zkušenost, kterou volně rozehrává zkušenost sama.“¹²⁴

Zkušenost, o níž Gadamer pojednává, obsahuje kvalitativně nový rozměr. Nemluví o zkušenosti ve smyslu poučení o něčem, jedná se o zkušenost jako celek, které nemůže být nikdo ušetřen a která musí být nabývána stále. Tato zkušenost patří k dějinné bytnosti člověka. Nelze ji ovlivnit například výchovným záměrem rodičů. Zkušenost v tomto smyslu je nabývána zejména prostřednictvím zklamaných očekávání.¹²⁵

Gadamer říká: „*Tak dějinné bytí člověka obsahuje jako bytostný moment zásadní negativitu, která vychází najevo v bytostném vztahu mezi zkušeností a nahlédnutím.*“¹²⁶ Nahlédnutí znamená více než poznání stavu věci, vždy umožňuje také cestu z toho, co nás drželo v zaslepení. „*Potud nahlédnutí vždy obsahuje moment sebepoznání a představuje nutnou stránku toho, co jsme nazvali zkušeností ve vlastním smyslu. Nahlédnutí je něco, k čemu přicházíme. Také je to nakonec určením lidského bytí: být prozíravý*“

¹²² Srv. HEIDEGGER, M. *Zu Ernst Junger*. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann, 2004.

¹²³ Srv. GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárys filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010.

¹²⁴ Tamtéž, s. 308, 309.

¹²⁵ Srv. Tamtéž.

¹²⁶ Tamtéž, s. 309.

a *chápavý*.¹²⁷ Zkušenost, nabyta prostřednictvím ztrát a zklamání v sobě nese podle Gadamera důležité poselství, které se netýká pouze lidské moudrosti, avšak poukazuje na meze lidského bytí a nezrušitelnou hranici mezi ním a tím, co je božské. Jedná se o takové poznání, z něhož se zrodila řecká tragédie.

*„Zkušenost je tedy zkušeností lidské konečnosti. Zkušený ve vlastním smyslu je ten, kdo si ji uvědomuje, kdo ví, že není pánem času a budoucnosti.“*¹²⁸ Takový jedinec zná totiž mez veškerého předvídání, stejně jako nejistotu všech záměrů. Vědomí vlastní konečnosti umožňuje sebeuvědomění a rozvoj vlastních tvůrčích možností. Klamný je dojem, že vše lze vrátit zpět, že vše se znovu nějak navrací. Kdo stojí a jedná v dějinách, ten ustavičně zakouší, že návratné není nic. Důležité je poznání, že očekávání, plánování a konání konečných bytostí je omezené a konečné.¹²⁹

Domníváme se, že je možné nalézt jistou paralelu mezi výše uvedeným a tím, co pojmenoval Patočka jako třetí životní pohyb, jež umožňuje poznání pravdy. V tomto pohybu se člověku odkrývá jeho podstata, jeho meze a možnosti. Patočka jej nazývá pravdivostním pohybem, který člověk zakouší v mezních situacích života, v nichž převažuje absurdita nad smyslem. Avšak v těchto absurdních situacích, příkladem může být válečná zkušenost mladého chlapce, který je vystaven bezprostřednímu ohrožení života, je obsaženo poznání překračující dosavadní individuální poznání toho, co je smysluplné. Takové poznání otevírá jedince ve vztahu k druhým lidem i ke světu, spojuje člověka s celkem.¹³⁰

Mějme v této souvislosti na paměti také Heideggera, který ve svém díle v mnoha ohledech skloňuje význam vědomí vlastní konečnosti, jež umožňuje porozumět bytí a naplňovat jej autentickým způsobem.¹³¹

Vraťme se však nyní k textům Gadamera. Výše uvedený výklad pojmu zkušenosti je významný pro otázku po bytostné povaze dějinně působícího vědomí a dále užitečný pro výklad hermeneutické zkušenosti.

¹²⁷ Tamtéž.

¹²⁸ Tamtéž, s. 310.

¹²⁹ Srv. Tamtéž.

¹³⁰ Srv. PATOČKA, J. *Přirozený svět jako filosofický problém*. Praha: Československý spisovatel, 1992.

¹³¹ Srv. HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoyomenh, 2008.

Hermeneutická zkušenost je nám podávána prostřednictvím řeči. Druhý, který hovoří, není zde nějakým předmětem, je někým, kdo se k někomu nějak vztahuje. Podstatou porozumění podání není míněno porozumění životním projevům Druhého, nýbrž porozumění obsahu o určitém smyslu. Nesmíme zapomínat, že zkušenost Druhého je vždy zvláštního rázu. Pokud budeme přistupovat k Druhému na základě obecné znalosti lidí, projevujeme tak důvěru v objektivitu a činíme tak z toho, co nám Druhý sděluje předmět.¹³² Gadamer v této souvislosti poukazuje na jiný způsob přistupování k Druhému, a to na základě zkušenosti, kterou obecně nazývá historické vědomí, píše: „*Historické vědomí ví o jinakosti jiného, o minulosti v její jinakosti stejně dobře, jako rozumění Druhému zná tohoto Druhého jako osobu. Nehledá v jinakosti minulosti případ nějaké obecné zákonitosti, nýbrž něco historicky jedinečného.*“¹³³ Poukazuje však také na úskalí tohoto přístupu: „*Historické vědomí, jež chce rozumět podání, se nesmí spoléhat na metodicko-kritický způsob práce, s nímž přistupuje k pramenům, jako by jej mohl uchránit před vměšováním jeho vlastních soudů a předsudků. Vpravdě musí brát v úvahu také vlastní dějinnost.*“¹³⁴ Proto Gadamer nadále hovoří o *dějinně působícím vědomí*.

Pro dějinně působící vědomí je příznačná otevřenost pro podání. V mezilidských vztazích je tedy důležité, abychom Druhého zakoušeli tak, že mu nabídneme prostor, na který má nárok a nechali si od něj něco říci. K tomu je však zapotřebí oboustranná otevřenost, zejména pak otevřenost toho, kdo si chce nechat něco říci.

V otevřenosti se člověku zjevuje, že historické vědomí není skutečně otevřené, nýbrž že podání předem významným způsobem zplošťuje. Pro názornost Gadamer uvádí dva postuláty dle Friedricha Schlegela, v nichž se historický přístup zpravidla pohybuje. Jsou jimi postulát přízemnosti, který zní: Vše opravdu velké, dobré a krásné je nepravděpodobné, neboť je to mimořádné a přinejmenším podezřelé.

¹³² Srv. GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárys filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010.

¹³³ Tamtéž, s. 312.

¹³⁴ Tamtéž, s. 313.

A axiom obvyklosti: Vše bylo kdysi určitě tak, jak je nyní u nás a kolem nás, neboť všechno je to přece tak přirozené.¹³⁵ Naproti tomu se dějinně působící vědomí pozvedá nad naivní přirovnávání či srovnávání tím, že dovoluje, aby se podání stalo zkušeností ve vší otevřenosti pravdě, s níž se setkává.¹³⁶ Gadamer dále dodává: „*Hermeneutické vědomí se nezavršuje ve své metodické sebejistotě, nýbrž ve stejné připravenosti zakoušet, jakou se vyznačuje zkušený člověk vůči člověku zaujatému dogmaty. A právě to vyznačuje dějinně působící vědomí, jak nyní můžeme blíže říci na základě pojmu zkušenosti.*“¹³⁷

Rozhovor se vyznačuje, oproti strnulé formě výpovědi tím, že prostřednictvím otázek a odpovědí, dosahujeme vzájemné shody. Hermeneutický výklad rozhovoru je uskutečňován prostřednictvím řeči. Tím obnovuje živou přítomnost rozhovoru, jehož původním výkonem je vždy otázka a odpověď. Hermeneutický fenomén, jak říká Gadamer, obsahuje původnost rozhovoru a strukturu otázky a odpovědi. Již tím, že se samotný text stává předmětem výkladu, klade interpretovi nějakou otázku.¹³⁸ „*Rozumět textu znamená rozumět otázce.*“¹³⁹ To se děje na základě hermeneutického horizontu. „*Tento horizont nyní poznáváme jako horizont otázky, uvnitř něho se určuje nasměrování smyslu textu.*“¹⁴⁰

Mezi tázáním a rozuměním je velmi úzký vztah, který dává hermeneutické zkušenosti její podstatnou dimenzi. Kdo chce rozumět, může nechat otázku pravdivosti vyřčeného zcela otevřenou.

Zaměřenost se při výkladu soustředí na to, co je smysluplné, možnost pravdivosti může zůstat na vážkách, neboť přivedení na vážky je původní a vlastní bytností tázání.¹⁴¹ „*Rozumět otázce znamená klást ji. Rozumět mínění znamená rozumět mu jako odpovědi na nějakou otázku.*“¹⁴²

¹³⁵ Srv. ŽITNÝ, M. *Nemeckí romantici*.

¹³⁶ Srv. GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárýs filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010.

¹³⁷ GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárýs filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010. S. 313, 315.

¹³⁸ Srv. GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárýs filosofické hermeneutiky*. Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010.

¹³⁹ Tamtéž, s. 320.

¹⁴⁰ Tamtéž.

¹⁴¹ Srv. Tamtéž.

¹⁴² Tamtéž, s. 324.

Při porozumění textu a dorozumění se v rozhovoru vzniká shoda především v tom, že každé rozumění má na zřeteli věc, která před někým vyvstává. Rozumění se vždy odehrává v podobě řeči a to tak, že uskutečňování rozumění, ať v případě textů či rozhovoru s partnerem, je „přicházením k řeči“ věci samé.¹⁴³ „Mějme především na paměti, že řeč, v níž něco přichází ke slovu, není žádným volně disponovatelným majetkem jednoho, nebo druhého partnera rozhovoru. Každý rozhovor předpokládá společnou řeč, anebo lépe: společnou řeč vytváří. ...Dorozumění v rozhovoru není pouhým sebevynášením a prosazováním vlastního stanoviska, nýbrž proměnou v něco pospolitého, v níž nikdo nezůstává tím, čím byl.“¹⁴⁴ Proto rozumět textu neznamena považovat jej za nějaké nezvratně a svéhlavě vyřčené stanovisko, nad nímž se interpret táže, jak ten druhý mohl dospět k tak absurdnímu mínění. Naopak, při rozumění textu samému je důležité brát zřetel na to, že do znovuprobuzeného smyslu textu vstoupily vlastní myšlenky interpreta.

Výše popsané a vysvětlené principy se staly základními vodítky pro analýzu rozhovorů v rámci výzkumné části této práce. Předpokladem ke správnému porozumění rozhovorům je využití přirozené řeči, která obsahuje přirozenou zkušenost. Hovoříme o přirozené řeči, která není rozložená redukcí a abstrakcí, jež jsou typické pro umělé pojmové modely a konstrukty. Je možné ji sdělit a sdílet. Důležité je, že přirozená řeč spolu s přirozenou zkušeností tvoří společnou půdu pro vzájemné dorozumění.¹⁴⁵ Umělé vytváření interpretací či konstruktů by bylo při výkladu chybou. Jak víme, fenomenologie zůstává u věcí samých. Analýza rozhovoru tedy vychází pouze z toho, co je v rozhovoru sdělováno.

2.1.1 Výběr respondentů

Při výběru respondentů bylo určující dlouhodobé depresivně-úzkostné naladění. Minimální doba trvání depresivně-úzkostného naladění

¹⁴³ Srv. Tamtéž.

¹⁴⁴ Tamtéž, s. 327.

¹⁴⁵ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005.

jednotlivých participantů byla stanovena na období šesti měsíců. Považuji však za vhodné podotknout, že všichni dotazovaní byli takto naladěni mnohem déle. Můžeme hovořit o letech či celých životních etapách. Všichni respondenti byli v době rozhovorů v psychoterapeutické péči, individuální nebo skupinové. Jejich onemocnění bylo posouzeno pečujícími terapeuty/kami. Podkladem pro uplatnění fenomenologicko hermeneutické metody je sedm, polostrukturovaných rozhovorů, jejichž přepisy jsou součástí přílohy práce.

2.1.2 Etika

V rámci zachování etického rozměru výzkumu byly rozhovory nahrány a zpracovány na základě informovaných souhlasů respondentů. Informované souhlasy jsou z pochopitelných důvodů k nahlédnutí mimo rozsah této práce. Pro zachování anonymity účastníků výzkumu byla některá osobní data změněna.

Rozhovory jsou v prepisech zbaveny přebytečného slovního balastu a některých událostí, které byly sděleny nad rámec potřeb výzkumu. Jinak jsou však rozhovory zachovány a nezměněny. Charakteristický ráz mluvy jednotlivých respondentů byl taktéž zachován.

2.2 Analýzy rozhovorů

2.2.1 Rozhovor se slečnou V.

Slečna V. je mladá, hezká, upravená žena, hovořící zvučným energickým hlasem. Při rozhovoru seděla vzpřímeně, na první dojem působila vyrovnaně a sebejistě.

Prostřednictvím rozhovoru se však ukazoval rozpor ve vnějším působení slečny V. a jejím sebeprožívání. Jak se ukázalo, vnější dojem respondentky ovlivňuje do velké míry to, jak ji vnímají i lidé v jejím okolí.

Přátelé, včetně nejbližších osob z rodinného kruhu, jak sama uvedla, ji považují spíše za sebevědomou, veselou či otevřenou. *„Já na venek působím i velmi sebejistě a jako že nemám žádné problémy. Třeba máma doted' si myslí, že jsem velmi sebejistá a sebevědomá.“* Ovšem slečna V. ve svém nitru ukrývá nejistotu a obavy. *„...Já to právě maskuju tím, že se tvářím sebejistě a přitom jsem si sebou velmi nejistá, obávám se různých věcí.“*

Ve vnitřním naladění slečny V. převažuje úzkostnost. Lze však nalézt i jiné charakteristiky. V době rozhovoru projevovala V. také odhodlanost, z níž bylo možno vyčíst poměrně velkou míru otevřenosti vůči současnosti a zejména pak budoucnosti.

Budeme-li se tedy zabývat světavztahem respondentky z hlediska časovosti, vychází najevo následující. Vztah k minulosti je pro slečnu V. v mnohém deficientní. Přes četné události z minulosti, které vnímá pozitivně, se rozhovorem jako nit táhle téma nespokojenosti s určitými negativními vlivy, které na V. působily v dětství, a z nich plynoucí paralyzace, jenž lze také popsat jako zúžení vztahu vůči světu. Zúžení vztahu ke světu, uzavření se vůči svým možnostem respondentka pociťovala poměrně dlouhou dobu. V současné době se jej však snaží překonat. *„...„Spíš se snažím v tuto chvíli orientovat se do budoucna, na to co by se dalo zlepšit, nebo čeho by se dalo vyvarovat, co bylo v minulosti,*

a čím jsem se zbytečně zabývala. Snažím se tomu do budoucna vyvarovat, abych se nemusela zabývat věcmi, které pro mě byly hodně nepříjemné a kterými jsem se hodně zbytečně zabývala.“ Tyto vlivy pocházejí z dětství a souvisí s primární rodinou respondentky. Budeme se jimi zabývat později.

Vztah k současnosti se v době našeho rozhovoru slečně V. proměňoval.

Zde je možno deklarovat časovou temporalitu příznačnou pro daseinsanalytický přístup k člověku a jeho zakoušení času.

Slečně V. se prostřednictvím orientace na budoucnost, v níž byla obsažena naděje na pozitivní změny, poměrně významně otevíral i vztah k současnosti. Dalo by se říci, že vidina budoucnosti aktivovala současnou činnost respondentky, která podnikla kroky vedoucí k osamostatnění se od primární rodiny, čímž sama sobě, i okolí dokázala, že je schopná postarat se tzv. sama o sebe. To posílilo její sebevědomí. Slečna V. prožívá současnost zejména skrze orientaci na budoucnost, což jí pomáhá měnit vztah k její minulosti. *..., Jsem svým způsobem vděčná za to, že jsem si dokázala nějaké věci uvědomit a že s nimi můžu pracovat dál a můžu se jim postavit. Cítím, že nyní jsem schopná vyrovnat se nějakými věcmi sama.*“ Dále na otázku ohledně plánů do budoucna V. odpovídá: *“ Právě jeden z těch plánů se mi nyní daří realizovat a to je to osamostatnění se. Pro mě je velmi důležité si dokázat, že jsem schopná se osamostatnit a sama se o sebe postarat, protože mi vždycky bylo tak nějak připomínáno, že nejsem schopná a že se nedokážu o sebe postarat. Tudiž mám touhu dokázat světu, že to zvládnou.*“

Ve vztahu k sobě se projevuje tendence přikládat velký význam hodnocení vlastní osoby jinými lidmi. Přes to, že sebeobraz slečny V. prochází pozvolnou pozitivní proměnou, stále převažuje spíše negativní hodnocení sebe sama. Toto hodnocení se zdá být úzce spjato s hodnocením její osoby nevlastním otcem, kterému byla vystavována již v raném dětství. Její nevlastní otec vůči ní často používal dehonestujících výrazů jako například, *..., seš neschopná, blbá, za nic nestojíš*“ ...

V té době se respondentka cítila, vůči hodnotícím výrazům z otcovy stany, bezmocná, což zřejmě mohlo přispět ke zvnitřnění tohoto hodnocení, k němuž

u respondentky došlo. *... “To jsem pochytla od toho nevlastního táty,*

kteřej s námi vlastně nikdy nežil, ale býval s náma, když pak byli brácha a ségra. Nějakým způsobem jsem to přijala. A když jsem to pak slychala víckrát, tak jsem si říkala, že on je dospělej, že asi má pravdu.

A nějak se to ve mně zakořenilo a pak už to se mnou šlo“ ...

Snad nejsilněji se toto zvnitřnělé negativní sebepojetí manifestuje v nárazových úzkostných stavech, které respondentka již mnoho let průběžně zažívá. Tyto návaly úzkosti se dostávají zejména v situacích, kdy se slečna V. cítí být psychicky či fyzicky unavená nebo rozrušená. Spouštěčem se v minulosti například staly hádky s přítelem. Úzkostné ataky popisuje následujícím způsobem. „*U mě se to projevuje spíš v těch záchvatech, kdy mám jako chuť si rozbít hlavu o zed', protože ten tlak se vytvoří velkej v tý hlavě a je to hodně nepříjemný. Až vlastně se tomu skoro nedá utéct...*

Je to taková jakoby hrozná bezmoc. Protože já to nevnímám jako svůj tlak, ale spíš jako tlak zvenčí. Jako kdyby opravdu ne v můj hlavě, ale na mojí hlavu někdo tlačil a říkal mi „seš neschopná“ ... A já se vůči tomu cítím hrozně bezmocná a pak už jsem jen schopná uznat, že to tak je a jsem z toho úplně jakoby rozložená, psychicky i jako osobnost. Jsem úplně na dně v tu chvíli... Až potom tím vyčerpáním to přejde“

Slečna V. je zároveň k sobě poměrně přísná. Jak sama uvedla, stále se snaží být lepší a lepší, přesto však říká: „...*,I kdybych byla dokonalá, tak si stejně najdu něco, co by se dalo zlepšit.*“ Zároveň, dopustí-li se něčeho, co subjektivně hodnotí jako chybu, velmi těžko si odpouští. Odpouštět je pro ni však těžké i ve vztahu k druhým lidem. „*Hodně špatně se mi odpouští, jak ostatním, tak sobě. Určitě je to zase založený na tý nejistotě... Já si pamatuju přesně, co mi kdo udělal a nejsem schopná mu to odpustit.*“

Negativní vztah k sobě se u slečny V. projevuje taktéž v pocitech viny. Často se viní právě v souvislosti s výše uvedenými, zvnitřnělými, hodnotícími myšlenkami, které odkazují k její neschopnosti, hlouposti, ... „*Pocity viny právě bývají docela častý. Už kvůli tomu, že já jsem si vždycky myslela, že za to můžu já. Za to že jsem neschopná... Že to je opravdu moje vina, že jsem taková a že nejsem dostatečně dobrá.*“ ... Jak sama respondentka říká, tato domnělá provinilost ji vede k tendenci

izolovat se od lidí, neboť nerada zažívá situace, v nichž by měla někoho obtěžovat nebo v nichž by se měl její osobou, někdo zabývat. Vztah k lidem je charakteristický vysokou dávkou rezervovanosti, sycenou nejen snahou o to být, slovy respondentky, „průhledná“, ale i vysokou nedůvěrou vůči lidem, pramenící ze strachu, že bude druhými zraněna. ... *“Je tam pořád to, že lidem moc nedůvěřuju a že ten vztah je z mé strany vždycky trochu opatrnější... Protože mám strach, aby mi třeba někdo neublížil.“* ... V. se též bojí konfrontace se sebou samotnou. Tento strach má poměrně zřejmou příčinu, které si je vědoma. Jedná se o nerespektování vlastní osoby, jinak řečeno nemožnosti přijmout sebe sama takou, jaká je. *„Když jsem třeba sama doma, tak mám problém se sebou vyjít... Protože se už do té míry nemám ráda, neakceptuju se a stále se z něčeho viním“* ... Narušenost vztahu k sobě se odráží též v mezilidských vztazích, jak ukazuje rozhovor, zejména ve vztazích partnerských. Respondentka hovořila o tendenci udržet si vztah, a snažit se o jeho fungování, i za cenu určitého sebezapření. Takovéto jednání by se dalo nazvat neautentickým. Motivací je pro ni jednak snaha udržet si vztah proto, aby se vyhnula samotě a dále snaha vyhnout se pocitům vlastní viny, které by se mohly dostavit jako reakce na nefungující vztah. *„Do ted' se bojím být sama, proto jsem byla s tím přítelem před tím... Protože jsem se bála, že budu muset být sama se sebou, což jsem nechtěla. A pak jsem vlítla hned do toho vztahu, co mám ted'.“* ... *„Já jsem se i zapírala, snažila jsem se být příjemná, i když bych normálně nebyla... Zkrátka jsem se snažila, abych nebyla já ten, kdo může za to, že to nefunguje.“* ...

Z vyprávění slečny V. se ukazuje, že rodinné zázemí, v němž vyrůstala, bylo komplikované i vzhledem ke vztahu s jejím biologickým otcem. Vztah k vlastnímu otci popisuje jako lhostejný. V podstatě jí nikdy nebylo umožněno, aby s ním navázala odpovídající vztah, na úrovni otec dcera. Její matka se rozhodla pro cestu svobodné matky již před početím a uzavřela dohodu s ženatým mužem, se kterým se v té době stýkala, že pokud se stane otcem jejich dítěte, nebude po něm nikdy vyžadovat povinnosti z otcovství vyplývající. Toto rozhodnutí slečna V. své matce prakticky nikdy neodpustila, neboť se cítí v tomto směru ochuzena. *„Já vždycky říkám,*

že mám sice dva táty, ale vlastně žádnýho... Já mám dva táty úplně k ničemu.“...

Slečna V. po narození nevlastních sourozenců na sebe často přebírala zodpovědnost za jejich výchovu. Výchovu matky a nevlastního otce pociťovala jako velmi benevolentní. Nejen vzhledem k občasným kázeňským prohřeškům jejího bratra ve škole, považovala za žádoucí do určité míry korigovat chování svých sourozenců. ...*“Já jsem právě fungovala místo toho táty. Protože i když brácha se ségrou vlastně tátu mají, tak brácha třeba něco provedl ve škole, a táta mu řekl, „Jiříčku to nesmíš“, ...*

Ze mě prostě měli vždycky největší respekt... Do teď ze mě má brácha větší respekt než z mámy i z táty dohromady... Takže pocit zodpovědnosti jsem měla docela dost velkej. Nejenom za sebe, ale i za ně, aby se nějakým způsobem začlenili“...

Matka respondentky prosazovala benevolentní výchovu vzhledem k vlastní, zcela opačné, zkušenosti z dětství. Respondentka však bezhraničnost ve výchově prožívala spíše negativně. *„Vždycky jsme všechno mohli, všechno jsme mohli říkat... A člověk si musel sám hranice najít zkušeností... Což pro mě bylo dost těžký, vlastně sama sebe vychovat.“...*

V. pravděpodobně pod vlivem zodpovědnosti brzy dospěla, aniž by přiměřeným způsobem prožila období vzdoru v průběhu dospívání. ...*“Já třeba jsem fakt mohla všechno, ale já jsem nechodila na diskotéky, já jsem nechodila nikam.“...*

2.2.2 Rozhovor s paní A.

Paní A. je devětatřicetiletá, příjemně vystupující žena.

Již úvodem rozhovoru, před tím, než jsme přistoupily k otázkám, mi paní A. sdělila, že jejím dlouhodobým nastavením je sebepodceňování se, související s pocitem, že „není k ničemu“. Respondentka uvádí, že po posledním vztahu, který byl problematický, prošla velkým psychickým i fyzickým vyčerpáním. Vyčerpání doprovázela chronická únava a jiné, zdravotní komplikace. Obecně jsou pro ni prý vztahy

problémem. Nyní žije již jako svobodná žena několik let sama. Prožívá velikou lítost nad tím, že nemá rodinu, děti.

Paní A. pociťuje nespokojenost sama se sebou a svým životem, projevující se i v retrospektivní rovině. Ve vztahu k minulosti se objevuje lítost, až sebeobviňování nad způsobem, jakým si uspořádala život. Není spokojena se svým dlouholetým studiem, protahovaným vzhledem k nejasné představě o tom, jakou cestou se po studiu vydat, čemu se v životě věnovat. Nemožnost nalézt si vlastní životní cestu, která by byla pro ni přiléhavá, autentická je patrná i v obecné rovině vztahovosti. V celkovém prožívání paní A. jsem vnímala absenci pocitů naplnění a radosti. *„Já jsem byla zvyklá nějak fungovat a víc jsem se ohlížela na ostatní. Tedy sama za sebe jsem se nedokázala radovat.“*

Jádro svých problémů nachází respondentka již v dětství, ve své primární rodině. Vliv rodiny si s sebou nese dodnes, ačkoliv se v průběhu rozhovoru ukazuje, že vzhledem k vlastnímu vynaloženému úsilí a psychologické podpoře jej do velké míry překonává. Přesto však je přítomná lítost nad tím, že se z působení rodiny nedokázala vymanit dříve. *„Nemohla jsem ovlivnit, do jaké rodiny se narodím. Ale teoreticky spíš si vyčítám, co jsem mohla ovlivnit a nedokázala jsem to, protože jsem nevěděla jak... Myslím zejména u toho vlivu rodinného, že jsem se z toho nedokázala dřív vymanit a válčím s tím do teď.“*

Přes to, že paní A. zažívala v životě problematické vztahy, řadí vztahy s lidmi na první místo.

V současnosti zažívá respondentka mnoho proměn ve vztahu k sobě. Na otázku, jak by sama sebe charakterizovala, odpovídá velmi váhavě. *„Nevím, fakt nevím... Je to takový jako rozostřený nyní, sama se snažím v sobě vyznat.“* Navzdory snaze o neutrálnější hodnocení sebe sama, u ní stále převládá masivní pocit, který popisuje jako *„seš k ničemu“*.

Vztah k budoucnosti je ovlivněn, zúžen tím, jaké sebehodnocení si paní A. nese z minulosti. *...“Plánování je pro mě něco co naráží na takovej ten pocit, že to stejně nemá cenu, říkám si, „na to stejně nemáš“ Já si můžu třeba něco vysnít, ale nedokážu na tom pracovat, protože mě pořád ruší ten pocit, že to nemá smysl, „stejně na to nemáš, seš k ničemu, stará.““ ...*

Převažující životní naladění charakterizuje respondentka jako úzkostné. Úzkost je spjata zejména se vztahy s lidmi a provází ji již od útlého mládí. ... *“Ta úzkost je pořád jako kdyby z těch nevyřešených vztahů. Jako kdybych si potřebovala zařvat, a nemůžu. Pořád jako kdybych ten vztek, nemohla ze sebe dostat.*

U paní A. se úzkost projevuje například poruchami usínání a jinými somatickými projevy. *„Já si vzpomínám, že když mi bylo tak osmnáct, tak jsem se vždycky dočkala těch ranních ptáků, protože jsem prostě nespala a přemítala jsem všechno možný... Teď to trochu přebíjím tím, že třeba něco poslouchám, většinou je to opravdu jenom proto, abych zabila tu úzkost.“*

Jak jsem již uvedla výše, tato žena není spokojena se svým dosavadním životem ani sama se sebou. Má dojem, že v životě nedosáhla ničeho, co by jí mohlo naplňovat, pocit nenaplnění v ní vzbuzuje velkou hořkost a lítost, která se při rozhovoru na toto téma projevila i pláčem.

Respondentku velmi mrzí, že svou situaci nedokázala ovlivnit již mnohem dříve. *„Co mě mrzí je, že jsem nezačala s nějakým psychologem prostě dřív... Že jsem si nedokázala říct o pomoc a najít si tu pomoc a řešit to dřív“ ...*

V její primární rodině převažovaly chladné citové vztahy, projevující se jako systém zákazů a příkazů, s absencí hlubšího emočního porozumění, sdílení a přiměřené podpory ze strany rodičů. Ze strany matky docházelo často k citovému vydírání a jiným manipulacím. *„Ty vztahy byly takový... jako „to musíš, to nesmíš“ ... A ještě to bylo takový, jako že „když uděláš něco, co nesmíš, tak nám tím ubližuješ.“* Citovou podporu a přiměřené výchovné zásahy však paní A. potřebovala o to více, že měla bratra, který ji neustále pronásledoval a týral jak devalvujícími urážkami, tak i fyzickým násilím. *...“ A do toho mi můj bratr permanentně říkal, že jsem blbá a k ničemu. A když nebyli rodiče kolem, tak jsem se opravdu musela bránit, protože mě mlátil.“ ...* Rodiče však agresivitu svého syna neviděli, nebo možná, vidět nechtěli.

Paní A. často zažívá pocity viny. Při problémech ve vztazích často hledá vinu na své straně a obtížně si svá domnělá provinění odpouští. Pocity viny pravděpodobně souvisí již s dětstvím, kdy je v ní rodiče, zejména matka, neustále vzbuzovali. Vina sloužila rodičům jako nástroj k dosahování

poslušnosti jejich dítěte. Pocit provinilosti se hluboce se projevil i v jejím snu, který si dodnes pamatuje.

„...Jednou se mi zdál sen, jako úplně malé holčičce... Sen, že jedeme autem, mě bylo asi deset, jedenáct, ... a byla nějaká válka a mámu zasáhla nějaká střepina do krku... a ta snová logika způsobila, ... jako že umře. A oba dva rodiče se začali do zadu otáčet na mě, jako že za to můžu já. A to je prostě pocit, kterež v té rodině byl strašně masivní.“

Obdobně problematické je pro paní A. odpouštět druhým lidem. Ve vztahu k druhým je spíše rezervovaná, lidí se do určité míry obává. Své emoce si spíše nechává pro sebe, alespoň do doby, než se s někým blíže pozná. Za podstatné považují vyzdvihnout, že jí činí problém projevat spíše pozitivní, než negativní emoce. Zde je možné shledat opět souvislost s pocity provinění. *„Hlavně asi mi dělá problém i třeba radost projevit, protože mám pocit, jako že mi to ti ostatní zakážou, nebo že budu vypadat, jako že ubírám moc prostoru.“*...

Respondentka má v sobě hluboce zakořeněný pocit, že „není dostatečně dobrým člověkem“, který by měl právo prožít život tak, jak jej chce prožít většina lidí. *„Takovej ten pocit, jako že nemam právo být šťastná, nemam právo mít rodinu, je tam z tý rodiny.“*

V porovnání s druhými lidmi se A. vždy posuzuje velmi negativně.

Blízkých vztahů mnoho nemá. V současnosti neprožívá ani více vztahů méně intimních, takzvaně povrchnějších. I povrchnější vztah totiž pro ni znamená nutnost konfrontace sama se sebou, čemuž se snaží spíše vyhnout. Postupně se učí překonávat pocit, že druhé svými emocemi obtěžuje.

Ve vztahu k rodině se respondentka v současné době cítí uvolněnější. Ke svým rodičům zaujímá více neutrální postoj a snaží se nebýt vzhledem k jejich projevům tolik zranitelná. *„...„Je pro mě hezký, když vzniknou momenty, že jsem té mámě blíží, než jindy jsem byla... Ale jako rodiče pro dítě byli hrozni. Máma do dneška dokáže být taková agresivně manipulativní, a když jsem oslabená, tak mě to dokáže naštvat. Ale jinak už se mě to tolik netýká“*... Ze svého dětství, si ve vztahu k rodičům, nevybavuje žádné pozitivní vzpomínky, zůstaly jen ty negativní. Radostné momenty v dětství zažívala pouze v případě, že trávila čas mimo nejužší

rodinu. „*Já mám pozitivní ty, když jsem nebyla s rodičema... A mám pár vzpomínek opravdu z toho raného dětství, nevím tedy na kolik je to výběrový, ale opravdu všechny jsou negativní.*“

Paní A. by do budoucnosti ráda navázala nějaký blízký vztah a stále ještě zcela nevylučuje založení rodiny, ačkoliv je tato možnost spjata s velkými obavami. Na otázku, jestli by do budoucna chtěla založit rodinu, odpovídá, že určitě, avšak dodává: *...,Bojím se, bojím se taky hodně z toho důvodu, že naprosto chápu, že ke vztahu patří i ta rodina a já se bojím, že třeba už jako nejsem ve stavu, kdy bych jí mohla mít. Takže si připadám, jako že nemám moc co nabídnout. A trápím se tím... Mám prostě obavy, jestli bych to zvládla vůbec, mít děti, finančně, silami a tak dále... Ale na to by mohli být dva.*“ ... Vzápětí však paní A. vytanou na mysl negativní zkušenosti z předchozího vztahu. „*To je něco, co jsem v tom vztahu předchozím nevěděla. Myslím, jak bychom tu rodinu táhli, když já se nemůžu opřít o partnera...? Já jsem měla pocit, že není opora. Že když jsem ho potřebovala, tak že on tam nebyl.*“

2.2.3 Rozhovor s paní Z.

Paní Z. je devětatřicetiletá žena. Její celkový projev ve mně vzbuzoval sympatie. Hovořila vitálně, často se smála. Prostřednictvím odpovědí vyjadřovala celkovou pokoru, vůči životu a jiným lidem.

Taktéž se u ní projevoval osobnostní rys, který lze charakterizovat jako vřelost vůči lidem, projevující se zejména úctou, tolerancí, pochopením a ochotou naslouchat. To vše činilo rozhovor s ní velmi příjemným.

U paní Z. lze vztah k budoucnosti nazvat otevřeným, neboť má sama mnoho představ o tom, jakým směrem se chce v životě ubírat, čím chce svůj život naplnit. Mezi důležité životní kroky patří určitě žádost o adopci dítěte, kterou s jejím mužem před nedávnem podali. Dalším plánem je zřízení dětského centra. Rovněž byla patrná určitá odhodlanost, s níž ke svým vysněným cílům přistupovala. Ve vztahu k budoucnosti se vyjadřovala optimisticky, přes to, že v současnosti sama ještě překonává mnohé těžkosti

a vnitřní překážky, které jí provázejí životem již od dětství. V době rozhovoru byla člověkem na cestě, její krok měl poměrně svižné tempo, ve svém životě činila v posledním období obrovské pokroky, čehož si zřejmě byla sama vědoma. Ve vztahu ke změnám nelze opomíjet vliv psychoterapeutické podpory, které se Z. dostávalo od její doktorky. Ovšem tato podpora byla zúročena odvahou a chutí pracovat na sobě ze strany pacientky.

Vztah respondentky k současnosti byl doposud do značné míry ovlivněn minulostí, tedy zejména tím, co bylo v minulosti negativní. Zároveň však otevřenost k budoucnosti dávala současnému i minulému určitý smysl, což do jisté míry měnilo kontext celé situace. ... *“ Myslím, že takové to životní poznání mě přivedlo k tomu, že to co bylo, bylo, a už se to změnit nedá. Takže to беру tak, jak to je. Snažím se s tím srovnat, snažím se to přijmout, snažím se, ten přesah věcí, který to má do současnosti maximálně pochopit, zužitkovat... Teď bych asi nemohla mluvit o tom, že bych chtěla něco změnit, byť jsou věci, z minulosti, které se mě nelíbily, které už bych nechtěla znova prožít, které jsou pro mě těžké.*

Minulost byla pro paní Z. v mnohém složitá. Ve vztahu k lidem projevovala Z. větší uzavřenost, alespoň co se jejích emocí a pocitů týká. To do jisté míry dosud přetrvává. Z. nebyla zvyklá sdílet své pocity s jinými lidmi. Mnohé své emoce zadržovala. Tím byl ovlivněn i vztah ke světu, svět se paní Z. nezdál tak pestrý, jako nyní. ... *“ Myslím, že se dokážu radovat z úplných maličkostí. Z toho že se ráno projdu se psy a venku je krásný den... A jestli jsem to tak i dřív měla? Myslím, že teďka se ukazuje, že asi úplně ne, že z rodiny jsem dostala takovou věc a to je právě velká korekce vlastních emocí, prožívání a tím pádem některé věci, které bych byla ráda prožívala jinak, nebo spontánněji, tak jsem to prostě nedělala. Protože jsem měla pocit, nebo byla jsem zvyklá, že se to nedělá a že to nepatří na veřejnost, nebo mezi lidi... Vlastně tohle se učím, sdílet a prožít tyto věci s někým“ ...*

Zadržování emocí, neschopnost či nemožnost je ventilovat souvisí se vztahem k sobě. Vztah k sobě a kontakt s vlastním tělem byl událostmi, které Z. v průběhu dětství dlouhodobě a opakovaně zažívala, velmi deformovaný. ... *“Můj tatínek je člověk závislý na alkoholu. Dneska teda*

abstinuje, ale většinu mého života to tak nebylo. A to se samozřejmě podepsalo na fungování té rodiny a na tom, jak to bylo. ... "A moje maminka dělá jednu věc a to takovou, že od dětství s námi citově manipulovala."

Paní Z. byla v dětství často vystavována, ze strany matky i záměrně, situacím, kdy byl její otec opilý, což ji děsilo. Těmto situacím nerozuměla a nedokázala je jako dítě jakkoliv uchopit. Často v důsledku těchto události zažívala úzkost. *„Ona (matka) dělala to, že když jsem něco neudělala, nebo jsem se nějak jako projevila, tak nás strašila různými věcmi, nebo mě třeba vystavovala různým situacím s mým otcem opilým, který jsem jako dítě nechápala, ale strašně jsem se jich bála“* ... Celá situace byla pro ni obtížnější o to, že nemohla svůj strach ventilovat. Její matka nebyla schopná v tomto ohledu poskytnout dětem jakoukoliv oporu. Veškeré dění bagatelizovala tím, že předstírala, že se nic neděje. O problémech spojených s alkoholizmem otce se uvnitř rodiny vůbec nehovořilo, stejně tak platil zákaz hovořit o celé záležitosti na veřejnosti. *„A co pro mě bylo důležité, že nikdy jsme se jí nemohly se sestrou s ničím svěřit.“* ... *„ Máte v pokoji opilého tatínka, ale maminka se tváří že tam ten tatínek není. Jste naprosto vystrašená, protože se dějou věci, ale maminka se pořád tváří, že se to neděje. To je asi to důležité... Že jsme neměly pocit bezpečí.“* ... *„A další věc, kterou maminka naprosto vyžadovala bylo, že tyhle věci musí zůstat v rodině. Navenek jsme se tvářili, že se nic neděje, samozřejmě jsem vyrůstala na vesnici, takže to věděla celá vesnice, ...takže to všichni věděli, ale já jsem o tom nemohla s nikým mluvit“* ...

Zadržování emocí, v nichž převažovala siná úzkost a strach, se projevilo v psychosomatických obtížích, kterými paní Z. již v průběhu dětství často trpěla. Tyto obtíže se týkaly opakovaných zánětů močového měchýře, navracejících se v určitých intervalech a různé intenzitě až do současnosti. *„Já jsem vlastně už od dětství s tím měla problém, chodila jsem k urologovi, léčila jsem se s těmi záněty opakovaně.“* ... Souvislost somatických potíží se zadržováním emocí se paní Z. potvrzuje i prostřednictvím psychoterapie.

Vztah k sobě je u respondentky charakteristický intenzivním prožíváním pocitů viny. Říká, že vina je pocit, který je její bytostí prorostlý. Ukazuje se, že pocity viny jsou opět nejvíce spojeny s projevením vlastních emocí, pocitů, případně potřeb a má taktéž své kořeny v dětství. *„Pocity viny*

zažívám denně. Je to něco, co mě provází od dětství. A je to něco, co mam tak hluboce zakořeněné, že s tím teda těžce, těžce bojuju. Pocit viny je pro mě spojený i s projevením vlastního názoru, vlastní potřeby.“

Paní Z. zmínila, že pokud měla v dětství dobrý vztah s rodiči, bylo to zejména proto, že se snažila rodičům ve všem vyhovět, že se snažila být „dobrou dcerou“. *„Já jsem s nimi měla dobré vztahy, protože jsem byla vzorná dcera, bych řekla. Byla jsem dobrá dcera, ale nebylo to dobré pro mě. Čímž nechci říct, že by byli moje rodiče špatní.“ ... “Bylo to opravdu proto, že jsem byla dobrá dcera, že jsem dělala to, co se ode mě očekávalo.“*

I v současnosti se respondentka má tendenci cítit provinile, pokud své matce v něčem nevyhoví, avšak je si toho více vědoma a pracuje na tom, aby její vztah k rodičům a zejména pak k sobě byl svobodnější. Jak jsem již zmínila úvodem, Z. má své rodiče ve velké úctě, kterou si chce zachovat, neboť to považuje za správné. Důraz spíše klade na rozšíření vlastních vztahových možností. *„Mám je opravdu ráda a mám je v takové úctě, nechci to nějak měnit, jen v tom chci získat větší svobodu. Aby ta úcta nebyla taková jako bezbřehá.“ ...*

Respondentka měla v minulosti velmi nízké sebevědomí. Ve srovnání s jinými lidmi se cítila méněcenná. Často mívala dojem, že je „nemožná“ a že celý její život „nestojí za nic“. *“I třeba večer jsem si lehla s pocitem vlastní lítosti a neschopnosti, že jsem fakt nemožná a že nic neumím a nikam jsem to v životě nedotáhla.“* V době rozhovoru byla již situace jiná. Z. byla schopná poukázat i na své kladné vlastnosti, taktéž se dokázala ocenit. *„Ted' to беру tak, že já jsem já a nemám potřebu se s někým srovnávat... To je fakt dobré“ ...* Významnou roli v jejím životě zaujímá její muž, který zřejmě svým tolerantním přístupem k lidem a tedy i ke své ženě umožňuje paní Z. prostřednictvím jejich vztahu pociťovat vlastní hodnotu. *„Vlastně od mého muže jsem se učila vnímat svobodu... On nechává žít, a proto se s ním dobře žije. To je fakt úlevné... Víte, to jsem neměla v dětství“ ...*

Zdá se, že v dětství to byla zejména matka respondentky, kdo svou lásku ve vztahu k dětem hodně podmiňoval. Dominantním rysem této ženy je vlastní zastírání emocí, případně neschopnost je projevovat a to jak po stránce psychické, tak fyzické. To respondentce velmi chybělo

a ovlivnilo to její vlastní fyzické vztahování se k lidem. „*Co mě třeba hodně chybělo, byla nějaká blízkost, fyzická i psychická. To vůbec nebylo. To nefungovalo. Já mám do teďka velký problém s fyzickým kontaktem vůči mně, i já vůči jiným lidem. Pro mě třeba děti mojí sestry, to je zjevení pro mě, protože tam je jako fakt fyzická blízkost, kterou oni mi projevují. Mě ze začátku byla až nepříjemná, protože já jsem si s tím neuměla poradit.*“

V současné době si Z. poměrně dobře rozumí se svým otcem, který ji, jak sama říká, přijímá jako svou dceru takovou, jaká je. „*Paradoxně mám teď takový období, kdy si rozumím s tatškou, ráda s ním mluvím... z jeho strany já necítím žádné nároky, mám pocit, že je to fakt z jeho strany vůči mně..., že prostě su jeho dcera, tak su jeho dcera. O tom se prostě nediskutuje a nic to nepodmiňuje*“... Otcova role v manželství byla podřízená vlivu matky. Respondentka jej charakterizuje jako „dobrotiska“ s klidnou povahou, dále dodává: „*Zároveň je velice submisivní vůči mamince. Naprosto, ve spoustě věcech se jí podvolil. Ale myslím, že je to možná takové i rozhodnutí, protože ji má rád, a pochopil, že jinak to s ní nepůjde.*“ ...

Výchovné působení otce v rodině bylo však bohužel velmi ovlivněno jeho závislostí na alkoholu. Vztah, který k němu paní Z. v dětství měla, byl spíše neutrální až negativní. Jako malé dítě, vystrašené opilostí tatínka, si z pochopitelných důvodů někdy přála, aby radši otec „nebyl“. Považuji za důležité zmínit, že Z. pocítovala strach i o svou mladší sestru, kterou v průběhu dětství ochraňovala a opatrovala „*Ten strach a ta úzkost byli opravdu, ... to bylo tak nesnesitelné, já jako dítě jsem už neviděla jiné východisko, protože když jsem to říkala mamince tak ona to prostě nechtěla, neuměla, nedokázala to změnit. A jako dítě jsem neuměla, ... prostě byla to pro mě cesta, že jsem si řekla, kdyby ten tatínek prostě umřel, tak by se to vyřešilo a bylo by to vyřešený a už by tady nebyl.*“

Úzkostné ladění a obavy ve vztazích s lidmi přetrvaly u paní Z. až do dospělosti a z počátku se nedůvěra projevovala i v jejím manželství. „*Opravdu jsem si nesla tu minulost sebou, což vlastně mělo velice špatný vliv na život s Petrem. Protože vlastně moje nedůvěra, kterou jsem*

mu dávala pociťovat... určitě naprosto bezdůvodně jsem furt pochybovala, jestli se mnou chce být a jestli mě má rád... Tak to opravdu zasahovalo do našeho života.“

Pro tuto analýzu považuji za velmi důležité vyzdvihnout, že respondentka se svým mužem prožívá velmi kvalitní vztah, který jí umožňuje být sama sebou. Manžel je pro ni člověk, se kterým může sdílet své emoce a pocity s vědomím, že budou respektovány. *„Život s ním je pro mě něco, co jsem si opravdu v době dětství a dospívání neuměla představit. Neuměla jsem si představit, že bych s někým mohla žít tak dobrý a krásný život. Byť s nějakýma těžkostma, ale... Můj muž je prostě někdo, s kým je mi nadevšechno dobře“ ...*

Zároveň má paní Z. okolo sebe blízké lidi i přátele, na které se může spolehnout. Počet těchto lidí i vlivem jejího otevírání se světu a vztahům v současné době vzrůstá. Za důležitou považuji také víru, kterou respondentka disponuje, tato víra může být nazvána jako víra ve smysl, a má protektivní vliv na její prožívání. Paní Z. ji popisuje takto: *„Víra, která není konkrétní, že když se třeba něco děje a ať je to jak chce těžké, tak si řeknu ale má to smysl a ráno se člověk nadechne a jde dál a ty věci se ohladí. Je to víra, která prostupuje do všeho, do vztahů s lidmi, do vztahů k sobě sama, do toho, co se děje se světem. Je to víra, která je dobrem, zvědavostí, zájmem, je prostě vším“ ...*

Vzhledem ke svému osobnostnímu nastavení, které jsem výše pojmenovala jako vřelost vůči lidem, je Z. schopna druhým lidem odpouštět, v čemž pro ni spatřuji osobní výhodu, neboť jí tato vlastnost chrání od přetrvávající zahořklosti vůči lidem, kteří jí v minulosti bezděčně či vědomě ublížili. *„Nenesu si vůči nikomu nějakou nenávist... Prostě mám pocit, že dokážu odpustit. I lidem, kteří se třeba neomluvili, nebo si to neuvědomili.“ ...*

Vřelost a srdnatost vůči lidem a životu, byla pro část rodiny respondentky z matčiny strany dle jejich slov typická. Konkrétně hovoří o svém dědovi, který měl zřejmě na její život také značný vliv. *„Myslím třeba na svého dědečka, kterého mám pořád hrozně ráda, dost často s ním rozmlouvám v duchu. Mám pocit, že se mnou nějak pořád je. A někdy mám pocit, nesouvisí to vůbec nějak s minulýma životama, že ho mám tak trochu*

v mém muži, protože jsou si hodně podobní.“ ... „Byl to pro mě velice důležitý člověk, s obrovským životním... s radostí do života, to byl fakt člověk, který se tak uměl radovat ze života.“ ...

2.2.4 Rozhovor s panem V.

Pan V. je čtyřicetiletý, elegantně působící muž. Při rozhovoru hovořil poměrně energicky a projevoval dobrou verbální schopnost. Vzbuzoval dojem kultivovaného a vzdělaného člověka. V jeho projevu byl patrný určitý smysl pro humor, často se usmíval, občas měl jeho smích nádech sebeironie.

Vztah ke světu u respondenta prochází dlouhodobou proměnou. V minulosti byl jeho světavztah, vztah k sobě, i k jiným lidem poměrně zúžený. Již od útlého dětství se cítil velmi osaměle a izolovaně. Osamocení pociťoval v rodině, v předškolním a školním kolektivu, i v dobách vysokoškolského studia. V podstatě stejné pocity zažívá i nyní, v prostředí pracovním. V kontaktu s lidmi pan V. často zažíval pocity úzkosti. *„Hmm, já vím, že byly od dětství a byly spojený s tím sociálním kontaktem. Že vždycky když jsem přišel do jakéhokoliv prostředí, tak ty úzkosti tam byly.“*

Co se týká rodiny, měl V. od malička pocit, že do ní nezapadá. Jeho primární rodina byla poměrně početná, měl čtyři bratry a jednu sestru, přesto však s nimi v dětství nenavázal blízké vztahy, které by bylo možné charakterizovat jako důvěrné. Od dětství byl často nemocný, trpěl astmatem a poruchami imunitního systému. V rozhovoru se ukázalo, že se zřejmě osobnostním založením odlišoval od převažující části rodiny, která žila venkovským způsobem života. Rodina vlastnila hospodářství, jež vyžadovalo každodenní tvrdou fyzickou práci. Otec respondenta byl sedlák a hospodářství zřejmě bylo jeho celoživotní a hlavní náplní. Jeho žena, matka pana V. pocházela z městské rodiny. Byla vzdělanou a společensky orientovanou ženou, která se však po sňatku přizpůsobila a přivykla venkovskému životu i tvrdé práci na statku. Svého otce popisuje V. jako člověka, který se příliš otcovské roli nevěnoval. Veškerou výchovu

a péči o děti nechával na své ženě., *My jsme ho začali zajímat, až v době kdy jsme mohli pracovat trochu... A ta komunikace byla vždycky skrze tu práci, a tu výchovu vedla ta máma.*“ ... „*Ten táta je hrozně pracovitej, hrozně zaťatej, je to paličák neskutečnej. Je to negativista. Není to člověk, kterej kooperuje.*“ Proto pan V. s otcem nenavázal v průběhu dětství nikdy hlubší vztah. Svou úlohu sehrálo zřejmě i to, že otec V. nebyl příliš komunikativním člověkem. V podstatě celé rodinné prostředí se spíše vyznačuje absencí komunikace. „*Takže s tím tátou ten vztah nebyl dobrej, vždycky mně byl vzdálenej, to prostředí toho chlíva, toho venkova mně bylo cizí. A nikdy jsme se moc nebavili, což vlastně není výjimečný, protože tam se moc nepovídá.*“ S matkou prožíval respondent úzký vztah v podstatě pouze ve velmi útlém dětství. Následně, jak sám říká, o přízeň své matky přišel, což bylo zřejmě způsobeno postupným příchodem dalších čtyř sourozenců. Mimo péče o děti se však matka věnovala též tvrdé fyzické práci na hospodářství, což přirozeně způsobovalo její plnou časovou vytíženost i únavu. Pan V. měl vždy pocit, že jeho otec má na vytíženosti matky velký podíl. „*Já jsem jí jakoby miloval... a zároveň jsem měl pocit, že trpí ve vztahu s tím tátou.*“ ...“*Vždycky tam byl pocit, že tu mámu přetěžuje, že se pro ni vlastně nehodí.*“ Již jako malý chlapec měl V. tendenci svou matku chránit. „*Takže jsem od začátku byl, ... jako malý rytíř, který hájil tu mamku proti nepřízni osudu. Což je blbost, to si musí vyřešit sama. No, ale ten úzkej vztah strašně rychle přestal. Já si pamatuju, že už v těch třech letech ty první vzpomínky jsou, že já musím bejt ten rozumnej a že nesmím tu mámu přetěžovat.*“ Měl dojem, že jeho matka ve vztahu s otcem upadá a bylo mu to velmi líto. „*Pro tu mamku to byl vlastně první vztah, je v něm strašně submisivní, hodně se upozadila, změnila během toho vztahu. Což mě bolelo jako dítě, že přicházela o ty svoje přátele, přicházela o koníčky... Ona četla na začátku takovou výbornou literaturu a skončila u Harlequinů... protože už byla tak unavená.*“ ...

Pozornosti od rodičů, se respondentovi dostávalo, jak sám říká, v momentech, kdy se u něj projevil astmatický záchvat., *Já jsem tu pozornost měl, když na mě přišlo to astma, když jsem se dusil a když mě vezli do nemocnice... Pak mi koupili šunku a ananas v konzervě... Takže ten vztah tam byl tak nějak divně pokrřivenej.*“

Pan V. celoživotně trpí intenzivními úzkostmi, které jsou s jeho nízkým sebevědomým těsně spjaty. Ve vztazích s lidmi se úzkost projevuje uzavřeností a chováním, v němž se V. necítí zcela autenticky. Neautentické chování je motivováno strachem z nepřijetí. *„Já jsem asi málo autentickéj v tom životě a to mě od těch lidí vzdaluje.“ ... “Je to o strachu z nepřijetí. A je to o špatným vlastním sebevědomí.“* Ukazuje se, že pocit nepřijetí a izolace v dětství, se staly motivem nepříjemné životní zacyklenosti mezi negativním sebehodnocením, introverzí a nepřijetím v kolektivu, které opětovně vedlo k pocitům méněcennosti. *„Vždycky tam byl jako strach z nepřijetí, vždycky tam byl pocit, že jsem nějak divnej, tím že nezapadám mezi tu rodinu, mezi ty sourozence, kteří byli s tou vesnicí sžití. Já jsem tam vždycky byl jak kůl v plotě. Protože jsem byl inťouš, astmatik, tudíž jsem nemohl sušit seno a nemohl jsem chodit do toho chléva... Takže vždycky jsem byl mimo.“ ... “Takže tam bylo jednak nepřijetí sebe sama a strach z nepřijetí od těch ostatních. A ono to tak jakoby trošku opravdu bylo, trošku v tý rodině, trošku v tý škole, a teďka je to v tý práci.“ ...*

V rodině se od respondenta vyžadovalo, aby byl vzorným chlapcem, čímž také byl a sám se o to vědomě velmi snažil. Vzhledem ke snaze vyhovět ztrácel sám sebe. V důsledku toho byl ochuzen o spontaneitu a radost, která dětství v ideálním případě provází. *„Jako v tom dětství, já když si na to vzpomenu tak vidím spíš takový jako neradostný věci typu třeba že můj bráška, který je o rok a půl mladší, tak byl hroznej zlobivec, hodně revoltoval a velmi často teda byl i fyzicky trestán za to. Mamka ho trestala a já jsem měl hroznej pocit viny, že mě ta mamka nadržuje a toho bráchu trestá. O to jsem se snažil bejt vzornější a nějak jsem se v tom rozplýval v tý vzornosti, nějak jsem od té doby postrádal hodně autenticitu.“ ...*
“Že jsem se pořád přizpůsoboval, pořád jsem si myslel na to, abych byl tím dobrým synem, abych nedělal problémy. A pak z toho vyrostla ta úzkost, která většinu toho času mě válcovala.“ ...

Pan V. má tendenci vytvářet si vlastní předobraz sebe sama, který je velmi idealistický, o to méně dosažitelný. Proto často zažívá frustraci plynoucí z příliš velkého rozdílu mezi vysněným a skutečným já. Na otázku, jestli se srovnává s druhými lidmi, odpovídá:
„Srovnávám se s druhýma lidma, ne už třeba tak jako dřív...“

Ale hlavně se spíš srovnávám, a to je třeba ještě horší, s nějakou představou, jakej bych měl bejt, aby mě ti lidé přijali. A pak se griluju... Protože ta představa je jakoby nelidská, v tý perfekcionistický rovině. “... Převažující pocit, který V. provází životem, nazývá pocit „lůzrovství“. Tento pocit je pro něj samozřejmě devalvující a tudíž se neustále snaží svou činností dokazovat sám sobě, že „lůzrem“ není. Zároveň je však k sobě poměrně přísný, a sebezpřijetí se mu většinou nedaří samo o sobě. Pocit spokojenosti se sebou je u něj podmíněn například dobře odvedenou prací či úspěchem. *„Většinou bohužel je to vázaný na nějaký vnější úspěch, na uznání někoho, nebo že se mi něco povede.“*... Důležité je pro něj též hodnocení druhými lidmi, tomu, dle jeho slov přikládá až moc velkou váhu. Zároveň však dodává, že i když výjimečně, tak zažívá i pocity sebezpřijetí. Při mém dotazu, jestli se má rád, je v odpovědi obsažena naděje.

„No, to je zvláštní, třeba teď když sedím před váma, tak v celku jo.

Což je milý a je to teda výjimečný. Je dobře, že ten potenciál mít se rád v sobě mám nějak, za což jsem rád.“

Charakteristickým pocitem, který prostupuje životem V. je provinilost. Dle jeho slov se pocity viny táhnou jeho životem jak červená nit.

„To je skoro můj motiv životní. Já jsem ho zažíval vlastně pořád, až kam ta paměť sahá... Už moje první vzpomínky jsou vlastně nějak spjaty s tím pocitem viny.“ Jak sám rozhovor ukazuje, pocity viny mají své počátky v útlém dětství. Již v citaci výše je uvedeno, že respondent se cítil provinile i tehdy, když jeho matka trestala jeho mladšího sourozence.

Jak bylo zmíněno, vztahovost pana V. prochází postupnou proměnou. Z velké uzavřenosti v minulosti se přes snahu a uvědomování si vlastního vztahování postupně otevírá do budoucnosti, v níž respondent spatřuje naději na mnohé pozitivní změny, které si velmi přeje. Za významnou nyní V. považuje delší pauzu v zaměstnání, kterou chce strávit cestováním, a zejména bilancováním vlastního života a hledáním vyváženějšího přístupu k sobě, k lidem i ke své profesi. Doposud věnoval práci učitele velmi mnoho času. Intenzivně se věnoval vlastním přípravám i svým studentům. Učení ho bavilo a naplňovalo, neslo s sebou však ještě další pozitivní aspekt, který se stal pro pana V. silnou motivací, u svých žáků zažíval velký úspěch, respekt i obdiv. Učení se tedy pro něj stalo zdrojem pocitu

pozitivního přijetí, který mu v osobním životě tolik chyběl. O to méně měl však času na svůj osobní život. Na otázku, jestli má pocit, že mohl v životě něco udělat lépe, než udělal, odpověděl následovně: „*Budou to ty vztahy, že jsem do nich nešel. Je to samozřejmě i to pohlčení tou školou, to byl úlet a teď to vidím tak, že jak nebyly ty vztahy a já jsem chtěl nějaké to uznání, respekt, tak jsem ho hledal v týchle rovině, což není úplně zdravý.*“

Dále dovává: „*Mám plán, že bych chtěl výrazně omezit množství času, který často neefektivně trávím tou prací a zase využít ten rok, abych si to nějakým způsobem zjednodušil, ujasnil*“ ...

Respondent má mnoho plánů do budoucna, o nichž s viditelným nadšením hovoří. Je patrné, že ve vztahu k budoucnosti je poměrně optimistický. V rozhovoru je viditelná i určitá chuť na sobě a svých plánech pracovat. V oblasti vztahů s lidmi pan V. velmi strádá. Velmi mu chybí partnerský vztah, v němž by mohl být sám sebou. Schopnost být sám sebou je však do značné míry ovlivněna již zmíněným strachem z nepřijetí a omezenou schopností přijmout sebe sama takového jakým je. „*Prahnou po nějakým vztahu, jednak jakoby partnerským vztahu a jednak po vztahu přátelským, kterej nebude pokřivenej nějakýma těma mejma neurózama a úzkostma.*“ ...“ *Přál bych si navázat vztah, kde budeme rovnej s rovným, jak jsem říkal sdílení dobrýho i zlýho... Aby ten vztah byl otevřenej, abych mohl přijmout sám sebe i toho druhýho... Dokážu si to představit, že bych za to byl hrozně vděčnej.*“

Negativní vztah k sobě v minulosti do velké míry ovlivňoval i respondentův vztah k vlastní rodině. Založení rodiny a možnost mít vlastní děti si dlouhou dobu neuměl představit ze smutného důvodu, kterým byl právě negativní vztah k sobě, potažmo k vlastním genům. I zde je nyní patrná pozitivní změna, která poukazuje na vyváženější vztah k vlastní osobě. „...*„Já jsem fakt měl pocit, že bych rodinu chtěl, ale že bych byl asi radši, kdyby ta partnerka to dítě měla... aby tam nebyly moje geny... Ono to asi zní divně, ale aby to třeba bylo ze zkumavky, od nějakého dárce, protože jsem měl pocit, že ta moje osobnost je tak komplikovaná... Asi to vypovídalo i o nějaký nelásce k sobě, která tam vždycky byla. Takže jsem chtěl vlastně vychovávat děti a chtěl jsem, abych byl ten tatínek od začátku, ale aby tam ty geny nebyly moje. Teď, kupodivu, to je možná*

nějakej pokrok, bych si tu rodinu dokázal představit, možná i s nějakou trochou těch svejch genů..., Takže ano, takže bych chtěl děti. “

2.2.5 Rozhovor s panem A.

Pan A. je čtyřiašedesátiletý muž, vzbuzující dojem vzdělaného a přemýšlivého člověka. Při rozhovoru mluvil otevřeně a poměrně podrobně. Dalo by se říct, že v průběhu hovoru působil trochu unaveně, nikoliv však staře. Jeho způsob myšlení vzbuzoval dojem určité mladosti ve smyslu otevřenosti, přemýšlivosti a pružnosti.

Respondent mi úvodem s ochotou vylíčil svůj životní příběh, v němž bylo obsaženo mnoho životních zkušeností, z nichž některé byly hodně bolestné. Byl to příběh velmi pracovitého a zapáleného muže. Muže, který je také velmi obětavý a má silně vyvinutý smysl pro zodpovědnost.

Pan A. je ve svém důchodovém věku stále hodně aktivní, částečně pracuje jako architekt, což je profese, která ho živila celý život a také jej bavila. Se svou ženou pečuje o svou nemocnou tchýni, která s nimi žije v malém domě. Se ženou vychovali, dnes již dospělé, tři děti.

Respondentův vztah ke světu byl v průběhu velké části života deformovaný intenzivními úzkostmi a depresivními epizodami. Úzkost a deprese ho strhávala do izolace, v níž prožíval dlouhá období v prostředí domova mimo pracovní proces. Párkrát byl v důsledku svého psychického zhroucení hospitalizován v psychiatrické léčebně. *„Moje deprese byly takový, že ráno jsem byl úplně v hrozném stavu, opravdu hrozným. Nemohl jsem vůbec vstát z postele. Já jsem býval doma sám, manželka byla v práci.“ ... „No a takhle to šlo jednou asi skoro tři čtvrtě roku... Pak když jsem měl pocit, že to už nemůžu vůbec vydržet, tak jsem třeba odešel z toho domova a nechal jsem se hospitalizovat.,* Jak ukazuje rozhovor, úzkostné stavy přicházely jako určité vyústění po psychicky i fyzicky náročném období. Například se jednalo o období spojené s realizací významného projektu, na němž panu A. velmi záleželo. Důležitou roli zde hraje vztah k sobě samému. Způsob, jakým se respondent prožívá lze nazvat nízkou sebedůvěrou s tendencí se podceňovat. *„Myslím si, že se cítím spíš jako...*

nemám o sobě příliš vysoký mínění. Spíš se podceňuju.“ ...„Člověka, s kterým se setkávám, vnímám jako že je výš, než jsem já, že je schopnější. I když podvědomě si říkám, že to tak nemusí být“ ...

V rozhovoru se nenápadně, za to poměrně často objevuje téma sebezapírání a sebezpotlačování související i s absencí vnímavosti vůči svému tělu a svým limitům, respektive varovným signálům naznačujícím vzrůstající únavu. *„Naskočení těch mých depresí bylo vždycky spojený myslím i stou polohou vyhoření, kdy jsem se naprosto vydal fyzicky i psychicky, odštvál jsem se velice v práci a mám takovej pocit, že jsem jako nedostával od toho svého okolí dostatek k tomu, abych mohl čerpat.“* V osobních i pracovních vztazích se nízké sebevědomí zřejmě projevovalo sníženou schopností prosadit své potřeby a pocity. *...“Myslím si, že některý věci ve mně hodně dlouho zůstávají a jako jdu dál a přecházím to a nevím, jestli dostatečně se v tom směru za sebe biju, jestli dostatečně dám znát, jak moc mě ta věc naštvala.“ ...„Ve věcech, kdy jsem vnímal, že mi bylo křivdění, jsem na ně dostatečně razantně neodpověděl.“*

V tomto ohledu se ukazuje určitá podobnost s prožíváním matky pana A. Ten o ní hovoří jako o milé ženě, která jen těžko lidem odmítala pomoc. Respondent charakterizuje shodně oba své rodiče jako lidi, kteří neuměli říkat „ne“. A dodává: *„Na což svým způsobem dojížděli, ale zároveň je lidé za to měli rádi.“*

Matka pana A. se narodila jako nemanželské dítě, což pro ni bylo v dětství, které prožívala v době první republiky velkým handicapem. Ze strany své rodiny zažívala často kruté výhrůžky, týkající se i vyhození z domova. V dospělosti se její šrámy na duši projevovaly depresemi, úzkostmi a velkými obavami z konfliktů. *...„Ona se konfliktů bála, protože byla strašně peskovaná jako malý dítě, až vyhazovaná z domova.“ ...“Bála se, byla prostě skloněná před ostatníma lidma.“*

Respondent sám vnímá určitou paralelu mezi jednáním a prožíváním své matky a vlastním prožíváním. *...“Já se domnívám, že vzor rodičů velmi ovlivňuje děti. Takže když o sobě přemýšlím, ve chvílích, kdy jsem neměl takzvaně rozum z toho, proč se máma bojí, jaký jsou k tomu důvody... tak jsem mohl nasávat ten její způsob jednání.“ ...“A já si myslím, že jsem to musel nasávat v době, kdy se možná formuje osobnost člověka. Později,*

když jsem byl, řekl bych v tom středním věku a pozdějším, tak jase naopak šel do takových nebezpečných situací, viz ten můj pobyt v tý válce, jenže jsem si tam sebou asi bral i tu máminu úzkost, která byla někde v duši zasetá. Takže jsem s tím musel bojovat.“ Obdobně má pan A. dle svých slov v životě problém, říkat druhým lidem „ne“.

Podíváme-li se však na situaci z jiného úhlu pohledu, lze spatřit v životě respondenta mnoho dalších událostí, které mohly být motivy pro rozvoj úzkostné a depresivní symptomatiky. Těmito událostmi jsou zejména tři tragická úmrtí osob, jemu velmi blízkých. Všichni tři lidé, dvě neteře a švagr, zemřeli velmi předčasně. Souhra těchto událostí je až zarážející a pro celou rodinu musely být velkým traumatem.

Dále pan A. prožil v rámci realizace významného pracovního projektu, tři roky v zemi blízkého východu, kde se v době jeho pobytu válčilo a on tak na „vlastní kůži“ zažil několik náletů. Tehdy, jak sám říká, se v rámci starosti o rodinu snažil potlačit svůj vlastní strach a úzkosti, jež se u něj začaly projevovaly.

Neméně důležitým tématem, na které v průběhu našeho dialogu pan A. často, byť opatrně naráží, je dlouhodobé strádání v jeho životním manželském svazku, týkající se pocitu nedostatečné podpory a pochopení ze strany jeho ženy. Nepochopení manželkou v době, kdy trpěl těžkými depresemi, ještě více umocňovalo jeho pocity vlastní neschopnosti a selhání.*„Pro mě to byly vždycky prohry a bohužel mi to i manželka takhle vyčítala. Viděl jsem zklamání v tý její tváři, když přišla z práce a já jsem byl doma dřív než ona... zároveň jsem párkrát slyšel slovo srab a to bolelo.“*

Na otázku, jestli je pan A. spokojený ve své stávající rodině odpovídá: *„Tak v zásadě ano, ale cítím v určitých momentech, že strádám.“* A dodává: *....„To je možná, nechci, aby to znělo sobecky, ale myslím, že bych si možná někdy zasloužil pochvalu.“*

Naopak přijetí a pochopení zažil respondent v psychoterapeutické skupině, což pro něj bylo důležitou zkušeností, jež mu umožnila pozitivnější náhled na sebe sama a také schopnost větší vnímavosti vůči svým pocitům či psychosomatickým projevům signalizujícím jeho únavu. To mu pomohlo o něco lépe si rozvrhovat svůj čas na čas práce a čas odpočinku. *„A pak jsem začal pravidelně docházet na ty skupiny a naučil jsem se rozeznávat*

dřív ty projevy, kdy jsem takzvaně na hraně, jednak sám, ale taky mi to řekli ti lidé z té skupiny, a to bylo pro mě důležité“... „Ti lidé mi projevovali velký přátelství a řekli mi spoustu hezkých věcí a mě to jako nabudilo.“

Pan A. je poměrně dost výkonově orientovaný člověk.

V mládí se vrcholově věnoval sportu a měl mnoho dalších koníčků. V dospělosti se jeho náplní stala práce architekta, v níž dosahoval nemalých úspěchů. Jeho houževnatost je spojená s přísností vůči sobě.

V minulosti se často vinil, pokud měl pocit, že něco nezvládl a činilo mu problém si odpouštět. Zkušenosti spojené se sebereflexí přispěly k většímu sebezpřijetí. *„Je to paradoxní, ale možná právě ty zkušenosti mně pomohly v tom pohledu na sebe. Že se prostě na sebe, teď nemluví o víře, ale lidsky, když se na sebe dívám jako člověk na člověka, tak jsem k sobě tolerantnější.“*... Jeho houževnatost mu na druhou stranu pomohla překonávat ty nejhůrší momenty spojené s hlubokými depresemi a šířajícím úzkostí. *„Zoufalý bylo to, že já jsem nebyl schopen dělat něco rozumného. Já jak jsem poměrně činorodý, tak o to větší napětí jsem v sobě měl a tak jsem hledal něco, co bude mít smysl. A vyhodnotil jsem si, že smysl má jít, dělat kroky a dechat.“* ...*„Začal jsem dělat to, co jsem měl naučený z té cyklistiky, že jsem prostě začal šlapat a byly doby, kdy jsem třeba i běžel“* ...*„Abych serval tyhle myšlenky, ty výčitky, tak jsem šlapal a koukal jsem po stromech, a jak blbec je prostě popisoval. Běžel jsem a říkal jsem si „tohle je strom a má listí a to listí je zelený“ a tahle aktivita mi odvedla pozornost... A jak jsem šel od domova, tak mi bylo líp a líp.“* ...

Úzkostné stavy u pana A. byly vždy spojeny s četnými somatickými projevy, které dosahovaly vysoké intenzity. Zvláště nepříjemně prožíval respondent masivní bušení srdce či pocení. ...*„Když jsem měl deprese, tak ze mě stříkal pot, míval jsem úplně brnění v těle, hrůza... Srdce mi bilo, že jsem kolikrát myslel, že už musí vybuchnout.“* Některé projevy byly velmi závažné a výrazně ovlivňovaly kvalitu jeho života. ...*„Já jsem měl v těch dobách, kdy jsem zažíval ty deprese, ve velice aktivním stavu ulcerózní kolitidu. Šla ze mě krev.“* ... V případě některých obtíží došlo k určité chronifikaci. *„Také mám pořád, velmi často bolest hlavy, spojenou s únavou.“*

Silnou oprou je mu celoživotně víra v Boha. Ve víře byl, jak sám říká, vychováván rodiči od dětství. Avšak ve školních letech se mu pro tuto orientaci dostávalo posměchu od vrstevníků a paradoxně i od paní učitelky, která nebyla věřící a k církvi zaujímal negativní postoj.

Víra poskytovala panu A. širší pohled na životní souvislosti, v nichž se události jevily v jiném kontextu, nežli umožňoval běžný, každodenní pohled. Zřejmě proto, se respondent charakterizoval, navzdory prožitým životním událostem jako „dítě štěstěny“. *„Je to vztaženo jako k Bohu. Tak bych to řekl, protože mě to umožní možná komplexnější pohled na život.“*

Oporu mu mohl poskytovat i jeho optimistický přístup k životu a smysl pro humor. *„Strašně mám rád humor, protože je mi to přirozený.“*

Navzdory duševnímu onemocnění, které respondentovi často znemožňovalo svobodné naplňování jeho životních možností a zužovalo jeho vztah ke světu, si zachoval mnohá přátelství, která pro něj byla oporou i v dobách psychických propadů. *„Mám kamarády i kamarádky, které považuju fakt za přátele. U některých jsem to viděl, když jsem byl hospitalizovaněj, tehdy vidíte, kdo za vámi přijde... V tý depresi si člověk víc všimne empatie druhého člověka“* ... Jeho vztah k lidem byl vždy poměrně otevřený, druhých lidí si váží a jak jsem již zmínila, je pro něj příznačná velká ochota druhým pomáhat. Tato vlastnost nebývá panu A. vždy ku prospěchu v tom smyslu, že má tendenci vydávat se druhým až na svůj vlastní úkor. Říká, že se jeho vztah k lidem vyznačuje posunutými hranicemi, což způsobuje, že si druhé nechává vstupovat až příliš do svého prostoru. Jeho nízké sebehodnocení je spojeno s potřebou vnějšího uznání. V této souvislosti hovoří až o závislosti na vnější pochvale. *„Možná jsem víc závislej na pochvale... myslím si, že to hraje velkou roli u mě. A myslím si, že je to spojený s tím sebehodnocením, že nemám o sobě... snažím se, se sebou pořád něco dělat k lepšímu, ale spokojen se sebou pořád nejsem a vím, co se mnou udělá, když mě někdo pochválí“* ... V kontextu výše uvedeného si dovolím drobnou polemiku. Pan A., jak víme, dlouhodobě postrádá ocenění a psychickou podporu ze strany nejbližšího rodinného prostředí. Jak známo potřeba uznání je zcela přirozenou lidskou potřebou, která se z hlediska sociálních kontaktů řadí mezi ty nejdůležitější. Proto

spatřuji jako pochopitelnou míru významnosti, kterou respondent vnější pochvale přikládá.

2.2.6 Rozhovor s paní R.

Paní R. je čtyřicet šest let. Na naše setkání přišla upravená a střídmě oblečená. Nápadnost a eleganci jí dodávala její vysoká postava. Určitá vznešenost se projevovala i v řeči těla, prostřednictvím drobných gest a posunků. Její odpovědi na mé otázky byly přímé a strukturované. Na rozdíl od jiných respondentů, odpovídala poměrně stručně, bez širšího vysvětlení souvislostí.

Život této ženy je v současnosti do velké míry ovlivňován tím, že sdílí dům se svým synem, svou matkou, sestrou a její rodinou. Nejvýznamnější postavou je v tomto soužití osoba matky, s níž paní R. dle svých slov žije v neustálém konfliktu. Proto je pro ni již delší dobu důležitým tématem odstěhování se, zejména za účelem přerušení tohoto těsného kontaktu.

Respondentka dnes pohlíží na svůj život s určitým odstupem a nadhledem. Hodnotí jej poměrně pozitivně, alespoň ten současný. *„V zásadě už teď jsem spokojená, na rozdíl od minulých let. A je to asi dáno věkem, nějakou vyzrálostí a tím, že člověk má pocit, že už spoustu věcí dokázal zvládnout a tak.“* Její vztah k sobě a ke světu lze nyní nazvat jako otevřený. V průběhu minulých let však procházela mnoha náročnými obdobími a její vztahovost se měnila. V obdobích depresivně úzkostných fází se její vztahy ke světu, k sobě i k druhým lidem velmi zužovaly a paní R. trávila svůj čas zejména v izolaci. *„Ve mně úzkost vždycky vzbuzuje pocit bezmoci a pláč a takovou jako neschopnost cokoliv dělat.“* ... *„Většinou jsem utíkala do spánku, nebo jsem si k němu pomohla lékama.“* Úzkost se objevovala v souvislosti se strachem o to, jak zvládne respondentka uživit sebe a svého syna. Později, když se u ní projevilo závažné onemocnění, přicházeli úzkosti spojené se strachem ze smrti. *„Dříve to bylo spojený s úzkostí o to, jestli budu schopná nás uživit, sebe a syna... Teď s tou nemocí to byla úzkost jednoznačně ze smrti.“*

Právě výše uvedené existenční důvody, jako je starost o zajištění obživy pro sebe a syna se staly motivem pro život v domě matky. Na finanční podporu ze strany bývalého manžela, otce Marka se paní R. nemohla spoléhat. Manželství s tímto mužem nepovažuje za šťastné rozhodnutí. Otec Marka má problémy s alkoholem a placení alimentů z jeho strany bylo dle rozhovoru vždy problematické., *Ten výběr toho partnera, kterej jsem udělala v těch svých pětadvaceti, šestadvaceti letech, byl prostě uspěchanej, překotnej a taky to logicky nemohlo vést k ničemu dobrýmu.* Paní R. má dojem, že jí otec Marka svým jednáním ublížil, více jí však mrzí, že stále ubližuje jejímu synovi., *Když ublížil mě, tak s tím jsem se nějak pak po letech vyrovnala, ale vlastně ubližuje tomu dítěti. To je pro mě takový nejtěžší.*“

Vztah k sobě se u paní R. od dětství měnil. V jejím životě lze nalézt dlouhá období, kdy měla problémy přijímat sama sebe, podceňovala se a prožívala se velmi kriticky. Nízké sebevědomí u ní způsobuje, že se často srovnává s jinými lidmi, z čehož dle jejích slov vychází špatně, a dodává: *„Protože mi všichni připadají, že jsou chytřejší, hezčí, úspěšnější, zdravější než já. Takže to jo, to mívám často.*“

Kritický přístup k sobě u ní stále převládá. *„Jako to sebehodnocení, ... mívám tendenci, se spíš vidět hodně kriticky, nedoceňuju se někdy.*“ ...

Postupně se respondentka učí být na sebe hrdá a učí se stát si za svou prací, což se jí čím dál víc daří. *„To se učím. A začala jsem teď být hrdá i na svoje takový výsledky třeba ohledně psaní, nebo toho, jak dokážu věci zpracovat.*“

Paní R. hovořila o několika událostech, které jejím životem významným způsobem otřásl. V dětském věku se jednalo především o těžké období, okolo osmého roku života, v němž se odehrálo současně více závažných okolností. Tragicky, zcela nečekaně, zemřeli naráz její prarodiče, k nimž měla blízký vztah. Byli pro ni velkou životní oporou a vzorem. Za nedlouho poté její otec, závislý na alkoholu, odešel na protialkoholní léčbu. Byl však pryč půl druhého roku, tehdy se respondentka domnívala, že od rodiny odešel natrvalo. Zažívala velké úzkosti a cítila se osaměle, od blízkého okolí se jí tehdy nedostávalo podpory a útěchy., *To bylo těžký období v těch osmi letech, kdy vlastně zahynuli ti rodiče máminy oba v letadle, a vlastně*

pár měsíců na to, on odešel na ten rok a půl. ... "Já jsem to vnímala jako definitivní ztrátu. ... "A nikým jsem nebyla jako uchláčená, nebo vyslechnutá. Jako nikdo mi nepřišel na pomoc. To na tom asi bylo nejhorší v tom období dětství". Paní R. považuje toto období za určitý zdroj jejích úzkostí a neurotických potíží, které přetrvávají dodnes. *„Tam je asi původ v tom období, co si já myslím, mého neurotismu, ...Protože já jsem to prožila strašně, strašně úzkostně to období. Vlastně od té smrti těch prarodičů, přes tohleto období ty léčby toho otce.“* Otec se na konec k rodině vrátil, a po zbytek života abstinovat. Další významnou událostí byla bezpochyby smrt jejího otce. Zemřel náhle, když respondentce bylo dvacet pět let. Nikdo z rodiny, ani otec sám, nevěděl, že měl závažnou chorobu genetického původu, která se stala příčinou jeho smrti. S otcem měla paní R. blízký vztah, mnohem bližší, nežli s matkou. Otec jí prokazoval lásku a ve výchově zastával demokratický až liberální přístup. V témže roce zemřela i sestra a matka otce. *„Tam bohužel v jednom roce došlo k několika úmrtím. Jednak teda matka otce, pak tedy mi zemřela teta, se kterou jsme měli dost kontakty, ale ta mi nebyla tak blízká jako babička. No a pak táta. To vlastně byla jedna celá větev rodiny.“*

Onemocnění, kterým trpěl otec, zdědila i paní R. Ta se však díky pobytu v zahraničí, kde strávila čtyři roky života, začala v čas léčit. Prodělala dvě náročné operace, nyní žije ve stabilizovaném stavu.

„Já jsem vlastně paradoxně možná díky tomu vycestování do té ciziny, si zachránila život, protože tam to onemocnění je známé a běžně operovatelné, takže se mi tam dostalo prvotřídní péče.“

Jak jsem již naznačila výše, důležitým životním tématem je pro respondentku její vztah s matkou, který provázají problémy již od dětství. Její matka je, a vždy byla, velmi dominantní a direktivní osobou, která řídila chod celé rodiny. Vystudovala přírodní vědy a pracovala jako učitelka. S přísným režimem se starala o chod domácnosti, zatímco její otec, se jako umělec a volnomyšlenkář do těchto věcí příliš nevměšoval. *„Moje matka je taková osobnost, taková hodně generálská, direktivní a hodně cílená na výkon, na hodnocení druhých a tak. ...“* *„Oni jako dvě osobnosti byli dost rozdílný povahy a moje matka měla v tom manželství dost velkou svobodu. A to proto, že otec sám byl vyznavač svobody myšlení a vlastně*

tím, že byl umělec, tak pro něho ta svoboda byla hrozně důležitá. Ale pokud jde o povinnosti, rodinu a řád, tak jednoznačně tomu velela ta máma a samozřejmě na ty věci měla rozhodující vliv, kolem domácnosti a rodiny. A on to tedy přijímal,“ ...

Paní R. se v dětství cítila matkou utlačovaná. Jak sama říká, až manipulovaná a ovládaná. „*No, ona nikdy nedávala prostor na to, aby člověk svůj názor vůbec projevil. “...“ Mě to přišlo jako citový vydírání a takový hodně ambivalentní vztah, takovej jako cukr a bič. Že jednou jsem byla hodná, laskavá a schopná a podruhé jsem byla úplně nemožná, příšerná, hnusná a tak dále.*“ Matka paní R. často urážela a ponižovala, což jí hodně sráželo sebevědomí. Urážky však slýchá od své matky dodnes, a stále mají tu moc jí ublížit. „*Ale mě to zraňuje do dneška.*

Když mi máma řekne, „podívej se na sebe, ty seš prostě tlustá, stará manda, vo tebe by chalp nezavdil ani kabátem“, tak když vám tohleto řekne vlastní matka, byť vám je padesát, tak se vás to dotkne.“ Výjimkou v dětství nebyly ani fyzické tresty. „*Já jsem byla trestaná, matkou... Fyzicky napadaná jsem byla, hodněkrát, a prostě neměla jsem z toho dobrý zážitky,*“ ... Velký důraz kladla matka na výborný školní prospěch. Dle slov respondentky se řídila heslem, že vše se dá naučit. A tak přistupovala i k dceři. Ta se v období studia gymnázia učila pod velkým tlakem a za cenu sebezapírání. Měla totiž dojem, že gymnázium je pro ni těžké, tomu aby dosáhla vyznamenání, musela obětovat veškerý svůj volný čas. Tento zápas s vlastními možnostmi si vyžádal somatické onemocnění. „*Těžce jsem zvládala tu školu, to gymnázium bylo na mě těžký a taky jsem onemocněla, měla jsem těžkej zápal plic ve třetím ročníku.*“

Respondentka si adekvátním způsobem neodžila ani období vzdoru, pocity nesvobody a frustrace v ní však zůstaly uloženy. O to větší revolta přišla na prahu dospělosti, v době vysokoškolských studií. „*Proto já jsem taky to gymnázium strávila v podstatě učením a neměla jsem čas na tu pubertu.*“ ... „*Maturitu jsem teda zvládla s vyznamenáním, ale potom, když jsem se dostala na tu vysokou školu, tak jsem vybuchla jak sopka. To jsem všechno pustila, to už se pak nedalo vydržet.*“

V dětství trpěla paní R. často iracionálními pocity viny, které souvisely zejména s fungováním rodiny. „...*„Já jsem měla v dětství takovou etapu,*

kdy jsem se těžce vinila za to, že ten vztah těm rodičům nefunguje. Proto jsem taky chtěla druhýho sourozence, prostě mít nějakýho prarťáka, abych v tom nebyla sama. A vinila jsem se z toho, že to tak je, protože moji rodiče měli ještě dítě těsně po mně, dva roky po mně a on zemřel ten chlapec a já jsem se vinila z tý jeho smrti. Paradoxně.“

Paní R. má ráda lidi, jsou pro ni v životě důležití a váží si dlouhodobých přátelství, kterých má několik a která považuje za kvalitní. Ve vztahu k lidem je tedy otevřená, co se týká přátelství tomu tak bylo vždycky. Sama sebe charakterizuje jako extroverta, který umí být někdy i velmi emotivní. Dobrý vztah má i se svou o osm let mladší sestrou.

Jako problematickou vnímá svou schopnost navazovat intimní, dlouhodobé vztahy s muži. Od rozvodu manželství, ke kterému došlo zhruba před devatenácti lety, když bylo jejímu synovi asi rok a půl, se jí nepodařilo navázat žádný pevný a trvalý partnerský vztah, čímž poměrně dost strádá.

Respondentka vidí jako možnou příčinu její vytíženost, související s péčí o syna a staráním se o obživu. Zřejmě však i negativní zkušenost s rozvodem způsobila, že vztahy s muži odsunula do pozadí svého zájmu. *„Nebyla jsem na ně soustředěná a řešila jsem důležitější věci, který mě víc trápily. A nedokázala jsem na to nahlídnout z toho pohledu těch vztahů. Myslela jsem si, že ta chyba není ve mně, ale že je v nich. A priori jsem odmítala se v tom nějak šťoupat a zkoumat to. To bylo jako tabu, jako zakázaná třináctá komnata.“*...

Paní R. by ráda do budoucna vztahovou stránku svého života změnila, přála by si navázat dlouhodobý vztah s mužem, který by akceptoval i jejího syna. V navázání partnerského vztahu vidí i způsob, jak se vymanit ze soužití s matkou.

Matka je pro ni stále osobou, s níž nachází těžko společnou řeč, avšak ve vztahu k ní je v současnosti o něco svobodnější a snaží se k ní přistupovat s nadhledem. Nicméně svůj odchod z jejího domu považuje za nezbytný. *„...„S matkou máme vztah nahoru dolu, takový je to dost na vodě... Potřebovala bych se tam odtud nějak dostat, protože dlouhodobě to nevydržím. Je to velká zátěž pro mě.“*

Mezi psychosomatické projevy, jež doprovází depresivně úzkostné prožívání respondentky, patří zejména intenzivní bušení srdce a dermatologické problémy, například exémy a skvrny na kůži.

Věk, zkušenosti, ale i psychoterapeutická péče umožnily paní R. rozšíření jejích životních vztahových možností a vřelejší sebezpřijetí.

2.2.7 Rozhovor s panem L.

Panu L. je padesát pět let. Při našem dialogu hovořil tento muž poměrně rychle a bylo z něj cítit jakési napětí, které mu nedovolovalo uvolněné držení těla. Často ostře gestikuloval, čímž zdůrazňoval intenzitu řečeného. Za zajímavé považuji sdělit, že jeho gestika byla převážně spojená s pro něj nepříjemnými věcmi, zejména pocity, které se mu nedařilo pojmenovat. Respondent jinak působil jako srdečný člověk, který projevoval snahu odpovídat na mé otázky zcela otevřeně a upřímně. Vzezřením působil jako silný statný muž, měl však občas problém pro rychlou mluvu popadat dech.

Pan L. svůj život dělí na dvě základní časová pásma. Na život před kolapsem a život po kolapsu. Z první etapou svého života je navýsost spokojený, ačkoliv je patrné, že v průběhu času, některé své způsoby chování a myšlení z tohoto období, postupně přehodnocuje a zřejmě zejména vlivem psychoterapie na ně získává trochu jiný náhled. Druhá etapa jeho života začala v období psychofyzického kolapsu a nyní trvá již řadu let. Jedná se o období, které je pro pana L. velmi neuspokojivé, v němž není spokojen především s vlastní vitalitou.

Pojďme si nyní přiblížit tato období v kontextu vztahovosti respondenta.

V souvislosti s primární rodinou pana L. lze hovořit o rozšířené komunitě čtyř generací, které žili společně v jednom domě. V této rodině měly po několik přítomných generací dominantní postavení ženy, jež se zřejmě i v širším okruhu lidí vyznačovaly přirozenou autoritou. Zejména se jednalo o babičku pana L., která měla i v rámci vesnice úlohu jakési poradkyně, za níž lidé chodili se svými zdravotními, ale i jinými problémy. Po její smrti převzala roli rozhodujícího člena rodiny její dcera, matka respondenta.

Respondentův otec byl dle jeho slov hodný, ale až příliš submisivní člověk. ... *“Tatínek byl hodnej, submisivní... Já jsem ho hodnotil jako chleba s máslem a ještě s medem. Hodnej člověk. Ale říkám, u tatínka mi chyběla ta chlapeckost, ta ráznost.“* ...

Pan L. hodnotí svou rodinu jako poměrně silně křesťansky orientovanou a konzervativní. ... *“Jako mladej jsem považoval některé věci za nepříjemné, protože tam byl určitej takovej ztrohej, náročnější režim, ale pak jsem si uvědomil, že kdybych neměl ty mantinely, tak bych mohl dělat takové hlouposti.“* ... Již v dětství si zde osvojil silný smysl pro povinnost. ... *„Povinnost je u mě nad zákon.“* Na své dětství však vzpomíná rád. Svě rodiče ctí a jejich výchovu bral jako inspiraci pro výchovu vlastních dětí. Se svou matkou, jak sám říká, měl velmi blízký vztah. S otcem tomu bylo obdobně. Jediné, co mu v dětství a dospívání ze strany otce chybělo, byla možnost s ním diskutovat a konfrontovat s ním své názory.

„S tatínkem se to pokazilo od tý doby, co jsem začal být vzdělanej, jak on nebyl, tak nebyl schopen se mnou konfrontovat věci teoretické. V čem mě poučoval, tak to byly ty věci, ty práce, ve kterých byl zdatný... Scházelo mi to, ale to neměnilo nic, na tom pozitivním vztahu.“ Co jej však v dětství, z nějakého důvodu nejvíce trápilo, byla již zmíněná submisivita jeho otce, kterého se snažil dle svých slov iniciovat k většímu prosazování se. S odstupem času svého konání v tomto ohledu lituje, neboť rodině daný koncept zřejmě vyhovoval. *„Co mě mrzí je, že jsem hloupostí svojí, tehdá dětskou, mladickou, chtěl nějaké ty poměry v rodině u nás, která fungovala na principu matriarchátu,... chtěl jsem udělat patriarchát... Tím jsem vytvářel napětí a konflikt. Měl jsem pocit, že nebyl by konflikt, kdybych ho nevyprovokoval já, a to mě mrzí.“* ...

Navzdory lásce, kterou ke svým rodičům respondent chová, jej submisivní založení otce odrazovalo natolik, že se jeho ústředním tématem stala snaha nabýt v tomto ohledu jako on, naopak, toužil po tom, stát se silným, tvrdým a výkonným mužem. Nyní, s odstupem času, a pod vlivem psychického vyčerpání, kterým prošel a které dodnes negativně ovlivňuje jeho život, nad touto svou snahou polemizuje. *„Ted' úzkost je prostě ze všeho. Možná, že bych to řekl tak, že jak jsem viděl u toho tatínka submisivitu, a jak jsem měl pocit, že jsem také takovej srdečnej*

a takovej veselej, tak jsem se snažil ztvrdovat, já jsem prostě na sobě pracoval, abych byl prostě takovej nepřístupnej. A možná, že i tahleta moje nerozumná forma se předělat, mohla nést sebou to, že to jednou padlo.

Že moje podstata je prostě jiná, že jsem byl měkčí... Já jsem se snažil udělat se tvrdým. Takže se to jenom zaskořápkovalo, a když ta skořápka praskla, tak ten dopad byl takovej, že jsem šel do kolen, že jsem šel k zemi až.“

Po dlouhá léta před celkovým vyčerpáním žil pan L. ve velmi výkonovém modu bytí. V rozhovoru se ukazuje, že si zřejmě již v dětství zvolil určitou životní cestu striktně vymezenou pravidly, jež si vytvářel a jimiž se bezvýhradně řídil. Jeho vlastní pravidla pro něj byla určující, stejně jako vlastní hodnocení sebe sama, které nemohlo být ovlivněno ani přebito názory či hodnocením lidí z vnějšího okolí. Jeho nejvyšším soudcem pro něj bylo vlastní svědomí. *„Nežil jsem standardně, žil jsem po svém, ale mě to vyhovovalo. Pro jiné lidi to bylo něco absurdního, pro mě to bylo perfektní. Vytvořil jsem si formu rychlého pohybu, dařilo se mi.“ ... “Já jsem do posledních dnů, toho svého režimu měl filosofii, že nic není nemožné.“ ... “Moje hodnocení sama sebe bylo pro mě důležitější, než hodnocení někoho jiného. Já když jsem byl přesvědčený, že jsem to udělal dobře, a někomu se to třeba nelíbilo, tak mě to jako nezajímalo... A když se mi něco nepovedlo, tak mě to sžíralo, měl jsem problémy to rozdejchat.“ ... „Mě nemohl potrestat nikdo externí tak, jak jsem se trestal já.“ ... „Moje svědomí, to mě trestalo jak blázen. To bylo něco tak těžkého... Já jsem se trestal sám... Já jsem soutěžil sám se sebou.“*

Sám sebe prožíval pan L. v této etapě svého života kladně. Byl se sebou spokojený a nedělalo mu problém se přiměřeně pochválit za své úspěchy a podělit se o ně s ostatními lidmi. Jeho práce ho naplňovala a bavila. Finanční ohodnocení pro něj bylo až druhotné. Práci věnoval opravdu mnoho svého času, na úkor odpočinku i spánku. Nestěžoval si však, činil tak dobrovolně, cítil se naplněný a spokojený. Únavu nepocíťoval. *„Jel jsem na plno, mně stačily tři hodiny spánku, abych druhej den byl funkční, abych byl schopen žít.“ ... “Dvě noce jsem byl schopen nespát za sebou.“ ... “Měl jsem pocit, že jsem nevyčerpatelnej.“ ... „Já jsem měl tak zažitéj ten svůj režim, toho plného výkon. Vždy raději víc než na sto procent, ... protože*

pro mě práce míň než na sto procent byla zbytečná.“ „Já jsem se těšil v práci z těch úkolů, prostě mě to naplňovalo. Peníze to byl sekundární efekt, primární byla moje spokojenost, že jsem dobře udělal práci“. V potaz nebral ani zpětnou vazbu svého okolí, například svých kolegů a zaměstnanců. „Oni se sázeli, že do konce roku se zblázním, protože pro ně to bylo nepředstavitelné.“

To, že se pan L. prožíval kladně, je v určitém smyslu matoucí. Jinak řečeno, tato skutečnost nevypovídá nic o tom, do jaké míry byl vztah k sobě u tohoto muže otevřený. Respektive, v jeho případě budeme hovořit o uzavřenosti. Vztah k sobě u pana L. je možné na základně rozhovoru charakterizovat jako silné sebezapírání. Toto zevnitř řízené sebezapírání lze velmi názorně demonstrovat například na skutečnosti, že tento muž vstoupil ve svém mládí do manželského svazku se ženou, kterou již nemiloval, proto, že chtěl vyhovět vlastní matce. Na její nátlak se rozhodl, že se „obětuje“ a pokusí se v sobě lásku vůči své nastávající znovu vytvořit. V této souvislosti se taktéž projevila silná tendence přistupovat k fenoménům lidského spolubytí a zejména k sobě samému téměř bezvýhradně výkonovým způsobem, neboť snaha vybudovat v sobě lásku vůči druhému člověku se jeví jako poměrně marná. Se svou ženou, strávil ve svazku, po této stránce nenaplněném, třicet let života. *„Já jsem se ženil z povinnosti vůči mamince a z takové trošku lítosti a byl jsem v tom, že vygeneruju zase cit, a už se mi to nepovedlo.“*

Obdobným způsobem přistupoval pan L. i k fyzické bolesti a únavě, jež se začala časem projevovat. Tyto pocity se snažil ovládnout a přemocet. Nepovažoval je za ukazatele, které mu signalizovaly něco důležitého o jeho stavu a ohlašující se potřebě odpočinku. Považoval je za překážku, se kterou si však uměl poradit. *„Měl jsem bolesti, ale pro mě bolest, která je mi známá, to je bolest, kterou umím zvládat.“ ... „Když jsem zjistil, kde má fyzická bolest příčinu, neřešil jsem jí, prostě jsem ji uměl překonat.“* Obtížněji překonatelná pro něj byla fyzická bolest, která neměla své zřejmé odůvodnění, neboť důležitým pomocníkem v překonávání sebe sama byla respondentovi racionalita. *„Když mě začalo bolet na pravém boku, jak maminka měla problém s těma játrama od léků, tak to jsem panikařil,*

to jsem chtěl, aby ti doktoři přímo mi zjistili, proč ten pravej bok mě bolí, protože to nebylo hmatatelné.“

Svémi emocemi se pan L. nikdy příliš nezabýval, nebyli mu přístupné. Jak sám říká, dařilo se mu pouze dobře, nebo špatně.

Silné emoce v něm vyvolaly následně některé smutné, či tragické životní události. První takovou, byla smrt jeho matky, která jej v určitém smyslu zaskočila. Krátce před tím, než zesnula, s ní vedl telefonický rozhovor, v němž k ní byl podle svého soudu nepříjemný a rázný. Po její smrti se mu rozhovor neustále vracel. Prožíval hluboké pocity viny, z toho že se již matce nemohl za svou ráznost omluvit. *„Co jsem dlouho nemohl překousnout bylo,...že poslední telefonát byl takovej ostrej, takovej odměřenej a pak jsem se jí nemohl omluvit. Tohle mě trápilo...*

Dneska už je to šestnáct, sedmnáct let... A je to taková tupá bolest, předtím to byla ostrá bolest.“ ...

Stěžejní událostí, na kterou pan L. nebyl a ani nemohl být připraven, a která narušila dosavadní běh událostí, byla tragická nehoda a následná dlouhodobá hospitalizace jeho dcery. Jeho dcera bojovala o život několik měsíců a L. jí každý den v pravidelném čase navštěvoval. Tato situace patřila mezi ty, které u něj vyvolaly schopnost plakat, tu dle svých slov v průběhu života ztratil. K této tragédii se přidala souhra několika úmrtí v rodině během téhož roku.

Následně přišel onen zmíněný předěl, kolaps, který zanechal nezvratné důsledky na životě respondenta. Z počátku se pocity únavy a vyčerpání snažil překonávat svým obvyklým způsobem, ovšem duševní únava se nedala potlačit a následně i tělo řeklo panu L. dost. Mezi první psychosomatické příznaky, patřila ztráta schopnosti psát. *„Přišel jsem do kanceláře a nebyl jsem schopen psát. Ani rukou ani na počítači.“* Následovaly závratě například při sestupu ze schodů, intenzivní bolest hlavy a žaludku, rozostřené vidění a s ním i snížená stabilita. ... *“Třeba byly časy, kdy jsem nebyl schopen chodit venku, protože jsem klopýtal.*

Já jsem se motal, ... já jsem se potácel... Tak jsem chodil venku za tmy, aby nebylo vidět, že jsem vrávorat. Mezi další závažné projevy patří obtíže spojené s odchodem z domu. „Jeden z problémů, byl... že jsem měl problém vycházet z bytu. Já jsem nebyl schopen opustit dveře, překročit práh a zavřít

dveře z druhé strany.“ V této souvislosti lze spatřit určitou spojitost s dřívějším životem na cestách, kdy pan L. často domov opouštěl a několikrát za den měnil místo svého pobytu. Zároveň často pendloval mezi několika „domovy“. Nyní se však ohlašuje určitá touha prodlévat déle na jednom místě. ...“Jak jsem nad tím se zamýšlel, tak jsem zjistil, že když jsem doma, tak já nemám potřebu jít ven. Jako kdybych potřeboval tam setrvat... Jak jsem byl schopen v minulosti pendlovat na počkání, a být jeden den v Ostravě, v Děčíně, na Slovensku... Měl jsem tři místa pobytu, v Praze s rodinou, služební byl v Liberci, rodinný dům na Slovensku, jak jsem neměl s tímhle tím problém, dneska je pro mě každá, tahleta jakoby změna problematická... Najednou něco ve mně začne ožívat, co mě jakoby blokuje.“ ...**

Pan L. se dostal do psychiatrické a psychoterapeutické péče. Teprve pod nátlakem svého lékaře byl ochoten dočasně opustit pracovní prostředí a nechat si vytavit pracovní neschopnost. Po několika letech se vzhledem k neustávajícím problémům dostal do invalidního důchodu. Psychoterapeutická péče, které se intenzivně a dlouhodobě podroboval, mu poskytla částečný náhled na své minulé prožívání a pootevřela mu přístup k sobě. Ze začátku to pro pana L. bylo hodně náročné. *„Když jsem začal mít ty problémy a byl jsem tázán, co cítím, já jsem to neuměl říct. Já jsem se cítil v minulosti dobře nebo špatně. Já jsem neměl potřebu ani to nějak diferencovat... Pocity jsou pro mě něčím, co není hmatatelné, nemůžu s tím nijak pracovat, tak jsem řekl „toho se nedotýkat“, hlavně že to funguje a funguje to dobře... Až najednou tenhle kolaps mě donutil, abych se nějak probíral téma odstínama... Pro mě to bylo nějaké fluidum, ... něco, co je s člověkem spojené, ale tím jsem se neměl ani právo, ne že potřebu, ale ani právo... se v tom vrtat, protože bych to pokazil.*

Nejen vztah k sobě, ale i vztah k druhým lidem byl v minulosti v modu výkonového ladění. Pan L. měl tendenci ovlivňovat zejména jemu blízké osoby. Nejen svého otce, ale i svého bratra se snažil přimět k určitým, ne jim vlastním výkonům. I k jiným blízkým lidem se vztahoval s jistými nároky, které na ně kladl. Tento způsob vztahování, mu pomohla nahlédnout rovněž psychoterapie. *„Chudák bratr, já když jsem nemohl se prosadit v rámci rodinné komunity, prababička, babička, její sestra, rodiče a bratr,*

že jsem měl ambice víc ovlivňovat to dění tam, i tím, že jsem toho tatínka jakoby inicioval do nějakých aktivit, tak se pak moje pozornost soustředila na výchovu bratra a jeho zdokonalování. A to bylo špatné, já jsem si to neuvědomil. Já jsem tehdy hodně četl a sám jsem se snažil zdokonalovat, ale i jeho, a on se ode mě trošku vzdálil. To bylo první, že měl pocit, že mám tendenci s ním nějak manipulovat. Určitě to bylo tak, ale já jsem to bral v dobrém. Já jsem mu chtěl prospět, já jsem mu nechtěl ubližovat, to v žádném případě.“ ...

Zdá se, že od dětství vytvářený řád a mantinely, které si pan L. vybudoval, mají velmi pevné základy. Přes veškeré úsilí terapeutů i samotného respondenta se hráze otvírají velmi pomalu. Úzkosti i psychosomatické obtíže z velké části stále přetrvávají.

Pro pana L. nadále zůstává ideálem jeho způsob žití, kterým se odvíjel v době svého plného nasazení. *„Po tom kolapsu se stalo něco, co je nehmatatelné a s tím spokojenej nejsem, a nechci se s tím smířit. I když mám obavu, že už velké zázraky se čekat nedají, protože už věk je pokročilejší, ne že bych byl starej, ale ta regenerace se nepovede do té podoby, jaká byla před tím... Ale tamto bylo perfektní.“ ...*

Přijmout invalidní důchod činilo panu L. velký problém. V této souvislosti se stále objevuje neschopnost smířit se se svým stavem a přijmou své onemocnění. Jako vyznavači exaktního přístupu se mu těžko daří uchopit jeho nemoc v komplexních souvislostech. *„Ted' nejsem se sebou spokojen. To není nemoc, to je dysfunkčnost, jsem dysfunkční, nevykonný.“ ...* Invalidní důchod je pro něj cejchem, který těžce přijímá. Ve vztahu k druhým lidem na sobě nerad nechává znát pokles své původní vitality a raději přistupuje k neautentické formě vystupování, jež se negativně odráží na jeho psychosomatickém stavu. *„Takže... třeba s tím Pavlem, když někdy zavolá, tak dvacet minut kecáme... je to dlouhé, ale já se snažím v tom hlase nedat najevo tu svojí jinakost, ale skončíme telefon a já se klepu, já jsem úplně vyčerpanej. Protože já jsem se snažil se prezentovat v plné síle v plné hodnotě, což není pravdou, to je taková kamufláž.“ ...*

2.3 Souhrnná analýza rozhovorů

Z analyzovaných rozhovorů vyplývá, že u jednotlivých respondentů existují některá společná a některá individuální témata.

Jelikož u všech zúčastněných hraje z hlediska jejich vztahovosti významnou roli dětství, budeme se nyní zabývat tímto obdobím. Primární rodina, v níž jednotliví lidé vyrůstali, se ukázala jako významná z hlediska utváření vlastního sebeprožívání, jinak řečeno vztahu k sobě. Vztah k sobě, lze u všech respondentů označit za deficientní v tom smyslu, že se tyto osoby prožívají nebo převážnou část života prožívaly spíše negativně

a v porovnání s jinými lidmi se cítily méněcenně. Slečna V., paní A., paní Z., pan V. a paní R. zažívali po velkou část života negativní pocity vůči sobě, dá se říci, že se neměli rádi. U pana V. byl negativní vztah k sobě natolik intenzivní, že po dlouhou dobu nechtěl mít vlastní děti, aby nebyly zatížené jeho genetickou výbavou. *„Jako dlouho, strašně dlouho jsme to měl tak, ... že já jsem fakt měl pocit, že bych rodinu chtěl, ale že bych byl asi radši, kdyby ta partnerka to dítě měla ... aby tam nebyly moje geny... Ono to asi zní divně, ale aby to třeba bylo ze zkumavky, od nějakého dárce, protože jsem měl pocit, že ta moje osobnost je tak komplikovaná...*

Asi to vypovídalo o nějaký ne-lásce k sobě, která tam vždycky byla.“ U výše zmíněných respondentů se objevovaly též silné pocity viny, spojené s jejich osobami. Provinile se cítili většinou již v dětství, jejich pocity však neměly zpravidla racionální základy. Paní R. se například vinila ze smrti svého malého brášky, a obdobně se pan V. cítil provinile, když matka potrestala jeho bratra, který zlobil. Mnozí respondenti zažívají pocity viny v souvislosti s prosazením svých názorů, potřeb a činí jim problém prosadit se obecně. Pan L. je mezi pacienty určitou výjimkou, dle svých slov, problém se sebevědomím a sebeprosazováním v dřívější době neměl. Vystupoval sebejistě a sám sebe hodnotil kladně. Na druhé straně se v rozhovoru s tímto mužem ukázal jeho vztah k sobě jako uzavřený, neboť mu chyběla schopnost sebenazírání v širším životním kontextu.

To se projevilo zejména jako necitlivost vůči sobě a svým psychickým

či fyzickým potřebám. Tento muž má dodnes problémy s vyjádřením svých pocitů a emocí. Vrátime-li se k tomu, jak prožíval pan L. své dětství, nalezneme v jeho výpovědi určité odlišnosti od ostatních, týkající se vztahů v primární rodině. Zatímco většina respondentů vzpomínala na své dětství spíše v negativních souvislostech, pan L. jej hodnotil téměř bezvýhradně pozitivně. Přesto v rodině spatřoval řekněme určité nedostatky týkající se zejména submisivity jeho otce. To jej motivovalo k vytvoření si vlastní životní cesty. Chtěl se za každou cenu vyvarovat tomu, být jako jeho otec. Vybuďoval si důmyslný systém „ztužování“ vlastní osoby charakteristický pevným řádem, sebevzděláváním a vysokým výkonovým tempem. V souvislosti s příběhem pana L. považuji za zajímavé, s jakou intenzitou na něj zapůsobilo rozdělení rolí členů rodiny a do jaké míry se již jako dítě snažil emancipovat z vlivu rodinného prostředí.

Jak jsem již naznačila výše, převážná část respondentů zažívala v dětství určitá negativa ve své primární rodině. Jednalo se zejména o narušené vztahy mezi nimi a jejich rodiči, respektive zejména u slečny V., paní A. paní R. a paní Z. se jednalo o velmi podmiňující vztahy ze strany rodičů, nebo spíše ze strany alespoň jednoho z nich. V těchto zmíněných případech to byly převážně o matky, kdo podmiňoval svou lásku vůči dětem, tyto ženy byly respondentkami charakterizovány jako dominantní a manipulativní. Pro lepší názornost uvádím příklady. Paní A. uvedla: „*Máma do dneška dokáže být taková agresivně manipulativní, a když jsem oslabená, tak mě to dokáže naštvat.*“ Paní Z.: „*..., Moje maminka dělá jednu věc a to takovou, že od dětství s námi citově manipulovala.*“ Paní R.: „*Moje matka je taková osobnost, taková hodně generálská, direktivní a hodně cílená na výkon, na hodnocení druhých a tak. ..., To jsem měla pocit, že mě jako doslova ovládá, že prostě... Mě to přišlo jako citový vydírání a takový hodně ambivalentní vztah.*“ Výjimkou je v tomto případě matka slečny V., která zaujímala spíše submisivní postavení ve vztahu se silně kritickým a hodnotícím nevlastním otcem V. Zdá se, že u respondentek byl chováním jejich rodičů vůči nim, podněcován negativní vztah k sobě, jakási ne-láska k sobě a pocity viny spojené s vlastní osobou. Paní A. a slečně V. se doslova „zarylo pod kůži“ negativní hodnocení, které na svůj účet v rodině často

slýchaly. Jednalo se například o tyto výroky „*jseš neschopná, blbá, za nic nestojíš*“. Takové hodnocení sebe sama do velké míry přejaly.

Trochu odlišné motivy se prostřednictvím rozhovoru objevily u pana A., jehož matka byla velmi úzkostná a submisivní žena. A. shledával ve svém chování a prožívání podobné rysy jako ona, přičemž souvislost mezi vlastním a matčíným způsobem vztahování se k sobě, ke světu a k druhým lidem, viděl zejména v přijmutí, jinak řečeno zvnitřnění takového způsobu bytí a naladění. *“Já se domnívám, že vzor rodičů velmi ovlivňuje děti. Takže když o sobě přemýšlím, ve chvílích, kdy jsem neměl takzvaně rozum z toho, proč se máma bojí, jaký jsou k tomu důvody... tak jsem mohl nasávat ten její způsob jednání.”* ... *“A já si myslím, že jsem to musel nasávat v době, kdy se možná formuje osobnost člověka.”* Nutno však podotknout, že zde, stejně jako u ostatních pacientů, nelze opomíjet jiné závažné životní události, které mohly podpořit vznik depresivně úzkostné symptomatiky. Pan V. vnímal svou situaci obdobně, jako pan A., nacházel u sebe rysy submitivity a nízkého sebevědomí, které spatřoval i u své matky. Navíc se však v rodině celkově cítil nepřijatý a velmi osamocený. Pocity izolace zažíval v průběhu života téměř ve všech sociálních skupinách.

Vztahy s druhými lidmi se ukázaly být u většiny respondentů narušené, zejména na úrovni vztahů partnerských. V modu sebezapírání a neautentičnosti se odehrávaly vztahy s lidmi zejména u pana L. a pana V.

U těchto mužů byly v tomto duchu ovlivněny vztahy partnerské i vztahy přátelské. Vzpomeňme na sňatek pana L. uzavřený na nátlak jeho matky, nebo například na telefonické rozhovory s jeho přítelem. *„Takže... třeba s tím Pavlem, když někdy zavolá, tak dvacet minut kecáme... je to dlouhé, ale já se snažím v tom hlase nedat najevo tu svoji jinakost, ale skončíme telefon a já se klepu, já jsem úplně vyčerpanej. Protože já jsem se snažil se prezentovat v plné síle v plné hodnotě, což není pravdou, to je taková kamufláž.”* ... I panu V. činí obtíže přijmout sebe sama, takového jakým je a trpí obavami z nepřijetí druhými lidmi. Ve společnosti druhých zažívá silnou úzkost, což mu brání v autentickém vztahování se k ostatním. *„A přál bych si i narovnat vztahy, který mám a přál bych si i najít vztahy nový, který nebudou poznamenány tou neurózou... Myslím přestat hrát ty role...”*

Aby ten vztah byl otevřenej, abych mohl přijmout sám sebe i toho druhýho. “ ...

Zbylí respondenti mají taktéž problém s navazováním vztahů. Velkým problémem je to zejména pro paní A., která ohledně partnerských vztahů strádá, a prožívá hlubokou lítost nad tím, že doposud nezaložila rodinu. *„Je to hrozný téma, protože jsem si to vyrobila tak, že asi už ty děti mít nebudu a je mi to hrozně líto.“* Slečna V. projevuje tendenci k závislostním vztahům, které se vzhledem ze strachu ze samoty snaží často udržet i za cenu sebezapírání se. *„Zkrátka tak strašně moc chci, aby ten vztah fungoval, že to třeba není vyrovnaný v tom vztahu... V tom minulém vztahu se pak ze strany přítele objevovaly různé zákazy a příkazy, co jsem nesměla a co jsem musela. To jsem nedokázala zachytit v čas.“ ...*

Obdobně i pan A. má dojem, že v manželském vztahu mnohdy nedokázal prosadit své potřeby. Se svou ženou vychoval tři děti a má ji stále rád, v určitém ohledu ovšem strádá. Příkladem může být jeho odpověď na otázku, zda se cítí ve své rodině spokojený: *„Tak v zásadě ano, ale cítím v určitých momentech, že strádám.“* A dodává: *„..., To je možná, nechci, aby to znělo sobecky, ale myslím, že bych si možná někdy zasloužil pochvalu.“*

Paní R. se rozvedla již téměř před dvaceti lety, od té doby se jí nepovedlo navázat pevný a trvalý vztah, po kterém touží. Výjimkou mezi respondenty je paní Z., která ve svém muži našla životní oporu a prožívá s ním dle svých slov mimořádně hezký a kvalitní vztah. *„Život s ním je pro mě něco, co jsem si opravdu v době dětství a dospívání neuměla představit. Neuměla jsem si představit, že bych s někým mohla žít tak dobrý a krásný život.“ ...*

U většiny lidí dochází k postupnému otevírání životních možností. U pěti z nich lze hovořit o zlepšování deficientního vztahu k sobě, což má pozitivní dopady na vztahy ostatní. Tito respondenti se oproti minulosti vnímají v současné době pozitivněji. Otevřeně až optimisticky rozvrhují své bytí do budoucnosti. V této souvislosti bych ráda připomněla, že všichni účastníci výzkumu byli v době rozhovorů v psychoterapeutické péči, která měla na jejich způsob prožívání pozitivní vliv.

Z hlediska časové souslednosti lze spatřit trochu odlišnou situaci u pana A. a pan L. Oba tito muži jsou oproti ostatním lidem v pokročilejším věku, přičemž značnou část života strávili intenzivní prací. Oba jsou silně výkonově orientovaní a přes to, že se jejich životy i jejich osobnosti v mnoha aspektech výrazně liší, měli v minulosti oba muži tendenci potlačovat vlastní únavu a nebrat v potaz ohlašující se fyzické a psychické vyčerpání. Pokud bychom situaci hodně zjednodušili, dalo by se říct, že se jejich příběhy vyznačovaly intenzivním vzestupem v první polovině života a tvrdým pádem v následujícím období. Při podrobnější analýze se však ukazují mnohé odlišnosti. U pana A. je patrná poměrně velká kumulace frustrujících a tragických událostí, které jej v životě potkaly. Připomeňme tři tragická úmrtí jemu blízkých osob. Přes to, že ho tyto události zraňovaly a vyčerpávaly, vytrvale se snažil životní překážky překonávat. Scházela mu však opora v jeho blízkém okolí. Jak je uvedeno výše, v této oblasti trádal.

Pan L. na rozdíl od pana A. hodnotí zpětně část svého života, kterou nazývá „období před kolapsem“, velmi pozitivně. Toto období charakteristické intenzivním výkonem pro něj bylo časem zdaru a úspěchu. Cítil se naplněný a spokojený sám se sebou. Pro mnohé lidi byl jeho způsob života nepochopitelný, jemu se však i s odstupem času jeví jako „perfektní“.

Pro oba muže však psychické a somatické vyčerpání znamenalo nutnost do určité míry přehodnotit svůj dosavadní život, a přizpůsobit svému současnému zdravotnímu stavu náplň svého každodenního života.

Odtud je jejich cesta podobná té, kterou procházejí ostatní respondenti, přičemž i pro ně je velmi důležitá psychotherapeutická podpora.

Pan A. se prostřednictvím vztahů s lidmi v psychotherapeutické skupině naučil v pozitivnějším světle nahlížet na sebe sama, a větší citlivosti vůči svým potřebám. *„A pak jsem začal pravidelně docházet na ty skupiny a naučil jsem se rozeznávat dřív ty projevy, kdy jsem takzvaně na hraně, jednak sám, ale taky mi to řekly ti lidé z té skupiny, a to bylo pro mě důležité“ ... „Ty lidi mi projevovali velký přátelství a řekli mi spoustu hezkých věcí a mně to jako nabudilo.“*

U všech respondentů se rozšiřování svobodných životních možností odvíjí od pozitivnějšího přijetí sebe sama.

Vztahové souvislosti v primárních rodinách našich respondentů do velké míry ovlivnily jejich sebepjetí. Vztah k sobě, v tomto případě převážně negativní, ovlivňoval v průběhu jejich života další vztahy, řekněme také spíše negativním způsobem. Veškeré výše zmíněné mody negativního vztahu k sobě způsobovaly ztrátu schopnosti autenticky a svobodně odpovídat na jejich životní možnosti. Zároveň bych ráda zdůraznila, že pro všechny respondenty jsou vztahy s druhými lidmi velmi důležité a všichni si velmi cení přátelství.

Nemoc vykládáme jako ne-možnost být tak jak je danému člověk vlastní, autentické. Strach ze ztráty sebe sama, jak poukazuje již Heidegger, se ohlašuje v úzkostném rozpoložení.

Pacienty, kteří byli ochotni zúčastnit se výzkumu, spojuje depresivně úzkostné prožívání. To poměrně zásadním způsobem ovlivnilo jejich životy. Toto rozpoložení deformovalo jejich celkový vztah ke světu. Období depresivně úzkostných fází se u všech respondentů shodně vyznačovala stažením se ze světa do izolace. Vzpomeňme například, jak prožíval toto období pan A. *„Moje deprese byly takové, že ráno jsem byl úplně v hrozném stavu, opravdu hrozném. Nemohl jsem vůbec vstát z postele. Já jsem býval doma sám, manželka byla v práci“* ... Obdobnými fázemi prošla i paní Z. *„A najednou já jsem fakt nedělala nic, prostě nic. Jenom jsem seděla nebo jsem brečela nebo ležela.“* či paní R. *„Ve mně úzkost vždycky vzbuzuje pocit bezmoci a pláč a takovou jako neschopnost cokoli dělat.“* ... *„A pak jsem samozřejmě selhávala v péči o to dítě, nestačila jsem na to. Takže jsem musela tohle pustit a jít do neschopenky, abych ho obstarala a zvládla to. To jako byla těžká období.“*

Úzkost se u všech respondentů projevovala psychosomaticky. Čímž se opět potvrdilo, že psychiku člověka nelze oddělovat od jeho tělesna. Mezi uváděné psychosomatické příznaky patřily: intenzivní bušení srdce, pocení, bolest hlavy, celková únava organismu, problémy s polykáním, problémy s dušností, poruchy spánku, třes či poruchy stability. U pana L. se projevila i méně obvyklá ztráta schopnosti psát. Závažným projevem byla ulcerózní kolitida u pana L.

Závěrem bych ráda zmínila, že někteří respondenti disponují optimistickým životním postojem a vírou v širokém slova smyslu.

Vzpomeňme na paní Z. či pana A. Tyto dispozice hrály důležitou pozitivní úlohu při překonávání těžkých životních událostí.

2.4 Diskuse

Prostřednictvím výpovědí jednotlivých úzkostně depresivních respondentů jsme získali sedm jedinečných životních příběhů. Jejich následné analýzy, založené na fenomenologicko hermeneutické metodě, nám umožnily nezredukovaný, komplexní pohled na specificky lidské fenomény, které mají svou výpovědní hodnotu vzhledem k posouzení dalších souvislostí. V této práci se zaměřujeme zejména na souvislosti týkající se vztahovosti člověka a úzkostně depresivního naladění.

V souhrnné analýze se ukázalo, že důležitým tématem všech zúčastněných respondentů je vztah k sobě. Způsob, jakým se tyto respondenti hodnotí a prožívají, se formoval již v jejich dětství. Výrazně jej ovlivnily vztahy a interakce v primární rodině. Převážnou část života se většina z respondentů prožívala negativně, jedinou výjimkou byl pan L., který vztah k sobě hodnotil jako pozitivní, až do doby, kdy se u něj projevilo naprosté psychické a fyzické vyčerpání, po němž došlo ke zcela zásadnímu zvratu v prožívání sebe sama. I tento muž však s jistým nadhledem retrospektivně pohlíží na svůj vztah k sobě s poznáním, že měl tendence některé stránky své osobnosti zcela potlačovat. Proto jeho vztah k sobě označujeme za narušený či zúžený.

K totožnému poznání jsme dospěli již v bakalářské práci věnované tématu vztahovosti depresivně laděných osob, na které nyní navazujeme. Tehdy se nám ukázala jako významná souvislost mezi rozvojem depresivního onemocnění a nekvalitními vztahy v primární rodině, jež rovněž negativně ovlivnily vztah respondentů k sobě.¹⁴⁶

Naše souhrnné poznatky lze označit za korespondující s tím, co píše ve své knize Oldřich Čálek. Ten uvádí, že se dětská osobnost vyznačuje nesvobodou plynoucí z nesamostatného, jinak řečeno závislého způsobu bytí. Vzhledem k tomu je dítě náchylné přejímat vodítka od citově významných osob, které jej obklopují. Jsou-li okolnosti, za kterých se ustavují tato raná vodítka pohnutá, nátlaková, či znehodnocující, mohou například rozvrhnout bytí daného jedince

¹⁴⁶ Srv. HRUNKOVÁ, J. *Fenomén vztahovosti z perspektivy depresivně laděného člověka*. Bakalářská práce. Praha, 2012. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

k neurotickému ladění.¹⁴⁷ V tomto ohledu bych ráda upozornila na konkrétní případy našich probandů, kteří, jak je uvedeno v analýzách, přejali za své negativní hodnocení, jež jim bylo v průběhu dětství často opakováno blízkými členy rodiny. To významně přispělo k rozvoji negativního vztahu k sobě, prožívání úzkosti a pocitům viny za sovu osobu. Uvedme si názorný příklad jedné z respondentek, která v průběhu svého dětství opakovaně z úst svého nevlastního otce slýchala, že je „blbá a neschopná“. Tato mladá žena vypověděla: ... *“To jsem pochytila od toho nevlastního táty.... Nějakým způsobem jsem to přijala. A když jsem to pak slýchala víckrát, tak jsem si říkala, že on je dospělej, že asi má pravdu. A nějak se to ve mně zakořenilo a pak už to semnou šlo“* ... „*Pocity viny právě bývají docela častý. Už kvůli tomu, že já jsem si vždycky myslela, že za to můžu já. Za to, že jsem neschopná... Že to je opravdu moje vina, že jsem taková a že nejsem dostatečně dobrá“* ... Čálek píše, že právě dlouhodobé a opakující se způsoby jednání ze strany rodičů či blízkých osob jsou pro následný rozvrh bytí dítěte důležité. V dospělosti se ustavené negativní motivy z dětství nepříznivě projevují zejména v oblasti svobody dospělého člověka. Nesvoboda bývá často doprovázena pocity viny, úzkostí a tělesnými projevy, které jsou u dětí obvyklé.¹⁴⁸

Ohledně psychosomatických projevů spojených s úzkostným prožíváním, se zcela zřejmým způsobem ukázalo to, co v *daseinsanalýze* nazýváme tělováním zúžených vztahových možností. Tímto tématem jsme se poměrně obsáhle zabývali v kapitole o psychosomatice.

Prostřednictvím výzkumu se objevil další zajímavý odkaz, kterým je snění úzkostně depresivních pacientů. Toto téma by mohlo být v budoucnu podrobněji rozpracováno. Problematikou snů u psychicky nemocných lidí se zabýval Pavel Pavlovský, který poukázal na určitý vztah mezi psychickým onemocněním a některými opakujícími se snovými obsahy.¹⁴⁹

¹⁴⁷ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005.

¹⁴⁸ Srv. ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza*. Praha: Triton, 2005.

¹⁴⁹ PAVLOVSKÝ, P. *Psychické onemocnění v zrcadle snů z pohledu daseinsanalýzy*. Praha, Filosofická fakulta Univerzity Karlovy. Vedoucí práce: PhDr. Vendula Junková.

Ve výzkumné sondě do vztahovosti depresivně laděných osob jsme se v souladu s tím, co uvádí Boss, setkali s deficientním způsobem prožívání časovosti. Boss píše: „*Tři ekstáze časovosti – minulost, současnost a budoucnost – nejsou depresivní osobě otevřeny rovnoměrně jako zdravému. Budoucnost je tak zatížená, že vlastně ztratila svůj nadějeplný smysl času. Současnost již nadále nelze dynamicky vyplnit, depresivní člověk nemá žádný čas „pro něco“, jeho čas uvázl a má nekonečné trvání.*“¹⁵⁰ V našem případě se však ukázalo, že budoucnost ztratila nadějeplný smysl jen pro dvě ze čtyř zkoumaných osob. Je možné, že zde sehrál svou roli jejich vyšší věk a dlouhodobé setrvávání v neuspokojivých mezilidských vztazích, spojené s neautentickým rozvrhem bytí těchto dvou lidí.¹⁵¹ Porovnáme-li tato zjištění s prožíváním úzkostně depresivních lidí analyzovaných v diplomové práci, spatříme, že prožívání časovosti je pro mnohé z nich taktéž narušeno, nikoliv však v tak negativních konotacích. Zejména ve vztahu k budoucnosti převažovala u respondentů otevřenost. U mnohých z nich lze hovořit o optimistické otevřenosti vůči budoucnosti. Pozitivní vztah k budoucnosti zřejmě přispíval i k lepšímu přijímání současnosti.

Jelikož je potřeba nahlížet na vztahovost pacientů v komplexním měřítku, je nutno zohlednit jejich dlouhodobou účast v psychoterapeutické léčbě, která mimo jiné, dle výpovědí, ovlivnila jejich náhled na životní souvislosti, čímž jim zřejmě poskytla i určitou naději na možnou změnu v budoucnosti.

Úzkost se u respondentů projevovala nejčastěji v situacích, jež lze nazvat jako zátěžové a ohrožující. V konkrétních případech se jednalo o strach, že daný jedinec v něčem neobstojí či selže. U několika pacientů se objevoval strach ze selhání ve vztazích s lidmi. Velmi častým jevem byla také úzkost z toho, že dosavadní existence jedince bude nějakým způsobem narušena, ohrožena až zničena. (Viz. Jednotlivé rozhovory v příloze, odpovědi na otázku týkající se prožívání úzkosti.)

¹⁵⁰ BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985.

¹⁵¹ HRUNKOVÁ, J. *Fenomén vztahovosti z perspektivy depresivně laděného člověka.* Bakalářská práce. Praha, 2012. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

U některých participantů se objevuje i úzkost, která na první pohled nemá žádné konkrétní souvislosti. Pan A. „*Vím, že tu úzkost tam někdy mám a že někdy dokonce přijde bezdůvodně, že to najednou prostě zavane, a trochu se mi zpotí čelo, a já nevím odkud.*“ ... Pan L. „*A dneska to je něco úplně jiného, dneska se mi stáhne žaludek a já nevím z čeho.*“

Již v kapitole věnované úzkostnému naladění je uvedeno, co k tomuto tématu napsal Condrau. Připomeňme především následující: „*V konečné situaci se úzkost zakládá v možnosti již nemoci být tu, tj. na světě. Je to tedy úzkost z existence, úzkost z existence je strachem ze smrti. V každé, i v té nejnepatrnější úzkosti nakonec vězí obava člověka z toho, že nadále již nebude moci existovat jakožto ten, kým je v daném časovém bodě.*“¹⁵²

Jaroslav Novotný o naladění úzkosti podotýká, že neodpovídá žádné konkrétně zvýznamněné světské souvislosti.¹⁵³ „*V úzkosti se zakouší rovina vrženosti a vydanosti faktu ,býti tady‘ v jeho celosti.*“¹⁵⁴ Tento výklad je samozřejmě obsažen již v díle Martina Heideggera, který navíc dodává, že nikdy není vyvolána tím, co pochází z nitrosvětského jsoucna. „*Nic z toho, co je uvnitř světa po ruce a co se v něm vyskytuje, není tím, z čeho je nám úzko.*“ ... „*Úzkost není jen z (něčeho), ... nýbrž jí jakožto rozpoložení zároveň o něco jde. ... Úzkost zjevuje v pobytu ,bytí k‘ nejvlastnějšímu ,moci být‘ to znamená, zjevuje volnost pro svobodu zvolit a uchopit sebe sama.*“¹⁵⁵

Co nám sdělují výše citovaní autoři, do značné míry odpovídá tomu, co je možné shledat ve výpovědích respondentů. Zdá se, že velmi výstižné a odpovídající je zejména Heideggerův rozbor toho, oč úzkosti jde, neboť v souladu s výpovědí jednotlivých lidí, je patrné, že úzkost se u nich probouzí právě na podkladě nejistého či negativního vztahu k sobě, potažmo v souvislosti s neautentickým způsobem jejich bytí. Nabízí se tedy možnost rozumět úzkosti z konfrontace s druhými lidmi, jakožto úzkosti z vlastního neautentického vztahování se, které se v situacích sociálních kontaktů danému člověku bytostně zpřítomňuje.

¹⁵² CONDRAU, G. *S. Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998.

¹⁵³ Srv. NOVOTNÝ, J. *Časovost a smrtelnost I. Studie k časové konstituci lidské existence*. Praha: Togga, 2009.

¹⁵⁴ Tamtéž, s. 27.

¹⁵⁵ HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008, s. 220-222.

Pan A. se „propadal“ do úzkostně depresivních stavů zejména v situacích, kdy se dle jeho slov, cítil být do něčeho vmanipulován. Ukazuje se, že úzkost je významně spojena s možností ztráty sebe sama.

Heidegger dále uvádí, že v úzkosti se ocitáme v „tísňivé nehostinnosti“.
„*„Být tísněn nehostinností“ znamená však zároveň „nebýt doma“*“.¹⁵⁶
Pobyt dle Heideggera upadá do ztracenosti průměrného „ono se“, které do každodennosti pobytu vnáší poklidnou sebejistotu a samozřejmou „zabydlenost“. Naproti tomu úzkost upadající pobyt z jeho rozptýlenosti ve „světě“ vyzdvihuje. Důvěrná obeznámenost každodenního bytí se hroutí.¹⁵⁷

Jednoduše řečeno, úzkost tedy přivádí člověka k sobě a vyzívá jej k autentickému bytí, v tom řekněme spočívá její pozitivní význam.

V našem výzkumu se však zabýváme úzkostí, která je označována jako chorobná. Všichni zúčastnění respondenti prožívali úzkostně depresivní fáze jejich života v izolaci, paralyzováni v jakémkoliv jejich konání.

Položme si nyní otázku, jaké životní souvislosti u nich mohly motivovat rozvoj takto intenzivní, opakující se úzkosti? K určité úvaze nás vede právě Heideggerův výše uvedený výklad. Na tyto myšlenky však navážeme v trochu jiné souvislosti. Heidegger hovoří o „zabydlenosti“ ve vztahu ke struktuře bytí, jež nazýváme „neurčité ono se“. My jsme však v kapitole věnované výchově hovořili o nutnosti přijetí dítěte rodiči v dětství, jakožto o základním životním pohybu, který danému jedinci umožní cítit se „doma“ ve světě. V tomto smyslu má zmíněné „doma“ existenciální význam. Jak se ukázalo v souhrnné analýze rozhovorů, přijetí či nepřijetí dítěte rodiči, obdobně jako vztahové souvislosti v primární rodině, v níž dítě vyrůstá, ovlivňuje významnou měrou jeho vztah k sobě. Ohrožen je však i jeho pocit „zabydlenosti“ ve světě. Téměř u všech respondentů docházelo v průběhu jejich dětství a dospívání prostřednictvím působení rodičů či jiných blízkých osob, ale i vlivem nepříznivých životních událostí, k narušování jejich pocitu bezpečí, pocitu stálosti vztahů a kontinuity jednání. Viz manipulativní a devalvující přístup k dětem ze strany rodičů.

¹⁵⁶ Tamtéž, s. 222.

¹⁵⁷ Srv. Tamtéž.

Proto je možné se domnívat, že tito lidé zažívali v dětství častěji než lidé „zdraví“, pocit nespolutříčnosti do světa nebo jinak řečeno vytrženosti ze spolulidského okruhu. To mohlo motivovat rozvoj úzkostného naladění, jakožto trvalého rozvrhování jejich bytí.

Vztahové souvislosti v primární rodině respondentů měly vliv na jejich sebeprožívání a schopnost autentického naplňování jejich životních a vztahových možností v dospělosti. Rozvoj jejich úzkostného naladění mohl být tedy motivován negativním vztahem k sobě stejně jako narušenou možností cítit se v lidském spolusvětě „doma“.

Závěr

V teoretické části práce byl nejprve nastíněn dasinsanalytický přístup k člověku. Dále byly představeny některé existenciály jakožto specificky lidské fenomény, které jsme shledali v souvislosti se zvoleným tématem jako významné. Následně jsme učinili nárys vlivu výchovy na otevřenost lidského bytí, neboť se prostřednictvím výzkumu ukázala důležitost tohoto fenoménu ve vztahu k námi zvolenému tématu. Závěrem teoretické části práce je uveden pohled na depresivní a úzkostné naladění člověka očima deseinsanalyticky orientovaných autorů.

Výzkumná část práce se zakládá na sedmi polostrukturovaných rozhovorech. Prostřednictvím jednotlivých analýz se ukázaly některé významnosti v oblasti vztahovosti a prožívání daných osob. Následná souhrnná analýza nám pak umožnila porovnat tyto významnosti z hlediska rozdílnosti a podobnosti v rámci všech zúčastněných lidí. Tím jsme dospěli k následujícím poznatkům. Ukázalo se, že vztah k sobě, měli všichni respondenti již od dětství po převažující část života do velké míry deficientní. U pěti ze sedmi z nich je možné hovořit o negativním vztahu k sobě, u dalších dvou je přílehavější označení jejich vztahu k sobě, jako zúžený. V této souvislosti jsme shledali vztahovost v primárních rodinách, v nichž respondenti vyrůstali, jako motivující činitel pro rozvoj negativního sebeprožívání. V rodinném prostředí prvních pěti zmíněných respondentů lze nalézt v různé míře opakující se devalvující postoj alespoň jednoho z rodičů vůči dítěti. U zbývajících dvou respondentů se pak jednalo o specifické vztahové souvislosti a také negativní životní události, které v průběhu dětství a dospívání zřejmě ovlivnily jejich vztah k sobě.

Vztahy s druhými lidmi byly v průběhu života zkoumaných osob do značné míry ovlivňovány právě jejich negativním či zúženým vztahem k sobě. Ve vztahu k druhým se u nich převážně projevovalo nízké sebevědomí spolu s pocity méněcennosti. Nedostatek sebedůvěry motivoval u těchto lidí neautentický způsob jednání, který se následně stával zdrojem úzkosti a prohluboval pocity nespokojenosti se sebou samým.

Vztah ke světu se opět u všech respondentů vyznačoval po dlouhá životní období poměrně výraznou zúžeností. Nejvíce zúžený vztah ke světu, se opakovaně objevoval u všech, v obdobích takzvaně úzkostně depresivních fází jejich života. Tato období byla charakteristická stažením se ze světa do izolace a velmi omezeným naplňováním životních možností. Důležitou roli v tomto ohledu sehrál i psychosomatický doprovod prožívané úzkosti. U některých probandů došlo až k chronifikaci psychosomatických obtíží.

Úzkostně depresivní onemocnění lze tedy charakterizovat vysokou mírou nesvobody v oblasti lidské vztahovosti, ve všech jejích rovinách, čímž je omezen potenciál člověka přiléhavě a autenticky naplňovat životní možnosti, s nimiž se setkává.

Literatura

BOSS, M. *Nárys medicíny a psychologie. Vybrané kapitoly I. a II.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Bratislava: ObNV Bratislava I. Předmanželská a manželská poradna, 1985.

CONDRAU, G. S. *Freud a M. Heidegger Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie.* Přel. Oldřich ČÁLEK. Praha: Triton, 1998. ISBN 80-858-57-48

ČÁLEK, O. *Skupinová daseinsanalýza.* Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-539-6

ČÁLEK, O. Tělesnost a psychosomatika z hlediska daseinsanalýzy. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku.* Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-750-X

FINK, E. *Existenz und Coexistenz.* Würzburg: Königshausen & Neumann, 1987. ISBN 3-88479-305-5

FINK, E. *Grundphänomene des menschlichen Daseins.* Freiburg: Egon Schütz u. Franz-Anton Schwarz, 1979. ISBN 9783495473993

FINK, E. *Hra jako symbol světa.* Přel. Miroslav PETŘÍČEK. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 22-023-93

FINK, E. *Bytí, pravda, svět.* Přel. Jakub ČAPEK. Praha: Oikoyemenh, 1996.

GADAMER, H. G. *Pravda a metoda I. Nárys filosofické hermeneutiky.* Přel. David MIK. Praha: Triáda, 2010. ISBN 978-80-87256-04-6

HEIDEGGER, M. *Bytí a čas*. Přel. Ivan CHVATÍK, Pavel KOUBA. 2. opr. vyd. Praha: Oikoymenh, 2008. ISBN 978-80-7298-048-3

HEIDEGGER, M. *O humanismu*. Přel. Petr KURKA. Praha: Ježek, 2000. ISBN 80-85996-32-4

HEIDEGGER, M. *Zollikon seminairs. Protokols – Conversatinons – Letters*. Illinois: Northwestern University Press, 2001. ISBN: 0-8101-1832-7

HEIDEGGER, M. *Zu Ernst Junger*. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann, 2004. ISBN 9783465033240

HOGENOVÁ, A. *Areté, základ olympijské filozofie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - nakladatelství Karolinium, 2001. ISBN 80-246-0046-3

HOGENOVÁ, A. *Jak pečujeme o svou duši?* Praha: Universita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-395-5

HOGENOVÁ, A. *První aproximace k fenomenologické metodě*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2006.

HOGENOVÁ, A. Příspěvek k filosofii těla. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-750-X

HRUNKOVÁ, J. *Fenomén vztahovosti z perspektivy depresivně laděného člověka*. Bakalářská práce. Praha, 2012. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

HUSSERL, E. *Idea fenomenologie*. Přel. Tomáš DIMTER. Praha: Oikoymehn, 2001. ISBN 80-7298-023-8

MICHÁLEK, J. *Topologie výchovy*. Praha: Oikoymenh, 1996. ISBN 80-86005-01-1

NOVOTNÝ, J. *Časovost a smrtelnost I. Studie k časové konstituci lidské existence*. Praha: Togga, 2009. ISBN 978-80-87258-26-2

PATOČKA, J. *Péče o duši II*. Praha: Oikoymenh, 1999. ISBN 80-86005-91-7

PATOČKA, J. *Přirozený svět jako filosofický problém*. Praha: Československý spisovatel, 1992. ISBN 80-202-0365-6

PAVLOVSKÝ, P. *Psychické onemocnění v zrcadle snů z pohledu daseinsanalýzy*. Praha, Filosofická fakulta Univerzity Karlovy. Vedoucí práce: PhDr. Vendula Junková.

PELCOVÁ, N. *filozofická a pedagogická antropologie*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN: 80-246-0076-5

REZEK, P. *Fenomenologická psychologie*. 2. upr. a rozš. vyd. Praha: PBtisk, 2008. ISBN 978-80-903898-9-2

RŮŽIČKA, J. Léčba dle principů „daseins“ – kazuistika. In RŮŽIČKA, J. (ed.). *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-750-X

RŮŽIČKA, J. *Ego-analýza. Kritická studie*. Praha: Triton, 2010. ISBN 978-80-7387-398-1

RŮŽIČKA, J. *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-312-1

SLANINKA, M. *Psychoterapie a jako výchova k autenticite. Přirozený svět ako psychoterapeutický problém*. Disertační práce. Praha, 2001.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Školitelka: prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc. ISBN: 978-80-7290-532-4

STARK, S. *Filosofie výchovy jako filosofie lidské aktivity a dialogu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-7380-012-8

Internetové zdroje

CONDRAU, G. *Psychosomatische Erkrankungen und Neurosen in einer sich allzu rasch wandelnden Gesellschaft*. /Online./ Identität im Wandel in Kirche und Gesellschaft. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1998. <http://www.theologie-studieren-an-der-augustana.de/>. ISBN 3-525-60399-1

KRÁLÍČKOVÁ, T. *Kartesiánské neurózy a Bytí v daseinsanalýze*. /Online./ Paideia: Philosophical e-journal of Charles University. 01. 05. 2013 <http://userweb.pedf.cuni.cz/>. ISSN 1214-8725

PALOUŠ, R. *Ontologický smysl výchovy*. /Online./ Pedagogika. 2009. <http://userweb.pedf.cuni.cz/>.

PELCOVÁ, N. *Fenomén domova*. /Online./ Paideia: Philosophical e-journal of Charles University. 03. 05. 2008 <http://userweb.pedf.cuni.cz/>. ISSN 1214-8725

RŮŽIČKA, J. *Šamanství, léčitelství, moderní medicína a psychoterapie*. *Psychosomatické hledisko*. /Online./ Psychosom: časopis pro psychosomatickou a psychoterapeutickou medicínu. LIRTAPS, o. p. s. <http://www.psychosom.cz/>.

Veřejné přednášky

PELCOVÁ, N. *Jan Patočka – výchova jako životní pohyb*. Veřejná přednáška z cyklu Člověk, občan a poznání. Liberec: TUL, 13. 04. 2010.

Příloha

Slečna V. 23 let.

Pochází z Prahy. Její současná rodina, která je pro ni důležitá se skládá z matky, sestry, bratra a dědy z matčiny strany. Babička zemřela minulý rok. Bratr a sestra mají jiného otce, než slečna V.

Respondentka vyrůstala s matkou, bratrem a sestrou, nějaký čas i s nevlastním otcem. Matka se s nevlastním otcem později rozvedla. V současnosti rodinu nevlastní otec navštěvuje jen zřídka. Svého biologického otce respondentka téměř nezná a není pro ni v pozitivním smyslu významný. S dědou se vídá často. Širší rodinný okruh je poměrně velký, ale rodina se nestýká často.

Vlastní otec je nyní v důchodu, dříve pracoval jako opravář praček. Maminka pracuje v administrativě. Bratrovi je sedmnáct a sestře čtrnáct let, oba studují.

Před nedávnem se slečna V. odstěhovala od rodičů, nyní žije s přítelem. Na to, že se odstěhovala je pyšná a je za to ráda, domácí podmínky pociťovala jako stísněné, sdílela s bratrem a sestrou jeden pokoj.

Respondentka studuje na FFUK. Má velmi silný vztah k hudbě, hrála na různé nástroje, zpívá ve zboru.

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojená se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přála změnit?

Na jednu stranu jsem, na jednu stranu nejsem, určitě je spousta věcí, které bych chtěla změnit. Ale spíš se snažím v tuto chvíli orientovat se do budoucna na to, co by se dalo zlepšit, nebo čeho by se dalo vyvarovat, co bylo v minulosti, a čím jsem se zbytečně zabývala. Snažím se tomu do budoucna vyvarovat, abych se nemusela zabývat věcmi, které pro mě byly hodně nepříjemné a kterými jsem se hodně zbytečně zabývala. Za některé věci jsem ráda a za některé ne.

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastná a naplněná? Měla jste to tak i v minulosti?

V porovnání s lidmi, se kterými se stýkám, mám občas pocit, že mám trochu problém se radovat ze života. Například když jsem s kamarády někde v restauraci, oni se baví hodně přirozeně. Když se jde třeba tancovat, tak jsem si všimla, že nejsem schopná se bavit tak přirozeně a tak se oprostím od všedních problémů a v podstatě jim to závidím. Samozřejmě někdy s přítelem, nebo s rodinou mívám pocitu štěstí, to zas ano. Ale hlavně v kolektivu kamarádů, nebo i cizích lidí, mám problém, že se nedokážu uvolnit, nebo tak radovat, jak bych si představovala, nebo jak to vidím na ostatních.

Měla jste to tak i v minulosti?

Ano taky.

Existuje něco, co jste nemohla ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete?

Asi ano, ale v podstatě spíš se snažím říct si, že holt to tak bylo. A hlavně si říkám, že jsem byla příliš malá, na to, abych ovlivnila to, co mě asi nejvíc poznamenalo. Byly mi asi čtyři roky. Tudíž jsem neměla kapacitu řešit ty věci nebo třeba konfrontovat ty lidi, kteří mi ublížili. Ale potom, když už jsem byla starší, tak jsem se snažila vzít ty věci do svých rukou a sama je řešit. Až s odstupem času mi docházelo, že se mi dělo nějaké příkoří.

Od té doby, co jsem plnoletá, co o sobě rozhoduji sama, se snažím si vztahy vytvářet podle sebe a rozhodovat o všem sama, abych byla sama se sebou spokojená.

Existuje něco, za co jste v životě opravdu vděčná?

Určitě jsem vděčná za část rodiny, která mě podporuje, která mě má hrozně ráda. Určitě za mámu, která se mi vždycky moc věnovala a snažila se mě vždycky dát to, co jsem potřebovala, víc než sama sobě. Za to jsem určitě vděčná. Za bratra, za sestru, za dědečka a tak dále.

Také jsem svým způsobem vděčná za to, že jsem si dokázala nějaké věci uvědomit a že s nimi můžu pracovat dál a můžu se jim postavit. Cítím, že nyní jsem schopná vyrovnat se s nějakými věcmi sama. Protože někdy vnímám, že pokud si lidi něco neuvědomí, tak s tím nemohou ani nic dělat.

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěla uskutečnit, čeho byste chtěla dosáhnout?

Právě jeden z těch plánů se mi nyní daří realizovat a to je to osamostatnění se. Pro mě je velmi důležité si dokázat, že jsem schopná se osamostatnit a sama se o sebe postarat, protože mi vždycky bylo tak nějak připomínáno, že nejsem schopná a že se nedokážu o sebe postarat. Tudíž mám touhu dokázat světu, že to zvládnou. Takže tento sen si plním. A do budoucna... hrozně bych si přála odstěhovat se do Itálie. Ale to je spíš více do budoucna, až se dostuduje. A také dělat práci, která by mě bavila, to bych také chtěla. A také děti, samozřejmě, rodinu bych chtěla mít. I když také člověk má strach, že není úplně rodinný typ.

Ačkoliv bych děti klidně chtěla hned, tak vím, že mám ještě dost času, že to ještě není úplně možné. Ani přítel se ještě necítí úplně připravený.

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizovala?

To je dost těžké no. Ono totiž ten pohled je buď čistě niterný, jako jak bych se já sama charakterizovala nebo pak může být další pohled, jak by mě charakterizovali ostatní, podle toho jak já se v prostředí chovám. Ale pokud bych se měla charakterizovat sama za sebe přímo, no, to je těžký, protože mi právě všichni říkají, že nejsem schopná na sobě najít nějakou pozitivní vlastnost. A pokud nějakou najdu, tak mi to dost dlouho trvá. Takže vždycky říkám na prvním místě líná, nešikovná, a tak dále.

Ale určitě si myslím, že tam jsou i ty lepší vlastnosti, i když třeba nejprve nevytanou. Například že se snažím o sebe postarat, tedy taková nějaká zodpovědnost. A už jsem dospěla i k tomu názoru, že třeba nejsem úplně ošklivá a nejsem úplně blbá. A takto to posupuje. Takže třeba se mi i daří říct, že mám kvality, které se mi dřív jako kvality nezdály.

Nyní si uvědomuji svou inteligenci, nadání pro jazyky a pro hudbu, ačkoliv to zas ubírá na té zručnosti. Manuálně zručná opravdu nejsem. A jinak bych se charakterizovala jako na jednu stranu relativně otevřený člověk a na druhou stranu hodně uzavřený. Na svoje nejnítější pocity jsem poměrně hodně uzavřený člověk. Ale přitom se zdám jako otevřený člověk, protože hodně komunikuji. Jsem hodně upovídaný člověk... Zároveň o sobě neprozradím nic tak intimního, aby mě to nějakým způsobem zranilo. ...Někdy jsem veselá, někdy smutná, trochu náladová určitě. Pak mám někdy stavy, kdy jsem „na zabití“, asi jako každý občas. Jako že i pro mě samotnou je těžký, sama se sebou být.

Jak sebe hodnotíte a prožíváte?

No to je právě to, co jsem říkala, že by to chtělo spíš nejdřív říct, jak mě asi vidí lidi a pak jak já se prožívám. No já právě bohužel na rozdíl od toho okolí, které mě vnímá opravdu jako takovou veselou, bezstarostnou téměř... Já na venek působím i velmi sebejistě a jako že nemám žádné problémy. Třeba máma doteď si myslí, že jsem velmi sebejistá a sebevědomá. Tak já to právě maskuju tím, že se tvářím sebejistě a přitom jsem si sebou velmi nejistá, obávám se různých věcí. A charakterizovala bych se právě ne úplně tak vesele. Když pak nemám kolem sebe ten kolektiv, před kterým bych měla být veselá, tak právě mívám takový jako smutný a melancholický okamžiky.

Jak byste charakterizovala svůj základní, převažující, životní pocit?

Asi právě se ten můj dosavadní život točí hodně okolo toho, abych sama sobě, ale hlavně i okolí dokázala, že za něco stojím a že nejsem úplně neschopná. ...Opravdu se hodně snažím dokázat, že to je jinak, než mi bylo třeba říkáno, že se fakt dokážu o sebe postarat, a že můžu být v něčem dobrá. Že to není tak, že bych nic neuměla, nic nedokázala. To je opravdu hodně celoživotní pocit, že jsem neschopná.

Vám se tedy nyní ten Váš základní pocit postupně mění...

Ano já se snažím to nějakým způsobem přehodnotit... I když vím,

že bych třeba to nádobí měla umývat častěji, nebo i finančně že to není úplně ideální, tak už jenom to, že jsem se osamostatnila, je jeden z těch kroků, které mi říkají, že opravdu mám sama sobě věřit a o něco se snažit. Protože pak mám zas stavy, kdy člověk má pocit, že za nic nestojí a že nemá důvod žít. Takže ten můj pocit je takový, že hledám vůbec nějaký uplatnění, sebeurčení.

Mohu se jen ujistit, jestli tomu dobře rozumím...? Vy nyní postupně nabýváte nějaké sebejistoty oproti minulosti...

Ano určitě, jak jsem byla dlouho znejišťována, tak jsem si to začala pak i myslet. Takže já jsem do nedávné doby měla dojem, že jsem neschopná, že k ničemu nejsem, že se k ničemu nehodím. Ta nejistota, jestli jsem kvalitní člověk, jestli jsem přínosný člověk pro svoje okolí... to bylo pro mě hodně důležité téma, který vlastně se snažím nějakým způsobem rozbít a nabýt té sebejistoty...

Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

Chvilí pauza... Snažím se o to. (Mírně ironický úsměv). Ale takhle všeobecně ne, asi...

Ono to budoucno, to zní optimisticky, že se člověk snaží... Ale sama se sebou spokojená nejsem, to ne... Protože kladu na sebe poměrně dost vysoký nároky, který možná jsou nesplnitelný... A pořád mám nějaký bič nad sebou, který mě honí k dalším věcem, o kterých vím, že by mohly být lepší, že by se daly dělat jinak...

Takže stále máte pocit, že byste měla být ještě lepší...

Určitě to mám v sobě nějakým způsobem zakódovaný. A vím, že nejsem tak dobrá, jak bych mohla být. ...Takže spokojená sama se sebou nejsem a hlavně se vnímám trošku jako líný člověk, což mě hrozně mrzí a pořád mám pocit, že to půjde nějak odbourat. To se snoubí i s prokrastinací studijní, že člověk pořád odkládá tu bakalářku a podobně. Takže furt chci být lepší a lepší a vím, že bych ty věci mohla dělat líp...

A také bych chtěla být psychicky v pohodě a oprostít se od těch věcí, co mě v dětství ovlivňovaly...

...Nejsem se sebou spokojená nejenom po duševní stránce, ale i po tělesný. Jako že bych měla zhubnout a tak... Já si myslím, že i kdybych byla dokonalá, tak si stejně najdu něco, co by se dalo zlepšit, takový perfekcionista trochu....

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládla, co jste mohla udělat lépe?

Hmm, spoustu věcí, no, určitě. Nevím, jestli jsou úplně zásadní, teď jako nevnímám, že by měli být úplně zásadní. Ale to jsou právě ty kroky, o kterých jsem mluvila, že tehdy jsem třeba nemohla rozhodnou o tom, jak to v té rodině bude fungovat... Spíš si člověk říká, že by chtěl, aby to bylo jinak, než že to mohl vyloženě ovlivnit.

Jinak mě například mrzí, že jsem se nenaučila správně se učit, nějak efektivně využít ten čas, který by měl na to studium být. To mě mrzí do teď. Provází mě to vlastně od základní školy, až po tu vysokou školu, kdy je to docela problém, když se člověk neumí učit, a neumí si rozvrhnout čas na studijní povinnosti... A taky že jsem měla psychický problémy, který mě doprovázej už docela dlouho a který jsem měla asi začít řešit dřív. I když jsem se o to nějakým způsobem snažila, ale nějak to nešlo... To byla kineziologie, psycholog, psychiatrie, já jsem možná nebyla v tom tak, že bych chtěla něco dělat, já jsem se v tom tak jako plácala. Možná jsem v tom měla být důraznější a chtít se zbavit těch problémů co nejdřív a ne čekat, až to bude neúnosný. Ale je fakt, že lidi ze skupiny mi říkají, jak jsem dobrá, že právě už tak brzo to řešíš... I když já říkám, že asi deset let minimálně, možná dvanáct, třináct není zas až tak brzo. Ono jak se ukazuje, že je to opravdu zakořeněný úplně v tom raným vývoji. Takže možná jsem k sobě měla být ještě přísnější, než jsem byla a řešit ty věci dřív a s větší důsledností. Jak v tom studiu, tak i v tom životě, nebo v tom psychickým rozpoložení...

To Vaše psychické rozpoložení, které Vás provázelo třeba těch deset let, bylo tedy jaké?

To bylo právě takový spíš nárazový. Já jsem úplně nevěděla co se

se mnou děje. Já jsem kumulovala nějaký emoce, který jsem nedávala znát na venek a který se kumulovaly až tak, že to vždycky propuklo v takovej nervovej záchvat. Tak jednou za půl roku. A to bylo hodně nepříjemný. Já jsem třeba bývala úzkostná, nebo jsem měla blbou náladu a tak dále... A jednou za čas se to nakupilo a pak to tedy vybuchlo...

Jak se projevovalo to „vybuchnutí“?

Hodně se to odehrávalo v hlavě, až takovým tlakem v hlavě. A jedinej vnější projev, za kterej já se teda fakt nemam ráda je pláč. Já prostě nemam ráda to, že pláču. To mě vadí. ...A pak, jak je člověk rozrušenej, tak dochází k dušnosti, že nemůže dejchat. Že nedejchá až do břicha, ale dejchá jenom povrchově. A pak se mi stávalo, že jsem se dusila. Takže to byl pak problém... To byl teda externí projev. Ale ty myšlenky, který pak člověka v tuto fázi napadaly, jsou opravdu v tý hlavě. A jsou to myšlenky jako: „seš neschopná, blbá, za nic nestojíš“... A to se stále opakuje, až tomu člověk nějakým způsobem podlehne a říká si ano, vždyť to tak je...

To jste slýchala od rodičů, ty fráze, které Vám běžely hlavou?

...To jsem pochytila od toho nevlastního táty, kterej s námi vlastně nikdy nežil, ale býval s náma, když pak byli brácha a ségra. Nějakým způsobem jsem to přijala. A když jsem to pak slýchala víckrát, tak jsem si říkala, že on je dospělej, že asi má pravdu. A nějak se to ve mně zakořenilo a pak už to se mnou šlo...

Ono tam docházelo k tomu, že ten nevlastní táta to říkal mojí mámě, že jsem neschopná... A máma nějakým způsobem mě nedokázala pořádně bránit, i když jsem věděla, že mě má hrozně ráda, ale asi aby nedošlo k nějakému konfliktu... A já jsem to prostě slyšela a to pro mě bylo vlastně daleko horší, než kdyby to říkal přímo mě. Protože bych se třeba, přesto že jsem byla hodně malá, dokázala nějak bránit... Ale takhle, když on stále říkal mámě, jaká já jsem, furt si na mě stěžoval, tak takhle já jsem to přijala. A tím, že máma mu nějak moc neodporovala, tak jsem si řekla hmm, tak asi to tak musí být, oni jsou dospělí, oni to asi vědí...

To jste asi zažívala zdvojený pocit nejistoty, protože jste jako dítě nevěděla, co si ta máma myslí...?

No právě, člověk pak vůbec neví co...

Jak dlouho toto období trvalo?

No on ten otec měl vliv i na tu mámu, kterou vlastně furt napadal. Ale nebyl z Prahy, a u nás byl třeba jen dva dny v týdnu, takže to nebylo úplně soustavný... A pak když se narodil brácha a pak ségra tak už ta pozornost nebyla tolik soustředěná na mě. Takže se to dělo, tak když mi byly ty čtyři, pět, šest, protože pak se narodil brácha a nějak to ustálo. A po té, co se rozvedli, tak se mi zdálo, že ten vztah se jakoby zlepšil, ale já z něj cejtím, že prostě nejsem jeho a že to tak bere. A tím, že já jsem ho nekonfrontovala s tím, co všechno mi udělal, tak o tom vůbec neví. On k nám jezdí do teď třeba na odpoledne, ale já už tam nejsem. Nebo jsem bývala ve škole, takže to dopadlo tak, že už jsme se tolik nevidali...

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohla byste je blíže charakterizovat?

Pocity viny právě bývají docela častý. Už kvůli tomu, že já jsem si vždycky myslela, že za to můžu já. Za to, že jsem neschopná... Že to je opravdu moje vina, že jsem taková a že nejsem dostatečně dobrá... A že tedy kvůli mně se ty věci řeší. A doteďka s tím mám problém, když se něco děje kvůli mně, tak mám pocit, že kvůli mně by se nic nemělo...

Třeba mam i problém v běžný komunikaci s přáteli, že je třeba nekontaktuju, protože se nechci vtírat, nechci, aby kvůli mně se něco muselo... Spíš se snažím být taková průhledná.

Takže pocity viny tam určitě jsou. Nejenom z mé strany, za mě, ale jakoby za ostatní. Je pro mě jednodušší obvinít z něčeho sama sebe, protože už jsem zvyklá s tím žít, že já mám nějakou vinu. Je pro mě jednodušší, v případě lidí, které mám ráda obvinít sebe, že za něco můžu já, než obvinít lidi mě blízký. Bylo by pro mě bylo mnohem těžší si přiznat, že oni za něco třeba nesou vinu. Například když přítel řekne, že udělal nějakou chybu, tak okamžitě ten můj mechanismus to převezme tak,

že asi za to spíš můžu já... Okamžitě to převracím na sebe. Je to pro mě jednodušší, protože jsem zvyklá s vinou žít. Ale je pravda, že pak toho člověk nese na ramenou docela dost.

A cítila jste někdy vinu vůči sobě?

Určitě, že jsem slaboch, že jsem se nechala ovlivnit, že jsem to nedokázala řešit...

S minulým přítelem jsem byla šest a půl roku, přes to, že to nefungovalo, a já jsem v tom stále byla a říkala jsem si, dokud to jde, tak s ním budu... Stále si do minulosti vyčítám, že jsem nebyla akční, že jsem líná... Jsem na sebe naštvaná, že se bojím těch novejších věcí. Do teď se bojím být sama, proto jsem byla s tím přítelem před tím... Protože jsem se bála, že budu muset být sama se sebou, což jsem nechtěla. A pak jsem vlítla hned do toho vztahu, co mám teď. A i když byl teď nějaký problém a já si uvědomila třeba, že bychom se mohli rozejít, ačkoliv s ním nejsem jenom proto, abych nezůstala sama, mám ho ráda, tak je tam stejně hrozná ta představa, že bych zůstala sama. Protože když jsem s někým, i když musím být také sama se sebou, můžu se třeba víc zaměřit na toho druhého a nějakým způsobem to rozptýlit. Když jsem třeba sama doma, tak mám problém se sebou vyjít... Protože se už do té míry nemám ráda, neakceptuju se a stále se z něčeho viním... Já si totiž vůbec nedokážu představit, proč bych se měla mít ráda. Stále si říkám, proč bych se měla mít ráda, a proč by mě někdo měl mít rád, vždyť já za to přeci nestojím... Nemám ráda ani svoje tělo, ani svojí psychiku.

Co si myslíte, že by se stalo, pokud byste byla sama?

Nemyslím, že bych z toho úplně zešilela, ale myslím, že nějaká úzkost a deprese by asi přišla... Hlavně se bojím té dlouhodobé samoty... Pokud jsem například jeden den, nebo pár dní sama tak si to nějak vyplním a nemusím si ani uvědomit že jsem sama, to není problém. Většinou se zahlcuji různými činnostmi, který mi nedovolí samotu řešit a umím si to i užít.

Takže se zatím nechcete konfrontovat sama se sebou...?

Ne, to absolutně ne a nedělám to právě...

Na druhou stranu si říkám, že pokud chodíte do terapie, tak se do určité míry zabýváte sama sebou... Tam je to pro Vás bezpečné?

Ano, jednou tam ke konfrontaci asi dojde, ale zatím je to takový všechno spíš okolo problémů...

Že si to otevíráte pomalu...

Ano, je mi jasný, že to třeba přijde, ale zatím je to pro mě dost nereálný. Zatím se spíš snažím vyřešit si alespoň to všechno okolo. Asi je základ trošku se začít mít ráda a nějak se respektovat... Ale zatím stále nevidím ten důvod, proč se mít ráda...

Jste schopná odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybila?

Já myslím, že ne. Samozřejmě nějaké ty malé chyby, každodenní, to jo. Jako že třeba rozliju skleničku, to jsem schopná si odpustit. Ale nějaký ty závažnější, rozhodující věci, tak to si myslím, že ne. Hodně špatně se mi odpouští, jak ostatním, tak sobě. Určitě je to zase založený na té nejistotě... Já si pamatuju přesně, co mi kdo udělal a nejsem schopná mu to odpustit.

Které věci si obtížně odpouštíte?

Zejména věci, které se týkají mě, například že jsem neschopná, jak už jsem říkala... Třeba teď s tou bakalářskou prací, která měla být hotová již před rokem a stále ještě není. Divné však je, že se stále za to bičuju, ale na druhou stranu to není... Sama tomu moc nerozumím... Zkrátka nejsem schopná se k tomu přinutit...

Chybí Vám elán?

Určitě, protože tím jak chodím do práce, já dělám dvanáctky, tak jsem ráda, že se pak regeneruju ten den potom. Je fakt, že ten druhý volný den už bych mohla něco dělat, na druhou stranu zas chci mít nějaké volno pro sebe. A pak se k tomu přidá ta prokrastinace, prostě se k tomu nedokážu nějak přinutit...

Ohledně té viny, stalo se Vám někdy, že jste cítila vinu vůči sobě v tom smyslu, že byste si například byla vědoma toho, že jste šla, jak se říká přes sebe, že jste dělala víc, než jste měla, mohla?

Ne, tohle já neznám, protože si nejsem schopná připustit, že bych sama sobě ublížila, že bych se přepínala. I kdybych se přepínala, tak naopak si budu myslet, že to je v pořádku. I když jsem třeba měla tu práci a školu dohromady, tak naopak ta vina byla v tom, že to nejsem schopná zvládnout. Když už jsem si to naložila, tak bych to měla sakra zvládnout...! A neměla bych padat na kolena.

Ani ve vztazích nemíváte pocit, že byste fungovala na úkor sebe?

Jo, to se mi stalo nedávno. Řešila jsem, že s tím nynějším přítelem, mám pocit, že to nefunguje tak jak bych si představovala. Já chci, aby ten vztah fungoval, a je mi jasný, že třeba možná nebude fungovat, protože to tak třeba nemá být, ale ta moje snaha, v tom aby to fungovalo, pak ve finále vyústila v to, že jsem se strašně moc snažila. Pak jsem si uvědomila, že jsem se snažila moc a na špatném místě. Pak jsem byla na sebe naštvaná, že jsem se snažila. Protože jsem si uvědomila, že to nemělo žádný výsledek. Já jsem se i zapírala, snažila jsem se být příjemná, i když bych normálně nebyla... Zkrátka jsem se snažila, abych nebyla já ten, kdo může za to, že to nefunguje...

Už se Vám to někdy stalo?

No, možná i v tom vztahu před tím. Například si vyčítám, že jsem se nechala moc ovlivnit, zahnat do kouta. Nebo že jsem třeba ustoupila v něčem... že už to bylo třeba moc, že už mi třeba šlapali po hlavě ti chlapi... Zkrátka tak strašně moc chci, aby ten vztah fungoval, že to třeba není vyrovnaný v tom vztahu... V tom minulém vztahu se pak ze strany přítele objevovaly různé zákazy a příkazy, co jsem nesměla a co jsem musela. To jsem nedokázala zachytit v čas... On se ten bývalej přítel pak zabil v autě a mně se stává, jak se snažím na něj myslet v dobrém, že třeba obviňuju toho současného přítele, z toho, že takto by se ten bývalý nechoval. Takže teď se ten vztah, k tomu bývalému příteli mění, protože to byl dlouhý a intenzivní vztah.

Vy jste ten vztah ukončila?

Ano, já jsem to ukončila.

A ta smrt v autě, jestli se mohu zeptat, to byla nehoda?

No..., asi jo. Není to úplně jistý... Já si myslím, že to možná nehoda být nemusela, ale je fakt, že v té rychlosti a v tom... Asi jo, asi to byla nehoda.

Takže to se tedy stalo, až po tom, co jste se rozešli...

Osm měsíců, po tom. Jenže já jsem se těch osm měsíců vlastně dostávala z toho vztahu. Já už sice navazovala vzat s tím současným přítelem, protože oni se mi ty vztahy vlastně překrývaly, vlastně jsem to jako ze dne na den vyměnila. Ale těch osm měsíců jsem se pak nějakým způsobem přeorientovala, nebo vlastně smířovala s tím, že spolu nejsme, po těch šesti a půl letech, protože jsem s ním byla opravdu od patnácti... Tak ta smrt pro mě byl docela dost velký problém. Mě nejdřív umřela ta babička, a pak ten přítel, to bylo pro mě dost těžký. I pro toho nynějšího přítele to bylo samozřejmě dost těžký a pořád je to těžký. Protože o něm nemluvíme a tak dále.

Ale na druhou stranu mě to donutilo něco se sebou dělat, protože jsem si uvědomila, že s tou smrtí vůbec nejsem schopná se vyrovnat. Nebo s těma dvěma úmrtími. Vlastně na základě toho jsem začala chodit k paní doktorce Novákové. A pak následně na skupinovou terapii.

To muselo být opravdu náročné, takové dvě události za sebou...

Právě proto si myslím, že jsem úplně nezvládla tu bakalářku, i když jsem si myslela, že to zvládnu. Ale já jsem prostě byla v takových problémech z toho, že jsem třeba jen koukala do zdi a tak...

Takže jste cítila nějakou depresi?

Bylo to hodně depresivní období, i když já moc depresivní jinak nejsem. Spíš to mívám takový nárazový. Tak tohle bylo hodně nepříjemný.

Umíte být hrdá na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

Spíš to dělám ze srandy. Ale já to dělám jinak. Já si na ostatních vynucuju, aby mě chválili.... Což je možná úsměvný. Ale ty lidi, co mě znají, už vědí, že to potřebuju, že je to pro mě důležitý... Protože to, že já pochválím sama sebe, pro mě nemá moc velkou váhu.

Ale to, že mě pochválí někdo jinej, je pro mě hrozně důležitý...

Ale jsou momenty, jako třeba teď s tím přestěhováním, kdy jsem na sebe byla hrdá...

Zvedá Vám to sebevědomí, když Vás ostatní chválí?

Určitě, určitě mě to utvrzuje v tom, že jsem schopná něčeho dosáhnout, něco dokázat...

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

No, to druhý... Ono na okolí to často působí, že se hodně otvírám, ale je to jenom zdání. Když se otvírám, tak jenom ve věcech, které pro mě nejsou tak důležité. Takže spíš si pocity nechávám pro sebe. Já jsem se třeba dřív dostávala do situací, kdy nebylo s kým o tom mluvit. Že nebyl nikdo, komu bych důvěřovala natolik, abych se mu svěřila... A taky jsem nechtěla ostatní zatěžovat....

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

Jo, a právě tím trochu zabíjím ten čas, že nemusím pak vnímat ty problémy... Například chci začít zase běhat... Chodím také do sboru, tam se hodně realizuju, to mě hodně baví... Pak čtu hodně... Koukám na filmy, to mě taky hodně baví...

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte ráda lidi?

No, snažím se, aby pro mě nebyli tak důležití, někteří lidé... Například aby mě nezraňovali. Ale samozřejmě ten neuzší kruh, maminka, brácha,

ségra, děda, tak ti jsou mi hodně blízcí, ty mám hodně ráda. Jinak se spíš snažím, aby mi na těch ostatních tolik nezáleželo. Dřív mi hodně záleželo na tom, co si o mě ostatní myslí. A byl to problém, protože jsem se chtěla všem líbit, chtěla jsem, aby mě všichni měli rádi. Samozřejmě postupem času jsem zjistila, že to není možný... teď se snažím, aby mě to tolik nezasahovalo...

Srovnáváte se s druhými lidmi? Jak z toho následně vycházíte?

No jeje... Dřív jsem z toho vycházela spíš špatně... Ale musím říct, že poslední dobou, zvláště když člověk pracuje s lidma, tak narazí na takový zvláštní typy, že z toho musí prostě vyjít líp, než ten typ... Takže občas se mě stane, hlavně v té práci, kterou dělám, že si uvědomím, že z toho vlastně vycházím dobře. Jak intelektuálně, tak i tou povahou, že dokážu být milá a příjemná...

Ztratila jste v životě, pro Vás, nějakou kladně významnou osobu?

Určitě toho přítele, i když ne ve všem mě ovlivnil kladně. Babička taky měla hodně chyb..., uvědomuju si to, ale měla jsem jí ráda jako babičku. Takže určitě babička taky...

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

V minulosti jsem přikládala velkou váhou, a teď se snažím ten přístup trochu měnit. Nevím, jestli se mi to teda daří, ale snažím se trochu některý ty vztahy odosobnit. Ne všechny, ale ty, který by pro mě neměly být tak důležitý... Ale jinak jsou pro mne vztahy určitě důležitý, jak s tou rodinou, s kamaráda a tak... I když je tam pořád to, že lidem moc nedůvěřuju a že ten vztah je z mé strany vždycky trochu opatrnější... Protože mám strach, aby mi třeba někdo neublížil... Já když jsem byla v pubertě, tak jsem docela i zanevřela na mužský pohlaví, jako že byl problém vycházet s klukama... A také se bojím do budoucna, že mi někdo ublíží a že nebudu schopná se s tím vypořádat. Řeknu příklad, kdyby mě třeba přítel podvedl, tak prostě vím, že se s tím nesrovnám, když to pouto bude moc silný. Takže se snažím, aby to pouto bylo dostatečně silný, ale stejně je tam furt takový jako odstup... S důvěrou k lidem mám poměrně velký problém, i když někdy

by si ji lidé i zasloužili, tak já jí nejsem schopná...

Což někdy vede i k žárlivosti, protože jsem víc podezřívavá...

Máte pocit, že Vás to nějak omezuje?

No určitě, je to takový handicap....

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

...Ten nejpevnější vztah je asi zatím s tím přítelem... Protože s mámou mám zatím taky dost takový zvláštní vztah. Moje máma mě bezmezně miluje a já jí mám ráda, moc, ale ten vztah z mé strany je taky hrozně opatrnější... Ona je trochu jiná než já,... a ten vztah je jakoby hodně pevnější, ale přitom i dost křehkéj. Kdežto s tím přítelem ten vztah je, ani ne tak pevnější, jako spíš intenzivnější. Jak spolu i už bydlíme a tak...

Jak jste spolu dlouho?

No, rok a půl...

Je to tedy člověk, který by Vám pomohl, kdybyste se dostala do problémů, který takzvaně stojí za Vámi, můžete s ním mít pocit bezpečí?

Ano, z jeho strany to tak je, to vím. Ale pokud já bych za ním měla s něčím přijít, budu si to rozmýšlet... On by byl i rád, kdybych se mu víc svěřovala, ale prostě ten problém je spíš na mojí straně...

Máte tedy ve vztahu k příteli ještě určité rezervy?

Ano, to určitě...

Ještě bych se ráda zeptala na Vaší maminku. Vy jste říkala, že Vás bezmezně miluje... Umí Vám to dávat najevo?

Právě to bylo také předmětem těch mých výčitek, dost častých, že jsem jí tu lásku nikdy pořádně neopětovala. Ona mě tedy ano, ale já jí jsem

pořádně asi nikdy tu lásku neprojevila. Já mám pocit, že ona to asi musí vnímat, že... ty moje projevy nejsou na stejný úrovni s ní...

Na jednu stranu mě to mrzí, ale na druhou stranu to pro mě prostě není přirozený...

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

Určitě, je tu kamarádka, která je mi hodně blízká, akorát že je pořád někde na cestách, takže tam je to trochu komplikovaný, protože se moc nevidíme. A když se vidíme, tak se vidíme zároveň i s těma našima přítelema, tak to je trochu komplikovaný. Ale jinak je mi hodně blízká, tý se svěřuju. Pak mam kamarádku ze základky, se kterou to trochu válčím v tom smyslu, že se přemlouvám, abych jí „obtěžovala“, i když ona to nevnímá jako obtěžování, a pak je to hrozně fajn a vždycky si popovídáme... A pak mam jednoho kamaráda, kluka, kterej je teda v Olomouci, tak to taky není tak jednoduchý... Ale s tím si říkáme snad nejvíc věci...

A těmto lidem se otevřete úplně, nebo i u nich máte nějaké rezervy?

Určitě mám, oni to sice po mě vyžadují, ale já bych se cítila asi opravdu hodně zranitelná. A hlavně ani o některých věcech prostě mluvit nechci, vůbec... Nebo na ně nechci myslet...

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina?

...Velkou roli, důležitou. Ale právě se teď také snažím odpoutat se od nich. Na jednu stranu tam jezdím často a myslím si, že ty vztahy jsou dobrý, ale chci se prostě víc spolehnout na sebe... Nechci na nich být závislá, hlavně na mámě...

A jaký pro Vás má rodina význam obecně?

No to je docela složitý, protože já jsem si vždycky tu rodinu představovala jako maminka, tatínek a děti. Ale tím že jsem ji nikdy tak

nezažila... Třeba pro mě bylo hrozně zajímavý být jak au pair v rodině, která fungovala. To pro mě bylo najednou takový jako... aha, tak takhle ta rodina teda má vypadat... Já mám mámu na jednu stranu hrozně ráda, ale do teď jí nemohu tak trochu zapomenout, že tenkrát prostě moc nemyslela na to, že já toho tátu prostě mít nebudu. Protože ona s tím počítala, že bude svobodná matka s dítětem... Ona mi říkala, že si myslela, že to zvládne, že jakoby dokáže plnit úlohu matky i otce... Na druhou stranu si přeci mohla myslet, že táta mi bude chybět... Doted' to vnímám z její strany jako nezodpovědnost vůči mně. A proto jsem si řekla, že já děti mít prostě nebudu, pokud nebudu mít chlapa, se kterým bych je mohla mít. O kterého bych se mohla opřít, který prostě s náma bude. Samozřejmě je jasný, že nikdo nikdy neví, jak to dopadne a že potom se třeba lidi rozvádějí a tak dále, ale alespoň v tom počátečním momentu, do toho chci jít s chlapem, který také bude chtít mít děti. Tomu dítěti bych to prostě neudělala.

Mohu se zeptat na tu situaci s Vaším otcem, můžete mi to více objasnit?

Moje máma chtěla dítě. A stýkala se v té době s mým tátou, kterej byl ženatej. A nějakým způsobem ho přemluvila, že prostě chce dítě a že po něm nic nebude chtít. A prostě to takhle dopadlo no. S tím že ona věděla moc dobře, že to nikdy nebude jako táta v rodině. I když mě třeba vídával, na odpoledne, občas jsme chodili všichni spolu na procházku...

On tedy nebyl oficiálně uveden jako Váš otec?

Ne, nemám ho v rodném listě.

Já jsem přejmenovaná po nevlastním tátovi, což vlastně taky doted' blbě snáším, protože tehdy jsem taky nemohla říct „ne, já nechci přejmenovat“...

Vy jste tedy navázala nějaký vztah s Vaším biologickým otcem?

No, jak říkám vídala jsem ho, když jsem byla hodně malá. Pak jsem po jedný takový události řekla, že ho vidět nechci a přestala jsem se s ním úplně vídat... Když mě bylo asi osmnáct, tak jsme za ním byli, setkali jsme se v restauraci. To jsem poprvé poznala i nevlastního bráchu a ségru,

což pro mě bylo taky hrozně zvláštní, protože jsem je do té doby nikdy neviděla. No a pak jsem ho viděla ještě asi jednou, někdy ve dvaceti. Ale asi to pro mě nebylo důležitý...

A jak byste charakterizovala vztah, který k němu máte?

Já jsem si k němu vlastně žádnéj ani nevytvořila...

Takže je Vám lhostejný?

V podstatě ano. Já dokonce... neřekla bych tedy, že jím pohrdám, ale vlastně na něj nemám žádnéj názor... Já vždycky říkám, že mám sice dva táty, ale vlastně žádnéjho... Já mám dva táty úplně k ničemu...

Máte, měla jste dobré vztahy s rodiči?

Smích... No s mámou máme dobrej vztah a s těma tátama to prostě bylo všelijaký...

S tím nevlastním tátou si myslím, že jsem se snažila hodně, hlavně mu dokázat, že nejsem špatná... ale tam to bylo asi předem prohraný, protože věděl, že nejsem jeho...

Jak byste charakterizovala své rodiče?

Pomlka... No tak máma určitě se vždycky snažila... A myslím si, že to nebylo tak, že by se o nás nestarala, ona se nám vždycky snažila dát to, co jsme potřebovali i na úkor vlastních potřeb. A za to si jí vážím...

A táta... opravdu ten jeden, pro mě v podstatě neexistuje a ten druhej je pro mě velký zklamání, který je horší o to, že on si to vůbec neuvědomuje. On vůbec neví, že mě tak moc ovlivnil, a že z toho mám takový problém... On sám teda má nějaký depresivní stavy, je na tom chvílema dost špatně...

Sourozence máte...

I když jsou nevlastní, vnímáme se, jako bychom byli vlastní... A vycházíme spolu dobře, i když teď je to trochu komplikovaný tím jejich věkem... Bráchovi je sedmnáct, a je v plný pubertě...

Jaký máte vztah se sourozenci?

...Se ségrou si rozumíme a jsme schopné si toho i hodně říct... Vnímám jí spíš jako kamarádku, než jako sestru...

Vzpomínáte někdy na své dětství? Převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní, nebo negativní zážitky?

Díky terapii vzpomínám nyní docela často... A musím říct, že to dětství jsem měla i docela šťastný v porovnání s někým jiným. Máma mě měla hrozně ráda a podnikaly jsme spolu různé věci. Pak když jsem měla bráchu a ségru, tak jsem se o ně starala a hodně mě to naplňovalo. Takže si myslím, že tehdy jsem to negativní tolik nevnímala a měla jsem to dětství docela spokojený... Ty problémy jsem si začala uvědomovat až zpětně, později... Taky jsem třeba žárlila na bráchu, že je středem pozornosti, pak na ségru... ale to si myslím, že je celkem normální... A naopak mě bavilo se o ně starat...

Také pro mě bylo v dětství důležité to, že jsme jezdili na chatu k babičce a dědovi a tam jsme s bráchou, ségrou a bratrancem a sestřenicí trávili léto... Já jsem vždycky vedla tu naši smečku, zažívali jsme tam opravdu skvělá dobrodružství... Tam jsem se i cítila taková jako platná, protože jsem byla nejstarší a protože jsem to vedla já a všechno jsem to korigovala a všechny jsem kibicovala... Úsměv... Takže to bylo pro mě, i pro ostatní děti fajn. Rádi na to vzpomínáme...

Je, nebo byla by pro Vás výchova Vašich rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí?

To bohužel ne. Máma na jednu stranu tvrdí, že nás chtěla vychovat jinak, než byla vychována ona, protože ona byla vychována přísně... Tudíž naše máma chtěla mít s námi vztah otevřenější, založenější na důvěře a nechtěla nám nic zakazovat. To ale nakonec vedlo k tomu, že jsme vlastně moc vychovávaní nebyli. Vždycky jsme všechno mohli, všechno jsme mohli říkat... A člověk si musel sám hranice najít zkušeností... Což pro mě bylo dost těžký, vlastně sama sebe vychovat... Na jednu stranu si myslím,

že je lepší nezakazovat ty věci, protože já třeba jsem fakt mohla všechno, ale já jsem nechodila na diskotéky, já jsem nechodila nikam, protože jsem věděla, že to nemám zakázaný. Mám pocit, že to zakázaný ovoce vlastně chutná nejlíp...

Takže já jsem vychovala sebe a pak jsem vychovala brácha a ségru a takhle to vlastně dopadlo...

Měla jste pocit zodpovědnosti za sourozence?

No, vždycky. Já jsem právě fungovala místo toho táty. Protože i když brácha se ségrou vlastně tátu mají, tak brácha třeba něco provedl ve škole, a táta mu řekl, „kubíčku to nesmíš“,...

Ze mě prostě měli vždycky největší respekt... Do teď ze mě má brácha větší respekt než z mámy i z táty dohromady... Takže pocit zodpovědnosti jsem měla docela dost velkéj. Nejenom za sebe, ale i za ně, aby se nějakým způsobem začlenili...

Zvedalo Vám to i pocit sebevědomí?

Určitě ano. Pak tam jsou i třeba ty pocity viny, že jsem nemusela být tak tvrdá... Protože jsem byla jedinej člověk, kterej je kdy za něco potrestal... Proto jsem si pak i vyčítala, že jsem na ně byla třeba moc tvrdá, když pak brácha brečel... A pak jsem si říkala, jestli to bylo nutný... Ale jinak by opravdu skákali po hlavě všem...

Máte pocit, že jste vzhledem k tomu dříve dospěla?

Určitě no, ono to asi taky nebylo úplně dobrý a jednoduchý, ale prostě to tak bylo. Nelituju toho...

Necítila jste se v tom někdy sama?

Občas právě jo, protože jsem měla někdy pocit, že jsem vlastně jediný člověk, kterému záleží na tý naší výchově a na tom, co s náma bude...

Jak se cítíte ve své stávající rodině? Jste spokojená s tím, jak se k vám ostatní členové rodiny chovají?

Teď jsem spokojená. Jak jsem odešla, tak si mě i víc váží. Vždycky když přijedu na návštěvu, tak je to takový jako, „máme tu hosta“...

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Hmm, určitě no. I když někdy si říkám, že jsem si možná nejvíc ublížila sama tím, že jsem nebyla dostatečně imunní. Protože když to tak poslouchám na tý skupinový psychoterapii, tak si říkám, že každé zažil něco v tom dětství, co ho muselo ovlivnit... Pak si říkám, jak je možné, že někdo měl třeba hroznou rodinu a nemá žádný následky...?

Umíte odpustit druhému člověku?

Snažím se nedržet v hlavě nějaký maličkosti... Ale pokud je to něco, pro mě zásadního, tak si to dlouho nesu... Nejsem takovej ten splachovací typ... Když mi někdo ublíží, tak to dlouho rozdechávám...

Přála byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

No určitě... Vztahy s rodinou chci určitě udržovat, s přítelem taky... Chtěla bych mít děti, pokud budu mít s kým...

Pokud zažíváte úzkost, mohla byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

...Někdy mívám takový ty nárazový úzkosti, kdy se to nakumuluje a je mi hrozně špatně, špatně se z toho dostávám. Teď se mi stává, že třeba mívám nějaký sny nepříjemný, pak třeba dopoledne bývám hodně úzkostná, než si uvědomím, jaká je ta realita, protože ty sny bývají hodně živý a nepříjemný...

Když jsem sama, tak spíš mívám ty úzkosti. Je to takovej nepříjemnej pocit, že třeba něco chybí, nebo že není všechno tak, jak by mělo být...

U mě se to projevuje spíš v těch záchvatech, kdy mám jako chuť si rozbít hlavu o zeď, protože ten tlak se vytvoří velkej v tý hlavě a je to hodně nepříjemný. Až vlastně se tomu skoro nedá utéct...

A jak to prožíváte?

Je to taková jakby hrozná bezmoc. Protože já to nevnímám jako svůj tlak, ale spíš jako tlak zvenčí. Jako kdyby opravdu ne v mé hlavě, ale na mojí hlavu někdo tlačil a říkal mi „seš neschopná“... A já se vůči tomu cítím hrozně bezmocná a pak už jsem jen schopná uznat, že to tak je a jsem z toho úplně jakoby rozložená, psychicky i jako osobnost. Jsem úplně na dně v tu chvíli... Až potom tím vyčerpáním to přejde... Teď se to třeba hodně i obrací do budoucnosti, jako že „nikdy ničeho nedosáhneš“... „Nikdy nebudeš dobrá matka, nikdy nebudeš mít fungující rodinu“... Jsou to fakt takový jako útoky na mě, až si člověk říká, asi je to pravda, já už tady ani nechci být. A pak se tak jako válím v takovém prachu na zemi... Je to takhle spíš psychický no... A ten pláč, za ten se fakt nesnáším...

V tu chvíli pláčete...

No hrozně no. Hrozně usedavě, a pak se to pojí s tím dechem... Ale ten pláč nejde zadržet... Jinak to ani nejde vyjádřit... Pak teda dochází až k takovým paralyzacím, kdy člověk se až třese a je takovej jakoby stáhnutej, že už se nemůže ani hejbat. Je to hrozně nepříjemný.

Jak to končí?

Ono asi tím, že už jsem se u toho i málem udusila, tak se to podvědomě stává, když u toho někdo je. Teď se to stalo dvakrát, když u toho byl přítel. Takže mě vlastně uklidnil on. Ale je strašně těžký mě přesvědčit abych to rozdejchala, protože já nejsem schopná už pak racionálně přemýšlet... Ale když bych byla sama, tak by to asi skončilo vyčerpáním... A člověk si pak říká, že ten život nestojí za to...

Jsou při tom přítomné i nějaké temné myšlenky?

Jsou no, jako nechci říct, že vyloženě na sebevraždu, ale prostě občas je to hodně takový tvrdý no...

Jak dlouho to trvá?

Dvě hodiny, tři... Většinou se mi to stává, když jsem unavená, rozčilená,... nebo po hádce se mi to stalo...

Takže to má nějaký spouštěče, něco, co Vám navodí negativní představy...

No určitě no... Jako když se plní pohár... Ale zatím jsem nepřišla na to, který přesně...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

Na jednu stranu jo, ale tím, že se vlastně neznáme, tak to není tak těžký, jako to vyprávět někomu, kdo mě zná, to je pro mě mnohem složitější...

I když si uvědomuju, že si o mně můžete utvořit nějaký názor, kterej by pro mě nebyl akceptovatelný, že jsem třeba magor, nebo tak něco... Ale...beru to tak že to máte pro účely studia. Takže jsem se snažila...

Já Vám za to děkuju. Děkuju za otevřenost a odvahu.

Paní A., 39 let.

Učitelka angličtiny, vystudovala VŠ humanitního směru.

Již úvodem se charakterizuje jako nesmělá. Podotýká, že se domnívá, že k výuce jazyka nemá dostatečné kompetence.

Pochází z Olomouce, kde žije její rodina, kterou tvoří rodiče a bratr. Oba rodiče jsou lékaři.

Respondentka uvádí, že je svobodná a dodává, že vztahy jsou pro ni problémem.

Poslední trvalý vztah ukončila již před několika lety. V době tohoto vztahu zažívala psychické vyčerpání až zhroucení. Následovala celková únava, která trvala několik let.

Paní A. permanentně zažívá pochybnosti o sobě samé a pocity, že „není k ničemu“. Děti zatím nemá, což jí, jak sama říká, strašně mrzí.

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojená se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přála změnit?

Nemůžu říct, že bych byla spokojená, spíš jsem ráda za to, že se třeba snažím alespoň někam posunout, mít jiný náhled... Nevím, spokojená nejsem. Studovala jsem roky vysokou školu, než jsem jí dostudovala, protože jsem nevěděla, co, kam... Ve svém věku, bude mi čtyřicet, nemám nic. Nemám práci pořádnou, nemám rodinu, nemám přítele, jako nějaký pořádný vztah... Takže ne, nejsem, ale musím to brát tak, jak to je.

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastná a naplněná? Měla jste to tak i v minulosti?

... Jsou věci, který třeba ráda dělám... což je taky relativně nový pocit. Dřív to bylo trochu jinak, dřív jsem dokázala alespoň trochu věřit v budoucnost. Teď to tak nemám. Nějakým způsobem jsem depresivnější, než před tím, ale zároveň dělám věci, který mám ráda, což jsem dřív neměla.

Jak tomu tedy bylo v minulosti?

Já jsem byla zvyklá nějak fungovat a víc jsem se ohlížela na ostatní. Tedy sama za sebe jsem se nedokázala radovat. Ale na druhou stranu jsem byla společenštější, chodila jsem do hospody, bavil se s lidma... A teď mám takový období, že se zase spíš straním...

Existuje něco, co jste nemohla ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete?

(Můžu se zeptat co?)

Nemohla jsem ovlivnit, do jaké rodiny se narodím. Ale teoreticky spíš si vyčítám, co jsem mohla ovlivnit a nedokázala jsem to, protože jsem nevěděla jak... Myslím zejména u toho vlivu rodinného, že jsem se z toho nedokázala dřív vymanit a válčím s tím do teď.

Existuje něco, za co jste v životě opravdu vděčná?

Cítím se vděčná, když potkám někoho, kdo mi přijde jako dobrý člověk. Když se seznámím s někým takovým, s kým je mi dobře.

Takže jsou lidé pro Vás v životě důležití?

Velice, řekla bych, že jsou na prvním místě... Právě asi kvůli tomu nedostatku z dětství...

Jak byste se charakterizovala?

Pauza... Nevím, fakt nevím... Jako poněkud chaotický člověk... Nevím, protože spousta věcí je v takovém jako pohybu... Je to takový jako rozostřený nyní, sama se snažím v sobě vyznat. Myslím si, že se snažím být člověk, kterej je férovej, otevřenej, i když se mi třeba toto nedaří... Myslím si, že jsem férovej člověk...

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěla uskutečnit, čeho byste chtěla dosáhnout?

... Plánování je pro mě něco co naráží na takovej ten pocit, že to stejně nemá cenu, říkám si, „na to stejně nemáš“. Takže já si můžu třeba něco vysnit, ale nedokážu na tom pracovat, protože mě pořád ruší ten pocit, že to nemá smysl, „stejně na to nemáš, seš k ničemu, stará“...

Máte tedy nějaké sny?

Mají to být sny, které v sobě mají špetku reality, aspoň?

Možná ani ne, vlastně...

Ono to souvisí asi s těma vztahama v rodině, ale vždycky takhle na jeře, v létě, mě napadne, že bych chtěla odjet pryč... Stále to tam v té hlavě je, že by třeba pořád ještě stálo za to, odjet pryč, ale zase: „seš moc stará, budeš začínat někde od píky... Ale mám chuť ještě odjet.

...Já jsem se teprve nedávno naučila, že jsou věci, které mě baví... Například mě baví řídit, chtěla bych se to naučit dobře a třeba zkusit nějaký rychlý auto na okruhu, pro zábavu. To se mi daří mít až od určitý doby.

Člověk si říká, že kdyby takhle vyrůstal... Je to něco, co prostě z dřívějšíka neznám...

...U těch důležitých plánů mi začne vystupovat takový to „neměla bys, protože máš starý rodiče,... Zkrátka začnu tam zohledňovat tu realitu...

Vztah k sobě

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte?

... Hrozně komplikovaně. Opravdu s tím válčím teď hodně... Já nevím, loni jsem prožívala radost z toho, že už nejsem unavená furt, že je možný s tím něco dělat, protože jsem se opravdu plazila... A teď jsem narazila na to, že tam je pořád strašně masivní takový to „seš k ničemu“... Mně se stane, že třeba učím, a moji žáci mi řeknou, „co budeme dělat, až nás nebudeš učit“..., jako že mám strašně pozitivní vazbu od nich, a mě to nic nedělá... Já je mám strašně ráda, ale zpětně si to nedokážu připustit, jako něco pozitivního... Okamžitě uhnu do negativních myšlenek...

Je něco, co na sobě máte ráda?

Na sobě... smích... Nemyslím si. Myslím si, že jsou věci, který jsou pro mě nový... Ale tím, jak jsem se vlastně zřídila, za ty léta, když jsem bojovala s tím únavovým syndromem, přibrala jsem, a já nevím co všechno, tak se snažím válčit s tím, abych se cítila dobře jako ženská vůbec... Spíš jsem ráda, že jsem začala dělat nějaké věci, ale to není jako mít na sobě něco ráda...

Jak byste charakterizovala svůj, základní, převažující životní pocit?

...Ten pocit úzkosti tam bude... Jako že něco mělo být... že jsem měla něco udělat. ...Sama si to někdy vytvářím jako takový životní prostředí...

...Myslím, že to souvisí s těma rodičema... Někdy jsou ty příkazy spíš vnější, než vnitřní, tak věci odkládám...

Jste spokojená sama se sebou, se svým životem?

Nemusím to rozebírat? Ironický úsměv, pak pláč...

(Přisunuji kapesníky)

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládla, co jste mohla udělat lépe?

...Skoro všechno, že jo... sebeironický úsměv... Třeba studovala jsem neuvěřitelně na vysoké škole, z jedné jsem utekla, pak jsem se vrátila na jinou a zase jsem studovala neuvěřitelně dlouho, protože jsem nevěděla co potom... Asi jsem si nedokázala představit, že bych měla být dospělá, že na to mám... Takže bylo jednodušší být věčnej student... A stále tak funguju, učím jazyk a nemám zkoušky žádný, takže získávám kontrakty tak, že někdo řekne „učí nás ta, a je dobrá“... A dělá mi problém shánět práci a stát si za tím...

Je něco zásadního, o čem máte pocit, že jste mohla udělat lépe?

Zásadně se jako kdyby motám myšlenkama okolo toho vztahu, kterej je zamotanej pro mě... V podstatě si myslím, že je dobře, že nejsem s tím člověkem, se kterým jsem byla, ale vracím se k tomu a říkám si, že to moje chování v tom vztahu bylo příliš ovlivněno tou rodinou a že jsem s tím nedokázala pracovat nějak pozitivně... Co mě mrzí je, že jsem nezačala s nějakým psychologem prostě dřív... Že jsem si nedokázala říct o pomoc a najít si tu pomoc a řešit to dřív...

Vy jste říkala, že je Vám líto, ve vztahu k té rodině, že jste se z jejího vlivu nevymanila dřív...?

Určitě... Já jsem si myslela, že se to nějak jako poddá... A evidentně jsem potřebovala jakoby dřív pomoct a podržet...

Mohu se zeptat, na Vaši rodinu?

Ty vztahy byly takový... jako „to musíš, to nesmíš“... A ještě to bylo takový, jako že „když uděláš něco, co nesmíš, tak nám tím ubližuješ“. Taková jako manipulace. V kombinaci s tím, že jsem měla hrozně agresivního bráchu, kterej mi dával sežrat svoje komplexy, tak pro to sebevědomí tam nebyl prostor. Já jsem se naučila se klidit, aby na mě nebylo moc vidět. Ale neuvědomovala jsem si to, jak moc mě

to ovlivňuje... Takovej ten pocit, jako že nemam právo být šťastná, nemam právo mít rodinu, je tam z tý rodiny.

Bylo pro Vás hodnocení rodičů důležité?

...Já jsem si uvědomovala od dětství, že to je špatně, ale bylo tam takový to „ty nám ubližuješ“. Já si vzpomínám, nevím kolik mi bylo, že jsem při nějaký strašlivý hádce doma klečela před mámou a prosila jsem jí, ať jdeme k nějakýmu psychologovi, aby nám vysvětlil, že jsem normální, že nejsem zlobivý dítě. Prostě ty vztahy byly tak na ostří nože...

...Cokoliv člověk udělal, z čeho by měl radost on, tak to bylo špatně. Já jsem nedávno přemýšlela, nakolik hraje roli v tom, že ráda řídím to, že to byla jedna z mála věcí, ve kterých jsem měla podporu. Protože máma ráda řídila a říkala mi, „ty budeš umět řídit“...

...Rodiče byli strašně dětští, nedospělí a jediný co uměli, bylo zakázat, nebo přikázat... Jinak to prostě neuměli. A do toho mi můj bratr permanentně říkal, že jsem blbá a k ničemu. A když nebyli rodiče kolem, tak jsem se opravdu musela bránit, protože mě mlátil... Oni to rodiče ani neviděli...

Zažíváte někdy pocity viny?

...Samozřejmě. Snažím se rozumově si to zdůvodňovat a pak se to někdy rozplyne. Ale jak jsem zvyklá takhle přemýšlet, tak je to někdy těžký...

Kdy to bývá nejčastěji?

Já třeba když se vrátím k tomu vztahu, tak se mi stává, že hledám, co jsem kde udělala blbě já... A až pak si řeknu třeba, moment, to má dvě strany. Ale dokážu se dostat se do stavu, kdy si říkám, „já jsem fakt hrozná“...

Jste schopná odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybila?

...Učím se to... Dneska si myslím, že jsem se naučila nějaký zdravější přístup. Ale jakmile to zasáhne do minulosti, tak to moc nejde...

Umíte být hrdá na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

To mi dělá problém. Jedna věc se mi povedla, na tu jsem hrdá, jedna jediná... Překládala jsem jednoho významného spisovatele a myslím si, že se mi to povedlo... A jsem na to opravdu pyšná. Jedna věc, za celý život...

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

...Nevím, asi ne úplně. Myslím si, že když mě někdo zná, tak se nesnažím pocity skrývat. Ale jinak jsem zvyklá být rezervovaná. Hlavně asi mi dělá problém i třeba radost projevovat, protože mám pocit, jako že mi to ti ostatní zakážou, nebo že budu vypadat, jako že ubírám moc prostoru...

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

S tím časem je to trochu složitý, že ho moc nemám... Když mi není dobře, tak jdu dělat něco, o čem vím, že mi to udělá radost. Většinou je to spojený s tím, že něco předělávám, nebo dělám něco hezčím... Dělá mi radost, když je pak ta práce vidět.

Scházíte se třeba s přáteli?

Já mám teď hodně omezený okruh přátel. Hodně jsem se odstříhla od světa. Včetně toho, že jsou vztahy, o kterých si myslím, že nebyly až tak zdravý... Nyní spíš čekám, co bude, že se to nějak změní...

...Mám pár přátel mezi studentama..., ale jsem trochu opatrná na to, aby ten vztah pro mě byl přínosný... Jsem opatrná... a nevdám mi být sama, než aby měla přijít eventualita, že budu s někým a nebude mi s ním dobře. Ale na druhou stranu, kontakty mi chybí...

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte ráda lidi?

Mám ráda lidi. Bojím se jich. Dřív jsem byla taková otevřenější. Myslím si, že můj přístup je, být otevřená a dát lidem možnost být taky. Dřív jsem

víc předpokládala, že ke mně budou lidi taky hodní a cítila jsem se strašně zraněná, když mi to někdo vrátil špatně. Teď si myslím, že je to zdravější v tom, že i když mě někdo kousne do ruky, tak si řeknu, že je to jeho problém, ne můj. Ale na druhou stranu je pro mě těžký si uvědomovat, co bych chtěla já. Je to sálem dost ve stádiu zrodu.

Srovnáváte se s druhými lidmi? Jak z toho následně vycházíte?

Asi nepochybně se srovnávám, když si myslím, že jsem nejhorší, a tak dále. Ale to je pro mě ten základní kámen z minulosti. Není to tak, že bych s někým soutěžila, ale spíš to sebehodnocení je opravdu někde nízko.

Ztratila jste v životě nějakou, pro Vás kladně významnou, osobu?

Pomlka... No, asi ne.

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

Myslím si, že jsou na prvním místě.

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

Myslím si, že mám dobrou vztah s jednou kamarádkou, která žije na Moravě. Známe se relativně dlouho a je to člověk, se kterým se můžeme i pohádat a v podstatě se nic nestane. Potom to bude chudší výběr. Pak mám hezký vztah se svojí neteří, nad kterou jsem držela ochrannou ruku, když jsem viděla, co se u nich doma děje. Snažila jsem se jí uchránit od toho, co jsem doma s bratrem zažívala já.

A na tu kamarádku, můžete se na ni spolehnout, pokud byste třeba za ní přišla s problémem...

Jo, určitě jo.

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

Já někdy mám trochu problém mluvit o tom soukromí, je to pro mě někdy těžký. Ale i teď jak jsem začala chodit na tu skupinu, tak je tam pár lidí, kteří jsou mi blízký. A bylo příjemný posedět párkrát tam s jedním klukem a popovídat si s ním... Že jsem se cítila jako normální člověk a nemusela jsem se kontrolovat se strachem, co si kdo o tom bude myslet. Myslím, že spoustu těch vztahů před tím jsem měla nastavených tak nějak blbě, že tam ten prostor pro tohleto nebyl.

...Jinak já na to moc nejsem zvyklá, protože mám pocit, že otravuju. Protože jsem naučená na to jako „to si nech pro sebe“. Takže se to učím.

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina?

Pomlka... Na jednu stranu je to tak trochu jako koule u nohy. A na druhou stranu se ty vztahy trochu mění. Já dneska mam ty rodiče jako kdyby... Oni to prostě nedokázali jinak... A je pro mě hezký, když vzniknou momenty, že jsem té mámě blíží, než jindy jsem byla... Ale jako rodiče pro dítě byli hrozní. Máma do dneška dokáže být taková agresivně manipulativní, a když jsem oslabená, tak mě to dokáže naštvat. Ale jinak už se mě to tolik netýká... Ale oni, i když se snaží, tak je to prostě takový, že vznáší požadavky.

...Jednou se mi zdál sen, jako úplně malé holčičce... Sen, že jedeme autem, mě bylo asi deset, jedenáct,... a byla nějaká válka a mámu zasáhla nějaká střepina do krku... a ta snová logika způsobila,... jako že umře. A oba dva rodiče se začali do zadu otáčet na mě, jako že za to můžu já. A to je prostě pocit, kterej v té rodině byl strašně masivní. Já to řeším teď tak, že když něco nechci tak to prostě řeknu. Takže ta dnešní realita je jiná. Jen prostě vím, že některý ty věci dokážou vyprovokovat ty emoce z minulosti. Rodiče mají třeba v baráku binec, a mně to vadí, protože to souvisí s neschopností vnímat ten prostor, jako že je náš... Protože oni sami nedokázali být doma, doma. Takže jak jsme mohli být mi, děti. My jsme tam v podstatě překáželi. Takže když jsem tam delší dobu, tak to na mě dolehne... Oni jsou v podstatě spokojení, že jsem tady,

že o mně nic neví. Já když tam přijedu, tak se mluví o nich. A já když řeknu něco o sobě, tak je to okamžitě nějak negativně uchopený. Já jsem například mluvila s mámou před dvěma dny, volala, jestli přijedu, nebo nepřijedu a já říkám „nevím, jsem unavená a večer jdu s kamarádem, tak tady nebudu“... A ona říká „s kým jdeš“? A mě je čtyřicet a já mám problém jí to říct, protože čekám negativní reakci...

...Zkrátka na takový ty věci jako „můžeš si dovolit mít rodinu, můžeš si dovolit být šťastná“, tak na tyhle věci já jsem vždycky měla stopku...

Jak to máte s myšlenkami na založení vlastní rodiny? Je to pro Vás stále ještě téma?

Je to hrozný téma. A nechce se mi brečet (povzdechnutí s mírně ironickým úsměvem).

Je to hrozný téma, protože jsem si to vyrobila tak, že asi už ty děti mít nebudu a je mi to hrozně líto. (Je cítit velká hořkost.)

Jen čistě hypoteticky, pokud by se objevil nějaký partner, který by se Vám jevil jako vhodný otec, přemýšlela byste ještě o dětech?

Možná kdybych měla dostatečnou podporu. Nevím, já bych se trochu bála, po tom, co jsem si tak zhuntovala zdraví. Nevím, jestli by to bylo moudrý. Jako jestli by byly zdraví ty děti...

Máte, měla jste, dobré vztahy s rodiči? Napadá mě, jestli jste v rodině zažila něco pozitivního?

Občas se stane teď, že máme nějakou hezkou chvíli. Já jsem si asi zvykla, že vždycky to bylo o nich a ne o mně. Pokud se mi vybavují nějaké hezké chvíle z dětství, tak si vzpomínám na to, že jsem byla u sestřenice a u bratrance. A když se snažím vzpomenout si na něco z té Moravy, tak tam ty vzpomínky moc nejsou. Protože to bylo jenom takový přežívání.

Hráli ve Vašem životě nějakou roli prarodiče?

Já mám starý rodiče, takže já jsem prarodiče moc nepoznala. Měla jsem ráda jednoho toho dědečka, ten ale umřel, když mě bylo nějakých pět let.

Jak byste charakterizovala svoje rodiče?

Táta je takovej hodně dětskej.

Myslíte nevyzrálý?

Určitě... Tím pádem řešit nějaký emoce, je pro něj hrozně těžký. Když došlo k nějakému konfliktu, tak se prostě rozčílil, protože jsme měli být poslušný, nic víc... To byla jeho obrana, když jsme byli děti... A máma je... ona nemá hranice úplně. Protože se opravdu dokáže přelít až tak daleko, že jí člověk musí zavřít dveře. A její reakce je ublíženost a různé postupy manipulativní všelijaký. Což člověk může vnímat víc teď. I jako dítě jsem si toho byla vědoma, ale nebylo kam se obrátit.

Říkala jste, že máte bratra jednoho, jaký s ním máte vztah?

Do teď nic moc... On se chová, jako kdyby byl jedináček. Vždycky byl hrozně agresivní... Já si myslím, že já jsem neurotik a on je opravdu až jako psychotickéj... Velice často se stále v jeho společnosti necítím dobře. Protože jak on se snaží být jedinečnej, tak to dělá tak, že všechny lidi okolo sebe ponižuje. A když ztrácí kontrolu tak je vzteklej a agresivní. Takže, my se moc nevidáme. A myslím si, že nemám ani potřebu to měnit... On musí mít vše pod kontrolou, nesmí mu nikdo zpochybnit, že on je ta hvězda...

Vzpomínáte někdy na své dětství? Pokud ano, převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní či negativní zážitky?

Já mám pozitivní ty, když jsem nebyla s rodičema... A mám pár vzpomínek opravdu z toho raného dětství, nevím, tedy na kolik je to výběrový, a opravdu všechny jsou negativní.

Byla by pro Vás výchova Vašich rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí?

Takovej negativní vzor, ve smyslu co bych neměla dělat.

Jak se cítíte ve své stávající rodině, jste spokojená s tím, jak se k Vám ostatní členové rodiny chovají? Pojd'me tedy hovořit o té primární...

Od té doby, co jsem začala chodit do té terapie, si myslím, že jsem se začala posouvat někam jinam, a že se tím pádem začaly měnit i ty vztahy. Hodně se taky změnilo tím, když se brácha rozváděl. Pro mámu to byla taková rána, že si musela přiznat, že ty věci u něj nejsou dokonalý. A jako kdyby se trošičku změnila... Já už nějakou dobu, možná je to trochu taková ochrana, vnímám ty rodiče spíš jako děti. A mojí mámy je mi v podstatě líto. Protože ona se z jejího pohledu pořád hrozně snaží, přitom člověku šlape po nohách. Ona si to neuvědomuje, protože je v tomhle směru bezohledná... Ona teď třeba na starý kolena, rodičům je osmdesát,... tak máma si pořídila znovu auto v nějakých sedmdesáti osmi letech a začala znovu řídit. A já vidím, jakou jí to dělá radost, jako kdyby malé dítě dostalo hračku. A já se na to dívám tak... Já vím, že ona to taky neměla lehký v rodině... A nedá se s ní mluvit o její rodině, protože hned začne brečet. Je to prostě všechno nějaký zvláštní... Takže je mi jí líto docela často...

Pocítili Vaši rodiče, že jste si nastavila trochu pevnější hranice?

Myslím si, že jo. Máma si toho je vědoma. Občas, když něco překročí a já jí dám na to červenou, tak udělá takový jako skoro dětinský... že to jenom zkoušela. Ale nezmění to nic na tom, jak ona přemýšlí...

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Jako kromě neúmyslného ubližování od rodičů... Myslím si, že mě daleko víc ranilo to, že ten vztah nevyšel. Protože u těch rodičů jsem si řekla, že je to jejich problém, že jsou takoví. Ale daleko víc mě zraní, když mám pocit, že mě někdo využil, zneužil, to nesu velice těžko. Protože to tak nějak vnitřně obrátím, jako že... já jsem fakt asi úplně nemožná...

...Vždycky se pak stáhnou a někde v koutku si říkám, jak jsem příšerná. Divím se, jak to, že já když tomu člověku dávám, že se pak ke mně může takhle zachovat...

Tak tomu bylo s tím dlouhodobým přítelem?

Jednak když toto řeknu, tak si vybavím jednu kamarádku, od které to tedy byla pecka. A s tím vztahem... nakonec jsem z toho vztahu odešla já, ale s tím, že jsem odcházela proto, že jsem měla pocit, že opravdu nedostávám to, co bych chtěla, i že jsem si o to nedokázala říct... Prostě jsem měla pocit, že je to celý špatně. A zpětná vazba od něj byla: „Za všechno můžeš ty.“ A mně se hodně dlouho vrací otázka, jak to teda vlastně bylo?

Umíte odpustit druhému člověku?

Určitě s tím mám problém. Hlavně proto, že nedokážu, že v minulosti jsem třeba nedokázala si vytvořit podmínky pro to, abych si to s někým mohla vyříkat...

Přála byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

Určitě. Bojím se, bojím se taky hodně z toho důvodu, že naprosto chápu, že ke vztahu patří i ta rodina a já se bojím, že třeba už jako nejsem ve stavu, kdy bych jí mohla mít. Takže si připadám, jako že nemám moc co nabídnout. A trápím se tím... Mám prostě obavy, jestli bych to zvládla vůbec, mít děti, finančně, silami a tak dále... Ale na to by mohli být dva, no. To je něco, co jsem v tom vztahu předchozím nevěděla. Myslím, jak bychom tu rodinu táhli, když já se nemůžu opřít o partnera...? Já jsem měla pocit, že není opora. Že když jsem ho potřebovala, tak že on tam nebyl.

Chtěla byste tedy navázat nový vztah?

Chtěla. Strašně mi to chybí. Určitě chtěla.

Pokud zažíváte úzkost, mohla byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

Úsměv... Cokoliv úředního mě děsí. Víím, že když jsem jela na první dvě skupiny, že jsem jela rozklepaná, protože prostě... pauza... nakonec jsem

to tam řekla, protože to byla ochrana proti tomu... „nebijte mě, já se vás bojím“... Takže určitě jsou to ty sociální kontakty.... Teď když někde nejdu, když mě někdo třeba tahá do hospody,... tak je to proto, abych se já nemusela potkávat s těma svýma komplexama. Je to takový to vyhnutí se té konfrontaci...

Míváte někdy úzkosti například večer?

Já si vzpomínám, že když mi bylo tak osmnáct, tak jsem se vždycky dočkala těch ranních ptáků, protože jsem prostě nespala a přemítala jsem všechno možný... Teď to trošku přebíjím tím, že třeba něco poslouchám, většinou je to opravdu jenom proto, abych zabila tu úzkost. A výjimečně je to proto, abych si dodala dobrou náladu... Ale to, že přijdu domů a psutím si nějaký seriál, zatím co myju nádobí, tak to je proto, abych zahнала tu úzkost.

Mívá ta úzkost nějaké konkrétní souvislosti, například třeba pocit samoty?

Já si myslím, že je to nekonkrétní. Že je to furt to samý, ten pocit toho, že jsem fakt hrozná... Takový ty pochybnosti, jako že teď bych měla shánět práci a bojím se toho...

Samota mi až tak nevadí, nejsem ten člověk, kterej by neustále potřeboval být s někým... Vzhledem k tomu, jak to doma vypadalo, jsem se vlastně doma cítila dobře, když tam nikdo nebyl...

...Ta úzkost je pořád jako kdyby z těch nevyřešených vztahů. Jako kdybych si potřebovala zařvat, a nemůžu. Pořád jako kdybych ten vztek, nemohla ze sebe dostat.

Míváte často takový pocit?

Asi jo... Myslím, že si to z velké části nosím jako takovou stálou výbavu.

Projevuje se u Vás úzkost také somaticky?

Myslím, že ten únavový syndrom byl dost... Já jsem byla úplně vyřízená, já jsem učila a zavíraly se mi oči a nebyla jsem stavu s tím nic

dělat. A totálně jsem si rozházela organismus... A teď mě několik měsíců bolely klouby, tak jsem jedla všelijaké prášky a přešlo to teda.

A je to špatnou výživou. Já se špatně stravuju, tím jak žiju nepravidelně. A když si dávám pozor, tak se to zase dostane do normálu. Ale určitě je to i z toho stresu, kterej si permanentně nosím sebou.

Nemusíte odpovídat, pokud Vám to není příjemné, ale ráda bych se zeptala více na Váš zdravotní stav...?

V jedné nutriční poradně mi řekli, že mám začínající dnu a hrozně překyselenej organismus a já nevím co všechno. Ale to se vlastně dá všechno tou stravou upravit...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

No nebylo to příjemný, já jsem si říkala, že kdyby to mělo někomu pomoci, tak že to má smysl, ale když jste měla přijít, tak jsem měla mozek zafixovaný na to, co bych měla tady říkat...

Ale věděla jsem, že jo, že to chci udělat. A byla jsem rozhodnutá, že se pokusím odpovědět na to, na co se zeptáte.

Děkuju Vám, určitě to je pro mě přínos...

Paní Z., 39 let.

Vdaná, děti s mužem nemají, nemohou mít vlastní děti. Podali žádost o adopci.

VŠ vzdělání, pedagogického směru.

Dlouhodobá práce v pomáhající profesi, kterou respondentka před několika lety přerušila z důvodu velkého vyčerpání. V dalším období pracovala s dětmi. V současné době v pracovní neschopnosti opět z důvodu vyčerní psychického i fyzického, které je doprovázené zdravotními komplikacemi.

Se svým mužem žije paní M. za Prahou, venkovským životem. Oba mají silný vztah k přírodě.

Pochází z jižní Moravy, kam se vrací za svou rodinou.

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojená se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přála změnit?

Se svým dosavadním životem myslím, že jsem spokojená... A jestli bych si přála něco změnit... Tak myslím, že takové to životní poznání mě přivedlo k tomu, že to co bylo, bylo, a už se to změnit nedá. Takže to беру tak, jak to je. Snažím se s tím srovnat, snažím se to přijmout, snažím se ten přesah věcí, který to má do současnosti maximálně pochopit, zužitkovat... Teď bych asi nemohla mluvit o tom, že bych chtěla něco změnit, byť jsou věci z minulosti, které se mi nelíbily, které už bych nechtěla znova prožít, které jsou pro mě těžké.

...Možná, že kdybyste se zeptala před pár lety, tak bych řekla, že bych chtěla změnit třeba svoje dětství... Ale teď už vím, že je to mojí součástí, prostě jsem to já a s tím souvisí i ostatní lidi... A tím že bych něco změnila, tak bych třeba nepotkala ty lidi, které jsem potkala a neprožila to, co jsem prožila... Takže to má své plusy a mínusy...

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastná a naplněná? Měla jste to tak i v minulosti?

Myslím, že se umím ze života radovat. Myslím, že si umím užít i úplné maličkosti. Nejsem asi člověk, který by to dával moc najevo... V některých věcech jsem dost uzavřená... Ale co mám na sobě ráda... myslím, že se dokážu radovat z úplných maličností. Z toho že se ráno projdu se psy a venku je krásný den... A jestli jsem to tak i dřív měla? Myslím, že teďka se ukazuje, že asi úplně ne, že z rodiny jsem dostala takovou věc a to je právě velká korekce vlastních emocí, prožívání a tím pádem některé věci, které bych byla ráda prožívala jinak, nebo spontánněji, tak jsem to prostě nedělala. Protože jsem měla pocit, nebo byla jsem zvyklá, že se to nedělá a že to nepatří na veřejnost nebo mezi lidi... Vlastně tohle se učím, sdělit a prožít tyto věci s někým... a že je to naprosto v pořádku a dobré... To je pro mě takové jako objevování a taková nová věc...

Existuje něco, co jste nemohla ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete? (Mohu se zeptat co?)

Uff... Nelehká otázka... Jestli existuje něco, co jsem nemohla ovlivnit? To jistě, to je víc věcí. Jedna z nich je to, do jaké rodiny jsem se narodila, jakým rodičům, a jaké to dětství bylo... A asi mnohdy to bylo těžké... Tak to jsem ovlivnit nemohla, to se prostě stalo, a ačkoliv mám svoje rodiče ráda a mám je ve velké úctě, což já tak prostě mám, byť to třeba už není dneska tak úplně běžné, tak já prostě mám svoje rodiče ve velké úctě, ačkoliv se teď učím s nimi nesouhlasit a nenechat si do některých věcí zasahovat, tak prostě rodiče jsou pro mě rodiče... jako cosi nedotknutelného, o to jsou vlastně pro mě těžší některé ty věci. A nedokážu říct, nakolik jsem mohla ovlivnit nebo ne to, že s mým mužem nemáme děti, někde prostě naše možnosti sahaly a někde už ne... To, mít vlastní děti, už ovlivnit nemůžeme... A jestli toho lituju, to bych nemohla říct... Nebylo to lehké, nebo není to lehké dneska, ale litovat toho,... mám pocit, že to by byla cesta do nikam... Lituju některých věcí, které jsem udělala, nebo neudělala, to jo, některých svých špatných rozhodnutí... Kdybych ale litovala toho, co jsem nemohla ovlivnit, to bych vlastně litovala sebe, a to nechci dělat... A vlastně já jsem na světě ráda, jsem ráda, že tady jsem... Určitě bylo období, kdy... jsem litovala sama sebe, kdy jsem měla pocit, že jsem to měla nespravedlivě těžké a že to nebylo úplně fér ke mně, já nevím, jestli osud nebo pokud bych to obrátila na víru, tak jestli Bůh... Ale teď už to tak nevnímám a vlastně o tom ani tak nepřemýšlím...

Letos jsem měla těžký rok, nebo ten rok 2013 byl pro mě těžký a na konci toho roku, někdy na Silvestra, mi moje sestra napsala přání, které to tak jako vystihuje: že tento rok byl těžký, ale poctivý... Tak já to mám, že i když jsou věci těžké, tak bych v nich chtěla obstát poctivě...

Existuje něco, za co jste v životě opravdu vděčná?

Za svého muže... To je věc, které si nesmírně považuju v životě, že jsem potkala tady toho člověka, že spolu jsme, že jsme spolu rádi, že ten náš vztah je takový, jaký je. Byť jsem vděčná za to, že jsem potkala tolik jiných lidí a prožila tolik věcí, tak kdybych to měla jako poskládat, tak jednoznačně

to, že jsem potkala svého muže... Život s ním je pro mě něco, co jsem si opravdu v době dětství a dospívání neuměla představit. Neuměla jsem si představit, že bych s někým mohla žít tak dobrý a krásný život. Byť s nějakýma těžkostma, ale... Můj muž je prostě někdo, s kým je mi nadevšechno dobře...

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěla uskutečnit, čeho byste chtěla dosáhnout?

Je, teda to jsou těžké otázky. Smích... Ale je to dobré, takto si rekapitulovat život... Úsměv...

Tak mým snem je asi zřídit si svoji vlastní mateřskou školu a takové jako terapeutické centrum pro děti předškolního věku... Pracuji na tom, a snad v září letošního roku se nějaká malá skupinka podaří... Uvidíme, to je můj sen, já nejsem moc člověk do institucí, moc se tam nehodím svým postojem, vždycky narážím a to nedělá dobrotu, hlavně vůči mně, protože já to pak hodně prožívám a taky jsem v tom hodně neúnavná, vždycky jdu hlavou proti zdi a vydávám na to spoustu energie. Takže jsem pochopila po těch letech, že asi to bude jediná cesta, dělat si to po svém, protože jinak budu furt bojovat s nějakýma ředitelem a ředitelkami... zkrátka s někým, kdo té mojí představě té práce s dětma neporozumí. A už se mně to nechce vysvětlovat a nechce se mě někoho předělávat...

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizovala?

Smích... Jak bych se charakterizovala? ... To je pro mě těžká otázka. Přemýšlím, na kolik si člověk může dovolit říct... To je vlastně zkouška, ve které když obstojím, tak to odpoledne řeknu doktorce Novákové... Já asi sama sebe vnímám, ať je to jak chce, ve věcech, které jsem dokázala, nedokázala, které bych chtěla změnit, především asi jako dobrého člověka. To si dovolím říct, po tom životě, který jsem sama se sebou prožila a prožila jsem ho i s jinýma lidma, a mluvím s nima... Tak si zaplať pán bůh, sama sebe dovolím vnímat jako dobrého člověka. Který dělá spoustu chyb,

což dělám, má spoustu příšerných vlastností, což mám, který spoustu věcí neumí a má spoustu nedostatků. Ale do věcí dávám srdce, mám ráda lidi a snažím se být fakt poctivá. Poctivá v tom co dělám a v tom jak žiju. Takže tak já sama sebe vnímám, to je můj pohled na sebe sama. Doufám, že ne příliš domýšlivý, ale není v tom něco, jako že bych si myslela, já su někdo, to ne. Myslím to s naprostou obyčejností, jako že jsem jedna z mnoha lidí, kteří žijou ten svůj život v dobrém duchu a v dobrém fungování s lidma... Ježiš, to je vlastně dobré, že jsem to řekla, protože to je vlastně to, co jsem o sobě v životě chtěla říct. Vřelý smích...

Ještě bych se ráda zeptala, jestli se cítíte víc jako extrovert nebo introvert, nebo jak kdy?

To je zajímavé... Úsměv... Já mám lidi moc ráda, ale je to ve mně tak jako... Myslím, že já jsem introvert, já jsem uzavřený člověk. Nebo je to asi tak, že se svými věcmi, pocity a prožíváním... to jsou věci, které já se učím prezentovat navenek a víc je pro mě přirozené, že si všechno držím v sobě. Ale vůči jiným lidem jsem jakoby otevřená, lidi mám prostě ráda, stává se mi úplně běžně, že když jedu třeba v tramvaji, tak si ke mně někdo přisedne a začne mi povídat nějaký svůj životní příběh... Nedávno jsem si uvědomila, že s lidmi, tak nějak cítím, že když něco dělají, tak nemám tendenci to hodnotit nebo to odsuzovat...

Nerada bych Vám něco podsouvala, když tak mě opravte...

Já si to pro sebe překládám jako vřelost vůči druhým lidem...

Ano, to tak asi je, to jste řekla hezky.

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte? Myslím tím, jestli se máte ráda, jak se přijímáte...

To jsou věci, která já v podstatě v tuto dobu řeším, které jsou podstatou mé individuální i skupinové terapie. Tedy, řeším sebezpřijetí a negativní pocity vůči sobě. To je to, co dobře znám, nahlížet na sebe negativně. Nahlížet na sebe hodně kriticky, být na sebe hodně přísná, nikdy se sebou nebýt spokojená. To je něco, co mám a co se učím nějakým způsobem teď

změnit, v čemž mi mnozí pomáhají. Dlouho to bylo tak, že... když přišla nějaká zpětná vazba a byla pozitivní, tak jsem to nedokázala přijmout a nebyla jsem schopná uvěřit tomu, že se to týká mně. Úplně mě to vždycky rozrušilo, strašně mě to jakoby rozhodilo. A mnohdy mě to i rozbřečelo, protože jsem si vůbec nebyla vědoma toho, že to, co dělám, říkám a tak, že to na lidi nějak působí a že by to bylo jako dobré nebo jim příjemné. Mám pocit, jako kdybych od toho byla úplně oddělená, jako že jsem to byla já, ten kdo něco dělá, ale že to, co přichází zpátky, to už není moje. To už jsem nepřijímala.

Jako nějaká nedůvěra ve vlastní účinnost...?

Tak. Naprostá, úplná. Takže teďka se to tak pomaličku učím, jednak to vidět a věřit tomu, že to tak je a nezpochybňovat si to... A vnímám jako velký posun to, že jsem o sobě řekla v předchozí odpovědi to, co jsem řekla... Jde o vědomí si vlastní ceny, vědomí si vlastních potřeb a schopnost to projevovat bez nějakých pocitů viny...

Jak byste charakterizovala svůj základní, převažující životní pocit?

Mám tím na mysli nějaké naladění...

Já myslím, že moje ladění je... vezmu to trochu ze široka. Já nejsem věřící člověk v tom smyslu, že bych chodila do kostela, že bych se nějak aktivně modlila, nicméně je to věc, o které hodně přemýšlím, hodně o ní mluvím s lidmi... asi můj převažující, životní pocit je víra. Ale víra taková jako... nemyslím teď v jednoho boha, myslím víra v cokoli, víra v naději, ve vědomí... Víra, která není konkrétní, že když se třeba něco děje a ať je to jak chce těžké, tak si řeknu ale má to smysl a ráno se člověk nadechne a jde dál a ty věci se ohladí. Je to víra, která prostupuje do všeho, do vztahů s lidmi, do vztahu k sobě sama, do toho, co se děje se světem. Je to víra, která je dobrem, zvědavostí, zájmem, je prostě vším...

Je to i víra v to, že vše má nějaký smysl?

To určitě. Já mám pocit, že věci v životě mají smysl... I když by po životě nemělo být nic, vůbec nic, tak myslím, že vše má nějaký smysl...

Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

Někdy ano, sama se sebou někdy ano a někdy ne. A se svým životem, je to můj život prostě, takže snažím se to přijímat... a pokud bych na to měla odpovědět jedním slovem, tak bych asi řekla, že ano. Ale protože nemusím na to odpovědět jedním slovem, tak říkám ano, ale... mám na čem pracovat, mám ten život čím naplnit... Ale zase vlastně primárně přemýšlím o tom, co to je být v životě spokojená, jestli se to týká toho, čeho jsem v životě dosáhla, jaké je moje postavení ve společnosti nebo jestli mám dobré vztahy s lidmi... Přemýšlím o tom, co to slovo spokojenost znamená a teď si říkám, jestli to slovo nemůže znamenat, že bych jako ustrnula, kdybych si teď řekla, já su spokojená...

Ale pokud bych měla to jedno slovo, tak bych řekla, že ano... Mám střechu nad hlavou, mám kam si lehnout, mám vedle sebe skvělého člověka... Myslím, že ta podstata je v té jednoduchosti.

Že jde o to nadechnout se a říct si, na co si já jako můžu stěžovat...

Ale nejsem zas člověk, který by si řekl, že všechno špatné, co jsem v životě prožila, bylo dobré k tomu, abych se něco naučila... To bych zase řekla, že o některé věci nestojím...

Já v tom co říkáte, cítím tu Vaši víru...

Přítakání.

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládla, co jste mohla udělat lépe?

Povzdechnutí... Určitě je, jasně, že jo. Je určitě spousta věcí, které jsem nezvládla a které jsem mohla udělat lépe... Víte, kdybych si situaci mít rodinu postavila jinak, tak bych asi musela říct tohle. Musela bych říct prostě, nezvládla jsem mít dítě. Ale uvědomuju si, že něco mi bylo dáno, že mi byla dána nějaká situace, že jsem s člověkem, se kterým nám to nejde, tak bych řekla, že takhle to je. Kdybych se k tomu postavila jinak, tak bych asi obviňovala sebe, nebo Petra, nebo nás oba... Ale je to tak, jak to je. Vedle spousty dalších věcí, jako že jsem mohla jít studovat vysokou hned po střední škole a ne studovat při práci, jako tisíc dalších věcí, pro které jsem mohla udělat víc a nezkomplikovala bych si tak život. Ale to s těmi

děti, je vlastně postavené tak úplně... Nevím, jestli máte děti, nebo ne... Ale to je prostě taková fatální věc, že jste jako před to postavená a dala byste cokoliv za to, aby to bylo jinak. Ale prostě to nejde...

Mohu se zeptat, nemusíte tedy odpovídat, pokud se Vám nechce, ale to že nemáte děti, je proto, že jeden z Vás nemůže mít děti?

Ano.

A týká se to Vás, nebo vašeho muže?

Týká se to mého muže. Je to tak a já o tom asi nechci víc mluvit a to s ohledem na mého muže...

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohla byste je blíže charakterizovat?

Ano. Pocity viny zažívám denně. Je to něco, co mě provází od dětství. A je to něco, co mám tak hluboce zakořeněné, že s tím teda těžce, těžce bojuju. Pocit viny je pro mě spojený i s projevením vlastního názoru, vlastní potřeby. S tím, jak věci chci já, co je pro mě důležité, v tu ránu nastupuje pocit viny. To, že jsem upřednostnila sama sebe před potřebami někoho jiného... Je to něco, čím denně žiju a co se objevuje v situacích, které jsou i jakoby pozitivní, tak to prostě na mě dolehne a mám pocit, že jsem to neudělala dobře a že jsem nebyla dostatečně... Ted' se mě to teda speciálně stalo přes vánoce, kdy u nás byli moji rodiče a bylo to docela fajn, ale tím, jak já ted' procházím tou terapií a je to hodně o dětství, tak se vlastně na svoje rodiče ted' zlobím, speciálně na maminku. Byť ona na venek to nepocit'uje, tak já vlastně uvnitř s tím bojuju. A tak jsem v nějakých situacích dala najevo svůj názor, nebo jsem se nějak jako projevila, možná nezvykle, ale slušně, ne že bych byla nějak sprostá, to opravdu ne. A když moji rodiče odjeli, tak jsem si uvědomila, že se cítím hrozně provinile, že jsem nebyla dostatečně hodná dcera. Že jsem se nechovala k těm rodičům, tak jak to asi v té hlavě mám, jak jsem vám říkala, že rodiče pro mě jsou v naprosté úctě, tak že jsem jako nebyla dostatečně dobrá dcera. Byť jsem neudělala nic, co by... Tak jsem měla pocit, že jsem té mamince nevyhověla, a říkala jsem si, proč jsem to neudělala...? ...Myslím, že pocit

viny je jeden z mých naprosto zásadních pocitů v životě. Se kterým teď teda jako pracuju a mění se to, ale je to teda pocit, který je mnou prorostlý, bych řekla.

Mám správný dojem, že to nějak souvisí s tou Vaší primární rodinou...?

Ano.

Mohu se zeptat, jací Vaši rodiče byli?

Já pocházím z rodiny... Moji rodiče jsou spolu čtyřicet let a můj tatínek je člověk závislý na alkoholu. Dneska teda abstinuje, ale většinu mého života to tak nebylo. A to se samozřejmě podepsalo na fungování té rodiny a na tom, jak to bylo. A v té výchově se to projevovalo tak, já mám tedy mladší sestru, takže jsem vlastně nějak tu sestru chránila celou dobu... A moje maminka dělá jednu věc a to takovou, že od dětství s námi citově manipulovala. Takže vlastně já si to vysvětluju, nebo teď tomu tak rozumím, že ten strach že já bych přišla o tu lásku maminky, tatku jsem tedy jako opravdu neřešila, protože jsem ho vnímala jako že on je ten špatný, což dneska vnímám teda úplně jinak, ...tak jsem se bála různých věcí a naučila jsem se vydržet hrozně moc, prostě jakýkoliv nátlak, nebo nepříznivou situaci. A další věc, kterou maminka naprosto vyžadovala bylo, že tyhle věci musí zůstat v rodině. Navenek jsme se tvářili, že se nic neděje, samozřejmě jsem vyrůstala na vesnici, takže to věděla celá vesnice, ...takže to všichni věděli, ale já jsem o tom nemohla s nikým mluvit... A tak jsem fungovala, no já myslím, že přes dvacet let určitě. Tatka teď pár let nepije, ale ještě před pár lety, už po svatbě, tak to ještě pořád bylo tak. A moje maminka je manipulátor a dodneška to dělá, dodneška mě vlastně asi drží v šachu... Navíc já jsem jí vždycky vnímala, ona je taková jako drobná, tak jí vždycky vnímám, že mám tu maminku takovou jako malinkou a mám velký problém se vůči ní nějak ohradit. Moje sestra třeba ne, ta na ní klidně zvýší hlas a prosadí se, ale já s tím mám velký problém. Mám zažité, že jí nemůžu nic říct, nebo udělat, co by jí nějak zranilo. Aby si s tím poradila, protože ona vždycky pak říkala „tak já tady nemusím bejt“, nebo něco v tomto smyslu... Paradoxně mám teď takový období,

kdy si rozumím s tatškou, ráda s ním mluvím... z jeho strany já necítím žádné nároky, mám pocit, že je to fakt z jeho strany vůči mně,... že prostě su jeho dcera, tak su jeho dcera. O tom se prostě nediskutuje a nic to nepodmiňuje... To mi přijde teď pro mě dobré, protože mi jsme si nikdy dřív ani nevolali a teď si voláme...

Klidně se zeptejte, jestli ještě potřebujete něco...

Vaše maminka svou lásku tedy více podmiňovala?

Ona dělala to, že když jsem něco neudělala, nebo jsem se nějak jako projevila, tak nás strašila různýma věcma, nebo mě třeba vystavovala různým situacím s mým otcem opilým, který jsem jako dítě nechápala, ale strašně jsem se jich bála... Nebo když jsme třeba pak už byly větší a začaly jsme tak jako fungovat, tak jsme jí říkaly, ať se s tatškou rozvede, byť teďka já su ráda, že jsou naši spolu, já mám tatku ráda, ale tenkrát jsem to tak vnímala... tak nás vždycky strašila tím, že by nám nedával peníze, že by se na nás vykašlal. Já si to teď vůbec nemyslím, ale tenkrát jsem tomu všemu věřila. Takže ona nás takovýma věcma fakt jako zastrášovala... A co pro mě bylo důležité, že nikdy jsme se jí se sesrou nemohly s ničím svěřit. Že vlastně byla ona a byly jsme my a my jsme si ten život prožívaly samy. Jsou rodiny, nebo já jsem na vesnici takové znala, kde ten tatínek taky pil, ale ty děti o tom mohly s tou maminkou mluvit. Naše maminka se i před náma tvářila, že to tak není. Máte v pokoji opilého tatínka, ale maminka se tváří že tam ten tatínek není. Jste naprosto vystrašená, protože se dějou věci, ale maminka se pořád tváří, že se to neděje. To je asi to důležité... Že jsme neměly pocit bezpečí.

Jste schopná odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybila?

Někdy ano a někdy mě to trvá dlouho... Učím se to, myslím, že jsem to neuměla vůbec. Že jakákoliv chyba byla... že mě to rozhodilo. Měla jsem pocit, že nestojím za nic, že všechno zkazím. Ale dneska už jsem možná pochopila, že je důležité si odpustit. A že když to neudělám, tak se nepohnu, tak budu zůstat v těch výčitkách a v tom sebeobviňování, a že to není k ničemu... Dřív sem to tak měla, takové to seabemrskáčství,

že jsem se obviňovala, ale dneska už ne, dneska už to беру tak, že to tak prostě je a že některé věci se přihodí a je dobré se z toho poučit. Myslím, že takhle to mám...

Umíte být hrdá na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

Je, teda... to nevím, to nevím. Hrdá na svoji práci... Myslím, že moje práce, kterou jsem dělala, je věc, kde si jako to dokážu připustit. Slovo hrdá je jakoby v uvozovkách. Třeba mám zpětnou vazbu od lidí, se kterými dělám, a se kterými tu práci dělám... Tam si dokážu říct, ano je to tak... takto pracuju a ti lidé jsou s tím spokojeni... Trošku by to mohla být taková ta hrdost na tu profesi. Myslím, že ta profese je dobrá, důležitá a přitom velice nedocenená, například ta předškolní pedagogika...

Jestli umím být hrdá na sebe jako na člověka, který není speciální pedagog, učitelka, nebo cokoliv... no to nevím teda, to myslím, že tak úplně... Možná jsou věci v životě, o kterých si myslím, že se mi povedly, že jsem je udělala dobře, že jsem je jako zvládla. Ale jestli jsem na sebe hrdá, o tom budu muset přemýšlet... S touto otázkou teda odejdu a budu o ní přemýšlet.

Ono to slovo hrdá je možná takové zavádějící, možná se dá nahradit slovem spokojená se sebou...

Když si člověk řekne spokojená, tak to možná bych mohla říct, že ano, protože já v posledních letech si myslím, že jsem sama se sebou udělala kus práce, že jsem se jako pohnula a že jsem úplně někdo jiný, než jsem byla před lety. Já dneska říkám svému muži, „to je fakt velké štěstí, že se mnou jsi“, protože opravdu v těch prvních letech to se mnou nebylo jednoduchý... Protože možná že to znáte ze své práce,... s člověkem, který nemá povědomí sebe sama, obviňuje se z každé maličkosti, že to fakt není jednoduché. Vlastně dneska, když to dokážu nahlédnout ze zkušeností, které mám, si říkám, kde na to bral sílu...

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

Tak to už asi víte... Úsměv. Dneska už projevuju emoce trochu víc... Tady asi mluvím a projevuju své emoce, ale vy jste prostě člověk, který mi pokládá otázky, a já se snažím na ně odpovídat upřímně. Ale potom jsou moje emoce, které jsou součástí mého každodenního života a tam potřebuju cítit velkou blízkost, a důvěru s tím člověkem... A teprve potom, si dovolím pomalu a opatrně... Myslím, že člověk, který moje emoce zná nejlíp je můj muž. Myslím všechny, i když se naštvu, v takové té fázi kdy se naštvu, a křičím a třeba bouchnu dveřmi, to fakt zná jenom můj muž... Já jsem měla dlouho zafixované, že když se na někoho zlobím, tak že to znamená prostě konec. My když jsme se s mým mužem pohádali, tak já jsem měla fakt pocit, že to je rozchod. A úplně jsem ho tím ničila, že jsem mu říkala „tak ty teďka jako asi odejdeš“ nebo „teď už spolu nebudeme“... A on říkal, „vždyť jsme se jenom pohádali“... Vlastně pro mě je teď dobré projevít emoce tohoto typu, protože já si to pak užívám a říkám si, že je to super, že nebude žádný rozchod... Ale myslím si, že většina lidí mě nezná takovou, jaká jsem, protože si to hlídám a bojím se pak toho zklamání a zranění... I když jsem k lidem důvěřivá, ale je to nějaká jako ochrana...

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

No, mě baví strašná spousta věcí... Zajímá mě spousta věcí... Jednak teda já velice ráda čtu, knížky jsou moje velká láska... Sbíráám i nějaké staré knihy od nějakých autorů... S mým mužem máme rádi výtvarné umění... Architektura nás zajímá, já hrozně ráda vařím, to je moje velká vášeň, je to pro mě relax, pečú chleba, pečú housky, dělám marmelády... Moc ráda se starám o náš dům... A mám ráda filosofii, práci na zahradě, ráda běhám a plavu...

A jestli si na to dokážu udělat čas, tak to je druhá věc. Mám v sobě něco, co mě furt popohání, abych něco dělala, a zrovna včera jsem si o tom přemýšlela... že jsem si už delší dobu nic nečetla... Musím si to hlídat, abych si řekla, tohleto už teď nech, to ti neuteče... I to, abychom si udělali čas třeba na koncert, si musíme fakt naplánovat a musím si to hlídat... Ale myslím si, že se to celkem daří...

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte ráda lidi?

Mám, jsou pro mě důležití. Já mám moc ráda lidi, všechny... Obecně mám ráda lidi. Lidské pokolení mám ráda, je mi milé...

Srovnáváte se s druhými lidmi? Jak z toho případně vycházíte?

Teď už asi míň, dřív jsem to dělala hodně, hlavně asi z pocitů vlastní nedostatečnosti. Takto jsem se srovnávala ve věcech, co jsem nezvládla, jaká jsem, jak vypadám. Ale teď si uvědomuju, že jsem to už dlouho nedělala... Spíš když někoho potkám, tak mě to třeba inspiruje nebo si řeknu, tak to pro mě není nebo takhle bych to nedělala... Teď to беру tak, že já jsem já a nemám potřebu se s někým srovnávat... To je fakt dobré... Vlastně od mého muže jsem se učila vnímat svobodu... On nechává žít, a proto se s ním dobře žije. To je fakt úlevné... Víte, to jsem neměla v dětství...

A pokud jste se dříve srovnávala s lidmi, jak jste z toho výsledně vycházela?

No hrozně, špatně, frustrovaně. S tím, že jsem fakt nemožná a že celý můj život stojí za nic. Velice často jsem brečela... I třeba večer jsem si lehla s pocitem vlastní lítosti a neschopnosti, že jsem fakt nemožná a že nic neumím a nikam jsem to v životě nedotáhla. Pak třeba s tím, že nemáme děti, se to přesně obrátilo až v to, že jsem si říkala tak ani děti nemáš, než jsme věděli, jaká je příčina. Hledala jsem tam tu vlastní příčinu a neschopnost, protože jsem dřív měla nějaké gynekologické problémy, takže jsem automaticky počítala, že ten problém bude u mě... Takže jsem mívala absolutně hrozné pocity, fuj.

Ztratila jste v životě nějakou, pro Vás kladně významnou osobu?

Určitě, několik lidí. Některé jsem ztratila tak, že zemřeli a některé jsem ztratila tak, že se mi někam vzdálili... Myslím třeba na svého dědečka, kterého mám pořád hrozně ráda, dost často s ním rozmlouvám v duchu. Mám pocit, že se mnou nějak pořád je. A někdy mám pocit, nesouvisí

to vůbec nějak s minulýma životama, že ho mám tak trochu v mém muži, protože jsou si hodně podobní. I v tom, že můj děda, když už byl starý důchodce, tak pásl ovce. A amatérsky se zabýval ornitologií a můj muž také. Oni se vůbec neznali, ale občas se na těch kopcích potkávali. Petr říká, že ho občas viděl s těma ovečkama a s tím psem. Vždycky si říkám, ježiš to mě tak mrzí, že ti dva se nepotkali. Ty bych tak chtěla vidět spolu, to by bylo tak bezva... Byl to pro mě velice důležitý člověk, s obrovským životním... s radostí do života, to byl fakt člověk, který se tak uměl radovat ze života..., který to v životě vůbec neměl jednoduché. Toho já si nepamatuju nijak jinak než s úsměvem nebo... on byl strašně citlivý, takže když k nám třeba přišel na velikonoce, na pomlázku, tak u toho plakal. Vždycky mu tekly slzy... To byl chlap, kterého já jsem viděla běžně brečet, a vůbec mi to nepřišlo divný. Třeba svého tatku, nebo svého muže jsem neviděla brečet, ale u dědy to bylo normální, prostě vždycky ho to tak dojalo... A měl hrozně rád knížky, kupoval mi knížky, což tedy do dneška ty knížky mám a myslím, že tu lásku ke knížkám mám určitě po něm...

Takže to je člověk, kterého v životě trošku postrádám...

A to byl tatínek maminky?

Ano, to byl tatínek maminky... Chodil s takovým štěpovacím nožem v kapse a za kloboukem měl sojčí pírkó. Když umřel, tak jsem si ho nechala a mam ho doteďka. Byl to štramák prostě... Smích.

Umím si to představit...

Vzrůstem malý, ale osobností teda fakt neuvěřitelný.

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

Prostě velkou, v mém životě, bych řekla absolutně zásadní. Nevím, jestli je něco důležitějšího než vztahy s lidmi...?

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který je lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

Takže určitě je to vztah s mým mužem, pak je to určitě vztah s mojí sestrou a pak je to přátelství s mojí nejlepší kamarádkou Katkou. Což je taky hluboký, dlouhotrvající, velice silný vztah s člověkem, který ve spoustě věcech má stejný pohled na život, se kterým si spoustu věcí nemusíme ani říct a rozumíme si. A když se sejdeme, tak spolu mluvíme několik hodin, ona teda žije na Moravě... a když spolu telefonujeme tak si naši muži dělají srandu, protože se znají a říkají, „a je, tak teď máme na tři hodiny zablokovaný telefon“... A co je na vztahu s ní perfektní... že se s ní můžu bavit o těžkých věcech a zároveň se s ní perfektně povídá o tom, kde si člověk koupí nové boty...

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

... Ano, mám pár dobrých duší, kterým se můžu svěřit, a rozumíme si. A navíc s těma lidma, o kterých jsem mluvila, už je to léty prověřené... Nikdy jsem je neztratila a nesouvisel s tím ani čas, ani to, že jsem se přestěhovala do Prahy...

A tedy například pokud by se Vám stalo něco, za co byste se třeba i styděla, mohla byste za těmi lidmi přijít a dostat od nich podporu bez nějakého hodnocení?

No to je dobrá otázka, jak to říkáte. Víím, že bych to dostala, ale u mě druhá věc je, jestli to sdělím. Když jsem teď v létě prodělávala nějaké obavy a nějaké strachy, tak byl vlastně největší problém, aby ti lidé zjistili, co se děje. Protože já jsem zatvrzele odmítala to sdělit. Takže není problém v tom, že bych to neměla komu sdělit, ale já mám prostě zábrany to sdělovat. Já mám vždycky pocit, že obtěžuju, že bych to měla zvládnout sama, že každý má dost svých starostí a tak. Takže to je ta potíž.

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina, původní i stávající?

Ta i ta rodina je součástí mého života, každodenního. Ta rodina s mým mužem, to je to, co si myslím, že je opravdu v životě důležité... Je to to, o co se chci v životě starat, pečovat, aby to bylo dobré.

A ta rodina primární, je pro mě důležitá. Já mám ráda svoje rodiče, mám ráda svojí sestru, jejího muže a jejich děti, ty mám opravdu strašně moc ráda... Ale fakt je, že ta rodina, ze které jsem vzešla, má na můj život dopad, nechci říct, že negativní, ale jako prostě těžký, s těma věcmi, které tam jsou a které mě trápí. Určitě to co bylo, ty věci... opravdu do mého života zasahovaly hodně. Že opravdu jsem si nesla tu minulost sebou, což vlastně mělo velice špatný vliv na život s Petrem. Protože vlastně moje nedůvěra, kterou jsem mu dávala pociťovat... určitě naprosto bezdůvodně jsem furt pochybovala, jestli se mnou chce být a jestli mě má rád...

Tak to opravdu zasahovalo do našeho života. Což teďka se snažím měnit, protože už nežiju ten svůj život, už nejsem jako ta malá holka, už můžu udělat spoustu věcí... No začíná se mě to trochu dařit, ale jde to polehoučku, pomalu. Ale zase na druhé straně si uvědomuju, když pak jdu do té primární rodiny,... ve vztahu k prarodičům třeba... myslím si, že spoustu věcí, které mám na sobě dobré, tak mám zase právě z této rodiny. V rodině mojí maminky je taková velká vstřícnost, radost, taková zemitost určitá, kterou prostě ty lidi mají a mě to je příjemné, blízké a rozumím tomu... Prostě je to tak, jak to je.

Máte, měla jste dobré vztahy s rodiči?

Já jsem s nimi měla dobré vztahy, protože jsem byla vzorná dcera, bych řekla. Byla jsem dobrá dcera, ale nebylo to dobré pro mě. Čímž nechci říct, že by byli moje rodiče špatní.

Oni se nám jako věnovali, určitě nám vstípili spoustu věcí, se kterými já do dneška jdu a nesu si je sebou a jsou opravdu dobré. A to jak maminka, tak taťka. To si uvědomuju a jsem za to ráda, ale jako dobré vztahy... Asi ano, ale bylo to opravdu proto, že jsem byla dobrá dcera, že jsem dělala to, co se ode mě očekávalo. Já jsem nebyla ani jako v pubertě, nebo potom..., jako že bych byla jak moje sestra, která byla schopná i se porvat s taťkou klidně a křičet... Já tomu naprosto rozumím, ale prostě já jsem to nedělala.

Myslím, že naši věděli, že se mnou je to jednodušší, že když byl nějaký problém, tak že já spíš vyhovím, že nebudu prosazovat svou... A tím vůbec nechci říct, že jsem byla nějaká lepší než sestra, prostě byla jsem taková. Neměla jsem ráda nějaké scény a křik... Já mám svoje rodiče ráda opravdu to tak je. Obzvláště dneska si uvědomuju, jak mám ráda toho tatku. Je mi velice blízký. Myslím, že v mnohém jsem po něm. On je opravdu člověk s velkým srdcem, takový moc hodný člověk... Neváhá pomoci komukoliv, nic za to nečeká... Mám je opravdu ráda a mám je v takové úctě, nechci to nějak měnit, jen v tom chci získat větší svobodu. Aby ta úcta nebyla taková jako bezbřehá...

Můžu se zeptat, a nemusíte odpovídat, na Vaše pocity, které jste zažívala v situacích, když jste se například snažila přizpůsobit, vyhovět... Nemusí to být vůbec hodnotící, myslím ve vztahu k Vaším rodičům, zajímá mě opravu jen to, co jste zažívala uvnitř...?

Jako po pravdě by to asi bylo tak, to už je teda hodně osobní pro mě, jako popravě byly opravdu doby, kdy já jsem si přála, aby třeba můj tatínek zemřel. Prostě jsem si to přála, aby se to stalo. Byla doba, kdy jsem si přála, aby se třeba rozvedli a nebyli spolu a pak to došlo až tak daleko, kdy jsem si přála až tady to. Ten strach a ta úzkost byli opravdu, to bylo tak nesnesitelné, já jako dítě jsem už neviděla jiné východisko, protože když jsem to říkala mamince tak ona to prostě nechtěla, neuměla, nedokázala to změnit. A jako dítě jsem neuměla..., prostě byla to pro mě cesta, že jsem si řekla, kdyby ten tatínek prostě umřel, tak by se to vyřešilo a bylo by to vyřešený a už by tady nebyl. A vůči mamince, víte co, já mám takové pocity, že jako dítě, já jsem měla vlastně furt strach. O sebe, o sestru o maminku, co bude, jako fakt strach a co mě třeba hodně chybělo, byla nějaká blízkost, fyzická i psychická. To vůbec nebylo. To nefungovalo. Já mám doteďka velký problém s fyzickým kontaktem vůči mně, i já vůči jiným lidem. Pro mě třeba děti mojí sestry, to je zjevení pro mě, protože tam je jako fakt fyzická blízkost, kterou oni mi projevují. Mě ze začátku byla až nepříjemná, protože já jsem si s tím neuměla poradit. Třeba můj tatka, ten si s námi i hrál, lechtal nás, to si pamatuju, ale třeba s maminkou já si fyzickou blízkost opravdu nevybavuju, vůbec. Tak asi nás jako pohládila,

ale já prostě... strašně se snažím si vzpomenout na jeden nějaký konkrétní okamžik a nemám takový, takže to je jenom takové moje doufání, že to bylo...

Děkuju za tu upřímnost.

Jak byste charakterizovala své rodiče?

Jé. Tak tatínka jsem Vám už asi trošku popsala, je to opravdu klid'as, člověk, který se nějak projeví, to už musí být. Myslím, že není vůbec závistivý, takové dobrotisko, bych řekla. Zároveň je velice submisivní vůči mamince. Naprosto, ve spoustě věcech se jí podvolil. Ale myslím, že je to možná takové i rozhodnutí, protože ji má rád, a pochopil, že jinak to s ní nepůjde...

A maminka? To je fakt těžká otázka teď pro mě, protože jak jsem teď vůči ní taková... Nechtěla bych, aby to bylo kritické... Já myslím, že je to člověk, který... že má ráda lidi, že je taková naladěná na pomoc lidem, ale je strašně sešněrovaná nějakýma takovýma jako pózama, které vlastně úplně zakrývají tu její skutečnou tvář. Ona prostě opravdu mnohdy se chová tak, že si člověk říká,... to ani nemůže myslet vážně. A přitom je to taková její póza... Ona je prostě něčím obalená, je taková jakoby schovaná a je těžký s k tomu co je pod tím dostat... Je hrozně taková nesvobodná... Je to takové nevyzpytatelné. Ale věřím, že ona za to nemůže. Ona občas ukáže tu svojí pravou tvář, ale hned se toho zalekne a šupky dupky zpátky... A bohužel, musím to říct, já jsem prstě teď v takové té fázi... Je fakt manipulátor, velký manipulátor, vidím, že to dělá i s těma vnoučatama svýma. Vždycky má problém říct pravdu, že věci jsou tak nebo jinak, i těm dětem. Vždycky to zakrývá něčím, což bylo prostě celé naše dětství. Taťka pije... ale nikdy jsme to neslyšeli, že pije. A když jsme to řekli, tak byl oheň na střeše, že jsme to řekli.

Můžu se zeptat, máte nějakou představu, proč Váš taťka měl problém s alkoholem?

...Moji rodiče když se vzali, tak bydleli u tatínkových rodičů. Tatínkova maminka, moje babička byla taková dost drsná žena, ona se s ničím moc

nemazlila, všechno řekla dost tvrdě, žádné city... A to prostředí bylo hodně jiné, než na jaké byla zvyklá moje maminka. A oni si s maminkou, já nevím proč... od začátku si nějak nesedli, takže začali hodně soupeřit, babička byla vždycky nějak ta špatná. Takže já jsem si dřív myslela, že to je ten důvod, že taťka pije. Dneska si já myslím, a i v terapii, když o tom mluvím, tak se ukazuje, že to nebylo jenom to. Že on asi i stou maminkou, jak ona byla hodně taková vůči němu,... hodně ho chtěla ovládat. Tak pro něj to podle mě bylo k nesnesení. A do toho tam asi byly ty tlaky i ze strany té babičky... Takže si myslím, že to byla taková jako nepohoda. Můj taťka je takový jako dobrák, určitě nechtěl nikomu ublížit, asi chtěl vyhovět oběma a myslím, že to pak schytal z obou dvou stran, že to je špatně. Možná, že do té hospody prostě chodil jen za klidem... že tam na to nemyslel... Tak se mě to teď jeví... Ona s ním maminka někdy jedná doteď fakt jako s malým dítětem, které bude dělat prostě to, co ona řekne. A i když on to udělá, tak to stejně není dobře... Jestli ho oceňuje, nebo oceňovala, tak to nedělá moc nahlas a myslím, že to neprojevuje moc jemu...

Sourozence máte...

Ano, mám mladší sestru.

Jaký vztah s ní máte?

No dobrý. Moje sestra je moje součást. Mám jí moc ráda a mám s ní hodně silný vztah. Jsme každá úplně jiná, ale mám jí ráda, i celou její rodinu, jejího muže i děti.

Bylo tomu tak vždycky?

Vždycky. Vždycky jsem jí ochraňovala, a řekla bych, že jsem k ní i vzhlížela, k tomu jaká je. Vždycky mi přišlo, že ona je prostě ta dokonalá. Šla hned studovat a hned věděla co, a pak se vdala... ona vždycky všechno naplánuje a já to neplánuju, já to nechám. Já jsem to vždycky obdivovala, že ona to přesně ví a jde za svým... Opravdu jsem k ní až jako vzhlížela a přišla mi dokonalá, že jde za tím, co chce, že má ty plány, a ty prostě realizuje. Tak to jako já jsem tak neměla.

A kolik jí je?

Je jí třicet osm... Takže je mladší o dva roky.

Vzpomínáte někdy na své dětství?

Ano.

A převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní nebo negativní zážitky?

Teď, v tomto období negativní, ale jinak mám i pozitivní. Ale teď převažují negativní...

Je, nebo byla by pro Vás výchova rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí?

Ne není, určitě ne. Jako jsou věci, které se mi líbí, jak dělali a dělala bych je stejně, ale kdybych měla odpovědět ano – ne, tak ne prostě. Jsem jiná ve spoustě věcech.

Jak se cítíte ve své stávající rodině? Jste spokojená s tím, jak se k Vám chovají ostatní členové rodiny? Tedy s tím, jak se k Vám chová Váš muž?

Ano, s tím určitě.

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Uff, no já nevím, jestli bych to takto mohla říct a kdybych to řekla, tak bych dodala, že ti lidé to asi udělali nevědomě. Takže asi mám dojem, že mi ublížili nebo, mě to ublížilo, to, co udělali nebo to, jak se zachovali, ale jsem přesvědčená o tom, že to udělali nevědomě. Nemůžu říct, že by mi někdo ublížil vědomě, že by to chtěl. Možná to nechtěl, a věděl, že to je špatně a nedokázal s tím nic udělat, jako ta moje maminka myslím nebo i ten táťka... Ale bylo to tak, jak to bylo a mně to prostě ublížilo. To jako jednoznačně. Ale ne jenom teda moji rodiče, minimálně ještě jeden člověk tam je... Je to můj stávající šéf v práci... Úsměv

Umíte odpustit druhému člověku?

Ano, myslím, že jo, myslím, že to umím... Nenesu si vůči nikomu nějakou nenávist... Prostě mám pocit, že dokážu odpustit. I lidem, kteří se třeba neomluvili, nebo si to neuvědomili... Víte co, měla jsem dlouho pocit, že je to pro mě důležité, pro přežití, takže jsem se to naučila.

Kdybych se to nenaučila, tak by některé věci asi nebyly tak, jak jsou. Třeba s těma rodičema, ale i s prarodičema, jako s tou maminkou taťkovou. Já jsem nějak pochopila, že se to buď naučím, nebo že třeba o některé lidi přijdu.

Přála byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

Já bych si do budoucna přála, aby ty vztahy s tou primární rodinou... prostě s nima nějak pohnout, abych se prostě oprostila víc od těch věcí, aby mě to nesvazovalo, abych se zbavila třeba té zlosti, kterou mám, což určitě přijde. A byla bych ráda, kdybych si udržela své vztahy, jako vztah s mým mužem, to je asi jasné. A asi bych byla ráda, kdyby to, co se se mnou teď děje, přineslo nové vztahy, po kterých jsem toužila s některými lidmi, což teďka se ukazuje, že je možné, že se u nás objevilo pár lidí, se kterými jsme se sblížili, a jsou nám blízcí a já si toho vážím. Tak bych byla ráda, kdyby to do budoucna přetrvalo a kdyby ty vztahy mezi námi byly. Jsou to fajn lidi. Takže to bych byla ráda. Já vlastně se to učím, protože moji rodiče díky té situaci neměli nějaké přátelské vztahy a... my jsme žili hodně v izolaci, nikdo k nám nechodil... Takže bych byla ráda, kdyby vztahy, které teď tak jako přicházejí, tak kdyby se podařilo, je udržet...

A ohledně rodiny, Vy jste říkala, že uvažujete o adopci, jak je to pro Vás teď aktuální či intenzivní?

My jsme dali žádost a teď nás čekají nějaké ty procedury, které s tím souvisí...

Takže uvidíme, jak se to bude vyvíjet, jsme tomu otevření, je to prostě taková hezká věc... Máme mezi sebou hezký vztah, takže myslím, že bude hezké, když to s námi bude moct někdo sdílet...

Pokud zažíváte úzkost, mohla byste ji nějak charakterizovat? Děje se tomu tak častěji v některých situacích?

No tak já, vlastně... řekla bych, že takovým stěžením okamžikem, kdy se to všechno provalilo, prolomilo, bylo vlastně to léto, kdy já jsem onemocněla v domnění, že je to zánět močových cest. Šla jsem k doktorovi, antibiotika nezabraly... Já jsem vlastně už od dětství s tím měla problém, chodila jsem k urologovi, léčila jsem se s těmi záněty opakovaně...

Ale tehdy... už několik let jsem to neměla, tak jsem to nějak neřešila. Problémy ale neustupovaly... a já, dostala jsem se k nějaké doktorce, která mě vůbec nevyšetřila, antibiotika mi předepsala ty stejné a ještě mě vyděsila nějakýma katastrofickýma scénářema, jako že rakovina a tak... A mě to tak sebralo a úplně mě to skolilo, že já jsem se dostala do stavu, kdy jsem nebyla schopná vyjít vůbec z domu. Kdy jsem nebyla schopná na sebe nahlédnout. Já jsem byla prostě přesvědčená, že to je jako nějaká naprosto fatální diagnóza, že je jako konec a nemá cenu prostě nic řešit... A Petr pracoval z domova tenkrát, takže to vlastně celé se mnou prožíval. To bylo víc než měsíc, kdy já jsem fakt jako nevylezla z postele, neoblíkala jsem se, nevařila jsem, nejedla jsem, prostě nic jsem nedělala. Jenom jsem seděla, sledovala jsem... no nesledovala jsem televizi, ale byla puštěná, jenom mi běžely hlavou ty myšlenky jako že konec, že prostě umřu a tak.

Pak se to teda podařilo, jak jsem se teď dozvěděla, skrz mého muže a paní doktorku Novákovou... nakonec... dostala jsem se k ní, já jsem tedy chodila k ní už tři roky, ale úspěšně jsem to před ní tajila. A přes to, že jsme měly mít terapii, tak jsem jí napsala, že jsem nemocná a prostě jsem s ní nekomunikovala. Ta mě teda pak nasadila antidepresiva, navíc mi doporučila bezvadného urologa, pana doktora z Berouna, který je zlatý teda. Naprosto přesně pochopil to, že tam přišel někdo, kdo byl naprosto psychicky vyřízený z toho... Takže mě uklidnil, říkal „buďte v klidu, nic to nebude, já jsem o tom podle těch příznaků přesvědčený“, jako s naprostým pochopením... S takovou empatií jsem se teda opravdu dlouho nesetkala... Takže pak jsem prodělala všechny ty vyšetření a potvrdilo se to, co jsem Vám říkala. Nic méně i paní doktorka Nováková je prostě přesvědčená, že celý ten problém s tím močením a s tou potřebou chodit

na záchod jsou prostě zadržované emoce, že to je to, co jsem v sobě držela a co jako vyvolalo tu úzkost. Teď na to pomalu přicházíme, že to byla taková úzkost, kterou já i znám, ale kterou jsem vždycky byla zvyklá držet pod pokličkou. Nejt s tím ven, nesdělovat to, nesvěřovat se. A tím pádem to ve mně vždycky tak jako zůstalo a to tělo se nějak už proti tomu vzbouřilo a jako řeklo, že ne. Takže já vlastně teďka si uvědomuju, že tu úzkost prožívám... Nevím, třeba včera jsem se tak cítila, беру pořád teda antidepressiva, Zoloft, jednu tabletu denně a mám dny, kdy teda opravdu... Můj muž si vždycky dělá legraci, třeba říká. „vezmi si pilulku, vzala sis už pilulku?“ Což mi přijde hrozně fajn, protože jsou třeba muži, kteří by to neunesli, že jejich žena skončila, jakoby na antidepressivech a chodí na terapii... Můj muž naprosto v pohodě a já to s ním fakt můžu probírat, což teda na chlapa je úžasné, protože jak znám mého švagra, myslím, že by to pro něj bylo nepřijatelné, bylo by to pro něj prostě úplné selhání. A to Petr vůbec tak nebral, naprosto mě pomohl. Takže mám takové dny, třeba teď poslední dny se cítím fyzicky hůř trošku, že mám zase trochu problémy, že víc, častěji, chodím na záchod, ale nevím samozřejmě, nakolik ty věci souvisí s tím, že teď na těch dvou posledních terapiích u paní doktorky Novákové, a hlavně na té biosyntéze, že se to hrozně moc otevřelo. Mě tam jedna zkušenost úplně rozhodila, kdy jsem se tam jako rozbřečela, naprosto mě to zaskočilo, vůbec jsem nebyla schopná se uvolnit a když jsem to zkusila, tak to, že jsem to zkusila, způsobilo naprosto stav zděšení... A mám teda sny, které jsou jako, paní doktorka Nováková říká, že děsivé, ale já je nevnímám jako děsivé, oni jsou teda děsivé, ale asi je to to, že... Třeba zdál se mi sen, kdy jsem viděla mrtvolu oběšeného dítěte anebo dítě, utopené v bažině, a z toho snu já prostě vím, že... já jsem se vůbec nebála v té situaci a hledala jsem svojí sestru a pak jsem jí jako našla...

A vy těm snům nějak rozumíte?

Jo, jo, já si to sama nějak vykládám... Ale teda jako není mi to příjemné, já uléhám s takovým... Včera jsem Petrovy říkala, že se mi zdá, že žiju dva životy. Jeden tady a druhý prostě ve snu. Teď fakt mám ty sny skoro každou noc. Mám dny, kdy se probudím a vím ho ten sen a pak mám dny,

kdy tuším, že se mi něco zdálo a řeknu si, že o tom nebudu přemýšlet... Protože teď mám ty sny pořád docela dost intenzivní.

Nechci Vám příliš zasahovat do soukromí, ale můžete mi říct, jak těm snům rozumíte?

Já si myslím, že to jednoznačně souvisí s tím dětstvím. A stou mojí rolí a postavením v té rodině. Protože mně se třeba teď zdál sen, nevím, jestli Vás to zajímá?

Zajímá...

Byl takovej zvláštní... Setkala jsem se s rodinou svojí a s rodinou mého švagra, byli jsme u jeho maminky na návštěvě a my jsme tam jeli s mým mužem a měli jsme už dvě děti a tam jsme jeli výtahem, jako nahoru a ten výtah byl celý jiný, jako by byl z nějaké látky. A jeli jsme tam a všichni tam seděli u takového velkého stolu a něco si tam povídali a já jsem říkala sestře „prosím tě, ale tys říkala, že tvoje tchýně má malý pokoj a tohle, to je strašně velká místnost“ a ona říká, „no, ale podívej se, jak ty zdi vypadají“, a ty zdi dělaly to, že ony se hýbaly, jako vlnily, ale to už nebyla jako látka, to už bylo jako kdybyste měla nějakou hmotu a ona se prostě tak pohybovala a já jsem se na to pořád dívala a věděla jsem, že jsme byli v sedmém patře, a říkala jsem si, kde to jsme...? A teď se stalo to, že ta zeď se normálně úplně naklonila a všichni ti lidé byli na té zdi a všichni se propadli někam do vody a zachránila jsem se jenom já, můj muž a ty dvě děti. A tam byly nějaké ty tobogány, a já jsem říkala, „hele musíme se dostat dolů tady tím“,... a podávala jsem muži ty děti a vím, že to bylo strašně vysoko... A mě přišlo hrozně důležité, že jsem se zachránila já, ten můj muž a ty dvě děti a že nikdo jiný se nezachránil... Ale mě to třeba vůbec nevyděsilo... Nedokážu tedy říct, jestli to nějak souvisí s tím mým odpoutáváním se od té primární rodiny, že já najednou jsem si vědoma toho svého místa, tím, ke komu patřím...

A určitě ta úzkost se odráží v těch snech... A zároveň, když večer uléhám, tak uléhám s takovou úzkostí, že už nechci, aby se mi něco takového zdálo...

Někdy mám i přes ten den takovou tu úzkost, kdy začnu o sobě pochybovat a kdy úplně mám ten pocit toho, že... fakt jako nic neumím, že úplně jsem nemožná, nezvládám ty věci, že jsem neschopná... A úplně mě to paralyzuje... Já sedím a zírám, teď už to znám, tak to chvilku nechám, pak se nedechnu a jdu něco dělat nebo tak... Úplně mě to jako ochromí. Proto i toho Petra to muselo v tom létě překvapit, protože já jsem normálně fakt aktivní člověk. Já ráno vstanu, většinou s dobrou náladou a normálně už něco dělám, já jako nejím, já si uvařím třeba jenom čaj... a ráno mám nejvíc nápadů a třeba spím tak šest sedm hodin. Ale já jsem v to léto spala i dvanáct hodin a nic jsme nedělala, což je u mě naprosto nezvyk. Já, i když jsem nemocná, tak pořád něco dělám... A najednou já jsem fakt nedělala nic, prostě nic. Jenom jsem seděla nebo jsem brečela nebo ležela.

Máte ponětí, co se ve Vás v souvislosti s tou diagnózou, která Vás tak vyděsila, odehrálo?

Já jsem se najednou a naprosto bez příčiny oddala myšlence, že umřu, že teda jako konec. Ale víte co, já jsem ale popravdě ani toto neřešila, já jsem neřešila nic, já jsem byla naprosto tomu oddaná, tomu že nic nemá cenu... A v tom bylo právě to ladění, které si myslím, že jsme měla dřív, určitě z té rodiny, že já jsem si nedala žádný prostor pro to, že by to mohlo být něco jiného. To bylo jednoznačně toto, byl to naprostý konec, protože u nás to tak bylo vždycky. Maminka to tak má doteďka. Když jí nezavolám, což se stalo třeba teď na štědrý den, protože jsem měla prostě nějakou virózu, tak ona v tom vidí fatální konec... Tatku tam trýznila půl štědrého dne, že su v nemocnici a že to je se mnou závažný... Já jsem byla přesvědčená o tom, že je konec, ale chtěla jsem zůstat v nevědomosti, kdy ten konec nastane. To pro mě bylo úplně nepřijatelné, že bych došla k doktorovi a ten by mi řekl, že je to závažné, že musím prodělat toto a toto... Já bych to asi i prodělala, ale nesměla bych vědět, kdy ten konec přijde...

...Byla tam obrovská úzkost... To byl stav, kdy jsem najednou ztratila úplně smysl toho bytí... Teď jsme na to přišly s paní doktorkou Novákovou... že jsem měla pocit, že jsem tu situaci měla nějakým způsobem pod kontrolou, ale že to tak nebylo, protože ona vlastně když mě

viděla, tak to opravdu bylo na hranici hospitalizace, což mi samozřejmě neřekla...

Jak je to dlouho, jestli se můžu zeptat?

Stalo se to v polovině srpna loňského roku...

Tak to jste od té doby ušla obrovský kus cesty, za tak relativně krátkou dobu... Je vidět, že jste v dobrých rukou u paní doktorky Novákové.

To teda naprosto...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

Pro mě to nebylo těžké, cítila jsem se příjemně, cítila jsem se bezpečně, nějak jsem vůbec nepochybovala o tom, že bych to nemohla říct, že byste to nějakým způsobem zneužila nebo že by to nebylo v dobrých rukou... Ale bylo pro mě těžké o těch věcech přemýšlet, to určitě.

Ty otázky jsou těžké, ale musím říct, že jsou moc dobře napsané, že jsou jako promyšlené a opravdu jdou do hloubky... Já jsem měla pocit, že mě to opravdu nutí se zamyslet nad tím, jak to je. Takže se mně to vlastně líbilo a děkuju za to.

Já Vám taky děkuju, moc. Za upřímnost, za všechno.

Pan V., 40 let.

Pochází ze Střední Moravy. Rodiče žijí stále spolu. Má čtyři sourozence, jednu sestru a tři bratry. Rodina je nedogmaticky nábožensky orientovaná. Pan V. je ze sourozenců nejstarší. Otec byl sedlák, matka pocházela z buržoazní rodiny, vystudovala VŠ. Rodiče měli stále hodně práce na svém hospodářství. V primární rodině respondenta prý bylo v průběhu několika generací poměrně hodně sebevražd i psychických nemocí.

Pan V. se charakterizuje jako introvert, který do rodiny nezapadl. Později odešel do Prahy, kde měl babičku. Od malička byl vedený k tomu, aby byl vzorným dítětem, čímž také byl. Od malička trpí astmatem a poruchami

imunitního systému. Opakovaně nezapadl do kolektivu, v průběhu předškolních i školních let zažíval šikanu.

Od útlého dětství rád čel, četba byla pro něj dle jeho slov únikem od reality.

Vystudoval gymnázium, poté se dostal na vysněný obor na VŠ do Prahy. Toto období pro něj bylo po psychické stránce velmi těžké, často uvažoval o ukončení svého života. Dlouhou dobu trpěl pocity méněcennosti.

Následně prošel psychoterapeutickou péčí, která mu do značné míry pomohla.

Po vysoké škole strávil nějaký čas v zahraničí.

Povoláním je pan V. učitel, přes to, že to nebylo jeho původním záměrem. Sám sebe charakterizuje jako perfekcionista a disciplinovaného člověka. Učení ho baví, u svých žáků si získal oblibu. Prostřednictvím učení získával pocity uznání a vlastního uplatnění, které mu prý mimo profesi chyběly. Práci však věnoval veškerý svůj volný čas. Opakovaně docházel do psychoterapeutických skupin. Trpěl úzkostmi, poruchami spánku či psychosomatickými problémy.

Vzhledem ke svým potížím přešel po několika letech učit na jinou školu. Zde se však necítí příliš dobře vzhledem ke kolektivu učitelů, který je dle jeho názoru pomlouvačný a intrikánský.

Pan V. je svobodný a bezdětný. V současné době nemá žádný trvalý a pevný vztah.

V blízké budoucnosti by rád vycestoval do zahraničí. Cestování je pro něj koníčkem i odpočinkem.

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojený se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přál změnit?

Určitě je spousta věcí, který bych chtěl změnit... Do jistý míry jsem spokojený s tou profesní stránkou, byť teď to není takový, jaký bych si přál... Ona je otázka, čeho v tom školství můžete dosáhnout. Ta práce mě bavila, měl jsem jí rád, mám ji rád do teďka, do jistý míry. Nikdy jsem

neměl žádný ambice bejt řiditel, nebo zástupce, to by mě nebavilo. Mě bavilo učit...

Nejsem rozhodně spokojenej s tím, že jsem singl, s tou vztahovou částí mýho života. A nejsem spokojenej ani s tím, že ne úplně zvládám ty úzkosti, že беру léky. Ale kupodivu, já jsem negativista, a takhle, jak jsem vám to převyprávěl, tak bych předpokládal, že ta nespokojenost bude větší. Ten náhled mě usvědčuje v tom, že to není tak černý, jak se mi někdy zdává. Je pravda, že třeba vnímám vyhoření, že jsem ho někdy vnímal v průběhu roků, že to možná bylo i důvodem toho sestupu... Rád bych se pak vrátil k té vědě taky trochu... Cítím, že bych se k tomu rád vrátil, to by asi přispělo k té mé spokojenosti. Takže spoustu věcí bych rád zlepšil v tom životě.

Toužíte i po rodině třeba?

No, to je otázka, která se mění. Asi momentálně ano. Jako dlouho, strašně dlouho, jsme to měl tak, to mě vždycky paní doktorka Nováková hubovala, že já jsem fakt měl pocit, že bych rodinu chtěl, ale že bych byl asi radši, kdyby ta partnerka to dítě měla... aby tam nebyly moje geny... Ono to asi zní divně, ale aby to třeba bylo ze zkumavky, od nějakého dárcce, protože jsem měl pocit, že ta moje osobnost je tak komplikovaná... Asi to vypovídalo o nějaký nelásce k sobě, která tam vždycky byla. Takže jsem chtěl vlastně vychovávat děti a chtěl jsem, abych byl ten tatínek od začátku, ale aby tam ty geny nebyly moje. Teď, kupodivu, to je možná nějaký pokrok, bych si tu rodinu dokázal představit, možná i s nějakou trochou těch svejch genů, byť vím, že teď skutečně bohužel jím poměrně dost léků proti těm úzkostem a myslím si, že tohleto určitě musí mít vliv třeba i na toho potomka... Moji sourozenci mají rodiny, kromě jednoho, který je homosexuál, a když vidím ty děti u těch sourozenců, tak mám nějaký jako otcovský pud v poslední době. Takže ano, takže bych chtěl děti.

Jak prožíváte ty úzkosti a případně kdy, máte je s něčím spojené?

Hmm, já vím, že byly od dětství a byly spojený s tím sociálním kontaktem. Že vždycky když jsem přišel do jakéhokoliv prostředí,

tak ty úzkosti tam byly. Teď víceméně v těch posledních letech byly hodně automatický. Tím jak ta únava se kumulovala, tak často... Ráno jsem třeba přišel do tý práce a přišla úzkost, tak jsem to třeba vydržel hodinu a vzal jsem si Neuro1, pak se to zlepšilo. A já jsem vlastně si ten Neuro1 bral, protože jsem měl pocit, že není úplně košer, abych tu úzkost přenášel na studenty, protože vím, že když tu úzkost mám, tak se ta hodina nevede tak, jak třeba bych chtěl... Ale častěji je to v prostředí, kde něco ohrožuje moje sebevědomí nebo, kde ho prostě necítím...

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastný a naplněný. Měl jste to tak i v minulosti?

To určitě. To si myslím, že umím. Zažívám je. Je škoda, že to hodně bylo na té profesní rovině... Pak to zažívám i s přáteli, ... zažívám to v divadle... Víím, že bych chtěl a měl a chci na tom pracovat... abych si to uměl víc užívat... Můj taťka je, zvláště teda teď ve stáří, velikánskej negativista a tak asi v tom rodě to tak je... Myslím si, že tohleto bych mohl vylepšit a že to je v mejch silách... Takže dokážu se radovat a myslím si, že když se raduju a necítím úzkost, takže dokážu bejt i dobrej společník. Jenže potřebuju prostředí, což vlastně byla ta třída, kde cítím ten respekt. Já jsem bohužel hodně, hodně závislej na hodnocení jiných a na tom respektu...

Tak bych si ho rád za ten rok víc vybuodoval v sobě, protože ta závislost zdravá není a ta rutina je pak taková vyčerpávající a ubíjející.

Měl jste to tak i v minulosti?

No, měl jsem s tím vždycky problémy. A vlastně jsem se málokdy radoval. Zlom byl asi ten první stacionář v Esetu... Jako v tom dětství, já když si na to vzpomenu, tak vidím spíš takový jako neradostný věci, typu třeba že můj bráška, který je o rok a půl mladší, tak byl hroznej zlobivec, hodně revoltoval a velmi často teda byl i fyzicky trestán za to. Mamka ho trestala a já jsem měl hroznej pocit viny, že mě ta mamka nadržuje a toho bráchu trestá. O to jsem se snažil bejt vzornější a nějak jsem se v tom rozplýval v tý vzornosti, nějak jsem od té doby postrádal hodně autenticitu... Takže když řeknete radovat se v dětství, ... ona ani ta rodina

to moc neuměla... Ten život byl hodně o sebekontrolě, takže to radování pak přicházelo, ale asi muselo mít hodně silnej impuls... Takže teď jsem na tom rozhodně líp než dříve, tak alespoň v něčem... (Ironický smích)

Existuje něco, co jste nemohl ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete? Můžu se zeptat co?

...No tak určitě ta rodina, že prostě... já nedokážu říct, že lituju toho, do jaké konstelace jsem se narodil, protože jinak bych nebyl, v tom jsem realista, ale... Co jsem ovlivnit nemohl... Asi nemůžete říct, že litujete toho, že máte astma, to prostě přišlo. Asi nedokážu říct, že bych něčeho litoval, nebo že bych něco vyčítal těm rodičům. Samozřejmě jsem nemohl ovlivnit věci z té rodiny. Nemohl jsem ovlivnit, že ten taťka byl velkej svéráz a hodně pracoval. A třeba mě drásalo jako dítě, že chodil hrozně špatně oblíkaně a že jsem se za něj styděl, že třeba šel z toho chlívka a smrděl a byl roztrhaněj, a teď třeba přijeli kamarádi ze školy, a koukali na to. Ale teď, když vám to takhle vykládám, tak to беру tak jako stoicky, nebo fatalisticky, že tak to mělo asi být. A není to na úrovni nějaké výčitky.

Existuje něco, za co jste v životě opravdu vděčný?

No, tak to kupodivu ano. Vy na mě asi nějak dobře působíte... (Smích). Ale mam pocit, že toho je hodně. Tak já jsem vlastně vděčnej za to, že jsem se narodil třeba do týchletý doby, že materiálně nestrádám, že mám možnost cestovat. Já jsem třeba vděčnej i za to, že jsem zažil na gymplu sametovou revoluci, na což hrozně rád vzpomínám. Jsem vděčnej za setkání se spoustou lidí, kteří mě oslovili, inspirovali. No vlastně já jsem docela vděčnej člověk... (Smích). Jsem vděčnej i za maličkosti. Mám rád třeba přírodu. Když se teď dívám na tu Prahu, tak jsem vděčnej Karlovi IV. za koncept Prahy...

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěl uskutečnit, čeho byste chtěl dosáhnout?

To mam, mam spoustu plánů. Ten první plán je ta pauza, na kterou se začínám neskutečně těšit. Pak... určitě najít si vztah, protože

si myslím, že to, že jsem sám, je možná hlavní důvod těch problémů. Mám plán, že bych chtěl výrazně omezit množství času, který často neefektivně trávím tou prací a zase využít ten rok, abych si to nějakým způsobem zjednodušil, ujasnil... Rád bych napsal jednu takovou knihu... Pak další plán je, že jak hodně vnímám tu práci na té střední škole po té emocionální rovině, tak jakoby trošku stagnuju intelektuálně, že nemám sílu a čas číst věci... Můj ideál je učit na půl úvazku a na půl úvazku se vrátit k tomu svému milovanému oboru. Mám spoustu plánů s tím domem, který zpravuji... Můj plán je rekonstruovat byt a vyboxovat byt pro toho brášku, který žije v Praze... Mě říkají kamarádi, že dobře píšu, i mi to říkala moje doktorka..., a je pravda že by mě to lákalo... To je takový můj sen psát a mít pracovnu nad Prahou... Hodně mě baví politika, miluju politický debaty, no tak já se svými léky nemůžu nastoupit do týchletý sféry, ale svým způsobem by mě to vlastně lákalo... Je já bych toho chtěl... Já miluju to cestování, takže bych chtěl procestovat co nejvíc zemí a měst. A chtěl bych víc sportovat, protože to sportování zanedbávám... Takže, chtěl bych toho moc, akorát ta realizace trochu vážne... Úsměv.

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizoval?

No, to je těžká otázka... Já se musím smát, protože buďto na mě dobře působíte vy, nebo to prostředí, nebo se mi tady dobře sedí v tom křesle, ale mám pocit, že kdybyste se mě zeptala cestou sem, tak že jsem byl plnej nějakýho jakoby negativismu a hrozně unavenej,... takže bych se charakterizoval asi dost negativně. A teď mi to tak nepřijde, teď bych se charakterizoval jako citlivej, pracovitej, někdy možná jako dost perfekcionista, čehož jsem si vědom a snažím se tomu ubránit. Snažím se být empatickejš. Jsem relativně zpravedlivejš, do jistý míry obětavejš. To je ta pozitivní stránka mého já. Zároveň jsem často negativista. Nevím, jestli nejsem trošku hypochondr taky, ale to možná přebírám něco, co o mě někdo nedávno ve škole naznačil. Ale asi bych se mohl bránit víc těm pocitům únavy. Jsem úzkostej. Bohužel jsem málo, a to mě mrzí, jsem nedostatečně asertivní, zvlášť když přijde ta úzkost, tak automaticky říkám

ano, aniž bych přemýšlel o tom, jestli mám sílu to udělat a jestli na to mám čas. A tak jako vyjdu vstříc a pak teprve ex post si říkám, že na to nemám energii, čas...

A někdy mě mrzí, že když přichází ta úzkost, tak nemám úplně vždycky jakoby rovnou páteř. Že mám tendenci, mě teda všichni říkají, že jsem na sebe přísnější, ale mám tendenci k takové jako servilitě, nebo nekonfliktnosti, což mě pak hodně mrzí... Když dojdou síly, tak nebojuju, ustoupím. Nebo třeba ze mě vyleze, a pak mě to hrozně štve, něco, nějaký souhlas, že někomu přitakám a přitom to tak nemyslím... Možná bych měl víc riskovat a někdy se moc držím při zdi.

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte?

...Tak hodně často jakoby úzkostně a napadá mě, když tady setím, jestli to není tou rutinou, že se pořád držím ve zdech toho svého bytu, a v nějakých zdech té rutiny toho školního roku a tak. Třeba teď u vás se prožívám dobře a cítím se dokonce i jakoby normální. Sice se spoustou slabín, ale tady mi přijdou, že mají lidskej rozměr. Ale když jsem sám, možná že to fakt dělá to, že nejsem v páru,... tak se většinou prožívám kriticky, pořád se za něco peskuju, přicházejí ty úzkosti... Takže většinou se neprožívám moc dobře, ale zároveň vím, že mám potenciál bejt relativně normální.

Máte se rád?

No, to je zvláštní, třeba teď když sedím před vámi, tak v celku jo. Což je milý a je to teda výjimečný. Je dobře, že ten potenciál mít se rád v sobě mám nějak, za což jsem rád. Většinou bohužel je to vázaný na nějaký vnějškovéj úspěch, na uznání někoho, nebo že se mi něco povede... Ale když bych byl poctivej a podíval se třeba na svůj čas za poslední rok, tak by hodně výrazně procentuelně převažoval vjem, nebo doba, kdy se rád nemám, kdy se peskuju, kdy se stírám, kdy mám úzkost... No, ale je dobrý, že je ve mně nějaký jádro, který se umí mít rádo...

Jak byste charakterizoval svůj základní, převažující životní pocit?

... No kontinuálně mě provází asi to, že jsem hodně potentoval to dětství v tom smyslu, že tam vůbec nebyla ta revolta. Že jsem se pořád přizpůsoboval, pořád jsem si myslel na to, abych byl tím dobrým synem, abych nedělal problémy. A pak z toho vyrostla ta úzkost, která většinu toho času mě válcovala... Z časového hlediska to tak opravdu bylo že... já bych to nazval lůzrovstvím. Pocit lůzrovství a snahu dokládat si, že fakticky nejsem tím lůzrem a něco pro to dělat, tak to asi bylo převládající... Možná si to lůzrovství trochu spoluvytvářím sám.

Jste spokojený sám se sebou a se svým životem?

To moc ne. S tou profesní stránkou do jistý míry. S tou vztahovou stránkou rozhodně ne. Tíží mě to, že jsem sám. Ten život tím ztrácí takovou jako cennou dimenzi. Nejsem spokojený i třeba se svými vztahama k přátelům, k rodině. Často se tam promítá ta úzkost, často tam chybí autenticita. Takže bych to rád postavil třeba na tom, jak se cejtím teď momentálně. Takže bych ty vztahy rád přestavil, aby tam bylo víc autenticity, a abych opravdu tam byl já i s těma svejma chybama, který samozřejmě mám... Aby to nebylo o tom, že pořád se pronásleduju, že jsem hroznej v tom a v tom, a abych dokázal říct „tak tobě nesetím třeba, no a co, tak se nic neděje“.

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládl, co jste mohl udělat lépe?

No, zase toho bude hodně. Budou to ty vztahy, že jsem do nich nešel. Je to samozřejmě i to pohlcení tou školou, to byl úlet a teď to vidím tak, že jak nebyly ty vztahy a já jsem chtěl nějaké to uznání, respekt, tak jsem ho hledal v týhle rovině, což není úplně zdravý...

A nedostatek odvahy, to mě jako zpětně mrzí, že kolikrát jsem mohl bejt ve věcech odvážnější, a couvnul jsem...

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohl byste je blíže charakterizovat?

To často, to často tedy... ironický smích. To je skoro můj motiv životní. Já jsem ho zažíval vlastně pořád, až kam ta paměť sahá... Už moje první vzpomínky jsou vlastně nějak spjaty s tím pocitem viny. Já mám tendenci se obviňovat, takže to zažívám velice často. Něco se mi nepodaří, a třeba si to vyslechnu na svojí adresu,... já si to pak nafouknu a často jsem si to přehrával... Pocity viny, no když bych to dal na procenta svého života, kterej si pamatuju, tak bohužel by to byla nadpoloviční většina, ze začátku asi výrazná. To se táhne jak červená nit... Snažím se s tím něco dělat, ale... ty pocity byly hodně silný... bylo to hodně intenzivní...

Zažíváte někdy pocity viny vůči sobě? Myslím v tom smyslu, že třeba děláte něco na úkor sebe?

Jako někdy ano, ale spíš převažoval ten pocit viny, kterej jsem vám líčil před tím, ale ano...

Někdy to mívám, ale třeba spíš mi doktorka Nováková řekne, „no to jste se zase přepálil“, a já si to zpětně uvědomím, že to tak je, že jsem slíbil, že třeba něco napíšu... a pak jsem měl silnej pocit viny, že jsem se dostal do hrozného presu a bylo to úplně zbytečný...

Jste schopný odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybil?

To snad jo, to si myslím, že ano. Jako dělá mi to problémy, občas mě k tomu musí někdo ponouknout, nebo mě pomáhá třeba, že si to napíšu do deníku, kterej si vedu a že si to třeba zpětně pročtu a ten deník mě usvědčí, že to nebyla taková tragédie, takže pak si odpustím. Můj průšvih je spíš, že mám v sobě nějak nastavený, že to prvotní není odpuštění, ale to prvotní je nějaká sebeperzekuce. Ale pak jako když se uklidním, odpočinu si, tak jsem schopen si odpustit.

Umíte být hrdý na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

No jako umím to, ale asi to moc nedělám... Většinou mi to musí někdo připomenout.

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

Bohužel hodně málo projevuju své emoce. Dusím je v sobě a pak je obracím proti sobě. Dřív jsem to vůbec neuměl, v té rodině to taky nikdo moc neuměl, jako asi si to nesu z té rodiny, zvláště z tatkovy strany, jak to byli takoví ti paličatí sedláci, tak tam jako vůbec se emoce neprojevovaly. Táta to dodneška neumí a ani mamka to moc neumí... Takže to moc neumím a mrzí mě to, mrzí mě, že to není automatická reakce projevit emoce, že moje prvotní reakce je, že prostě si to nějak jako racionalizuju, že jsem rozumnej, že se nevztekám, že to obrátím proti sobě...

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

No, já mám takovej talent udělat si z věcí, který mě baví povinnost... Mě třeba baví čtení, baví mě cestování, ale já třeba i to cestování pojmu tak, že jsem maximalista a že toho chci zvládnout moc. A tak mám dar, si v uvozovkách trochu zasvinit ten čas toho, co mě baví, nějakým nádechem té povinnosti. Takže toho volného času moc nemám, byť to třeba neznamená, že bych nedělal věci, který mě baví... Takže bych nějak rád odděloval ten volný čas a tu povinnost...

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte rád lidi?

Mám, jsou pro mě důležití, určitě a myslím si, že málo využívám toho potenciálu, který by mi mohli dávat. Já jsem asi málo autentickéj v tom životě a to mě od těch lidí vzdaluje. A není mi dobře samotnému, ale bohužel, upřímně řečeno nemám člověka, ke kterému bych byl naprosto upřímněj. Vždycky je to o nějakým hraní životních rolí. Vlastně člověk, ke kterému jsem měl blízko, byla ta máma kdysi, ale to bylo tak do pěti let. No a pak vlastně jsem dost často hrál nějakou roli... Tak k terapeutům jsem byl upřímněj a k vám třeba teď taky jsem upřímněj... Mám pár kamarádů, kteří toho o mně vědí většinu... Takže ty lidi mi chyběj a chybí mi někdo,

u koho bych si dovolil být úplně sám sebou...

Je to o strachu z nepřijetí třeba?

Přesně, je to o strachu z nepřijetí. A je to o špatným vlastním sebevědomí. A pokud to nepřijetí přichází... Vždycky tam byl jako strach z nepřijetí, vždycky tam byl pocit, že jsem nějaký divnej tím, že nezapadám mezi tu rodinu, mezi ty sourozence, kteří byli s tou vesnicí sžití. Já jsem tam vždycky byl jak kůl v plotě. Protože jsem byl int'ouš, astmatik, tudíž jsem nemohl sušit seno a nemohl jsem chodit do toho chléva... Takže vždycky jsem byl mimo...

Takže tam bylo jednak nepřijetí sebe sama a strach z nepřijetí od těch ostatních. A ono to tak jakoby trošku opravdu bylo, trošku v tý rodině, trošku v tý škole, a teďka je to v tý práci...

Vlastně velký přijetí přišlo od těch studentů, ale to je trochu takovej umělej svět, svět katedry a třídy...

Srovnáváte se s druhými lidmi?

Srovnávám se s druhýma lidma, ne už třeba tak jako dřív...

Ale hlavně se spíš srovnávám, a to je třeba ještě horší, s nějakou představou, jakej bych měl bejt, aby mě ti lidé přijali. A pak se griluju... Protože t a představa je jakoby nelidská, v tý perfekcionistačkový rovině...

Já se pořád griluju a srovnávám se s představou, jakej bych asi měl bejt, spíš než s těma druhýma. No, ale pak třeba v tý škole se srovnávám s těma druhýma. Třeba si říkám, jo tak tenhle kolega je lepší, nebo teď třeba jsem měl pocit, že jsem se ztrapnil a vypadám jako pako...

A jak z toho tedy vycházíte, pokud se srovnáváte s lidmi nebo vlastní představou o tom, jaký být?

Většinou z toho nevycházím moc dobře. Protože si tak vyzobávám věci, ve kterých moc úspěšnej nejsem. Nemam rodinu, nemam děti, nemam vztah...

Ztratil jste v životě nějakou, pro Vás kladně významnou osobu?

Ztratil, a bylo to vlastně hodně palčivý. Já jsem měl jednoho kamaráda... Já jak jsem byl vlastně vždycky introvert, tak vlastně celou základku jsem byl sám, nikdy jsem neměl kamarády... Nebyl tam přítel, nikdy. A pak přišel, to bylo moje nejlepší období, v osmé třídě, před gymplem, přišlo přijetí v kolektivu a tam jsem byl sám sebou... A tam jsem našel kamaráda... A pak jsme spolu nastoupili na gympl, a mě zase to prostředí úplně odrovnalo. Já jsem se propadl to takových úzkostí, že ač s tím Jirkou, on chodil do paralelní třídy, že jsme se vídali, tak já jsem byl tak zúskostněnej, že on z toho vztahu vycouval. A vycouval z toho tak, že jsme se přestali zdravit, že se mě hodně stranil. Já jsem z toho vinil jenom sebe, jako nedivil jsem se mu... Ale byla to pro mě velká ztráta. Byla to pro mě ztráta vlastně jedinýho, pořádnýho kamaráda, kterýho jsem kdy měl. To kamarádství bylo takové, že jsme si řekli vlastně skoro všechno. Takže to byla ztráta vlastně dost zásadní.

Pak jak ti lidé odcházeli, třeba ty babičky... Mě spíš mrzelo v životě, že ti lidé třeba někdy odešli, zemřeli, třeba jeden pán... Já jsem to měl asi i komplikovaný v tom dětství, protože ten taťka pro mě nebyl nikdy vzorem. Spíše naopak. A mně úplně chyběly v tom dětství mužský vzory, protože v té době dědečkové nežili a příbuzní byli ti zemědělci, traktoristi a mě to nikdy nelákalo... A teta tehdy chodila s pánem, kterej byl mým vzorem. To byla hrozně zajímavá osobnost, byl to žid... by také předsedou židovské obce, byl to člověk, kterej byl neuvěřitelně zcestovalej, noblesní, krásně se oblíkal, krásně voněl, používal parfém... To byl tedy můj vzor... Potom zemřel, relativně brzy po revoluci... On neměl děti... a myslím si, že měl zájem o ten vztah se mnou a já jsem nedokázal přemoci tu úzkost. Což mě mrzí. Asi mě měl rád svým způsobem, on mi říkal, „z tebe bude jednou něco velkého, jestli tě něco malýho nesežere“. A mně se to někdy vybaví, protože mám pocit, že mě užírá totálně ta neuróza, nebo ta úzkost, a to úplně zbytečně... Takže to byly dvě takové zásadní ztráty. Ten Jiří to byla darda no...

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

Velkou, až moc velkou. Až moc velkou váhu přikládám tomu jejich hodnocení sebe sama. Je to pro mě důležitý, ač spíš žiju v takový jako podivínský izolaci velkého bytu, lehce obstarožního... Prahnu po nějakým vztahu, jednak jakoby partnerským vztahu a jednak po vztahu přátelským, kterej nebude pokrivenej nějakýma těma mejma neurózama a úzkostma. Pořád prahnu po nějakých novejších začátcích...

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který je lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

Tak partnerský bohužel ne. Přátelský, to si myslím, že relativně ano... Mám třeba kamaráda, se kterým se vídám,... a mám z toho radost, když jdeme do hospůdky, a ten alkohol tomu prospívá někdy (smích)... Když si dáme dvě tři pivka, tak mě to s ním naladí celkem dobře. I když teď už jsme se neviděli rok v podstatě... Víím, že vždycky budu mít zájem se s ním vidět. V celku dobrej vztah mám se svým bráchou, s tím nejmladším, kterej je teda o čtrnáct let mladší než já. Žije v Praze je teda gay. S tím si říkáme spoustu věcí a je zajímavý, že když se vidíme doma, tak to vůbec nefunguje, ale v Praze někdy,... když se vidíme na neutrální pozici, tak ano. No takže pár takových vztahů mám... Jako nejsou to rozhodně vztahy, že bych těm lidem říkal všechno...

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

Tak asi bohužel nemám nikoho, s kým bych hovořil o všem. Byť v poslední době dělám takový jako coming outy, že prostě odkrývám ty svoje starosti... V poslední době jich přibývá a tím pádem i ubývá to hraní těch rolí... Ale nikdo asi o mně neví všechno.

Pokud byste měl velké problémy, či starosti, měl byste někoho, o kom byste věděl, že Vám pomůže?

To je trošku můj průšvih, že těch lidí moc není. Asi bych to teda řekl tomu bráchovi...

No, říkám to strašně moc málo a vím, že je to chyba. Chybí mi takovej člověk...

V tomhle to bych měl hrozně rád nějaký vztah, kde bych dával, ale také bych přijímal... Možnost podělit se o radosti i strasti, to asi nemám.

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina?

Bohužel to pro mě není zázemí, a nikdy nějak nebylo. Neodstřihávám se od té rodiny, snažím se jezdit za těma rodičema. Je to hodně ve fázi jednak jakoby povinnosti, že nechci ty rodiče zanedbávat, ale je to i o tom, že na druhou stranu se tam mám dobře, v tom smyslu, že mamka dobře vaří, že miluju ten kraj, projížd'ky na kole... takže to je velká motivace. Ale rozhodně to není pro mě opora, spíš je to zdroj trošku starostí. Není to tam jednoduchý. Naopak, třeba vztahy mezi mamkou a tátou a to jak táta přetěžuje tu rodinu, hlavně tu mámu fyzickou prací... Je mu sedmdesát pět a ještě na začátku roku měl čtyři krávy a nedokázal se toho vzdát... Ta míra tý práce a toho neladu je v té rodině dost zásadní. Mně se tam vracej ty úzkosti docela často... Víím, že mě mají rádi ti rodiče, i když to třeba neuměj říct. Ta mamka se za mě třeba modlí... Já někdy čtu bohoslužby v kostele... když tam jsem a vidím, že ten táta je na to třeba hrdej... Jako neřekne mi to, to on neumí, ale jako vidíte to na něm... Takže jsou tam pozitivní momenty. Ale jinak já tam přijedu a víím, že mám v sobě nějaký nevyřešený momenty, nějaký bloky, hlavě ve vztahu k té mámě. A tam musím říct, že se někdy chovám tak, že mám za to pocit viny, že nejsem spokojenej sám se sebou. Že ten nelad tam je, ten nelad já nedokážu vyřešit a pak to přenáším na tu mamku a ta mamka je pak taková hrozně submisivní, což mě teda velice dráždí, protože já to často taky mívám, myslím tu submisivnost. Takže to tam není pro mě bohužel jednoduchý, ta rodina je pro mě cenná, ale není pro mě nějakou oporou a je to asi hlavně proto, že já to nedokážu nějak využít. Že by třeba mohla bejt oporou, ale nikdy nebyla. Nebo byla v té materiální stránce... Díky rodičům jsem vystudoval...

Máte, nebo měl jste dobré vztahy s rodiči?

No v raném dětství s tou mámou, to fakt byl velmi úzký vztah. Já jsem jí jakoby miloval... a zároveň jsem měl pocit, že trpí ve vztahu s tím tátou. A já jsem měl od dětství tendenci to napravovat... Takže jsem od začátku byl, to mi přijde komický, že jsem a na sebe nabral ty rytířské řády (smích),... jako malý rytíř, který hájil tu mamku proti nepřizní osudu. Což je blbost, to si musí vyřešit sama. No, ale ten úzkej vztah strašně rychle přestal. Já si pamatuju, že už v těch třech letech ty první vzpomínky jsou, že já musím bejt ten rozumnej a že nesmím tu mámu přetěžovat. Vlastně já jsem tu její přízeň měl jenom,... protože ona vlastně toho času měla hrozně málo, jak se pracovalo fyzicky tvrdě a ti sourozenci přibývali, takže já jsem tu pozornost měl, když na mě přišlo to astma, když jsem se dusil a když mě vezli do nemocnice... Pak mi koupili šunku a ananas v konzervě... Takže ten vztah tam byl tak nějak divně pokřivenej. A někdy v té pubertě, místo aby přišla revolta, tak přišlo vzdálení se od těch rodičů. Často takový jako spíš stud... A pak přišlo to osamění....

A jaký byl Váš vztah s otcem?

No ten nebyl dobrý. Ten táta, co si vybavuju, tak ho nějak beru jako trošku vetřelce, vždycky tam byl trošku stud za něj. Vždycky tam byl pocit, že tu mámu přetěžuje, že se pro ni vlastně nehodí. Což je blbí, přitom ty rodiče se vlastně mají rádi... Pro tu mamku to byl vlastně první vztah, je v něm strašně submisivní, hodně se upozadila, změnila během toho vztahu. Což mě bolelo jako dítě, že přicházela o ty svoje přátele, přicházela o koníčky... Ona četla na začátku takovou výbornou literaturu a skončila u Harlequinů... protože už byla tak unavená...

Takže s tím tátou ten vztah nebyl dobrej, vždycky mě byl vzdálenej, to prostředí toho chlíva, toho venkova mě bylo cizí. A nikdy jsme se moc nebavili, což vlastně není výjimečný, protože tam se moc nepovídá. Ten vztah nebyl moc dobrej a byl asi i horší, než byl u sourozenců k tátovi. Podobnej vztah k němu měl ten brácha nejmladší, kterej je gay. Táta pro něj taky asi nebyl vzorem...

Jak byste charakterizoval své rodiče?

O mamce už jsem říkal, že je submisivní hodně, hodně se obviňuje, má velmi malý sebevědomí, nepatřičně malý. Ona třeba vystudovala s červeným diplomem... Ráda se obviňuje a asi chce slyšet, že to tak není. Mě to hrozně dráždí, ale často jsem to tak nějak intuitivně přebíral. Je velmi pracovitá, velmi obětavá. A je mi líto, že prostě žila velmi zajímavým životem, než se vdala a v devětašedesátém stihla procestovat velkou část Evropy... Ale je silná, že to ustojí ty tlaky, tu těžkou práci, těžkej vztah s tátou, těžkej vztah s bráchou... Ale zároveň bych hrozně rád překročil ten její stín. A dráždí mě na ní ty věci, který pak vidím u sebe. Ten táta je hrozně pracovitější, hrozně zaťatejší, je to paličák neskutečnější. Je to negativista. Není to člověk, kterej kooperuje. Prostě ti sedláci, oni takoví byli, že prostě to všechno bylo na nich, tak jsou solitéři.

A otec byl tedy oproti matce dominantní?

Byl no, on vždycky tak nějak si prosadil svou, takže ano... A ta mamka vždycky sklápala podpatky...

Dalo by s u Vás hovořit o patriarchální výchově, nebo to bylo jinak...?

No to ne, protože taťka do té výchovy nezasahoval. Takže výchova rozhodně patriarchální nebyla. On v podstatě... my jsme ho začali zajímat, až v době, kdy jsme mohli pracovat trochu... A ta komunikace byla vždycky skrze tu práci a tu výchovu vedla ta máma. Máma chodila na třídní schůzky, máma žehlila průsery bráchů. Takže táta byl hodně v pozadí. Ale spíš on manipuloval tou mámou, on vždycky když se mu něco nelíbí, tak to neřekne těm bráchům nebo mě, ale řekne to tý mámě a tlačí na ni, aby rozhodla tak, jak on chce...

Jaký vztah máte se svými sourozenci?

No, tak jak jsem říkal dobřej s tím bráchou, kterej to možná neměl lehký se mou. Protože já jsem byl jakoby... zdánlivě bezproblémovej student v Praze, měl jsem to vyznamenání, nebo ten červenej diplom a brácha se možná ve mně trochu viděl, on nedokončil vejšku, ač jí studoval sedm let, neměl moc dobrý studijní výsledky a asi se se mnou musel tak nějak

porovnávat... Ale protože má podobný problémy, je úzkostnej, taky bere léky, v ledačem je dál než já. On to má těžký s tou minoritní orientací, přihlásil se k tomu... teď má partnera, takže v tomhleto je vlastně dál. A byť ten vztah vlastně nefunguje v tý rodný vesnici, což je zvláštní, tak tady v Praze ano.

Pak mam tu sestru, tam ten blízkej vztah jsme měli tak rok, a vlastně sestra si ho vyžaduje ten blízkej vztah, ale já zase neumím nějak překročit svůj stín, takže sestra většinou se vypovídá,... ona to má taky těžký... Takže sestra se chce vypovídat a já to nějak neumím. Já třeba tam přijedu a výjimečně se stane, že se vypovídám já... Ale ta důvěrnost je spíš jednostranná. A když třeba jí říkám, že chodím na terapii, tak to moc nechce slyšet... Takže jí mám docela rád, ale chybí mi tam ta důvěrnost z té mé strany.

A pak mam dva bráchy... ten jeden je přesnou kopií mého táty... Moc důvěrnost tam není...

A pak je poslední brácha, s kterým jsme nikdy neměli důvěrný vztah, vesměs vždycky byl korektní, tak jak ty vztahy v tý rodině jsou celkově korektní... Teď jsme se sblížili trošku... za což jsem byl rád...

Vzpomínáte někdy na své dětství? Převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní, nebo negativní zážitky?

Moc na něj nevzpomínám. Asi, když budu objektivní,... tak budou převažovat ty negativní zážitky. Byť na druhou stranu byly tam i pozitivní a teď jsem zrovna pozitivně naladěný, tak bych zrovna vzpomínal na ty pozitivní.

Je, nebo byla by pro Vás výchova vašich rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí?

To ne, to asi ne, no.

Jak se cítíte nyní v té Vaší rodině, jste spokojený s tím, jak se k Vám chovají ostatní členové rodiny?

Nejsem tam spokojený hlavně sám se sebou, dobře se tam necejtím, byť si myslím, že ta rodina se ke mně chová jakoby dobře a korektně... Myslím

si, že chyba je na mé straně hřiště, že já nedokážu překročit svůj stín. Ale já si vážím na tý rodině toho, že když někdo z nás se dostane do průšvihů, že si dokážeme podat pomocnou ruku. Nejsme na sebe zlí. Jako pochybuju, že by třeba mezi námi vznikly někdy nějaký majetkový spory...

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

No, minimálně třeba ten spolužák, který mě šikanoval. Byť to byla jenom verbální šikana, ale o to to bylo horší, já jsem se tomu neuměl bránit. To bylo ubližování no... Ale vždycky to bylo o tom, že jsem se mohl líp bránit, no. Třeba jsem byl manipulován svojí tetou... Teď se ten vztah narovnal, ale mohl jsem se líp bránit samozřejmě... Jsou třeba lidi v práci, kteří mě pomlouvají a kteří mě vždycky strašně zaskočí... Třeba jedna kolegyně, která dokáže bejt tak jako lidsky zlá, že třeba dokáže pomlouvat a já to jako neznám z tý rodiny... Takže není to nic fatálního, jsou to pomluvy, ale rozhodně to tam je, jako že vám někdo ubližuje... Ale tak jako my jako lidi nejsme se vším všudy dobrý nebo se vším všudy zlý, já taky třeba někdy manipuluju...

Umíte odpustit druhému člověku?

To jo... Myslím si, že umím odpouštět, to jo... Těžko můžu vyčítat těm rodičům... Třeba vůči tý mamce jsem nějak zabloknuj a třeba tam přijedu, těším se na ni a teď vidím ten chaos a tu submitivitu a tak nějak se zabloknu, ale jinak si myslím, že umím odpouštět, to jo. Rozhodně třeba věci, za který ty lidi nemůžou. Třeba ten táta si myslím, že nemohl překročit ten stín,... takže tam je to jakoby srovnaný.

Přál byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

No to stoprocentně, přál bych si navázat vztah, kde budeme rovnej s rovným, jak jsem říkal sdílení dobrého i zlého. A přál bych si i narovnat vztahy, který mám a přál bych si i najít vztahy nový, který nebudou poznamenaný tou neurózou... Myslím přestat hrát ty role... Aby ten vztah byl otevřeněj, abych mohl přijmout sám sebe i toho druhého... Dokážu si to představit, že bych za to byl hrozně vděčnej.

Pokud zažíváte úzkost, mohl byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

Tak jako hodně v kontaktu s těma lidma, zvlášť s lidma, o kterých mám pocit, že tak jako ohrožují to moje sebevědomí. A pak třeba stačí, že se na mě špatně podívají a je to těžký. Pak samozřejmě když je ta únava, to přichází pak často. Což pro mě je dobrý zjištění posledního období, že vlastně tady je ta rovnice. Že když jsem unavenější a je tady ta úzkost, tak prostě musím někde ubrat a víc odpočívat...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

No k mému šoku nebylo. Jste velmi sympatická dáma a to prostředí je tady milý. A jak jsem říkal, mě vlastně velmi mile překvapilo, že jsem se před vámi otevřel a zároveň, že jsem před vámi neměl žádný mindráky. To bylo velmi pro mě milý, to se mi nestává bohužel v životě, zvlášť když někoho vidím na poprvé... To si budu muset ještě promyslet, ale je to asi proto, že se pravděpodobně vidíme jednou a já před vámi nemusím nic hrát, protože už asi vás nikdy nevidím. A nejsem v žádný tenzi, v žádný křeči, protože neplynou z toho žádný závazky do budoucna... Možná, že kdybyste byla moje kolegyně, nebo kdokoliv jiný, tak bych asi něco hrál a přišla by nějaká tenze a tady jsem vlastně nic hrát nemusel. A pro mě to vlastně bylo pěkný, já vám za to děkuju... Nakonec to byl s váma pěkný zážitek, protože jsem z toho jakoby sám ve svých očích vylezl líp, než se vnímám...

Já Vám taky moc děkuju!

Pan A. 64 let.

Nyní v důchodu. Profesí je architekt. V průběhu života se podílel na mnoha významných projektech.

Ženatý muž, má tři dospělé děti. Žije v malém domku se ženou a nemocnou tchýní, o kterou se společně starají.

Vyrůstal na vesnici, má velmi úzký vztah k přírodě.

Sám má dva sourozence, nevlastní sestru, která pochází z otcova prvního manželství (jeho 1. žena zemřela), a bratra, oba jsou o mnoho let starší.

Matka pana A. pocházela též z vesnického prostředí. Narodila se jako nemanželské dítě, což pro ni byl v době první republiky poměrně velký handicap. Otec pocházel z Moravy, pracoval jako truhlář. Rodiče prožili celý život spolu, dle slov pana A., v hezkém manželství.

Pan A. byl vychovávaný ve víře a od dětství chodil do kostela. Na základní škole byla jeho víra někdy terčem posměchu ze strany dětí, i ze strany paní učitelky, která byla zaměřená proti církvi. Obdobně se terčem posměchu stával i vzhledem ke své fyzické slabosti. Pan A. byl v dětství údajně velmi subtilní.

Respondent má blízký vztah k hudbě, v dětství hrál na housle a na kytaru. Mezi jeho záliby patřilo již od malička malování.

Na středoškolská studia velmi rád vzpomíná, byla to pro něj hezky strávená léta, zažíval blízká přátelství s některými svými spolužáky.

Za významnou považuje respondent událost spojenou s rozvodem jeho bratra, kdy se proti rodičům postavil na jeho stranu. Bratrův rozvod popisuje jako emotivní záležitost, která jej do života poznamenala v tom smyslu, že měl pak obavy z navazování těsnějších vztahů, neboť si zakusil, jak špatné mohou mít vztahy konce. Pan A. Měl velmi blízký vztah s dcerou svého bratra, o kterou se často staral, a které dle jeho slov dělal zástupného otce. Ta však později, v rané dospělosti, tragicky zemřela. To bylo pro pana A. velmi zdrcující.

Vystudoval VŠ a stal se architektem. Již v době studií se seznámil se svou budoucí ženou.

Pan A. si často uvědomoval velkou zodpovědnost vázanou na jeho profesi. Sám sebe v této souvislosti charakterizuje jako úzkostného a hovoří o možné souvislosti s úzkostností jeho matky, u které se úzkost dle jeho slov vyvinula v době dětství, kdy se jako nemanželské dítě permanentně žila pod hrozbou trestu a vyhození z domova. Pan A. hovoří o možnosti, že se mu úzkostnost „dostala pod kůži“ skrze jeho matku.

Respondentovi a jeho ženě se krátce po svatbě narodila dcera a za nedlouho poté syn. Mladí manželé však neměli kde bydlet, tudíž sdíleli velmi malý byt (2 poskk) s rodiči a bratrem manželky. V bytě s nimi navíc trávil mnoho času i sestra a matka tchýně pana A. Tyto stísněné podmínky vnímal jako „děsivé“, jeho ženě však poměrně vyhovovaly a dlouho nebyla

přístupná změně. V tomto malém bytě nakonec strávili osm let. Odchod mladé rodiny ze stísněných podmínek byl odložen i z důvodu tragické smrti bratra manželky pana A. Švagr mu byl blízkou osobou, po jeho smrti to byl on, kdo musel identifikovat tělo zemřelého. Později se v tom samém paneláku, v němž žila celá rodina doposud, uvolnil malý byt o několik pater výše. Byt bylo před nastěhováním potřeba zcela zrekonstruovat, což byla práce pro pana A. Byt rekonstruoval vlastníma rukama po dobu dvou let, trávil tam veškerý volný čas, který mu po práci zbýval zcela sám, přesto, že jeho rodina se nacházela v podstatě velmi blízko.

V následujícím období dostal pan A. nabídku odletět do zahraničí a podílet se na významném architektonickém projektu. Jednalo se o zemi blízkého východu, kde se v té době válčilo. Pobyt v zahraničí trval tři roky. Jeho rodina za ním jezdila na dlouhodobé návštěvy. Pan A. v průběhu tohoto pobytu několikrát zažil nálety v těsné blízkosti. Hovořil o tom, že mnohokrát zažil situace, kdy pociťoval strach, který se v rámci starosti o rodinu, snažil potlačit. Taktéž mu v tomto období zemřel otec, velmi ho mrzelo, že se ze zahraničí za ním nedostal a nemohl se účastnit ani jeho pohřbu, neboť mu nebyl umožněn návrat do ČR.

Respondent měl vždy tendenci pracovat ve velkém nasazení. Postupem času se začal cítit velmi vyčerpaně. Čím dál víc se projevovaly úzkosti. Po té, co dostal možnost realizovat další velký projekt, již zde v Česku, kterým se velmi intenzivně zabýval, přišla fáze naprostého vyčerpání a následného zhroucení. Následovala hospitalizace na uzavřeném oddělení psychiatrické léčebny. Pan A. v tomto období zažíval až nesnesitelnou úzkost a trýznivé pocity, že zklamal, selhal, to vše doprovázela depresivní symptomatika, úporná nespavost a psychosomatické problémy.

Pan A. dostal časem možnost, koupit straší domek, který opravoval a staral se o něj, stále se však cítil jako „vytržený“ z domova a nedařilo se mu cítit se nikde „jako doma“.

Před smrtí jeho matky se o ni po dobu několika let staral.

Deprese i úzkosti se panu A. v průběhu dalších let opakovaně vracely. Domnívá se, že se tomu tak dělo v souvislosti se situacemi kdy se cítil být tlačěn do věcí, které mu nebyly příjemné, nebo s nimiž se vnitřně neztotožňoval, a přitom je nedokázal odmítnout.

Po mnoha letech opakovaných zhroucení se dostal respondent do invalidního důchodu, na který se necítil být psychicky připravený.

V současné době částečně pracuje a stále se snaží být v kontaktu se svým oborem.

Respondent je dlouhodobě v psychoterapeutické péči.

Sdělil mi, že jejich rodinu postihlo několik tragédií. První tragédií byla smrt dcery jeho sestry, která zemřela tragicky již v dětství. Druhou tragédií byla již zmíněná tragická smrt švagra pana A. Dále se jednalo o také již zmíněnou tragickou smrt druhé neteře respondenta.

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojený se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přál změnit?

To je hodně těžká otázka... Jsou tam věci, o kterých bych si přál aby,... abych třeba mohl žít ještě jednou,... že bych se možná choval jinak... člověk jako z pohledu svého věku... Já jsem byl člověk, který držel rodinu finančně, manželka byla třináct let doma. A tak mám pocit, že jsem se třeba nevěnoval svým dětem, jak bych se třeba věnoval teď... Náš syn, ten je trošku problematičtější. Může to být tím, že když byla žena v pátém měsíci, tak se zabil ten její brácha a vím, co to s ní udělalo.

A vím, že na mě byl hodně pověšenej, ten starší syn a já nevím, jestli jsem měl tolik času, kolik jsem mu měl dát... Ten syn dva roky bral heroin, a bylo to hodně těžký... Naštěstí se z toho dostal... No a v tom manželském životě taky bych to viděl... V něčem cítím své dluhy a v něčem... možná že přístup manželky ke mně,... ale to je asi to, co já nemůžu ovlivnit, že v něčem, v nějakých momentech nemůžu toho partnera předělávat...

No a život jsem žil, tak jak jsem ho žil, byly tam jako pěkný kotrmelce ve vztahu k té mé chorobě... Když jsem se hrabal z těch mých depresí, třikrát jsem byl hospitalizovanej, měl jsem šílený, šílený problémy, léků mám v sobě, až se divím, že ty játra to vůbec vydržely. A tak si někdy

říkám, odkud byla deprese a vyhoření, který si může být velmi blízký v těch projevech... Naskočení těch mých depresí bylo vždycky spojený, myslím i stou polohou vyhoření, kdy jsem se naprosto vydal fyzicky i psychicky, odšťavil jsem se velice v práci, a mám takovej pocit, že jsem jako nedostával od toho svého okolí dostatek k tomu, abych mohl čerpat. Tím myslím tu rodinu, manželku.

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastný a naplněný? Měl jste to tak i v minulosti?

Myslím si, že ano, ale myslím si, že v tom mládí mnoho věcí bylo daleko intenzivnějších. Vzpomínám si na ten pocit, mívám ho i teď, ale myslím si, že to není v té intenzitě. Myslím si, že to mohla ovlivnit i medikace. A samozřejmě teda i můj věk. Já mám jako víc zdravotních problémů, především cévního a zaživacího charakteru... Takže to mě dost ovlivňuje. Jsou momenty, kdy cítím radost, ale já jsem si na ní málo dělal prostor. Já jsem prostě žil tak, že jsem byl pořád v nějakým shonu, to jsem do jistý míry i dnes, stále. Myslím si, že se snažím být celkem činorodej, ale naučil jsem se odpočívat, což je podle mého názoru první základ k tomu, aby člověk mohl začít vnímat uspokojení a radost. Protože když člověk letí za provazem, kterej chce zastavit a zadupnout ho tak nemá čas zhodnotit situaci. Můj vstup do řádného důchodu, vidím jako... já měl takový pocit, že jsem přetrhnul cílovou pásku. Já jsem měl už pocit, že melu z posledního. První rok jsem hodně odpočíval... Snažím se nějak srovnat a najít to, co mi taky přináší radost, to jsou moje koníčky. Jestli na ně bude čas a jestli se jich dožiju.

Existuje něco, co jste nemohl ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete? (Můžu se zeptat co?)

Tak jedna věc určitě a to je ta smrt mého táty, kdy jsem byl prostě pět tisíc kiláků daleko a chtěl jsem mu být na blízku. To je věc, kterou si myslím, že jsem fakt nemohl ovlivnit. A ono těch věcí bude víc určitě... Nevím, jak moc jsem mohl ovlivňovat ty svoje deprese, protože ty začátky byly příšerný, ale vlastně celej průběh bylo naprostý selhání moje, než jsem se prokousal k tomu, že za to asi fakt nemůžu, když mě to sejme a srazí na

kolena. A vždycky jsem bojoval s tím, jak dlouho to můžu ustát, než to jako vzdám... než prostě si půjdu pro tu neschopenku. Protože to byly boje, kdy jsem se vši silou došel před dveře té kanceláře, kde jsem měl pracovat... ale bylo to takový trápení... až jednoho dne, dva metry před dveřmi, jsem to otočil a šel jsem pro tu neschopenku, která mi byla už předtím nabízena. Ale pro mě to byly vždycky prohry a bohužel mi to i manželka takhle vyčítala. Viděl jsem zklamání v tý její tváři, když přišla z práce a já jsem byl doma dřív, než ona... Věděla, kolik uhodilo... Víím, že si to pak uvědomila, ale zároveň jsem párkrát slyšel slovo srab a to bolelo. Ale já si myslím, že už se teď na to dívá jinak, protože viděla mnoho pořadů. Víím, že jednou jí hodně ovlivnilo, když slyšela o Kopeckém... když si přečetla, že on fakt nemohl...

Existuje něco, za co jste opravdu v životě vděčný?

No tak za svůj život... Asi i za... vděčnej jsem za strašně moc věcí. Za to, že mi byl dán v některých věcech talent, k tomu patří možná i ta vůle. Za své rodiče, i sourozence. Samozřejmě i za svoji rodinu, za manželku. Přesto, že tam cítím mnoho věcí, který... jak bych to nazval, kde se mi zdá, že nejsem vnímán tak, jako mě vnímá spousta přátel... nejsilnější to bylo v tý skupině... asi je to normální, že ty členové rodiny některý věci berou samozřejmě. Já jsem byl pochválen spíš od lidí mimo rodinu, ale přesto jsem vděčnej, že takovou rodinu mám, že jsou v podstatě zdraví všichni a že máme jednoho vnoučka. Takže spíš si myslím, že mám větší pocit vděku, než toho ublížení, to člověk zpracovává... ale zavírá mě to v sobě.

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěl uskutečnit, čeho byste chtěl dosáhnout? Může se to týkat i koníčků...

Ano, já na to zrovna myslím. Ve své profesi nechci takzvaně hodit flintu do žita, přes to, že mám handicap tý svý diagnózy a také handicap toho, že v současný době nejsem členem komory... Přemýšlím, jestli se o to ještě nepokusit, jako udělat zkoušky a podobně... Chtěl bych to zkusit, to je jedna věc. A druhá věc,... chtěl bych v rodině fungovat tak, jak bych měl. Teda dětem a manželce být oporou a mít je rád, aby si to rodina

uvědomovala, vnímala mě. A děti, abych jim dal to, co je potřeba, a nebyl jim za zadkem a metal jim cestičku, to se snažím nedělat, i když to někdy nejde. A přes ty mé koníčky, udělat něco, co... Chtěl bych skrze ně projevit svůj názor, jako větší skupině lidí. Ať by to bylo přes obraz, nebo přes tu muziku

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizoval?

Jako docela komunikativní člověk, kterej má rád humor. Myslím si, že jsem celkem spolehlivej, akorát s tím časem neumím tak hospodařit, jak bych měl. Myslím si, že jsem ochotnej celkem lidem pomáhat, ale někdy až příliš, až si myslím, že to není dobře... Nechci se teď jako glorifikovat, ale spíš nedokážu říct ne.

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte?

Tak s tím mám problém. Myslím si, že se cítím spíš jako... nemám o sobě příliš vysoký mínění. Spíš se podceňuju. Zjišťuju o sobě, že v první moment, když se potkám s lidma a něco se řeší,... řeknu svůj názor, to jo, ale někdy to je až třeba napodruhé. Že toho člověka, se kterým se setkávám, vnímám jako že je výš, než jsem já, že je schopnější. I když podvědomě si říkám, že to tak nemusí být a učím se to, ale chovám se tak, jak kdybych to neuměl.

Máte se rád?

(Povzdechnutí) Tak půl na půl. V podstatě bych řekl, že spíš jo, ale ještě pořád dodneška nerozumím... přesně tomu termínu, co to je...

Jak byste charakterizoval svůj základní, převažující životní pocit?

Mohu Vám pomoci, někteří lidé odpovídali například, že se cítí tak, že celý život s něčím bojují... anebo, třeba někdo může říct, že se cítí jako „dítě štěstěny“, nebo že se cítí jako „odpadlík“...

Ona je to strašně těžká otázka, protože já bych to dal do dvojího vnímání, jako civilního a pak polohy víry. V tý poloze víry „dítě štěstěny“ v podstatě. A v tý civilní... ony se nedají úplně odpárat od sebe, ale je to trochu jinak.

Jako by člověk řekl padesát na padesát. Ale... Ta situace se mění, podle toho, jak tu věc zpracuju momentálně, protože jsou věci, který jsou ještě nezpracovaný a tam to vidím trošku jinak,... ale pak si to promítnu do jiných pohledů a jsem „dítě štěstěny“.

Rozumím tomu dobře tak, že ta víra je... že vše co se událo, je nějak dobrý pro Vás?

Je to vztaženo jako k Bohu. Tak bych to řekl, protože mě to umožní možná komplexnější pohled na život. Když to budu nazývat jako Boha, jako něco, co mě přesahuje,... tak ten pohled je doufám trošku jinej, než když zažívám přímou bolest, už v konkrétnějších situacích, psychickou nebo fyzickou... Ale to je strašně široký téma a víc bych to asi nerozebíral...

Jste spokojený sám se sebou, se svým životem?

To už tady jednou bylo, ne?

Ano už jsem se ptala na něco podobného, tato otázka je však míněná více na přítomnost.

To bych řekl, že celkem jo. A samozřejmě je tady mnoho a mnoho věcí, který... se mi nedaří. Ale naučil jsem se jednu věc, a proto jsem konkrétně třeba dneska nebo v poslední době celkem spokojenej... i když jsou situace, kdy mi naskakuje úzkost, tu kterou jsem hodně znal. Jen s ní nějak umím trošku líp pracovat, ale je tam pořád. Tak jsem se naučil jednu věc, já tomu říkám lopatkový způsob... Když je přede mnou hromada problémů, která mě dřív rozdrtila, když jsem se na ní jenom podíval... Já jsem kdysi jezdil na kole závodně a věděl jsem, že každé kopec, z hlediska psychických sil, když se na něj budu dívat, tak mě rozdrťí. Ale když v tom balíku těch cyklistů, v tom pelotonu se budu dívat na galusku toho, co je přede mnou a na tu ubíhající silnici dolů, která přeci jenom ubíhá, tak že to je lepší. Tedy teď jsem se to naučil dělat tak, že se pokouším každý den naložit nějakou lopatku a tu lopatku odnesu zpracovat a dát pryč. A nedělat si ambice, že budu vědět, do kdy tu velikou hromadu odházím. To si myslím, že jsem se za těch dvanáct let trochu naučil. I když to neumím pořádně. Takže v podstatě, dneska jsem odhodil pár lopatek a dostal jsem se,

i když se zpožděním sem k vám. A to je docela dobrý...

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládl, co jste mohl udělat lépe?

Tak to je třeba ten projekt, o kterém jsem mluvil, to mě semlelo... Tenkrát jsem se nechal tou hromadou zavalit. A kdybych jako poodskočil a nenechal se zavalit a jednal prozřetelně, tak bych mnoho věcí třeba ustál a byly by ku prospěchu. Myslím i vztahové věci, ve vztahu třeba konkrétně k mé manželce.

Vy jste ten projekt dokončil, stojí ten objekt?

On stojí, já jsem ho dokončil, je tam spousta chyb, který já vidím, protože jsem nebyl u toho, byl jsem hospitalizovanej... Projekt jsem odevzdal, ale ve chvíli, kdy ta stavba běží je dobrý u toho bejt a odchyťávat buď svoje chyby anebo chyby jiných, který udělaj. Ale některý věci jsem nemohl odchytnout, a štvou mě dodneška, protože už jsem na ně neměl sílu, protože jsem nebyl investor... Jinak jsem vám chtěl říct jednu věc, že jako s odstupem času se ta věc lidem líbí a četl jsem na to, zrovna včera jsem četl v novinách,... takovou recenzi na tu stavbu, že se líbí. A důležitý je to, že ty lidi tam jsou rádi, že tam rádi chodí...

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohl byste je blíže charakterizovat?

Ano. Když o něčem vím, že jsem to asi podělal... A myslím si, že i obecně si problémy, o kterých manželka říká, že nejsou moje, tak já je vnímám jako věc, za kterou jsem zodpovědněj. Jestli mi rozumíte...

Mohl byste být prosím konkrétnější?

Jednou došlo k tomu, to je strašně složitá záležitost,... kdy jsem byl v pozici člověka, který se o toho druhýho stará a chtěl jsem pomoci. A mezi

námi vzniknul vztah, bylo to s jednou ženou... já jsem to ukončil, ale prostě bylo to špatně. Ale cítím tam... vinu, bylo to špatně. Ale nebylo to tak, že bych jakýkoliv straně chtěl ublížit... možná že to bylo proto, že když jsem tý dotyčným ženě pomáhal, tak jsem dostával hodně takovou pozitivní odezvu, na kterou jsem nebyl v životě zvyklý. A to mě prostě zaskočilo, a myslím si, že to není vina ani té ženy... To je věc, kterou já pořád zpracovávám, jak to bylo, co se dělo, ale cítím vinu no. A snažím se ty věci napravit... Ve vztahu k oběma ženám...

... Já možná nemám dobře nastavené hranice, protože si nechám k sobě moc připustit člověka...

Jste schopný odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybil?

Myslím, že to umím. Nevím, jestli to umím úplně. Jako jiní lidi asi úplně ne, ale myslím si, že jsem se to naučil víc. Je to paradoxní, ale možná právě ty zkušenosti mně pomohly v tom pohledu na sebe. Že se prostě na sebe,... teď nemluvím o víře, ale lidsky, když se na sebe dívám jako člověk na člověka, tak jsem k sobě tolerantnější...

V minulosti to bylo teda složitější.

Umíte být hrdý na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

No, možná... snažím se o to. Ale z rodiny to třeba moc neslyším nebo možná tak, jak bych si představoval, to neslyším,... protože možná jsem víc závislej na pochvalě... myslím si, že to hraje velkou roli u mě. A myslím si, že je to spojený s tím sebehodnocením, že nemám o sobě... snažím se, se sebou pořád něco dělat k lepšímu, ale spokojen se sebou pořád nejsem a vím, co se mnou udělá, když mě někdo pochválí...

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

Myslím si, že ty emoce projevuju a možná že se vám to bude zdát směšný, ale kolikrát mě napadá, že... nevím, jestli to je tím, že se víc u mě začala projevovat ta deprese, ale do určitého věku, jsem byl takovej nějaký emocionálnější po stránce verbální i neverbální, před manželstvím...

ale pořád se dokážu velice odvázat. Strašně mám rád humor, protože je mi to přirozený. Myslím si, že to dokážu projevovat emoce, ale možná že bych měl víc... Jinak si myslím, že nejsem introvert.

Myslíte si, že jste víc optimisticky laděný nebo pesimisticky?

Asi víc se cítím víc jako optimista...

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

V něčem si dokážu udělat volný čas, to je třeba ta muzika, protože je víc po ruce, k ní se dostanu okamžitým chvatem, tím jak pracuju u počítače, tak si dám třeba půl hodiny pauzu a můžu vzít kytaru do ruky, kterou mám za sebou. Ale nedokážu si udělat čas, zatím, na malování třeba. Nemám vůbec žádný ambice tedy, ale spíš cítím jako terapii to malování... Ale třeba jsem si dosud neudělal prostor na aktivní odpočinek... já mám špatný cévy, a potřebuju cvičit a nemám kde zatím... A musím si najít čas na to, vzít si kolo třeba a jet na kole, nebo udělat si čas jít si zaplavat... V tom jsem si neudělal zatím prostor... Ale v něčem je to lepší, třeba v tý muzice.

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte rád lidi?

Ano mám, určitě. Myslím si, že si docela dost uvědomuju důležitost společnosti lidí. Mám, ale zároveň vám můžu říct, že když jsem unavenější a když na mě šlo to vyhoření, tak jsem měl, a pořád mívám, obraz před očima... vidím se někde v hlubokých lesích ve srubu, u jezera, se psem. A bez lidí teda v tom momentě.

Srovnáváte se s druhými lidmi?

Asi jo, srovnával jsem se hodně, jak jsem vám říkal v době, kdy ti moji spolužáci měli založený ateliéry, a já jsem byl takovej outsider a šlapal jsem bláto na stavbách, nebo jsem dělal takovou práci, kterou aktivní architekt... Teď se tomu nesmějte, myslím, že to často je taková určitá míra, až možná snobizmu mezi těma archyektama... ale teď jsem měl možnost poznat práci

umělců, sochařů a malířů, a zjistil jsem, že to je hodně podobný, protože to umění je hodně neuchopitelný a dovoluje mít subjektivní názor.

Jak tam ta dravost, díky té neuchopitelnosti a já jsem se prostě srovnával, protože mi bylo líto, že nemůžu ... Teď se to zlepšilo, protože jsem se v podstatě vrátil k té své profesi, i když na úplně jiný úroveň, dělám štěky, tak bych to nazval, ale nevzdávám se stále jistých ambicí v dobrém slova smyslu, že sleduju vývoj architektury, a nechci zatrpknout, jestli mi rozumíte... Ale srovnával jsem se a bylo mi líto... cítil jsem se jako outsider.

Jak z toho vycházíte, jak jste z toho vycházel?

Možná je to spojený nějak s tím věkem, nebo s nějakou větší úlevou, kterou si teď dopřávám, že ten život víc vnímám... Že ten život je o něčem jiném. Že spousta věcí je důležitých, jako dobře neprojektovat barák, ale není to nejdůležitější. Je mi více věcí teď takzvaně fuk. I když nechci, aby to znělo vulgárně. Dokonce dělám věci, pro který mohu být mnoha lidem směšnej, například že chovám slepice. (Smích) A je mi to fuk v podstatě.

Ztratil jste v životě nějakou, pro Vás kladně významnou osobu?

To teda jo, víc, víc osob. A cítím že,... to je asi takovej přirozenej jev, že si říkáte, co všechno jste se mohli od těch lidí dozvědět, naučit,... ve smyslu přátelství a výměny názorů...

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

Docela dost velkou, a jsem málo konfliktní. Nejdů do konfliktů... nebojím se jich, ale vyhýbám se jim. Někdy si říkám, že mě to vede k přílišné diplomacii, která by až neměla bejt. Ale považuju vztahy za důležitý.

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

Ano v manželství, i když to není úplně ideální, ale ano... A mám kamarády i kamarádky, které považuju fakt za přátele. U některých jsem to viděl, když jsem byl hospitalizovanej, tehdy vidíte, kdo za vámi přijde... V tý depresi si člověk víc všimne empatie druhýho člověka...

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

Ano mám. Ano.

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina, původní i stávající?

No ta primární velikou, naprosto stěžejní a totéž si myslím, že i naše současná rodina a manželství. Přes všechny ty problémy vidím jako strašně důležitý vztahy a komunikaci. A to platilo i v tý rodině, kde jsem byl jako dítě. Tam jsem možná víc komunikoval s mámou, než s tátou. Ale kupodivu ke stáru jsem si víc rozuměl s tátou. Ale nebylo to tolik naplněný slovy, jako spíš nějakým vnímání se. A myslím si, že jsem rodinný typ opravdu...

Ještě bych se Vás ráda zeptala, v jakém smyslu pro Vás hrála významnou roli primární rodina?

Já si myslím, že především v tom, že máma... mě naučila komunikovat s lidma a myslím, si že i přes složitost tý doby... že bylo důležitý mě ukazovat to, co je dobrý a co špatný, a velmi důležitý bylo to,... že prostě táta i máma mě vedli k tomu, že přesto, že mi jako dítěti dopřávali svobodu a leďacos jsem mohl, tak jsem taky musel každý prázdniny dělat. Nebyl jsem tak skřípnutej přes školní rok, ale o prázdninách bylo celkem naprosto jasný, že jsme chodili na brigády. Že když jsme si chtěli něco dopřát, tak jsme chodili česat rybíz, pak česat třešně... Myslím si, že to bylo strašně důležitý... A taky jsem cítil zázemí. A konzervativní jsem v tom, že se děti mají starat o své rodiče, že tohle všechno je důležitý.

Měl jste dobré vztahy s rodiči?

Myslím si, že měl. Strádal jsem teda, s mámou jsem se víc vnímal jako kluk a dítě a to bylo daný tím, že táta byl pořád v práci. A bejt s tátou mi chybělo. A nepoznal jsem dědu.

Jako dítěti se Vám tedy po otci stýskalo?

Ano. Ono to bylo daný tím, že můj bratr je o šest let starší a sestra o čtrnáct. Já jsem byl jako benjamínek, kterýho táta když pracoval, tak si netroufnul vzít k ruce, abych mu pomáhal, když pustil stroje. To bylo nebezpečný. A taky jsem nemohl být tak šikovnej... a trápilo mě to, trápilo mě, že mého bráchy si víc všímal v tomto směru. Ale ono to taky bylo daný tím, že táta byl furt v jednom kole a proto jsem vám odpověděl, že i já jsem takto mohl připadat svým dětem, když jsem byl v jednom kole já. Což taky mohlo bejt dost často.

Jak byste charakterizoval své rodiče?

Máma byla milá osoba, která ovšem v sobě měla nějaký strach, protože v dětství, jak jsem vám říkal, že se narodila jako nemanželské dítě svobodný mamince, tak byla v něčem zlomená. A bála se, bála se, byla prostě skloněná před ostatníma lidma, ale věděl jsem, že uvnitř je docela dost pevná. Ale jak psychicky, tak fyzicky, protože ona byla drobná, ale spíš psychicky, to před těma lidma nezvládala, se napřimit. Byla v takový podřízený pozici, ale věděl jsem, že někde uvnitř má hranici, za kterou by se nedalo jít.

A zrovna tak táta, ten byl zase tichej, moc toho nenamluvil, ale když něco řekl, tak to měl docela promyšlený. A taky nedokázal lidem, to i máma, nedokázali říct ne. Na což svým způsobem dojížděli, ale zároveň je lidé za to měli rádi.

Jaký máte vztah se svými sourozenci?

Hezkej. A myslím si, že hezkej proto, že jsme celkem rozumně zvládli momenty, při kterých se třeba sourozenci hodně pohádají, jako je třeba dědictví, to si myslím, že jsme zmákli docela dobře.

Bylo tomu tak i v minulosti?

Jako děti ne, brácha byl naštvanej, že mě dostává na hlídání. Já byl naštvanej, že mě nebere do těch svejch her, protože ty byly nebezpečný... Byl mi daleko ten brácha, těch šest let, a čtrnáct let u té sestry, to je úplně fuč. Takže v dětství jsem od nich byl příliš daleko... Ale když už brácha

neměl nikoho jiného než mě, tak mě vzal do hry, ale jakmile přišli jeho vrstevníci, tak jsem byl prostě trošku na obtíž...

Ale abych to tedy jako dokončil s těmi sourozenci... Později, to jsem vám říkal, že ve chvíli, kdy se můj brácha rozváděl, jsem se postavil na jeho stranu, vlastně proti rodičům. To byl vzdor... A u toho bráchy, najednou tam něco cvrnklo, že jsme byli si hodně blízko, a moje sestra, která měla asi myslím blíž k tomu bráchovi než ke mně, to ocenila. A teď se máme rádi. Navštěvujeme se, jak jen to je možný...

Vzpomínáte někdy na své dětství?

To jo teda.

Převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní nebo negativní zážitky?

Asi pozitivní... Přesto, že tam je občas ten mráček těch mejch zranění, jak jsem vám říkal... Ale asi spíš pozitivní.

Je nebo byla pro Vás výchova Vašich rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí? Třeba v něčem alespoň?

V principu ano. V základním principu určitě. I když si myslím, že jsem měl představu v tom jak... v realizaci těch principů, jinou trošku. Nevím tedy, jestli se to podařilo, ale říkal jsem si, že by to mělo být jinak.

Byly nějaké věci ve výchově rodičů, kterých jste se chtěl vyvarovat ve vlastní výchově?

Byly samozřejmě. Ale jestli jsem se jim vyvaroval, to nevím. Věděl jsem, že bych se měl věnovat těm dětem, brát je sebou a tak. Což jsme dělali, ale byly situace, třeba když nebylo bydlení, tak já jsem po večerech a po sobotách někde kopal, abychom se dokopali k nějakému bytu... A bylo to i tak, že manželka odjela na dovolenou sama s dětma a já jsem se někde sám plácal. To vidím tak, že to nebylo dobře. Nevím, jak moc mě hnala nutnost mít svůj prostor. Jak jsem říkal, bydleli jsme osm let s rodičema dohromady a to jsem já nechtěl, proto mě to hnalo do těch výkonů,

a ty se zase střetávaly s tím, že bych měl bejt častěji s dětma a s rodinou. Ale já jsem s nima byl, vždycky když jsme šli někam, za kamarádama, tak jsme děti brávali sebou, jak to šlo...

A vím že,... že mi bylo jako líto, že ta máma má takovej strach z těch lidí a říkal jsem si, že bych takhle nechtěl sám fungovat... Tak proto říkám, že o tu formu jsem se pokoušel o trošku jinou...

...Já si myslím, že ona měla deprese. Ona měla pocuchaný nervy a ty pocuchaný nervy měla, já nevím, jak moc je to genetickýho původu, ale určitě v tom dětství dostávala strašnej záběr, opravdu. Takže se to na ní podepsalo, a nám to někdy mohlo připadat... až možná jako směšný, když jsem viděl, jak se máma třese. To byla dětská blbost. A později to byl vztek, v tom středním věku, už když jsem začal studovat... to byl takovej vztek, proto jsem se jí snažil bránit, jestli mi rozumíte...

A vztek jste měl na co?

Vztek jsem měl na každýho, kdo jí ublížil.

Myslíte si, že to jak jste vnímal tu „slabost“ nebo deprese Vaší matky, že Vás to nějak ovlivnilo?

To si myslím, že ano. ...Já se domnívám, že vzor rodičů velmi ovlivňuje děti. Takže když o sobě přemýšlím, ve chvílích, kdy jsem neměl takzvaně rozum z toho, proč se máma bojí, jaký jsou k tomu důvody... tak jsem mohl nasávat ten její způsob jednání. Že se vyhýbala konfliktům, protože každěj konflikt jí roztřásl. A ona se konfliktů bála, protože byla strašně peskovaná jako malý dítě, až vyhazovaná z domova. Takže to měla v sobě zažitý. A já si myslím, že jsem to musel nasávat v době, kdy se možná formuje osobnost člověka.

Později, když jsem byl, řekl bych v tom středním věku a pozdějším, tak jase naopak šel do takových nebezpečných situací, viz ten můj pobyt v tý válce, jenže jsem si tam sebou asi bral i tu máminu úzkost, která byla někde v duši zasetá. Takže jsem s tím musel bojovat.

A u táty jsem viděl, že táta byl tichej, taky nebyl konfliktní. Byl to výbornej řemeslník... Já teď vidím, že poprvé jsem na sebe začal bejt hrdej a velmi jsem měl dobrej pocit, když jsme pomáhali bráchovi stavět

v tom prvním manželství domek, o kterej pak přišel. Já jsem tam prostě nahazoval... a najednou jsem si tenkrát všimnul, že táta kouká, co umím. A to si pamatuju, že tenkrát jsem byl na obláčku... Tak jsem věděl, že mě to asi trápilo, že si táta o mně myslel, že jsem nešikovnej. On i kolikrát mi to naznačoval... On byl strašně šikovnej, ale často byl nervózní při tý práci, protože tý práce měl dost. Takže když se mu někdo ve své dětské nešikovnosti pletl pod ruku, tak vylít. Přesto, že byl tichej...

Jak se cítíte ve své stávající rodině? Jste spokojený s tím, jak se k Vám chovají ostatní členové rodiny?

Tak v zásadě ano, ale cítím v určitých momentech, že strádám. Ale je to možná, jak jsem vám řekl, že každěj jsme trošinku jinej, já jsem asi typ, pro kterýho je důležitěj neverbální kontakt víc... než je okolí schopno dát.

Myslíte tím fyzický kontakt nebo ještě něco jiného?

Jak fyzickej kontakt, tak i... to je možná, nechci, aby to znělo sobecky, ale myslím, že bych si možná někdy zasloužil pochvalu.

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Ale jo, určitě. Byly situace, kdy jsem... Řekl bych, že to většinou bylo v práci. V době, kdy jsem míval deprese, tak ne každěj to pochopil a někdy to bylo docela drsný. A před tím vlastně, když oficiálně jsem neměl depresi diagnostikovanou, ale myslím, že jsem se s ní stejně docela pral, tak byly nějaký útoky na mně. Ne jako fyzický, že by mě třeba někdo zmlátil, ale spíš ty psychický... Někdy od kolegů, rovných, a někdy od šéřů. A nevím, do jaký míry jsem mohl na něčem nést vinu. Mohl jam možná něco vyprovokovat tím, že jsem byl pomalejši,... že jsem třeba někde nebyl rozhodnějši a nevypadal jsem suverénně, což mohlo někoho provokovat. Myslím provokovat v tom smyslu, jako naháněť vodu na mlejn... Nebo ted' to vyhodnocuju zpětně, že on mohl mít mindrák a tou formou ataky si ho léčil. Ale já jsem mu mohl nahrávat...

Já také dost často přebírám... když bych řekl příklad, vymýšlím dům a dělám ho s kolegou, kterej je stavební inženýr, a měl by mít víc na zřeteli a své zodpovědnosti jak se ten dům postaví, myslím ty konstrukční detaily... A já se do toho hodně angažuju, možná že proto, že vím,

jak to na té stavbě chodí, a zbytečně si nechávám užírat čas, kterej bych měl mít na ten svůj, v uvozovkách na to svoje „umění“. Místo abych si udělal prostor pro sebe, a mohl si ten koncept užít...

Vnímáte to jako svojí chybu?

Asi jo...

... Myslím si, že bych se měl naučit líp vyhodnocovat, co je důležitý a co není důležitý.

Umíte odpustit druhému člověku?

Já myslím, že jo. Samozřejmě záleží na tom... ono se říká „umět odpustit“, ale nemůžu zapomenout... myslím si, že některý věci ve mně hodně dlouho zůstávají a jako jdu dál a přecházím to a nevím, jestli dostatečně se v tom směru za sebe biju, jestli dostatečně dám znát, jak moc mě ta věc naštvala. A čitelně, jestli to umím čitelně dát najevo. Ale vím, že ve mně zůstávají některý věci hodně dlouhou dobu a čas je někdy přepouzdří... někdy přepouzdří a někdy překlene. To přepouzdření je horší. Tedy zapouzdření. To mám v sobě některý věci možná...

...Někdy nedokážu bejt rázněj tak, to myslím třeba i v rodině, aby ta manželka pochopila... nebo i vyměknu a jdu některý věci udělat...

Takže to je v podstatě tak, že se za sebe někdy málo peru. To jsem slyšel i od lidí ze skupinový terapie.

A myslíte si, že to tedy souvisí s tím, jak se to ve Vás pak ukládá?

Ano, prostě je to ve mně, některý věci si možná pamatuju jako slon a možná, že už bych na ně měl zapomenout. Protože vylezou občas, to znamená, že jsem je asi nějak nevyřešil.

Myslíte to tak, že jste je dostatečně neventiloval?

Asi. Některý věci jsem ventiloval a nevím, jestli byly vnímány... tudíž jsem je možná neventiloval dostatečně. Tam byli třeba věci, z toho partnerskýho života s manželkou, který... nevím, jestli je to dobrý, ale když jsem nějakou věc vytáhnul, tak jsem byl kritizován, že vytahuju starý věci.

Já nevím, asi to není úplně dobrý. Abych to uzavřel, ve věcech, kdy jsem vnímal, že mi bylo křivděno, jsem na ně dostatečně razantně neodpověděl.

Přál byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

No jako zlepšit asi náš vztah manželskej. To je řekl bych velmi široký téma. Rád bych zlepšil ten osobní citovej vztah mezi námi... Kdo by si to nepřál, i moje manželka si to přeje, si myslím.

Myslíte tedy po stránce kvality, ten vztah zlepšit?

Ano.

Pokud zažíváte úzkost, mohl byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

Vím že... se objevuje úzkost, v podstatě i teď, která jde někde jako zevnitř, z hloubky, v podstatě by člověk až někdy řekl, že není důvod. Někdy ten důvod pro stres, pro obavu, není tak velkej, jako ta úzkost, kterou uvnitř cítím... U věcí, který jsou spojený s termínem, vím, že nastává stres spojenej s otázkou, jestli je ta práce kvalitně odvedená a jestli je všechno v pořádku... Někdy mívám stres, a nevím, do jaký míry je to normální, když jedním s úřady. Ale vím, že jsou lidi, kteří mají z úřadů blbej pocit, mají už předem obavu, že budou tím úředníkem odkopnuti. Mám pocit, že to je spojený s jednáním s lidma, s jednáním s autoritou... Víím, že tu úzkost tam někdy mám a že někdy dokonce přijde bezdůvodně, že to najednou prostě zavane, a trošku se mi zpotí čelo, a já nevím odkud... Ale naučil jsem se asi tyhle signály... Já jsem dřív hodně šel přes ně, hodně, a neodpočínul jsem si. V momentech, kdy se objevovaly tyhle signály, tak jsem si nešáhnul pro něco, co bych nazval pohybem, pohybem, který pomůže rozdejchat organismus. Tím pohybem se odbourá stres, nejde jenom o vyplavení endorfinů. Ale myslím, že ty moje cévy, že jim třeba chybí okysličení...

Zažíváte tedy nějaké somatické projevy úzkosti?

Ty tam jsou, jako... žaludek, docela ho mám nabouranej si myslím, protože já jsem měl v těch dobách, kdy jsem zažíval ty deprese, ve velice aktivním stavu ulcerózní kolitidu. Šla ze mě krev... A já nevím co všechno ještě... v poslední době mám trochu obavy a snažím se z toho nedělat vědu, ale můj otec zemřel na rakovinu slinivky a já mívám občas ty bolesti tady na levé straně... Také mám pořád, velmi často, bolest hlavy spojenou s únavou. Říkal jsem to všem doktorům, všude kde jsem byl... Mám takovou tu tupou bolest, permanentní, já když se probudím, tak prostě nejsem odpočatej... Ta hlava mě bolí příšerně celý léta... A léčím se s cévama, měl jsem trombózy... Takže беру pořád Varfarin, já nevím, odkud to všechno jde... Takže jak vám říkám, žaludek a ta bolest hlavy, s tím jsem si užil.

A když jsem měl deprese, tak ze mě stříkal pot, míval jsem úplně brnění v těle, hrůza... A srdce mi bilo, že jsem kolikrát myslel, že už musí vybuchnout. A pak výčitky a nulová energie...

Takže bušení srdce, strašný, pocení strašný a nemohl jsem polknout.

Já jsem s tím bojoval strašně...

Víte, jak já jsem řešil deprese, nemluvím tedy o chvílích, kdy jsem využíval podporu víry, což bylo v momentech, kdy mě začaly napadat takový různý zkratový řešení... Jinak jsem to řešil pohybem. Moje deprese byly takový, že ráno jsem byl úplně v hrozném stavu, opravdu hrozným. Nemohl jsem vůbec vstát z postele. Já jsem býval doma sám, manželka byla v práci a já... Víte, kdo mě vytáhl z té postele? Ty slepice. Ty mi pomáhaly, protože měly hlad a já jsem nemohl,... ale nakonec jsem se tedy vykopal a nakrmil jsem je. A pak to bylo prostě děsiví, děsivej pocit a katastrofický scénáře... Vždycky jsem se vracel k tomu, co mě nějak nastartovalo, to byl moment, kterej jsem já považoval za nebezpečnej, bylo to vždycky, jak jsem vám říkal spojený s manipulací, s mou manipulací, že mě někdo manipuloval do něčeho... S manipulací s vysíleným člověkem.

A pak jsem se vždycky vrhnul nějak do práce... a chtěl jsem všechno dohnat a myslím si, že to nebyla mánie, ale byl jsem šťastnej. Ono to někdy

malilinko vypadalo jako manický projevy, ale spíš to bylo z toho, že jsem chtěl všechno dohnat.

Takže ten snímek toho dne, jestli vás to zajímá... Tedy, ráno to bylo šílený, jestli jsem se dokázal vůbec najíst, tak to byl úspěch a teprve vždycky kolem čtvrtý hodiny, když jsem začal vnímat, že ten den a boj se chýlí ke konci, se mi začalo ulevovat. A teprve tehdy jsem dostal sílu na to, jít ven a měl jsem jednu takovou roklí, kterou jsem chodil, kde nebyli lidé. Ale vlastně z toho, takzvaného bezpečí domova, jít na ulici, to byla katastrofa pro mě. Třes jsem měl, potil se, všechny tyhle projevy... A pak jsem přešel přes to fórum, kde jsem potkával ty lidi, což bylo nepříjemný pro mne, a dostal jsem se do toho lesa a začal jsem dělat to, co jsem měl naučený z tý cyklistiky, že jsem prostě začal šlapat a byly doby, kdy jsem třeba i běžel... A snažil jsem se prostě šlapat, protože to bylo zoufalý, že já jsem nevěděl, co mám dělat, čeho se chytit.

A výčitky se týkaly čeho?

No všeho, obvykle to bylo spojený s něčím, o čem jsem měl pocit, že jsem nezvládl v tý práci. Já to ani nechci hodnotit, tak to prostě bylo. I strach z toho, že se něco stane, že to, co jsem nezvládl, že vyhodnotí jako chybu a budu potrestanej. Za další tam byly výčitky vůči rodině, že já jí vlastně neuživím. Tím, že já jsem se vlastně staral celej život o to, aby ta rodina nestrádala, o to horší to byl pocit, že jsem najednou byl vyřazenej. Tyhle výčitky se do tý hlavy vracely a to takovým způsobem, že já bych se byl zbláznil. Takže já jsem měl vymyšlený takový metody, protože ty myšlenky mě tak vysilovaly... Zoufalý bylo to, že já jsem nebyl schopen dělat něco rozumnýho. Já jak jsem poměrně činorodej, tak o to větší napětí jsem v sobě měl a tak jsem hledal něco, co bude mít smysl. A vyhodnotil jsem si, že smysl má jít, dělat kroky a dejchat. Až takhle jako jo, dělat kroky a dejchat. A využít tý hodiny a půl, abych tomu tělu a tý šílený úzkosti a tomu šílenýmu bušení... Abych tomu tělu, takto zmítanému a takto masírovanému dal chvíli odpočinek. Takže já jsem se naučil třeba to, že jsem šel a abych serval tyhle myšlenky, ty výčitky, tak jsem šlapal a koukal jsem po stromech, a jak blbec je prostě popisoval. Běžel jsem a říkal jsem si „tohle je strom a má listí a to listí je zelený“

a tahle aktivita mi odvedla pozornost a odpálila ty myšlenky. A jak jsem šel od domova, tak mi bylo líp a líp...

Já jsem celkem na sobě makal, že jsem se zpotil a musel jsem se vydejchat a malinko mě to jako pomohlo... No a pak se objevila manželka a blížil se večer a snižovala se intenzita osvětlení, mě nedělalo dobře světlo, a přišel ten klid... a já jsem se třeba podíval na zprávy... Pak jsem si vzal léky, spojený i s lékem na spaní a usnul jsem třeba poměrně brzo, v deset, v jedenáct, a v jednu hodinu jsem se probudil a začalo to znova. Od jedné hodiny do čtyř hodin, než začali zpívat ptáci, tak mi bylo ještě dobře... a pak začali zpívat ptáci a to bylo pro mě znamení, že zas začíná den a znova přijde tenhle boj. No a takhle to šlo jednou asi skoro tři čtvrtě roku...

Pak když jsem měl pocit, že to už nemůžu vůbec vydržet, tak jsem třeba odešel z toho domova a nechal jsem se hospitalizovat.

No a pak přišel stacionář,... a já jsem najednou viděl úplně jiný prostředí, a příjemný pro mě bylo, že to byl pně jiný prostor, prosvětlej, bývalá mateřská školka... A začal jsem vidět kamarádky obličeje okolo sebe... Ti lidé mi projevovali velký přátelství a řekli mi spoustu hezkých věcí a mně to jako nabudilo. A pak jsem začal pravidelně docházet na ty skupiny a naučil jsem se rozeznávat dřív ty projevy, kdy jsem takzvaně na hraně, jednak sám, ale taky mi to řekli ti lidé z té skupiny, a to bylo pro mě důležitý...

A pak jsem si na to začal dávat větší pozor... Ne, že by se to už neobjevilo, objevuje se to pořád, ale já si prostě víc dokážu říct, „tak ať se všechno zblázní“. A to jsem předtím nedokázal vůbec... Ona ta situace není tak jednoznačná, protože je to vždycky spojený s tím, kolik si člověk bere zodpovědnosti i za druhé lidi, nebo jak si moc nabíhá na vidle, já jsem v tom teda mistr, nabíhat si na vidle.

Přemýšlel jste někdy nad smrtí, nemyslím jen jako ve smyslu suicidálních myšlenek, ale i jestli jste třeba měl někdy strach ze smrti?

Myslím, že jsem byl jako v podstatě člověkem optimistickým v tom, že smrt jednou přijde. A taky, po zkušenostech z té rodiny, že může přijít lusknutím prstu. A že nemusí hrát roli to, že jsem relativně mladej...

Ale nebylo to tak aktuální téma, abych byl jako upřímněj. A samozřejmě že do toho nemůžu nevsadit víru, tam je to strašně důležitý. To téma smrti, kdy smrt není naprosto to konečný... Ale samozřejmě to bilancování, o tom přemýšlím...

A co se týká těch suicidálních poloh, byl jsem na hraně, v tom smyslu, že jsem věděl jak a kde, a bylo by to tedy úplně perfektní, ve smyslu že bych se z toho nemohl dostat. Teď se tomu směju. Ale tím jsem končil, protože jsem si v ten moment říkal, zvládnul jsem to přes to,... bylo tam víc důvodů... jednak, že ten život mi dali rodiče a ve spojení s Bohem jsem to taky cejtíl, ale pak taky, že to nezabalím, že s tím budu bojovat...

Na to jsem přicházel taky později, že smířit se s tím faktem, a ten strach si nechat úplně projít, jako smířit se s tím nejhorším scénářem, pomohlo někdy k odlivu úzkosti.

Já vám řeknu takovej jeden příklad, je to blbost, možná se mi budete smát... Já jsem se dostal do nemocnice a tam mi dávali infuzi, a někdo mi řekl, že by tam neměla být bublina v té hadičce, a já jsem tam prostě jednu měl, docela pěknou, a díval jsem se na ni a měl jsem z toho strach. Fakt jsem z toho měl strach, že to je konečná... měl jsem fakt strach o ten život, ale řekl jsem si, tak dobře, bude to tak,... jako vztáhl jsem to vejš, nahoru. A bublina projela a bylo to v pohodě, ale než projela, tak už jsem byl v pohodě...

Takže jsem to myslím měl natolik pod kontrolou, to zkratový jednání, že jsem myslím nemusel být na tom uzavřeném oddělení, ale to nevíte...

A teď ke stáru vím jednu věc, a to že se krátí čas... to cítím i fyzicky, ale mám pořád takový přání ten čas nějak naplnit...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

Nebylo. Nebylo, věděl jsem... a myslím si, že jsem byl dost otevřeněj... ale myslím si, že to nebyl problém.

Tak Vám děkuji za tu otevřenost!

Není zač.

Paní R., 46 let.

Narodila se a žije v Praze. Otec byl hudebník a herec. Matka je učitelka, vystudovala přírodní vědy.

Respondentka vystudovala VŠ humanitního směru, několik let žila v zahraničí. Je rozvedená, z manželství má syna Marka, kterému je nyní dvacet let a dokončuje střední školu. Manželé se rozvedli, když byl synovi asi rok a půl. Respondentka má o osm let mladší sestru.

Paní R. momentálně žije se synem, svou matkou, sestrou a její rodinou v jednom rodinném domě. Otec zemřel již před dvaceti lety.

Vztah ke světu, k životu**Jste spokojená se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přála změnit?**

V zásadě už teď jsem spokojená, na rozdíl od minulých let. A je to asi dáno věkem, nějakou vyzrálostí a tím, že člověk má pocit, že už spoustu věcí dokázal zvládnout a tak. A co bych chtěla změnit, kdybych mohla něco změnit, tak bych si přála víc samostatnosti a oddělenosti od své původní rodiny. O to usiluju už několik let, ale z různých příčin, většinou jsou to teda materiální důvody, se to nedaří... Ten život je takovej dost náročnej finančně, když je člověk sám. K tomu patří i další takový přání, že bych chtěla ještě přeci jenom najít nějakýho partnera na stálej vztah. A myslela jsem si, že vlastně s tím by byla i nějaká šance, na to odstěhování... Ale zatím se to nedaří. Těch příčin je asi několik. Ty hlavní budou asi moje zaneprázdněnost v práci a to, že pořád ještě se starám o obživu svého syna... A pak i určitý zdravotní limity, protože já jsem absolvovala dvě operace náročný a vlastně tý energie mám málo. Takže v životě teď momentálně dělám to, co je nejdůležitější, takže práce, a péče o tu rodinu a už mi nezbyvá dost času na moje vlastní zájmy a vlastní realizaci a tím myslím i toho partnera. To je takovej začarovanej kruh trochu. Takže se těším, až syn odmaturuje a trochu víc se osamostatní.

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastná a naplněná?

To jo, a zrovna jsem to prožila teď minulý víkend, kdy jsem byla na skvělém setkání s kamarádama z vejšky... To jsem se fakt cejtala bezvadně. Jednak to byli lidé mně milí a dobře známí, i to prostředí a to přijetí tam... Takže to třeba byl momentální pocit naplnění a štěstí.

Měla jste to tak i v minulosti?

Celkem jo. Moje velký naplnění a štěstí bylo přes to dítě. Mě to ohromně s ním bavilo, to dětství a všechny ty věci. Já jsem se mu hodně věnovala. Pak jsem prožívala obrovský radosti, takový pocit trvalého štěstí v době, kdy jsme žili v té cizině, protože jsem byla finančně nezávislá na otci Marka, se kterým vždycky byly potíže, a byla jsem nezávislá na své rodině, takže jsem se dobře, moc dobře cítila. Měla jsem tam opravdu hezký přátelství navázaný se svými kolegama a s lidma z ulice. Jako bylo to fajn prostě ty čtyři roky...

Jinak trvalý pocit štěstí si myslím, že asi člověk mít nemůže, nějak permanentně. Kdo říká, že ho má, tak mi přijde, že to je trošku zkreslený. Ale musím říct, že za posledních pár let se ty pocity toho štěstí a naplnění znásobily. Přibývají, což je poměrně příjemnej stav.

Existuje něco, co jste nemohla ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete?

Já nevím... Asi nebylo v mé moci ovlivnit genetický postižení, který mám, a který má moje sestra...

A je to něco, co Vás nějak provází životem...?

No, tak vždycky to pro mě byla určitá brzda, to onemocnění. Jak teda co se týče rodinného života a dětí, tak vlastně i teď v dospělosti tý pracovní kariéry, protože mě to zbrzdilo v tom, abych mohla pracovat tak, jak bych chtěla. Možná že to ovlivnilo dost i mojí psychiku a následně tedy i další věci. Myslím si, že to onemocnění je takovej dost důležitěj faktor. Možná, že o to víc, že já jsem o tom nevěděla, že tu nemoc v rodině máme a že jsem

to zjistila v době, kdy skutečně jsem procházela takovou dost velkou osobní krizí. To znamená po ztrátě otce, po rozvodu, čili ztrátě partnera, a po onemocnění sestry... Čili těch věcí tam bylo víc, takže to tam je asi nějak zasutý, jako věc, o který si myslím, že jsem jí nemohla ovlivnit. Kdybych mohla to změnit, tak bych řekla ano, chtěla bych být zdravá.

Můžu se zeptat, čeho se to onemocnění týká?

...Onemocnění pojivový tkáň. Problém je v genu... a nevytváří se dostatečně fibrilinu pro všechny tkáň pojivový. A je to multiorgánové onemocnění, takže zasahuje různé orgány, největší hrozbou je srdce, aorta a aortální chlopně, protože tam nějak způsobuje elasticitu těch cév. Někdy to postihuje oči, plíce a kosterní svalstvo, kůži... Má to různý stupně. My jsme na to přišli, že máme tu nemoc, až po smrti táty, kterej na to umřel. Tenkrát se to nedagnostikovalo... Já jsem vlastně paradoxně možná díky tomu vycestování, do té ciziny si zachránila život, protože tam to onemocnění je známé a běžně operovatelné, takže se mi tam dostalo prvotřídní péče. Ale čirou náhodou, shodou okolností...

Existuje něco, za co jste v opravdu životě vděčná?

Já nevím, asi za to, že jsem. (Smích) Já jsem v podstatě vděčná za to, že jsem mohla ten život prožít takhle jako bohatě... Samozřejmě asi největší bohatství je to dítě, to na mě udělalo dojem,... (Smích) to byl zážitek.

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěla uskutečnit, čeho byste chtěla dosáhnout?

No já bych postupně chtěla dosáhnout změny zaměstnání a chtěla bych dělat něco, co mě víc naplňuje. A byla bych ochotná oželeť finanční ohodnocení. Zatímco teď jsem tlačena k tomu, dělat práci, kterou mám dobře placenou, ale obsahově mě to moc nenaplňuje. Ale to souvisí s tou obživou kolem syna. Takže to bych chtěla výhledově změnit. Dávám tomu tak jedno programovací období evropský unie. (Smích) Tak možná těch pět let budu muset dělat něco takovýho a pak bych se chtěla věnovat nějaký činnosti, možná charitativní, prostě něčemu, co má větší smysl než třeba ty fondy.

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizovala?

Já si myslím, že jsem celkem milá, taková skromná, někdy až moc. A mám ráda humor, mám smysl pro humor a ráda vtipkuju, jsem ráda ironická a používám nadsázku, to mě baví. Jinak si myslím, že celkem na lidi působím dobře, že se mnou rádi komunikují. Ráda se bavím s lidma ve společnosti, mě to baví mezi lidma.

Cítíte se víc jako optimistka nebo pesimistka?

Spíše jsem pesimistka.

A z toho co jste o sobě řekla, předpokládám, že jste asi spíše extravertně zaměřená...

Teď již ano. (Smích) V mládí jsem byla silně introvertní, trochu jsem se změnila povahou.

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte?

No tohle je trochu problém, protože já trochu nevím, co to jako je to sebehodnocení a prožívání. Já prožívám věci... hodně jsem emocionální, někdy až přecitlivělá a tu hranici... Prostě vím, že musím ty emoce kontrolovat, protože když bych to pustila, tak vím, že se pak dostanu třeba do situací, ve kterých nechci být... Jako to sebehodnocení... mívám tendenci, se spíš vidět hodně kriticky, nedoceňuju se někdy... Hlavně v práci mívám na sebe velký nároky a často si myslím, že ta práce, kterou odevzdám, není úplně stoprocentní.

Jak byste charakterizovala svůj základní, životní převažující pocit?

Já nevím... Já mám pocit neustálého boje, že musím o všechno bojovat, tvrdě si to vydřít. To je můj životní pocit. Že nic nepřichází samo, jen tak... Přicházejí věci, jako třeba upřímný přátelství, nebo třeba nezištná pomoc, ale je jí hrozně málo. Jinak vždycky všechno, většinu věcí v životě, jsem si

musela vydržet. Od práce, po dítě, to jsem si vlastně musela taky vybojovat. Záchranu vlastního života během těch operací. Přežití... Pro mě je život takovej dost boj. Jako upřímně když to řeknu. Není to tak, že by mi všechno vycházelo samo. Ale musím říct, že jsem první polovinu života měla, nebo na tom začátku, jsem měla pocit, že jsem dítě štěstěny a pak jsem hodně narazila na tu tvrdou realitu, tak nějak po tý dvacítce... Když jsem vstoupila do té dospělosti, tak tam jsem narazila. Takže ten začátek byl příliš idylický na můj vkus.

Jste spokojená sama se sebou a se svým životem?

Teď jsme spokojená sama se sebou. A se životem? Tak na sedmdesát procent. Ještě bych chtěla něco změnit.

Vyvíjela se ta spokojenost v průběhu času?

Tak různě. Do těch třiatvaceti, čtyřiatvaceti... Já jsem jako byla hodně se sebou spokojená ze začátku a měla jsem i úspěch, všechno se mi dařilo. A pak přišel takovej zlom, kdy se to všechno v mém životě zhroutilo a vlastně jsem si říkala, že to snad ani není možný... Jaká to byla změna. Od toho zlomu jsem se pak začala různě měnit a pracovat na sobě, to bylo hodně pomalý a dlouhý. Ale už začaly bejt takový okamžiky, kdy jsem si říkala „tak dobře, teď se to mění k lepšímu, a já začínám bejt se sebou spokojená“. A takhle to jako postupovalo až do dnešní doby, kdy opravdu mám ze sebe dobrej pocit. Ještě mi něco malinko chybí, ale vlastně někdy mám pocit, že to není až tak důležitý.

Můžu se zeptat, co bylo tím zlomem?

Smrt mého otce.

Je něco, o čem máte pocit, že jste v minulosti nezvládla, co jste mohla udělat lépe?

No tak to jo, to si myslím, že jsem nezvládla trochu... Já jsem vždycky měla pocit, že neumím komunikovat s mužskými a že se mi proto nedaří vztahy. I když jsem jich měla poměrně dost i po tom rozvodu, tak se mi vlastně nikdy nepovedlo vytvořit další trvalej vztah. Kromě teda

toho prvního, kdy to byla jako studentská láska a manželství za účelem vytvoření rodiny a tak. Takže tohle si myslím, že bych mohla ještě nějak změnit. Zapracovat, a pokusit se třeba pochopit víc tyhleto vztahový věci.

A proč si myslíte, že se Vám to nedařilo, s těmi muži?

Nebyla jsem na ně soustředěná a řešila jsem důležitější věci, který mě víc trápily. A nedokázala jsem na to nahlídnout z toho pohledu těch vztahů. Myslela jsem si, že ta chyba není ve mně, ale že je v nich. A priori jsem odmítala se v tom nějak šťourat a zkoumat to. To bylo jako tabu, jako zakázaná třináctá komnata... Ale myslím si, že tam někde problém je a byl a že ten výběr toho partnera, kterej jsem udělala v těch svých pětadvaceti, šestadvaceti letech, byl prostě úspěšanej, překotnej a taky to logicky nemohlo vést k ničemu dobrému. Ale i to bylo daný tou nevyzrálostí v tom věku. Dneska se na to dívám tak, že to byl osud. Že jsem prostě v té době jaksi neměla jinou možnost, než teda volit takhle.

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohla byste je blíže charakterizovat?

No tak asi jako všichni, tak normálně. Někdy jo. Ale myslím si, že jsem se v minulosti vinila víc. Vinila jsem se z toho, že jsem svému dítěti zkomplikovala životní cestu tím rozvodem, tím špatným výběrem toho partnera, toho táty. Tak tím jsem se hodně vinila. To už dneska jako není, protože jsem pochopila, že to nebyla moje vina. To je třeba takovej příklad viny, kterou jsem měla. Ale dneska už se tolik neviním, už na to nahlížím jinak.

V minulosti se to tedy týkalo hodně toho dítěte?

Hodně toho dítěte. A v mladším věku... no já jsem tam logicky měla jako dítě, pocity viny v rámci rodiny, protože můj otec prošel vlastně protialkoholní léčbou. Je vyléčený alkoholik a já jsem měla v dětství takovou etapu, kdy jsem se těžce vinila za to, že ten vztah těm rodičům nefunguje. Proto jsem taky chtěla druhýho sourozence, prostě mít nějakýho prarťáka, abych v tom nebyla sama. A vinila jsem se z toho, že to tak je,

protože moji rodiče měli ještě dítě těsně po mně, dva roky po mě a on zemřel ten chlapec a já jsem se vinila z tý jeho smrti. Paradoxně.

Jste schopná odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybila?

Dneska už asi jo. Ale otázka je, co si odpustit. Já mám pocity takový, že vlastně... Tak jako v tom odpuštění je vlastně smíření, nebo takové nějaké uvolnění, a vlastně z toho odpuštění pak může vzejít něco nového. Třeba v posledních několika letech, co jsem si zásadně musela odpustit, je můj takovej dost negativní a kritickej přístup k vlastní matce, se kterou jsem léta bojovala a hodně jsem se s její osobností vyrovnávala. A tím, že jsem si to odpustila tohleto, tak jsem k ní zaujala trochu jinej postoj dneska. A nemůžu říct, že by se mi dařila na sto procent ta komunikace s ní, ale dokážu z toho nějak vybruslit. I když stále je to velmi obtížný a musím říct, že je to takový jako těžký, to soužití, nadále. Přes to, že ten vztah prošel teda nějakým vývojem. Je to pořád složitý a to je taky jeden z důvodů, proč bych chtěla to vlastní bydlení. Protože to nemá řešení tady. Já jsem se třeba naučila k tomu přistoupit, nahlížet na to a snažím se to nějak ustát, ale energie, kterou na to vynakládám, je tak veliká, že si myslím, že bych jí mnohem víc potřebovala pro sebe, nebo pro svého syna, nebo pro své přátele, nebo pro svého přítele, že jo... (Ironický povzdechnutí). Takže z toho důvodu taky bych chtěla bydlet někde jinde.

Za to jste tedy cítila dříve vinu... Jak dlouho to trvalo?

Dlouho, od toho mládí vlastně, nebo dětství. Já jsem vlastně vždycky byla s tou matkou ve sporu. Jednak ve velký závislosti, ale i ve sporu. Protože já jsem vždycky byla hodně povahově podobná otcí a ona tohoto nesnášela a nesnáší v podstatě dodnes. Takže to těžce nese. Já jsem mu taky byla velmi podobná ve všem a hodně jsem se s ním identifikovala. Takže tady vlastně vidíte ten obraz tý osobnosti, že jsem to měla hodně složitý.

Děkuji.

Umíte být hrdá na sebe, na svou práci? Umíte se pochválit?

No to se učím. (Ironický smích). To se učím. A začala jsem teď být hrdá i na svoje takový výsledky třeba ohledně psaní, nebo toho, jak dokážu věci zpracovat. Nebo že vlastně mluvím těmi cizími jazyky, tak to jsem si teď vlastně uvědomila, že to je takovej dar a že mi to nikdo nemůže vzít. Takže to mě naplňuje radostí. Na to jsem hrdá.

Jak tomu bylo v minulosti?

To mi dost nešlo. Já jsem se vždycky snažila odevzdávat jako dost dobře provedenou práci, ale nikdy jsem si za ní jakoby moc nestála, jestli mi rozumíte. Odevzdala jsem to, a teď jsem čekala, jak to dopadne a nedokázala jsem prezentovat to, že takhle to je a takhle to bude a že takhle je to nejlepší. Tak to se učím. Prosadit tu svojí věc, tu svojí odvedenou práci.

A umíte se pochválit?

No teď už jo, teď si myslím, že se docela i umím pochválit. Nedávno jsem dokonce psala nějakou úvahu pro syna do školy, a tak jsem se chválila, jak bych asi hezky odmaturovala. (Smích) Takže to už mi teďka jde, ale nešlo mi to nikdy moc.

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

Spíš projevuju emoce.

Bylo tomu tak vždycky?

Vždycky to tak bylo.

Vy jste hovořila o tom, že jste v mládí byla spíš introvert, jak tomu mám rozumět?

V těch emocích jsem byla uzavřená, sevřená těmi emocemi v sobě. Třeba jsem dokázala je dávat najevo ale v podstatě bez souvislostí a bez logiky. Často si myslím, že to byly jenom hysterický projevy, který vůbec nic neznamenaly.

Rozuměla jste Vy těm emocím a těm Vaším projevům?

Právě, že jsem jim vůbec třeba nerozuměla. Nevěděla jsem vůbec proč to je.

Vykládáte si nějak proč tomu tak bylo?

Já si myslím, že to zase souvisí s tím dětstvím a s tím, že jsem byla zvyklá takhle prostě v té rodině projevat svojí vůli. A když jsem na sebe upozornila nějakým takovým výlevem tak se mně víc třeba to okolí věnovalo a víc mi dávali najevo pozornost. Myslím si, že tam je někde ten původ tohohle chování, nebo jednání.

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

No to je teďka horší, dřív jsem to uměla líp. Taky jsem měla míň povinností, neměla jsem to dítě. Tak jsem měla spoustu zájmů. Teď ty zájmy trochu stojí stranou, ale něco zůstalo. Hrozně ráda chodím na procházky do přírody, se psem a vůbec jako mám ráda pobyt venku, takže to si ochraňuju o víkendech. Docela ráda i pracuju na zahradě. A pak mám ráda hudbu hodně, ráda jí poslouchám, ale i jsem hrávala intenzivně na klavír, to teď ustoupilo trochu do pozadí. Já mám takový pocit, jakoby část mé osobnosti někam odplula. Nevím, jestli to je daný tou terapií, ale já mám pocit, jako bych tu část, ve které jsem se cejtila emočně zainteresovaná a taková slabá, jako kdybych jí potlačila. A to je třeba pro mě ta hra na to piáno, takže teď už tolik nehraju.

Promiňte, ale teď jsem tomu úplně neporozuměla...

No, protože pro mě to piáno je spojený hluboce s tím otcem a mám pocit, jako bych tuhle část svých zájmů začala potlačovat. Protože tím potlačuju ty vzpomínky. Vlastně i to prožívání s ním v tom dětství a v tom dospívání, kdy jsme si byli hodně blízcí. Přes ten hudební nástroj, takže paradoxně prostě jsem přestala hrát na klavír...

Jinak hodně ráda čtu, to mě baví, učím se další jazyk cizí, to mě také baví. Vůbec kultura, divadla, výstavy, filmy...

Chodíte často za kulturou?

Chodím no, když to jde tak se snažím alespoň jednou za měsíc jít do kina, do divadla, nebo na nějakou výstavu...

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte ráda lidi?

Mám a mám ráda přátelství, která trvají dlouho. Mám pár takových přátel, se kterými se znám třeba dvacet let, třicet, čtyřicet... Pak mám takový okruh přátel, se kterými se znám třeba kratší dobu. Ale asi ty nejvýraznější přátelství jsou z mládí, z dětství a ze studií.

Srovnáváte se s druhými lidmi?

Někdy se příliš srovnávám s druhými lidmi.

Jak z toho vycházíte?

Blbě. (Smích) Protože mi všichni připadají, že jsou chytřejší, hezčí, úspěšnější, zdravější než já. Takže to jo, to mívám často.

Měnilo se to nějak ve vašem životě?

Měnilo. Když jsem byla mladá, tak jsem se miň srovnávala, i když občas jsem se srovnávala s holkama, jestli jsem taky tak prsatá, nebo jestli mám taky tak hezký nohy a neměla jsem, že jo. Byla jsem hubená dlouhá, prostě jiná. To jsem dělávala v mládí, že jsem se srovnávala fyzicky. A pak jsem se nějak s tím vyrovnala, s tím jak dobře nebo nedobře vypadám, protože jsem měla pocit, že jsem přijímaná mužskou částí populace a taky táta mě měl rád. Tak prostě jsem nevnímala už nějakou svojí odlišnost, že jsem dlouhý bidlo hubený. A pak v dospělosti jsem se začala srovnávat s tím, jak moc jsem úspěšná. Jestli jsem se rozvedla, nerozvedla. Jestli vydělávám peníze, mám zaměstnání, jestli mi můj bejvalej platí alimenty, jak jsem se soudně dokázala s ním porovnat či neporovnat. Prostě vždycky jsem se hodně srovnávala s ostatníma lidma. A to jsem z toho nevycházela úplně dobře, kromě jedné věci a to byla práce. V tom jsem byla vždycky úspěšná. Na tom jsem to pak musela postavit,

protože jinak bych nepřežila asi. Já jsem měla pocit, že to jinak nezvládnou. Já jsem to postavila na špatný věci asi no, postavila jsem to na tý práci, místo abych se soustředila třeba na ten vztah, nebo na to hledání toho partnera. Ale já jsem jako nebyla schopná na to nahlédnout v té době.

Postavila jste na tom...

Život.

Sebevědomí?

Jednoznačně...

Ztratila jste v životě nějakou pro Vás kladně významnou osobu?

No tak logicky v rodině asi toho otce, potom oba prarodiče, to bylo taky dost nepříjemný. To mi bylo asi osm let, zemřeli tragicky. Náhle, nečekaně. Oni byli pro mě takovým docela vzorem a velkou oporou v dětství. Takže jejich ztráta, byla taková první výrazná ztráta. Pak ten otec. A možná i ta babička, která byla matka otce. Tam bohužel v jednom roce došlo k několika úmrtím. Jednak teda matka otce, pak tedy mi zemřela teta, se kterou jsme měli dost kontakty, ale ta mi nebyla tak blízká jako babička. No a pak táta. To vlastně byla jedna celá větev rodiny. No, ale to už bylo v podstatě v mém dospělém věku. To mi bylo nějakých pětadvacet.

Je ještě někdo, kdo za Vašeho života odešel, myslím, že nemusel zemřít...?

Nevím o nikom.

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

No docela bych řekla, že to je dost zásadní věc. Že když to nejde, když se ten vztah neutvoří, nepovede se to, tak prostě nejde nic. Ani komunikace, ani práce, jako je to strašně důležitý moment.

Potřebujete mít dobré vztahy s lidmi, abyste se cítila dobře?

Jednoznačně. Potřebuju mít dobré vztahy s lidma, abych mohla nějak vůbec existovat. Dobře se cítit.

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který je lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

Jo prožívám. Mám takový asi dva pevný dlouhodobý vztahy, který mě hrozně naplňují. S tou jednou přítelkyní, která je Francouzka jsem se potkala teď po deseti letech, my si jako píšeme, ale fyzicky jsme se setkaly, protože potřebovala v Praze něco řešit. A bylo to strašně pěkný setkání, byly jsme spolu asi čtyři hodiny, to se nedá popsat. Když prostě máte s někým vztah takhle dlouhoboj a pořád to funguje a je to stejný jako když jsme se poznaly na začátku, ta kvalita toho vztahu je stejná, tak to je nenahraditelný.

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

To jo, to mám několik takových přátel, tak čtyři ty nejbližší.

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina, původní i stávající?

Ta původní rodina samozřejmě hraje roli, hraje roli v mém životě a jsem ráda, že prostě jsem měla takový štěstí, že jsem se narodila to takový jako zajímavý konstelace a že vlastně jsem měla šanci poznat tu lásku, tu pravou. Tu otcovskou i tu mateřskou. Že ve mně zůstala, a že jsem schopna jí předat dál, to si myslím, že je velikej dar. Takže proto tu rodinu mám ráda. I když ty vztahy někdy jsou složitý a mnoho věcí jsem musela třeba nějak překousnout.

A co se týče tý nový rodiny, tak ta je neúplná, ale já to vnímám jako celkem v širším pojetí, protože Marek udržuje kontakty s otcem i s prarodiči z druhé strany. Já už ne tedy, ale prvních deset let, když byl malej kluk, tak jsem ty vztahy udržovala, protože jsem chtěla, aby nějakým způsobem se s tou situací vyrovnal. Ale teď v podstatě ty vztahy, tak jak dospíval a jak se mu postupně odhalovala ta pravda, tak ty vztahy se proměňovaly. Takže já teď s nimi kontakt neudržuju, pouze telefonicky, a Marek udržuje, ale omezeně. Protože už nemá potřebu ani se s nimi stýkat. Vídá se pravidelně jenom s tím dědou. Takže tam to je takhle...

A se synem si myslím, že máme poměrně otevřenej vztah. Někdy takovej jako... Trošku bylo období, kdy jsem měla problém s autoritou u něj, v tom dospívání. Obzvláště v jeho nějakých šestnácti, sedmnácti, osmnácti, až devatenácti. To bylo takový těžký období, teď se to začíná trošku lepšit, protože on sám dozrává a chápe některý věci líp. Takže se ten náš vztah jakoby zlepšuje. Nebo se posazuje do jiný roviny. Taky ze začátku on měl na mě takovou dost velkou závislost jako dítě, protože my jsme byli sami a ten otec se objevoval sporadicky. Teď se to lepší v tom, že on sám má už své zájmy. Myslím, že ale k tý samostatnosti má ještě dlouhou cestu. Že to je člověk, kterej se bude vyvíjet pomaleji a že mu to bude trvat, než se odtrhne úplně. On má takový založení trochu po mně v tomhle, bych řekla.

Převažovali ve Vaší primární rodině spíše pozitiva nebo negativa?

To je těžký. Já bych řekla, že v kontextu toho všeho, co jsem prožila a co vidím kolem sebe, že převládají ty pozitiva. A dokonce se mi někdy zdá, že ty negativa jsou z toho pohledu mých čtyřiceti šesti let, že jsem zanedbatelný.

Máte dobré vztahy se svými rodiči?

No s tátou jsem mívala dobrej vztah, ale s mámou mám trvalý konflikt, problém, kterej jsem se snažila teda řešit a dneska už v podstatě o to ani tak nejde. Dneska už je to takový, že ono to vyřešit moc nejde, ono je to takový udržovací. Nějakej kontakt mít musíme a teď už to bude asi spíš o nějaký péči. O to je to pro mě složitější, protože já bych jí chtěla pomoci, ale vlastně to jakoby nejde, je to blokováno z její strany. Takže nevím, jak se to bude dál vyvíjet.

A můžu se na to zeptat trochu podrobněji, na ten Váš vztah?

No, v mládí to bylo... Moje matka je taková osobnost, taková hodně generálská, direktivní a hodně cílená na výkon, na hodnocení druhých a tak. Jinak je velmi vřelá, kamarádská, otevřená. Někdy až moc. A je taková jako všeobjímající, hodně invazivní, pohltí vás... Takže bylo pro mě těžký si vytvořit nějaký svůj prostor, natož vyslovit svůj vlastní názor

nebo ho obhájit. Vždycky to bylo obtížný. Potom, v průběhu věku se to jakoby lepšilo, ale stejně stále tam byla ta její direktivita. No a její takový nahlížení na mně, je stále jako na dítě. Takže vlastně je to těžkopádný vztah, kdy pro mě bylo těžký se od ní odtrhnout, osamostatnit. A veškerý snahy v tomhle směru byly vždycky potlačovaný z její strany. Takže dneska, když ona sama je u konce svých sil, tak teprve od ní slýchávám věty typu:

„Už abys byla z domu.“ Už aby sis něco našla.“ A tak. A vím, že to někdy myslí upřímně, že ona sama se chce zbavit nějaký zodpovědnosti, kterou v sobě nesla, bůh ví proč, tolik let i po smrti toho táty, za nás jako za děti. Takže teď už cítím

i z její strany, že by to chtěla. Ale někdy mám pocit, že to není opravdový, že to není upřímný, že to je jenom nával vzteku a projev nějaký nenávisti. Že to je prostě výkřik zoufalství. Jako „tak už vypadni, ať už to nemusíme tady spolu řešit“. Že jí to zatěžuje ta naše přítomnost, moje a mýho syna a všechny ty věci, který se kolem nás točí. Takže ten problém stou matkou tam byl a stále je.

Jak to vypadalo ze strany matky, pokud jste chtěla projevit svůj názor?

No, ona nikdy nedávala prostor na to, aby člověk svůj názor vůbec projevil. Vždycky všechno muselo být podle ní, podle jejího metru a podle jejího jízdniho řádu. A jakmile člověk ho chtěl změnit ten jízdni řád tak byla kritika, nebo to nešlo. Ona je velmi volní člověk. Ta její vůle vždycky byla tak silná a prosazovaná v tý rodině, že tam nikdo neměl šanci.

Šlo o nějaký psychický útlak?

Jednoznačně, útlak a takový odsunutí na druhou kolej. Ale nevědomky, ona si toho vůbec podle mně nebyla vědomá, protože ona měla za úkol vyšší cíle, třeba já nevím vyléčit tátův alkoholismus, nebo zvládat perfektně zaměstnání, starat se o rodinu, o chalupu, o byt. Ona toho vždycky zvládla spoustu, ona je prostě superžena, superhrdina, bezedná studnice energie. Takhle ona působí i na lidi, a na tom staví svoji existenci. Takže jakmile se vedle ní vyskytne někdo, kdo je jinej, tak je to problém.

A s tatínkem jste měla stále dobrý vztah? Hrál ve Vašem vztahu nějakou roli ten alkoholismus?

On byl jako otec strašně hodnej člověk, takovej milej, věnoval se mi. A ten jeho alkoholismus, to bylo nějak, když mi bylo nějakých pět let, tak to začalo bejt vlastně důvodem krize manželství mých rodičů. A pak mu to začalo blokovat i práci. Ale já jsem nezažila, že by jako opilec mě napadal nebo byl nepřítomnej duchem, nemožnej. On pil po nocích, protože měl takový povolání, vždycky ráno se z toho vyspal a dopoledne už byl ready. Takže tohle já jsem tak jako nevnímala. Pro mě nejhorší bylo, když potom odešel na léčení a odešel na skoro rok a půl, tak já jsem měla strach, že od té rodiny odešel a že už se nevrátí. A protože to bylo těžký období v těch osmi letech, kdy vlastně zahynuli ti rodiče máminy oba v letadle, a vlastně pár měsíců na to, on odešel na ten rok a půl. Tak já jsem to vnímala jako definitivní ztrátu. Takže to bylo takový těžký. Tam je asi původ v tom období, co si já myslím, mýho neurotismu, kterej... Protože já jsem to prožila strašně, strašně úzkostně to období. Vlastně od té smrti těch prarodičů, přes tohleto období té léčby toho otce. A myslím si, že jednoznačně odtamtud se linou mé cesty, který pak způsobily další věci a já jsem se s tím pak musela vyrovnávat. A do dneška v podstatě ten neurotismus ve mně nějakým způsobem zůstal... Já to mám v sobě jako součást osobnosti a vím, že to je třeba nevědomé. Já si dodneška okusuju nehty, ale ne ve dne. Dělán to v noci jako nevědomou činností v okamžiku, kdy jsem v nějakým ohrožení a v nějaké úzkosti. Třeba si jí ani neuvědomuju během dne, ale něco se děje a mozek to nějak zpracuje a já najednou ráno zjistím, že mám ohryzaný prsteníček. Takže to asi někde pramení tam, a vůbec i to, co nese ta moje osobnost, jaká jsem.

Takže v tom období jste zažívala silnou úzkost?

No, nesnesitelný stavy. A nikým jsem nebyla jako uchválená nebo vyslechnutá. Jako nikdo mi nepřišel na pomoc. To na tom asi bylo nejhorší v tom období dětství. A pak vlastně jsem se tím nějak prokousala, když se ten otec vrátil, to mi bylo nějakých deset let, tak se ta situace začala nějak zlepšovat. A nastalo takový zlatý období v té rodině, kdy on se nám začal mnohem víc věnovat. A vlastně i s tou matkou obnovil ten vztah,

takže pak už to vlastně bylo dobrý. Ale tohleto, ty tři roky ty byly hrozný. Jako když se sejde tolik různých faktorů najednou, tak je to blbě.

Můžu se zeptat, mluvili jste někdy o tom, proč nebo jak se to stalo, že ten tatínek propadl tomu alkoholu?

Mluvila jsem o tom se svojí mámou a pravděpodobně tam pro to byly i nějaký genetický předpoklady, že jeho táta byl taky muzikant a taky pil a jejich otec byl Rus a taky byl pijan... Takže i to povolání, který bylo takový... Pak teda jednoznačně ta doba. Ta doba byla taková dost složitá, kdy i na naší rodinu byly vyvíjeny různý tlaky, ať už šlo o odposlouchávání telefonu nebo pronásledování, protože otec spíš patřil, nebo naše rodina patřila, k tomu proudu těch disidentů a těch co nesouhlasili s režimem. Takže jsme měli různý problémy, který souvisely i s tím, že mnoho jeho přátel emigrovalo do ciziny a on aby vydržel ten tlak, protože se rozhodl, nebo i máma, oba se rozhodli, že tady zůstanou, že neemigrujou no a tím pádem museli čelit různým problémům tohohle typu. Máma nesměla dělat ředitelku ani zástupkyni, protože nebyla ve straně a otec... No to není důležitý. Prostě já si to umím představit, že v takové době, kdy není svoboda slova a výrazu, tak že člověk třeba ventiluje, nebo se uchýlí třeba k tomu alkoholu, když nemá pevnou vůli a má pro to nějaký dispozice, tak může sklouznout velice rychle. A nechci to tím nějak omlouvat, ale nějaký indicie tam jsou takový asi. A pak si taky cením toho, že se vyléčil, a že teda se stal trvalým abstinentem po zbytek života. Což zase znamená, že měl určitou vůli silnou...

Jak Váš otec vnímal tu dominanci Vaší matky? Byl ochoten se jí podřídit, nebo to byli dvě silné osobnosti vedle sebe...?

Oni jako dvě osobnosti byli dost rozdílný povahy a moje matka měla v tom manželství dost velkou svobodu. A to proto, že otec sám byl vyznavač svobody myšlení a vlastně tím, že byl umělec, tak pro něho ta svoboda byla hrozně důležitá. Ale pokud jde o povinnosti, rodinu a řád, tak jednoznačně tomu velela ta máma a samozřejmě na ty věci měla rozhodující vliv, kolem domácnosti a rodiny. A on to tedy přijímal, protože to bral jako rozdělní rolí, že on teda chodí a vydělává a dělá

to umění a ona tedy se stará o tu rodinu a domácnost. A mě připadalo, že tam to bylo rovnoměrný rozložení, a logicky tedy pokavaď potom ujel a ta matka chtěla ten vztah zachovat, tak si myslím, že musela vyrukovat a nasadit tvrdší přístup. Protože asi nebylo jednoduchý ho k tomu léčení přemluvit, aby tam šel o vlastní vůli a aby chtěl na sobě pracovat a něco změnit. A předpokládám, že hlavní motivací pro něj byla ta rodina. Že bylo i štěstí v tomhleto, že on to přijal, tu léčbu a šel do toho, protože věděl, že když by zapracoval, tak že mu ta rodina zůstane... A ta máma tam asi jednoznačně byla dominantní...

Teprve teď mě tak v podstatě dochází, že i ta máma mohla mít na tom nějaký svůj podíl nepřímo. Že to prostě na něj bylo moc. Že on jako osobnost byl poměrně křehkej, až jako přecitlivělej, jak umělci bejvaj, a že to co chtěla ta matka, ten řád, tu strukturu a tu rodinu, že ho to vlastně jako pohltilo... To tak může bejt...

Jak byste charakterizovala svoje rodiče?

Jsou... na prvním místě určitě morální, vysoká morálka. Potom přátelští, vždycky jsme měli hodně přátel a chodili k nám. Taková jako otevřená rodina, přátelská. Cílevědomí, měli velký cíle a dosáhli jich... Pravdomluvní a upřímní. A z těch nějakých negativních... někdy mi přišlo, že jsou hodně ustrašení. Takoví... není správný slovo vystresovaný, ale ustrašení v něčem a nejistí.

Tušíte, čím to mohlo být?

Asi tou dobou.

Vy jste říkala, že máte sestru... Jaký s ní máte vztah?

Dobrá, řekla bych, že jo, že jsme si hodně blízké. A musím říct, že teď to těhotenství, nebo mateřství svojí sestry velmi prožívám, protože jsem jí velmi na blízku a jako jsou to krásný zážitky s malým dítětem znova. Člověk má pocit, jako kdyby omládl o mnoho let, a prožívá znovu něco, co bylo před lety.

Vzpomínáte někdy na své dětství? Pokud ano, převažují v těchto vzpomínkách spíše pozitivní nebo negativní zážitky?

Na dětství vzpomínám někdy, obzvláště když se vracím do kraje svého dětství, kde jsem prožila všechny letní prázdniny a takové ty první sociální kontakty s kamarádama a kamarádkama. Tam převažují pozitivní věci.

Pak ráda vzpomínám na základní školu...

Je nebo byla výchova Vašich rodičů vzorem pro výchovu Vašich dětí?

Ne. Nedokázala jsem si najít v tom nějaký vzor... Možná, že proto, že jsem měla pocit, že moje matka nás vychovávala hodně direktivně, přísně, tak já jsem jako matka byla taková rozvolněná, když to řeknu hezky. Rozvolněná a možná to bylo u toho kluka někdy na škodu, že tam bylo málo těch hranic, málo vymezení. Hodně jsem nechávala věci běžet, ale ono to taky líp nešlo, protože střídavá péče o dítě je velmi problematická záležitost, a já bohužel jsem měla partnera, se kterým to šlo velice těžce. Takže možná proto i ty hranice prostě nešlo tam vůbec nějakým způsobem vymezit...

Spíš jsem jako přebrala výchovnej styl toho otce, kterej byl takovej jako otevřenej, hodně demokratickej styl, liberální... A bohužel skoro žádný tresty, což jsem trochu litovala pak v pubertě, protože to se trochu obrátilo proti mně. (Smích) Ale já jsem vůči těm trestům měla vždycky odpor, takže jsem to nedokázala nějak jako matka.

Vy jste byla trestaná?

Já jsem byla trestaná, matkou... Fyzicky napadaná jsem byla, hodně krát, a prostě neměla jsem z toho dobrý zážitky, takže jsem to pak nadělala svému dítěti.

Jak dlouho, myslím z hlediska věku jste byla takto trestaná?

V tom mladším věku. Dokonce bych řekla, skoro v tom úplně nejmladším, tak do té školy.

Dostávala jste také nějaké tresty formou zákazů?

V tom dětském věku to bylo hodně fyzicky a k těm zákazům... Takhle, já jsem někdy nerozuměla vlastně tomu zakazu, a když jsem tomu nerozuměla, tak byl většinou ten fyzickéj trest. Takže jsem to brala tak, že něco nesmím ale, že se to vymezuje tím fyzickým napadením. A pak, v tom starším věku byly zákazy různý a v dospívání taky a tomu jsem se hodně vzepřela. Tam jsem teda šla tvrdě proti, tak od těch devatenácti let. Do tý maturity jsem se tomu nedokázala postavit, ale po tý maturitě jsem se pak hodně vzepřela. Takže rodiče se mnou měli pak hodně starostí. Na tý vysoký škole to jsem se jim hodně vzpírala. Ve všem možným, v čem to šlo, v pozdním chození domů a neplnění úkolů a nedávala jsem o sobě vědět.

A prožila jste si pubertu?

No já jsem si jí moc neprožila, až pozdě.

Napadala Vás matka také nějak psychicky, třeba urážkami, ponižováním?

No to jsem měla pocit, že mě jako doslova ovládá, že prostě... Mě to přišlo jako citový vydírání a takový hodně ambivalentní vztah, takovej jako cukr a bič. Že jednou jsem byla hodná, laskavá a schopná a podruhé jsem byla úplně nemožná, příšerná, hnusná a tak dále. Takže ten rozdíl mezi tím byl tak příšernej, že já jsem nedokázala vůbec to vstřebat. Hrozně mě mrzela ta stránka toho biče, kdy vlastně jako jsem si říkala, proč...? Takže tam jsem hodně narážela. A pak jsem se začala vzpírat teda až docela pozdě a to jsem se vzpírala jako i za cenu situací, pro mě rizikových. Neříkám útěků, ale prostě spaní někde u cizích lidí, který jsem neznala, mejdany, samozřejmě alkohol a takový věci. Jako na just, nezavolám, nedám o sobě vědět a tak. Takže tím jsem byla dost pověstná na tý vejšce a naši byli dost nešťastní. A když jsem si pak našla ten vztah, tak naši byli rádi, že jsem se zklidnila, že mám toho trvalýho partnera...

Říkala Vám matka v dětství nějaká přídavná jména, která ovlivňovala Vaše sebepojetí?

Určitě, takové věci tam byly. Ale mě to zraňuje do dneška. Když mi máma řekne, „podívej se na sebe, ty seš prostě tlustá, stará manda, vo tebe by chalp nezavadil ani kabátem“, tak když vám tohleto řekne vlastní matka, byť vám je padestát, tak se vás to dotkne.

V mládí ona pronášela nejrůznější věci, ale já si už asi nevzpomenu, čeho se to týkalo. Ale největší kritika byla vždycky kolem výsledků ve škole, protože ona sama, byť učitelka,... Pro ni nebyla dost dobrá žádná známka, ona tvrdila, že vždycky se dá všechno naučit. Takže byla ochotná ze mne vymáčkout úplně všechno. Proto já jsem taky to gymnázium strávila v podstatě učením a neměla jsem čas na tu pubertu... Pro mě to bylo nejtěžší období tohleto, protože já jsem byla fyzicky na dně, i psychicky na dně svých sil. Těžce jsem zvládala tu školu, to gymnázium bylo na mě těžký a taky jsem onemocněla, měla jsem těžkej zápal plic ve třetím ročníku. Maturitu jsem teda zvládla s vyznamenáním, ale potom, když jsem se dostala na tu vysokou školu, tak jsem vybuchla jak sopka. To jsem všechno pustila, to už se pak nedalo vydržet. Taky jsem pak málem vypadla, ve druháku, to jsem dělala děkanskej termín, ale pak už jsem to nějak ustála. Ta máma byla hodně kritická, ve všem, pořád. Jako i v oblíkání. Co mě hodně sráželo sebevědomí bylo, že říkala, že jsem nevkusná a že se neumím oblékat. Jako podle barev, nebo podle módy. Srážela moje ženství tímhle stylem. To mně hodně na tom vztahu s ní vadilo a poškozovalo... Dodneška mám mindrák z toho, že se neumím oblékat a že si kupuju nevkusný věci. A navíc mě hodně srovnávala pak se ségrou, která má větší výtvarný talent a kombinační talent. Zřejmě po naší babičce, která byla švadlena, to zdělila. A dodneška mě s tím prostě obě ty ženský dostávají...

Jak se cítíte ve své stávající rodině, jste spokojená s tím, jak se k Vám chovají ostatní členové rodiny?

Se synem, jak jsem říkala, ty vztahy jsou lepší, bylo to horší, ale já jsem se vůči němu dost tvrdě vymezila. Respektive já jsem ho vyhodila. Protože on se před rokem choval tak, že přerušil školu, začal dělat delikventní věci, kriminální, proběhl soud a dostal podmínku na dva roky. A choval se tak

strašně, že já jsem ho musela vyhodit. Nejdřív z domu té matky, sama jsem se odstěhovala do jinýho bytu a pak jsem mu řekla, že ho vyhazuju i z toho bytu, protože on se nechoval ani v tom bytě slušně. No, on odešel na tři čtvrtě roku k otci, kde to bylo hrozný, nemohl s ním vydržet asi, takže před vánoci přišel s prosíkem, jestli by se nemohl vrátit. Já jsem mezitím musela ale ten byt, kde jsem byla sama a velmi spokojená, opustit, protože byl drahej na pronájem. Tak jsem se vrátila k matce a pak teda pár měsíců na to zazvonil Marek, že teda se vrací od otce, protože otec je alkoholik a nezvládal s ním vůbec komunikaci. Takže od té doby, co je Marek zpátky, máme lepší ten vztah. A já se tak jako vůči němu dost vymezuju. Stojí mě to dost energie teda.

A s matkou máme vztah nahoru dolů, takový je to dost na vodě. Spíš teďka je krize, protože mámu čeká operace páteře a je ve stresu, takže spíš ty emoce tam jako jsou vyublaný. Takže je těžký to jako uhrát... Potřebovala bych se tam odtud nějak dostat, protože dlouhodobě to nevydržím. Je to velká zátěž pro mě. Takže doufám, že nějak po té maturitě... Tak jako nemůžu odejít, když ta máma potřebuje péči, to nemůžu udělat, ale po tom bych chtěla nějak příští rok, to změnit...

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Já nevím. No, tak asi teda jednoznačně ten bejvalej manžel, to jako bylo dost drsný, ta kauza. A asi to bylo pro mě o to horší, že vlastně mně ublížil přes to dítě. Protože když ublížil mně, tak s tím jsem se nějak pak po letech vyrovnala, ale vlastně ubližuje tomu dítěti. To je pro mě takový nejtěžší.

Jinak pokud jde o rodiče, tak tam jako... Já to neberu, že mi ta matka nějak ublížila, protože to je ten problém, že prostě jsou to ty rodiče a vy vlastně pořád chcete nějak tu lásku a chcete to vidět jako v lepším světle. Takže takhle, když bych to měla jako analyzovat, tak samozřejmě že mně v něčem ublížila. Zním lepší matky, svých kamarádek, ale znám taky výrazně horší...

Umíte odpustit druhému člověku?

Jo, tak těm nejbližším lidem se mi to daří, těm vzdálenějším mi to jde pak hůř.

Přála byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

Asi nejspíš navázat vztah. Zakládat rodinu asi ne, ale jako navázat vztah a nějak si jako uspořádat život, aby případně partner přijal, na nějaké úrovni, moje vztahy a já abych byla nějak schopná reflektovat a přijmout jeho...

Pokud zažíváte úzkost, mohla byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

Ve mně úzkost vždycky vzbuzuje pocit bezmoci a pláč a takovou jako neschopnost cokoliv dělat. A v posledních letech se mi ty stavy zlepšily, ale mívala jsem je těžký a taky jsem kvůli tomu brala různé léky... Pak bylo období, kdy se to zlepšilo, ale z nástupem té nemoci, zejména teda s těma operacema... prostě po každý tý operaci se mi ten stav zhoršil. Takže dneska ty úzkosti, posledních já nevím, deset let, tak bych je spojovala s tou nemocí, to je asi ten nejvýraznější faktor. Dříve to bylo spojený s úzkostí o to, jestli budu schopná nás uživit, sebe a syna...

Teď s tou nemocí to byla úzkost jednoznačně ze smrti. A z toho co třeba si tady počne ten Marek. A v posledních dvou letech co jsem byla v péči doktorky Novákové, tak se mi ty úzkosti zlepšily v tom směru, že jich není tolik. Ohledně nemoci to skoro vymizelo. To musím říct, že se cítím dobře a sebejistě. A teď když mám nějakou úzkost, tak jí spíš mívám takovou jako momentální, z nějaké situace. Třeba, že mám strach o tu mámu, protože jde na těžkou operaci... Ale to není jako ta velká úzkost, jako ten stav.

Můžete mi prosím ještě blíže popsat, jak jste úzkosti prožívala?

Jako klasicky takovej úzkostně depresivní stav. Čili deprese, chmura, neaktivita, útek do spánku...

Takže jste spala, neměla jste problémy s nespavostí?

Většinou jsem utíkala do spánku, nebo jsem si k němu pomohla lékama. A po operacích, který byly náročný, jsem trpěla nespavostí. To jsme pak řešili, protože já jsem měla úbytek serotoninu za posledních několik let, díky té nemoci, ale to se podařilo zlepšit. Takže já vlastně už ty léky neberu teď žádný. Ani ta ten spánek, neberu nic... No ale zrovna jsem si říkala

v tu neděli, jak ta máma měla ten hysterickéj výlev, řvala na nás a běhala po tom bytě, tak jsem si říkala, že je otázka, jak dlouho to vydržím a že si budu muset říct možná doktorce Novákové o nějakou podpůrnou medikaci, protože pak když nemůžete fungovat v práci nebo i vůči tomu dítěti... Když vás takhle vysaje taková situace, já mám takový založení a vím o svých slabostech, takže se chci vyvarovat nějakýmu stavu, kdy by mě to mělo znova pokosit.

Pokud Vás to v minulosti „pokosilo“, jak říkáte, mělo to nějaký vnější dopady?

Vnější dopady to většinou mělo ty, že jsem začala selhávat v práci. To jsem vždycky pustila jako první, tu práci. Pak jsem se většinou zdravotně zhoršila fyzicky...

Tedy myslíte psychosomatické projevy?

Vždycky, vždycky. A pak jsem samozřejmě selhávala v péči o to dítě, nestačila jsem na to. Takže jsem musela tohle pustit a jít do neschopenky, abych ho obstarala a zvládla to. To jako byla těžká období.

Která trvala jak dlouho třeba?

Vlastně od té doby, co jsem nastoupila do práce, to byly Markovi tři roky, tak to trvalo takových osm let. Pak když jsem odjela do zahraničí, tam jsem sice pracovala, ale měla jsem peníze, takže jsem si zaplatila pomoc. Různý služby, úklidy, hlídání a prostě jsem to zvládla. Ale před tím, těch osm let ne. To bylo takový nahoru dolů, a hodně jsem střídala práci. Vždycky tak po třech letech...

Ještě bych se Vás ráda zeptala, čeho se týkaly ty psychosomatické projevy?

No, samozřejmě ty věci jako bušení srdce a palpitace vždycky. A potom nějaký vyrážky a skvrny na kůži...

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

V některých věcech jo a některých ne...

Moc Vám děkuji.

Pan L., 55 let.

Rozvedený, má dvě děti. Nyní žije se svou přítelkyní.

Uzavřel manželství se ženou, kterou již před sňatkem přestal milovat a chtěl ji opustit. Pod tlakem své matky se však rozhodnul do manželství vstoupit a vydržel v něm třicet let, přes to, že ho toto manželství nenaplňovalo. Snažil se ctít svou povinnost a „vygenerovat“ v sobě lásku ke své ženě. *„Já jsem se ženil z povinnosti vůči mamince a z takové trošku lítosti a byl jsem v tom, že vygeneruju zase cit, a už se mi to nepovedlo.“* Rozvodu se dlouho bránil i z důvodu, že pro něj byl velmi ponižující záležitostí.

Pochází se Slovenska.

Celý život pracoval na manažerských pozicích. Nyní je invalidním důchodu.

Dětství strávil ve čtyř-generačním domě. Má o pět let mladšího bratra.

Matka je VŠ vzdělaná žena. Otec řemeslník.

S maminkou měl pan L. velmi blízký vztah. S otcem od doby dospívání ztrácel schopnost komunikovat, což mu bylo líto, neboť toužil po rovnocenném partnerovi, s nímž by mohl diskutovat.

Otce pan L. charakterizuje jako velmi submisivního. Hlavní slovo v rodině měla babička, která byla porodní bábou. Tato žena měla významné postavení i mezi lidmi s vesnice, kteří k ní chodili pro radu a uznávali jí jako autoritu.

Respondent od dětství těžce snášel submisivitu svého otce a sám se snažil o to, aby jako otec nebyl. Od dětství se snažil být silný a systematicky pracoval na tom, aby stín svého otce překročil. Říká o sobě, že se natolik zatvrdil, že ztratil schopnost plakat.

Otec respondenta byl dle jeho slov závislý na své ženě, jeho matce. Po její smrti sám ztratil schopnost žít a po několika letech zemřel.

Svou rodinu ve vztahu ke svému dětství popisuje jako bezproblémovou a sebe vnímá jako někoho, kdo případně narušoval její harmonii svými „výstupy“.

Rodina pana L. žila konzervativním křesťanským životem. Respondent, ač sám ateista, si velmi osvojil smysl pro povinnost. Charakterizuje se jako člověk, jenž si vytvořil vlastní životní řád, kterého se striktně držel. To dle jeho slov fungovalo perfektně až do doby, kdy zkolaboval. Pan L. o sobě hovoří jako o vyznavači přírodních věd a objektivismu.

Je velmi pracovitým člověkem, pro něhož práce byla smyslem života. Říká o sobě: „*Jel jsem na plno, mně stačily tři hodiny spánku, abych druhý den byl funkční, abych byl schopen žít.*“ ... „*Dvě noce jsem byl schopen nespát za sebou.*“ ... „*Měl jsem pocit, že jsem nevyčerpatelný.*“

Časem se začalo dostavovat mírné vyčerpání. Jako zásadní zlom svého života popisuje pan L. událost, kdy jeho dcera zažila tragickou nehodu, při níž byla velmi vážně zraněna a dlouhodobě hospitalizována. Dcera bojovala o život několik měsíců, mezi tím zažil pan L. několik úmrtí v rámci rodiny a okruhu jeho blízkých přátel. Tato událost ho vyčerpala. Mezi první příznaky vyčerpání patřily psychosomatické projevy, jako například ztráta schopnosti psát. „*Přišel jsem do kanceláře a nebyl jsem schopen psát. Ani rukou ani na počítači.*“ Následně se dostal do psychiatrické péče. Nebyl však stále schopen ubrat na svém pracovním nasazení. „*Já jsem měl tak zažitéj ten svůj režim, toho plného výkonu. Vždy raději víc než na sto procent, ... protože pro mě práce míň než na sto procent byla zbytečná.*“ Po dalším roce nerespektování únavy zkolaboval. Na základě tlaku, ze strany jeho ošetřujícího psychiatra se podvolil jít na neschopenku. Mezi jeho obtíže patřily různé somatické problémy a bolesti, ty však velmi potlačoval. Trpěl například vředy na dvanácterníku, na které se po dlouhá léta nepřišlo, neboť pan L. bolesti, jež signalizovaly problém, překonával. „*Měl jsem bolesti, ale pro mě bolest, která je mi známá, to je bolest, kterou umím zvládat.*“ Větší starosti mu dělaly psychické a kognitivní problémy spojené s vyčerpáním, kterým nerozuměl.

Pan L. byl dlouhodobě v psychiatrické i psychoterapeutické péči, avšak i přes varování odborníků, měl stále tendenci hodně pracovat. Říká: „*Já jsem ten svůj zdravotní handicap nebyl schopen přijmout jako nemoc. Pro mě to byla dysfunkce, nějaká porucha, něco jako že jsem byl nefunkční, nevykonnej.*“ ... „*Pro mě invalidní důchod, to je něco jak cejch. Já jsem se styděl za to, já jsem se styděl za svojí nefunkčnost, neschopnost.*“

Pan L. v současnosti trpí intenzivními úzkostmi, které dříve nemíval, neboť, jak říká, na ně neměl čas. Do doby, než zkolaboval, bylo jeho nejvyšším soudcem jeho svědomí. „*Moje svědomí, to mě trestalo jak blázen. To bylo něco tak těžkého... Já jsem se trestal sám... Já jsem soutěžil sám se sebou.*“

Vztah ke světu, k životu

Jste spokojený se svým dosavadním životem, existuje něco, co byste si přál změnit?

Do doby kolapsu, jsem byl spokojen. Nežil jsem standardně, žil jsem po svém, ale mě to vyhovovalo. Pro jiné lidi to bylo něco absurdního, pro mě to bylo perfektní. Vytvořil jsem si formu rychlého pohybu, dařilo se mi... Po tom kolapsu se stalo něco, co je nehmatatelné a s tím spokojenej nejsem, a nechci se s tím smířit. I když mám obavu, že už velké zázraky se čekat nedají, protože už věk je pokročilejší, ne že bych byl starej, ale ta regenerace se nepovede do té podoby, jaká byla před tím... Ale tamto bylo perfektní...

Umíte se takzvaně radovat ze života, zažíváte chvíle, kdy se cítíte být šťastný a naplněný? Měl jste to tak i v minulosti?

Ano. Teď to je jiné, mám takovej ten pocit, bezperspektivnosti, zmaru. Měl jsem představy, že toho ještě kolik dokážu... a tahle zkušenost zdravotní, mě vede k tomu, že už to asi takhle nepůjde...

V minulosti jo... Jako ředitel jsem ty lidi hodně vytěžoval a byl jsem vytíženej sám. Paradoxně, když jsem bral jednu akciovku v červených číslech, tam jsem byl přesvědčen, abych to vzal, tak jsem nahodil režim pracovní, takovej jak říkám, já jsem pracoval nejvíc a ostatní přiměřeně, podle toho jakou důležitost měla jejich pracovní pozice. Oni se sázeli, že do konce roku se zblázním, protože pro ně to bylo nepředstavitelné. A pak měli vánoční večírek, posezení a přiznali, kdo sázel, že se zblázním, a kdo ne. To byl rok devadesát osm. Tak to jsem se ještě nezbláznil... Uměl jsem regenerovat, ani sám nevím jak...

A je to tedy tak, že Vás to naplňovalo a cítil jste se i šťastný takto?

Ano, ano, práci já jsem nedělal kvůli penězům. Já jsem práci dělal... práce pro mě byla dost primární skutečností životní, ne že bych rodinu zanedbával... Já jsem se těšil v práci z těch úkolů, prostě mě to naplňovalo. Peníze to byl sekundární efekt, primární byla moje spokojenost, že jsem dobře udělal práci. Moje hodnocení sama sebe bylo pro mě důležitější, než hodnocení někoho jiného. Já když jsem byl přesvědčený, že jsem to udělal dobře, a někomu se to třeba nelíbilo, tak mě to jako nezajímalo... A když se mi něco nepovedlo, tak mě to sžíralo, měl jsem problémy to rozdejchat... Když jsem udělal chybu, hnedka jsem jí prostě vykřičel... když jsem nějaké rozhodnutí udělal chybné a mohlo to mít nějaké následky, tak hned jsem dal dohromady lidi, kterých se to týkalo, a řekl jsem, že jsem něco pokazil, tak aby koukali, aby se jich to nedotklo, že já udělám to a to pro nápravu a musí se problém odstranit... To mělo jednu velkou výhodu, protože pak na mě nemohl nikdo někde stranou nic vytáhnout, protože já jsem to první sdělil. I tohle byl způsob, kterej byl takovej intuitivní, to nebylo nic promyšleného, ale ukázalo se, že to prakticky mělo i tento sekundární efekt, že nebyl jsem ohrožitelněj svejma chybama...

Já se Vás zeptám ještě k té otázce, zažíval jste radost a uspokojení také skrze něco jiného, nežli Vaši práci?

Samozřejmě. Skrze rodinu, skrze děti, skrze koníčky... Ale nevím proč, ta práce byla pro mě taková výzva. Tamto bylo spíš odpočinkový. Ale práce to bylo to, co jsem říkal, že jsem soutěžil sám se sebou, abych nestagnoval...

Existuje něco, co jste nemohl ovlivnit a čeho ve svém životě opravdu litujete? (Můžu se zeptat co?)

Naučil jsem se nějak časem přijímat nebo vyhodnocovat, že to, co nemůžu ovlivnit, tak to jsem přestal řešit. Chvillemi to bylo, že jsem měl snahu vyřešit všechno, protože já jsem do posledních dnů, toho svého režimu měl filosofii, že nic není nemožné. Prostě všechno je možné, za určitých podmínek... Musí být know how, musí být náradí, musí být věci, a když to je k dispozici, tak je to možné. Já jsem své lidi prakticky

směřoval k tomu: „neříkej mi, že se to nedá, řekni mi, proč se to nedá“... Trápila mě třeba moje výbušná povaha, že maminka obřečela... Já jsem byl jedinej, kdo s ní mluvil bez toho submisivního přístupu, i když byla nemocná, tak jsem s ní mluvil jako s rovnocenným partnerem, a ne jak s nějakým ubožáčkem. Tak tohleto mě mrzelo. Třeba trápil jsem se, a to právě bylo zneužívané v tom minulém vztahu, že jsem dokázal vybuchnout a pár vteřin... pár minut, to jsem nebyl já. Prostě ze mě se vychrlily nějaké věci... To, že jsem se neovládnul a chvíli jsem byl sprostěj, možná že i moc sprostěj, to mě tak trápilo... Teď, v tom vyšším věku a v té své zdravotní jinakosti, už to není tak ostré, tak dynamické. Už jako kdybych neměl energii toho výbuchu...

A Vám se to dělo spíše v blízkých vztazích?

V blízkých. Já jsem byl vždycky náročnější ke svým nejbližším. K sobě nejvíc a pak,... ale nemyslím jako ve zlém, že bych jim ubližoval, ale že prostě... věděl jsem, co by mělo být, a když to nebylo, tak jsem se to snažil vyevokovat. Teď dcera byla se mnou na tom stacionáři a řekla, že jsem byl přísněj, ale že jsem byl hodnej. Že i když jsem byl náročněj, tak že to nikdy nebylo se zlým úmyslem. Pro mě byl blízkěj člověk ten... tam to muselo bejt prostě pintlich. Cizí člověk, to bylo něco jiného, tomu člověku jsem se mohl jako vyhnout. Nemusel jsem to řešit. S blízkým to bylo jako nutnost, aby tam ty věci byly tak, jak mají být.

Ještě se Vás jednou zeptám, existovalo, něco, co jste Vy nemohl ovlivnit a čeho ve svém životě litujete? Myslím tím něco vnějšího, co se stane třeba vlivem náhody, nebo osudu.

Ne, osud, to já jsem bral, že je něco... Já jsem říkal, že přírodní zákony jsou prioritní... Co jsem dlouho nemohl překousnout bylo,... pan docent říkal, že jsem se snažil maminku oživit, nebo vlézt k ní do hrobu, že poslední telefonát byl takovej ostrej, takovej odměřenej a pak jsem se jí nemohl omluvit. Tohle mě trápilo... Dneska už je to šestnáct, sedmnáct let... A je to taková tupá bolest, předtím to byla ostrá bolest... Ale to bylo tím, že jsem nemohl se omluvit.

Existuje něco, za co jste v životě opravdu vděčný?

Jo, to jo. Rodičům, za výchovu, i když jako mladej jsem nepovažoval některé věci za nepříjemné, protože tam byl určitej takovej ztrohej, náročnější režim, ale pak jsem si uvědomil, že kdybych neměl ty mantinely, tak bych mohl dělat takové hlouposti... Takže za to jsem byl rodičům vděčný... Mě vděčnost nedělá problém... Dodneška si pamatuji učitele, kteří mi dali určitej fundament. Dokonce i bývalé manželce jsem vděčnej, protože to, co ona se mnou vydržela, jak jsem měl těch pracovních aktivit a podobně, třeba jiná by to nevydržela... Jsem vděčný za spoustu věcí a jsem tomu rád, že umím být vděčný.

Máte nějaké významnější plány do budoucna? Například něco, co byste ve svém životě chtěl uskutečnit, čeho byste chtěl dosáhnout?

Já teď v tuhle chvíli mám jedinej cíl, jak jsem řekl, dostat se zpátky do stádia, než jsem zkolaboval. Sice už to takové být nemůže, protože už ten potenciál fyzický se ztrácí. Když bych se dokázal přiblížit co nejvíc, tomu stavu před tím kolapsem, tak zase bych dokazoval mnoho...

Vztah k sobě

Jak byste se charakterizoval?

Já jsem nikdy neměl rád takové sebehodnocení, nebo hodnocení, to mi dělalo problém, i druhé hodnotit, protože měl jsem pocit, že to je velmi náročné.

Snažil jsem se dělat tak, abych nikomu neublížil, snažil jsem se sebeprofilovat, abych měl z toho, co dělám pocit uspokojení... Jsem lidskej, jsem výbušnej a někdy trochu línej. Jak jsem to precizování chtěl dělat stoprocentně a víc, tak jsem někdy působil, že jsem línej, protože jsem řekl „tohle teď dělat nemůžu“, protože bych se nedostal k tomu výsledku. A třeba i na mojí partnere to působí, že mi říká, „ty jseš nějakej línej“, a já říkám „ne, ne, já teď potřebuju klid... a zítra to udělám“. Možná, že jsem si nabral moc ideálů z knížek do toho života, že jsem se snažil přiblížit něčemu, co skutečně není lehké, ani normální, a to mě hodně ovlivňovalo. Třeba pro mě nebyl vzorem ne ten, kdo měl konta nebo vysokou pozici,

ale ten, kdo byl chytrý a snažil jsem se s ním co nejvíc sblížit, abych se od něj co nejvíc naučil...

Jste víc optimisticky nebo pesimisticky laděný?

Optimisticky. To bych jinak nemohl takhle fungovat. A priori pro mě bylo, když jsem potkal cizího člověka, tak to byl pro mně hodnej člověk. Až když ten člověk mě sám přesvědčoval, že je potřeba jinak ho vnímat,... že nějaká jeho negativa byla výraznější než pozitiva, tak jsem to, když to bylo nutné, nějak řešil, nebo jsem se vzdálil...

Takže jste spíše důvěřivý člověk, než Vás třeba někdo přesvědčí o opaku...

Ano...

A cítíte se spíše jako extrovert, introvert, nebo nějak mezi tím?

Já jsem extrovert, a moc velký...

Jak sebe hodnotíte, jak se prožíváte?

To já právě nevím. Když jsem začal mít ty problémy a byl jsem tázán, co cítím, já jsem to neuměl říct. Já jsem se cítil v minulosti dobře, nebo špatně. Já jsem neměl potřebu ani to nějak diferencovat... Pocity jsou pro mě něčím, co není hmatatelné, nemůžu s tím nijak pracovat, tak jsem řekl „toho se nedotýkat“, hlavně že to funguje a funguje to dobře... Protože pro mě tyhle emotivní věci..., já jsem emotivně žil, ale já jsem se v tom nerochňal, já jsem to nehodnotil. Až najednou tenhle kolaps mě donutil, abych se nějak probíral těma odstínama... Pro mě to bylo nějaké fluidum, něco, co je s člověkem spojené, ale tím jsem se neměl ani právo, ne, že potřebu, ale ani právo... se v tom vrtat, protože bych to pokazil.

A jak to máte teď, už byste dokázal říct, jak se prožíváte, jak se hodnotíte?

Malinko možná něco si uvědomuji, ale to je právě ten problém pro mě,... že si snažím si to uvědomit z nutnosti. A priori pro mě to je ve mně jako... „neřeš to“...

Prosím Vás, ráda bych Vás ujistila, že pokud by Vám byla některá z mých otázek nepříjemná, tak nemusíte odpovídat...

Nebojte, já toho hodně snesu...

Pokud bych se Vás zeptala, jestli se prožíváte spíše kladně, jako že máte kladný vztah k sobě, nebo záporně, dokázal byste to říct?

Kladně, ale teď nejsem se sebou spokojen. To není nemoc, to je dysfunkčnost, jsem dysfunkční, nevýkonný...

A tak, jak jste fungoval v minulosti, jste se prožíval kladně?

Vysoce kladně. Mně se to líbilo, já jsem byl s tím spokojenější, bylo to náročné, často jsem zažíval nepochopení okolí, někdy takové obdivné, někdy závistivé, někdy takové nedůvěryhodné... že jsem se snažil mluvit pravdu, tak jsem působil na někoho jako super lhář. To někdo nemohl pochopit, že může se mluvit jenom pravda... Mně každý se divil, že mám vysokou sebedůvěru, já jsem neměl důvod si nevěřit, když se dařilo...

Jak byste charakterizoval svůj základní, převažující životní pocit?

No a jsme u toho, kterej pocit, jakej pocit?

Jedná se o Vaše ladění, které může být například, převažující pocit štěstí, převažující pocit radosti a optimismu, nebo naopak ukřivděnosti, úzkosti...

Úzkosti byly z titulu toho, že jsem měl obavu, že nesplním povinnost, povinnost je u mě nad zákon. To byly strachy, úzkosti. Ale předtím to bylo takové drobné, mikro, v tom momentu tý konfrontace s tím problémem. Ale teď to je hrůza... Teď úzkost je prostě ze všeho. Možná že bych to řekl tak, že jak jsem viděl u toho tatínka submitivitu, a jak jsem měl pocit, že jsem také takovej srdečnej a takovej veselej, tak jsem se snažil ztvrdovat, já jsem prostě na sobě pracoval, bych byl prostě takovej nepřístupnej. A možná, že i tahleto moje nerozumná forma se předělat, mohla nést sebou to, že to jednou padlo. Že moje podstata je prostě jiná, že jsem byl měkčí... Já jsem se snažil udělat se tvrdým. Takže se to jenom zaskořápkovalo, a když

ta skořápka praskla, tak ten dopad byl takovej, že jsem šel do kolen, že jsem šel k zemi až.

A pomůžete mi prosím blíže charakterizovat pocit, který jste teď řekl, jakoby opisem, abych tomu mohla lépe porozumět, myslím, až tento rozhovor budu vykládat...

Já to neumím...

Necítil jste se někdy nesvobodně, když jste se snažil, sám sebe „předělat, ztvrdit“?

Já jsem to necítil. To pan docent mi říkal, že jsem si na sebe vybudoval klec. Že jsem si na sebe vybudoval klec, že jiný by se z toho zbláznil... Pro mě to byla prostě otevřená dálnice, kde jsem mohl rychle frčet... Říkám, pro mě prostě nejpřirozenější bylo říct, je mi špatně nebo je mi dobře. Samozřejmě bolest je bolest, ale když jsem zjistil, kde má fyzická bolest příčinu, neřešil jsem jí, prostě jsem ji uměl překonat. Když mě začalo bolet na pravém boku, jak maminka měla problém s těma játrama od léků, tak to jsem panikařil, to jsem chtěl, aby ti doktoři přímo mi zjistili, proč ten pravej bok mě bolí, protože to nebylo hmatatelné. Ale bolest kolena, úraz a tak, to bylo... Když mi dělali odběry kvůli diabetes a těmhletěm věcem,... tak já se musím dívat, jak mi ta jehla propichuje tu kůži, pak mě to nebolí, protože vidím co se děje a umím si to prostě racionálně promyslet. Samozřejmě ta bolest tam je, ale není pro mě nepříjemná, kdežto kdybych se otočil, tak je to pro mě nepříjemné...

Jste spokojený sám se sebou a se svým životem?

Do doby kolapsu ano, pak ne, protože jsem očekával, že se rychle otřepu a půjde to dál. Nejde to, tak tohle je pro mě něco, na co jsem nebyl připraven asi, tohle jsem nezažíval, myslím neschopnost něco překonat, a nemůžu to odsunout, že se mě to netýká. Mě se to týká... Takže od doby kolapsu je to špatné... Jsem nespokojený, protože nejsem to já. Teď jsem jakoby odvar, jak jsem byl předtím koncentrát, tak teďkon jsem takovej slabounkej odvar. To není něco, co bych byl schopen přijmout.

Je něco, o čem máte pocit, že jste to v minulosti nezvládl, co jste mohli udělat lépe?

Určitě, ale to bylo... ty rozhodnutí, byly na základě určitého momentálního poznání. A že za deset let, jsem se na to díval jinak, že bych to dělal jinak, tak to bylo něco, čím já už jsem se nepotřeboval zabývat. Já jsem se díval dopředu... Já jsem si nic tak moc nevyčítal, protože mé rozhodování bylo limitováno nějakýma mýma tehdy známýma skutečnostma... Nějaké *kdyby* pro mě moc nefunguje... Mě někdo nedávno vyčítal, že jsem se měl chovat jinak. Já říkám „ne, já bych se jinak nechoval“. Já to беру tak, že ne, že moje tělo to neuneslo, protože já jsem měl málo kondice... málo jsem se připravil, že kromě těch očekávaných problémů, může přijít v jednom momentě několikanásobná zátěž, s tím jsem nepočítal, na to jsem nebyl připraven a to mě prostě položilo... Já si to nevyčítám, jako že jsem špatně žil, ale že jsem nebyl schopen se dostatečně připravit... Mám pocit, že to bylo selhání, protože jsem nebyl schopen snést všechno. Někteří se diví, že i to, co jsem snesl, že je absurdní. Já říkám, že to bylo normální, že to bylo v pořádku, třeba to s tou dcerou v nemocnici. To bylo něco, že jsem se nedopřipravil... Já si vyčítám to, že jsem měl být ještě více odolný vůči těmhletěm všem vlivům...

Zažíváte někdy pocity viny? Kdy, mohl byste je blíže charakterizovat?

Teď je to takové tupé, takové plytké. Ale před tím, bylo sankční formou mého já, moje svědomí. A tam jsem si hodně věcí vyčítal ad hoc. To ale prostě bylo časově limitované, že jsem něco vyhodnocoval, pak jsem to uzavřel a šel jsem dál. Nepřetržovaly ve mně tyhle věci, kromě toho případu s maminkou, kdy jsem jí nemohl říct promiň. Tak ostatní věci jsem vždycky jakoby zabalil, uzavřel... Mě nemohl potrestat nikdo externí tak, jak jsem se trestal já ... A co je paradox, že po tý změně toho mého fungování, jako kdyby to otupělo. Vnímám tam něco, ale nemá to kontury ostré, je to takové mlhavé.

Můžu se ještě zeptat, kdy, v jakých situacích jste zažíval pocity viny?

No, říkal jsem už o tom problému svých emocionálních výbuchů, když jsem se nechal vytočit. Pak třeba takovej případ toho vyhazování lidí z práce, kdy jsem byl nucen prostě lidi uvolnit z titulu toho, aby ta firma prosperovala... Protože já jsem o tom rozhodoval...

Jste schopný odpustit si, pokud máte pocit, že jste pochybil?

Samozřejmě, to jsem si odpouštěl vždycky, jinak by mě to bylo udusalo to svědomí, až na ten případ tý maminky... Všechno jsem si odpouštěl, protože to jinak ani nešlo. Takže jsem ten problém viny uzavřel...

Umíte být hrdý na sebe, na svou práci?

Ano. Teď ne, ale to už nebudeme znovu opakovat, ale před tím... to mě prakticky naplňovalo.

A umíte se pochválit?

Také a hodně. A někdy už jsem musel se krotit, protože když se mi něco povedlo tak, že jsem sám byl až překvapen výsledkem, kterého jsem dosáhl, tak jsem se to snažil publikovat v přiměřených kruzích... Já jsem ve znamení lva, chválu přijímám velice pozitivně a sám se pochvám také, ne že bych se vychloubal moc, ale mě to dělalo takové pohlazení, jako že jsem se odměnil... Že jsem sám sebe pohladil.

Projevujete často své emoce, nebo si spíše své pocity necháváte pro sebe?

Já myslím, že to je tak půl na půl, možná že trochu víc projevuji... Asi neumím moc pocity schovávat, podle toho, o čem je řeč... Spíš takhle to řeknu, neovládám projevy pokerového hráče, na mě je vidět. Maminka, mi jsme si byli moc blízcí, na mě poznala, že něco se děje. Já když jsem některé věci neventiloval verbálně, tak tou neverbální formou, jsem to asi projevoval hodně.

A držel jste nějaké emoce v sobě?

Ne... Já jsem to bral tak, že sdělená radost je dvojnásobná radost a sdělený žal je poloviční žal.

Jak trávíte svůj volný čas? Dokážete si udělat čas na to, co Vás baví?

V minulosti jsem dokázal. Teď je to, že až mám toho času volného moc. V životě jsem se nenudil... Já si vždycky umím najít nějakou aktivitu, i když tyto aktivity teď, po tom kolapsu jsou pro mě takové jakoby formální nebo řekl bych nízkourovňové aktivity...

Jeden z problémů byl, ... že jsem měl problém vycházet z bytu. Já jsem nebyl schopen opustit dveře, překročit práh a zavřít dveře z druhé strany. A když už, tak to jsem se na to musel hodně zkoncentrovat. To byl jeden z těch projevů, po tom kolapsu. Já když jsem takhle v tom křesle seděl a nic jsem nedělal, prostě jsem se snažil vypnout, tak jsem to považoval za aktivitu k tomu, abych v sobě někde vygeneroval nějaký potenciál, že jsem v sobě byl prázdný.

Vztah k lidem

Jsou pro Vás lidé v životě důležití, máte rád lidi?

Moc, moc, moc... to nejde říct... Jako prostě být někde na samotě, být sám, to bych nedokázal. Já potřebuji lidi kolem sebe. Byly doby, kdy jsem byl v interakci s mnoha lidmi a to mě taky dělalo dobře. Takže lidi jsou pro mě velice důležití.

Srovnáváte se s druhými lidmi?

Ano. Ale spíš se snažím, se vyhodnocovat sám v tom toku času... Oceňuji, obdivuji... pozitiva různých lidí.

A pokud se srovnáváte s druhými lidmi, jak z toho výsledně vycházíte?

Já s tím nemám problém. Když si uvědomuju, že někdo je v něčem lepší, tak se nad tím koukám zamyslet, abych se tý jeho kvalitě přiblížil. A když někdo v něčem zaostává, tak ho polituji, ale neznevažuju ho, nebo mě

to trošku potěší, že tohle já umím lépe...

Ztratil jste v životě nějakou, pro Vás kladně významnou osobu?

Ztratil. Ztratil a to je život... To jsou rodiče. A pávě tam možná je ten problém, že mě to tak zatížilo, že mně v průběhu půl roku odešlo pět blízkých lidí. A já, i když jsem je nepotřeboval, myslím jejich přímou oporu, ale jenom pocit, že jsou a že můžu se u nich zastavit a třeba si jenom vylít svoje bolesti... Najednou nebyli ti lidé, nebylo kde... Já jsem nečekal, že to bude tatínek, strejda nejstarší. Tatínek byl submisivní a ten nejstarší strejda, ten byl takovej rozumnej pro mě. My jsme vždycky měli takové ty řeči, které jsme s tatínkem nemohli vést... Pak zase z mamčiný strany její bratranec, to byl pro mě druhej tatínek... Ti lidé odešli v průběhu toho půl roku a já jsem to cítil jako velkou ztrátu...

Jakou váhu přikládáte vztahům s lidmi?

No vysokou... To je ten grunt toho žití...

To jste řekl hezky.

Prožíváte nějaký hluboký a dlouhodobý vztah? Mám na mysli vztah, který lze také charakterizovat jako pevný, spolehlivý, s častým kontaktem...

...Co se týče osob opačného pohlaví, tam to bylo špatné, protože tam to nebylo ono. Já jsem ten sňatek uzavřel s tím, že znovu v sobě vybudím emoce. Kdybych si to nebyl dal za úkol, že budu znovu zamilovaný, zaláskovaný, tak třeba by to bylo fungovalo, ale pro mě to bylo jako limitující, že když jsme manželé, tak se musíme mít tak nějak jinak rádi, než jenom takhle. A to se mi nepovedlo, tím pádem ten vztah nebyl plnohodnotnej.

Tohle je novej vztah, my se poznáváme, v prvních fázích, v prvních měsících tam to bylo absolutní, jako pozitivní. Pak jsme začali spolu žít a začínáme poznávat určité skutečnosti, které potřebujeme spolu vyřešit. Já to беру tak, že jsem rád tomu a nechtěl bych ten vztah ztratit, ale umím si představit, že by nebyl. Co je pro mě nejdůležitější v tomhleto čase,

je ta dcera a syn. Jinak jsou na tom kamarádi, já tam nechávám takovou jakoby toleranci, když něco nesedí... Takhle, jak jsem kolaboval, nebyl jsem schopen vyjít, nebyl jsem schopen lidi přijímat. Dva lidé z firmy byli oprávněni ke mně přijít domů, když jsme něco konzultovali... A pak jsou kamarádi, jsem s nimi v kontaktu na telefonu, smskama... Ale nejsem schopen být s nimi v osobním kontaktu.

Je to takové formální spíše?

Oni by chtěli, já bych chtěl, ale já se cítím jako... tak jinak, že bych se necítil dobře s nimi. Znali mě takového, jakým jsem byl, a viděli by mě takhle. A nechci v tom osobním kontaktu prezentovat tu... Tu konfrontaci už nechci, je pro mě nepřijatelná. Takže... třeba s tím, Pavlem, když někdy zavolá, tak dvacet minut kecáme... je to dlouhé, ale já se snažím v tom hlase nedat najevo tu svoji jinakost, ale skončíme telefon a já se klepu, já jsem úplně vyčerpanej. Protože já jsem se snažil se prezentovat v plné síle v plné hodnotě, což není pravdou, to je taková kamufláž...

Máte přátele, či blízké osoby, se kterými hovoříte o svých radostech i starostech?

Dneska jsou to děti, partnerka...

Jakou roli ve Vašem životě hraje rodina, původní i stávající?

Pro mě je rodina grunt... Teď spolu žijeme dva roky, a já jsem z toho nervózní, protože nejsem si jistý, jestli ten sňatek je na místě v tuhle chvíli. Nechtěl bych další rozvod... Ale mám výčitky, že žijí nějak nesprávně. Prostě dva lidé co žijí spolu, mají být buď jako rodina, nebo prostě můžou se jenom navštěvovat. Já se cítím jako návštěva v tom prostředí... Pro mě to je takové nerespektující... Není to správné, není to dobré... Manželka je člověk příbuzný, partnerka je člověk cizí pro mě... Je to formálně cizí člověk...

Do jaké míry Vás ovlivnila Vaše stávající rodina?

Hodně. Protože jednak ty interakce v rodičovském prostředí, to mě hodně ovlivnilo a pro mě třeba jak jsem si postavil jako prioritní aktivitu v práci,

tak rodina byla povinnost, tam musí být všichni spokojení, nesmí nikomu nic scházet. Musí tam být pohoda, když nebyla, bylo to špatné. Všechno úsilí se soustředilo na to, aby to běželo tak, jak to běžet má. A když to běželo, tak pak jsem byl třeba nevládnoucí vůči tomu, tak jsem to bral jako automaticky těch pár týdnů, nebo měsíců, než vzniknul nějaký konflikt, nebo zádrhel... Pak práce šla stranou, v uvozovkách. Ale když to fungovalo, tak to bylo jakoby samozřejmé...

Myslíte si, že Vás v tom ovlivnili Vaši rodiče?

No strašně a pozitivně. To já jim děkuji... a mám pocit, že kdybych býval vnímavější, ještě by to bylo pro mě lepší... Možná, že jsem jako kluk něco přeslechl, že jsem ještě víc pozitiv mohl do sebe nasát...

Máte, nebo měl jste dobré vztahy s rodiči?

No super. S tatínkem se to pokazilo od té doby, co jsem začal být vzdělaný, jak on nebyl, tak nebyl schopen se mnou konfrontovat věci teoretické. V čem mě poučoval, tak to byly ty věci, ty práce, ve kterých byl zdatný... Scházelo mi to, ale to neměnilo nic, na tom pozitivním vztahu. A s maminkou, to bylo, i když brečela, že jsem třeba na ní tvrdý, ale... ona na mě byla víc upnutá, než na bratra... To byly pro mě nejbližší lidé. Já když vidím, že někdo dneska má s rodičema problémy, je mi ho líto. Samotného mě to hnedka tak znervózňuje a říkám si, že to není dobré.

Jak byste charakterizoval své rodiče?

Maminka agilní, někdy naivní v té agilitě, protože dostala hodně informací, ale měla tendenci si osobovat některé věci, které neuměla. Takže říkám, byla chytrá, ale někdy prostě ulítávala...

A tatínek byl hodnej, submisivní... Já jsem ho hodnotil jako chleba s máslem a ještě s medem. Hodnej člověk. Ale říkám, u tatínka mi chyběla ta chlapeckost, ta ráznost...

Jaký máte vztah se svým bratrem?

No s bratrem... Chudák bratr, já když jsem nemohl se prosadit v rámci rodinné komunity, prababička, babička, její sestra, rodiče a bratr, že jsem

měl ambice víc ovlivňovat to dění tam, i tím, že jsem toho tatínka jakoby inicioval do nějakých aktivit, tak se pak moje pozornost soustředila na výchovu bratra a jeho zdokonalování. A to bylo špatné, já jsem si to neuvědomil. Já jsem tehdy hodně četl a sám jsem se snažil zdokonalovat, ale i jeho, a on se ode mě trochu vzdálil. To bylo první, že měl pocit, že mám tendenci s ním nějak manipulovat. Určitě to bylo tak, ale já jsem to bral v dobrém. Já jsem mu chtěl prospět, já jsem mu nechtěl ubližovat, to v žádném případě... A stalo se pak, že bratr se vzdálil, ještě kousek, protože na té škole, na druhém stupni byl znechucen, protože učitelé mu dávali vždycky za příklad mě. Mně ta škola šla. Já si nemůžu pomoci... A on měl trošičku menší úspěšnost... No a pak třetí vzdálení, které mě trochu mrzí... On je učitel a manželka je učitelka a měli daleko skromnější příjmy. A já jsem se snažil mu nabídnout,... protože jsem mu mohl dopomoci k lépe placenému místu, ale on to odmítal... Ale cítil jsem, jak hlavně ta švagrová, jak to těžko snášela, že máme v těch ekonomických otázkách různé pozice...

Jaký máte vztah nyní s bratrem?

Máme vztah velice sporadický, protože bydlí daleko... A schází mi větší kontakt...

Vzpomínáte někdy na své dětství?

Často.

A převažují v těchto vzpomínkách pozitivní či negativní zážitky?

Pozitivní. Já jsem negativa nějak vypustil... Já ty negativa jsem v sobě nedržel, pro mě to byl takovej toxin... Pozitiva mi dávají schopnost regenerovat svůj potenciál.

Takže negativní zážitky nějaké byly?

Ale jo. Co mě mrzí, že jsem hloupostí svojí, tehda dětskou, mladickou, chtěl nějaké ty poměry v rodině u nás, která fungovala na principu matriarchátu,... chtěl jsem udělat patriarchát... Tím jsem vytvářel napětí a konflikt. Měl jsem pocit, že nebyl by konflikt, kdybych

ho nevyprovokoval já, a to mě mrzí...

Je, nebo byla pro Vás výchova vašich rodičů vzorem pro výchovu vlastních dětí?

Ano, ale nebyl jsem toho schopen. Byli hodní, tatínek byl hodnější, maminka byla laskavější. Jednou, v takové slabé, špatné chvíli jsem řekl své bývalé ženě, že nesažá mé mamince ani po kotníky v tom emotivním přístupu... Ona byla daleko chladnější k těm dětem... Myslím, že jsem byl několikanásobně teoreticky připraven lépe, než moji rodiče, a nebyl jsem schopen se chovat tak pěkně... jako moji rodiče.

Jak se cítíte ve své stávající rodině, jste spokojený s tím, jak se k Vám ostatní členové rodiny chovají?

Já jsem nikomu nic nevyčítal. Dneska to je tak, že s dětma vztah je dobřej. Bývalá manželka nevěřila, že by to došlo k tomu konci... přes to, že jsem jí upozorňoval, že se budeme muset rozejít, že takhle to nelze ustát do smrti, ona tím byla zaskočená. Jak jsem zkolaboval, tak sama navrhovala, že se budeme muset asi rozvést, že ona to neustojí... A když já jsem si pak uvědomil, že to tak bude lepší, tak to cítí jako poškození, ublížení a nechce se mnou vůbec komunikovat...

Děti mé partnerky si mě považují... No a s partnerkou hledáme větší souzvuk, protože ten souzvuk, který máme teď je pro mě málo na ten totálně pevný svazek, ale zase bez něho nedovedu žít...

Máte dojem, že Vám někdo v životě ublížil?

Určitě já jsem ublížil mnoha lidem, určitě mně ublížili, ale já se... nezabývám se tím prostě. Nezůstává mi to v paměti, že by mě to zatěžovalo...

Umíte odpustit druhému člověku?

Ale jo, umím.

Přál byste si do budoucna něco ohledně vztahů změnit? Například udržet si stávající vztah, navázat vztah, založit rodinu?

Už jsem to řekl... ano, přál.

Pokud zažíváte úzkost, mohl byste ji nějak charakterizovat, děje se tomu tak častěji v některých situacích?

V minulost to byl určitěj jako strach z toho nesplnění povinností a trvalo to do momentu konfrontace. Vznikalo to těsně před tou konfrontací, s tím úkolem... a končilo to konfrontací. A dneska to je něco úplně jiného, dneska se mi stáhne žaludek a já nevím z čeho. A tohleto je něco, co mě zlobí, protože kdybych věděl, čeho se bojím, tak to můžu nějak uchopit a tak to řeším. Ale dneska já tohle neumím řešit, protože to neumím uchopit. Já nevím co to je... Je to něco, co mě jakoby zablokuje, zmrazí a já nevím, co to je. Ale je to tak silné, tak jímavé. Já to pak rozdejchám, ale trvá to někdy krátkou chvíli a někdy jsou to dny. Že to ve mně zůstává... U mé nové partnerky je to, že ona když vidí, že se trápím, že mi je špatně, tak ona to hnedka absorbuje a jí je špatně. Takže já jsem se už naučil nestěžovat si. Mé problémy, pokud nejsou takové akutní, tak neventiluji... Ale co je problém, že nevím, co to je... Já mám problém se vychystat. Když jsem jel za ní poprvé... já jsem se zpozdil o dva dny, já jsem nebyl schopen odjet... Já jsem neschopen se dostat do toho stavu odchodu. Na stacionář jsem chodil na půl devátou a stával jsem v pět... Něco tam je a ne že bych seděl, já pendluji, já se motám...

A děláte nějakou činnost?

Všechno možné, ale je to takové neefektivní, neproduktivní. A chtěl bych tomu přijít na kloub, ale jak jsem se nad tím zamýšlel, tak jsem zjistil, že když jsem doma, tak já nemám potřebu jít ven. Jako kdybych potřeboval tam setrvat. Oblíknu se, jdu pracovat, jdu ven a já nemám potřebu se vrátit. Já bych tam byl až do druhého dne venku. Jak jsem byl schopen v minulosti pendlovat na počkání, a být jeden den v Ostravě, v Děčíně, na Slovensku... Měl jsem tři místa pobytu, v Praze s rodinou, služební byl v Liberci, rodinný dům na Slovensku, jak jsem neměl s tímhletem problém, dneska je pro mě každá, tahleta jakoby změna problematická... Najednou něco ve mně začne ožívat, co mě jakoby blokuje... Co mi nedělá problém, když tam

je povinnost. To mi nedělá problém, protože povinnost je nad zákon... Když tam je něco akutního, tak to funguje... Ale jak je to o tom mém vlastním rozhodnutí, jakoby něco mě lepilo tam, kde jsem právě teď.

Jak dlouho trvají tyto úzkosti?

Od doby kolapsu. Něco se zlepšilo, třeba byly časy, kdy jsem nebyl schopen chodit venku, protože jsem klopýtal. Já jsem se motal,... já jsem se potácel... Tak jsem chodil venku za tmy, aby nebylo vidět, že jsem vrávoral. A když se mi stalo, že jsem šel někam a najednou se mně začal točit svět a rozostřilo se mně vidění, zamlžilo, tak jsem měl fintu, vyndal jsem mobil... Abych tam nestál jak tvrdé y, a dělal jsem, že něco smskuji, až se to zase srovnalo a mohl jsem kráčet... Nemohl jsem do schodů, jedno patro vyjít to ještě někdy šlo v pohodě, jinak jsem musel mít madlo.

Ale sejít tři schody, to bych se skácel... Taková jakoby nejistota. To jsou ty věci, co mně vadí, protože nevím, co je zdroj. Je to problém, kterej bych rád vyřešil, ale nevím, co mám řešit... Ale už jsem se po tolika terapeutických působeních... se dokázal se s tím trošku jakoby sžít. I když přijmout tuhle věc, já to pořád odmítám. Já to považuji za něco, s čím bych měl mít dost sil se ještě poprat, ale nevím, s čím se mám prát.

Mohu se Vás zeptat ještě na somatické projevy, které doprovázejí Vaše stavy úzkosti?

Žaludek, pravý bok mě bolí z ničeho nic, točení hlavy takové, že nejsem schopen projít místností, potřebuji se něčeho držet... Ten žaludek má vždy nejdelší časovej interval. A bolest hlavy, tady, vpravo na temeni, tím ta bolest vznikne, někdy je ostrá, někdy jenom taková tupá, ale taková intenzivní tupá. A pak bolest hlavy jako celku, že jsem, ale nejsem schopen si uvědomovat detailně, kde jsem. Prostě jsem tady, ale jsem takovej jakoby otupělej...

Zabýval jste se někdy smrtelností?

Ne, pro mě to byla samozřejmost, já jsem to považoval za přirozenej stav. Měl jsem problém ve dvou případech, to byl rok asi 93, na jedné poradě jsem byl, a jeden pán vstal, začal mluvit, najednou sklonil hlavu,

sednul si a spadl... Přijela rychlá služba a řekli, že to byl rak rozsáhlý infarkt, že i kdybychom byli doktoři, tak mu nepomůžeme... Takže jsem viděl poprvé umřít člověka, zdravého člověka, protože když umřel někdo starší, nemocnější, tak jsem to bral jako, že to je život. Ale tam jsme se sešli jako zdraví lidé, vitální lidé a najednou jeden z nás zemřel. A to ve mně zůstávalo jakoby dlouho, takovej nepříjemnej pocit, že to nebylo správně. Několik měsíců mně to jako zůstávalo v podvědomí. A pak byl druhý případ, to jsme bydleli tady v Praze na sídlišti, sedm pater měl ten dům... znali jsme se... My jsme bydleli ve třetím patře vpravo, pan Rek ve druhém patře vlevo... Pak bylo na nástěnce, že pan Rek už není. A já jsem si uvědomil, že ho neznám... Jeho pani jsem znal, syna mladšího,... ale jeho jsem neznal. A to pro mě bylo něco absurdního. Na to jsem myslel i přes rok... Jak jsem byl z vesnice a tam se lidé znali, i o sobě hodně věděli, tak jsem si uvědomil, sedm let bydlení pár metrů od sebe a já toho člověka neznám. Tohle byly dva smrtelné případy, které mě zasáhly...

Ale smrtelnost jako taková, já právě jsem měl takový případ, který také neprospěl mé kondici, že jsem pak zkolaboval, to bylo v jednom období, kdy jsem měl pocit, že ten vztah s mou bývalou manželkou se nedá už vylepšit. Děti už byly zabezpečené, Lída byla před úrazem, už měly školy... Tak já jsem najednou měl pocit, že kdybych nebyl druhý den, nic se nestane. Ne že bych usiloval o to si něco udělat, ale byl jsem tak připraven nebýt a srovnán s tím. Na jedné straně mě to uvolnilo, ale bylo to takové absurdní... Žádnou perspektivu jsem si už nestavěl, řešil jsem pracovní věci... a všechno šlo tak nějak v takovém rutinním stavu, ale já jsem najednou žil, a trvalo to možná přes půl roku, že jsem žil v tom, že kdybych najednou nebyl zítra, nic se neděje. Takže to byla taková věc, kterou jsem si uvědomil, když jsem pak přišel do toho problému, že jsem tehdy, si toho života ani nevážil. Ted' bych chtěl žít naplno a živořím...

Takže ted' už to tak nemíváte...

Já jsem měl tehdy takovej blbej pocit, to byl nějaký zkrat v tom mém myšlení, odejít hrdě jako rytíř, odejít ve stoje, v plném záprahu... A dneska jsem kleknul, jsem někde jinde a říkám si, já nemůžu odejít takovej zostuzenej, já potřebuju se aspoň trochu zvednout, abych... Už nemyslím

být na tom piedestalu, ale... je to hloupé vysvětlování... Ono to nemá racionalitu, je to někdy absurdní, ale já jsem prostě takhle fungoval absurdně.

Bylo pro Vás těžké o sobě se mnou takto hovořit?

Ne. Báł jsem se, abych Vás něčím nepoškodil, neovlivnil, ale otázky ne... já hledám v tom vypovídání se určitou úlevu... Jak jste řekla, že se mně možná v průběhu otázek něco objeví... Já jsem třeba některé věci, které mi říkal pan docent na prvním stacionáři, do mě prosákly až na tom třetím. Já jsem si vědom, že mám určité filtry, skrze které ty věci špatně pronikají. A já bych potřeboval uchopit ten můj problém. Protože mám pocit, že kdybych ho uchopil, kdybych si ho nějak uvědomil, což nelze, tak bych možná něco s tím uměl udělat. A teď já to nemůžu řešit, protože nemám co řešit. Takže pro mě to není problém, doufám, že vám to bude ku prospěchu. A když jsem něco nevyslovil, tak proto, že to neumím definovat...

Já Vám každopádně mockrát děkuji. Určitě mi to užitečné bude.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Jana Hrunková

Studijní program: Prezenční studium

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Fenomén vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního ladění

Počet stran (bez příloh): 98

Celkový počet stran příloh: 248

Počet titulů české literatury a pramenů: 33

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 5

Počet internetových odkazů: 6

Vedoucí práce: PhDr. Oldřich Čálek, CSc.

Rok dokončení práce: 2014

Evidenční list knihovny

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

V Praze, dne:.....

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

JMÉNO, PŘÍJMENÍ	ADRESA	DATUM	PODPIS

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

Jméno a příjmení autorky: Jana Hrunková

Studijní program: Prezenční studium

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Fenomén vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního ladění

Počet stran (bez příloh): 98

Celkový počet stran příloh: 248

Počet titulů české literatury a pramenů: 33

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 5

Počet internetových odkazů: 6

Vedoucí práce: Docent PhDr. Oldřich Čálek CSc.

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

Výběr tématu

Autorka si téma zvolila sama v návaznosti na stáž v psychoterapeutické skupině a na svou úspěšnou bakalářskou práci..

Závažnost tématu

Téma její diplomové práce je nanejvýš závažné.

--	--	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

Téma se z hlediska klinické psychologie a psychoterapie jeví jako příslušné a důležité.

--	--	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

z obecné perspektivy není téma úzkosti a deprese málo frekventované. Originální přístup představuje jeho autorčino zpracování z pozice fenomenologické daseinsanalýzy.

--	--	--	--	--

Formální zpracování

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

Autorka respektuje pravopisnou normu českého jazyka a umí zacházet s odbornou terminologií. Stylistika její práce odpovídá odbornému rázu.

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

Autorka ovládá pravidla vytváření odborného textu a v praxi je úspěšně dodržuje.

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

Téma práce bylo formulováno jasně; text je rozčleněn přehledně, titulky byly formulovány výstižně. Průvodní aparát, poznámky a přílohy mají standardní podobu. Grafická úprava nevybočuje ze stylu, který je běžný.

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

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

Vhodnost a úroveň použitých metod

Autorka ve své výzkumné části užila kvalitativních metod.

Pro sbírání dat vytvořila vlastní polostrukturovaný dotazník, který vystihuje, co chtěla zjistit. Pro smysluplný výklad zjištěných informací si zvolila postup fenomenologicko-hermeneutické analýzy.

--	--	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

Výzkumné empirické metody autorka využívá po zralé úvaze a s obsáhlým zdůvodněním v rámci teoretické části.

--	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

Pro porozumění danému tématu, rozvržení výzkumného projektu i pro výklad výsledků autorka využila svých poznatků ze stáže na psychoterapeutických skupinách daseinsanalytického zaměření.

Obsahová kritéria a přínos práce

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

Autorka při zpracovávání tématu postupovala spíše samostatně a iniciativně. Spolupráce s vedoucím využívala spíše k ověření správnosti svých postupů. Výsledky své činnosti předkládala průběžně, takže v případě nutnosti byla možnost optimalizovat podobu práce.

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

Práce naplňuje své cíle – totiž fenomenologicky popsat úzkostné, resp. depresivní naladění zkoumaných osob v oblasti jejich vztahovosti. Rovněž výklad etiologie jejich obtíží a poruch přináší srozumitelné a smysluplné poznatky.

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

Teoretická a empirická část jsou proporcionálně vyvážené a vykazují známky intenzivního úsilí.

--	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

Kapitoly a subkapitoly práce na sebe logicky navazují a přehledně sledují postupný vývoj zpracování tématu.

--	--	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

Dosažené výsledky poskytují orientační vodítka pro individualizovaný odborný postup při práci s příslušně postiženými osobami. Odborný vklad práce lze hodnotit jako fenomenologické otevření nové perspektivy v pohledu na tyto nemocné. Autorka vědeckou formou formulovala a ověřila určité zkušenosti implicitně známé z psychoterapeutické praxe. Výsledky práce mohou být přínosem pro praktickou výuku zejména daseinsanalytických, ale i jiných psychoterapeutů obecně.

--	--	--	--	--

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

Výsledky práce si zaslouží prezentaci formou koncizních článků. Přínos by znamenalo i referování o práci při seminářích především daseinsanalytického zaměření ale i dalších. Svých poznatků teoretických i výzkumných autorka může využít při své přednáškové činnosti na PVŠPS.

--	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Vliv stylu rodinné výchovy na vznik a prevenci úzkostně-depresivních poruch a obtíží.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Celkový klad práce lze vidět v tom, že přispívá k důsledně individualizovanému přístupu

k diagnostice a terapii osob postižených jmenovaným naladěním osobnosti. Relativní nedostatek představuje zejména to, že v kapitole DISKUSE chybí konfrontace s tradičním psychopatologickým přístupem, který kategorizuje.

Doporučení k obhajobě: Diplomovou práci studentky Bc. Jany Hrunkové „**Fenomén vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního ladění**“ **doporučuji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: Výborná



Datum, podpis:

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

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jana Hrunková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Fenomén vztahovosti z perspektivy úzkostně depresivního ladění

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Oldřich Čálek CSc.

OPONENT PRÁCE : Mgr. JAN JAKUB ZELIŠANÝ, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 98

Počet stránek příloh: 144

Počet titulů v seznamu literatury: 44

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost 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:

Mohla by autorka uvést alespoň u jedné až dvou z předložených kasuistik co považuje za klíčové faktory v úzdavě klientů?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci. Autorka ve své práci zkoumá fenomén vztahovosti z perspektivy depresivně laděného člověka a prohlubuje tak téma již rozpracované ve své bakalářské práci. **Téma práce je plně v souladu se studovaným oborem.**

Podobně jako ve své bakalářské práci autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a dalšího systematického shromažďování informací o daném tématu z hlediska fenomenologické a daseinsanalytické literatury. Prostřednictvím kvalitativní výzkumné metodologie se autorka ponořila do sedmi příběhů lidí trpících v nějakém období života depresivně úzkostnými stavy. Stejně jako v případě předchozí bakalářské práce v praktické části autorka prokazuje schopnost použít fenomenologicko-hermeneutickou výzkumnou metodologii, sbírat data pomocí polostrukturovaných rozhovorů, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky, čímž opakuji hodnocení již z bakalářského stupně studia. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

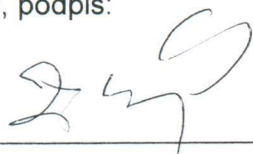
Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

V konečné analýze své práce autorka hledá pro depresivně úzkostné ladění svých respondentů společné jmenovatele a nové vztahy mezi objevenými fenomény. Pro své formulace využívá antropologických konstant tzv. existenciálů. Nachází vazby mezi narušenými a odcizujícími vztahy v primární rodině (související s existenciály: spolubytí, domova). Identifikuje poruchu sebereceptivity plynoucí z dětství pacientů (související s existenciály dějinnosti, naladěnosti, otevřenosti). Z toho plynoucí ztrátu schopnosti žít autenticky své životní možnosti a neupadat do konformity (ex. veřejný anonym, svobody, viny). Fenomén úzkosti pozitivně interpretuje jako volání k vlastní autentické existenci a naplňování svých bytostných životních možností. Analytické formulace jsou svěží a plně osvětlující zkoumanou problematiku. V předkládaných rozhovorech s pacienty považují za velmi hodnotné otázky týkající se jejich vztahu ke smrti zkoumaných osob (existenciál smrtelnosti), který řada autorů (P. Tillich, J. P. Sartre, H.P. Hempel, I. Yalom) považují za klíčový terapeutický faktor vedoucí k přeladění úzkostně depresivní symptomatologie směrem k větší otevřenosti pro plnější prožívání života. Co vytknout? Snad jen, že by se daly, zejména otázky týkající se smrtelnosti více vytěžit. Ovšem toto je již na rozhodnutí každého badatele zabývajícího se kvalitativním výzkumem, který je svojí povahou nonreduktivní. Otázky nastoluje a otevírá, spíše než zodpovídá, a je na rozhodnutí každého badatele, kterou cestou se vydá. Formální nedostatky jsou rovněž minimální pouze malé nejasnosti v citacích např. na str. 19 citace 36 neodpovídá skutečnosti v uvedeném překladu Bytí a čas.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte