

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Pracovní stres a psychosomatická onemocnění

Bc. Tereza Pandadisová

Vedoucí diplomové práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies



Work stress and psychosomatic illnesses

Bc. Tereza Pandadisová

The diploma thesis supervisor: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Prague 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala sama, pouze s použitím zdrojů a literatury, kterou uvádím v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním mé diplomové práce, a to v nezkrácené podobě Pražskou vysokou školou psychosociálních studií na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, že elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Praze, dne 28.4.2017

Podpis studenta.....

Bc. Tereza Pandadisová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí diplomové práce paní Ing. Mgr. Evě Dubovské za její ochotu, věnovaný čas, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla.

ANOTACE

Diplomová práce se zaměřuje na prozkoumání souvislostí mezi pracovním stresem a psychosomatickými onemocněními. Cílem výzkumného šetření bylo porozumění zkušenosti žen ve věkové skupině 25–65 let, které se potýkají s důsledky pracovního stresu na psychosomatické rovině. Výzkumným záměrem bylo především zjistit, jak tyto ženy vnímají celkový kontext svých zdravotních obtíží, jak tato zkušenost zapadá do jejich života a co považují za důležité. Zvolenou výzkumnou strategií se staly polostrukturované rozhovory, které byly provedeny metodou Interpretativní fenomenologické analýzy v rámci kvalitativního výzkumu.

Diplomová práce je rozčleněna na část teoretickou a část výzkumnou. Teoretická část popisuje problematiku pracovního stresu v souvislosti s některými psychologickými fenomény jako je workoholismus, sociální role a jejich význam v životě člověka, psychologické potřeby a celkový význam dopadu na psychosomatickou rovinu. Výzkumná část je zaměřena na popis samotného výzkumného šetření, jeho výsledky a závěry. Dle provedených rozhovorů bylo zjištěno několik společných aspektů v životě participantek. Vlivem pracovního stresu často vznikají různá psychosomatická onemocnění. Významnou roli zde zastávají rysy perfekcionismu, sklon k workoholismu, problémy v sociálních rolích, negativní události v dětství a některé nefunkční aspekty v kontextu pracovní pozice.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pracovní stres, psychická odolnost, workoholismus, psychosomatická onemocnění, interpretativní fenomenologická analýza.

ANNOTATION

The thesis focuses on exploring the links between job stress and psychosomatic diseases. The aim of the research included was the understanding of the experience of women in the age group 25-65 years with the effects of work stress on the psychosomatics. The research done was to determine how these women perceive the overall context of their health problems, how it fits into their lives and what they consider important. Semi-structured interviews were selected as the research strategy. The interviews were within the Interpretative phenomenological analysis of qualitative research. The thesis is divided into a theoretical part and a research one. The theoretical part describes work stress related to certain psychological phenomena, such as workaholic behavior, social roles and their importance in one's life, psychological needs, and the overall significance of the impact on the psychosomatic plane. The research part is focused on the description of the research itself, its results and conclusions. According to the interviews several common life aspects were identified among the participants. Together with work stress a major contributor on psychosomatic illnesses are, for example, the emergence of workaholic behavior along with perfectionism, problems in social roles of the interviewed women, negative events in childhood, and some dysfunctional aspects in the context of their position.

KEYWORDS

Work stress, psychological resilience, workaholic behavior, psychosomatic illnesses, interpretative phenomenological analysis.

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 PRACOVNÍ STRES	11
1.1 Stres a zátěž v kontextu práce.....	11
1.2 Psychická odolnost	12
1.2.1 Psychická odolnost v zaměstnání	14
1.3 Zvládání stresu a zátěže v rámci copingových mechanismů.....	15
1.4 Souvislost stresu a psychosomatických problémů.....	16
1.4.1 Psychosomatické projevy stresu a nadměrné zátěže.....	19
2 WORKOHOLISMUS	22
2.1 Otázka dědičnosti predispozice k workoholismu	24
2.2 Pracoviště podporující workoholismus.....	25
2.3 Gender aspekty v souvislosti workoholismu	25
2.4 Workoholismus - perfekcionismus	26
2.5 Workoholismus a syndrom vyhoření.....	28
3 SOCIÁLNÍ ROLE A JEJICH VÝZNAM V ŽIVOTĚ	30
3.1 Konflikty sociálních rolí	30
3.2 Důležitost sladění aktuálních životních rolí.....	30
3.3 Problematika harmonizace práce a rodiny.....	31
4 PSYCHOLOGICKÉ POTŘEBY A JEJICH USPOKOJOVÁNÍ V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ.....	35
4.1 Potřeba lásky.....	36
4.2 Potřeba uznání.....	37
4.3 Potřeba řádu	37
4.4 Potřeba stimulace.....	38

4.5	Potřeba bezpečí	38
4.6	Potřeba peněz	39
5	VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	40
5.1	Cíl výzkumu a výzkumné otázky	40
5.2	Metodika - Interpretativní fenomenologická analýza	40
5.3	Popis výzkumného šetření	42
5.3.1	Výzkumný soubor a sběr dat	42
5.3.2	Osnova rozhovoru	43
5.3.3	Etické aspekty rozhovoru	44
5.4	Vlastní analýza a interpretace materiálu	44
5.4.1	Reflexe vlastní zkušenosti	45
5.4.2	Participantka číslo 1 (drsná holka)	46
5.4.3	Participantka číslo 2 (paní v lázních)	52
5.4.4	Participantka číslo 3 (paní s kočkou)	58
5.4.5	Participantka číslo 4 (paní s kamionem)	66
5.4.6	Participantka číslo 5 (paní zlatá rybka)	73
5.5	Souhrnná interpretace výsledků	79
5.6	Diskuse	85
	ZÁVĚR	88
	SOUHRN	89
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	91
	SEZNAM PŘÍLOH	1
	Příloha I. – Informovaný souhlas účastníka výzkumu diplomové práce	2
	Příloha II. – Rozhovor s participantkou číslo 1	3
	Příloha III. – Rozhovor s participantkou číslo 2	21

Příloha IV. – Rozhovor s participantkou číslo 3.....	47
Příloha V. – Rozhovor s participantkou číslo 4.....	68
Příloha VI. – Rozhovor s participantkou číslo 5.....	81

ÚVOD

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na téma vlivu pracovního stresu na psychosomatická onemocnění. Problematika dopadu pracovního stresu na zdraví se v posledních letech stala velmi diskutovaným tématem. Počet institucí, jež se zabývají pomocí lidem, kteří trpí různými psychosomatickými onemocněními, neustále narůstá. Ve druhé polovině 20. století došlo k mnoha zásadním změnám týkajících se postavení žen na trhu práce. Od této chvíle bylo ženám umožněno zastávat prakticky jakékoliv pracovní pozice, a tudíž tak svůj život více orientovat na práci. Tyto změny přinesly možnost volby mezi kariérou a rodinným životem. V mnoha případech se tato změna negativně promítá v životě žen, které musí čelit vysokým nárokům jak ze strany zaměstnavatele, tak z pohledu společnosti na základě určitých očekávání při plnění jednotlivých sociálně-společenských rolí. Jednou z hlavních charakteristik současné doby je zaměřenost na vysoký pracovní výkon a s tím spojené důsledky v osobním životě. Tyto nastavené standardy a očekávání jsou často příčinou vzniku patologických jevů, jako je na příklad workoholismus. Následkem těchto jevů, v současné společnosti často bagatelizovaných, neustále narůstá počet nešťastných lidí řešících zdravotní obtíže.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se věnuje konceptům, jež úzce souvisí s příčinami a důsledky pracovního stresu a odrazem na psychosomatické rovině člověka. Praktická část je zaměřena kvalitativně a využívá metody interpretativní fenomenologické analýzy. Výzkumným souborem se zde stalo pět žen potýkajících se s psychosomatickými problémy v důsledku pracovního stresu. Toto téma jsem si zvolila ze dvou pro mne zásadních důvodů. Jedním z důvodů je na první pohled nezajímavé a mnohokrát omílané téma, které je však pro dnešní společnost zásadní a nepřikládá se mu zdaleka takový význam, jaký by měl dle mého názoru být. Druhým důvodem je potřeba získání dostatečného množství informací vzhledem k mé budoucí profesi. Věřím, že toto téma je jedním z nejzásadnějších problémů dnešní společnosti, v jehož důsledku lidé velmi často vyhledávají různé formy pomoci. Jako budoucí psycholog tedy považuji za důležité rozšiřování vlastních obzorů v této oblasti, osvojení si patřičných znalostí a dovedností pro účinnou pomoc či nasměrování těchto lidí.

1 PRACOVNÍ STRES

Pojem stres je obvykle spojován se situacemi obtížnými, ohrožujícími a významně narušujícími rovnováhu organismu, které mohou vyvolat závažné změny v hormonálním, oběhovém i imunitním systému. Stres lze chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jedná se o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Míra zátěže je zpravidla určována podílem expozičních a dispozičních faktorů. Expozičními faktory jsou myšleny všechny požadavky, jimž je člověk vystaven a kterým musí dostát. Jedná se tedy o nároky kladené na jedince, představující jistý tlak k jejich splnění. Dispozičními faktory jsou myšleny osobnostní předpoklady pro zvládnání kladených nároků. Jedná se tedy o souhrn předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti a pracovní kapacity organismu (Paulík, 2017).

1.1 Stres a zátěž v kontextu práce

Situace, jež označujeme jako stresové, jsou právě ty, v nichž dochází k výraznému rozporu mezi expozičními a dispozičními faktory. Taková situace nastává jednak v důsledku příliš vysokých nároků, kladených na osobnostní dispozice nebo naopak nevyužíváním dispozic a výkonové kapacity či nedostatečnou stimulací danými požadavky. Stres tedy může nastat jednak v případě, kdy jsou působící podněty příliš silné, a tedy s nimi spojené nároky vyžadují pro odpovídající reakci vyčerpávající úsilí, nebo naopak v případě, kdy jsou nároky dlouhodobě minimální či se velmi málo mění a člověk tak svou pracovní kapacitu dostatečně nevyužívá. Mezi faktory, jež mají rozhodující vliv na vnímání zátěže patří na příklad subjektivní hodnocení situace, určité individuální osobnostní charakteristiky, způsob vyrovnávání se se zátěží (tzv. copingové strategie), zkušenosti jedince se stresem, sociální opora a sociální status, aktuálně nepříznivé životní události a mnoho dalších (Paulík, 2017).

Studie, která zkoumala celkem 463 velice zaneprázdněných finských manažerů se snažila prokázat vztah mezi pracovní zátěží a workoholismem. Jednou z hypotéz, kterou studie ověřovala, bylo, zda workoholismus souvisí se změnou pracovních míst v průběhu sledovaného období studie. Analýza výsledků ukázala, že intraindividuální úroveň pracovní zátěže a workoholismu byly na sobě do značné míry nezávislé. Nicméně studie zjistila, že pracovní podmínky měly dopad na úroveň obou proměnných, tedy pracovního vyčerpání i workoholismu. Skutečnost, že proměnné pracovního zatížení

a workoholismu, jsou citlivé na proměnnou změnu pracovního místa naznačuje, že psychologické podmínky závisejí alespoň částečně na pracovní situaci každého jednotlivce (Mäkikangasa et al., 2013)

Cílem další studie byla analýza obecné role a pracovního vypětí ve vztahu mezi workoholismem (uznávané dvěma způsoby, jako závislost a jako tendence v chování) spolu s intenzitou práce – rodina a tzv. *familywork* konfliktu. Do studie bylo zařazeno celkem 178 pracujících, přičemž výzkum probíhal ve třech etapách, půl roku před dovolenou, ihned poté, co se zaměstnanci vrátili z dovolené a půl roku po dovolené. Výsledky ukázaly, že je stres důležitým mediátorem vztahu mezi workoholismem a zdrojem rodinných konfliktů. Obecně se ukázalo, že největší konflikty se vyskytovaly v první fázi testování, tedy v období půl roku před dovolenou (Hauk a Chodkiewicz, 2013).

1.2 Psychická odolnost

Pokud hovoříme o psychické odolnosti, míníme tím nepsaný předpoklad úspěchu v prostředí, ve kterém je na člověka vyvíjen velký tlak. Pracující lidé v dnešní uspěchané době musejí obvykle podávat maximální výkon a bez psychické odolnosti nemají téměř žádnou šanci na úspěch. Zdrojů tlaku, které na nás v pracovním prostředí působí, je mnoho. Naše pracovní nadšení, odhodlání a vytrvalost je určována tím, jak jsme schopni vzpamatovat se z nezdarů, jednat s nepříjemnými lidmi, vyrovnávat se se změnami, nejistotou a nesplněnými cíli. Psychická odolnost je tedy v pracovním prostředí nutným předpokladem vlastní úspěšnosti. Tím nejzásadnějším problémem však zůstává, že málokdo zná přesný návod, jak tuto odolnost získat. Paradoxem se tedy jeví, že i když je psychická odolnost velmi důležitá a od lidí se dokonce vyžaduje, informací a znalostí, jak je možné si ji osvojit, je však překvapivý nedostatek (Jones a Moorhouse, 2010).

Dle Křivohlavého (1991) lze v souvislosti s psychickou odolností hovořit o jisté osobnostní charakteristice, která člověku umožňuje zmírnit či tlumit negativní vliv nepříznivých životních událostí. Tuto osobnostní charakteristiku v psychologické terminologii označujeme pojmem „hardiness“. Tento termín lze chápat jako určitou nezdolnost, pevnost či zocelenost umožňující člověku usilovně bojovat s těžkostmi. Za hlavní složky hardiness můžeme označit přesvědčení o vlastních možnostech ovládat a zvládat dění, výzvu a osobní zaujetí. V případě, že jsou tyto komponenty hardiness rozvinuty optimálně, jedinec vnímá sám sebe jako aktivního účastníka děje, který do něj

může účinně zasahovat a ovlivňovat tak příští vývoj. Vlivem optimálního rozvinutí komponent hardiness je tedy jedinec schopen neobvyklé, nečekané či obtížné situace vnímat jako výzvu, a k jejich řešení přistupuje s přesvědčením o vlastních schopnostech potřebných pro dosažení uspokojivého výsledku. V případě, že je charakteristika hardiness dostatečně nerozvinutá, objevují se pocity bezmoci, beznaděje a marnosti ve snaze o zásah do událostí. To souvisí také s neujasněním hodnotové orientace, nerozhodností, nedůvěrou v sebe i ostatní, pesimismem či nespokojeností (Paulík, 2017). Význam těchto složek hardiness byl zkoumán také empiricky. Kobasa (1979) v rámci provedeného výzkumu odolnosti, kde se výzkumným souborem stalo několik set mužů na vedoucích pozicích, uvádí následující zjištění. Jedinci, kteří prožili mnoho stresových životních událostí, ale nedisponovali závažnými zdravotními problémy, se na rozdíl od skupiny mužů, kteří také prožili mnoho stresových životních událostí a zároveň vykazovali vysokou nemocnost, odlišovali jednak vyšší aktivitou, s níž se do pracovních i mimopracovních aktivit zapojovali, a také tím, že v tlaku požadavků okolí spatřovali spíše výzvu a příležitost než nebezpečí. Zároveň byla u první skupiny mužů patrná vyšší míra přesvědčení o vlastním vlivu na vývoj událostí. Tuto koncepci odolnosti lze tedy chápat v souvislosti s rozvíjením a identifikací osobnostních předpokladů, které zvyšují rezistenci vůči onemocnění.

Na základě výzkumů elitních sportovců, kteří se měli pokusit určit, co pro ně psychická odolnost znamená a jak se projevuje, vznikly následující čtyři pilíře psychické odolnosti, o které se opírá stálá výkonnostní úroveň. Prvním pilířem je schopnost neztrácet ve stresu hlavu. Tento první pilíř se týká stresu, jenž může být důsledkem tlaku a jde zde zejména o to, jak můžeme ovlivňovat množství a povahu stresu, kterému jsme vystaveni, tak, abychom dokázali situaci ustát a činit důležitá rozhodnutí s rozvahou. Druhým pilířem je schopnost nepřestávat si věřit. Tento pilíř poskytuje silný zdroj sebejistoty a sebedůvěry v naše přednosti a schopnosti, které jsou potřebné k dosažení výkonnostních cílů. Třetím pilířem je schopnost nechat motivaci pracovat pro nás, tedy zajistit, aby naše touha a odhodlání uspět, vycházely z pozitivních a konstruktivních pohnutek. To nám zajistí optimální motivaci a umožní vzpamatovat se z nezdarů, které mohou ohrozit dlouhodobé cíle. Posledním pilířem je schopnost soustředit se na věci, na nichž opravdu záleží. Tento pilíř usměřňuje naši pozornost tak, aby nás nadměrné množství nároků, kterým musíme čelit, neodvádělo od hlavních priorit (Jones a Moorhouse, 2010).

1.2.1 Psychická odolnost v zaměstnání

Jednou z nejzákladnějších podmínek profesního uplatnění člověka je schopnost efektivní adaptace na pracovní zátěž. Každé zaměstnání je spojeno s konkrétními úkoly a situacemi obsahujícími potenciální stresory, které za určitých, subjektivně či objektivně podmíněných okolností, mohou navodit reálný stres. To, co v produktivním věku člověka tvoří podstatnou a relativně samostatnou součást celkové životní zátěže, je právě pracovní zátěž spojená s výkonem povolání. Schopnost, jež nám umožňuje účinně se adaptovat na pracovní nároky, je označována jako pracovní kapacita. Lze ji chápat jako souhrnný údaj o aktuálním stavu vnitřních faktorů pracovní adaptace organismu, zajišťujících přípravu na zvládnutí pracovních nároků. Maximální pracovní kapacita člověka je chápána jako nejvyšší možná snesitelná zátěž. Ta je poté měřítkem k určení zátěže konkrétní pracovní činnosti, kterou lze vyjádřit v procentech maximální kapacity.

Mezi základní znaky obecně zvýšené pracovní zátěže lze zařadit na příklad pracovní prostředí ohrožující zdraví, špatné vztahy mezi lidmi na pracovišti, práce s nadměrným nebo nedostatečným množstvím a kvalitou podnětů (chlad, teplo, intenzivní hluk nebo nuda či monotonie), časový tlak, vysoké nároky na výkon, vysoká odpovědnost za práci vlastní i ostatních a mnoho dalších. Intenzivní a náhlé působení pracovního stresu může zapříčinit ohrožení zdraví, psychické zhroucení a poškození organismu. Světová zdravotnická organizace mimo jiné uznává od roku 1988 onemocnění „se vztahem k práci“, kde je vztah k pracovnímu zatížení pravděpodobný. Podstatnou roli při posuzování práce a jejích nároků sehrává hodnocení smysluplnosti práce. Pracovní smysluplnost je součástí smysluplného života vůbec a její podíl je v souvislosti s významem práce velmi podstatný. Hodnocení smysluplnosti práce je tvořeno celou řadou vlivů a procesů. Zařadili bychom sem jevy jako pochopení obsahu a hodnoty práce, pocit zodpovědnosti a hrdosti díky dosaženým výsledkům, soulad mezi jedincem a prací ve smyslu potřeb, zájmů a individuálních hodnot a mnoho dalších (Paulík, 2017).

Přehledová studie z roku 2010 od autorů ze Spojených států předkládá čtyři hlavní zdroje pracovní smysluplnosti. Mezi tyto zdroje patří osobnost (self), ostatní osoby (spolupracovníci, nadřízení, rodina atd.), pracovní podmínky (prostředí, podmínky, kontext práce, finanční ohodnocení, organizace práce atd.) a duchovní sféru života. Autoři se domnívají, že lidé, kteří svou práci hodnotí jako smysluplnou, zvládají pracovní

zátěž lépe, mají prokazatelně lepší fyzické i psychické zdraví, lépe odolávají depresím a celkově prožívají vyšší pracovní spokojenost a životní pohodu. Tvrdí, že jistou souvislost lze nalézt i mezi vnímáním pracovní smysluplnosti a pracovní motivací a angažovaností jedince (Rosso, Dekas a Wrzesniewski, 2010).

1.3 Zvládání stresu a zátěže v rámci copingových mechanismů

Pokud hovoříme o působení stresu v souvislosti s psychickou odolností a dalšími osobnostními predispozicemi, je důležité věnovat pozornost také samotným strategiím, které lidé v konkrétních situacích vyhodnotí jako adekvátní. Pojem coping můžeme označit aktivní a vědomý způsob zvládání stresu. Ficková (1993) coping definuje jako vynaložené úsilí zvládnout podmínky, které jistým způsobem vyžadují či přesahují míru adaptačních schopností jedince. Křivohlavý (1994) zdůrazňuje potřebu v odlišení adaptace od copingu. Adaptací bychom měli chápat vyrovnávání se s podmínkami a situacemi, které jsou běžné a poměrně dobře zvládnutelné. Copingem na rozdíl od adaptace označujeme reakce na nadměrné zátěžové situace. Uzel (2008) uvádí, že se jedná o proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které člověk v zátěžové situaci hodnotí jako faktory ohrožující jedincovy vnitřní zdroje. Autor považuje za důležité vnímání umístění centra kontroly. V případě, že někdo disponuje vnitřním centrem kontroly, cítí se jako člověk, který může dění ve svém životě ovládat. V opačném případě, tedy ve vnějším umístění kontroly, má jedinec pocit, že dění ovlivnit nelze. Autoři Vašina a Strnadová (2009) definují coping jako jakékoliv vyrovnávání se se zátěžovou situací, kam mohou patřit i některé nebezpečné a poškozující postupy, které lze následně nazývat malcopingem. Jedním z nebezpečných postupů může být na příklad užívání alkoholu či drog a další rizikové chování.

Coping jako vědomý způsob zvládání stresu zahrnuje konkrétní copingové styly a strategie. Pojem copingový styl lze chápat jako relativně neměnné vzorce prožívání a chování jedince v zátěžové situaci, které jsou závislé na určité tendenci situace hodnotit určitým způsobem a reagovat na ně v obecném smyslu. Jedná se tedy o jakousi skladbu generalizovaných psychických aktivit, kterou jedinec uplatňuje v konkrétní situaci. Copingovou strategií můžeme označit obecnější, stabilnější charakteristiky chování v zátěžové situaci, které jsou více zakotvené osobnostně a roli zde hrají vrození činitelé (Paulík, 2017).

Dle Kebzy můžeme rozlišovat tři základní kategorie copingových strategií. První kategorií jsou strategie orientované na problém, kde se jedná především o identifikaci problému a hledání možných řešení. Dochází zde ke zřetelným v motivaci či na aspirační úrovni a často je potřebné získání specifických znalostí a dovedností pro zvládnutí dané situace. Druhou kategorií jsou strategie orientované na emoce. Do této kategorie řadíme kognitivní a behaviorální strategie. V případě kognitivních strategií se jedná o přehodnocování situace na rozdíl od behaviorálních strategií, kde se setkáváme s využíváním různého chování, které jedinci pomůže při zmírnění prožívaného stresu. Poslední kategorií jsou postupy vyhýbavého zvládnutí. V této kategorii nalezneme způsoby řešení, díky nimž se člověk stresující situaci vyhýbá a snaží se odvrátit svou pozornost jiným směrem (Kebza, 2005).

Dle Krivohlavého (1999) zastává velmi pozitivní vliv na zvládnutí zátěže sociální opora. Tímto termínem lze chápat pomoc, kterou danému člověku v zátěžové situaci poskytuje jeho blízké okolí. Jedná se o systém sociálních vztahů, jež člověku pomáhá v dosahování svých cílů a zamezuje škodlivému vlivu stresových událostí. Velmi významnou sociální oporu poskytuje na příklad partner či rodina jedince. Autor zmiňuje nutnost mít na paměti, že na konkrétní stresové situace může jedinec reagovat různými způsoby, v závislosti na aktuálním emočním naladění, psychickém a fyzickém stavu a celkovém situačním kontextu. Dle Hoška (1999) se člověk při působení nové zátěžové situace, se kterou nemá dosud žádnou zkušenost, chová nejprve náhodným způsobem. Později jedinec získává přehled o tom, které reakce nemají tak vysoký negativní dopad a naučí se využívat konkrétních strategií. Tímto postupem každý z nás získává zkušenosti a osvojuje si nové postupy, které nám umožňují rychlejší a snadnější vyrovnávání se se zátěžovými situacemi.

1.4 Souvislost stresu a psychosomatických problémů

Na úvod je důležité zmínit, že pokud hovoříme o psychosomatickém onemocnění jako takovém, nikdy neonemocní primárně duše, duch nebo tělo. Pokud tedy hovoříme o psychosomatice, myslíme tím onemocnění člověka v rovině bio-psycho-sociální, i když se přitom dostávají do popředí jednotlivé aspekty. Pochybné dělení nemocí na somatické, tedy tělesné, psychické, tedy duševní a psychosomatické, tedy smíšené choroby, není tak jednoduché, jak se na první pohled může zdát. Cílem není chápat psychosomatiku jako obor vedle ostatních oborů a disciplín, nýbrž uvědomit si, že každé onemocnění

je psychosomatické. Na žádné somatické onemocnění není možné nahlížet tak, že psychické vlivy zde nehrají roli. Psychosomatika je tedy chápána jako lékařská věda, jež se zabývá zdravím a nemocí člověka v celém kontextu. V psychosomatickém přístupu není léčena pouze duše bez těla nebo tělo bez duše, nýbrž člověk jako celek. Tato lékařská věda se zabývá celou osobou pacienta a jeho onemocnění vnímá a respektuje v jeho skutečné komplexnosti (Danzer, 2010).

Během posledního desetiletí výzkumy s psychosomatickou tematikou značně pokročily především komplexním přístupem biopsychosociálních jevů, a mohou tak poskytnout nové účinné způsoby péče, která pomůže především pacientům. Mezi nejdůležitější psychosociální proměnné patří role chronického stresu, která se ukázala být stěžejním faktorem (Lipowski, 1986; Fawa a Sonino, 2000).

Poněšický (2011) zmiňuje zásadní vliv výchovy na přístup k vlastnímu zdraví a nemoci. Ve své publikaci poukazuje na provedené výzkumy, které prokázaly získanou vulnerabilitu pro psychosomatická onemocnění u lidí, kteří v dětství zažili rozvod rodičů nebo vyrůstali v neúplné rodině. Za zajímavou považuje především zvýšenou náchylnost k bolestivým stavům u dětí, které byly vystavovány fyzickým trestům. Děti, které naopak zažívaly spolehlivý emoční vztah a byly při tělesných potížích utěšovány, se naučily funkční poruchu či nemoc zpracovávat optimisticky nebo alespoň jako něco, co patří k životu. Autor uvádí, že klientelu psychoterapeutických a psychosomatických klinik tvoří ze 70 % ženy, a to z mnoha důvodů. Roli zde hraje menší stud za vzniklé úzkosti či deprese, důraz na vzájemnost a porozumění, a také skutečnost dvojího zaměstnání žen ve smyslu povolání a současně starosti o domácnost a výchovu dětí, kterou musí ženy na rozdíl od mužů zastat.

V psychosomaticce jsou stěžejními termíny „coping“, tedy zpracování nemoci a „compliance“, tedy přijímání terapie. Za těmito termíny se skrývají rozsáhlé a do hloubky sahající otázky sociální, duševní nebo duchovní povahy. Velké množství terapeutických postupů selhává právě na tom, že otázky ohledně zpracování nemoci či akceptovatelnosti léčení nejsou kladeny ani naznačeny. Léčba založená pouze na farmakoterapii, plánování diet a podobně selhává často právě z toho důvodu, že pacienti své onemocnění dostatečně nepochopili a nerozumí nutnosti své léčby. Mnoho pacientů, kteří se seznámili s fungováním somatického lékařského systému a z léčby byli propuštěni jako zdraví jedinci, si právě oním

zásahem možná naložili problémy, které v mnoha případech nejsou schopni sami nést. Hlavním cílem se tedy stává nutnost, aby lékaři a zdravotní pracovníci disponovali základními psychosomatickými, hlubinně psychologickými a antropologickými znalostmi a dovednostmi tak, aby ve správném okamžiku rozeznali indikaci psychosomatické nebo psychotherapeutické léčby. Většina pacientů a ani lékařů a sester somatické medicíny není dostatečně připravena na duševní napětí, sociální zátěž či duchovní výzvy, které z těchto situací vyplývají a nikdo tak s nimi neumí zacházet. Následkem může být oboustranné nepochopení jak ze strany pacienta, tak ze strany odborníků (Trapková a Chvála, 2009).

Při ohlédnutí se zpět do minulosti lze zaznamenat mnoho důležitých faktů, které v pohledu na nemoci jako takové, sehrály významnou roli. Díky dřívějšímu společenskému stereotypu, kdy většina psychicky nemocných jedinců byla chápána jako kategorie lidí, jež je potřeba vylučovat a izolovat, se i dnešní pohled na chronicky nemocné jedince s nejasnou příčinou nemoci, vnímá odlišně než jasné somatické onemocnění. Je zajímavé zamyslet se nad tím, kde přesně se vzalo upřednostňování tělesných projevů nemoci před jejich psychologickými a sociálními aspekty. Dříve byl obraz lékařů v očích společnosti vnímán jako obětavý hrdina, který v zápase o životy pacientů vykonával neobyčejně hrdinské skutky. Nemoc byla chápána jako záludný nepřítel, který přímo ohrožuje zdravý organismus. Bylo to neznámé zlo, které přicházelo zvenčí. Vedle toho se však vždy objevovaly i jiné nemoci, které jako by pocházely z neviditelných vnitřních příčin. Taková onemocnění byla považována za Boží trest nebo projevy degenerace, které si člověk zasloužil svými prohřešky proti uznávané morálce. Možná, že těmto časům nejsme ani dnes tolik vzáleni. I dnes jsou za pravé nemoci pokládány právě ty, u kterých lze obtíže objektivním nálezem prověřit. Lékař tak získává roli mocného soudce, ne nepodobnému učenému inkvizitorovi, který člověka podrobuje zkoušce pravdy na základě tělesného vyšetření. V krvi a výměšcích jsou hledány důkazy o skutečnosti nemoci. V případě, že pacient ve zkoušce neobstojí, cítí se zahanbeně a provinile. Tato úzkost pochopitelně celkový zdravotní stav ještě zhorší. Lékař i pacient se tak vzájemně obviňují z nepoctivosti i přesto, že oba vyzkoušeli, co mohli. V psychosomatickém pojetí nemoci vznikají v jediném interakčním poli organismu jednotlivce s jeho sociálním a fyzikálním prostředím. V tomto prostředí jedinec uplatňuje a naplňuje potenciál všech

svých možností. Klíčem k pochopení nemoci je rozšíření zorného pole na celý makroorganismus, kterým je rodina, případně celý rod (Trapková a Chvála, 2009).

Cílem psychosomatického přístupu je pacienta podpořit a provázet ho často i velmi dlouhou dobu procesem diagnostiky a terapie. Tyto terapeutické přístupy mohou sloužit především k tomu, aby byly všem pacientům vysvětleny mechanismy, rozsah potlačování a působení dalších obranných strategií, ke kterým se uchylují v extrémních situacích, a mohli tak svůj stav stabilizovat a postupně zlepšovat (Danzer, 2010).

Medicína dosáhla vynikajících úspěchů a nebyvalého rozvoje díky technologii výzkumu, který stojí na vědecké teorii „věřím jen tomu, co mohu ověřit“. Už jenom vynález mikroskopu nebo objev látky jako penicilin, znamenalo obrovský převrat v léčbě. Společnost obecně nešetří prostředky na hledání příčin v genetickém materiálu a věří, že se veškeré chyby přírody dají nalézt právě tam. Soustředíme se na stále menší a menší detaily lidského organismu a obloukem se zpět vracíme k hypotéze, že nemoc je degenerace. Kdyby se však tato teorie potvrdila, co se stane s nositeli takových genů? Co kdyby opravdu existoval gen pro alkoholismus, nespavost či poruchy chování? Možná, že pokud potřebujeme přijít na kloub i chronickým nemocem, je třeba rozšířit zorné pole také na svět organismu z pohledu psychologického a sociálního. Důležité je zmínit, že v lékařském povolání tomu nebylo vždy takto. V době, kdy nebyla medicína natolik mocná, k práci lékaře, který vstupoval do domů svých pacientů, patřilo také vyptávání na skrývanou emoční krizi. Dnes by se psychologickými prostředky dalo říci, lékař pochopil a uzdravoval dobře váženým slovem. Možná, že v této době jiné prostředky medicína nenabízela, a tak lékaři nic jiného nezbývalo. Mocnější zbraně medicíny na své objevení teprve čekaly. Jsou však opravdu mocnější za všech okolností? V psychosomatickém chápání nemoci může jeden a týž projev znamenat pokaždé něco jiného. Ve chvíli, kdy si však začneme všimnout podobných případů, kde kontext, ve kterém se onemocnění objeví, nápadně poukáže na smysl celého příběhu daného člověka, je povinností lékaře – terapeuta zaměřit na něj pozornost, klást další otázky a intervenovat v duchu terapeutické hypotézy (Trapková a Chvála, 2009).

1.4.1 Psychosomatické projevy stresu a nadměrné zátěže

Dle psychosomatického přístupu je v jakémkoliv případě onemocnění vždy prvotní snahou dovést pacienta k uvědomění si souvislostí mezi příčinami a projevy svých obtíží.

Killingerová (1998) uvádí, že většina lidí, kteří jsou dlouhodobě vystaveni působícímu stresu v pracovním životě, se dříve nebo později setkává se ztrátou fyzického či psychického zdraví. Přestože velká část těchto lidí trpí občasnými záchvaty těžké únavy a vyčerpanosti, jsou obvykle obdařeni pozoruhodnou životní energií. Díky této energii jsou schopni dlouhodobě odolávat působícímu tlaku a klást na sebe vysoké nároky. Trvale zvýšená hladina adrenalinu, která stojí za schopností takto vysokého výkonu, nakonec často způsobí chronickou únavu a vyčerpání. Tato únava působí jako vypínač, který chrání celý systém před zhroucením. Vyčerpanost je často příznakem beznaděje, která později vyústí v depresi. Beznaděj a deprese vzniká ve spojení s pocitem viny spojeným s minulými neúspěchy a skutky. Kromě chronické únavy lze zaznamenat i další příznaky deprese. Na příklad může nastat změna stravovacích a spánkových zvyklostí, chabá soustředěnost, slabá motivace k práci, duševní, tělesné i emoční vyčerpání, plačtivost, ztráta libida, ztráta zájmu, iracionální hněv, cynismus či potřeba izolovat se od rodiny a přátel. Mezi závažné problémy patří také na příklad ztráta paměti. Deprese je v tomto případě velmi nebezpečná. Čím hůře se člověk cítí, tím méně pracuje, a tím hlouběji propadá do nejistoty a nižšího sebevědomí. Tento proces může být velmi prudký nebo naopak může probíhat několik let a stát se navyklým způsobem života. Fyziologickým odrazem je často žaludeční podrážděnost, vysoký krevní tlak, srdeční potíže, nervozita, nedostatek vitality či naprostá neschopnost odpočívat. Projevem úzkostných reakcí může být porucha dýchání, zvýšená srdeční činnost, vazomotorické změny a svalové poruchy. Typický je také pocit tlaku na hrudi, stažené hrdlo, závratě a bolesti hlavy. Obranné odezvy mohou nabývat podoby běžných nouzových reakcí, a to na příklad v podobě úniku do světa fantazie nebo zveličením běžných funkcí, kdy tělesné orgány v podobě psychosomatických obtíží, vyjadřují duševní potíže. Projevem obranné reakce může být také částečná citová odtažitost, kdy dochází k rozštěpení osobnosti a člověk může předstírat, že k určitým událostem nikdy nedošlo. Často se objevují záchvaty panického strachu, kdy se křehké ego dočasně roztříští a člověk se tak může uchýlit do psychotického stavu, kde se mísí fantazie se skutečností. V případě dlouhodobého působení nadměrného stresu a neřešení problémů, může dojít k naprostému rozpadu osobnosti a v nejhorším případě i k sebevraždě. Únava jako hlavní projev chronické vyčerpanosti může nabývat podoby fyzického a emocionálního vyčerpání nebo může být maskována hyperaktivitou. Zejména introvertní jedinci jsou náchylní k psychastenii. S touto teorií přišel již C. G. Jung, který tento jev definoval jako chorobu charakterizovanou

mimořádnou aktivitou na straně jedné a velkým sklonem k vyčerpanosti a chronické únavě na straně druhé. Dalším poměrně často se vyskytujícím projevem je náhlé upadání do spánku kdykoliv a kdekoliv. O vnitřní dynamice sevřené duše svědčí často ztuhlé tělo. Tito lidé mají často problémy se zády a pohybují se ztuhle až křečovitě. Pouhé omezení pracovního vytížení obvykle nepomůže, neboť škodlivé změny v jejichž důsledku se člověk stává citově deformovaným, se odehrávají v nejhlubších vrstvách psychiky (Killingerová, 1998).

2 WORKOHOLISMUS

Pojmem workoholismus je označován stav citového, duševního a případně i tělesného vyčerpání, které se kumuluje z negativních stresů. Workoholik je osoba posedlá svou prací, jež je závislá na adrenalinu, chová se energicky až agitovaně. Velmi často workoholismem trpí mladí ambiciózní muži usilující o úspěch v práci a výrazný kariéerní růst. Mikuláščík (2015) uvádí, že velké riziko závislosti na práci se týká spíše vyšších manažerských funkcí, lidí nespokojených v partnerských vztazích a lidí osamělých. Práce je vždy prioritou těchto lidí a jsou na ni schopni myslet stále, dokonce myšlenky na práci cítí jako nutkání. Hlavním znakem je neschopnost rozlišovat práci a odpočinek, někteří jsou schopni pracovat denně i šestnáct hodin. Fráze „práce je smyslem života“ je nezbytnou součástí určité životní úrovně a zároveň seberealizací člověka. V případě, že je však někdo dlouhodobě přetěžován, vzniká pocit posedlosti, která se zpočátku může projevovat nenápadně a neuvědoměle. Workoholik vždy pracuje mnohem více, než je po něm vyžadováno a často má pocit, že je nenahraditelný. Pokud cítí, že nemá dostatečné množství úkolů, nějaké si sám vytvoří. Osobnostním rysem těchto lidí je často netrpělivost, puntičkářství a potřeba mít vše pod kontrolou. Výrazným znakem je také snaha chovat se formálně, aby tak nemohlo vznikat podezření kvůli důvěrnějším vztahům. Na druhé straně má neuspokojenou potřebu vytvořit si bližší vztahy s jinými lidmi. Tito lidé často postrádají smysl pro humor a mají problémy s komunikací. Člověk, který workoholismu podlehně, si mnohdy tuto skutečnost neuvědomuje a zbavit se této závislosti ho stojí mnoho úsilí. Za velmi důležité je považováno citové zázemí a podpora rodiny i spolupracovníků. Léčba workoholismu není chápána jako odvedení jedince od práce nebo její znechucení, nýbrž spíše otevření očí postiženého, aby měl šanci uvědomit si, že život není pouze o práci. Zásadní je zde pochopení důležitosti vztahů, koníčků, odpočinku a radosti ze života. Z dlouhodobého hlediska je workoholik přítěží i pro zaměstnavatele. Tento styl práce vede často k chybám, a to na příklad z toho důvodu, že dělá navíc práci, pro kterou nemá kompetenci, pracuje za své spolupracovníky nebo proto, že vytváří nepříjemnou atmosféru plnou napětí. Workoholici pracují nejraději sami, špatně snáší spolupráci s lidmi, kteří nemají stejně hektické pracovní nasazení jako oni (Mikuláščík, 2015).

Důležitý je fakt, že vznik workoholismu může člověka postihnout v jakémkoliv věku. Nezdravý životní styl, který tento jedinci vedou a dřina bez odpočinku, přináší mnoho zdravotních problémů. Spektrum onemocnění je široké a hojné, zastoupení zde mají především problémy psychosomatického rázu. Workoholismus se sám o sobě nestává zárukou toho, že jím postižený nadměrně pracuje. Často se může jednat jen o předstírání práce, a to nejen před okolím, ale především sám před sebou. Závislost na práci může být charakteristická mimo jiné i nutkavou potřebou zabývat se prací a není tedy nutné dosáhnout optimálního pracovního výkonu. Závislími na práci se mohou stát lidé na rozličných úrovních a pozicích, kteří na první pohled nemají mnoho společného a pohybují se ve zcela nesouvisejících prostředcích. Workoholikem může být vynikající manažer, vědec, člověka vykonávající prapodivné aktivity, ale stejně tak i náročná žena v domácnosti, která potřebuje mít neustále vše perfektně uklizeno.

Workoholismus je často spojován také s nedělní neurózou, tedy neurotickou depresí, která se projevuje ve chvílích, kdy končí běžná zaměstnanost, člověk pocítuje prázdnotu, nesmyslnost svého života a nedokáže nalézat uspokojení v ostatních aktivitách nesouvisejících s prací. O fenoménu touhy po smyslu lidské existence se zmiňuje již Viktor Emanuel Frankl, zakladatel psychoterapeutického přístupu logoterapie. U lidí, u nichž nebyla tato touha naplněna, vzniká existencionální frustrace, tedy strádání z nedostatku takového smyslu. Důležité je zde vědomí, že někteří jedinci dokáží zmíněnou frustraci zvládnout sami, jiní potřebují pomoc a někteří to nepřekonají vůbec (Novák, 2012).

Následující studie zjistila, že existují dva typy workoholiků, z nichž jeden typ je workoholik funkční a druhý workoholik dysfunkční. Studie zkoumala celkem 137 polských manažerů, kteří dosáhli magisterského titulu v oboru Business Administration. Popisující trojrozměrná analýza zjistila, že workoholismus má trojrozměrnou strukturu, která zahrnuje behaviorální, kognitivní a afektivní rozměry. Tento model umožňuje integraci různých perspektiv a rovněž potvrzení o existenci funkčního a dysfunkčního typu workoholika (Malinowska a Tokarz, 2014).

Ukázalo se také, že workoholici, kteří usilovně pracují na dosažení úspěchu několik hodin týdně projevují silné obavy z vlastního selhání. Byla u nich také prokázána silná tendence k neuroticismu (Bacalu, 2014). Tito jedinci jsou poháněni silnou motivací a jsou citliví na veškerou kritiku či existenci jakéhokoli negativního výsledku.

Další studie zjistila, že workoholici naplňují leckdy protichůdné pracovní cíle, které se liší od svých povinností a odpovědností svých standardů. Workoholismus by tedy tak mohl být vlastně negativním vztahem k uspokojení z práce a pracovního výkonu celkově. Jiná kritéria také stanovují workoholici sami na sebe a jinak je vidí jejich okolí, zatímco workoholičtí pracovníci povětšinou hodnotí svůj výkon jako velice nízký, jejich nadřazení či kolegové mohou hodnotit tento výkon jako velice dobrý a uspokojivý (Van Beek, 2012).

Další studie prokázaly, že workoholici jsou povětšinou velice nespokojeni s představou práce někoho druhého, či se projevují autentickým sklonem být velmi důležití při organizování veškerých úkolů. Workoholici mají také vyšší požadavky na osvědčené pracovníky než na jedince, kteří nejsou workoholičtí jako oni. Workoholismus tedy pozitivně souvisí s vnější motivací (Burke a Crozier, 2014). Další studie se však domnívají, že také vnitřní motivace je u fenoménu workoholismu velice důležitá, a to převážně když workoholičtí zaměstnanci vykonávají svou práci z důvodu příznivého hodnocení druhých či sebe samotných (Van Beek, 2012).

2.1 Otázka dědičnosti predispozice k workoholismu

V souvislosti s workoholismem se dostáváme k otázce dědičnosti. O jisté náchylnosti, tedy dispozici k bažení po něčem, lze jistě uvažovat ve spojitosti s dědičností. Tento připravený genetický terén může být posilován některými nezdravými konstrukty chování, o nichž hovoříme v souvislosti s tzv. sociální dědičností, která je charakteristická nápodobou toho, co děti pozorují v chování svých rodičů. Existuje jistá tendence chovat se, především v zátěžové situaci obdobně jako rodič stejného pohlaví. Tento sklon platí i v případě, že s chováním rodičů nesouhlasíme a k workoholickému vývoji dítěte může stejně tak přispět naprosto odlišné a vůči práci nezodpovědné chování. Ke vzniku workoholismu může též přispět příliš náročná výchova (Novák, 2012).

Škodlivým přístupem se v tomto případě stává především podmíněné přijetí, kdy má dítě pocit, že lásku rodičů si musí zasloužit. Tímto stylem může být o rozvoj workoholismu snadno postaráno. V tomto směru může na dítě působit i nahrazování chybějícího rodiče rodičem stávajícím v neúplné nebo nefunkční rodině. Workoholismus je mimo jiné podporován také lpěním na nepřiměřeném množství volnočasových aktivit dětí svými rodiči. Tyto naučené mechanismy mohou v dospělosti vést ke slepému nakládání nadměrné zátěže na sebe sama, jež obvykle vyústí vyčerpáním a ztrátou psychických rezerv.

Toto naučené nerespektování vlastních tělesných a duševních možností vyvolává nesčetné množství zdravotních problémů, chronickou únavu, přeceňování vlastních sil a přijímání nereálných závazků. Práce je na prvním místě za všech okolností a tito lidé mají potřebu vše zvládnout sami (Novák, 2012).

2.2 Pracoviště podporující workoholismus

Pracovištěm podporujícím workoholismus svých zaměstnanců může být místo, které záměrně šetří své finanční prostředky v neprospěch svých zaměstnanců. Pozice, které by mělo obsazovat více pracovníků, zůstávají na zodpovědnosti několika jedinců, kteří tak musejí pracovat za několik lidí. Hlavním znakem takového pracoviště je nadměrné množství pracovních úkolů, které nelze splnit bez nutnosti přesčasů a doděláváním práce v domácím prostředí. Vedoucí pracovníci, u nichž samotných je patrný sklon k workoholismu, dávají často svým podřízeným nesplnitelné termíny, přicházejí s nesplnitelnými požadavky a neoprávněnými stížnostmi. Ze strany zaměstnavatele není projevován dostatečný respekt ke zdraví a osobnosti zaměstnance a zaměřenost na pracovní výkon je pouze v horizontu krátkodobého zisku. V organizaci takového typu neustále vládne atmosféra krize a trvajících napětí. V důsledku těchto strategií se postupně vytrácí veškerá srdečnost a spontaneita mezi zaměstnanci (Novák, 2012).

Nicméně i přesto, že nadměrná práce může workoholiky v jistém smyslu uspokojovat, výsledky studií zjistily, že nadměrné pracovní zatížení vede především k poškození zdraví a také ke generování pozitivního i negativního spojení s péčí o zaměstnance celkově (Popescu, 2015). Efektivní systémy, které by měly bránit či zabránit workoholismu by se měly zaměřit především na stanovení rozumných a proveditelných cílů s vědomím edukace pracovníků o nadměrné pracovní zátěži a jejich následků (Van Wijhe et al., 2010).

2.3 Gender aspekty v souvislosti workoholismu

Na základě dřívějších stereotypů by bylo možné tvrdit, že závislost na práci je výhradně mužskou drogou. V současné době se některé výzkumy zabývají tématem „domácích workoholiček“, což bývá mnohdy rodinou bagatelizováno a do jisté míry kritizováno a zneužíváno. Spojitost závislosti na práci v zaměstnání a v roli „superženy v domácnosti“ atakuje hranice lidských možností. Klinická zkušenost tvrdí, že ženy spadají

mnohem méně do kategorie workoholiků-extrovertů realizujících se v práci mimo rodinu než muži. Ženy propadají mnohem častěji introvertnímu typu workoholismu, projevujícím se v podobě domácích prací. Společensky je zřejmě lépe nastavena adaptace dětí na otce v roli workoholika, který se věnuje důležité a dobře honorované práci pro zajištění rodiny než na matku workoholičku, jejíž povinností by měla být především domácnost. Zajímavou souvislostí může být fakt, že závislost na drogách se u žen formuje mnohem rychleji než u mužů. Motivem závislosti, jímž jsou ženy často vedeny, bývají neutěšené vztahy v rodině. Zjednodušeně by se dalo tvrdit, že závislost žen je důsledkem neutěšeného rodinného života, zatímco závislost u mužů onu neutěšenou závislost spíše vyvolává. Zdá se, že typickým uvažováním muže je předpoklad v tom smyslu, že pokud bude vše v pořádku s ním, bude vše v pořádku i s jeho rodinou. Ženy naopak většinou předpokládají, že bude-li vše v pořádku s jejich rodinou, i ony nebudou mít problém. Útěkem do práce může být často v manželství a rodině chápáno utíkání před intimitou a manželskými povinnostmi v nejšířším slova smyslu (Novák, 2012).

Důsledek vyšší pracovní zátěže může bránit v rozvíjení mezilidských vztahů a vést k manželské nespokojenosti. Výzkum Carroll a kol. (2002) zjistil, že ženy provdané za muže workoholiky pociťují větší manželské i osobní odcizení a mají tak celkově mnohem méně pozitivních pocitů vůči svým manželům, nežli je tomu u žen, které v takovém vztahu nesetrvávají. Podobný výsledek přinesla také studie Portera z roku 2001, která zjistila, že ženy v partnerství s workoholikem se cítí nemilované a mohou prožívat silné citové či fyzické opuštění (Porter, 2001).

2.4 Workoholismus - perfekcionismus

„Běžte tak daleko, kam až dohlédnete, a když tam přijdete, uvidíte ještě dále“

(Barbara Killingerová, 1998, s. 30)

Autorka publikace o workoholismu uvádí, že velmi významným rysem lidí závislých na práci je právě perfekcionismus. Životní styl lidí postižených workoholismem je formován právě tímto znakem. Tito lidé jsou často přesvědčeni o tom, že jsou vysoce inteligentní, ba až nadřazení, a proto jsou předurčeni k vyšším cílům. Autorka tvrdí, že i přes jejich vysokou inteligenci bývají často nepokrytě arogantní, ctižádnostiví, soutěživí a nároční jak k sobě, tak k ostatním. Navenek působí soběstačně a nezávisle, nezřídka však očekávají

obdiv a poslušnost. Pod touto sebejistou maskou se skrývá nejistota živená podvědomou vnitřní snahou překonat nevyřešené dětské obavy z bezmoci, závislosti a ztráty lásky. Tito lidé často řeší své dilema uvědomělým ztotožněním pouze s pozitivními stránkami své osobnosti. Tato jednostranná polarizace a ztotožnění pouze s pozitivy nakonec vede k neurotickým a chorobně utkvělým myšlenkám a představám. Ve chvíli, kdy se veškerá psychická energie, která by měla být rovnoměrně rozdělována mezi různé části osobnosti ve snaze vzájemně je sladit, soustředí pouze na jednu oblast a ostatní oblasti opomíjí, dochází ke vzniku obsesí. Autorka je silně přesvědčena o tom, že toto neodolatelné puzení k dokonalosti je v případě lidí závislých na práci reakcí na posedlost rodičů alkoholem, jídlem, kouřením, pořádkem či mnoha dalšími. Perfekcionismus se tak pomalu stává nemilosrdným velitelem postupně začínajícím žít svým životem a ovládajícím svého nositele. Zdravá osobnost je v tomto případě pyšná na svou dobře odvedenou práci a sebedůvěra je získávána na základě faktických výkonů. Nezdravá osobnost se naopak vyznačuje puzením k práci, za kterým stojí nutková potřeba soutěžit, vítězit a být nejlepší. S ničím méně významným se tito jedinci nespokojí. Dle autorky kořeny perfekcionismu leží v dětství v podobě podmíněné lásky v nedostatečně funkčních rodinách. Emocionální stabilita těchto dětí obvykle závisí na reakci rodičů na jejich skutky. Ti, kteří milují s podmínkou, chválí jedině tehdy, když se milovaná osoba chová určitým způsobem a splňuje očekávaná kritéria. Tato podmíněná láska učí děti závislosti na chvále a souhlasu druhých lidí, zatímco nepodmíněná láska povzbuzuje nezávislé hodnocení a potvrzování vlastní hodnoty skrze oprávněnou hrdost. Pocity přijetí a ocenění jsou pouze prchavými hodnotami pro workoholika, který jako dítě nepoznal chválu. Workoholik vidí ve všech zrcadlech, do nichž se podívá, odmítnutí a nesouhlas. Jeho vlastní nejistota se odráží zpět pokaždé, kdykoliv se na něj zamračí nadřízený nebo se mu vyhne spolupracovník. Výsledkem tedy je, že bez vnější chvály a důkazů o vlastní výkonnosti jsou tito lidé ponecháni napospas vlastním zdrojům sebedůvěry a svým špatně vyvinutým představám o sobě. Tímto vzniká zoufalství a snaha pracovat ještě více. Nakonec však obvykle převládne vyčerpání a chronická únava (Killingerová, 1998). Zajímavý poznatek přinesla studie, která se domnívá, že zvýšená predispozice k perfekcionismu snižuje provozní efektivitu a je částečně zodpovědná za nadměrný duševní stres (Petcu, 2014).

2.5 Workoholismus a syndrom vyhoření

Pokud v tomto stavu jedinec setrvává příliš dlouho, může po určité době dojít k syndromu vyhoření, což je stav označovaný jako tělesné a psychické vyčerpání vnitřních zdrojů. Je to závažné emoční vyčerpání, netečnost, pocit prázdnoty, deprese a snížená pracovní výkonnost. Toto vyčerpání vzniká na základě stresových situací, vysoké míry motivovanosti a často idealizovaných cílových představ. Dalšími okolnostmi, které vyvolávají vyhoření jsou určité osobnostní predispozice jako nízké sebevědomí, snížená sebedůvěra či menší odolnost vůči zátěži. Hlavními projevy syndromu vyhoření jsou nezáměr, apatie, vnitřní pocit marnosti, bezcennosti a vyčerpanosti, často se objevují stavy deprese a úzkosti, vnitřní neklid či nervozita. U lidí, kteří se dostanou do tohoto stavu, se velmi často projevuje lhostejnost ke své práci, k výsledkům své činnosti, k práci svých kolegů i k termínům ukončení pracovních projektů. Mohou být přítomny příznaky odcizení a cynismu. Tito lidé nejeví zájem o aktivity, kterými dříve žili. Postižen je také osobní a rodinný život osoby. Obrana organismu v důsledku dlouhodobého přetížení se projevuje únikem ke lhostejnosti. Stejně jako u workoholismu je léčba vyhoření nejdůležitější již v počátečních fázích, v podobě prevence. U syndromu vyhoření jsou rozlišovány tři základní dimenze, jimiž jsou citové vyčerpání, které se velmi podobá stresové reakci, depersonalizace a dehumanizace a pocit osobního neúspěchu. Velmi zásadní příčinou tohoto syndromu je, že si lidé příliš nevěří v tom, zda je jejich život naplňován smysluplně a zda to, co dělají, je důležité a užitečné. Syndrom vyhoření je tedy chápán jako extrémní forma reakce na workoholismus a na stres (Mikuláščík, 2015).

Australští vědci realizovali studii s cílem poskytnutí plnějšiho pochopení významu a účinků právě workoholismu. Studie byla zaměřena na stanovení silných stránek lidského organismu, kde si autoři stanovili jako hlavní proměnnou tzv. *self-účinnost* v boji proti životním výzvám. Studie tedy zkoumala self-účinnost jako jeden ze základních mechanismů vztahů mezi workoholismem, syndromem vyhoření a spokojeností pracovních pozicí u celkem 268 zaměstnanců. Výsledky ukázaly, že self-účinnost je významným mediátorem u obou sledovaných vztahů. Dále bylo prokázáno, že workoholismus předpovídá snížený výskyt syndromu vyhoření u zaměstnanců a zvýšenou spokojenost a uspokojení z práce. To naznačuje, že vlastní účinnost může být základním mechanismem, který je aktivován workoholismem, a vede k pozitivní spirále výsledků pracovní spokojenosti stejně tak, jako může vést k syndromu vyhoření (Kosevic, 2015).

Cílem další studie bylo prozkoumání zprostředkující úlohy zvládnání (tj. aktivního zvládnání a emoční vybití) ve vztahu mezi workoholismem a zhoršeným zdravotním stavem, charakterizovaných psychickou úzkostí, fyzickými potížemi a pracovním výkonem. Testováno bylo celkem 757 zaměstnanců japonské stavební strojírenské společnosti. Ukázalo se, že výsledky workoholismu pozitivně souvisí s aktivními copingovými strategiemi, u kterých se zase našla negativní korelace se sníženým zdravotním stavem a pozitivní korelace s výkonem v zaměstnání. Dále se ukázalo, že workoholismus souvisí také přímo se zdravotním stavem. Aktivní copingové strategie tedy vedou k lepšímu zdraví a pracovnímu výkonu, zatímco emoční vybití může vést ke zhoršení zdravotního stavu. Závěrem je tedy možné říci, že workoholismus souvisí se zhoršeným zdravotním stavem, přičemž má workoholismus dle výsledků této studie nepříznivé účinky jak na zdraví zaměstnanců, tak také na jejich výkonnost (Shimazu, Schaufeli a Taris, 2010).

3 SOCIÁLNÍ ROLE A JEJICH VÝZNAM V ŽIVOTĚ

Sociální roli je označován očekávaný způsob chování člověka vyplývající z jeho společenské pozice v sociální struktuře. Jedná se o vzorec chování, který je od jedince na základě postavení ve společnosti požadován. Stejným znakem každé sociální role je její normativní charakter, díky němuž zůstává ve svém základu pro všechny stejná. To lze chápat tak, že každá role něco předepisuje, ale zároveň nechává prostor pro psychologickou modifikaci role individuálním projevem (např. na základě životní zkušenosti člověka). To, co předurčuje míru tolerované improvizace, je proces socializace a sociální kontrola. Předpis rolí se mezi jednotlivými kulturami liší právě z důvodu odlišných sociálních norem a kulturních tradic. Na úrovni sociální role rozlišujeme role individuální a skupinové, nucené a dobrovolné, krátkodobé a dlouhodobé.

3.1 Konflikty sociálních rolí

Důležitým bodem v teorii sociálních rolí je možné vzájemně konfliktní postavení jednotlivých rolí, což může být zdrojem silného individuálního i skupinového napětí či frustrace. V tuto chvíli se jedná o konflikt mezi rolemi. Ten může nastat na příklad v situaci, kdy je žena současně vrcholovou manažerkou, manželkou a matkou. Konflikt mezi rolemi je charakteristický tím, že se jedinec se sociální rolí téměř nikdy neidentifikuje absolutně. V takovém případě dochází k tzv. konfliktu „já-role“. Tento typ konfliktu může zapříčinit rozpory v oblasti mezilidských vztahů. Konflikt uvnitř role lze definovat rozdílnými požadavky, jejichž naplnění se od vykonavatele role ze strany okolí očekává. Konflikt uvnitř role může pramenit z neujasněného či vágně vymezeného obsahu role (Urban, 2008).

3.2 Důležitost sladění aktuálních životních rolí

Každý člověk zastává různé role ve všech sférách svého života. Každá z těchto rolí klade na jedince vzájemně odlišné požadavky. V případě, že se tyto požadavky podaří sladit, podporuje to duševní zdraví, spokojenost a odpovídající pracovní výkon. V tomto případě lze hovořit o životní rovnováze. V případě, že naplnění jedné role však výrazně omezuje možnost dostát úkolům rolí ostatních, nastává stav nerovnováhy. V tomto případě hrozí nízký pracovní výkon, stres, nespokojenost v pracovní sféře, problémy v mezilidských, a především rodinných vztazích a v neposlední řadě psychosomatické problémy.

Napětí, které se stává nedílnou součástí života tohoto jedince, je ohrožující i pro jeho blízké okolí. Mezi prací a mezilidskými vztahy a především rodinnými vazbami je velmi těsná souvislost. Účinným a protektivním faktorem se v případě některých zaměstnání může stát dobrá pracovní flexibilita, kterou někteří zaměstnavatelé standardně svým zaměstnancům poskytují. Pracovní pozice se stává flexibilní ve chvíli, kdy alespoň částečně umožňuje, aby si zaměstnanec sám naplánoval, kdy a kde bude pracovní činnost provádět dle svých možností a potřeb. Tento koncept podporuje rovnováhu všech podstatných aktivit v životě a při potřebné zodpovědnosti umožňuje větší svobodu v rámci harmonie všech sfér. Druhou stranou mince je však fakt, že pracovní flexibilita stírá hranice mezi pracovním a rodinným prostředím. Zde je otázka, zda právě tento fakt není častou příčinou vzniku workoholismu (Urban, 2008).

3.3 Problematika harmonizace práce a rodiny

Mnoho sociologických výzkumů a současně i praxe trhu práce v České republice se v poslední době výrazně zaměřují na problematiku harmonizace práce a rodiny v životě jak žen, tak mužů. Tato problematika harmonizace může být cestou k řešení genderových nerovností na trhu práce, které jsou ve velké míře ovlivněny právě tenzemi mezi těmito sférami života. Mnoho žen vnímá jako překážku výraznou nerovnováhu v rozdělení odpovědností mezi partnery v domácnosti, která ženám ztěžuje možnost harmonizace těchto sfér v jejich životě na individuální úrovni. Karsten (2006) uvádí, že většina mužů má oproti ženám výrazněji usnadněno koordinovat své zaměstnání s rodinným životem. Většina žen je ve svém životě nucena ke kompromisu mezi rodinným životem a kariérou. Přerušování profesní kariéry, někdy i několikanásobně nebo s dvojitým či trojitým zatížením (domácnost, děti, zaměstnání) může nepříznivě působit na spokojenost osobní nebo v partnerském vztahu. Na základě průzkumu veřejného mínění o postavení žen na trhu práce, který byl proveden ve spolupráci týmů Sociologického ústavu AV ČR a Centra pro výzkum veřejného mínění jako zakázka Ministerstva práce a sociálních věcí ČR vyplývá několik zajímavých zjištění. V tomto případě se zkoumanou populací stali obyvatelé České republiky starší 15 let. Výzkumným vzorkem se stalo 1067 respondentů, z toho 526 žen a 521 mužů. Z výzkumu pro účel své diplomové práce zmiňuji několik stěžejních výsledků. Pro většinu českých žen je práce druhou nejvýznamnější hodnotou v jejich životě a v míře připisované významu práce v životě se neliší od většiny mužské populace.

Ženy práci vnímají zejména jako prostředek finančního zabezpečení rodiny, domácnosti, vlastní nezávislosti a zabezpečení v případě nemoci a stáří. Dalším faktem je i to, že významnou roli v pracovní sféře žen hraje subjektivně hodnocená zajímavost a důležitost vlastní práce (Křížková a Hašková, 2003).

Co se týče harmonizace pracovních a rodinných závazků v životě žen a mužů bylo potvrzeno, že ženy mají častěji než muži pocit, že harmonizace obou sfér se nedá zvládnout. Z výzkumu vyplývá, že převážná většina žen i mužů potřebuje pocítovat spokojenost jak v oblasti pracovní, tak i rodinné. Ženy se od mužů tedy významně neliší v míře důležitosti rodiny nebo práce pro pocit spokojenosti. Za důležité zjištění považují především fakt, že pouze necelá pětina žen a zhruba třetina mužů, kteří mají děti, nemají ve svém životě problémy s harmonizací rodinné a pracovní zátěže. Období, které je ženami i muži nejčastěji shledáváno jako nejvíce problémové, je doba do šesti let věku dětí, což mimo jiné dle výzkumu odpovídá také nejvíce znevýhodněné skupině na trhu práce, kterou jsou skupiny žen s dětmi v předškolním věku. Důvody problémů v oblasti harmonizace rodinné a pracovní zátěže se však mezi pohledem žen a mužů výrazně liší. Převažujícím pocitem u žen je především nedostatečná pomoc okolí s rodinnou zátěží, myšleno tedy péčí o děti a domácnost. Muži naproti tomu jako nejvýraznější problém shledávají přílišné nároky kladené v zaměstnání. Skutečností zůstává také to, že využívání třetí osoby za účelem pomoci s prací v domácnosti (ne však s péčí o děti), není v českých rodinách příliš časté (Křížková a Hašková, 2003).

Autorka preferenční teorie Catherine Hakimová ve své práci definuje tři základní typy žen, které klasifikuje na základě jejich preferencí v oblasti rodiny a práce. Prvním typem jsou ženy orientované na rodinu a domácnost, kam dle autorky spadá přibližně 20 % žen, jsou ženy, které preferují tradiční rozdělení rolí, tedy model, kdy se žena orientuje na rodinu a muž rodinu zabezpečuje materiálně. Případné zaměstnání je pro tyto ženy pouze ekonomickou nutností. Do druhé kategorie patří ženy orientované na pracovní kariéru, jejichž podíl v populaci je opět přibližně 20 %. Pro tento typ žen je hlavní prioritou v životě jejich zaměstnání, kariérní úspěch a s ním spojená seberealizace. Mateřství zde není klíčovou hodnotou. Dle autorky tato skupina zůstane minoritou, a to z toho důvodu, že orientace na kariéru zůstává relativně stabilní v rámci celého životního cyklu. Zároveň však připouští, že mnohé ženy, které samy sebe považují za orientované na práci, své priority

po narození dítěte často mění. Třetí a zároveň většinovou kategorií, do které spadá přibližně 60 % žen, jsou ženy „adaptivní“. Tato kategorie neupřednostňuje ani jednu oblast svého života a obě role, tedy roli matky a pracovnice, se snaží co nejlépe kombinovat. Ženy v této kategorii mají kariéru převážně neplánovanou. Případný úspěch v pracovní oblasti bývá výrazně ovlivněn vnějšími okolnostmi a podmínkami (Hakim, 2000).

Preferenční teorie Catherine Hakimové se stala podkladem pro vznik hypotéz druhé vlny Evropského sociálního výzkumu, který byl realizován v letech 2004 až 2005 ve 26 evropských zemích. Celkový výzkumný soubor obsahoval 47 537 případů, kde zhruba jednu polovinu tvořili muži a druhou polovinu ženy. Závěrečná analýza výzkumu poukazuje na silnou provázanost preferenčních typů se sklonem ke konzervatismu a otevřeností změn. Současně bylo potvrzeno, že vyšší dosažené vzdělání posiluje profesně-kariérní orientace žen a oslabuje jejich sklony ke konzervatismu, který naopak posiluje orientaci na rodinu a domácnost. Zajímavým výsledkem výzkumu je i to, že vliv vzdělání na oslabování konzervatismu a posilování otevřenosti změnám, je větší u žen než u mužů. Možná nejdůležitějším výsledkem se stalo potvrzení hypotézy, podle níž jsou profesně-kariérní orientace žen silněji ovlivňovány individuálními hodnotami a dosaženým vzděláním, než omezujícími podmínkami reprezentovanými sklonem společnosti ke konzervatismu a rigiditou trhu práce. Jinými slovy lze říci, že dosažení vyššího vzdělání dokáže u žen prakticky eliminovat negativní působení konzervativního prostředí na jejich profesně-kariérní orientace a ve hře zůstávají pouze individuální hodnotové preference. Získání těchto výsledků autoři považují za oporu pro odmítnutí radikální kritiky preferenční teorie, podle níž ženy podléhají mnohem více společenským tlakům než vlastním hodnotám ve svých volbách a preferencích (Weidnerová a Matějů, 2015).

Výsledky zajímavé studie, která se snažila zjistit, zda existují rozdíly mezi muži a ženami v souvislosti s nadměrnou pracovní zátěží, workoholismem a dopadem na partnerský vztah či manželství zjistila absenci rozdílů mezi pohlavím ve vztahu s pracovním stresem a zátěží. Autoři se domnívají, že muži a ženy jsou si podobní v úrovni workoholismu a vzhledem k tomu, že pracovní stres je jedním z korelátů workoholismu, jedinci jsou vystresováni stejnou měrou. Výsledky studie také nenalezly žádné rozdíly mezi pohlavím a hlediskem životní nerovnováhy čili konfliktem mezi osobním a pracovním životem mnoha workoholiků.

Výzkumníci se domnívají, že se tak děje především kvůli kvalitě péče, která je poskytovaná pracujícím matkám v podobě zařízení pro předškolní děti či děti již školou povinné. Konflikt mezi rodinou a prací se tak kvalitou služeb dle odborníků snižuje. Jedná se tedy pravděpodobně o nový trend potírání původních rolí muže a ženy. Odborníci se domnívají, že také tradiční role mužského živitele je nyní stavěna do zcela netradiční role a změn hodnotového žebříčku. Je tedy možné, že role pohlaví a identity se v průběhu několika let výrazně posunula (Aziz a Cunningham, 2008).

4 PSYCHOLOGICKÉ POTŘEBY A JEJICH USPOKOJOVÁNÍ V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ

Pokud hovoříme o potřebách, zmiňujeme zároveň význam základních motivačních faktorů v životě každého člověka. Pojem potřeba lze chápat jako subjektivně pocíťovaný nedostatek něčeho, co je v životě každého jedince nezbytné. Významnou stránkou z hlediska potřeb je právě jejich subjektivní prožívání, které se nejčastěji projevuje v podobě pocitů napětí, nelibosti či strádání. Na místě potřeby se v životě člověka může objevit i to, co z objektivního hlediska potřebou není, nebo co dokonce organismu přímo škodí. Takovou potřebou může být na příklad užívání psychoaktivních látek, alkoholu, ale třeba i potřeba neustálého nadprůměrného pracovního výkonu. Potřeby se tak stávají hybnou silou lidské činnosti. Uspokojování konkrétních potřeb vždy probíhá v určitých společenských podmínkách. Tyto podmínky určují požadované způsoby uspokojování potřeb. Osvojování si způsobu uspokojování potřeb v souladu s danou kulturou je jednou z hlavních složek socializace (Výrost a Slaměník, 2008).

Teorie potřeb a jejich uspokojování v rámci pracovního prostředí je další důležitou oblastí pro spokojenost každého pracujícího člověka. Již Abraham Maslow, autor nejznámější klasifikace potřeb, byl přesvědčen o tom, že každý člověk má v sobě skrytou potřebu růstu, rozvíjení svého přirozeného potenciálu a následnou seberealizaci v konkrétní oblasti, kterou si sám vybere. Jeho předpokladem bylo, že po uspokojení nižších potřeb jedinec automaticky přikročí k potřebám vyšším (Maslow, 2013). Tento předpoklad byl později mnoha autory zkritizován a označen jako naivní. Mnoho příkladů z praxe svědčí o tom, že lidé, které bychom mohli označit za seberealizované, měli poměrně jasnou představu o svém životě a cílech, kterých by chtěli dosáhnout, už dávno před tím, než by se daly jejich nižší potřeby považovat za uspokojené (např. v souvislosti s finančním zajištěním). Stejně tak existuje velké množství lidí, jejichž potřeba sounáležitosti, lásky a bezpečí je uspokojena, ale oni zůstávají i přesto na této úrovni a o vyšší potřeby (např. estetické) nejeví nejmenší zájem, naopak se snaží ještě více obklopit hmotnými věcmi a zábavou spíše pasivního charakteru. Tato zjištění pocházejí především z dlouhodobého pozorování lidí v malých i velkých sociálních skupinách. Tyto potřeby jsou vlastní všem lidem, a pokud nejsou naplněny alespoň do určité míry, nemůžeme být spokojeni dlouhodobě. Faktem zůstává, že v míře těchto potřeb se lidé mezi sebou liší.

Na první pohled se může zdát, že nedostatky v uspokojování jedné oblasti je možné do určité míry nahradit uspokojením oblasti jiné. Každý z nás má jednu ústřední potřebu a k ní se bude vždy vracet, i kdyby byl naprosto spokojený ve všech ostatních oblastech. Od této potřeby se následně odvíjí náš osobnostní styl. V následujících řádcích je uvedeno několik hlavních potřeb, jež jsou v našich pracovních oblastech důležité (Bednář a kol., 2013).

4.1 Potřeba lásky

V tomto smyslu se tedy láskou myslí sounáležitost s ostatními lidmi a potřeba někam patřit, tedy mít své místo v subjektivně důležité sociální skupině. Jiní lidé nám v životě mohou podstatně rozšiřovat obzory a nabízet odlišné perspektivy. Společně se svými přáteli máme možnost sdílet své úspěchy, které jsme následně schopni prožívat jako hodnotnější. Potřeba vyhledávat kontakty se mezi lidmi však liší (Bednář a kol., 2013). Murray definuje potřebu lásky jako součást potřeby afiliace. Potřebu sounáležitosti lze chápat jako potřebu vytvářet ve svém životě společenské vazby, různá spojení, přátelství, kontakty s ostatními lidmi, potřebu spolupráce a začlenění do určité sociální skupiny (Plhánková, 2003). Podle jednoho z výzkumů jsou extravertovaní jedinci celkově o něco spokojenější než introverti, a to pravděpodobně právě proto, že vyhledávají vztahy. V případě sociální izolovanosti mohou být důsledky na psychické rovině značné a projevit se na příklad v podobě pocitů marnosti a nenaplnění. Mnoho lidí i v pracovním prostředí shledává mnohem důležitější než výsledek samotného pracovního procesu právě pocit, že jsou důležitou součástí, bez které by to nefungovalo. Důležitým faktem však zůstává, že pokud si svou potřebu sounáležitosti a lásky budeme sytit pouze v zaměstnání, může nás to dovést až ke zhroucení. V případě, že se na určitou dobu v zaměstnání dostaneme do situace, kdy se nám nedaří, nebo upadneme v nemilost, nemáme už nic, čím bychom to mohli kompenzovat. Z hlediska psychohygieny je tedy velmi důležité, aby měl člověk zároveň uspokojivé mimopracovní mezilidské vztahy. Důležité je mít tedy na paměti, že oblíbenost v kolektivu je velmi vrtkavou záležitostí a odvozovat od toho své sebehodnocení, je přinejmenším ošidné (Bednář a kol., 2013).

4.2 Potřeba uznání

Každý člověk jako sociální tvor přirozeně potřebuje uznání od druhých lidí. Toto uznání jej ujišťuje, že se vydal správnou cestou, a že si počíná dobře. V zásadě lze rozlišovat uznání dvojího druhu – podmíněné a nepodmíněné. Nepodmíněné uznání přijímáme jednoduše za to, že jsme a není nutné vyžadovat ho prostřednictvím určitého jednání. V ideálním případě je tento druh uznání dobře sycen v období dětství. Čím se člověk stává starším, tím nepodmíněného uznání od druhých přichází méně, protože je na nás kladeno mnoho požadavků. V případě dobrého základu z dětství se však s touto přirozenou přeměnou snadno vyrovnáváme. Každý člověk ve svém životě však potřebuje obojí, uznání podmíněné i nepodmíněné. To je ostatně jeden z hlavních důvodů, proč se v životě obklopujeme přátelsky nakloněnými lidmi, kteří nás přijímají takové, jací skutečně jsme. Usilovat neustále o podmíněné uznání je velmi vysilující, zvláště když vezmeme v úvahu, že ani perfektní výkon nám nezajistí záruku, že se nám uznání opravdu dostane. V případě, že po výkonu očekávané uznání nepřichází, dostavuje se pocit zklamání a křivdy. Naše potřeba uznání úzce souvisí s vlastním sebeobrazem, jehož součástí je sebehodnocení. Každý máme určitou představu o sobě samých, o tom, kdo jsme, co umíme a co je v našich možnostech dokázat. Tento sebeobraz je ovšem v neustálé konfrontaci s tím, jak nás vnímá naše okolí, kdy mezi naším vnímáním a vnímáním ostatních nemusí být vůbec soulad. Zpravidla tedy máme nutkání svůj sebeobraz porovnávat s tím, jak nás vnímají ostatní a skrytě toužíme po tom, aby nám všichni důležití lidé potvrdovali naše kladné vlastnosti. V případě, že se nám dostane takového ujištění, naše sebehodnocení stoupá a sebeobraz se upevňuje. V opačném případě reagujeme vesměs negativně, buď se snažíme přesvědčit ostatní, že nemají pravdu nebo se stáhneme a zvolíme vyhýbací strategii. Pouze velmi zralí jedinci nemají s přijímáním konstruktivní kritiky problém (Bednář a kol., 2013).

4.3 Potřeba řádu

Každý člověk má přirozenou potřebu porozumět světu, ve kterém žije, sám sobě a lidem okolo. Svět vnímáme jako příliš komplexní, události jsou provázané velkým množstvím vztahů a jen obtížně dokážeme přesně předvídat vývoj situace do budoucna. Tato věčná nejistota bytí ve světě je obvykle nepříjemná a lidé potřebují určité záchytné body, podle nichž se mohou orientovat a získat tím něco, o co se lze opřít. Jinými slovy, každý z nás hledá nějaký řád a strukturu. Potřeba řádu by se také dala chápat jako potřeba

hranic, tedy vymezení svého prostoru, kde se můžeme bezpečně pohybovat a stejně tak i vnitřní nastavení, kterým lidem umožníme tyto hranice překročit za konkrétních okolností. V pracovním prostředí může nastat problém v potřebě řádu ve chvíli, kdy v organizaci nejsou pravidla jasně dána. Jen zlomek lidí má takovou vnitřní integritu, aby se dokázali chovat podle svých vlastních pravidel bez ohledu na to, že si tím někdy přivodí potíže. U většiny běžných zaměstnanců je vnímáno jako uklidňující, když má organizace svá jasně stanovená pravidla. Když kdokoliv pravidla poruší, nemůže se na nic vylouvat a musí přijmout stanovený trest. To má nezanedbatelný význam nejenom pro toho, kdo pravidla porušil, ale i pro všechny ostatní, neboť na psychologické rovině je to chápáno tak, že je svět v pořádku (Bednář a kol., 2013).

4.4 Potřeba stimulace

Každý organismus pro své optimální fungování vyžaduje určitý počet pokud možno vítaných podnětů. Zaměstnání může být za určitých okolností značně stimulující. Tato stimulace se týká zejména určité doby po nástupu do nového zaměstnání (v průměru je to asi rok), kdy vše vnímáme jako nové, neokoukané, nasáváme kulturu nového prostředí, přijímáme nové výzvy. Po čase však tento efekt novosti přirozeně pomine a z naší práce se rázem může stát rutina. V případě, že má pracovník primárně zvýšenou potřebu stimulace a je mu přidělena z jeho pohledu nezáživná práce, lze téměř s jistotou očekávat, že si bude práci různými způsoby zpříjemňovat. Stimulace by z opačného pohledu měla být také únosná. Příliš stimulující práce s mnohými vyrušeními a naprosto nepředvídatelnými zvraty a množstvím obtížných úkolů, které jsou na pracovníka v jednom kuse hruty, pravděpodobně povede spíše k přetížení až zhroucení. Důležité je však samozřejmě zmínit, že jsou i takoví jedinci, kteří teprve v těchto situacích fungují nejlépe (Bednář a kol., 2013).

4.5 Potřeba bezpečí

Abraham Maslow ve své hierarchii potřeb řadí potřebu bezpečí jako druhou základní potřebu následující po potřebách fyziologických. Uspokojení této potřeby je charakterizováno jako dosažení pocitu jistoty, stability, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu (Plháková, 2003). Každý člověk má v sobě zakódovanou touhu po klidném a bezpečném spočinutí po všem tom ruchu každodenních starostí a náročných situacích. Prototypem tohoto bezpečí je samozřejmě mateřská náruč. Někteří psychologové, jako

například Erik Erikson, na této potřebě postavili celou svou teorii. Předpokladem tedy je, že kdo nezažil dostatek tzv. bazální jistoty v dětství, bývá v dospělosti nejistý a nerozhodný. Potřeba bezpečí je chápána jako protiváha potřeby stimulace. Tato potřeba tedy souvisí i s určitým respektem k našemu tělu, našim biorytmům a naší psychice. Jedná se tedy především o respekt k našim vlastním možnostem. Jedinci mající potřebu pracovat bezmála dvacet hodin denně z důvodu neustále se připomínající obavy, že bez nich se daná věc neobejde, jsou na nejlepší cestě k psychickému zhroucení. Najít si čas na spánek, volnočasové aktivity, prostor na své přátele a jakoukoliv formu odpočinku, je naprosto zásadní a nezbytné. Toto je možné pouze za předpokladu, že dokážeme eliminovat myšlenky, které nás pronásledují a neustále nám připomínají, co jsme nestihli, udělali špatně nebo nás čeká v příštích dnech. Z tohoto důvodu se za naprosto nenahraditelnou potřebu odborníky považuje dovolená kratší tři týdnů. Stejně tak nedodržování pracovních přestávek, nutných pro doplnění energie, je naprosto v rozporu s touto základní potřebou každého člověka (Bednář a kol., 2013).

4.6 Potřeba peněz

Peníze obvykle nejsou chápány jako potřeba sama o sobě, a to z toho důvodu, že slouží k uspokojování teprve dalších potřeb. Pomocí peněz lze do jisté míry zajistit naši bezpečnost a svobodu. Peníze nám umožňují snáze získat uznání a postupně s nimi tak nějak automaticky povětšinou přichází i moc. Bezmyšlenkovité zacházení s penězi jako prostředkem k dosažení naplnění některé z předchozích potřeb je vždy pouhou iluzí, která nemůže nikdy fungovat dlouhodobě (Bednář a kol., 2013).

5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Ve výzkumné části své diplomové práce se soustředím na prozkoumání souvislostí pracovního stresu a psychosomatických obtíží. Pro výzkumné setření byla použita strategie kvalitativního výzkumu, a to v podobě Interpretativní fenomenologické analýzy. Výzkumným záměrem se prostřednictvím této metody stala snaha o prozkoumání a pochopení zkušenosti žen ve věkové kategorii 25 – 65 let, které se v důsledku pracovního stresu potýkají nebo v minulosti potýkaly s psychosomatickými obtížemi. Hlavním záměrem je tedy prozkoumat, jak tato zkušenost zapadá do života participantek, jak celkový kontext onemocnění vnímají a co to pro ně znamená.

5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu bylo zjistit a popsat, jakou zkušenost mají ženy s psychosomatickým onemocněním v důsledku pracovního stresu. Zkušeností se v tomto smyslu chápe skutečnost, jak tyto problémy participantky vnímají a jak to celkově zapadá do jejich života. K dosažení tohoto cíle byly zformulovány následující výzkumné otázky:

1. Jaká je zkušenost žen s psychosomatickým onemocněním v důsledku pracovního stresu?
2. Jak tyto ženy vnímají své zdravotní problémy v kontextu pracovního a osobního života?
3. Co tyto ženy považují za důležité v souvislosti se vznikem vlastních psychosomatických onemocnění?

5.2 Metodika - Interpretativní fenomenologická analýza

Jako vhodnou metodu pro práci s daty jsem zvolila Interpretativní Fenomenologickou Analýzu (dále jen IPA), která byla poprvé popsána Jonathanem A. Smithem v roce 1996 (Smith, 1996). Prostřednictvím této metody kvalitativního výzkumu, která vychází z hermeneutiky a fenomenologie, má výzkumník snahu zjistit a popsat zkušenost participantů z hlediska toho, jak si sami utvářejí a konstruují realitu, jaký význam a smysl tomu přisuzují. Jinými slovy nám tato metoda umožňuje proniknout do významů a zkušeností jedinců a potažmo i sociálních skupin. Tento druh analýzy vyžaduje citlivý přístup a umožňuje výzkumníkovi jít do hloubky a podstaty zkoumaných jevů (Gulová a Šíp, 2013). IPA je chápána jako přístup, který nabízí více prostoru pro kreativitu a svobodu

výzkumného procesu než jiné kvalitativní přístupy. Často se osvědčuje v případech, kdy se předmětem výzkumu stává neobvyklá skupina, situace nebo zdroj sběru dat. Souvislost s fenomenologií lze spatřit v hledání individuální, a tedy jedinečné zkušenosti člověka, v tom, jakým způsobem svět vnímá v konkrétním kontextu a čase. Výzkumník tedy jednak prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho vlastní perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje významnou roli také výzkumníkova zkušenost a pohled na svět, stejně jako interakce mezi výzkumníkem a participantem (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Faktem tedy je, že osobní přesvědčení, postoje a interpretace výzkumníka jsou nezbytné k tomu, aby měl vůbec možnost porozumět žité zkušenosti konkrétního člověka. Výzkumníkovy prekoncepce tedy nelze vnímat jako něco, co by mělo být eliminováno či usměrňováno, jsou naopak naprosto nezbytné k tomu, aby byl schopen zformulovat, jaký význam tato zkušenost pro participanta má (Fade, 2004). Zásadní tedy je, že závěry, které vzešly z této analýzy, je nutné chápat jako „dočasné“, což analýzu činí nutně subjektivní. Tato vlastnost je však vnímána jako přednost, a to z toho důvodu, že je vždy reflektována. Právě jediné subjektivita nám umožňuje vstoupit do zkušeností vlastních i cizích a zároveň je tedy i nástrojem validizace. Důležité je, že tvorba interpretací by měla být vždy s otazníkem a tím ponechán prostor pro další interpretační možnosti. Interpretace jsou vždy zakotveny v datech prostřednictvím přímých citací participantů (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Autor metody uvádí, že doporučená velikost výzkumného vzorku jsou 3 vzorky v případě studentských prací a v případě výzkumných prací 5 až 10 participantů. Publikované však byly i studie pouze s jedním účastníkem (Smith, 2011). Podstatnou zásadou při výběru participantů je především homogenita vzorku. Co se týká zobecnitelnosti výsledků, setkáváme se zde s podobnou situací jako na příklad v etnografické studii. Závěry není možné zobecnit na všechny kultury, nýbrž nám poskytují informace pouze o dané konkrétní skupině. U výzkumného vzorku je preferována především bohatost dat jednotlivých případů. V průběhu IPA se zároveň může stát, že případ jednoho z participantů bude natolik detailní a bohatý, že je vhodnější prezentovat jej jako případovou studii. Cílem analýzy je v této metodě především formulování témat, která zachycují esenci fenoménu, jenž je předmětem výzkumu. Proces analýzy tedy vždy začíná analýzou jednoho případu. V průběhu výzkumu se doporučuje několikrát provádět reflexi vlastní zkušenosti.

Stručným popisem postupu IPA je v první řadě opakované čtení příběhu participanta spolu s počáteční tvorbou poznámek a komentářů, poté práce se vznikajícími tématy a hledání souvislostí mezi těmito tématy. Dále pokračujeme s analýzou dalšího případu a na závěr hledáme vzorce napříč případy (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

5.3 Popis výzkumného šetření

5.3.1 Výzkumný soubor a sběr dat

Pro výběr účastníků výzkumu jsem předem stanovila tyto požadavky:

Participantkou měla být žena ve věku od 25 do 65 let, která se nejdéle před pěti lety potýkala s psychosomatickými problémy, jež byly subjektivně hodnoceny jako důsledek pracovního stresu. Participantka musela vlivem těchto problémů navštívit alespoň jednou odbornou pomoc, na příklad ve formě psychoterapie, krizové intervence, psychiatrie či dlouhodobé léčby obvodním lékařem.

Výzkumný soubor je zde tvořen pěti osobami – ženami, se kterými byl uskutečněn jeden až tři polostrukturované rozhovory. Každý z rozhovorů byl zaznamenán na diktafon a následně doslovně přepsán do písemné podoby – tzv. verbatim. Celková délka všech rozhovorů činí 8 hodin, 12 minut, 62 sekund a 132 stran ve formě přepsaného textu¹. Konkrétními důvody pro zařazení participantek do výzkumného souboru bylo splnění výše uvedených požadavků, které jsou jednotlivě rozepsány u každé participantky. Účastnice výzkumu byly osloveny prostřednictvím pracovníků stacionáře psychosomatické kliniky Eset a zároveň metodou záměrného výběru na doporučení osob v blízkém okolí. Souhrnné údaje k provedeným rozhovorům výzkumného souboru uvádím v následující tabulce:

Tabulka č.1 Souhrnné charakteristiky výzkumného souboru

	Věk	Rozhovor č. 1	Rozhovor č.2	Rozhovor č.3
Participantka č.1	35	00:53:03	x	X
Participantka č.2	32	01:27:59	x	X

¹ Doslovný přepis rozhovorů je uveden v přílohách diplomové práce – Příloha I. – VI. (u každé participantky je uveden vždy jeden z provedených rozhovorů, ostatní rozhovory lze poskytnout samostatně)

Participantka č.3	41	01:11:23	x	X
Participantka č.4	45	01:02:47	00:35:53	00:40:34
Participantka č.5	47	01:17:16	00:36:42	X

5.3.2 Osnova rozhovoru

Tvorba osnovy rozhovoru byla v průběhu každého rozhovoru závislá na konkrétní situaci a možnostech, které rozhovor nabízel. Jistá předem připravená kostra otázek byla vždy základem a oporou při každém rozhovoru, avšak ne vždy byla tato struktura přesně dodržena. Otázky a jejich pořadí se tedy měnilo v závislosti na konkrétní situaci a výzkumníkem vyhodnocené vhodnosti jejich pokládání.

Na začátku každého rozhovoru byl představen výzkumný záměr, jehož prostřednictvím bylo souběžně vysvětleno, co mě v roli výzkumníka bude zajímat především a jakým směrem by se rozhovor v ideálním případě měl ubírat. Zvolenou metodou se staly rozhovory polostrukturované, které svými vlastnostmi umožňují dostatek prostoru pro volné vyprávění, nejružnější zajímavé asociace a možnost „zabrousit“ i k tématům, která by se na první pohled mohla zdát jako nezajímavá či nevýznamná. Každý rozhovor byl započat úvodním představením a výzvou k volnému vyprávění příběhu. V případě, že se některá z participantek příliš odchýlila od hlavního tématu, snažila jsem se ji vždy vrátit zpět návodnými otázkami. Pro úvodní část rozhovoru jsem si stanovila tuto otázku:

„Mohla bych Vás nejprve poprosit o krátké představení a následně můžete volně přejít k tomu, jaké obtíže se u Vás objevily a co jim konkrétně předcházelo“?

V případě potřeby dalších návodných otázek, jsem si zvolila tuto osnovu:

Dokázala byste mi říci, jak tomu celému Vy rozumíte, co se vlastně stalo a co je toho příčinou?

Kdy jste si uvědomila, že je nutné problémy začít řešit?

Myslíte, že je možné, abyste se do podobné situace dostala znovu?

5.3.3 Etické aspekty rozhovoru

Oslovení potenciálních účastnic proběhlo telefonicky nebo formou e-mailové korespondence, jejímž prostřednictvím byla participantkám přednesena prosba o účast na výzkumném projektu a stručné popsání výzkumného záměru. V případě, že oslovené ženy s účastí souhlasily, bylo následně dohodnuto konkrétní datum a místo setkání. Rozhovory se uskutečnily v zaměstnání, místě bydliště účastnice, čajovně či v prostorách psychosomatické kliniky Eset. Každý rozhovor byl započat písemným informovaným souhlasem² a dovysvětlením, co to pro participantku znamená. Součástí informovaného souhlasu je podstatná informace ohledně přísného dodržení anonymity v osobních údajích a možnost kdykoliv od účasti bez udání důvodu odstoupit. Dvě z oslovených participantek původně s účastí na výzkumu souhlasily, avšak následně od tohoto záměru náhle odstoupily.

5.4 Vlastní analýza a interpretace materiálu

Na začátek považuji za důležité opět podotknout, že analýza je vždy nevyhnutelně osobní proces odehrávající se v každém kroku realizace. V případě této práce jsem analýzu podstoupila v následujícím pořadí. Začala jsem detailním zpracováním prvního rozhovoru a postupně jsem obdobně přistoupila k rozhovorům dalším. Na začátku tedy vznikl jednotlivý příklad, který pomalu a postupně směřoval ke kategorizaci či tvrzením na obecnější rovině. Má vlastní analýza každého rozhovoru tedy proběhla v několika následujících krocích. V prvním kroku jsem nahraný rozhovor doslovně převedla do písemné podoby. Následně byl tento text několikrát přečten a v průběhu čtení jsem vždy přímo do textu či na vedlejší papír zaznamenávala poznámky a komentáře k jednotlivým citacím. Zaznamenáno bylo tedy vše, co jsem považovala za důležité a významné. Ve druhé fázi analýzy jsem dle vzniklých poznámek zaznamenávala vynořující se názvy témat, k nimž jsem zároveň přiřazovala konkrétní citace. V další fázi jsem tato témata přenesla na papír a hledala vzájemné souvislosti mezi nimi. Některá tato témata se sdružila do skupin, jiná se jevila jako nadřazené pojmy. Tato fáze vyžadovala obrovskou časovou náročnost a možnost od textu na nějakou dobu poodstoupit a opětovně se k němu vrátit s novým pohledem. Dále bylo nutné neustále se vracet k primárnímu textu a ověřovat si, zda byla konkrétní citace správně zasazena a pochopena v odpovídajícím kontextu. Tuto fázi jsem konkrétně prováděla pomocí barevných lepících papírků rozložených na velké ploše,

² Viz příloha I.

kteře nesly názvy témat a nadřazených kategorií. Tyto papírky (témata) byly doplňovány konkrétními citacemi, a to umožnilo závěrečné vytvoření vzniklých tabulek. Během tohoto kroku byla některá témata vyřazena nebo způsobila vznik nových, do té doby nevýznamných, témat a podtémat. Dalším důležitým krokem tedy bylo vytvoření přehledné tabulky se vzniklými tématy, jež podpořily konkrétní citace z přeepsaného textu. U každé citace je uveden v závorce údaj, který odkazuje na konkrétní místo v textu³. Posledním krokem analýzy bylo převedení získaných témat do narativní podoby. Tento zápis jsem se rozhodla provést jednotlivě u každé participantky a zároveň v podobě souhrnné analýzy všech účastnic.

5.4.1 Reflexe vlastní zkušenosti

Mnoho autorů popisujících Interpretativní fenomenologickou analýzu hovoří o důležitosti výzkumníkova uvědomění si a zmapování toho, s jakým očekáváním a přesvědčením do výzkumu přichází. Tato zkušenost zvýší validitu výzkumu a zabrání tak mnoha subjektivním hodnocením, která by bez vlastní reflexe výzkumník nezaznamenal. Někteří autoři tvrdí, že lze vlastní reflexi provést pomocí vnitřního dialogu sám se sebou anebo požádat někoho dalšího, aby s námi na toto téma pohovořil (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Pro svou práci jsem se rozhodla použít metodu vnitřního dialogu. Tuto reflexi jsem provedla na začátku výzkumu, a poté několikrát během získávání rozhovorů. Hlavní myšlenky, které mne napadaly, jsem si zaznamenala v této podobě:

- Myslím si, že většina žen, se kterými budu provádět rozhovor, bude vykazovat znaky workoholismu
- Po prvním provedeném rozhovoru mě napadá, nakolik zde bude hrát roli rys perfekcionismu
- Příznaky psychosomatických obtíží se nebudou u participantek příliš lišit. Jistě zde naleznou společné znaky
- Možnou příčinou by mohly být některé vzorce chování rodičů v dětství participantek
- Pravděpodobně se zde objeví některé spíše mužské vlastnosti (přístup k pracovnímu výkonu atd.)

³ Očíslování citací je v tomto pořadí: rozhovor (pouze u participantek s více než jedním rozhovorem), strana, řádek. Na příklad (1.15.23) znamená první rozhovor, strana 15, řádek 23. Pozn. očíslování konkrétních citací se váže k původnímu přepisu textů, který je možné dodat na vyžádání a neodpovídá formátování DP.

5.4.2 Participantka číslo 1 (drsná holka)

(35 let, počet rozhovorů: 1, délka rozhovoru: 00:53:03, únor 2017)

Participantka je vysokoškolsky vzdělaná v oboru humanitních studií, žije v Praze v bytě s rodiči. Zmiňuje mladšího sourozence – bratra, pochází z úplné rodiny. Participantka je svobodná, bezdětná, v současné době zaměstnaná.

Místo uskutečnění rozhovoru: u participantky v místě zaměstnání.

Důvod zařazení do výzkumu: participantka prodělala operaci štítné žlázy, kterou vnímá jako důsledek pracovního stresu. Dlouhodobě a opakovaně navštěvuje psychoterapii.

Analýza rozhovoru

Přepis rozhovoru, který po konečné úpravě zabral 19 stran čistého textu⁴ byl následně rozdělen do těchto kategorií:

Témata	Citace
JÁ Vnímání sebe sama (sebehodnocení)	<i>„sem jakoby extrovertní a hodně jakoby komunikativní“ (4.21)</i> <i>„další věc je, že kupodivu mě maj lidi docela rádi“ (5.21)</i> <i>„tenkrát sem si třeba dávala hrozně za vinu...sem navíc jako excentrická poměrně nebo jako taková, víš co, spousta energie prostě, nebo jako extrovert docela...tak já sem poměrně dost vidět v jakýkoliv skupině...mně vlastně vadí, jak sem vidět a tak sem si říkala, že kdybych nebyla tak hrozně vidět, tak se mi to jako nestalo“ (4.13-8)</i> <i>„sezení probíhaly v angličtině, takže sem si ještě jako procvičila angličtinu, ne, že bych to jako úplně potřebovala, ale...“ (3.30, 4.1-2)</i> <i>„já třeba zvládám relativně dobře pracovní stres, ale ve chvíli, kdy se tam vobjeví nějaká nadstavba, tak už to nesu těžce poměrně, a obzvlášť, když je to něco, s čím se nedokážu srovnat“ (2.2-4)</i> <i>„pro mě to bylo důležitý tam přijít, se všema se jako pořádně rozloučit a odejít středem“ (9.16-17)</i> <i>„že kdybych dokázala držet hubu a krok a prostě jako pracovat průměrně a bejt průměrná, tak že by to bylo prostě v pohodě“ (4.18-19)</i>

⁴ Viz Příloha II.

<p>Perfekcionismus</p> <p>Nedocení, nespravedlnost</p>	<p>„jak já sem o sobě měla ty obrovský pochybnosti, jestli ještě něco zvládám, jako i mentálně“ (15.2829)</p> <p>„to je vlastně i taková moje chyba nebo to, že já sem perfekcionistka a sem hodně zodpovědná a myslím si, že kdybych taková nebyla, tak sem se vůbec nedostala do té situace, do který sem se ve finále jako dostala“ (1.17-19)</p> <p>„když tě někdo jakoby vlastně šikanuje, tak se snažíš, aby neměl sebemenší záminku, co proti tobě použít...takže se snažíš nejenom jakoby bejt perfektní, ale perfektnější, než perfektní, což je nesmysl“ (3.18-21)</p> <p>„já na sebe kladu obrovský nároky, a nejenom, že je na sebe kladu, ale já se je snažím splnit, což je prostě úplně nesmysl a ve finále mě to stálo štítnou žlázu“ (2.5-7)</p> <p>„já sem se snažila jako pracovat na sto procent...já sem prostě chtěla, aby všechno fungovalo dobře“ (2.17-22)</p> <p>„oni fakt jako říkali, vždyť vy tady jenom píšete do počítače“ (12.7)</p> <p>„jako ta dvacítko je něco, jak máš vypadat furt nebo nějaký měřítko“? (18.3-4)</p> <p>„mně se tam vlastně ještě připletlo takový to, že prostě sem se třeba narodila jako levák, a i to bylo špatně prostě“ (4.23-24)</p>
<p>SPOLEČNOST MĚ NEPŘIJÍMÁ Mé dětství</p>	<p>„vlastně i ta rodina tě svým způsobem nepřijímá...nepřijímaj tě tak, jak by tě přijímat měli“ (5.12-14)</p> <p>„já sem vždycky chtěla vlastně...jako bejt hodná holka, zase ten perfekcionismus...a nechtěla sem jako přinášet lidem smutek nebo zklamání...a vlastně ve chvíli, kdy ty se i naroďíš jako špatně...tak už to vnímáš, že prostě těm rodičům přiděláváš starosti nebo prostě, že nejsi to dokonalý dítě, který jako všichni vlastně jako chtěli...takže vlastně já sem se tenkrát hrozně jako řešila...že sem se špatně narodila, že nejsem jako pravá...babička to třeba taky občas jako zmiňovala“ (5.3-12)</p> <p>„ta společnost tě vlastně nepřijímá, už ve školce ti řeknou, že seš prostě...že máš blbě ruce prostě“ (5.14-15)</p> <p>„Třeba, když ti je pět, chodíš do školky nebo čtyři a jíš tak, jak to cejtíš, nebo prostě děláš věci tak, jak to cejtíš,</p>

<p>Ted' a tady</p>	<p><i>a učitelky si pozvou tvoje rodiče do školky s tím, že prostě takhle by to nešlo“ (5.1-3)</i></p> <p><i>„já si myslím, že takovýhle hovadiny prostě na ty děti hrozně působěj a pak si to táhneš s sebou a akorát se na to nabalujou další věci a pak přijde určitej moment, kdy to pak všechno krachne“ (5.15-17)</i></p> <p><i>„když se v tom začneš š'ourat, tak zjistíš, že všechno je to prostě v dětství...pak se akorát můžeš maximálně divit, proč to nepřišlo dřív“ (4.26-27)</i></p> <p><i>„v pětatřiceti už jsi prostě odepsaná svým způsobem, společensky...jo, jako nemáš dítě, nemáš byt, tak seš v podstatě jako společensky odepsaná...ty už nemáš ani jako co komu dokazovat...společnost už vlastně nezajímáš tím, že jí neneseš ty děti“ (17.24-28)</i></p> <p><i>„ted'ka sem ve třetí terapii...kvůli mému vztahu k mužům“ (18.13-14)</i></p>
<p>LOCUS OF CONTROL Vnitřní ohnisko – já to řídím</p>	<p><i>„najednou na mě byl jako vyvinutej stejně velkej tlak...nebo vlastně sem ho na sebe v podstatě vyvinula sama“ (12.20-21)</i></p> <p><i>„v podstatě kdykoliv, kdy sem se tam objevila, tak to vždycky jakoby někdo odnes no...já přináším zkázu svejím kamarádům...ještě v době, kdy už tam nejsem“ (11.1-5)</i></p> <p><i>„vlastně ve chvíli, kdy ty se i narodíš jako špatně“ (5.6.)</i></p>
<p>JÁ A PRÁCE Vnímání pracovní pozice</p> <p>Vztah k práci</p>	<p><i>„pracuješ na full-time, do toho chodíš do školy, je to poměrně náročný, navíc sem měla pod sebou asi pět lidí, takže si ještě zodpovědná za nějakej tým“ (1.15-16)</i></p> <p><i>„tu zodpovědnost máš vlastně už v tom titulu“ (2.16)</i></p> <p><i>„my sme museli vyvinout neuvěřitelný úsilí, aby se mohly rozhodnout některý investiční věci...takže mě to jako totálně vyšťavilo“ (13.2-4)</i></p> <p><i>„to je jakoby docela náročný, co se týče výkonu nebo nároků na výkon“ (12.17-18)</i></p> <p><i>„ve finále si obsáhla i nějaký znalosti z účetnictví, takže tam jako ty oborový přesahy byly“ (12.9-10)</i></p> <p><i>„protože sem milovala tu práci, milovala sem tu firmu“ (1.13)</i></p>

COPINGOVÉ STRATEGIE	
Postoj a strategie	<p>„sem to vlastně jako neřešila do té doby, než sem lehla do té postele“ (7.5)</p> <p>„já jako nechodím moc k doktorům, mně to prostě přijde zbytečný“ (11.23)</p> <p>„já sem se to pokoušela hrozně jako zvládnout sama“ (6.4)</p> <p>„mým cílem jako tenkrát bylo přežít...sem se potřebovala vyrovnat s celou tou situací...ale jako pomohlo mi to (psychoterapie), že vim, že sem se jako během té doby jakoby spoustu věcí naučila“ (4.8-12)</p>
Utěk	<p>„já už sem prostě i pak nechtěla zvedat telefony, když prostě volala“ (2.26-27)... kolega to zvedal, nebo jako můj podřízený, to vlastně zvedal za mě“ (2.28)</p> <p>„což sem ve finále jako klasicky vyřešila odchodem“ (7.12)</p>
Změna prostředí	<p>„Sem s kolegyní jela do Španělska na Svatojakubskou cestu a j si myslím, že ta Svatojakubská cesta je prostě úplně boží věc, a že to mi hodně jako pomohlo vlastně samo o sobě...tam jdeš a taky jako přemýšlíš nad svým životem...přehazuješ si hodnoty...vlastně se jako úplně brutálně vnímáš...bylo to celkově jako náročný...už tam jako sem si zvykla v podstatě na tu myšlenku, že z té práce, kterou jako pořád miluju, tak že z ní odejdu“ (7.22-29)</p>
Fyzická aktivita - „z práce pomohla práce“	<p>„já sem byla po povodních jako dobrovolník v Zoo na čištění...to není fyzicky jednoduchá práce...já sem tam tahala neuvěřitelný prostě, v podstatě kmeny stromů...to byla smysluplná práce, hlavně nebyla sem ve stresu“ (15.16-22)</p>

Interpretace – Participantka číslo 1 (drsná holka)

Analýza participantky číslo 1 byla rozdělena do šesti hlavních kategorií. Za stěžejní téma celé analýzy tohoto rozhovoru považuji schéma ŽIVOT = PRÁCE. Během analýzy rozhovoru jsem nabyla dojmu, že zaměstnání je v životě participantky hlavním bodem. Z některých tvrzení lze dle mého názoru spatřit dokazování si vlastní hodnoty prostřednictvím pracovního výkonu. V tabulce je jedním z dominujících témat workoholismus, který je podpořen několika citacemi potvrzujícími typické znaky.

Vnímaná prioritní pozice práce v životě participantky by mohla být chápána na základě absence některých dalších rolí v jejím životě. V rozhovoru participantka zmiňuje, že ve svých 35 letech žije v bytě se svými rodiči, nemá partnera a děti. Vzhledem k tomuto faktu pociťuje silné nepříjetí společností z důvodu nenaplnění některých rolí, které jsou ze strany společnosti očekávány. Cítí se společensky odepsaná. Role zaměstnankyně, kterou se snaží plnit na maximum se zdá být hlavní náplní života této ženy. Několikrát v průběhu rozhovoru byl zmíněn velmi pozitivní vztah k pracovní pozici, kterou zároveň hodnotí jako náročnou ve smyslu nároků na výkon. Dle některých tvrzení se zdá, že k práci přistupuje velmi zodpovědně a zmiňuje obrovské oborové přesahy, které bylo nutné v rámci pracovní pozice obsáhnout.

Při zaměření se na sebehodnocení této ženy vyplynulo během analýzy několik zajímavých souvislostí. Participantka se hodnotí jako perfekcionistka, tuto vlastnost však částečně vnímá jako svou chybu. Stejně negativně vnímá i svůj nadprůměrný pracovní výkon a tvrdí, že kdyby v této oblasti uměla ubrat, nedostala by se do situace, do které se dostala. Dále zmiňuje potřebu klást na sebe velmi vysoké nároky, jejíž příčinu shledává v možných vlivech z dětství. V rozhovoru samovolně vzpomíná na pocity nepříjetí svou rodinou již v útlém věku a s odstupem hodnotí vliv některých událostí na aktuální situaci. Zmiňuje také problematický vztah k mužům, který aktivně řeší prostřednictvím psychoterapie. Z rozhovoru je patrné, že si velmi dobře uvědomuje příčiny svých problémů v zaměstnání, kdy se stala obětí šikany a jako důsledek těchto událostí spatřuje zdravotní problémy. Během rozhovoru byl dvakrát zmíněn strach ze smrti v souvislosti se zdravotními obtížemi vlivem pracovního stresu.

Další důležitou oblastí shledávám strategie řešení problémů. Je zde patrný přínos fyzické aktivity a změna prostředí. Na místě některých výroků lze vyčíst strategie v podobě útěku. Jako velmi zajímavé téma zde vnímám Paradox – „sice nezvládám, ale zvládám“, který lze chápat jako typický projev psychosomatických obtíží.

Do oblasti mých vlastních postřehů bych dále zařadila časté používání anglických výrazů v kontextu české věty, ironii a občasné vulgarismy. Participantka věty velmi rozvíjí, což vnímám jako strategii ujištění se o správném pochopení obsahu sdělení. Má pozornost se také zaměřila na neobvyklé velmi přesné řazení událostí v čase. Tímto se velmi liší od ostatních participantek výzkumu.

5.4.3 Participantka číslo 2 (paní v lázních)

(32 let, počet rozhovorů: 1, délka rozhovoru: 01:27:59, únor 2017)

Participantka je vysokoškolsky vzdělaná v oboru sociální práce, žije v Praze. Pochází z úplné rodiny. Participantka nezmiňuje partnera, je bezdětná, v současné době zaměstnaná.

Místo uskutečnění rozhovoru: čajovna v Praze.

Důvod zařazení do výzkumu: participantce byly obvodním lékařem potvrzeny psychosomatické problémy v důsledku pracovního stresu a jejich následná léčba. Dlouhodobě navštěvuje individuální psychoterapii.

Analýza rozhovoru

Přepis rozhovoru, který po konečné úpravě zabral 27 stran čistého textu⁵ byl následně rozdělen do těchto kategorií:

Témata	Citace
JÁ Vnímání sebe sama (sebehodnocení)	<i>„je pro mě těžký říct – mám na to právo...je pro mě těžký říct – nic vám do toho není, to prostě nedokážu“ (26.29-30)</i> <i>„já prostě celý život se snažím nějak jako vyhovět někomu“ (26.30)</i> <i>„jsem to brala jako obrovský svoje selhání, protože něco studujete skoro devět let a teď zjistíte, že to nemůžete dělat...tak to je docela jako řádky“ (18.4-6)</i> <i>„bylo to dýl už jak tři měsíce, byla jsem po zkušební době...já sama sobě bych to neprodloužila“ (19.30-31, 20.2)</i> <i>„já jsem říkala NE, to bylo poprvé, kdy jako...protože já mám problém s tím jakoby říkat ne nebo za sebe nějak zabojovat...za ostatní klienty klidně, ale za sebe, to jako úplně mi tak nejde...já za sebe bojuju, až když je krize největší“ (11.27-32)</i> <i>„to už u mě bouchly saze a to už je u mě co říct“ (21.30-31)</i>

⁵ Viz Příloha III.

Perfekcionismus	„já těžko jakoby nesu, když někdo jako odhalí nějakou moji chybu a já jsem, bohužel ještě k tomu všemu, takovej docela perfekcionista a tak“ (24.29-31)
Mé dětství	„vlastně se zjistilo, že tohle se vědělo už v mých pěti letech o tom nálezu, ale nikdo to neřešil...no to ale už člověk nevrátí a nemá smysl jako z toho někoho obviňovat a tak“ (25.26-28)
Vliv poruchy pozornosti	„jakákoliv adaptace na nové podmínky mně prostě trochu trvá dýl, než to asi trvá běžně lidem...ono to jakoby zvenku vypadá, že jsem taková...roztržitá...prostě některý věci nedlám vědomě, což je pak problém, že třeba člověk se ani nemůže obhájit někdy, protože roste nemůže se na sebe spolehnout“ (24.2-8) „nejsem schopná dělat víc věcí najednou a tak“ (12.28) „tam ještě bylo v těch lázních...takových hodně nedorozumění...já totiž jak mám nějaký ty zdravotní problémy, s tou poruchou pozornosti a tak...prostě se mi někdy stane, že nějaký věc pochopím trochu jinak...někdy ty souvislosti některý mi úplně nedojdou“ (11.8-10)
Zpětná vazba od okolí	„jsem jakoby těm kolegyním taky musela připadat divná...jedna mi to dokonce řekla, že někdy je to jakoby složitý se mnou vycházet...ona říkala, že člověk musí být tak nějak trochu jako psycholog, aby mi rozuměl někdy“ (25.7-8, 18-19) „ona byla jako hrozně šikovná, hrozně rychle se to naučila, což vlastně mohlo bejt i tím, že jsem jí to dobře naučila já, což ale prostě v tu chvíli mě to nenapadlo...to mi tak jako říkala ta moje doktorka“ (8.2-5) „doktorka mi říkala – to je hrozný, vy furt žijete podle diktátu někoho jinýho...ale prostě já to dělám kvůli sobě...pro mě bylo důležitý, aby oni se ke mně chovali slušně...pro mě je důležitá ta atmosféra, a já kvůli tomu to budu dělat, že se prostě přizpůsobím“ (22.19-22) „oni říkali, že takovýho člověka nikdy nepotkali, že furt mi něco nejde, furt něco hledám“ (24.14-15)
SPOLEČNOST MĚ NEPŘIJÍMÁ Pracovní vztahy	„ony měly ke mně (kolegyně) dost špatnej vztah od začátku z toho důvodu, že prostě sem je obtěžovala...téma dotazama“ (19.7-9) „já sem teda šla za tou vedoucí s tím, že jsem jí řekla, jak na tom jsem...druhej den sem přišla do práce a zjistila sem, že už to všichni věděj...což nevím, co všechno jim řekla...byli na mě dost naštvanej a od tý doby to bylo peklo“ (9.24-31)

<p>Pocity osamění</p>	<p>„ty kolegyně se mnou nemluvily a já jsem bohužel párkrát zaspala, protože ta únava se zase prostě nabalovala...oni nic neříkaly, ale postupně mě začaly úplně ignorovat, vůbec se mnou nechtěly spolupracovat a začaly se ke mně chovat tak jako opravdu prostě nepříjemně“ (21.24-28)</p> <p>„prostě jakmile byla jakákoliv záminka, okamžitě se do vás navezou“ (23.6-8)</p> <p>„ty vztahy byly dost šílený v práci“ (11.1)</p> <p>„vůbec si nerozumíme...prostě jsem tam nějak nezapadla“ (21.16-17)</p> <p>„já prostě celej život nezapadám úplně jako mezi lidi...na to narážim celej život“ (27.1-2)</p> <p>„bylo to tak, že jakoby nebylo vůbec s kým o tom mluvit“ (14.16)</p>
<p>JÁ A PRÁCE Vnímání pracovní pozice</p> <p>Nefunkční systém</p> <p>Čas je nepřítel</p>	<p>„po půl roce se stalo, že nám úplně změnili program...najednou nám řekli, že to nefunguje a že bude úplně nový program, se kterým sme nikdo neuměli...jsme s tím museli začít pracovat, což nás hrozně zdržovalo, bylo to hodně nepříjemný“ (6.8-12)</p> <p>Vedoucí se vlastně stala ta moje kolegyně z kaceráře...já jsem k sobě dostala nějakou novou kolegyni hned po škole, která ani na praxi nikdy nebyla...a to bylo asi to nejhorší pro mě...já jsem musela pracovat za nás za obě“ (7.23-27)</p> <p>„já jsem to nestíhala, protože tý práce bylo hodně“ (4.23-27)</p> <p>„myslim si, že to je chyba toho systému...mně chybělo zaškolení, což si myslím, že je docela velký stresový faktor“ (1.13-14)</p> <p>„byla to dost nepříjemná situace...tam chodíte sama na ty sociální šetření...tak mi to přijde docela nebezpečný...jste u někoho doma a jste tam zamčený a vlastně zpočátku nikdo neví, kde jste, nikdo neví, kam jdete“ (2.31, 3.1-2)</p> <p>„neměli jsme služební telefon...několikrát se stalo, že jsem musela volat z mého osobního telefonu, což jsem opravdu za to nebyla ráda a těm klientům jsem říkala, že to je pracovní, i když nebyl, protože jsem to prostě nechtěla říct“ (2.19-28)</p> <p>„já běžně jsem tam bejvala...jednou třeba do půl desátý a pak třeba do devíti...hrozný přesčasy“ (10.11-13)</p>

Chybějící opora rodičů	<p>„jsem měla vlastně i takový divný dovolený, že jsem vlastně pořádný dovolený ani neměla...jednou to byl nějaký kurz angličtiny a druhéj tejdě...“ (26.6-8)</p> <p>„rodiče mi taky říkali, že to nejde, že to je hodně náročný“ (18.31-32)</p>
<p>PSYCHOSOMATIKA Projevy obtíží</p> <p>Eskalace problémů</p> <p>Přístup lékařů</p>	<p>„sem už pak jako moc nesnídala, ráno byl problém vstát, občas jsem zaspala...já jsem skoro vůbec nepila...já jsem zjistila, že úplně jsem ztratila pocit žízně, ale což by ještě nebylo tak nejhorší...sem necejtla, když potřebuju na záchod...jak jsem se soustředila na ty klienty, že jsem zjistila, že nepoznám, když potřebuju na záchod...až když jsem měla tak nafouklý břicho...bylo to na poslední chvíli“ (8.16-25)</p> <p>„já jsem strašně zhubla, fakt jako hodně, přestože beru nějaký léky, po kterých by měl člověk přibírat, tak já i přesto jsem to přehubla“ (9.10-12)</p> <p>„já jsem přišla z práce domů, lehla jsem, spala jsem skoro až do rána, abych nějak vstala a šla zase do práce...vždycky jsem se musela nějakým způsobem stabilizovat“ (10.30-32)</p> <p>„dvakrát se mi stalo, že sem tam prostě zkolabovala, že se mi tam udělalo fakt zle“ (9.8-9)</p> <p>„já jsem tam přijela fakt vyčerpaná a udělala jsem něco, co bych nikdy neudělala, že když jsme vlastně tam čekali...tam byly nějaký židle, byla tam poslední volná, já sem si sedla a teď tam přišla nějaká starší paní...já jsem prostě nemohla jí pustit sednout...já bych byla vždycky první, kdo vstane, ale já sem byla tak unavená, že sem prostě nevstala a čekala jsem, až vstane někdo jinej...a to jsem si říkala, no tak to je teda se mnou už hodně špatný“ (11.2-7)</p> <p>„já jsem jí to učila na těch jejích věcech, a když ona odcházela, tak jsem začala dělat na těch svých, což znamenalo strašný přesčas...čím dál větší únavu“ (8.1-2)</p> <p>„postupně to začalo vypadat tak, že ona byla hrozně rychlá, měla všechno hotový a mně se začaly vršit věci a měla jsem plnou skříň a byla jsem čím dál víc unavenější, čím dál pomalejší“ (8.6-7)</p> <p>„že oni to nečetli vůbec, že oni vůbec nečetli ty zdravotní zprávy...přišlo mi to takový neprofesionální“ (13.28-31)</p>
COPINGOVÉ STRATEGIE	

<p>Postoj a strategie</p>	<p><i>„tak jsem nějak začala obíhat doktory...zjistilo se, že mám strašně málo železa“ (8.26-27)</i></p> <p><i>„v tu dobu jsem bydlela u našich, jinak bydlím sama, abych prostě měla pojistku, že mě někdo vzbudí“ (22.12-13)</i></p> <p><i>„já vlastně celou dobu se snažím na sebe vymýšlet různý figle, jak zabránit nějakým svejm nepozornostem“ (24.27-28)</i></p> <p><i>„že třeba běžný je, když člověk přijde a jde kolem kanceláře, kde jsou otevřené dveře, tak všechny pozdraví a já jsem prostě šla ke dveřím a prostě jsem se soustředila na to, abych šla, abych našla správný klíč, abych odemkla a mně to prostě...mě to vůbec nenapadlo...sem si na to pak už dávala pozor a programově...jsem vždycky myslela na to, abych všechny pozdravila“ (25.9-17)</i></p>
<p>Změna prostředí</p>	<p><i>„nejvíc mi pomohlo, že jsme jeli na dovolenou do Řecka“ (18.1)</i></p> <p><i>„ten doktor, se kterým jsem dělala ty testy, mi říkal – vy můžete dělat cokoli, když budete mít klid, čas na to...když budete mít kolem sebe lidi, který se k vám budou jako hezky chovat“ (23.18-23)</i></p>
<p>Bod zlomu – uvědomění si</p>	<p><i>„byla taková situace, kdy jsme hráli takovou hru na tý terapii...já jsem byla jediná, kdo jako přemejšlel nad tím vagonem vzadu...mně se prostě najednou udělalo strašně zle, strašně mě bolela hlava, ta šílená zodpovědnost...a mně vlastně v tu chvíli došlo, že jakoby jsem se vrátila do tý své práce, kde prostě je zodpovědnost určitá za ty lidi...v tu chvíli jsem si říkala, já už se tam prostě nemůžu vrátit“ (15.1-16)</i></p>
<p>Podpora</p>	<p><i>„na tohle jsem jakoby nepřišla sama...já chodím na psychoterapii, tak jsem to jakoby konzultovala s tou paní doktorkou...a ta mi docela nějaký věci poradila“ (6.2-4)</i></p>
<p>Stud za terapii</p>	<p><i>„některý lidi maj pocit, že když někdo chodí jakoby na psychoterapii, tak je to blázen“ (9.5-6)...„sem jim řekla, že chodím na koučink, to mi přijde jako trochu podobný, že jsem jako nelhala a přitom jsem neřekla, že chodím na psychoterapii“ (26.22-24)</i></p>
<p>Snaživost (iniciativa)</p>	<p><i>„tak jsem se opravdu snažila to udělat tak, aby ty lidi...zvětšila jsem písmo, aby na to viděli...prostě jsem tam</i></p>

Cílevědomost	<i>udělala nějaké opravy, aby to pro ně bylo srozumitelnější“ (5.17-19)</i> <i>„já jsem se i mezi tím snažila...jsem se sama učila psát všema deseti...takže půl dne jsem zkoušela psát všema deseti a půl dne jsem se učila angličtinu a pak sem mezi tím hledala inzeráty“ (18.21-25)</i>
Zodpovědnost	<i>„já jsem si pak našla kurz účetnictví...měla jsem to vždycky pátek po práci a celou sobotu...musela jsem si to sama zaplatit, dovolenou bych na to nedostala...což mě strašně vyčerpalo“ (20.5-8)</i> <i>„vlastně jsem jí nějakým způsobem musela zaučovat...bohužel jsem k tomu prostě přistoupila tak, jak bych chtěla, aby někdo zaučoval mě, což byla hrozně velká chyba, ale já prostě jsem takovej zodpovědněj člověk“ (7.28-31)</i>

Interpretace – Participantka číslo 2 (paní v lázních)

Analýza rozhovoru participantky číslo 2 byla rozdělena do pěti hlavních kategorií. Jako hlavní téma, které se promítá v celém rozhovoru, považuji vliv poruchy pozornosti na život participantky. Důsledky této poruchy jsou participantkou vnímány jako narušující jak v oblasti pracovního, tak i osobního života. Na základě některých konkrétních citací lze vyvodit, že vlivem těchto problémů se často dostává do konfliktních a problémových situací v podobě různých nedorozumění. Tyto problémy shledává především ve sféře pracovních vztahů, kde se jí často dostává negativní zpětné vazby od kolegů. Možným důvodem těchto nepříjemností může být fakt, že participantka nerada informuje své okolí o této skutečnosti. V některých situacích by se mohlo zdát, že sdělením o možných příčinách některých nepřesností souvisejících s pracovním výkonem, by se dalo těmto nepříjemnostem předejít. V průběhu rozhovoru nebyly zmíněny téměř žádné informace o osobním životě, rodině, přátelích ani volnočasových aktivitách. V souvislosti s poruchou pozornosti participantka pouze zmiňuje fakt, že tento stav byl znám již v jejích pěti letech, ale nikdo se tím nezabýval. Zde shledávám možný prostor pro domyšlení si souvislosti s postojem rodičů a z toho pramenící pocity participantky. V oblasti sebehodnocení se participantka řadí mezi perfekcionisty a některé výroky z kategorie vnímání sebe sama lze vnímat jako odraz nízkého sebehodnocení, sebedůvěry a schopnosti prosadit se.

Další důležitou kategorií se stalo téma Společnost mě nepřijímá. Zde jsem zařadila popis negativně laděných pracovních vztahů a pocity osamělosti pramenící z nemožnosti sdílení a frustrace z celoživotního nezapadání do společnosti.

Kategorie Já a práce se zaměřuje na vnímání pracovní pozice, která se dle výroků jeví jako časově náročná a nefunkční v nastavení pracovního systému. Participantka zde zmiňuje nepříjemně prožívané situace a pocity nebezpečí, které jí pracovní pozice přinášela. Některé výroky, které by se na první pohled mohly jevit jako typické znaky workoholismu, jsem na závěr zařadila pod téma Čas je nepřítel, a to především z toho důvodu, že participantka dle mého názoru nevykazuje typické znaky workoholismu, nýbrž pouze řeší nedostatek potřebného času pro vykonávání své funkce.

Projevy obtíží jsou popisovány velmi pečlivě v průběhu celého rozhovoru a jsou doplněny o pohled na neprofesionální přístup lékařů. Poměrně pestrá škála témat se objevuje v kategorii copingových strategií, kde lze jako podstatné vnímat podporu psychoterapie nebo prospěšnost změny prostředí. Projev participantky podpořený mnoha konkrétními výroky shledávám jako známku velmi zodpovědného, snaživého a cílevědomého postoje k pracovní sféře života. Významná část rozhovoru se odvíjí od pobytu v lázních, kde participantka spatřuje zlomový bod v uvědomění si některých souvislostí. Slovní projev této ženy považuji za velmi kultivovaný. Nepoužívá zbytečnou slovní vatu, vyjadřuje se jasně. Zajímavá pro mne z pohledu výzkumníka byla prvotní stydlivost při projevu a posléze velmi bohatý, pestrý a časově náročný záznam, který poskytl mnoho informací k následné analýze.

5.4.4 Participantka číslo 3 (paní s kočkou)

(41 let, počet rozhovorů: 1, délka rozhovoru: 01:11:23, březen 2017)

Participantka je vysokoškolsky vzdělaná, v současné době žije a pracuje v Praze. Narodena na severu Čech, podruhé vdaná a bydlí v bytě se svým manželem, dvěma dětmi a kočkou. Pochází z úplné rodiny a je nejstarší dcerou ze tří dětí.

Místo uskutečnění rozhovoru: u participantky doma.

Důvod zařazení do výzkumu: participantka byla členkou stacionáře psychosomatické kliniky Eset.

Analýza rozhovoru

Přepis rozhovoru, který po konečné úpravě zabral 22 stran čistého textu⁶ byl následně rozdělen do těchto kategorií:

Témata	Citace
<p>JÁ</p> <p>Vnímání sebe sama (sebehodnocení)</p> <p>Nedocenění</p>	<p>„myslim, že sem přímá, odvážná...panikář, organizační typ...myslim, že sem hluboká v něčem“ (22.11-12)</p> <p>„sem měla pocit, že sem zase úplně jako...marná a neschopná a nepostarám se o děti a tak...“ (17.2-3)</p> <p>„za tu dobu, co sem tam byla, jsem nashromáždila nějaký třeba papíry a nikdo je nechtěl, takže jsem si říkala, no tak to bylo jako teda úplně nesmyslný prostě, tak sem je dala všechny do sběru“ (3.6-8)</p>
<p>POČÁTEK OBTÍŽÍ?</p> <p>Mé dětství</p> <p>Převzatá zodpovědnost za rodinu</p> <p>Chybějící opora v rodině</p>	<p>„já sem to prostě jako měla takový jako divoký doma a když se narodil brácha, kterej se narodil za rok a půl, tak se to ještě výrazně zdivočelo, protože on se narodil s lehkou mozkovou dysfunkcí...byl hrozně hyperaktivní...ten stres a ta zátěž tam byla už od mýho rok a půl...a já sem přišla na to, že nějak nemám tohle vůbec zpracovaný...“ (11.21-28)</p> <p>„řekla bych, že to v naší rodině fungovalo nějak jako ne úplně dobře...že sem postupně jako převzala zodpovědnost za celou rodinu, včetně rodičů, což musela bejt asi zátěž jako prase...“ (20.13-16)</p> <p>„sem doma neměla nikoho jako blízkýho...nikdy sem jako necejtila, že mě maj rádi...se sěgrou sme měly hodně blízký vztah, já sem jí tak trochu dělala mámu...ve třídě sem byla spíš tak jako chytrá, ale ne úplně sociálně zdatná“ (20.17-22)</p>
<p>FRUSTRACE – SAMA NA VŠECHNO</p> <p>Potřeba naslouchání</p>	<p>„ta ženská (homeopatka) si se mnou hodinu povídala, což bylo jako boží“ (5.26-27)</p> <p>„nikdo se se mnou moc nebavil, takže sem furt brečela a brečela a brečela...“ (12.11), „on se mnou mluvil fakt hrozně hezky a věcně a tak si to jako nechal vyposlechnout“ (16.23-24)</p> <p>„kamarádka mě jako velice trpělivě vyslechávala a vedla...“ (14.26)</p>

⁶ Viz Příloha IV.

<p>Touha někam patřit</p>	<p>„tam sem furt jako něco mluvila (u psychoterapeutky)...to bylo dobrý si takhle pokecat občas“ (9.10-12)</p> <p>„kamarád tady z Prahy mi nabídl, že nějak by jako někoho potřeboval...bydlet můžeš u nás...tak sem se tam nastěhovala...a hrozně se mi líbilo, že jako někam patřím, že sem jako pak patřila do tý jejich rodiny“ (6.26-31, 7.2)</p> <p>„vlastně sem mohla, jak sem potřebovala spát, tak sem vlastně jako si mohla dělat, co sem chtěla a přitom sem někam patřila...“ (7.6-7)</p> <p>„sem se začlenila k těm jeskyňářům...“ (8.28)</p>
<p>Pocity osamění</p>	<p>„když sme jeli do Prahy, sem za bráchou, tak mi bylo jako najednou dobře...sem šla za těma kámoškama pokecat“ (15.27-29)</p> <p>„ta kočka pro mě byla jako asi úplně nejbližší...člověk...(stydlivý smích)“ (1.16)</p>
<p>Bezmoc</p>	<p>„ted' sem se nemohla dostat ze začátku za Jonášem, protože sem tam prostě nedošla a nikdo mě tam nechtěl vodvít“ (13.1-2)</p>
<p>Chybějící opora</p>	<p>„ted' sem ale jako nevěděla, co dál najednou, prostě jako vlastně všechny ty jistoty, co sem měla...jako byt, manžela, dobrou práci a postupně všechno jako...a i ty kamarádi prostě buď šli někam jinam nebo měli děti a už...já sem bydlela na severu Čech, takže sem tam neměla vůbec žádný jako opory“ (6.17-21)</p> <p>„po porodu nechodil za mnou do nemocnice (manžel), aby mě jako nenakazil...byla sem na něj nasraná, protože mi nepomáhal“ (12.23-27)</p> <p>„manžel byl čtyři dny v práci, tři dny tam, takže tam jako nebyl a když přijel, tak byl jako hrozně naštvanej, že tam nic nedělám, takže sme se vždycky hrozně pohádali“ (14.6-7)</p> <p>„ten celej rozvod byl jako vlastně na mně. Manžel s tím tak jako úplně nesouhlasil, takže sem to celý jako vyřizovala a táhla“ (2.1)</p> <p>„pak právě jako na manžela...vaše žena je jako úplně vyčerpaná, můžete zavolat babičkám, můžete si vzít volno, jako zajímá vás to? ... nééé, já sem tady jako jenom řidič prostě (18.3-6)</p>
<p>JÁ A PRÁCE Vnímání pracovní pozice</p>	<p>„zaplat' pánbůh zase, že v tý práci to bylo takhle, já sem mohla, když jako nebylo nic moc co dělat, takže já sem prostě furt chodila někam“ (3.23-24)</p>

<p>Vztah k práci</p>	<p>„člověk jako relativně nic moc nedělá, ale zároveň má za všechno zodpovědnost a měl by vědět, jak všechno funguje“ (1.14-15)</p> <p>„ale přece jenom, je tam velká zodpovědnost“ (1.13-14)</p> <p>„tahle pozice je taková jako, že člověk musí vyhovět i nahoru i dolů“ (1.11-12)</p> <p>„měla sem pod sebou asi šedesát zaměstnanců“ (1.10)</p> <p>„sem to v té práci měla fakt ráda a byla to pro mě...jako ty blízký lidi, když sem neměla tu rodinu...“ (2.27-28)</p>
<p>VOLNÝ PÁD Eskalace problémů</p> <p>Workoholismus</p>	<p>„takže ona prostě za pár dní umřela (kočka) a to byla taková jako poslední kapička...“ (2.11-12)</p> <p>„potom ještě kočky dostaly blechy...takže u nás doma všude skákaly blechy...kousaly i nás, protože měly hlad...sem se vzbudila, takhle sem seděla na posteli, takhle tam skákaly ty blechy, tak sem je zabíjela mobilním telefonem“ (15.14-22)</p> <p>„vlastně sem měla malý dítě, pracovala sem, snažila sem se psát diplomku, což ze začátku vůbec nešlo, jak sem kojila prostě“ (10.21-22)</p> <p>„no a do toho sem se nějak rozváděla a moc sem nevěděla jako kudy dál, takový jako rozcestí prostě“ (1.16-17)</p> <p>„já sem i při tom dítěti dál pracovala...a přemejšlim, jestli sem dál jako nepracovala na celej, nevím...“ (10.9-10)</p> <p>„pak se nám teda narodila dcera a já sem vlastně ve chvíli, kdy ona spala, tak já sem pracovala...a do toho sem vlastně ještě začla studovat navazující magisterský...“ (10.17-19)</p> <p>„takže sem furt jako odstříkávala a kojila a mrazila...a do toho sem pracovala...a když byly Jonáškoví čtyři měsíce, tak sem ještě organizovala výstavu...“ (13.26-30)</p> <p>„a pak sem ještě odjela do lázní a to mi taky dělalo dobře...tam sem si jako odpočala, i když sem si s sebou samozřejmě brala práci“ (8.6-7)</p> <p>„já se to jako složitě odnaučuju, já si myslim, že sem třeba...pracovala za pět lidí běžně“ (11.2-3)</p>
<p>PSYCHOSOMATIKA Projevy obtíží</p>	<p>„sem přišla třeba na devátou...vim, že na mě šlo nějak jako spaní, takže sem se zamkla v kanclu a třeba sem půl hodiny spala na zemi a pak sem zase chvíli fungovala, ale třeba ve dvě už sem musela jet domů...“ (4.19,26-27)</p>

<p>Imaginace, sny, obsese</p>	<p>„najednou se mi to tady jako začlo svírat, teď sem nevěděla, co se děje, myslela sem si, že mám infarkt“ (2.18-19)</p> <p>„vim, že mě jako začly bolet záda...a žaludek mě bolel...když je úzkost, takovej ten pavouk v břiše...“ (3.16-18)</p> <p>„já sem se prostě třeba nemohla najíst celý dopoledne, od stresu“ (3.30)</p> <p>„že mi občas srdce jako nějak mimo rytmus...sem pak nemohla dýchat...sem nějak jako měla potřebu se jít vyčůrat, ale nešlo to...bylo to jako fakt od stresu...“ (4.8-12)</p> <p>„sem byla strašně unavená, usínala sem třeba, když sem si sedla na zastávce MHD“ (4.16)</p> <p>„sem nevystoupila z tramvaje, protože sem nevěděla, jak se otvíraj dveře, ten mozek už to jako nedal prostě“ (13.15-16)</p> <p>„to si dodneška pamatuju, že se mi zdál sen, že jako se naše republika dělí, že se roztrhne jako na sever a jih a z toho snu sem měla pocit, že to sem já a že když v tý práci zůstanu, tak že se takhle nějak jako úplně...roztrhnu“ (6.13-15)</p> <p>„pak sem jednou měla takovou jako, spíš jako imaginaci...najednou se mi objevil obraz, že jako, kdybych letěla balónem do propasti, že jako nezadržitelně padám...to mě hrozně vyděsilo“ (15.5-8)</p> <p>„sem mívala takový jako obsese, že vyhodim Jonáše z okna“ (14.17-18)</p> <p>„sem měla nutkavou představu, že musím obvolat kamarády a rozdat kočky“ (16.4-5)</p>
<p>Přístup lékařů</p>	<p>„oni mi řekli, že mi nic není a že si jenom věci moc беру“ (2.20)</p> <p>„oni mi říkali, že sem zdravá a někteří i říkali, že sem hypochondr a že si vymýšlím, protože na rentgenu nic nebylo...doktorka už pomalu na mě byla jako naštvaná, co jí tam furt lezu“ (3.18-21)</p> <p>„tak sem si říkala...doktoři to jako nějak nepochopili“ (8.20)</p> <p>„sem vůbec jako netušila, že tohle by mohla bejt deprese, nikdo mi to neřek u těch doktorů“ (9.1-2)</p> <p>„A v tý nemocnici jako ta psychická péče není žádná“ (12.8)</p>

<p>Paradox</p> <p>„sice nezvládám, ale zvládám“</p> <p>Strach, obava ze smrti</p> <p>Ztráta ženskosti</p>	<p>„třeba sem taky celou noc nespala, protože mi bylo blbě a bála sem se medvědů a pak zase ty 15ti-kilový bágly“ (5.17-22)</p> <p>„nejdřív sem přemýšlela, jak se jako unavim...tak sem začla chodit plavat (18.18-19)</p> <p>„měla sem pocit, že když půjdu na psychiatrii, tak mi vezmou děti“ (14.15-16)</p> <p>„já sem měla pocit, že umřu, úplně vážně, že akorát je jako otázkou času, kdy přijdou na to, co mi je, ale že já, že to je nějaká asi jako zapeklitá nemoc, že není zjevná, ale měla sem pocit, že jako umřu“ (5.7-9)</p> <p>„mě nebavilo se oblíkat...sem furt chodila v montérkách, v montérkový kombinéze a měla sem pod tím takovej jako jeskyňářskej podoveral...a s tím sem byla úplně jako naprosto spokojená...nic jinýho sem nepoužívala několik měsíců...“ (7.8-13)</p>
<p>COPINGOVÉ STRATEGIE</p> <p>Postoj a strategie</p> <p>Změna prostředí</p> <p>Útěk</p>	<p>„já sem si prostě myslela, že sem nemocná nějak...že se neví, co mi je a takže sem prostě různě obcházela doktory“ (3.18-19)</p> <p>„když sem vlastně obešla všechny ty doktory a neřekli mi nic...začla sem docházet na psychoterapii“ (9.3-6)</p> <p>„sem uznala, že je toho na mě hodně a rozhodla sem se, že dám pryč tu práci...měla sem pocit, že to je jako vyřešený a vono ne“ (17.8-10)</p> <p>„sem začla nenápadně obvolávat takový ty krizový linky“ (16.14)</p> <p>„sem se rozhodla, že teda dobře a vyrazila sem do Bohnic na krizovku“ (17.23-24)</p> <p>„já sem si říkala pak, že když mám jako umřít teda, tak že jako nebudu chcípat v posteli, takže sem si vzala s kamarádama baťoh a vyrazila sem na přechod rumunskejch hor“ (5.11-13)</p> <p>„sem vlastně šla v devatenácti na vejšku, protože sem jako hrozně potřebovala vypadnout“ (20.29)</p>

<p>Fyzická aktivita - „z práce pomohla práce“</p>	<p>„ve dvaceti sem se vdávala a myslím, že to bylo jako tenkrát...že sem zdrhala z domova...že sem byla spokojená, že ani jejich méno nemám...zjistila sem, že mi ale něco hrozně jako chybí a nevěděla sem co...“ (21.10-21)</p> <p>„tak sme se rozhodli, že se přestěhujeme do (město na severu Čech)...sem najednou měla pocit, že v Praze je to nějaký blbý...že půjdeme někam do hor a tam to bude skvělý...což se v praxi neukázalo...já sem byla v úplně cizím městě, kde sem nikoho neznala...“ (14.1-5)</p> <p>„no a když sem se hejbala, tak to jako bylo lepší“ (6.10)</p> <p>„hrozně mě bavilo pracovat rukama...a pak sem tu celou místnost jako omlátila a oškrábala a nahodila a vymalovala...“ (7.24-29)</p> <p>„a pak sme tam s tou kamarádkou nosily kmeny...a mně se ulevilo“ (8.12-14)</p> <p>„sem šla do jedny jeskyně, jako pracovat...sme leželi v tom mokrym bahně, který sme těžili do kyblíků a takhle sme si je posílali a ty nahoře je tam někde vysypávali a u toho sme si nějak zpívali a zase mi bylo jako dobře“ (8.16-20)</p>
<p>Získávání nadhledu</p>	<p>„Ten stres si myslím, že nebyl jenom z práce“ (1.11)</p> <p>„ale v té době už teda vim, že sem byla hrozně přetížená“ (3.8-9)</p> <p>„To je jak sem jako, teď už to vim, ale tenkrát sem ještě nevěděla, prostě deprese a úzkost“ (5.18-19)</p> <p>„že by to byla deprese, to mi došlo až za dalších x let...“ (9.1)</p> <p>„po dvou letech mi začlo docházet, že musím jít jako po těch emočních věcech“ (9.13)</p> <p>„to mi došlo, že něco není v pořádku...“ (13.14)</p>

Interpretace – Participantka číslo 3 (paní s kočkou)

Analýza rozhovoru participantky číslo 3 byla rozdělena do sedmi hlavních kategorií s bohatou škálou podkategorií. Ústředním tématem analýzy tohoto rozhovoru je dle mého názoru střet rolí v životě participantky.

Kategorie sebehodnocení je podložena citacemi, kde se participantka hodnotí jako přímá, odvážná, v něčem hluboká žena s dobrými organizačními schopnostmi. V důsledku některých pracovních změn zmiňuje pocity nedocení.

Za důležitou kategorii, vyplývající z analýzy, považuji kategorii Mé dětství, která se dle hodnocení účastnice zdá být v mnoha ohledech příčinou budoucích problémů. Účastnice zde zmiňuje několik skutečností, které v dětství považovala za zatěžující a nesprávné. V tomto období lze zaznamenat počátek jisté strategie útěku, která je patrná i v dalších etapách života, na příklad v podobě častého stěhování.

Neméně významnou kategorií vnímám téma Frustrace – sama na všechno, kde se objevuje několik podkategorií jako potřeba naslouchání, touha někam patřit, pocity osamění a bezmoci a chybějící opora především ze strany manžela. Potřebu naslouchání zde vnímám jako velmi důležitou spolu s touhou někam patřit. Tato témata se objevují několikrát během rozhovoru a jeví se jako zásadní nenaplněná potřeba participantky, pravděpodobně pramenící z dětství. Velmi zajímavý je zde také popis vnímané podpory ze strany manžela participantky.

Kategorie Já a práce se věnuje vnímání pracovní pozice a vztahu k práci této účastnice. Zajímavá mi zde připadá souvislost mezi na jednu stranu zodpovědnost vyžadující vedoucí pozicí a zároveň nenáročnost z hlediska pracovní náplně, která je zde patrná na základě mnoha citací. Pracovní stres v případě této účastnice je z určitého úhlu pohledu možné vnímat jako projev, kde však pravou příčinou není stres pramenící ze zaměstnání, nýbrž z ostatních souvislostí v životě. Stres v práci zde vnímám pouze jako zrcadlo minulých událostí a pole, které poskytuje prostor pro jejich projevení se.

Další kategorií se stalo téma Volný pád, které zahrnuje postupnou eskalaci problémů. Toto lze zaznamenat při opakovaném pročitání přepsaného rozhovoru a všimnutí si opakujících se spojení „a k tomu“. Participantka vykazuje typické znaky workoholismu, jak si lze všimnout dle uvedených citací.

K projevům psychosomatických obtíží, které jsou typickým příkladem klasického průběhu reakcí organismu na zátěž, lze připojit zajímavý odraz psychických procesů v podobě imaginací, snů a obsedantních myšlenek. Opět se zde setkáváme s paradoxem „sice nezvládám, ale zvládám“ v podobě vyčerpání na straně jedné a současně zvládání náročné fyzické aktivity na straně druhé. Také se zde vyskytuje strach ze smrti a obava

ze ztráty dětí v důsledku zdravotních problémů. Velmi zajímavou reakcí je zde ztráta ženskosti v podobě ztráty zájmu o zevnějšek.

Bohatou škálu podkategorií nabízí také oblast copingových strategií. Zde lze význam spatřit v prospěšnosti změny prostředí, strategii útěku, která se opakuje v několika etapách příběhu (a lze ji zaznamenat jako celoživotní strategii) či v prospěšnosti fyzické aktivity, která se jeví jako účinná v boji s psychickým vyčerpáním. Práce je z mého pohledu hlavní uspokojivou oblastí v životě participantky, kde si lze prostřednictvím pracovního výkonu dokazovat vlastní hodnotu. Tato potřeba je zřejmě skrytou příčinou neuvědomovaného konfliktu rolí, kterých je v životě účastnice mnoho, ale zároveň jim pravděpodobně není připisován hluboký význam. V oblasti rolí souvisejících s mateřstvím, rodinou a dalšími mimopracovními hodnotami vnímám úbytek emočního projevu během popisu událostí.

5.4.5 Participantka číslo 4 (paní s kamionem)

(45 let, počet rozhovorů: 3, délka rozhovorů: 02:21:23, první polovina roku 2016)

Participantka žije ve Středočeském kraji, je podruhé vdaná, jedna vlastní dcera, druhá dcera v pěstounské péči, jeden sourozenec – mladší bratr.

Místo uskutečnění rozhovoru: kancelář stacionáře psychosomatické kliniky Eset.

Důvod zařazení do výzkumu: participantka byla členkou stacionáře psychosomatické kliniky Eset.

Analýza rozhovoru

Přepis rozhovoru, který po konečné úpravě zabral 39 stran čistého textu⁷ byl následně rozdělen do těchto kategorií:

Témata	Citace
JÁ Vnímání sebe sama (sebehodnocení)	<i>„já jsem zařizovač, já ráda něco dělám...jsem cestovatel, jsem aktivní...myslela jsem si, že můj problém je ta aktivita, ale já nemůžu být neaktivní...já jsem ráda, když se dějou věci“ (1.4.19-24)</i> <i>„já hodně mluvím a nemyslím si, že vždycky poslouchám, a myslím si, že mám na všechno řešení...všemu rozumím, tady se musím strašně tlumit“ (1.6.1-5)</i>

⁷ Viz Příloha V.

<p>Bez šíření dobra přijde trest</p> <p>Mé dětství</p> <p>Rodinné vztahy</p> <p>Perfekcionismus</p> <p>„Jakoby“</p>	<p>„první je práce, děti, uklizenej barák, manžel, pak někde vzadu se krčím já...já jsem to měla 42 let svého života“ (1.12.1-2)</p> <p>„já se mam ráda“ (2.6.30)</p> <p>„jakmile se pro něco nadchnu, nevidím vpravo, vlevo“ (2.5.20-21)</p> <p>„já vždycky vim, co mam dělat...když nevím, co mam dělat, tak to na mě hodně zapůsobí“ (1.10.1819)</p> <p>„já vlastně jakoby už nemám takovou potřebu jako někde někomu pomáhat, protože já už mám splněno, já mám Áďu (dítě v pěstounské péči)...jsem vždycky měla takový to, rychle prostě na charitu, nevím přesně, kam to půjde ty peníze, ale prostě rychle někam to poslat...jo, jakoby, já mám tam někde teď splněno“ (3.9.17-21)</p> <p>„jsou věci, který se třeba staly v útlym dětství, mládí, neřešila jsem je tady, asi jsem to nepovažovala za důležitý...některý nejsou, že byste je chtěli s někým sdílet“ (2.7.25-28)</p> <p>„já poprvé jako letos jsem se cejtila s ním jako dobře v tom, že jsem neměla takovej pocit méněcennosti, že já jsem prostě nedotáhla to třeba kariérně tak daleko“ (3.8.22-24)</p> <p>„já si myslím, že sem chtěla vždycky a já to chci i teď, bejt perfektní ve všem“ (3.5.22-23)</p> <p>„vždy jakoby jsem se potkávala s lidma, který mně připadali, že jsou perfektní nebo aspoň to jakoby dávali najevo, že jsou perfektní, že se to všechno dá zvládnout a já jsem to chtěla taky jakoby zvládnout všechno...prostě mít všechno jakoby perfektní“ (3.6.28-30)</p> <p>„mně třeba jakoby pomůže ten manžel, že řekne, že jakoby víc to nešlo...já jakoby cejtim, že jsme mohli udělat ještě víc no“ (3.14.2-7)</p>
<p>JÁ A PRÁCE Vztah k práci</p>	<p>„já potřebuju práci, která mě bude nabíjet, ne vybíjet...“ (2.5.3-7)</p> <p>„ vždycky jsem měla toho jednoho zaměstnavatele, toho óóó můj guru, óóó můj pane, pro tebe já sloužím“ (3.14.11-13)</p>

<p>Vnímání pracovní pozice</p>	<p>„myslim si, že dělat něco, co člověku nepřináší vnitřní klid, mír a chodí tam jenom za výplatu, to nejde, já to neumím, někdo to umí, já ne“ (2.4.21-22)</p> <p>„tý práce tam bylo opravdu hodně“ (1.7.32)</p> <p>„moje morálka, morálka tý firmy...nejsou v souladu...to je to, co to začalo“ (1.4.15-16)</p> <p>„pak mě po mnoha letech v tý firmě nasměrovali na jinou lajnu, takový to, pečlivá, vyplnit tabulku, mně to nesešlo, vůbec mi to nesešlo...ne bavilo mě to...počátek toho bylo, že jsem ztratila motivaci dělat to“ (1.4.8-11)</p> <p>„dělala jsem věci v tý práci, který mi nebyly příjemný, nesouhlasila jsem s nima vnitřně, některý byly takový, že to ani skoro není na ten diktafon...ty velký nadnárodní společnosti, kdyby to někdo zveřejnil, tak si myslím, že ta společnost musí padnout“ (1.4.11-14)</p>
<p>Odpovědnost (já, rodina) – potřeba peněz</p>	<p>„furt jsem potřebovala ty peníze, tak jsem jela jak traktor, nedívala jsem se dopředu dozadu, nehleděla jsem na sebe“ (1.3.6-7)</p> <p>„jako ta vize, že zkusím něco jinýho, je, ale člověk musí platit ty faktury a něco dělat“ (2.3.1-2)</p> <p>„no já jsem věděla, že mám zabrzdit, ale můj manžel má roztroušenou sklerózu a bohužel nás neuživí...samozřejmě jsem si vzala hypotéku, koupila hezkej dům, takže jsem věděla, že musím přinést ty peníze“ (1.13.17-19)</p>
<p>Workoholismus</p>	<p>„pracovala jsem 12 hodin denně, notebook o víkendech...já jsem byla v Austrálii na dovolený a v noci jsem řešila věci do práce tady...což samo jenom říká, jaké já jsem pitomec“ (1.8.1-4)</p> <p>„prvně jsem skrečovala veškerý koníčky, aktivity, takže jsem i dost přibrala...už mě to limitovalo“ (1.5.8-10)</p> <p>„já jsem vždycky měla spíš jakoby kamarády z práce, protože na žádný jiný moc nebyl čas“ (3.8.1-2)</p>
<p>Špatný time-management</p>	<p>„jsem nemusela pracovat dvanáct hodin, mohla jsem pracovat míň a líp si to rozvrhnout...mohla jsem delegovat nějaký věci, který jsem nedelegovala, protože jsem je uměla nejlíp, já si stejně myslím, že je umím nejlíp, ale...“ (3.6.1-3)</p>

<p>Strachy</p> <p>Protiřečení si ?</p> <p>Tlak okolí</p>	<p>„jako furt si neumím ten čas rozvrhnout tak, jak bych si představovala“ (3.5.28)</p> <p>„bojím se svého šéfa, bojím se toho, že mě budou chtít zpátky, já už tam nechci“ (1.8.12-13)</p> <p>„bojím se těch kolegyň...z jejich pohledu si myslím, že budu strašná svině“ (1.8.7-9)</p> <p>„myslím si, že spousta lidí má strach...prostě odejít z něčeho jistýho...já jsem měla obrovské strach, že prostě neseženu práci, že to nebude za tolik peněz, že nás neuživím“ (3.11.912)</p> <p>„vim, že když mi nabídnou nějaký místo, který nebudu vnitřně chtít, tak jsem schopná jim říct, že to není pro mě, vim, že bych to mohla dělat rok, dva, ale vim, že bych pak byla ve stejné situaci“ (2.2.12-14)...byla jsem ráda, že nedošlo k tomu, aby oni mě pozvali do druhého kola, nebo mi to místo nabídli, protože nevím, jestli bych byla tak rozumná, abych jim řekla, že je to blbost...já jsem věděla, že to není ono, ale stejně jsem se tam furt usmívala“ (2.2.24-27)</p> <p>Všichni mi říkají, jsi pitomá, takovej dobrej džob, to vydržíš, ty prachy ti nikdo nedá“ (1.13.20-21)</p> <p>„jsem byla v takové komunitě lidí, kde se jako strašně jelo na výkon“ (3.7.1-2)</p> <p>„nemůže člověk dělat všechno plnohodnotně a já jsem si předtím myslela, že to všechno jako jde...ty manažerky píšou do těch kosmopolitanů, jak píšou ty smlouvy a při tom maj takhle dítě na klíně a druhý...to není pravda prostě, to není pravda a jestli oni to dokážou, tak já ne“ (3.5.8-12)</p>
<p>PSYCHOSOMATIKA Projevy obtíží</p>	<p>„pak jsem už viděla věci, který nejsou, začala jsem bejt tak unavená, že to podvědomí mi asi dávalo signály...hodila jsem mobilní telefon do kamen, když jsem přikládala“ (1.3.7-9)</p> <p>„jsem na dálnici, jezdím každej den po dálnici autem, začala jsem strašně brzdit, viděla jsem kamion, kterej byl přes tři pruhy dálnice...já bych v tu chvíli na život své dcery přísahala, že to tam vidím, ale to byl zřejmě už nějaký finální vyčerpání, kdy to tělo říkalo, hele nehraju, ale já jsem to neviděla“ (1.3.20-25)</p>

<p>Eskalace problémů</p> <p>Stud za terapii</p>	<p><i>„pracovala jsem 12 hodin, manžel byl v nemocnici, mam malý dítě, dojíždím sem uplně nejdál, já dojíždím každéj den 100 kilometrů tam a zpátky, tím pádem to na mě bylo mocc“ (1.3.3-5)</i></p> <p><i>„kdybych si ošklivě zlomila nohu, bylo by to něco jinýho, je to přijatelnější nemoc, než že se člověk zhroutí“ (1.8.11-12)</i></p> <p><i>„myslim si, že dnešní společnost chápe líp, když máte zablokovaney krk, vymknutou nohu, že to chápe líp, nejsme Američani, kde každéj má svého psychoanalytika, kde je to součástí kultury...tady se to tak nebere ještě, možná, že jo, já se toho bojím, proto to neříkám“ (2.8.28-29, 9.1-2)</i></p>
<p>COPINGOVÉ STRATEGIE</p> <p>Postoj a strategie</p> <p>Změna pomohla</p> <p>Získávání nadhledu</p>	<p><i>„já jsem asi docela ukázkovej pacient, já vim, co chci“ (1.4.2)</i></p> <p><i>„jakmile člověk zjistí, co chce, má menší problém si o to říct“ (2.5.16-17)</i></p> <p><i>„já se snažim bejt jako ve vtipu, protože vidim, že toho negativna je tady dost, tak jsem se rozhodla sama pro sebe, po prvním měsíci, že se budu snažit bejt pozitivní, protože tím obohatim i ty ostatní“ (1.11.5-7)</i></p> <p><i>„já jsem si tu přestávku dala, jakoby abych na sobě pracovala, bych místo tý práce, která mě strašně vyčerpávala, abych popracovala na sobě, aby to další, co mě čeká, abych t dělala líp...abych si tu našla víc sebedůvěry, abych se to naučila líp řešit...jsou ještě lidi, se kterýma mám komunikační problémy“ (1.7.1-6)</i></p> <p><i>„není to jenom Eset, byly to místa, na který jsem se díky Esetu dostala...pěstounská péče, Alzheimer centrum...“ (3.14.21-23)</i></p> <p><i>„ted' jsem začala dělat pro domov důchodců...dělám někde něco, za co nejsem úplně ohodnocená, ale mám z toho strašně dobrej pocit, vždycky odsud jedu nabitá energii“ (2.1.13-14)</i></p> <p><i>„manželka, matka, milenka, všechno musí být perfektní a ted'ka jako vidim, že svět není perfektní a že lidi jsou na tom obrovsky hůř, než já a prostě nějak to dělají“ (3.14.19-21)</i></p> <p><i>„druhej měsíc jsem čekala, kdy už mi někdo dá ten návod, kdy už mi dá tu větu, to slovní spojení nebo něco, já přijdu</i></p>

<p>Stacionář</p>	<p><i>a budu osvícená, budu vědět, jak s tím životem dál zacházet...pak jsem přišla na to, že nic takového nepříjde...začala jsem strašně intenzivně pracovat na sobě“ (2.5.30-32, 6.2-3)</i></p> <p><i>„vim, že vám lidi můžou ubližovat, když jim to dovolíte...ted'ka to vim, vim to celej život, ale v tu chvíli jsem byla tak strašně ublížená, nejistá, že jsem nechávala na sobě štípat klacky“ (2.3.24-26)</i></p> <p><i>„já věřím, že když člověk myslí pozitivně, tak že se mu to přání vyplní...když budu vysílat negativno, nemůžu dostat pozitivno“ (1.11.25-30)</i></p> <p><i>„pak jsem slyšela od další holčiny, co všechno se jí stalo v dětství, v dospívání...jsem si myslela, že jsem měla starosti, ale asi fakt ne...jsou tady lidi, který fakt měli starosti, ani je nemohli ovlivnit, ta síla těch rodičů je fakt hrozná“ (1.11.10-13)</i></p> <p><i>„ted' si říkám, ty jsi taková kráva, že jsi se nechala takhle zavést daleko...nemusela jsi...mohla jsi říct, tady jsou moje hranice“ (1.3.14-16)</i></p> <p><i>„mě osobně třeba posiluje ten pocit, že vim, že v tom trápení nejsem sama“ (1.2.4)</i></p> <p><i>„já se tady učím takovou tu komunikaci sociální, možná trochu jakoby nebejt takovej šéf...tohle je fakt pro mě důležitý“ (1.6.7-9)</i></p> <p><i>„jedna slečna tady...ta mi pomohla v mým vztahu k dceři...já nechci, aby to mělo moje dítě, aby někdy ve 20 muselo jít sem, protože moje matka mě někam směřovala“ (1.11.13-19)</i></p> <p><i>„já jsem tady rozkvetla, já se intenzivně věnuju svým koníčkům“ (1.12.2-3)</i></p> <p><i>„nalezla jsem zpátky sama sebe, sebedůvěru, ta mi chyběla...já jsem sem přišla jako takový ufnukaný štěně...to asi jsem nebyla úplně já“ (2.3.19-20)</i></p>
<p>LOCUS OF CONTROL Vnější ohnisko – jsem řízena“</p>	<p><i>„měla jsem dojem, že mi život moc naložil“ (1.2.1-2)</i></p> <p><i>„každý máme nějaký věci, který se staly, a nemohli jsme je nijak ovlivnit v životě...je to mraky věcí, který jsou zvenku, který nemůžeme ovlivnit nebo velmi málo“ (1.2.19-21)</i></p> <p><i>„a taky já mám v životě štěstí“ (2.2.8-9)</i></p> <p><i>„to není vina firmy, ale moje“ (1.8.27-28)</i></p>

Vnitřní ohnisko - „já to řídím“	<p><i>„jsem docela nadšená, protože ve chvílích, kdy má člověk pocit, že práce není, že není dobrá práce, že máte dělat to, co vám ten život určil, tak vidím, že to tak není“ (2.1.4-6)</i></p> <p><i>„ty který se cejtěj, že ty věci jsou zvenku, oni je nemůžou změnit, u těch ten pokrok necejtim“ (2.7.12-13)</i></p>
---------------------------------	--

Interpretace – Participantka číslo 4 (paní s kamionem)

Analýza rozhovoru participantky číslo 4 byla rozdělena do pěti hlavních kategorií.

Hlavním tématem, které zde v pozici výzkumníka vnímám, se jeví odpovědnost za sebe a svou rodinu, která je charakteristická potřebou peněz. Participantka v rozhovoru sděluje, že roli hlavní živitelky rodiny musela z důvodu vážných zdravotních problémů manžela převzít právě ona. Vlivem této skutečnosti a spolu s tím spojených obav, zda se dokáže o rodinu po finanční stránce postarat, byl na účastnici vyvinut velký tlak. Tato náročná a zavazující pozice ji pravděpodobně zavedla až na samotný práh workoholismu, jež je na základě konkrétních citací v rozhovoru zřejmý.

Po stránce vnímání sama sebe se participantka hodnotí jako aktivní člověk, který má rád, když se dějí věci. Zmiňuje, že v jejím životě byla vždy na prvním místě práce, děti, uklizený dům, manžel a vlastní potřeby zůstávaly na posledním místě. Dnes to s jistým nadhledem vnímá jako negativní životní strategii. Jako velmi zajímavou sledávám potřebu pomáhat ve smyslu „mít tam někde splněno“. V průběhu rozhovoru se zamýšlí i nad událostmi, které se staly v minulosti a nepovažovala je za důležité. Hodnotí je jako zážitky, u kterých nemá potřebu sdílení s ostatními lidmi. V oblasti rodinných vztahů vyplynul pocit méněcennosti vůči mladšímu bratrovi.

Participantka se vnímá jako perfekcionista, což je dle jejího názoru ovlivněno lidmi v jejím okolí. Poměrně detailně popisuje svůj vztah k práci a potřeby nutné pro uspokojení na pracovní pozici. Za jednu z hlavních příčin svých psychosomatických problémů považuje nespokojenost se změnou své pracovní pozice ze strany nadřízeného. Dle některých tvrzení se morální zaměření firmy neslučuje s morálním smýšlením participantky a na tomto základě vzniklo negativní vnímání své pozice. Zpětně hodnotí špatný time-management, který si v pracovní oblasti nastavila a některé strachy s pracovní oblastí spojené. Významný je zde také tlak okolí, který se zdá být v rozporu s pocity účastnice. Opět se zde objevuje téma studu za potřebu psychoterapie.

Na místě copingových strategií jasně dominuje vliv stacionáře, který hodnotí jako velmi přínosný a věnuje mu podstatnou část rozhovoru. Lehký rozpor zde vnímám v pohlížení na lokaci kontroly v životě participantky.

Její projev je velmi energický a poskytnuté informace jsou bohaté. Zajímavé je slovo „jakoby“, které prostupuje celým rozhovorem a může působit dojmem nejistoty celého projevu. Zároveň mám dojem, že tímto často používaným slovním obratem posluchači poskytuje prostor vybrat si vždy jednu z několika možných variant pochopení konkrétní myšlenky.

5.4.6 Participantka číslo 5 (paní zlatá rybka)

(47 let, počet rozhovorů: 2, délka rozhovorů: 01:53:58, první polovina roku 2016)

Participantka žije v Praze sama s patnáctiletým synem. Nezmiňuje žádné další informace o sobě a své rodině.

Místo uskutečnění rozhovoru: kancelář stacionáře psychosomatické kliniky Eset.

Důvod zařazení do výzkumu: participantka byla členkou stacionáře psychosomatické kliniky Eset.

Analýza rozhovoru

Přepis rozhovoru, který po konečné úpravě zabral 25 stran čistého textu⁸ byl následně rozdělen do těchto kategorií:

Témata	Citace
JÁ Vnímání sebe sama (sebehodnocení)	<i>„jsem pracovitá, obětavá...asi kamarádká, pomáhám svým kamarádům, co je v mých možnostech...veselá bezstarostná, takhle by mě asi popsali oni, to bych možná já vynechala úplně...spíš pro ty kamarády ukazuju takovou tu veselost, bezstarostnost, neboť s kamarádama nerada probírám moje zážitky nebo moje strasti...pro rodinné život jsem, nějak mám ráda tu rodinnou soudržnost“ (1.5.8-15)</i> <i>„jsem komunikativní“ (1.1.18-19)</i> <i>„se vždycky špatně hovoří o sobě“ (1.5.6)</i> <i>„asi pro ty lidi, jak jsou asi emočně někde jinde, než já, tak mají potřebu se v tom dál patlat, rozebírat...asi já kdybych</i>

⁸ Viz Příloha VI.

<p>Odpovědnost (já, rodina) – potřeba peněz</p>	<p><i>jestli tam ten rok vydržím...dospěla jsem k závěru, že vydržím, co půjde a budu chodit na další pracovní pohovory, že opravdu chci tu změnu“ (1.7.29-33, 1.8.1-2)</i></p> <p><i>„mám syna pubertáka, tomu je 15 let...není natolik soběstačný, abych já na tom byla takhle“ (1.3.21-22)</i></p> <p><i>„každá práce, která je zábavná, užitečná, akční, mě asi bude bavit... já jsem sama se synem, tak musím i poplatit...bohužel něco jiného je, co mě zajímá, co bych ráda dělala, druhá strana mince je ta ekonomická stránka“ (1.13.12-15)</i></p>
<p>Workoholismus</p>	<p><i>„já jsem tady s tím, že jsem vlastně dojela na svůj workoholismus, kde jsem byla schopná pracovat vlastně jakoby 36 hodin skoro nonstop a potom si teda lehnout a spát, zregenerovala jsem se za den a něco a byla jsem schopna znova udělat tu 36 hodinovou směnu“ (2.1.21-24)</i></p> <p><i>„možná ta vlastnost, kterou v sobě mám, možná s tím workoholismem souvisí...že se to nevyklučuje, že možná to chodí ruku v ruce“ (1.6.16-17)</i></p> <p><i>„skoro dělám nonstop, aby mi to přineslo nějakou pozitivní emoci...naopak mi to přineslo negativní emoce...negativní ohlasy... (1.6.29)</i></p> <p><i>„je pravda, že já workoholismus, ani svůj ani cizí, nevnímám jako špatnou vlastnost, pokud se mu vymezí určitý mantinely...samozřejmě, kdy se vy ani nenajíte pomalu, ani si nedojdete na záchod, pracujete nonstop sedm dní v týdnu, tak je to sice workoholismus, ale ten člověk si to nastavil špatně“ (1.6.22-25)</i></p> <p><i>„bylo mi občas vnucováno do toho sklouznout a můžu říct, že velmi těžko jsem se z toho dostávala...nakonec, když jsem to jeden měsíc dělala, stejně to nebylo oceněný“ (1.6.27-29)</i></p>
<p>PSYCHOSOMATIKA Projevy obtíží</p>	<p><i>„já nespím...začalo mi to psychosomaticky, že jsem prostě dostávala různá onemocnění...angína, strašně únava...antibiotika nezabíraly, pořád jsem si připadala strašně unavená, vyčerpaná, byť jsem spala třeba 12 hodin“ (1.3.14-18)</i></p> <p><i>„jsem tam byla od 7 od rána do půl 10...mi tak nějak začalo bušit šíleně srdce, jako když máte dosttat infarkt a blbě se mi dýchalo...jsem tam byla sama, tak říkám, co s tím...otevřu okno, to se mi udělalo trochu líp, tak říkám fajn, tak já to teda jetě dotisknu, ve čtvrt na deset jsem se sebrala a říkám, jedu domů...cestu autobusem už si</i></p>

	<p><i>nepamatuju, jak když mě někdo vymaže, jsem málem nalítla do kopy trávy, kterou jsem vůbec ani neviděla...“ (1.8.16-26, 1.9.1-3)</i></p> <p><i>„jsem si třeba šla lehnout odpoledne v jednu hodinu a vstávala jsem v šest, fungovala jsem hodinu, sotva jsem voškrábala brambory, vyvenčila psa a šla jsem si znovu lehnout“ (1.3.23-25)</i></p> <p><i>„spirála šílený únavy, vyčerpání...mně to znemožňovalo vést rodinný život...to mě sem dostalo“ (1.3.26-27)</i></p> <p><i>„připadal jsem si jako hypochondr...mně něco je, ale nic mi nenacházej...když mě pošle do práce, já to tam stejně nedám těch 10 hodin“ (1.11.22-25)</i></p> <p><i>„potom jsem se dostala do takový emoční spirály, kdy prakticky mě už skoro všechno otravovalo, ne lidi, ale všechno, co mě bavilo, třeba vycházka se psem, vaření...mě to úplně už deptalo“ (1.11.8-11)</i></p>
Přístup lékařů	<p><i>„jsem paní doktorce říkala, jestli by to nemohlo bejt něco psychickýho...ona říkala, na to je dost času...vždycky, když jsem tam přišla, tak jsem jí nařukla, jestli by nechtěla dát tu žádanku na psychiatrii a ona, fakt myslíte“ ? (1.11.28-31)</i></p> <p><i>„při každý návštěvě, co jsem ta šla, tak jsem jí pořád podstrkovala tu psychiatrii a až po třetí návštěvě povolila a dala mi žádanku na psychiatrii“ (1.12.3-4)</i></p> <p><i>„ona se tomu teda paní doktorka bránila, protože tomu nevěřila, nevěnovala tomu pozornost, tak mě posílala na neurologii, gynekologii, kde si co si, ORL, takže ta prodleva, než jsem se dostala k psychiatrice, z mého pohledu byla velká...to hledání ty příčiny mi připadalo zbytečný, dlouhý, že jsem mohla jít na tu psychiatrii, ale paní doktorka mi řekla, že asi tam ne nebo že tam neptařim“ (2.2.20-26)</i></p> <p><i>„paní doktorka už věděla, kvalifikovala mi to jako únavovej syndrom...na to léky prej nejsou, tak mi dala antidepressiva“ (1.12.11-12)</i></p> <p><i>„svoji paní psycholožku nemám, budu muset najít a psychiatricka mě chce hnát hned do práce po skončení stacionáře“ (2.7.19-20)</i></p>
Eskalace problémů	<p><i>„ten hlavní problém, kterej má, jsem tady vyvalila, to ano, proč jsem tady, ale k tomu hlavnímu problému se nabalujou podle mě skryté problémy nebo počínací problémy“ (1.3.8-10)</i></p>

<p>Získávání nadhledu</p>	<p>„místo, abych jako řešila ten svůj problém a zabývala se sama sebou, tak řeším někoho jiného“ (1.4.8-9)</p> <p>„máte ještě domácnost, žehlení, jedete dál“ (2.2.9-10)</p> <p>„nemám ten varovnej signál, že vlastně člověk ví, když už je to na něj moc, ale já zajedu až do tý krajnosti a potom se jako zhroutím“ (2.5.19-20)</p> <p>„já jsem porušila tu svoji hranici...neposlouchala to svoje tělo“ (2.1.25, 2.2.2)</p> <p>„myslim si, že určitě na ten prvotní problém budou navazovat i ty skryté problémy, který by měly vyjít na povrch“ (1.3.29-30)</p>
<p>COPINGOVÉ STRATEGIE Postoj a strategie</p> <p>Bod zlomu – uvědomění si</p>	<p>„ze začátku nedávala jsem si cíl, že se musím někam posunout, protože když by se mi to nepovedlo, tak bych byla strašně naštvaná a znegovaná, že mi to nepomohlo, takže já jsem to sem šla zkusit, prostě buď se to povede nebo se to nepovede“ (2.3.15-17)</p> <p>„já bych ještě teď potřebovala, jsem na tom začátku...abych to měla zažít, abych mohla konzultovat, co je špatně, abych se vyhla těm kritickým místům, kde bych mohla odbočit a vrátit se do toho systému, kterej znám, kterej jsem praktikovala 20 let...pro mě ten stacionář by byl ještě tak o měsíc, dva dobrej“ (2.7.3-16)</p> <p>„změnila bych asi možná ty hranice tý kamarádkosti, abych nebyla tak akční, abych myslela víc na sebe...možná, že se pro ty kamarády až příliš obětuju a někdy je to prostě na úkor mého volného času, mých zájmů, mého osobního volna, mých aktivit...určitě bych nebyla takovej workoholik no“ (1.5.17-21)</p> <p>„byla ve mně touha prostě si zkusit opětovně začít dělat těch 36 hodin, aby ten kamarád viděla, jak to vypadá, když jedu...teďka jsem ho právě žádala, aby bral na to ohled, aby mi tam dal ty mantinely...upozorňovala jsem ho, že na něj budu protivná, hrubá nepříjemná, že to je tím, že se mi ty mantinely nebudou líbit“ (2.6.7-12)</p> <p>„měla jsem takovej zlom, že bych ten stacionář ukončila, protože mně to připadalo, že mi to zezáátku nic nedává, ale to bylo krátce, třetí nebo čtvrtý tejdén, kdy vlastně jsem pořád dělali ty životopisy a říkala jsem si, že vlastně se nikam neposouvám, že jako ještě víc emočně propadám, protože některý ty životopisy byly opravdu strašně demotivující, depresivní“ (1.4.1-8)</p>

	<p><i>„pani doktorka psycholožka mi říká, no já nevím, já bych nechtěla být tou zlatou rybkou a odešla... tahle její věta, která byla dobře střelená, vyvolala ve mně strašný emoce, mě to strašně nasralo... ta její věta, to je asi to, že ona mě nakopla... uvědomila jsem si, že když budu každému plnit ty přání, tak ale já budu vyštvavená a nebudu mít energii sama pro sebe“ (2.4.16-21)</i></p> <p><i>„jsem si sepsala jako ty oblasti, jak pracovní, osobní, rodinný, trávit víc volného času, věnovat se kamarádům, vzít si knížku do postele... nějak si nastavit takovej ten pevný režim, co bych chtěla, měla, musím... dala jsem si to na papír... to tím pohnulo“ (2.5.10-15)</i></p> <p><i>„ted'ka jsem možná ve fázi propadu a čekám, že potom tady nějak jako to odstartuju, jako být tady na startovní čáře a běžet“ (1.4.19-20)</i></p>
<p>Ted' a tady</p> <p>Stacionář</p>	<p><i>„uvědomuju si vlastně, že mě ten stacionář posunul v tom směru, že jsem si uvědomila, kde mám to svoje slabé místo, tu botu... defacto jsem na začátku, proto jsem vděčná, že ten stacionář je takhle dlouhý“ (2.1.6-9)</i></p> <p><i>„pomáhá tu určitě mluvení o problému, když se člověk vypovídá a svěří... rozebrání toho problému, možná i určitý náhledy, jak by to řešili ostatní“ (1.13.18-20)</i></p> <p><i>„myslim si, že ten stacionář by musel být mnohem delší pro mě, než bych to tu všechno vyvalila... je to prostě ve mně, nejsem ten člověk, kterej vyvalí všechny problémy najednou“ (1.2.25-27)... ne, že nemám tu potřebu, asi ten, pro mě, pravej okamžik ještě nenastal... možná, že to dojde, možná až při individuální terapii, možná se to nestane nikdy, nevím“ (1.3.3-5)</i></p>

Interpretace – Participantka číslo 5 (paní zlatá rybka)

Analýza rozhovoru participantky číslo 5 byla rozdělena do čtyř hlavních kategorií.

Jako nejvýznamnější téma vyplývající z analýzy rozhovoru vnímám osobnostní rysy a nastavení ve spojení s potřebou peněz v důsledky odpovědnosti za rodinu. Participantka se zmiňuje o skutečnosti, kdy sama žije se svým patnáctiletým synem a veškerá odpovědnost za finanční zabezpečení rodiny je na ní. Tento stav je zřejmě dobrým polem pro rozvinutý workoholismus, který účastnice nevnímá jako negativní vlastnost v případě, že ji člověk dokáže usměrňovat. Ve svém případě připouští souvislost některých osobních vlastností,

kteře jdou s workoholismem ruku v ruce. Sama sebe vnímá jako velmi aktivní osobu, kteřá nemá ráda nečinnost a potřebuje být často v nějaké akci.

Dalším výrazným tématem se stává oblast nedůvěry. Tento postoj, se kterým přistupuje do interakcí s lidmi lze postřehnout mnohokrát v průběhu rozhovoru. Participantka hned v úvodu sděluje, že v očích svých přátel pravděpodobně působí jinak než ze svého vlastního pohledu, a to právě z toho důvodu, že se svými přáteli nerada sdílí své zážitky a strasti. Téma nedůvěry je znatelné i v přístupu ke sdělení ve stacionáři, kde sebe hodnotí jako nedostatečně otevřenou tomu, aby o sobě každému vyprávěla. Zmiňuje zde potřebu vytvoření si vztahu s lidmi. Je patrné, že pro participantku zpětná vazba na její osobu od okolí není tolik důležitá, jistou váhu jí však přikládá.

Oblast práce je pro participantku důležitá především z důvodu potřeby peněz. Z některých tvrzení vyplývá zodpovědný přístup k práci a jasná vize dobře provedeného výkonu. Účastnice zmiňuje svou nespokojenost s pracovní pozicí a dlouhodobé odkládání řešení této situace. V pracovním prostředí se setkala s projevy nedoceníení pravděpodobně ze strany vedení. Psychosomatické obtíže v důsledku pracovního stresu popisuje poměrně obsáhle a je zde cítit aktuální nadhled nad celou situací. Důležitým bodem je také přístup lékařů, který zpětně hodnotí jako velmi neúspěšný a zbytečně protahovaný. Participantka zmiňuje několik událostí, které zapříčinily jasnou eskalaci problémů. Zmiňuje zde na příklad náročnost role ženy samoživitelky, kteřá musí současně zvládat starost o domácnost a syna.

Copingové strategie obsahují získaný náhled na to, co by měla ve svém životě změnit, aby se nedostala do podobné situace. Zmiňuje také zlomový bod, který nastal při jedné z aktivit ve stacionáři, a zapříčinil tak velký posun v jejím smýšlení o sobě samotné. Stacionář celkově hodnotí jako přínosný, zároveň zmiňuje i konkrétní body, které by ve smyslu fungování stacionáře změnila. Participantka se vyjadřuje velmi jasně a její myšlenkové obraty vyvolávají dojem dobrého vědomí si, kde se v současné době nachází.

5.5 Souhrnná interpretace výsledků

Na závěr analýzy a interpretace jednotlivých rozhovorů byla témata vzájemně porovnána a díky tomu se vynořilo několik společných kategorií. V tomto procesu

porovnávání vypluly některé další souvislosti, díky kterým bylo potřeba opět upravit původní tabulky interpretací.

Jako základní a společná témata se jeví následující:

1. Workoholismus

Fenomén workoholismu je jedním z hlavních témat analýzy. Tento jev se objevil ve čtyřech případech z pěti v různých souvislostech a významech. Zdá se, že workoholismus lze považovat za jeden z nejvýznamnějších společných znaků vybraných participantek.

Participantka číslo 1 – v tomto případě není workoholismus označen jako samostatná kategorie podpořená citacemi, ale přesto mám dojem, že v životě participantky jisté zastoupení má. Možná se jedná spíše o důsledek problému v sociálních rolích. Z rozhovoru je patrné, že práce zaujímá první místo v životě této účastnice a slouží zde jako prostředek dokazování si vlastní hodnoty.

Participantka číslo 3 – role zaměstnankyně jako hlavní role v životě. Práce je přítomna ve všech oblastech života účastnice:

„já sem i při tom dítěti dál pracovala...a přemejšlim, jestli sem dál jako nepracovala na celej, nevím...“ (10.9-10)
„a pak sem ještě odjela do lázní a to mi taky dělalo dobře...tam sem si jako odpočala, i když sem si s sebou samozřejmě brala práci“ (8.6-7)
„já se to jako složitě odnaučuju, já si myslim, že sem třeba...pracovala za pět lidí běžně“ (11.2-3)

Participantka číslo 4 – workoholismus v souvislosti s odpovědností za rodinu, potřeba peněz v roli hlavní živitelky:

„pracovala jsem 12 hodin denně, notebook o víkendech...já jsem byla v Austrálii na dovolený a v noci jsem řešila věci do práce tady...což samo jenom říká, jakej já jsem pitomec“ (1.8.1-4)

Participantka číslo 5 – zde jsou patrné osobnostní rysy ve spojení odpovědnosti za rodinu (opět hlavní živitelka) a potřebou peněz:

„já jsem tady s tím, že jsem vlastně dojela na svůj workoholismus, kde jsem byla schopná pracovat vlastně jakoby 36 hodin skoro nonstop a potom si teda lehnout a spát, zregenerovala jsem se za den a něco a byla jsem schopna znova udělat tu 36 hodinovou směnu“ (2.1.21-24)
„možná ta vlastnost, kterou v sobě mám, možná s tím workoholismem souvisí...že se to nevyklučuje, že možná to chodí ruku v ruce“ (1.6.16-17)

2. Problém sociálních rolí

Problém v oblasti sociálních rolí shledávám jako druhou nejvýznamnější kategorii v životě účastnic. Je zde patrná absence určitých rolí či konflikt a preference role jedné na úkor dalších.

Participantka číslo 1 – zde shledávám absenci některých rolí (vzniklý konflikt i na základě nenaplněného očekávání společností). Dominantní rolí v životě účastnice je role zaměstnankyně:

„v pětatřiceti už jsi prostě odepsaná svým způsobem, společensky...jo, jako nemáš dítě, nemáš byt, tak seš v podstatě jako společensky odepsaná...ty už nemáš ani jako co komu dokazovat...společnost už vlastně nezajímáš tím, že jí nenesíš ty děti“ (17.24-28)

Participantka číslo 2 – zde se jedná o podobný případ jako u participantky číslo 1, shledávám zde absenci ostatních životních rolí, pouze dominující roli zaměstnankyně.

Participantka číslo 3 – z rozhovoru s touto participantkou vyplynulo velké množství rolí v jejím životě, reflektuji zde však jistý konflikt a citovou neangažovanost u některých získaných rolí. Dominující rolí je opět role zaměstnankyně.

Participantka číslo 4 – v tomto případě vnímám typický konflikt nahromaděných rolí:

„pracovala jsem 12 hodin, manžel byl v nemocnici, mam malý dítě, dojíždím sem úplně nejdál, já dojíždím každé den 100 kilometrů tam a zpátky, tím pádem to na mě bylo moc“ (1.3.3-5)

3. Negativní události v dětství

V této oblasti shledávám zajímavou spojitost u všech participantek, kdy si každá z nich uvědomuje vliv těchto událostí na současnou situaci.

Participantka číslo 1 – k tomuto tématu se v rozhovoru objevuje mnoho důležitých citací:

„já si myslím, že takovýhle hovadiny prostě na ty děti hrozně působěj a pak si to táhneš s sebou a akorát se na to nabalujou další věci a pak přijde určitej moment, kdy to pak všechno krachne“ (5.15-17)

„když se v tom začneš šfourat, tak zjistíš, že všechno je to prostě v dětství...pak se akorát můžeš maximálně divit, proč to nepřišlo dřív“ (4.26-27)

Participantka číslo 2 – zmiňuje fakt o zjištění poruchy pozornosti již v jejích pěti letech, který však nikdo neřešil (rodiče):

„vlastně se zjistilo, že tohle se vědělo už v mých pěti letech o tom nálezu, ale nikdo to neřešil...no to ale už člověk nevrátí a nemá smysl jako z toho někoho obviňovat a tak“ (25.26-28)

Participantka číslo 3 – zmiňuje zátěž, která na ní ze strany rodičů byla velmi brzy kladena:

„já sem to prostě jako měla takový jako divoký doma a když se narodil brácha, kterej se narodil za rok a půl, tak se to ještě výrazně zdivočelo, protože on se narodil s lehkou mozkovou dysfunkcí...byl hrozně hyperaktivní...ten stres a ta zátěž tam byla už od mého rok a půl...a já sem přišla na to, že nějak nemám tohle vůbec zpracovaný...“ (11.21-28)

Participantka číslo 4 – zmiňuje minulé události, které nemá potřebu sdílet:

„jsou věci, který se třeba staly v útlym dětství, mládí, neřešila jsem je tady, asi jsem to nepovažovala za důležitý...některý nejsou, že byste je chtěli s někým sdílet“ (2.7.25-28)

4. Perfekcionismus

Tento osobnostní rys je dalším překvapivým společným znakem participantek.

Participantka číslo 1 – perfekcionismus vnímán jako chyba a částečná příčina problémů:

„to je vlastně i taková moje chyba nebo to, že já sem perfekcionistka a sem hodně zodpovědná a myslím si, že kdybych taková nebyla, tak sem se vůbec nedostala do té situace, do který sem se ve finále jako dostala“ (1.17-19)

Participantka číslo 2 – ve smyslu strachu z odhalení chyb:

„já těžko jakoby nesu, když někdo jako odhalí nějakou mojí chybu a já jsem, bohužel ještě k tomu všemu, takovej docela perfekcionista a tak“ (24.29-31)

Participantka číslo 4 – vliv okolí ve smyslu vyrovnat se:

„vždy jakoby jsem se potkávala s lidma, který mně připadali, že jsou perfektní nebo aspoň to jakoby dávali najevo, že jsou perfektní, že se to všechno dá zvládnout a já jsem to chtěla taky jakoby zvládnout všechno...prostě mít všechno jakoby perfektní“ (3.6.28-30)

5. Strachy, obavy

Jako velmi zajímavé společné téma vnímám vznik strachů a obav, které se pojí na různé oblasti v životě účastnic:

Participantka číslo 1 – v podobě strachu ze smrti:

„já sem se totiž hrozně potřebovala dostat jakoby přes ten pocit, že umřu“ (14.11-12)

Participantka číslo 3 – v podobě strachu ze smrti a obav, zda nepřijde o děti:

„měla sem pocit, že když půjdu na psychiatrii, tak mi vezmou děti“ (14.15-16)

„já sem měla pocit, že umřu, úplně vážně, že akorát je jako otázkou času, kdy přijdou na to, co mi je, ale že já, že to je nějaká asi jako zapeklitá nemoc, že není zjevná, ale měla sem pocit, že jako umřu“ (5.7-9)

Participantka číslo 4 – v podobě strachu ze svého nadřízeného a obava, zda dokáže uživit rodinu:

*„bojím se svého šéfa, bojím se toho, že mě budou chtít zpátky, já už tam nechci“ (1.8.12-13)
„myslim si, že spousta lidí má strach...prostě odejít z něčeho jistýho...já jsem měla obrovskéj strach, že prostě neseženu práci, že to nebude za tolik peněz, že nás neuživim“ (3.11.912)*

6. Prospěšnost změny a fyzické aktivity

Tato oblast je další zajímavou spojnici mezi participantkami. Je zde patrná potřeba změny prostředí a její prospěšnost v aktuálním stavu zdravotních potíží. Současně také přínos fyzické aktivity.

Participantka číslo 1 – v podobě Svatojakubské cesty a dobrovolnické práce po povodních v Zoo:

„Sem s kolegyní jela do Španělska na Svatojakubskou cestu a jsi myslim, že ta Svatojakubská cesta je prostě úplně boží věc, a že to mi hodně jako pomohlo vlastně samo o sobě...tam jdeš a taky jako přemýšlíš nad svým životem...přehazuješ si hodnoty...vlastně se jako úplně brutálně vnímáš...bylo to celkově jako náročný...už tam jako sem si zvykla v podstatě na tu myšlenku, že z té práce, kterou jako pořád miluju, tak že z ní odejdu“ (7.22-29)

„já sem byla po povodních jako dobrovolník v Zoo na čištění...to není fyzicky jednoduchá práce...já sem tam tahala neuvěřitelný prostě, v podstatě kmeny stromů...to byla smysluplná práce, hlavně nebyla sem ve stresu“ (15.16-22)

Participantka číslo 2 – ve smyslu prospěšnosti dovolené v zahraničí:

„nejvíc mi pomohlo, že jsme jeli na dovolenou do Řecka“ (18.1)

Participantka číslo 3 – přechod rumunských hor a prospěšnost fyzické práce, „práce rukama“:

„já sem si říkala pak, že když mám jako umřít teda, tak že jako nebudu chcípat v posteli, takže sem si vzala s kamarádama baťoh a vyrazila sem na přechod rumunskéjch hor“ (5.11-13)

„no a když sem se hejbal, tak to jako bylo lepší“ (6.10)

„hrozně mě bavilo pracovat rukama...a pak sem tu celou místnost jako omlátila a oškrábala a nahodila a vymalovala...“ (7.24-29)

7. Paradoxy - „sice nezvládám, ale zvládám“

Tento jev, vyskytující se u některých participantek, hodnotím jako další podstatné téma v souhrnné analýze. Paradoxní situace v podobě neschopnosti vykonávat určitou činnost

a na druhé straně dostatek energie bez projevů příznaků v činnostech nesouvisejících je pravděpodobně jeden z typických příznaků psychosomatických projevů.

Participantka číslo 1 – paradox v neschopnosti vykonávat pracovní činnost na straně jedné a zároveň schopnost vykonávat nesouvisející náročné činnosti na straně druhé:

„já sem v posteli pak zůstala nějaký tři tejdny...moc se mi nechtělo vracet do tý práce...takže ty tři tejdny sem využila prostě k tomu, že sem se trošku uklidnila...navíc sem napsala diplomku za ty tři tejdny“ (3.10-17)

Participantka číslo 3 – opět projev psychického a fyzického vyčerpání v oblasti pracovní činnosti a zároveň dostatek energie pro jiné náročné aktivity:

*„sem byla strašně unavená, usínala sem třeba, když sem si sedla na zastávce MHD“ (4.16)
„třeba sem taky celou noc nespala, protože mi bylo blbě a bála sem se medvědů a pak zase ty 15ti-kilový bágly“ (5.17-22)
„nejdřív sem přemýšlela, jak se jako unavim...tak sem začla chodit plavat (18.18-19)*

8. Nefungující aspekty v kontextu pracovní pozice

Souvislost s nespokojeností v pracovním prostředí je významným tématem všech participantek, ať už z hlediska pracovních vztahů nebo organizační struktury.

Participantka číslo 1 – především v podobě šikany na pracovišti ze strany nadřízené ve spojení s vysokými nároky na pracovní výkon:

*„to je jakoby docela náročný, co se týče výkonu nebo nároků na výkon“ (12.17-18)
„ve finále si obsáhla i nějaký znalosti z účetnictví, takže tam jako ty oborový přesahy byly“ (12.9-10)
„mně se prostě v průběhu toho studia jakoby stalo, že mě začla šikanovat personalistka“ (2.1)*

Participantka číslo 2 – nefungující vztahy mezi kolegy, nepřijetí na pracovišti, nefungující systém:

*„ty vztahy byly dost šílený v práci“ (11.1)
„vůbec si nerozumíme...prostě jsem tam nějak nezapadla“ (21.16-17)
„myslim si, že to je chyba toho systému...mně chybělo zaškolení, což si myslím, že je docela velký stresový faktor“ (1.13-14)*

Participantka číslo 3 – zodpovědná řídicí pozice:

*„ale přece jenom, je tam velká zodpovědnost“ (1.13-14)
„tahle pozice je taková jako, že člověk musí vyhovět i nahoru i dolů“ (1.11-12)
„měla sem pod sebou asi šedesát zaměstnanců“ (1.10)*

Participantka číslo 4 – nesoulad mezi osobní morálkou a morálním nastavením firmy, nespokojenost se změnou pracovní pozice:

„tý práce tam bylo opravdu hodně“ (1.7.32)

„moje morálka, morálka tý firmy...nejsou v souladu...to je to, co to začalo“ (1.4.15-16)

Participantka číslo 5 – časová náročnost, velmi vysoké nároky na výkon, nefunkční systém:

„druhej měsíc už jsem cítila, že to nebude pravý ořechový a při tom pohovoru na konci zkušební doby jsem říkala, že opravdu tohle ne, že jsem defacto i dost stará na to, abych dělala 14 hodin denně...naznačovala jsem, že bych odešla, tak mi všichni říkali, abych vydržela, že je to dočasný a dokonce mi i přiznali, že to posílení nedělali, že to dělali na úkor lidskýho faktoru“ (1.7.15-25)

Další témata, která shledávám jako podstatná a společná pro většinu participantek byla následující:

- Neadekvátní přístup lékařů (zdlouhavý proces, lékaři to nepochopili atd.)
- Stud za psychoterapii (strach z odmítavého postoje společnosti)
- Bod zlomu v průběhu léčby (obvykle spojeno se změnou prostředí či stacionářem)
- Význam psychoterapie a stacionáře v souvislosti se získáváním nadhledu

Zajímavým společným znakem u některých participantek je nedokončování vět, časté používání slova „jakoby“ (význam upřesněn v interpretacích) a uvědomění si aktuálního stavu – výchozího bodu, kde se právě nachází.

5.6 Diskuse

V rámci této kapitoly bych se ráda zaměřila na hlavní dosažené výsledky výzkumného šetření v kontextu s dalšími výzkumy a zároveň zmínila nedostatky, které jsou s výzkumem spojeny. Inspirací pro zvolené metodologické strategie mi v případě diplomové práce byla studie Marty Kocvrlichové s názvem „Vina“, jejíž práci s Interpretativní fenomenologickou analýzou shledávám jako velmi přehlednou (Kocvrlichová, 2006).

Cílem výzkumného šetření bylo porozumět významu pracovního stresu na psychosomatická onemocnění v životě pěti účastníků. Za hlavní získaná zjištění lze považovat několik společných aspektů, které se objevily ve většině provedených rozhovorů. Jedním z těchto aspektů se stal fenomén workoholismu, který se objevil ve čtyřech případech z pěti participantek. U participantky číslo 2 nebyl tento fenomén pojmenován jako workoholismus, nýbrž jako téma „Čas je nepřítel“ a to z důvodu odlišného významu zaměření se na práci v životě této participantky. Neméně důležitou roli hraje také osobnostní rys v podobě perfekcionismu, který se jeví jako velmi dobrý základ pro vznik workoholismu.

Tento osobností rys je společný pro čtyři účastnice výzkumného šetření. Zde shledávám souvislost se zajímavou studií z roku 2014, která predispozice k workoholismu hodnotí jako významnou příčinu duševního stresu (Petcu, 2014). Také se domnívám, že stejně jako studie, kterou předkládá Shimazu, Schaufeli a Taris, lze v rámci výsledků toho výzkumu poukázat na souvislost workoholismu se zhoršením zdravotního stavu a negativním dopadem na pracovní výkon (Shimazu, Schaufeli, & Taris, 2010). V souvislosti se získanými poznatky bych ráda dále zmínila pracovní výkon jako prostředek dokazování si hodnoty, který se zdá být významným v tomto výzkumném šetření. Studie z roku 2012 v této souvislosti poukazuje na vykonávání nadměrné pracovní činnosti z důvodu potřeby příznivého hodnocení druhými (Van Beek, 2012). Dalším společným jmenovatelem se jeví téma problémů v oblasti sociálních rolí. Zdá se, že důsledky pracovního stresu mají souvislost s absencí či konfliktem rolí v důležitých oblastech života. Na úrovni stejně významných společných znaků vyplynula také souvislost negativních událostí v dětství. Participantky tyto události vnímají jako zásadní a uvědomují si jejich vliv na současnou situaci. Zde spatřuji shodu s teorií Barbary Killingerové, která ve svém pojednání o workoholismu zmiňuje důležitý význam narušených vzorců chování v dětství (Killingerová, 1998). Na tomto místě bych ráda dodala skutečnost, že téma vlivu událostí v dětství nebylo původně vnímáno jako důležité a během rozhovorů se neobjevovaly žádné otázky na toto téma. U každé z participantek však samovolně zaznělo tvrzení, na jehož podkladě lze význam vnímat. Na místě společných copingových strategií se ukázala prospěšnost změny prostředí a přínos fyzické aktivity, kterou zmiňuje většina participantek. Nefungující aspekty v kontextu pracovní pozice se jeví jako další společný základ pro vznik nadměrného stresu v pracovní oblasti. Škálu nejrůznějších zdravotních obtíží psychosomatického rázu, které se u participantek potvrdily, lze prokázat jako důsledek nadměrného přetížení dle mnoha kvalifikací na základě odborných zdrojů.

Zvolenou výzkumnou metodu, v tomto případě prostřednictvím IPA, považuji za velmi úspěšnou. Díky této metodě bylo možné věnovat dostatečný prostor pro uchopení jednotlivých významů v průběhu analýzy. Na základě možnosti přizpůsobení formy analýzy konkrétnímu případu tak vyplynulo na povrch mnoho souvislostí, které by pravděpodobně v případě jiné metody zanikly. Jako nedostatek považuji omezení v rozsahu diplomové práce. Uvědomuji si, že každá analýza z velké části závisí na tom, kolik jí výzkumník věnuje svého času a jaký prostor je poskytnut pro interpretaci dat. Věřím, že v případě větších

časových možností by bylo možné provést několik dalších rozhovorů se zúčastněnými participantkami. To by umožnilo ještě hlubší porozumění některým významům a souvislostem. Jako velmi přínosné shledávám zpracování textů v případech, kde bylo k dispozici více rozhovorů než pouze jeden. Pro případné rozšíření této studie, které by jistě přineslo mnoho dalších poznatků, považuji za nutnost několik dalších rozhovorů s časovým odstupem a možností vrátit se k některým tématům, jimž byl důležitý význam připsán až ve chvíli analyzování textu. Zajímavou myšlenkou je také možnost porovnat tyto získané poznatky s mužskou populací. Věřím, že rozdílné motivační systémy mužů spolu s hodnotovým systémem a kontextem společenského očekávání by přineslo mnoho zajímavých zjištění. Zjištění vyplývající z této studie považují za přínosné zejména pro oblast pracovní psychologie a psychoterapie. Domnívám se, že hlubší prozkoumání a pochopení těchto individuálních významů může přispět k porozumění dané problematiky a na základě některých poznatků tak ovlivnit práci nejen psychologů s touto cílovou skupinou.

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo prozkoumat souvislosti mezi vlivem pracovního stresu a jeho dopadem na psychosomatická onemocnění žen ve věkové kategorii 25 – 65 let. Hlavním záměrem tedy bylo zjistit, jak tyto ženy vnímají celkový kontext svých psychosomatických obtíží a jak to zapadá do jejich života.

Výzkumné šetření v podobě Interpretativní fenomenologické analýzy přineslo mnoho zajímavých poznatků. Jedním z hlavních zjištění se stala významná role workoholismu v životních příbězích těchto žen. Společně s rysy perfekcionismu, které se jeví jako prediktor zhoršeného zdravotního stavu, byl prokázán vliv workoholismu na vznik psychosomatických obtíží. Další významnou oblast zde zastává problémové uspořádání sociálních rolí v životě participantek. Absence či konflikt některých konkrétních rolí se zdá být závažnou příčinou. Neméně významným zjištěním, o němž zprvu nebylo smýšleno jako o důležitém, se stala skutečnost vlivu některých událostí v dětství na současnou situaci. Tyto události ve všech rozhovorech samovolně vyplynuly, aniž by byly primárně považovány za důležité, a poukázaly tak na velmi zajímavé souvislosti. Důležitou roli lze dle výzkumu spatřit také v pracovním prostředí, které má zásadní vliv na prožívání zaměstnanců. Některé nefunkční aspekty v kontextu pracovní pozice poukazují na významnou proměnnou v individuálním hodnocení dopadu nadměrného pracovního stresu na tyto ženy. Domnívám se, že tyto získané poznatky mohou přispět k hlubšímu porozumění dané problematice a prohloubit tak povědomí o možných zásadních příčinách v oblasti dopadu pracovního stresu na zdraví jedince v komplexním přístupu.

SOUHRN

Uvedená diplomová práce se zabývá problematikou pracovního stresu a jeho vlivu na psychosomatická onemocnění. V teoretické části práce je věnována pozornost teoretickým konceptům pracovního stresu, psychické odolnosti, workoholismu, genderovým aspektům ovlivňujícím workoholismus, sociálními rolím a jejich významu v životě člověka, některým psychologickým potřebám v zaměstnání a v neposlední řadě psychosomatickým obtížím jako důsledkům právě zmiňovaného pracovního stresu.

Pro účely kvalitativního výzkumného šetření bylo do výzkumu zařazeno pět účastnic ve věkovém rozmezí 25-65 let. Důvodem omezení výzkumného souboru pouze na ženy se stal předpoklad odlišných motivačních systémů žen v této problematice a rozdílná společenská očekávání, jež tuto situaci značně ovlivňují. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak tyto ženy vnímají celkový kontext svých psychosomatických obtíží v důsledku pracovního stresu a jak to zapadá do jejich života.

Metodologickou strategií se stala Interpretativní fenomenologická analýza, která se v práci s rozhovory v rámci kvalitativní studie jeví jako velmi užitečná. Osm provedených polostrukturovaných rozhovorů s pěti participantkami bylo podrobeno doslovnému přepisu do textové podoby a následně důkladně analyzováno. Významná témata a podtémata, jež vznikla na základě této analýzy, byla postupně rozřazena do přehledné tabulky, zvláště u každé participantky. Následně bylo cílem zjistit, zda se v provedených rozhovorech nachází některá témata společná pro většinu účastnic. Těchto témat v podobě závěrečné souhrnné analýzy vyplynulo hned několik. První a zároveň velmi zásadní společnou kategorii představuje téma workoholismu, které je svými typickými znaky prokazatelné u čtyř případů z pěti. U participantky číslo 2 se objevila kategorie s jistou podobou k tématu workoholismu, z důvodu odlišného významu v životě participantky však byla pojmenována a zařazena jinak než u participantek ostatních. Jako významné zjištění zde vyplynul také osobnostní rys perfekcionismu, který se, stejně jako v některých zahraničních studiích, zdá být prediktorem právě ke vzniku workoholismu. Na místě dalších významných společných zjištění lze zmínit na příklad problémy v oblasti sociálních rolí, kde hlavní roli zastává absence či konflikt některých rolí v životě účastnic. Negativní události v dětství se na základě analýzy staly dalším důležitým tématem, které se v rozhovorech samovolně otevírá. Participantky nezávisle na dotazování

výzkumníka otevírají tato témata a uvědomují si jejich vliv na aktuální situaci. Dalším zajímavým tématem, prostupujícím většinu rozhovorů, je přítomnost strachů a obav v různých podobách. Nejčastěji se tyto obavy pojí se smrtí a strachem z nedostatečného finančního zabezpečení rodiny. Společnou kategorií se staly také copingové strategie ve smyslu prospěšnosti změny prostředí a přínosu fyzické aktivity. Důležité místo v souvislosti se vznikem pracovního stresu zastávají některé nefunkční aspekty v kontextu pracovní pozice. Pracovní prostředí se zde jeví jako pole, které poskytuje prostor pro uvolnění nahromaděných negativních jevů a zároveň se stává další příčinou vzniku mnoha zdravotních obtíží. Projevy velmi podobných příznaků psychosomatických obtíží účastnic jsou doplněny další společnou kategorií, kterou představuje téma paradoxů „sice nezvládám, ale zvládám“. Do této kategorie bylo zařazeno několik paradoxních situací v podobě neschopnosti vykonávat určitou, zejména pracovní, činnost a na druhé straně dostatek energie bez projevů psychosomatických obtíží v činnosti jiné. Dalšími významnými tématy, které spojují většinu příběhů, se stal pohled na lékařskou pomoc jako neprofesionální přístup odborné pomoci, stud za absolvování psychoterapie, zlomová situace v průběhu léčby, která vedla k uvědomění si něčeho významného a v neposlední řadě význam stacionáře a navštěvované psychoterapie v souvislosti se získáváním nadhledu. Tato práce se pokouší o přínos nových poznatků a snahu přispět tak k hlubšímu porozumění skrytých významů v oblasti pracovního stresu a jeho dopadu na psychosomatická onemocnění.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

AZIZ, Shahnaz a. CUNNINGHAM, Jamie. 2008. Workaholism, work stress, work-life imbalance: exploring gender's role. *Gender in Management: An International Journal*. **23**(8), 553-566. ISSN 1754-2413.

BACALU, Filip, et al. Cognitive features of linguistic memes. *Linguistic and Philosophical Investigations*, 2014, 13: 152-157. eISSN 2471-0881.

BEDNÁŘ, Vojtěch a kol. 2013. *Sociální vztahy v organizaci a jejich management*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4211-3.

BURKE, Penny J. a. CROZIER, Gill. 2014. Higher education pedagogies: Gendered formations, recognition and emotion. *Journal of Research in Gender Studies*. **4**(2), 52-67. ISSN 1941-5591.

CARROLL, Jane J., ROBINSON, Bryan E. a. FLOWERS, Claudia. 2002. Marital Estrangement, Positive Feelings Toward Partners, and Locus of Control: Female Counselors Married to Alcohol-Abusing and Non-Alcohol-Abusing Spouses. *Journal of Addictions & Offender Counseling*. **23**(1), 30-40. ISSN 10553835.

DANZER, Gerhard. 2001. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše*. Přeložila Renata HÖLLGEOVÁ. Praha: Portál. ISBN 9788071784562.

FADE, Stephanie. 2004. Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: a practical guide. *Proceedings of the nutrition society*. **63**(4), 647-653. DOI: 10.1079/PNS2004398. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/D189E90CD20D46B77FE55BACC6C3D34D/S0029665104000862a.pdf/div-class-title-using-interpretative-phenomenological-analysis-for-public-health-nutrition-and-dietetic-research-a-practical-guide-div.pdf>

FAVA, Giovanni a. SONINO, Nicoletta. 2000. Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **69**(4), 184-197. ISSN 0033-3190.

FICKOVÁ, Emília. (1993). Determinanty zvládnutí stresu: I. Teoretické přístupy. *Československá psychologie*, **37**(1), 37-42. Praha: Psychologický ústav AV ČR. ISSN 0009-062x.

GULOVÁ, Lenka a ŠÍP Radim, eds. 2013. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4368-4.

HAKIM, Catherine. *Work-lifestyle choices in the 21st Century: preference theory*. New York: Oxford University Press. ISBN 0-19-924209-7.

HAUK, Mateusz a. CHODKIEWICZ, Jan. 2013. The role of general and occupational stress in the relationship between workaholism and work-family/family-work conflicts. *International journal of occupational medicine and environmental health*. **26**(3), 383-393. ISSN 1896-494x.

HOŠEK, Václav. 1999. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-889-1.

JONES, J. Graham a. MOORHOUSE, Adrian. 2010. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3022-6.

KARSTEN, Hartmut. 2006. *Ženy - muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-145-x.

KEBZA, Vladimír. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

KILLINGER, Barbara. 1989. *Workaholismus: záslužná závislost: rádce pro přežití rodiny*. Brno: Alman. ISBN 80-86135-04-7.

KOBASA, Suzanne, C. 1979. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**(1), 1-11. Dostupné z: <http://sci-hub.cc/10.1037/0022-3514.37.1.1>

KOCVRLICHOVÁ, Marta. 2006. *Vina*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-684-8.

KOSEVIC, Aleksandra a. LOH, Jennifer. 2015. For love: The mediating role of self efficacy on workaholism, job satisfaction and burnout. *International Journal of Arts & Sciences*. **08**(02), 493–505. ISSN: 1944-6934.

KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana a ČERMÁK, Ivo. Interpretativní fenomenologická analýza In: ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo a HYTYCH, Roman. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. (1991). Nezdolnost typu Hardiness. *Československá psychologie*, **35**(1), 59-65. ISSN 0009 - 062x.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 8071691216.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1999. Moderátor zvládnutí zátěže typu sociální opory. *Československá psychologie*, **43**(2), 106-118. ISSN 0009 - 062x.

LIPOWSKI, Zbigniew, J. 1986. Psychosomatic medicine: Past and present: I. Historical background. *The Canadian Journal of Psychiatry/La Revue canadienne de psychiatrie*. eISSN: 14970015.

MÄKIKANGAS, Anne, SCHAUFELI, Wilmar, TOLVANEN, Asko a. FELDT, Taru. 2013. Engaged managers are not workaholics: Evidence from a longitudinal personcentered analysis. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. **29**(3), 135-143. ISSN 15765962.

MALINOWSKA, Diana a. TOKARZ, Aleksandra. 2014. The structure of workaholism and types of workaholic. *Polish Psychological Bulletin*. **45**(2), 211-222. ISSN 1641-7844.

MASLOW, Abraham, H. 2013. *Toward a Psychology of Being*. Lanham: Start Publishing. ISBN 978-1-62793-274-5.

MIKULÁŠTIK, Milan. 2007. *Manažerská psychologie*. 3., přepracované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1349-6.

NOVÁK, Tomáš. 2012. *Práce jako droga*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0016-2.

PAULÍK, Karel. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.

PETCU, Carmen. 2014. Wittig on the semantics of grammatical gender. *Review of Contemporary Philosophy*. **6**(13), 72-77. ISSN 1841-5261.

PLHÁKOVÁ, Alena. 2003. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1499-3.

PONĚŠICKÝ, Jan. 2011. *Zásady prevence a psychoterapie neurotických a psychosomatických onemocnění: specifita nespecifických účinných faktorů v psychoterapii*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-518-3.

POPESCU, Gheorghe H. 2015. Increased medical malpractice expenditures as a main determinant of growth in health care spending. *American Journal of Medical Research*. **2**(1), 80-80. [online]. ©2015 [cit.2017-04-18]. Dostupné z: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/111470164/increased-medical-malpractice-expenditures-as-main-determinant-growth-health-care-spending><http://connection.ebscohost.com/c/articles/111470164/increased-medical-malpractice-expenditures-as-main-determinant-growth-health-care-spending>

PORTER, Gayle. 2001. Workaholic tendencies and the high potential for stress among co-workers. *International Journal of Stress Management*. **8**(2), 147-164. ISSN 10725245.

ROSSO, D. Brent, DEKAS, H. Kathryn a. WRZESNIEWSKI, Amy. 2010. On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*. **30**, 91-127. ISSN 01913085.

SHIMAZU, Akihito, SCHAUFELI, Wilmar B., TARIS, Toon W. 2010. How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping. *International journal of behavioral medicine*. **17**(2), 154-160. ISSN 1070-5503.

SMITH, Jonathan A. 1996. Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and health*. **11**(2), 261-271. ISSN 0887-0446.

SMITH, Jonathan A. 2011. Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*. **5**(1), 9-27. ISSN 1743-7199.

TRAPKOVÁ, Ludmila a CHVÁLA, Vladislav. 2004. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál. ISBN 8071788899.

URBAN, Lukáš. 2008. *Sociologie trochu jinak*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2493-5.

UZEL, Jaroslav. 2008. *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce. ISBN 8086973999.

VAN BEEK, Ilona, et al. 2012. For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work?. *Applied Psychology*. **61**(1), 30-55. ISSN 0269994x.

VAN WIJHE, Corine, PEETERS, Maria, SCHAUFELI Wilmar a. VAN DEN HOUT, Marcel. 2011. Understanding workaholism and work engagement: the role of mood and stop rules. *Career Development International*. **16**(3), 254-270. ISSN 1362-0436.

VAŠINA, Lubomír a STRNADOVÁ, Věra. 2009. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-491-0.

VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan. 2008. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1428-8.

WEIDNEROVÁ, Simona a MATĚJŮ, Petr. 2015. Hodnotový kontext volby mezi kariérou a domácností: mezinárodní srovnání. *Sociologický časopis*, **51**(4), 637-666. ISSN 00380288.

Internetové prameny

KŘÍŽKOVÁ, Alena a HAŠKOVÁ, Hana. 2003. *Průzkum veřejného mínění o postavení žen na trhu práce*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. www.mpsv.cz [online]. ©2003 [cit.2017-04-12]. Dostupné z: <http://archiv.noviny.mpsv.cz/files/clanky/12450/postaveni-zen-na-trhu-prace.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. – Informovaný souhlas účastníka výzkumu diplomové práce



PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ

INFORMOVANÝ SOUHLAS ÚČASTNÍKA VÝZKUMU DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Pracovní stres a psychosomatická onemocnění

Výzkum probíhá pro účely zpracování diplomové práce vedené na Pražské vysoké škole psychosociálních studií – obor psychologie. Cílem výzkumu je získání dat prostřednictvím výpovědí osob, které vlivem pracovního stresu řeší psychosomatická onemocnění.

- 1) Souhlasím s tím, aby výsledky testování mé osoby byly anonymně použity ve výzkumném projektu diplomové práce: „Pracovní stres a psychosomatická onemocnění“
- 2) Potvrzuji tímto, že jsem byl obeznámen s podstatou výzkumu, a že svůj souhlas dávám dobrovolně.
- 3) Uvědomuji si, že mohu svůj souhlas stáhnout kdykoli, aniž by to mělo jakýkoli vliv na má práva nebo na povinnosti výzkumníků.
- 4) Souhlasím s poskytováním výzkumného materiálu pro výše popsany výzkumný projekt ve formě audio nahrávky rozhovoru.

Podpis výzkumníka:

.....

Tereza Pandadisová
pandadisovatereza@gmail.com

Podpis participanta

.....

Jméno a příjmení:

.....

V

Dne

Příloha II. – Rozhovor s participantkou číslo 1

T... tazatelka

P... participantka

Participantka číslo 1_12.1.2017

Délka rozhovoru: 00:53:03

1 **T: Tak jo, já bych Tě poprosila o krátké představení a pak můžeš začít odkud chceš...**

2 P: Noo, to představení fakt úplně nevím jako, jako že jsem žena pětatřicet, vysokoškolsky
3 vzdělaná, pracuju už asi sedm let bajvočko, vlastně bych asi potřebovala nějaký návodnější
4 otázky, ale... začátek, ty jo začátek...

5 **T: A to vzdělání je v jakym oboru?**

6 P: Prosím tě, bakaláře mám z xxx z Karlovky a pak mám xxx na soukromý škole.
7 Na tý soukromý škole sem vlastně během toho studia i pracovala, respektive nejdřív sem
8 tam pracovala a pak sem tam začala studovat, takže v podstatě jakoby sem podepsala,
9 já nevím kolik mi bylo, dvacetosm zhruba, a v podstatě šéf mi to nabídl tak, že jsme
10 se dohodli, s tím, že jsem to tenkrát jakoby to studium měla zdarma, ale bylo tam
11 samozřejmě jakože po ukončení studia tam musím ještě třeba tři roky zůstat nebo něco
12 takovýho. Nejmíň tři roky nebo pět, něco takovýho, nevím přesně...ale já sem s tím tenkrát
13 vlastně vůbec neměla problém, protože sem milovala tu práci, milovala sem tu firmu a přišlo
14 mi to prostě supr. A pak vlastně ale došlo k tomu, že zaprvý, jak sem jakoby, že jo... pracuješ
15 na full-time, do toho chodíš o víkendech do školy, je to poměrně náročný, navíc sem měla
16 pod sebou asi pět lidí, takže si ještě zodpovědná za nějaký tým a je to docela velká
17 zodpovědnost a já v podstatě jakoby, já si myslím, že sem za prvý, a to je vlastně i taková
18 moje chyba nebo to, že já sem perfekcionistka a sem hodně zodpovědná a myslím si,
19 že kdybych taková nebyla, tak sem se vůbec nedostala do tý situace, do který
20 sem se ve finále jako dostala. A další věc je, že já jako třeba v životě, což sem si nemyslela,
21 že bych byla jako na šikanování třeba jako vhodnej typ, a pak se ukázalo, že evidentně jako
22 člověk, kterej šikanuje, si nevybírám. Takže mně se prostě v průběhu toho studia jakoby stalo,

1 že mě začala šikanovat personalistka. Joo jako, že já třeba zvládám relativně dobře pracovní
2 stres, ale ve chvíli, kdy se tam objeví nějaká nadstavba, tak už to nesu těžce poměrně,
3 a obzvláště, když je to něco, s čím se nedokážu srovnat. A v podstatě v mém životě se tohleto,
4 nebo v tom pracovním životě, se to objevilo dvakrát a pokaždý to prostě souviselo s tím,
5 že já na sebe kladu obrovský nároky, a nejenom, že je na sebe kladu, ale já se je snažím
6 splnit, což je prostě úplně nesmysl a ve finále mě to stálo štítnou žlázou.

7 **T: Hmmm**

8 P: Ale to bylo až v té druhé práci, i když si myslím, že tady sem to jakoby docela slušně
9 začala zadělávat. A když se vrátím do toho, do toho prvního džobu, tak...

10 **T: Co to bylo za pozici tam?**

11 P: Hele, bylo to jakoby vedoucí recepce, zároveň teda jako full-time recepční, plus sem měla
12 na starosti jakoby univerzitní budovy, jako říká se tomu „operejšns menezment“,
13 je to ale úplně jedno, jak to nazveš, prostě správce budov nebo kanceláří, plus hlavní
14 recepční.

15 **T: Jasně.**

16 P: Tu zodpovědnost máš vlastně už v tom titulu nebo jako hlavně něco a takže prostě mi šla
17 jako tady v té situaci, kdy já sem se snažila jako pracovat na sto procent, školu dělat aspoň
18 tak, abych jí udělala. Tam sem aspoň na sebe nekladla ty nároky, že jí chci udělat jako nějak
19 na červené diplom nebo něco takového, joo. To bylo jako úplně nad moje možnosti, takže
20 tam sem se prostě jakoby smířila s tím, že jako bych to ráda udělala jako s nějakým slušným
21 výsledkem a hlavně to prostě dodělat. Nicméně, jak sem prostě chtěla, aby všechno
22 fungovalo dobře prostě a to, a tady ta žena, ta jako mi šla po krku, a ne jenom přímo mně,
23 ale v podstatě na to šla i přes ten tým, že prostě... já už, hele, nevím detaily, nebo už si je
24 nevybavím po těch letech, ale v podstatě takový ty triviality, že neustále jako hledá, kde sme
25 někde jako udělali chybu, a přitom jako ten depártment šlapal podle mě jako skoro nejlíp
26 z té celé firmy prostě a takový, že tě buzeruje kvůli hovadinám, jako celkově i nepříjemná.
27 Já už sem prostě i pak nechtěla zvedat telefony, když prostě volala, jednu dobu, a v podstatě
28 kolega to zvedal nebo jako můj podřízený, to vlastně zvedal za mě, protože jsem říkala, že
29 já prostě s tou ženskou nemůžu mluvit. Kdykoliv jsem tam viděla její jméno, jako že třeba
30 přišel mi e-mail, já sem tam viděla to její jméno, tak sem myslela, že prostě omdlím, protože
31 to byla prostě taková ta klasika. Zvýší se ti tlak a rozklepeš se, ty jo, no a prostě jakoby u mě

1 tydlety věci, to tělo u mě reaguje poměrně rychle, takže v podstatě, co se stalo s tímdletím
2 jakoby tlakem, kterej sem na sebe vyvinula, nebo nechala vyvinout, že samozřejmě sem byla
3 úplně vyždímaná, úplně jakoby strašlivě moc, že mně se prostě nechtělo z postele, a
4 nejenom, že se mi z ní nechtělo, já sem z ní ani vstát nemohla a měla sem pocit, že mam
5 jakoby horečku a přišla sem si strašlivě nemocná a přitom, když sem si vzala teploměr, tak
6 samozřejmě moje fyzická teplota, nebo to, co ten teploměr jakoby byl schopnej naměřit,
7 byla úplně normální.

8 **T: Hm, hmm**

9 P: A nicméně prostě, byla sem jakoby v hroznym stavu, měla sem jakože i krevní výsledky
10 blbý, což už si úplně nepamatuju, a v podstatě, tak sem šla k doktorce a ta mi napsala
11 neschopenku a já sem v posteli pak prostě zůstala nějaký tři tejdny a věděla sem, že se jako
12 vlastně... moc se mi nechtělo vracet do té práce, ale samozřejmě jako nemůžeš zůstat
13 neustále doma, a navíc sem potřebovala chodit do té školy, takže ty tři tejdny sem využila
14 prostě k tomu, že sem se trošku uklidnila, tím jak sem se uklidnila, tak samozřejmě člověk
15 po tom byl schopnej se vrátit do toho pracovního procesu. Navíc sem napsala diplomku za
16 ty tři tejdny, takže to bylo fajn no, ale v podstatě jako ta situace se jakoby nijak... nijak
17 neměnila a já sem prostě jako, joo vlastně, když tě někdo jakoby vlastně šikanuje, tak se
18 snažíš vlastně jako, aby neměl sebemenší záminku vlastně jako, co proti tobě použít. Takže
19 se snažíš nejenom jakoby bejt perfektní, ne jakoby perfektní, ale perfektnější než perfektní,
20 což je nesmysl, ale prostě jako jakmile se dostaneš do tohohle stavu, tak jedeš. Jedna věc je,
21 že já tím, jak sem byla jako vyšťavená a já sem v životě, v životě sem se nedostala do situace,
22 že bych neměla energii. Já jsem myslela, že to je prostě něco, co máš přirozeně, co ti nikdo
23 jako nemůže vzít. Občas seš jako unaveňoučká po nějakym třeba sportu nebo po něčem, ale
24 prostě, že by si jako najednou z ničeho nic neměla energii a nemohla se hejbat, tak to sem
25 prostě netušila, že je možný, obzvlášť u někoho, kdo je takhle mladej a tím, že sem jako
26 potřebovala dokončit tu školu a věděla sem, že tady ta ženská s tím nepřestane, tak sem se
27 rozhodla jednat poměrně rychle a mě v tom pomohlo jednak to, že v té škole učil jeden
28 profesor, kterej měl spoustu kontaktů a jeden z těch jeho kontaktů byla vlastně terapeutka...
29 a já nevím, jestli tady ještě je, protože to byla Maďarka, takže ty sezení probíhaly v
30 angličtině, takže sem si ještě jako procvičila angličtinu. Ne, že bych to jako úplně
31 potřebovala, ale jako...

32 **T: To je super ale!**

1 P: Proč ne... Protože víš co, já sem hlavně jako nikoho neznala nebo prostě nějaký hledání
2 ... Tohleto bylo jako první, co se mi jako naskytl, takže sem si říkala OK, je to osud prostě
3 nebo jako znamení, tak dobrý a navíc sem s ní byla i spokojená, takže vlastně sem neměla
4 důvod... Jako bylo to trošku dražší i tím, že je to ta angličtina nebo prostě to, ale v podstatě
5 ty peníze se jako rozhodně vyplatily, protože mym cílem tenkrát bylo jako přežít
6 a neupadnout znova do nějakýho takovýhleho stavu bez energie, a hlavně sem
7 se potřebovala vyrovnat s celou tou situací, což už nevím, jak dlouho to bylo... bylo to určitě
8 pár měsíců, co jsem tam na tu terapii chodila, nevím už jak přesně dlouho to bylo, ale jako
9 pomohlo mi to, že vim, že sem se jako během tý doby jakoby spoustu věcí naučila, že třeba
10 nereagovat z první prostě a netlačit na sebe, a já hlavně tenkrát sem si třeba dávala hrozně
11 za vinu, že tím, jak já jakoby pracuju poměrně, ještě sem navíc jako excentrická poměrně
12 nebo jako taková, víš co, spousta energie prostě, nebo jako extrovert docela... tak já sem
13 poměrně dost vidět v jakýkoliv skupině sem vidět a teď prostě já, nějak sem to, vlastně sme
14 to s tou terapeutkou řešily, i to, že mě vlastně vadí, jak sem vidět, a tak sem si říkala, že
15 kdybych nebyla tak hrozně vidět, tak se mi to jako nestalo. Joo, že kdybych dokázala držet
16 hubu a krok a prostě jako pracovat průměrně a bejt průměrná, tak že by to bylo prostě
17 v pohodě.

18 **T: Takže se vnímáš vlastně jako, že jsi výraznější osobnost...?**

19 P. Jsem. Prostě tím, jak sem jakoby extrovertní a hodně jakoby komunikativní, tak lidi si mě
20 prostě pamatují a já sem se to měla tenkrát, to sem vlastně ani netušila, že sem si to měla
21 tolik za zlý, ale evidentně jo, a hlavně další věc je, že mně se tam vlastně ještě připletlo
22 takový to, že prostě sem se třeba narodila jako levák, a i to bylo špatně prostě. Joo, takže mě
23 jako od malička prostě ... Joo dobrý, tak prostě řešíš nějakou šikanu v práci třeba nebo
24 psychosomatické problémy z práce, ale když se v tom začneš šťourat, tak zjistíš, že všechno
25 je to prostě v dětství. Pak se akorát můžeš maximálně divit, proč to nepřišlo dřív. Tak jako
26 asi z nějakýho důvodu jako to načasování bylo až takhle pozdní, ale prostě ...

27 **T: A v dětství tím teda konkrétně myslíš jakoby, že tam je nějaká příčina ve výchově**
28 **nebo... jak to jako chápeš? Já třeba moc nevím, co si pod tím představit...**

29 P: Třeba, když ti je pět, chodíš do školky nebo čtyři a jíš, tak jak to cejtíš, nebo prostě děláš
30 věci tak, jak to cejtíš, a učitelky si pozvou tvoje rodiče do školky s tím, že prostě takhle by
31 to nešlo, že prostě nemůžeš jíst levou rukou, nemůžeš dělat nic levou rukou a prostě z takový
32 triviality se udělá hrozný haló, a já sem vždycky chtěla vlastně... jako bejt hodná holka, zase

1 ten perfekcionismus, prostě to je brutalita hrozná. A nechtěla sem jako přinášet lidem smutek
2 nebo zklamání nebo prostě to, a vlastně ve chvíli, kdy ty se i narodíš jako špatně ...
3 teoreticky... v pěti letech to těžko posoudíš, tak už to vnímáš, že prostě těm rodičům
4 přiděláváš starosti nebo prostě, že nejsi to dokonalý dítě, který jako všichni vlastně jako
5 chtěli, nebo prostě, který sem si buď myslela, že mám bejt nebo nevím, jak jsem na to přišla
6 tenkrát... Takže vlastně já sem se tenkrát hrozně jako řešila prostě, že jako to, že sem se
7 špatně narodila, že nejsem jako pravá, víš co... Protože i babička to třeba taky občas
8 zmiňovala, takový ty kecy jako „hááá krchňa“ prostě a takovýhle... Joo, takže vlastně i ta
9 rodina tě svym způsobem nepřijímá nebo jako, oni tě přijímaj, tak nějak jako standardně, ale
10 vlastně nepřijímaj tě tak, jak by tě přijímat měli. A ta společnost tě vlastně nepřijímá, už ve
11 školce ti řeknou, že seš prostě, že máš blbě ruce prostě (smích). Joo, já si myslím, že na ty
12 děti takovýhle hovadiny prostě hrozně působěj a pak si to táhneš s sebou a akorát se na to
13 nabalujou další věci a pak přijde určitěj moment, kdy to pak všechno krachne...

14 **T: Hmm, to je zajímavý... Tak jo... No a v té práci, jak jsi o tom mluvila...tam mě**
15 **napadá...to bylo směřovaný jenom proti tobě nebo i proti těm ostatním kolegům?**

16 P: Hele... tam to, tam to bylo spíš tak, že ona se přes ty ostatní kolegy snažila jako dostat mě,
17 joo, že vlastně ona, protože další věc je, že kupodivu mě maj lidi docela rádi a já si myslím,
18 že, i podle toho, co třeba říkala celkově, že co o mně jako roznášela... protože to nebyla
19 jenom jako taková ta cílená, jakože ten člověk jede po tobě nějakajma jako prostě... ať
20 slovníma nebo jinejma útokama, ale že se vlastně o tobě snaží roznášet nějaký vymyšlenosti,
21 protože se vlastně snaží poškodit jakoby tvůj vobraz. Ve chvíli, kdy poškodí tvůj vobraz,
22 pokud tomu ty lidi uvěřej samozřejmě, tak v podstatě ty lidi se od tebe odvrátěj, a tím tě ona
23 jakoby odizoluje. Takže to je podle mě jakoby standardní šikanovací mechanismus.
24 Odizolovat. To máš to samý jako třeba domácí násilník. Joo, ten prostě potřebuje toho
25 člověka, kterýho si prostě vybral, potřebuje odizolovat od zbytku, protože samostatnej kus
26 je prostě zranitelnější. Ve chvíli, kdy máš podporu stáda, nebo prostě rodiny nebo to je jedno,
27 jak to nazveš, prostě, když máš síť, která tě drží, tak ten člověk nemá šanci. Takže on
28 potřebuje prostě pracovat jako i na tvym okolí. Jo, to, že jí to prostě jakoby úplně nevyšlo,
29 protože prostě jako já sem tu podporu toho okolí měla. To je jiná věc, ale i přesto, že sem tu
30 podporu toho okolí měla poměrně intenzivní, tak ale to bude zase ten můj perfekcionismus,
31 že já sem se to pokoušela hrozně jako zvládnout sama. Bylo to prostě takový jako, že tak
32 sem přece dospělá osoba, tak se o sebe dokážu postarat, ale hele fakt ne jako...

1 **T: Jasně no, tak ne vždycky to stačí no...**

2 P: Ne vždycky to stačí, ne vždycky máš tu sílu prostě...

3 **T: Hmm... Jak dlouho to teda trvalo celkově?**

4 P: Hele, tohle kupodivu jako vlastně netrvalo tak dlouho. Já mám pořád zafixovanejch asi
5 devět měsíců prostě. I když se mi to zdá jako divný, že bych studovala takhle krátce. Buď to
6 trvalo devět měsíců nebo to trvalo přes rok (smích). Mně to jakoby splývá, ale pořád mám
7 jako zafixovanejch těch devět měsíců, ale teoreticky si myslím, že to vlastně mohlo bejt
8 klidně dva roky jako. Já mám zafixovanejch těch devět, ale vlastně těch devět to bejt nemůže,
9 protože takhle, takhe... Ale jo, já sem jako studovala krátce poměrně, jakože ten program
10 byl rychlejší, takže teoreticky tak ten rok třeba, si myslím, že jo...

11 **T: Hmmm**

12 P: Jo, jako vždycky, když se snažím si na to vzpomenout, na ten začátek, tak mám zafixovaný
13 jako Vánoce a já sem třeba graduovala jakoby v červnu 2011, to znamená... hele to muselo
14 prostě začít pozvolna na začátku roku 2010, takže něco málo přes rok třeba... Jo, houby
15 málo. Rok a půl. Něco málo přes rok a půl, rok a třičtvrtě, něco takovýho... Akorát, že tam
16 nebyla jako stejná intenzita, ono to jakoby pomalu nabíhá nějakou dobu ti trvá, než ti to
17 dojde. Jo, vlastně možná... to je jako dobrá otázka... on to byl možná... myslím, že poprvý
18 sem si všimla nějaký jako, že na mě blbě kouká, na konci roku 2009 a pak se to pomalu
19 vyvíjelo, já sem to úplně nevnímala, ale myslím si, že jako sem to začala vnímat až v tom
20 roce... nebo jako, že mi to začalo vadit, že mi to prostě jako začalo ubližovat nebo to až
21 prostě nějak v tom roce 2011, kdy už prostě sem byla skoro u konce jakoby s tím studiem,
22 a kdy ona, já nevím jestli to jako zintenzivněla, nebo jestli to bylo tím, že se vrátila šéfova
23 asistentka, která se s ní kamarádila, která jí v tom vlastně jako sekundovala, takže možná, že
24 jako dokud byla sama na to, tak sem to až tak hrozně nevnímala, jako ve chvíli kdy byly
25 dvě...

26 **T: Aha...**

27 P: Jo, takže v tu chvíli prostě už to bylo asi možná moc... Už sem taky finišovala tu školu,
28 takže si myslím, že řekněme, že se to fakt jako zhruba táhlo kolem těch dvou let, ale vlastně
29 pro mě nejintenzivnějších, nebo prostě jako, že sem si toho všimla, bylo, že mi to začalo
30 vadit... bylo těch posledních devět měsíců, protože já vlastně sem to jako. Anebo sem to
31 vlastně jako neřešila do té doby, než sem lehla do té postele...

32 **T: Hmm, hm... no jasně...**

1 P: Protože do té doby sem jako vlastně měla čistě jako dost sil na to, abych to brala tak, že
2 je to kráva a nijak se tím vlastně jako nezabývala nebo maximálně tak, že prostě na ní
3 nadáváš nebo prostě jako to, ale vlastně si myslím, že proto si pamatuju těch těch posledních
4 devět, protože ty byly nejhorší. A taky protože sem to řešila teda...

5 **T: No jasně...**

6 P: ...což sem ve finále jako klasicky vyřešila odchodem.

7 **T: A to probíhalo jak?**

8 P: Ten odchod? To byla veliká legrace (smích). Protože já vlastně, že jo, někdy na začátku
9 toho roku 2011 sem teda lehla... pak sem začala chodit na tu terapii, pak sem v červnu
10 graduovala, takže už vlastně tam bylo takový to jako dobrý... aspoň tu školu mám za sebou,
11 ale pořád přede mnou byla ta vidina těch tří let jakoby, který tam musím strávit prostě, jinak
12 bych musela platit nějakou pokutu, ale upřímně ve chvíli, v určitý chvíli se dostaneš prostě
13 jako do stádia, kdy ty peníze jsou ti u prdele, a kdy prostě seš ochotná je zaplatit, což naštěstí
14 já sem nakonec nemusela, což bylo fajn, i když sem se bála do poslední chvíle, ale tam to
15 jakoby probíhalo tak, že po té graduaci v tom červnu, já sem...nebo v srpnu někdy nebo na
16 přelomu července a srpna, teď nevím... Sem s kolegyní jela do Španělska na Svatojakubskou
17 cestu a já si myslím, že ta Svatojakubská cesta je prostě úplně boží věc, a že to mi hodně
18 jako pomohlo vlastně samo o sobě, protože já sem na té Svatojakubské cestě samozřejmě
19 nad tou prací taky jako... tam jdeš a taky přemejšlíš jako nad svým životem a tak nějak jako
20 přehazuješ si hodnoty, všechno možný a vlastně se jako úplně brutálně vnímáš a já sem tam
21 chvílema jako trpěla hroznejma bolestma a bylo to celkově jako náročný, prostě dva tejdny...
22 A já sem se pak vrátila domů a do práce... a už tam jako sem si zvykala v podstatě na tu
23 myšlenku, že z té práce, kterou jako pořád miluju, takže z ní odejdu, a když sem se vrátila,
24 tak v podstatě že jo...vrátíš se nějak třeba o víkendu a v pondělí jdeš do práce a ve třičtvrtě
25 na devět mi volala šéfova asistentka, která právě jakoby spolupracovala s tou HR na tý můj
26 jakoby likvidaci nebo jako nevím jak se to dá říct... A tak mě nasrala, že sem si říkala, ty jo,
27 jako radši bych byla zase zpátky znovu v tom Španělsku, trpěla tam bolestí jak zvíře, jako
28 menstruuující a celá prochcaná prostě jako deštěm než bejt tady prostě. Tady, kde jediný co,
29 že dvě ženský se tě snažej zničit, tvůj šéf nemá koule na to, aby přesto, že si jakoby, že to
30 jako vznášíš k němu, tak aby s tím něco dělal, takže sem mu prostě nějak napsala, protože
31 on jezdil vždycky jakoby nějak na léto do Řecka, protože tam měl jakoby rodinu původní,
32 tak sem mu napsala, že s ním chci mluvit, až se vrátí, a když sme si šli promluvit, tak

1 v podstatě jako, já sem, já už vlastně ani nevím, s čím přesně sem za ním šla, jestli prostě
2 s tím, že je určitá možnost, jako že odejdu, jestliže mě tadyta žena nenechá na pokoji a on
3 mi sdělil, že vlastně jako tam hodlá udělat nějakou takovou hierarchickou přestavbu nebo
4 organizační přestavbu, a že v podstatě v rámci té přestavby já bych se stala její přímou
5 podřízenou. Já sem předtím byla vlastně přímo pod ním a teď, že by mě dal, nebo recepci
6 dal, pod HR department. Tak sem se ho zeptala, jestli si dělá srandu nebo jestli to myslí
7 vážně. Říkám, já ti tady devět měsíců říkám, že mě ta ženská šikanuje a ty z ní uděláš mojí
8 šéfovou? Jako přijde ti tohleto normální...? A on se tenkrát jakoby zasmál, že jako no, ty si
9 ale jako říkala, že když tady jako s paní YG udělám tvoji nadřízenou, tak že odejdeš...
10 A říkám no, takže... mám se sbalit teď nebo se bavíme o standardní dvouměsíční výpovědní
11 době? No a on byl prostě překvapenej, protože jako tohle vůbec nečekal, takže sem si říkala
12 ,ty seš prostě takovej idiot. No, takže nakonec sme se dohodli na těch dvou měsících. Jo, já
13 si myslím, že on nedokázal úplně uvěřit tomu, že odcházím a já sem zase nedokázala uvěřit
14 tomu, že myslel tohleto vážně prostě jako. No, nicméně jako to pak mělo ještě jakoby
15 pokračování v tom, že... jedna věc je, že jí se podařilo zlikvidovat v podstatě, že třeba kolega
16 odešel už nějak v květnu s tím, že nemá zapotřebí tohle snášet, a že tam byl jen do té doby,
17 než já dodělám tu školu, abych prostě jako měla aspoň trošku klidu nebo abych nemusela
18 zaučovat někoho jinýho. Tak sem říkala, že jako děkuju, že to oceňuju, no a zbytek mejch
19 lidí byli v podstatě externisti, studenti, takže ty mi tam tak jako různě, jako v podstatě jim
20 tak udělala směny, že ty lidi... pro ně nemělo vůbec smysl do té práce chodit, protože by si
21 tam nic už nevydělali, a ještě navíc přišla s tím, že tu směnu celou... že my sme tam předtím
22 byli vlastně jakoby dva na „fultajm“ od rána a potom odpoledne přišel právě jako ten student
23 a oni v rámci šetření, což ve finále se ukázalo, že je blbost, asi po dalších třech letech, ale
24 v rámci šetření se rozhodli, že ty dva „fultajmy“ to pokrejou prostě od nějakých půl osmý -
25 osmi do nějakých půl desátý. To znamená, že ty lidi by se překryli takovým způsobem, že
26 by si v podstatě ani nestihli říct, co se ráno dělo, nebo prostě co je potřeba udělat. Tak sem
27 říkala, že tohle já se prostě odmítám účastnit, což navíc korespondovalo i s tou dobou
28 mého odchodu. Nicméně, nabrali v podstatě kompletně nový celej tým. Já sem se tam
29 snažila vlastně, protože zase ta moje zodpovědnost jakoby, snažila sem se přes to všechno
30 jakoby ty holky nový vycvičit, aby prostě věděly... do toho ještě začínal nový semestr...
31 protože já vlastně sem pracovala jakoby na univerzitě, začínal nový semestr, takže se
32 připravovaly baráky, ještě tam probíhaly nějaký přestavby, takže ještě to sem se snažila

1 jakoby zvládnout a stalo se samozřejmě přesně to, co se stalo před tím v té zimě, že sem na
2 tři tejdny lehla. Zase klasika. Tentokrát už sem snad možná i měla rýmu. Byla sem úplně
3 nepoužitelná, respektive jako byla jsem na e-mailu a když mi holky volaly, tak samozřejmě
4 sem jim jakoby po telefonu radila. Do práce sem ale nemohla a zrovna to jakoby padlo na
5 říjen, kdy vlastně to byl ten poslední měsíc, když sem v té práci měla bejt. Já sem potom
6 přemluvila doktorku svojí, ať mě na ten poslední tejdnen do té práce pustí, i když nechtěla,
7 protože říkala, že se jí nechce jako riskovat to, že ještě nejsem úplně zdravá, a že se jí nechce
8 riskovat to, že se tam pod tím tlakem jako složím, ale pro mě to bylo důležitý tam přijít, se
9 všema se jako pořádně rozloučit a odejít středem a... i ty holky, který tam vlastně byly nový,
10 a který mě znaly, nebo jako hlavně po tom telefonu nebo třeba před tím jen pár tejdnu, tak
11 mi říkaly, ať se nevracím, že HR je prostě úplně běsná z toho, že tam nejsem. Že zaprvý
12 rozhlašuje, že sem si tu neschopenku dala udělat schválně a za druhý, že se tváří jako někdo,
13 komu ukradli hračku jako. Takže já sem se trošku samozřejmě zpátky bála, ale prostě víš co,
14 jsou věci, který udělat musíš, i kdyby tě to mělo skoro zabít no. Takže sem se vrátila na ten
15 poslední tejdnen, a to byla jako veliká legrace vlastně, protože HR tam na mě přichystala
16 takovou past a ta past jí nevyšla, protože v podstatě podklady pro to jí připravovala šéfova
17 asistentka, která byla poměrně, poměrně málo inteligentní, takže vlastně to bylo pro mě
18 i takový zadostiučinění, že oni mi poslali, že sem firmu stála, já nevím, kolik peněz, protože
19 sem nedohodla nějaký speciální ceny, takže šéfova asistentka dohodla nový ceny. Problém
20 byl, že se vlastně neobtěžovala vůbec zjišťovat, jaký ceny my máme, ale vzala si katalogový
21 ceny... a my sme samozřejmě měli jako dohodnutý ještě nižší ceny, než ona dohodla, takže
22 já už sem jim pak jenom poslala, jak ona mi poslala excel, jak já sem vlastně jako neschopná,
23 tak sem jen v tom excelu udělala nějaký zelený barvičky, červený barvičky a napsala jsem
24 jim: „tak momentálně máte vyšší ceny, než ste měli doteď posledních třeba x let nebo jako
25 tři roky“. Takže jestli chcete jet podle těch novejch cen, tak samozřejmě, nikdo vám bránit
26 nebude... Joo a fakt jako bylo to super prostě, protože pak ticho po pěšině a jediný co boss
27 mi řek, že jako mám bejt na jeho asistentku dneska hodná, protože dostala od HR hroznou
28 čočku. Říkám, hele, na to já ti nemám co říct, čočku dostala, protože je pitomá, protože
29 neumí ani pořádně nastražit past jako a nehledě k tomu, já jí mám litovat?
30 Jako po devíti měsících šikany?
31 Zase trošku mimo, ty jo...
32 P: Byl no... A já hlavně sem pak ještě měla jednu chybu ve smlouvě, která by v podstatě

1 firmu stála nějakých 24 000,- Kč, což jako sou v podstatě šušně nebo to ... pro mě jako
2 slušný peníze, ale zase na druhou stranu, vystudovala sem zdarma, takže OK, takže už sem
3 pak prostě jenom poslala jemu a HR jako tu smlouvu s tím vyznačením, jakože, že
4 v podstatě mi dlužej 24 000,- Kč, ale že jsem teda tak hodná, že sou ty Vánoce, a že teda
5 jim to nechám, tak mi pak taky říkal, že prostě HR byla chudák celou neděli nervózní, že
6 se bála. A já říkám, jasně, zlomilo by mi to srdce, kdyby vlastně nedělala to, co před tím,
7 že jo...

8 **T: No a jak jsi se cejtila po tom odchodu?**

9 P: Hele po tom odchodu sem se cejtila... (odmlka)... na jednu stranu dobře, protože prostě
10 jako... hele, jdeš z pekla. Jdeš z pekla. Takže v podstatě cokoliv, co tě čeká, je s největší
11 pravděpodobností pohoda. Joo, já díky tomu prostě sem snášela xx nebo i tady, když pracuju,
12 tak třeba teď už to není tak vidět, ale ze začátku sem si říkala, tady, tady je ráj prostě. Takže
13 jako cejtila sem se úplně normálně, že prostě uvolněně, jako všechno v pohodě prostě. Jasně,
14 trošku nejistá prostě že jo ... nový začátky, protože tohleto byla moje první práce, tak sem
15 nevěděla, co mám čekt, ale vlastně sem měla pocit, že jako sem se vrátila do nějakýho
16 normálního života a jediný, co mě vlastně občas vykoležovalo, protože já vlastně v tý první
17 firmě sem měla pořád ještě jakoby nějaký kamarádky, a když sem se tam třeba jakoby přišla
18 podívat, tak nová recepční... prostě já sem tam jako měla normálně vstup jako povolenej, ale
19 nová recepční prostě to nahlásila jako HR a HR jako potom třeba mojí kámošce, za kterou
20 sem tam šla, tak normálně napařila jakoby důtku s tím, že jí ještě strhli pohyblivou část platu
21 na šest měsíců.

22 **T: No tak to je šílený ...**

23 P: V podstatě kdykoliv, kdy sem se tam objevila, tak to vždycky jakoby někdo odnes no,
24 takže na mě pak už spíš mělo dopady to, že vlastně já přináším jako zkázu svejm kamarádům
25 nebo prostě jako bejvalejm kolegům...

26 **T: Ještě v době, kdy už tam vlastně nejsi ...**

27 P: Ještě v době, kdy už tam nejsem... takže jako to byly jediný chvíle, kdy ta minulost jakoby
28 tě zase plácne, zase jako, protože ty doufáš, že odejdeš a že všechno se zavře, ale ono to tak
29 není jo, protože já třeba vim, že ona mě nenávidí dodneška. Dodneška o mě roztrubuje
30 neuvěřitelný věci, že si říkám, že nevím, kam na to chodí a v podstatě i dneska po těch, ty
31 jo... no, to už je hodně... i po těch pěti letech mě to dokáže jakoby... jakoby trošku rozhodit.
32 Je pravda, že už ne tolik jako tenkrát, že jako s postupujícím časem je to rozhození menší

1 a menší, takže si myslím, že za pár let už to bude úplně mimo. Teď už se s tím dokážu
2 i srovnat, ale jako fakt je, že ten první rok nebo dva, ne-li tři prostě, kdykoliv sem tu ženskou
3 viděla, tak prostě to se mnou trhlo prostě a klasika jako že... že prostě zvýší se ti totálně tep,
4 srdce jede jako blázen a jednou sem dokonce poté, co sem jí viděla, dostala průjem, tak sem
5 si říkala „hmm tak ty jo... to se z ní ještě poseru“ (smích)...

6 **T: (smích)**

7 P: Joo, že to sem si právě říkala jako, to je psychosomatika jako prase (smích)

8 **T: (smích)... To je hezký...**

9 P: No, moc ne... (smích) ... Protože fakt jako, to je tak hrozný, sem si říkala, já jsem ani nic
10 nejedla prostě, co by to too, jenomže pak sem si říkala, to je prostě to, jak se to tělo dostane
11 do toho extrémního stresu, tak neudržíš vůbec nic (smích)

12 **T: No a ty si mluvila o problémech se štítnou žlázou ...**

13 P: Mluvila no, protože já jako nechodím moc k doktorům, mně to prostě přijde zbytečný,
14 nicméně já jsem potom nastoupila do správcovské firmy, to znamená, že sem měla na
15 starosti asi čtyři nemovitosti a v podstatě to byla taková jako kompletní správa. To znamená
16 administrativní správa, technická správa, zajišťuješ nebo dohlížíš úplně na všechno, děláš
17 třeba i dodatky k nájemním smlouvám prostě a vyúčtování, jako že fakt komplet. A nejlepší
18 bylo, že my sme tam museli v podstatě, my sme tam byli najatý jako administrativní síla,
19 a když nám nechtěli přidat, tak nám říkali, „no vy jste ale jako administrativní síla, to jako
20 ty peníze, na co jako prostě vy jste tady kancelářský krysy" a ... jenomže my sme během tý
21 kancelářský práce museli obsáhnout jistou škálu znalostí technickýho typu. Další věc byla,
22 že tím, jak sme dělali i ty dodatky a občas tam řešíš i nějaký jako kauzy nebo to, takže
23 v podstatě už se dostáváš jako na úroveň i nějakýho menšího právníka. Ne, že bych měla
24 úplně nějakou extra právnickou „nolidž“, ale už tam začínáš šlapat na led, kterej není tvůj
25 a ty technický znalosti občas byly mnohem hlubšího charakteru, než je nějaká běžná správa,
26 takže právě sme si říkali, že to je vlastně blbost, že my sme na jednu stranu dobrý, tak jako
27 administrativní... že oni fakt jako říkali, vždyť vy tady jenom píšete do počítače, no ale co
28 tam píšeme že jo ... jako takže prostě ještě další věc je, že dělaly se třeba vlastně takový ty
29 listy plateb, takže jsi i neustále jako něco řešila s účetníma, takže ve finále si obsáhla i nějaký
30 znalosti z účetnictví, takže tam jako ty oborový přesahy byly v podstatě obrovský a další věc
31 je, že vlastně ta správcovská firma funguje na tom, že jakoby... co nezaplatí majitel, by
32 musela zaplatit správcovská firma. Správcovský firmě se nic platit nechce a majiteli se třeba

1 občas taky nechce něco platit, takže ty třeba potřebuješ vyloženě jako odbornější právnickou
2 radu a teď jako majitel to nezaplatí, tvoje firma to samozřejmě nezaplatí, protože proč by to
3 dělala že jo, ale ty se bez toho jako dál nehneš že jo a teď jako, cucej si to z prstu ... takže
4 tak jako se snažíš vlastně nějakajma svejma silama nebo nějakajma dostupnejma
5 prostředkama prostě ty informace jako zjišťovat a to je jakoby docela náročný, co se týče
6 výkonu nebo nároků na výkon no, ale to sem se jako pořád snažila, a to jako ještě jde, ale
7 vlastně sem se ve finále nedostala do podobný situace v tom, že by mě jako někdo šikanoval,
8 ale spíš podobný v tom, že najednou na mě byl jako vyvinutej stejně velkej tlak, nebo stejně
9 obrovskej nebo vlastně sem se ho na sebe v podstatě vyvinula sama, protože po odchodu
10 některejch kolegyň sem dostala do správy barák, kterej byl sice novostavba, ale měl
11 neuvěřitelný technický problémy a já sem pak vlastně jako ke konci nebo tak nějak od
12 listopadu 2012 myslím. Jo, listopad 2012 sem prostě neustále... sem si říkala... ty jo, já mám
13 čtyři baráky, ale já vlastně o těch třech nevím nic a zanedbávám je, protože neustále na mě
14 moje firma, stejně tak jako SVJčko toho baráku tlačej, abych se zabývala tady věcma,
15 který zaprvý už měly bejt vyřešený před x lety, zadruhý nejsou úplně řešitelný a nejsou
16 řešitelný tak jednoduchym způsobem, jak si všichni myslej, protože samozřejmě klasicky
17 SVJčko nechce vydávat peníze, protože proč by měly vydávat peníze za něco, za co
18 nemůžou, ale na druhou stranu ten barák je postavenej jako firmou, která... jako reklamace
19 už ti doběhly, takže ta už ti jako taky nic neto... A to, že to není postavená podle projektový
20 dokumentace, to už nikoho nezajímá, že jo...

21 Takže v podstatě zase mezi nějakajma mlýnskejma kamenama
22 a navíc třeba to SVJčko mělo tenkrát... nebo jakoby celkově problém jako se sejít, takže
23 prostě my sme museli vyvinout neuvěřitelný úsilí, aby se mohly rozhodnout některý
24 investiční věci, aby se všichni sešli nebo aspoň jako dostatečnej počet lidí, takže mě to jako
25 totálně vyšťavilo, takže já prostě v prosinci, sem byla úplně, úplně grogy a v podstatě mám
26 pocit, že někdy na svý narozeniny, sem si říkala... já jako mám dneska narozeniny, myslim,
27 že mi bylo třicet nebo něco takovýho, a já sem úplně vyšťavená, mrtvá a to... takže to už sem
28 jako koketovala s myšlenkou, že už se tam na to vykašlu, protože mi to tam za to nestojí no
29 a ve finále to dopadlo ještě vlastně trošku jinak, protože já sem zaprvé ještě byla zase totálně
30 vyšťavená... bavili sme se o tom, jestli mi jako nezkrátit úvazek, ale zase jako jak se jako
31 vypočítával ten plat, tak mi v podstatě jako vedoucí moje řekla, že ten můj plat byl v podstatě
32 tak mizernej, nebo že ty moje baráky, který mam, by na mě nevydělaly... Joo, jakože kdyby

1 mi vzali tady ten velkej, protože mně šlo jenom o to, aby mi vzali tady ten jeden obrovskej,
2 se kterým sem si jako nevěděla rady. No a ona mi v podstatě říkala, že by na mě ty baráky
3 nevydělaly pořádně. Takže sme tak jako o tom přemejšleli a do toho si myslím, že došlo
4 shodou okolností k několika věcem, že zaprvý, já sem tam udělala nějaký špatný rozhodnutí,
5 který vlastně jako, hele, i kdyby mi to strhli z platu, tak mě to asi nezabije. Na to, že tam
6 prostě lidi dělali průsery za stovky tisíc a nic se nestalo, tak jako najednou na mě se tam jako
7 veškerý ty problémy těch... toholetého baráku najednou prostě mám pocit, že hrozně
8 potřebovali na někoho shodit a ukázat nějaký gesto, takže v podstatě se rozhodli, že mě jako
9 vyhoděj, takovej jako exemplární ten ... nebo jako, že ukážeme tady našemu drahému SVJ,
10 že prostě sme rázný, a že ty problémy jako řešíme a potřebovali jako nějakou jednoduchej
11 nástroj, a vyhodit člověka v podstatě jakoby není zas tak složitý. Jo, jako, že nikdo nedělá
12 svojí práci tak perfektně, aby se tam něco nenašlo, i kdyby to měla bejt sebevětší prkotina
13 prostě. Jo, jako že co mi třeba říkaly holky, který odešly potom nebo který prostě i vyhodili
14 potom, tak prostě říkaly, hele, já, když sem četla ten list, co jako všechno... teda, kvůli čemu
15 mě vyhazujou, tak sem nevěřila vlastním očím, že tohle je vůbec možný v reálnym světě. To
16 byly takový prkotiny, ale prostě na co se s nima budeš soudit, seš ráda, že z tý firmy jdeš do
17 hajzlu. No, a v tý době, kdy prostě voni se rozhodli, že mě vyhoděj, tak já sem jakoby na
18 jedný poradě, protože jako přemejšlíš, tak si šaháš na krk občas nebo prostě to... a já říkám,
19 ty vole, já mám tady jako úplně mega bouli! A tak sem šla na vyšetření a ukázalo se, že moje
20 mega boule je prostě mega štítná žláza, a hlavně se tam našly nějaký jako ložiska rakovinný
21 a vzhledem k tomu, že prostě to bylo nějakou asi třetí stupeň nebo něco
22 takovýho, no to je fuk, oni dokud to nevyndaj, tak nevědi, jestli je to zhoubný nebo ne, což
23 je blbý, protože upřímně, já bych si ráda svojí štítnou žlázu nechala, obzvlášť proto, jako já
24 sem samozřejmě byla ráda, když se potom zjistilo ve finále, že to nebylo zhoubný, ale zase
25 na druhou stranu jako, když zjistíš, že ti vlastně vyndali zdravěj orgán, tak tě to sere, no.

26 **T: hmmm, hmmm**

27 P: To byl nějakou, ty jo, březen, duben nebo březen asi, nebo takhle, únor, březen 2012, kdy
28 prostě já sem se zaprvý hroutila, a to si myslím, že já už sem potom, jak sem si vlastně
29 nahmatala tu štítnou žlázu, tak už sem zase jako hledala novou terapeutku. Nevím teďka, jak
30 sem přišla na tadytu. Mám pocit, že normálně sem si to dala do vyhledávače na internetu,
31 a že sem v podstatě jako zavolala tý, u který mi byly jako nejsympatičtější webový stránky.
32 Frajerka byla v pohodě. Jakože, že musím říct, že byla taky jako dobrá. Já sem se totiž hrozně

1 potřebovala dostat jakoby přes ten pocit, že umřu a hlavně, že už zase končím v práci. Tam
2 sem skončila po sedmnácti měsících, a to mi přišlo hrozně jako krátký. Takže sem vlastně
3 měla asi i sama ze sebe nebo ze svého života, deprese. Nebrala sem žádný prášky, protože
4 nevím, jestli to byla jako... že by se to dalo diagnostikovat jako deprese, ale prostě takový
5 to, jako že fakt máš pocit, že tohleto je prostě konec. Že jako nezvládáš nic, nezvládáš ani
6 jako zůstat v práci a nejenom, že nezvládáš zůstat v práci, ty nezvládáš ani tu práci. Další
7 věc je, že zase sem byla, ale to je ta štítná žláza, protože ta štítná žláza... to je ta energie a já
8 vlastně sem tý energie vydávala tolik, že moje štítná žláza se na to vysrala. Takže já si
9 myslím, že možná tenkrát, jak sem jako dvakrát na ty tři tejdny lehla... možná první, co sme
10 měli dělat, bylo prostě zkontrolovat moje hormony štítný žlázy, což sme neudělali. Jo,
11 protože si myslím, že už tenkrát ona dostala nějakou jakoby ránu prostě a už tenkrát se podle
12 mě jako vykojila.

13 **T: Byl to nějaký signál...**

14 P: No... akorát, že my sme to prostě špatně vyhodnotili. A tentokrát se prostě tak mega
15 zvětšila, že už teda to bylo jakoby jasný. Na operaci samozřejmě nejdeš hned, dělaj ti nějaký
16 vyšetření, takže já právě sem to zjistila někdy... já nevím, jestli to byl ten duben nebo něco
17 takovýho prostě...ten 2012, netuším... a na operaci sem šla až jako za hrozně měsíců prostě.
18 Mě hlavně se s tím prostě nechtělo, protože že jo jako, doktor ti řekne nebo doktorka, že jako
19 to prostě musí ven, ale tobě se jako nechce. Takže já sem pak zase x měsíců strávila na terapii
20 a taky přemejšlením o tom, jak se tý operaci vyhnout.

21 Ta terapie, ta mě dostala aspoň jako na nějakou řekněme životaschopnější úroveň a další věc
22 je, že samozřejmě na životaschopnější úroveň mě dostalo už jenom to, že sem z tý práce
23 odešla. My sme se nakonec dohodli, že prostě, dohodli. Klasická dohoda, že v podstatě jako
24 oni chtěli, abych tam... nejdříve mě chtěli jako vyhodit prostě, protože šéf byl hroznej rapl,
25 ale pak vlastně druhý den mi hned volali, že jako ty dva měsíce by bylo fajn, kdybych jako
26 zůstala. Takže sem zůstala do nějakýho konce dubna a pak v květnu sem ještě dodělávala,
27 podle mě nějaký jako účtování pro holky, aby se s tím nemusely dělat, když sou jako nový
28 a ty baráky neznaj... no a pak někdy v červnu, ty jo, přišly ty povodně... a ty povodně jako
29 na to, že vlastně povodeň sama o sobě je blbá věc, tak mě ty povodně paradoxně strašlivě
30 pomohly, protože poté, co opadla voda, tak ja tím, že sem byla bez práce, a eště vlastně, jak
31 se blížily ty prázdniny, tak já sem jako sice hledala práci, ale vlastně jako, já sem myslela,
32 že jí najdu už jako v květnu, což se mi nepodařilo, ale vlastně jak byl ten červen, jak se

1 blížily ty prázdniny...já sem si říkala, tak jako, to léto... jo, že sem se nechtěla vzdát, když
2 už sem to nenašla během toho května, tak, že se nechci vzdát toho léta, protože samozřejmě
3 nastoupíš do nové práce, nemáš nárok na dovolenou, léto je v hajzlu. Takže sem si to léto
4 stejně chtěla nechat pro sebe a jak byly ty povodně a pak vpadla ta voda, tak já sem byla,
5 nevím, jestli čtyřikrát nebo pětkrát, jako dobrovolník v Zoo jakoby na čištění. Hele, čistit
6 Zoo po povodni není fyzicky jednoduchá práce. Já sem tam šla v podstatě i s tím, že jako na
7 tom fyzicky sem jakoby špatně, že sem prostě unavená, že nemám sílu, což byla další věc,
8 já sem tenkrát neměla sílu něco uzvednout rostě jako to. A v té Zoo právě, jak vlastně to
9 byla jako smysluplná práce, hlavně nebyla sem ve stresu. Prostě vlastně jako, co odvedeš, to
10 odvedeš. Hele, já sem tam tahala neuvěřitelný prostě...v podstatě kmeny stromů. A já říkám,
11 tak jako, já tu sílu prostě mám, tak o co de ...? A čistit jako takovej ten malej pavilonek
12 s kytkami, to bylo taky peklo. Jo, anebo odvážíš bahno. Jedna věc je, že prostě obrovský
13 nebo jako takovýhle deset centimetrů vysoký vrstvy bahna... Teď to musíš prostě jako
14 seškrábnout tou lopatou, nahodit to tam prostě, nebo taháš kolečka se stromama...

15 **T: Je to těžký, že jo!**

16 P: Je to těžký... A nehleď k tomu, což bylo super, protože vlastně, já, jak sem o sobě měla
17 ty obrovský pochybnosti, jestli ještě něco zvládám, jako i mentálně jako, jestli zvládám, tak
18 vlastně já sem tam úplně zase vplula do takový té svojí standardní koordinátorský role, takže
19 já, nejenom, že sem tam ty práce jako prováděla, ale já sem je holkám ulehčovala i tím, že
20 říkám, hele, proč to tady jako zvedáte to kolečko, tady se normálně dáme tu lavičku,
21 zahákneme jí tam a máš to, jako když tam dáš to prkno, že jo ... A ... nebo i celkově říkám,
22 hele, tady to jako nemá smysl dávat do spodu prostě, dáme tam tadyto a na to nahodíme
23 tohle... Jo, že prostě už zase sem měla pocit, že o té práci umím přemejšlet, a že už mi to
24 zase de, protože prostě ve chvíli, kdy ten tlak vpadne, tak veškerá ta tvoje kreativita, která
25 tam jako i předtím byla, tak jde zase ven. Ona prostě nezvládá se projevat v tom
26 obrovským stresu, protože to seš jako ráda, že můžeš vůbec jako fungovat.

27 **T: Hmmm**

28 P: Jo, já třeba trošku se bojím jako teďka, protože teďka toho mám taky moc a cejtím, jak
29 jako jediný, co dělám, že chodím do práce, na tréninky, protože u toho nemusím přemejšlet,
30 a ještě se u toho docela... docela jako na to tu sílu mám, ale já někdy celý víkendy prostě
31 spím teďka.

32 **T: Doháníš to, tím spánkem...**

1 P: Noo... Jo, a jako kreativita... že jo, já bych potřebovala dělat na komiksech, potřebovala
2 bych dělat na špercích, vůbec ... jako nemám na to čas, a hlavně ten mozek vůbec nechce.
3 Tim, jak je zapnutej prostě devět hodin denně v tý práci, protože já ani nemám jako čas na
4 přestávky teďka, tak se mu jako do kreativní práce nechce, takže se trošku jakoby bojím, ale
5 zase na druhou stranu, teď už to, teď už to asi zvládam líp... ale amozřejmě jako, v prosinci
6 sem zase měla jako nějaký horečky a takovýdle věci, takže asi se zase budu muset teďka
7 trošku víc postavit na zadní prostě, protože už zase cejtím, že ten tlak je zase větší, než je
8 zdrávo.

9 **T: A myslíš, že tam je jako nějaký rozdíl, že si třeba dospěla k nějakému ponaučení**
10 **nebo že si některý věci si dokázala nějak jako vyvážit, aby k tomu znova nedošlo? Nebo**
11 **už cejtíš zase ten tlak, že si do toho sama nějak tlačená a ...?**

12 P: Hele takhle, jedna věc je, že já třeba si myslím, že se tomu tlaku zatím nedokážu vyhnout,
13 protože pořád sem do značný míry perfekcionistka a pořád prostě na sebe беру obrovskou
14 zodpovědnost. Jako sama, jako mám ty tendence prostě. V čem sem se jakoby posunula je
15 to, že teď už ten tlak jakoby nejenom poznám, protože vono už jen poznat ho, že prostě...hele
16 tlak jako, to není úplně jednoduchý, když prostě to na tebe nějakým způsobem přijde poprvý.
17 Teď už vim, že prostě takovejhle tlak existuje, takže poznám, když to jakoby
18 přichází a samozřejmě jako co je důležitý, že ano, do určitý míry je to samozřejmě moje
19 chyba, ale že prostě si za to... jako neztrácím už čas a energii tím, že bych si za to dávala
20 vinu, že už prostě jakoby dřív hledám ty cesty ven nebo prostě... prostě jakože fakt poprvý
21 nebo podruhý sem se hrozně jako... je to takový jako seabemrskačství, že se fakt jako utápíš
22 v těch pocitech, že jako ježišmarja, já sem úplně k hovnu a prostě takhle. Dáváš si vinu sobě
23 úplně extrémní a tím se ještě více potápíš, protože na sebe, jako na ten tlak, ktrej už na tebe
24 je, naložíš ještě víc, to je nesmysl prostě. Takže já třeba jako říkám, pořád ještě se do toho
25 tlaku dostávám, ale teď už se k němu nechovám tak, že na něj ještě přidávám, ale spíš jako
26 se snažím ho zbavit nebo jako prostě... jak to říct ty jo... Ten vztah k tomu tlaku je prostě
27 jinej, stejně jako ten postoj...

28 **T: A není to možná i trochu o vztahu k tobě? Jako samotný... nějaká sebe hodnota...?**

29 P: Jako je pravda, že moje sebe hodnota nebo sebehodnocení nebo to, rozhodně stouplo.
30 Pořád tam sou nějaký rezervy, to určitě, ale jako tím... já si myslím, že to je i věkem do určitý
31 míry a celkově možná i mojí životní situací. Že prostě... Že jo, mně je těch pětatřicet prostě
32 a už sem toho zažila poměrně dost a už sem i unavená na to, abych sledovala nebo prostě

1 nějakým způsobem řešila, jestli si o mně někdo myslí tohle nebo támhleto. Další věc je ta,
2 že prostě samozřejmě celkově moje životní zkušenosti mě jakoby naučily, že to je možná
3 i z toho... z pěti dohod nebo ze čtyrech dohod nebo něčeho takovýho, že prostě ty svojí práci
4 máš dělat, nebo celkově prostě život, máš dělat tak, jako že, jak se to zrovna... jako zvládneš
5 nejlépe, aby si prostě mohla za to, co děláš, nějakým způsobem ručit, ale jestli to zrovna
6 zvládneš na šedesát procent nebo to jindy zvládneš na devadesát, tak jako...Jo, ale říkám,
7 pořád tam mám ty perfekcionistický rezidua, který mi tam prostě občas vystrkují ty růžky
8 a tu obrovskou zodpovědnost. Jo, ale je to takový, že prostě v těch pětatřiceti já mám pocit,
9 což je možná... já nevím, jestli tou západní kulturou ... že v pětatřiceti už si prostě odepsaná
10 svým způsobem, společensky. Jo, jako nemáš dítě, nemáš byt nebo to, tak seš v podstatě
11 jako společensky odepsaná. No to je fajn, protože ti to dává neuvěřitelnou svobodu. Protože
12 ty už nemáš ani jako co komu dokazovat, takže si můžeš dělat úplně co chceš. Společnost
13 už v podstatě nezajímáš svým způsobem. Tím, že jí nenesíš ty děti a celkově prostě máš
14 podle mě, jako o tadytěch jako... no starších, pro mě to není úplně věk, i když jako, občas už
15 to taky cejtím, že si říkám, nejsem já už taky stará...? Ale to je čistě tím, že ta společnost ti
16 tohle hrozně cpe...

17 **T: Hmmm**

18 P: Joo, že prostě jako ježišimarja, ona má v pětatřiceti prostě jako normální plet' nebo jako,
19 jak dvacítká...Jak jako jak dvacítká? Jako ta dvacítká je něco, jak máš vypadat furt nebo
20 nějaký měřítko? No, takže celkově mám prostě pocit, že společnost se k bezdětnějm, singl,
21 pětatřicetiletějm ženskejm staví, jako že sou vlastně neschopný najít si frajera a mít ty děti...
22 takže v tu chvíli už jako... ve chvíli ... hele, jako, když pro tu společnost už nemáš cenu, tak
23 proč by společnost měla mít cenu pro tebe ...? Jo, ale, říkám, dává ti to tu svobodu, jako
24 každý marginalizovaný skupině, ti to dává neuvěřitelnou svobodu, protože nikdo už od tebe
25 vlastně nic hezkýho nebo velkýho nečeká.

26 **T: Takže myslíš, že tímhle tím to bylo hodně ovlivněný předtím. Že si byla ve věku, kdy**
27 **se od tebe mnohem víc očekávalo po tý stránce... nebo že ses možná snažila s tím**
28 **vyrovnat jakoby tou prací ...?**

29 P: To taky, taky, ale další věc je, že já sem prošla nebo, že teďka sem ve třetí terapii, kvůli
30 teda něčemu jinému, kvůli mému vztahu k mužům, takže já sem se i za tu dobu nějakým
31 způsobem vyvinula. Jo, že možná, kdybych na ty terapie začala chodit dřív, tak by to prostě
32 dopadlo jinak... Možná bych nebyla pětatřicetiletá a bezdětná, nevím...

1 **T: (smích)**
2 P: (smích) ... Jo, ale prostě já si myslím, že není to jenom tím, že prostě ode mě někdo v těch
3 pětadvaceti něco očekával a já sem tenkrát ano, se to snažila splnit, ale teďka už mám za
4 sebou i ty terapie, takže si myslím, že kdyby ty terapie přišly dřív, tak, že bych prostě už
5 byla někde úplně jinde. Jo, že na tyhle věci bych podle mě přišla dřív, i když samozřejmě
6 moje zkušenosti mi v tom taky pomáhají, to je prostě... máš dvě komplementární nebo dva
7 komplementární procesy a další věc je, že terapii si jako vždycky najdeš, když je na to
8 vhodnej čas nebo jako... čímž myslím, když seš na to připravená. Protože v těch pětadvaceti,
9 i kdyby mi někdo hučel do hlavy, nevím kolikrát, že mám jít na terapii, tak bych na ní nešla,
10 protože bych měla pocit že jako vlastně na co. Je to to samý... jo, máš to jako se všim... když
11 přestáváš kouřit, ve chvíli, kdy seš na to připravená, tak přestaneš.
12 **T: Musíš k tomu nějak dospět...**
13 P: Musíš k tomu nějak dospět. Jo, přesně. Je to jako s feťákama, se všim.
14 **T: Hmmmmmm ... super ...**
15 P: Dobrý co? (smích)
16 **T: Dobrý! (smích) ...Tak jo... Máš ještě něco, co tě napadá, že je nutný říct...? Mně**
17 **přijde, že sme to moc dobře obsáhly...**
18 P: Hele, mně přijde, že dobře... Kdyby tě třeba ještě cokoliv, třeba až si to poslechneš,
19 napadlo, tak dej vědět a já ti to doplním...
20 **T: Fajn, tak jo. Moc díky! Vypínám...**

Příloha III. – Rozhovor s participantkou číslo 2

T... tazatelka

P... participantka

Participantka číslo 2 _23.1.2017

Délka rozhovoru: 01:27:59

1 **T: Tak jo, takže poprosím o stručné představení a pak je to na Vás. Až budete chtít,**
2 **můžete začít...**

3 P: Tak já momentálně pracuju úplně v jiném oboru, než jsem pracovala. Vystudovala jsem
4 sociální práci. Pracovala jsem v sociální oblasti, kde jsem byla dva roky, ale z důvodu
5 postupného vyčerpání jsem musela skončit.

6 **T: Ještě jen, kolik Vám je let?**

7 P: Je mi 32. Tak já jsem pracovala ve státní správě, pracovala jsem na (název pozice), kde
8 to bylo vlastně náročné už od počátku. V době, když jsem přišla, tak tam byla jen jedna
9 kolegyně ze čtyř a vlastně nebylo kdo by mě zaučil, takže ona musela vlastně obsluhovat
10 klienty za všechny, plus ještě jakoby mě to naučit. Takže to bylo takové hodně za pochodu
11 a já jsem si sice zapisovala poznámky, abych se k tomu mohla vždy vrátit jako osvědčenou
12 metodu, ale bylo to hodně náročný. Pořád jsem se musela ptát, i pro mě, což si myslím, že
13 je chyba toho systému. Takže mně chybělo takové zaškolení, což si myslím, že je docela
14 velký stresový faktor. Postupně když už jsem se to naučila, už jsem zvládala i ta sociální
15 šetření, kde jsem vždy byla v době úředních hodin. V době úředních dnů jsem byla na
16 pracovišti, klienti za mnou chodili a ve zbylé pracovní době jsem chodila za nimi domů na
17 sociální šetření, kde jsem zjišťovala, v čem potřebují pomoc v této základní životní oblasti
18 běžných věcí, jídlo apod. A to bylo dobrý, že já jsem vlastně o ničem nerozhodovala. Já jsem
19 jen napsala zprávu z toho sociálního šetření pro posudkové lékaře a ti potom rozhodovali,
20 na základě zdravotních zpráv, které měly od praktických lékařů, klientů a vlastně měli by
21 brát ohled i na moje zápisy z toho sociálního šetření, což mi přišlo jako dobrý, že já o tom
22 rozhoduju, i když klienti si to nemysleli (smích). Takže někdy to vedlo k takovým

1 nepříjemným situacím a občas ke konfrontaci s některými ošetřujícími, protože tam bylo
2 takové zvláštní, že když se vrátil posudek tak jsme mu neposlali, že se to nesmí a přišla nám
3 informace, že se s tím mohou seznámit, což pak přišli většinou ti pečující a třeba pokud
4 nesouhlasili, tak to bylo obtížné vysvětlit, že prostě toto nemohu a není to úplně jednoduchý.
5 Sepisovali jsme s nimi třeba nějaké námitky, což se dalo pak, což znamenalo další
6 administrativní práce, to tam poslat. Takže já jsem to... často jsme to tak nějak sepisovali
7 společně, aby se to akorát formulovalo, takže to bylo hodně i o češtině, což mě ale baví,
8 takže to mě docela bavilo.

9 **T: Takže celkově docela náročná pozice.**

10 P: No.

11 **T: Mně to tak docela připadá...**

12 P: Ještě, když se vrátím k těm sociálním šetřením, tak já jsem vlastně pořádně nevěděla, za
13 kým jdu a kdy, protože když ti lidé podali žádost, tak tam jsem si přečetla jméno, kolik jim
14 je, většinou jméno praktického lékaře, někdy teda přidali i nějaké odbornosti a většinou tam
15 byl jen praktický lékař a já jsem vůbec nevěděla, co jim je, a ještě k tomu patří pečující,
16 vždycky buď nějaká instituce nebo nějaký člověk. A my jsme potom měli jakoby podmínku,
17 že u toho měl být i ten pečující a já jsem pak i za to byla ráda, opravdu jsem se snažila, aby
18 tam byl, protože jdete k někomu domů, nevíte, co mu je. Někdo tam může mít napsaného
19 třeba psychiatra a nevíte, jestli jenom prostě běžně chodí na psychoterapii, prostě já nevím,
20 občas jen nějaké úzkosti nebo deprese ... klient má nějakou schizofrenii apod. Prostě nevíte.
21 Takže chodíme tam sami na to sociální šetření, je to vždy předem ohlášené, neměli jsme
22 služební telefon, což jsem, což vlastně člověka naučí. Člověk se přesně domluvil, kdy přijde
23 nebo alespoň přibližně. Postupně jsem zjistila, že vlastně musím postupně zjišťovat, kde,
24 v jakém patře se ptát a jestli mají na zvonku svoje jméno nebo nějaké. Protože poprvé, když
25 jsem přišla a zjistila jsem, že to je panelák, na zvonku jméno nebylo, dozvěděla jsem se
26 pouze, tak přijďte, ale nevěděla jsem, do jakého patra, takže to jsem se tak jako postupně
27 učila, to mi nikdo neřekl, to spíš těmi zkušenostmi. Ale stejně se prostě někdy stalo, že ty
28 lidi tam nebyli... A tak se prostě několikrát stalo, že jsem musela volat z mého osobního
29 telefonu, což jsem opravdu za to nebyla ráda a těm klientům jsem říkala, že to je pracovní,
30 i když nebyl, protože jsem to prostě nechtěla říct. Bohužel se mi stalo, jednou se mi stalo, že
31 mi na to nějaký klient zavolaal, už poté, co jsem tam nepracovala. To jsem tedy musela říct,
32 že je to moje soukromý číslo, ať už nevolá a ať se s tou informací, třeba s hospitalizací,

1 obrací na někoho jinýho. Ale byla to dost nepříjemná situace a tím, že tam chodíte sama, tak
2 mi to přijde docela nebezpečný. Jste u někoho doma a jste tam zamčený a vlastně zpočátku
3 nikdo neví, kde jste, nikdo neví, kam jdete na sociální šetření, což mi přijde taky docela
4 nebezpečný, ale kromě mě to ty kolegyně nějak neřešily, nikomu to divný nepřišlo, tak jsem
5 si říkala, že jsem asi nějaká divná já.

6 **T: Pardon, jenom... kolik vás tam takhle bylo těch pracovníků?**

7 P: No, u nás jsme byly čtyři a měly jsme každá kolem tři sta klientů.

8 **T: Aha, tak to je docela hodně...**

9 P: Tři sta, z toho takových těch aktivních bylo, to se těžko odhaduje... Co jsme měly tabulku
10 takových těch nových žádostí, tak většinou měsíčně kolem 30-ti nebo 40-ti, těžko se to
11 odhaduje, to se lišilo.

12 **T: Aha, jasně.**

13 P: Takže to bylo divný a teprve až časem, když vlastně jsme nemuseli z těch sociálních
14 šetření se vracet, protože docházka se tam přesně... jakoby odchod na sociální šetření, ale
15 nemuseli jsme se vracet, tak se zjistilo, že se toho zneužívá. Ne přímo u nás, ale někde. A tak
16 se muselo do té docházky zapisovat, kam jdeme. Jméno, adresu a taky čas jakoby, na kolik
17 to tam máme, což lidi na to nadávali, ale já sem to uvítala, protože vlastně díky tomu jsem
18 získala pocit no, ví se, kde sem. Kdyby se, kdyby mě někdo někde klepnul, tak se prostě ví,
19 že někde jsem. Je pravda jakoby, že v případě, že by se... člověk předem věděl, že jde
20 k nějakému problematickému klientovi, protože chodí se někdy opakovaně, když znova
21 požádá nebo o zvýšení anebo, když končí posudek, tak se musí znova jít. Když ví člověk,
22 že to je opravdu nějaký problematickej klient, tak třeba jsme požádali kolegyni, jestli může
23 jít s náma, že předem víme, že ten člověk reaguje obtížně, ale to sem vlastně udělala jenom
24 jednou. Taky sem jenom jednou šla jako ještě druhá a jinak se mi to nestalo. A pak vlastně,
25 když člověk jede k těm lidem... občas jsou to lidi, který jsou osamělý. Starý lidi a maj pocit,
26 že sou na tom hodně špatně a my, když tam přijdeme, často si tam jako pečující osobu daj
27 třeba nějakou neteř, třeba opravdu nikoho nemaj. A my jsme kolikrát... jedinej člověk, kterej
28 je tam přijde navštívit a vzhledem k tomu, že to není sociální šetření jediný, většinou jsou
29 tak dvě, tři, co se tak udělá, víc sem většinou nedávala, tak jako za dopoledne nebo za
30 odpoledne, Tak oni by rádi povídali o tom. Některý jsou takový, že by povídali a já vlastně
31 jsem to většinou měla tak, že jsem si řekla, první třeba v jednu, druhý mezi druhou - třetí
32 a třetí mezi třetí-čtvrtou.

1 Tak jsem si to jakoby objednávala, časem jsem zjistila, že prostě musít to dávat takhle mezi
2 tím, protože jinak mě to hrozně stresovalo. Já jsem to domluvila na tři a teďka už jsem tam
3 byla u toho jednoho člověka, a ještě bylo tři, tak jsem si říkala jejda, jejda, co teď'...

4 **T: Jste věděla, že už to nestíháte...**

5 P: To byl velkej stres. Takže postupně jsem jakoby přišla na to, že to musím... že to bude
6 i pro mě dobrý a oni se s tím musí nějak vypořádat, že to bude v určitým časovym rozmezí,
7 a že aspoň nějakou informaci maj, nějaký upřesnění.

8 **T: Hmm, to mi připadá rozumný...**

9 P: Noo, já jsem pak zjistila, že jinak to prostě nejde. Pak takový ideální šetření bylo na 40
10 minut, protože pak musí člověk počítat nějakých minimálně 10 minut na přejezd. Protože
11 jsme měli.. já jsem byla v Praze, ale jezdila jsem třeba z (určení místa), což je docela daleko,
12 takže někdy ten přejezd samotnej dá třeba 20 minut, než třeba přijede autobus.

13 Člověk se vždycky snaží dát to někde poblíž, ale nikdy nevíte, kdo si podá žádost. Můžou to
14 být klienti z úplně opačných stran toho... té oblasti, kterou máte na starosti, takže bylo to
15 hodně i o takový logistice a orientovat se v mapě a tak...

16 **T: Umět si to dobře zorganizovat...**

17 P: Noo, ano. Což teda ze začátku to bylo náročný, jsem to nemohla najít... Třeba na (určení
18 místa) je taková dlouhá ulice, která se táhne po celou dobu, a než jsem zjistila, že některý
19 vchody jsou jenom z jedný strany a některý jenom z druhý strany, tak jsem to třeba
20 obcházela úplně celý. Ze začátku to bylo hodně náročný, ale pak už to šlo. A ... no a to jako
21 bych obecně řekla, že když už tohle, jsem si nějakým způsobem zvykla, našla jsem si v tom
22 nějaký systém, co mi může pomoci a tak, tak jsem zjistila, že jsou informace, který vlastně
23 se neustále dokola opakují, který já těm lidem pořád dokola říkám a já jsem furt přemejšlela,
24 jakým způsobem jakoby si ušetřit čas, protože mym největším problémem bylo, že já jsem
25 to prostě nestíhala...

26 **T: Aha..**

27 P: Já jsem to nestíhala, protože tý práce bylo hodně. Já ještě, jak jsem to pořádně neuměla
28 na začátku, tak jsem musela hodně koukat do těch svých poznámek, jak jednotlivý úkony
29 dělat, protože to se pracuje s takovým programem. No a doteď nechápu, proč se nedělá
30 nějaký školení pro nový zaměstnance, když úřad práce je obrovská celostátní instituce, ale
31 to...

32 **T: Neměli ste žádný školení?**

1 P: Ne.

2 **T: To znamená, že si teda člověk musel na všechno přijít sám?**

3 P: Člověk je závislej na tom, co ho naučej ty ostatní kolegyně, který to musej dělat ve svý
4 pracovní době. Nemají za to nic prostě.

5 **T: Jasně... Tomu rozumím, jak to asi muselo vypadat...**

6 P: A teď postupně jsem přišla na jakoby další věci, který mi to usnadněj, že existoval takovej
7 leták, kterej se dával lidem, jak to probíhá to celý řízení a já jsem zjistila, že je to tak jako
8 zvláště napsaný, tak jsem si to trošku upravila, protože to vlastně můžu říct, co tomu
9 předcházelo, já jsem psala svojí diplomku o (téma diplomové práce), kde je to hodně
10 zaměřeno na to, že překážky nemusí být na straně klienta, ale může je způsobovat prostředí.
11 Joo, můžeme je způsobovat i my jako pomáhající pracovníci, když třeba zneužíváme svojí
12 moc nebo neposkytujeme dostatek informací a podobně. No a já jsem právě psala i o lidech
13 se zdravotním postižením, měla jsem jakoby...bylo to moje téma, když jsem studovala a ...
14 takže jsem do toho hodně byla zaangażována, pracovala jsem pracovala i s nevidomými,
15 takže o to víc a tak jsem se opravdu snažila to udělat tak, aby ty lidi... zvětšila jsem písmo,
16 aby na to viděli, protože starší lidi většinou špatně viděj, to byla většina našich klientů,
17 i když, i malý děti sme měli... a prostě udělala jsem tam nějaké opravy, aby to pro ně bylo
18 srozumitelnější. Vždycky jsem jim to hned dala do ruky, tím pádem jsem nemusela všechno
19 vysvětlovat. Většinou jsem jim to dala i na konci toho sociálního šetření, abych jim to zase
20 nemusela vysvětlovat, většinou už to potom neměli a pak byly různé písemnosti, který se
21 pořád dokola píšou... žádost o posudek a podobně. Takže já jsem si vlastně postupně
22 vytvořila takový... složku důležité dokumenty, kterou jsem částečně zdělila od té kolegyně,
23 že mi tam dala jakoby šablony, plus já jsem si ještě vytvářela svoje. Jakmile jsem zjistila, že
24 píšu něco opakovaně, tak jsem si prostě udělala šablonu a už jsem jenom kopírovala
25 a měnila, což mě hodně usnadnilo práci, ušetřilo čas, když třeba kolegyně byla nemocná
26 nebo tam nebyla, tak jsme se musely zastupovat. Jsme tam byly dvě vždycky v kanceláři,
27 tak jsem prostě dala ceduli na dveře, že má dovolenou... a všichni hned proč to tam dáváš?
28 Stejně to nikdo nechte, ale já jsem si říkala, za první někdo si to třeba přečte, za druhý, třeba
29 to někoho odradí (smích) a zatřetí, nebudu muset tolikrát vysvětlovat, že jsem tam sama
30 a z toho pochopěj, že mi to třeba trvá dýl, že třeba musí čekat. A myslím, že se to docela
31 jako vyplatilo, poskytovat ty informace, ale na tohle jsem jakoby nepřišla sama, já jsem
32 o tomhle všem hodně mluvila, já chodím na psychoterapii, tak sem to jakoby konzultovala

1 s tou paní doktorkou, co s ní mluvím, a ta mi docela nějaký věci poradila. Takže to nebylo
2 to, že bych na to přišla sama.

3 **T: Jasně...**

4 P: Pak vlastně po půlroce, co jsem nastoupila, když už jsem se to opravdu naučila, mám
5 pocit, že to trvalo půl roku, než jsem se do toho nějak dostala, než jsem si to
6 zautomatizovala, tak se stalo, že nám úplně změnili program. To byla taková velká aféra,
7 bylo to na přelomu roku a najednou my jsme přišli do práce a řekli nám, že to nefunguje a že
8 bude úplně nový program, se kterým jsme nikdo neuměli. Následovalo obrovsky rychle
9 školení, kde během osmi hodin se do nás snažili nacpat... ukazovali nám, jak to funguje
10 a pak jsme s tím museli začít pracovat, což nás hrozně zdržovalo, bylo to hodně nepříjemný,
11 jako zase se učit něco nového, ale hrozně mi to pomohlo. Tady na tom jsem viděla, že
12 i takovýhle školení by bývalo stačilo, kde prostě vám ukážou, jak se s tím dělá. Vy si napíšete
13 nějaký postupy stručně a pak samozřejmě, když to děláte jakoby sama, tak musíte znova se
14 o to opřít, ale už máte nějaký mustr.

15 **T: Víte kam se vracet v případě, že...**

16 P: Jo, přesně tak, aspoň kam se podívat.. Takže pro mě to bylo... většinou pro mě byly ty
17 školení strašně náročný, mnohem náročnější než práce, protože jako fakt se snažím dávat
18 pozor a já...ted' se to zjistilo nedávno, já mám poruchu pozornosti, takže ono mě to hodně
19 vyčerpává. Ale hrozně mi to pomohlo to školení. Přesto mi to trvalo strašně dlouho, než jsem
20 se do toho dostala a pak vlastně to docela dobře fungovalo a po roce a půl, co jsem
21 nastoupila, se stala velmi špatná situace na jiným kontaktním pracovišti, v rámci... (pardon,
22 jen se napiju)

23 **T: Jasně...**

24 P: ...v rámci naší oblasti... a jedna kolegyně, která pro mě byla taková podporující bych to
25 řekla Ale to jsem vlastně na to přišla až zpětně, když už jsem nepracovala, že pro mě byla
26 taková jako podpůrná, že tam vnášela takovej klid a ona se vlastně postupně stala vedoucí,
27 což bylo takový zvláštní, že když jsme byly kolegyně, tam mě vlastně i zaučovala a pak se
28 stala vedoucí. My jsme si jakoby i tykaly a ty původní vedoucí, co tam byla jakoby pro celé
29 to pracoviště i jiných dávek, nejenom nás, tak s tou jsme vždycky jako si vykaly a tak a pak
30 to bylo teda takový zvláštní, ale pak jsem zjistila, že je to prostě v pohodě, že máme tak
31 dobrej vztah, že ani jedna toho jako nějak nezneužijeme, protože já jsem s ní nesešla
32 v kanceláři, což mě mrzelo. No a já jsem seděla s paní, která nebyla sociální pracovnice

1 a byla taková docela hodně od rány, praktická a...no, já bych řekla, taková sociální
2 pracovnice, kterou si lidi představí, když přijdou někde na úřad. To znamená... no, řekla
3 bych, že to nebylo...její přístup k práci nebyl moc „klient friendly“ nevím jak to nazvat
4 (smích)

5 **T: Jasně, jasně, v pohodě.**

6 P: To bylo... Musím se přiznat, že to pro mě bylo docela hodně náročný. To byl jeden
7 z velkejch stresorů pro mě, protože já prostě sem to vystudovala, měla jsem určitý jakoby,
8 určitý znalosti... na druhou stranu jsem velmi rychle zjistila, že když třeba ty klienti se na
9 něco ptali, tak ona jim né vždycky úplně jakoby poradila, protože prostě ona měla to svoje
10 a já občas jakoby sem něco tak jako se do toho zapojila a to se hned ozvalo „jooo, no jo, ty
11 si ta študovaná“.. Tak sem si říkala, aha, musím si dát pozor, takže jsem musela často mlčet,
12 přestože... no, nebylo to úplně jednoduchý, takže jsem se zeptala až když už to opravdu...
13 no, nebylo to jednoduchý, musela jsem se hodně překonávat, což bylo taky hodně zdrojem
14 stresu a obecně jsme se docela i povahově neshodly, a vlastně postupně, jak se ta situace
15 zhoršovala tím, že nám narůstal počet klientů...no, pardon, teď jsem odskočila. Jak se tam
16 stala tou vedoucí, tak jak byl průšvih na tom jiném pracovišti, tak tam nuceně přeložili mojí
17 jakoby... s kterou sem si dobře rozuměla, tak jí tam přeložili jako vedoucí, aby to tam dala
18 do kupy. Bylo to v době, kdy u nás se to stabilizovalo. Po tom, co se změnil ten systém, za
19 určitou dobu se to stabilizovalo a opravdu to dobře fungovalo. Přerozdělil se počet klientů
20 a ona neměla na výběr, musela odejít a vedoucí se vlastně stala ta moje kolegyně z kanceláře,
21 no a protože ona měla asi tak třikrát víc klientů, než ostatní, protože nechodila na šetření,
22 tak jsme si je museli rozdělit my a já jsem dostala k sobě nějakou novou kolegyni těsně po
23 škole, která ani na praxi nikdy nebyla na Úřadu práce, a to bylo asi to nejhorší pro mě...
24 Takže obrovský nárůst klientů, ne nových, ale vlastně já jsem musela pracovat za nás za obě,
25 plus každá měla mnohem víc klientů, než předtím a vlastně sem jí nějakým způsobem
26 musela zaučovat, tím že jsem s ní byla v kanceláři a já bohužel jsem k tomu prostě
27 přistoupila tak, jak bych chtěla, aby někdo zaučoval mě, což byla hrozně velká chyba, ale já
28 prostě jsem takovej, takovej zodpovědněj člověk, takže vlastně, bylo to tak, že já jsem
29 prakticky pracovala na těch jejích věcech, já jsem jí to učila na těch jejích věcech, a když
30 ona odcházela, tak jsem začala dělat na svých, což znamenalo strašný přesčasy, čím dále
31 větší únavu, ale ona byla jako hrozně šikovná, hrozně rychle se to naučila, což vlastně mohlo
32 bejt i tím, že jsem jí to dobře naučila já, což ale prostě v tu chvíli mě nenapadlo (smích). To

1 mi tak jako říkala ta moje doktorka (smích), protože já jsem to všechno jakoby tak průběžně
2 s ní o tom mluvila a postupně to začalo vypadat tak, že ona byla hrozně rychlá, měla všechno
3 hotový a mně se začaly vršit věci a měla jsem plnou skříň a byla jsem čím dál unavenější,
4 čím dál pomalejší, prostě nic, furt jsem se snažila tu práci nějak zefektivnit a ještě víc nějak
5 ušetřit čas a bylo to čím dál horší a pak právě se to začalo projevovat i somaticky. Já jsem
6 byla strašně unavená, a co bylo takový nejhorší asi, já jsem skoro nejedla, nepila sem. Na
7 oběd jsme chodili, to bylo výborný, to bylo jediný, co mě z té práce jako fakt... my jsme
8 měli hodinu na oběd...

9 **T: To je taková ta světlá stránka dne, že jo... že člověk může někam vypadnout aspoň**
10 **na chvíli...**

11 P: Jakoby, oficiálně bylo 30 minut na oběd. Chodili jsme společně, to bylo fajn, že tam prostě
12 byla pauza hodinu a my sme tam mohli bejt tu hodinu, ta vedoucí byla v pohodě, takže nám
13 to tak vyšlo a... tak jako to jo, ale jinak sem už pak jako moc nesnídala, ráno byl problém
14 vstát, občas jsem zaspala, což mám doteďka bohužel (stydlivý smích) a hlavně, já jsem skoro
15 vůbec nepila. Já jsem zjistila, že úplně jsem ztratila pocit žízně, ale což by ještě nebylo tak
16 nejhorší, ten člověk si prostě ten čaj udělá, i na to třeba myslí nebo si natáhne budíka, to
17 jsem teda nikdy neudělala, ale plánovala jsem to, ale vždycky jsem se samozřejmě snažila
18 aspoň něco vypít, ale já jsem postupně zjistila, že sem necejtila, když potřebuju na záchod.
19 Já sem prostě to... jak jsem se tak soustředila na ty klienty, že jsem zjistila, že nepoznám,
20 když potřebuju na záchod a vlastně já jsem to pak ke konci poznala, až když jsem měla tak
21 nafouklý břicho, že už prostě jako...mě došlo „aha, já potřebuju na záchod“ a já jsem to
22 ucejtla až v momentě, kdy už jsem fakt musela jít a bylo to na poslední chvíli. A byla to
23 prostě jako obrovská únava všechno a tak jsem nějak začala obíhat doktory, zjistilo se, že
24 mám strašně málo železa, úplně... já jsem měla vždycky málo železa, ale to bylo opravdu
25 extrémní, tak jsem ho začala brát a najednou jsem začala mít pocit, že to je lepší, jenomže
26 pak mi dělali znova odběry a zjistilo se, že se to mírně zlepšilo, ale furt je to strašně málo,
27 ale pro mě i jakoby to malý zlepšení, jsem měla pocit, že to je dobrý, ale přitom to vlastně
28 vůbec dobrý nebylo. To byl docela takovej jako šok a párkrát se stalo, já jsem chodila tak
29 jednou tejdně, jednu za čtrnáct dnů, na ty terapie... Vždycky sem jakoby odcházela dřív
30 z práce, ale v rámci těch... my jsme měli částečně flexibilní pracovní dobu, tak jsem si to
31 prostě vždycky mohla napracovat, a já jsem jakoby to v práci neříkala. Protože ta moje
32 kolegyně byla taková, že kdybych to řekla... za prvý, já jsem měla strach to říct, abych tam

1 vůbec jako mohla pracovat a za druhý, ta kolegyně by to asi... no, prostě některý lidi maj
2 pocit, že když někdo chodí jakoby na psychoterapii, tak je to blázen. Ona byla prostě takovej
3 typ, takže sem jako moc... jenom ty vedoucí sem to řekla, aby to věděla. Ale... a párkrát se
4 mi stalo, že já sem vždycky běžela na poslední chvíli, když jsem se snažila něco dodělat
5 a dvakrát se mi stalo, že sem tam prostě zkolabovala, že se mi tam udělalo fakt zle. To bylo
6 už vlastně na konci, když jsem tam byla rok a asi třičtvrtě a to už ta paní doktorka mi říkala,
7 takhle to prostě nejde. Já jsem strašně zhubla, fakt jako hodně, přestože beru nějaký léky, po
8 kterejch by měl člověk přibírat, tak já i přesto sem to přehubla, když to tak řeknu (stydlivý
9 smích). Nemyslím, že to bylo jenom jídlem (smích) a ona říkala, takhle to prostě nejde! Buď,
10 buď prostě do lázní nebo do nemocnice a já jsem si říkala, já prostě nemůžu jet na tři tejdny
11 do lázní, to není možný a ona říkala „no, tak prostě někde zkolabujete" a tak jsem si říkala,
12 někdy na začátku jsem říkala, to vůbec nejde a pak mi došlo, že... Ona říkala „dokud ještě
13 máte trochu síly, tak ještě do těch lázní je to lepší varianta, než prostě někde pak jako
14 zkolaboval a jít do nemocnice na hodně dlouho" a tak jsem si říkala, tak dobře, tak já teda
15 do toho puđu. Dala sem si žádost a ono to vypadalo, podle toho jak mi říkala, že to bude,
16 docela rychle vyřízený, takže sem to podávala někdy v únoru, protože na Úřadu práce už
17 někdy v polovině března musíte říct dovolenou na celej rok dopředu a samozřejmě vy tu
18 dovolenou musíte mít tak, abyste se vystříдали. Vždycky jedna v tý kanceláři musí bejt, a teď
19 přišlo to období, ten termín, kdy se to muselo říct, tak sem říkala „no, tak teď to budu muset
20 říct" a furt jsem nevěděla...furt sem nevěděla, kdy to bude. Trvalo to dlouho. Trvalo to
21 dlouho a já sem teda šla za tou vedoucí toho celýho pracoviště, protože v tý době už byla
22 vedoucí ta moje kolegyně bejvalá, a za tou jsem tedu opravdu jít nechtěla jako první, tak
23 jsem šla za touhle s tím, že jsem jí řekla, jak na tom jsem, že to prostě není dobrý, že sem
24 strašně unavená, že potřebuju do těch lázní na ty tři tejdny, že čekám kdy to bude, nevim
25 kdy to bude. S tím, že sem říkala, že to v nejbližší době řeknu i těm ostatním. No, druhej den
26 sem přišla do práce a zjistila jsem, že už to všichni věděj...což nevim, co všechno jim ta
27 vedoucí řekla, já bych jim určitě neřekla všechno, nevim co jim řekla, ale byli na mě dost,
28 dost našťvaný. No a od tý doby to bylo peklo. Trvalo to ještě další měsíc, než vlastně jsem
29 dostala nějaký vyjádření, že teda to mám jako schválený od pojišťovny a pak ještě hodně
30 dlouho, než... oni se mi vůbec neozývali z těch lázní. Jela sem nakonec do Jeseníků
31 a nakonec to dopadlo tak, že sem tam volala někdy v dubnu, asi desátýho jsem tam volala,
32 jak to teda vypadá..., „Jé, my jsme na vás zapomněli" (smích) a najednou... Já jsem říkala, já

1 už prostě sem unavená a oni, že jsou termíny až někdy nějak na červenec, tak sem říkala, já
2 už jsem opravdu strašně unavená a už na to čekám opravdu dlouhou a najednou to šlo a řekli
3 „Tak, příští tejdén nastupujete v pátek“. Takže to bylo, to jsem měla nějak tejdén na to,
4 takže jsem to teda řekla, že nastoupím a ta vedoucí, ta bejvalá kolegyně, prostě řekla „A tak
5 prostě neodejdeš, dokud nebudeš mít všechno hotovo“, takže já sem si vlastně nevzala ani
6 jeden den volna před tím, což na jednu stranu chápu, na druhou stranu to bylo fakt jako... no,
7 šílený, no. Takže já sem ten poslední den, když jsem tam byla, jsem tam byla asi do šesti,
8 možná ještě dýl. Já běžně sem tam bejvala tak do... jednou třeba do půl desátý a pak třeba
9 do devíti, fakt dlouho jsem tam byla. Hrozný přesčasy. Bohužel jednou se mi to stalo, že
10 mětam vlastně... přišel tam ten vrátnej, protože to bylo spojený s městskou částí, a ten
11 vlastně říkal, že mě tam jakoby načapal, že si myslel, že je tady zloděj... a já sem říkala „Né,
12 já ještě pracuju“ a vlastně jednou ještě přišel jinej a ten... no, prostě měl něco napito a v tu
13 chvíli... a měl takový divný řeči a to jsem se fakt lekla, protože to mě vůbec nenapadlo, že
14 tam sem vlastně úplně sama, že tam není nikdo jinej a v tu chvíli sem si říkala, že to je fakt
15 nebezpečný. On teda to jako obcházel dál, já sem říkala, že už půjdu, ale musela jsem vlastně
16 na něj dole počkat, aby mi otevřel, tak naštěstí to dobře dopadlo, ale od té doby jsem si říkala
17 „aha, tak to už nesmím nikdy udělat a musím opravdu odcházet nejpozdějc s uklízečkou“
18 (smích) ... se kterou jsem se tam znala a tak, ale do té doby mě to vůbec nenapadlo. A já sem
19 prostě, když sem odcházela, tak sem byla přesvědčená... Věděla jsem, že to bude šílený,
20 vrátit se po třech týdnech, bylo to vlastně koncem dubna, si myslím, a říkala jsem si „bude
21 to hrozný, bude tam toho moc“, ale prostě já si tam odpočinu ty tři týdný a vrátím se jakoby
22 s novou energií. Prostě se... bude to hodně, ale prostě se do toho pustím a budu odpočatá
23 a nějak mě nenapadlo, že už bych se nevrátila. Já jsem se nevrátila už (taková hrdost v hlase).
24 V těch lázních... já tam přijela opravdu hodně vyčerpaná fyzicky. Nebo prostě ty poslední
25 tejdny probíhaly opravdu tak, že mně bylo opravdu blbě v té práci. Často jsem se musela
26 naklánět z okna, abych se vydejhala. Probíhalo to tak, že já jsem přišla z práce domů, lehla
27 jsem, spala jsem skoro až do rána, abych nějak vstala a šla zase do práce. Vždycky jsem se
28 musela nějakým způsobem stabilizovat no... prostě, abych nějak byla schopná fungovat.
29 Bylo mi fakt strašně, ale... no, bylo to docela utrpení. Do toho ty vztahy byly dost šílený
30 v práci, protože... no, bylo to docela šílený a teďka, já jsem tam přijela fakt vyčerpaná
31 a udělala jsem něco, co bych nikdy neudělala, že když jsme vlastně tam čekali na nějaký ten
32 rozpis procedur, v těch Jeseníkách, tak tam byly nějaký židle, byla tam poslední volná, já

1 jsem si sedla a teď tam přišla nějaká starší pani, víc jich tam přišlo, a já jsem prostě nemohla
2 jí pustit sednout. Já bych byla vždycky první, kdo vstane, ale já sem byla tak unavená, že
3 sem prostě nevstala a čekala sem, až vstane někdo jinej... a to jsem si říkala „no, tak to je
4 teda se mnou už hodně špatný" a tam ještě bylo, tam jakoby v těch lázních, takových hodně
5 nedorozumění. Já totiž, já jak mám nějaký ty zdravotní problémy s tou poruchou pozornosti,
6 vnímání a tak, prostě se mi někdy stane, že nějaký věci pochopím trochu jinak. Někdy ty
7 souvislosti některý, mi úplně nedojdou a tak se prostě stalo, že sem třeba přišla pro nějaký
8 ten rozpis od toho doktora pozdě... on mi řekl, za dvě hodiny přijďte, tak jsem za dvě hodiny
9 přišla a on mi řekl „už dávno jste měla, už jste prošvihla jednu proceduru" (smích) a tak proč
10 mi říkal přijďte za dvě hodiny? No, bylo to takový, že spousta takových situací se tam stalo
11 a teď, já jsem tam bloudila různě... No, první věc, co jsem měla jít, na kondiční trénink,
12 kondiční test, tak jsem si říkala „to si snad ze mě dělaj srandu, já jsem přijela fakt úplně
13 vyčerpaná". Zjistilo se, že hlavní procedura je tam chůze nordic walking, protože to jsou
14 jakoby i klimatický lázně v Jeseníku a hlavní procedura je, že se prostě každý den chodí
15 s holema. Takže to spočívalo v tom, že se stoupalo na takovou bedýnku a muselo se na
16 pípání metronomu nějakou dobu a oni pak měřili tep asi dvě minuty. No tak jsem to, člověk
17 se prostě nějakým způsobem jako zatne a nějak to udělá a pak se mi udělalo hrozně blbě, ale
18 nějakým způsobem jsem to udělala a oni podle toho rozřazovali do čtyř skupin a oni říkali
19 „a b c d", přitom některý ty lidi, co byli po operaci kyčle a tak, říkali „No, tak vy budete do
20 takovýho béčka" a tak jsem si říkala „no to ne, to já prostě nedám", teď sem viděla, jaký je
21 tam terén, my jsme chodili do lesů, tam jsou všude šílený kopce. Už jen v těch lázních,
22 člověk odejde dolů, nahoru do té hlavní budovy, tak musí překonat fakt velké výškové
23 rozdíly a já na začátku jsem se vydejchávala, dělala jsem přestávky, než sem vůbec jakoby
24 došla nahoru tam, kde byly ty procedury... a já jsem říkala „Ne". To bylo poprvý, kdy jako..
25 protože já mám problém s tím jakoby říkat „ne" nebo za sebe nějak zabojovat. Za ostatní
26 klienty klidně, ale za sebe, to jako úplně mi tak nejde, ale v tomhle sem říkala ne, já
27 prostě půjdu do céčka, já se na to necejtim, a když se to zlepší, tak pak půjdu pozděj do
28 béčka a byla sem strašně ráda, protože mě to, to bylo tak akorát na mě. Ale to bylo jakoby
29 fakt jakoby já za sebe bojuju, až když je krize největší (smích) a ještě třeba, co mě stresovalo
30 v té práci, bylo rádio. Já jsem postupně zjistila, že nejsem schopná pracovat při rádiu.
31 **T: Hmmm**

1 P: Že prostě, mě to strašně ruší. Jak jsem museli zapisovat ty sociální šetření, tak člověk
2 musí fungovat nějakým způsobem a tak. Až později mi došlo, že mám opravdu problém
3 s tím, s tou pozorností, že to je i z toho důvodu, a že se to vlastně všechno zhoršuje, když
4 je člověk unavený a... Takže to byl asi ten důvod a v té době já jsem nevěděla, proč to je. Já
5 sem si připadala úplně hrozně a teď ta kolegyně samozřejmě byla na mě naštvaná, že prostě
6 jako to chce poslouchat a tak a nechápala, proč mi to vadí. Tak jsem jí nějakým způsobem
7 přemluvila, aby se to dalo na to nejnižší, ale ono to bylo centrálně a oni to časem zvýšili to
8 nejnižší, tak už jsem si na to nějak zvykla, jako že to nějak půjde, jenže oni to pak zvýšili tu
9 intenzitu a já jsem říkala „to já prostě nedám, prostě fakt potřebuju mít klid“ a teď ona, že je
10 to jak v hrobě a tak. No a já jsem z toho byla už tak zoufalá, že jsem prostě řekla, že to nejde,
11 to prostě nemůžu. Tak jsem šla za tou vedoucí řekla jsem jí, že já prostě nemůžu v tomhle
12 pracovat...

13 **T: A toto bylo ještě před odjezdem do těch lázní?**

14 Jojo, ještě před odjezdem. To bylo fakt už... ještě před tím, než jsem řekla, že se chystám jet
15 a pak prostě v tu chvíli jsem si říkala, dyť prostě, našťastí řekla, že když prostě pro mě to je
16 nepřekonatelný, tak prostě se musí ona mně přizpůsobit a nakonec to bylo tak, že jsme se
17 spolu domluvily, že jako si bude pouštět hudbu. Mně nejvíc vadily jakoby ty řeči, když oni
18 povídají, prostě rádio Impuls. Ty reklamy a když oni tam kecají takový nesmysly, takže
19 jakoby jsme se domluvili na tomhle kompromisu, že když bude mít nějakou hudbu a nebude
20 to mít moc nahlas, tak to půjde. Takže... takže to jakžtakž jakoby skousla a já jsem taky
21 jakoby jakžtakž u toho byla schopná nějak fungovat. Tak to byl taky jeden takovej hodně
22 stresující faktor, kterej jsem netušila, proč to tak je, až teďka vlastně po... po roce a půl, mě
23 to došlo, když jsem se dozvěděla, že mám prostě s tímhle... No, že to mám prostě
24 fyziologicky a nemůžu to nějak ovlivnit. Tím se mi vysvětlilo docela hodně věcí, který se
25 mi stávaly na tom Úřadu práce, že prostě nejsem schopná dělat víc věcí najednou a tak...

26 **T: Tak to tak postupně zapadlo všechno ...**

27 P: No. No, a tam v těch lázních to bylo hodně náročný. Já jsem byla v šoku z toho, že prostě
28 po nás chtěli tu fyzickou... prostě chodit, chodit, chodit, přestože já jsem byla úplně
29 vyčerpaná.

30 **T: Jak je to možné, že tam vlastně člověk jede s takovým problémem a oni mají takový**
31 **procedurey?**

1 P: No... Pak mi tam doporučili i skupinovou psychoterapii. Ten doktor, to mě taky nejdřív
2 zarazilo, se mě ptal, tak co chcete za procedury? A já jsem říkala „jako, jak co chci“? Já jsem
3 přece měla papír, kde jsem měla napsaný, z jakýho důvodu tam jdu. Opravdu všechno jsem
4 jakoby dostala tu zprávu od doktorky, což asi myslím, že není úplně tak profesionální, když
5 se to ke mně dostalo. Oni vám prostě daj ten papír, ať to donesete tomu doktorovi. Tak jako
6 logicky, když člověk dostane papír, není to zavřený v obálce, tak si to přečte, že jo. Tak jsem
7 se o sobě dozvěděla takový jako... no, nepříjemný věci. Ale byla to pravda. A tak jsem prostě
8 předpokládala, že oni to věděj, a že teda mi to udělá tak nějak na míru... A on říkal, no musíte
9 se vy rozhodnout, co chcete, jestli tu skupinovou nebo individuální nebo co chcete... Tak
10 jsem říkala: „no tak jo, tak jako, co myslíte, mám nebo doporučíte mi...“? Tak jsem jakoby
11 říkala, jo tak já to zkusím. Tam na první tý hodině, nikde jsme se tam neznali, postupně jsme
12 tam chodili, ale bylo tam hodně nových lidí. Hned první den, první věc, co bylo řečeno, že
13 to probíhá tím způsobem, že někdo tam řekne nějakou svojí situaci, ten to tam popíše během
14 asi hodiny a půl, z toho asi třičtvrtě hodiny popisuje, a pak se jakoby se hraje nějaká scénka
15 z toho příběhu, kde on si z nás, z těch ostatních vybere postavy, prostě nějaká modelová
16 situace. První, co ten doktor řekl, že všichni, co přijdou s tím problémem, co budou
17 prezentovat, tak těm se uleví a všem ostatním bude hůř. Tak jsem si říkala „proto se jako, co
18 to je, já jsem tady proto, aby mě bylo líp“ a navíc, my sme byli jako v roli těch, kdo maj
19 jakoby pomáhat tomu člověku a v tu chvíli to pro mě bylo úplně strašný, protože já jsem
20 jako pomáhající, kterej se potřebuje dát do kupy a najednou se po mně chce, abych
21 pomáhala, což bylo pro mě v tu chvíli úplně strašný, a navíc se tam staly často nějaký
22 kontaktní věci, což mi úplně nesedí, bylo to i napsaný v těch zprávách... Prostě... já to trochu
23 zkrátím, postupně jsem se dozvěděla, asi po dvou tejdnech, že oni to nečetli vůbec, že oni
24 vůbec nečetli ty zdravotní zprávy a prej to bylo z toho důvodu, že, aby byli objektivní, aby
25 nebyli nějakým způsobem zaujatý. No, tak tím se taky leccos vysvětlilo postupně, ale... no,
26 přišlo mi to takový neprofesionální. I na tý první hodině jakoby tím, že jsem studovala
27 sociální práci, tak jsme se učili i o skupinový sociální práci, takže já sem... Studovala jsem
28 to hodně let, na hodně školách. Ne, že bych to prodlužovala, ale na více školách. Všechny
29 jsem dodělala. Tak jsem znala různé principy, jak to má... ono to je podobný, ale tam nic
30 takovýho neproběhlo, že bychom se nějak představili nebo jen si řekli nějaký pravidla...
31 Právo říct si stop, nic takovýho. Tak jsou to takový hodně neprofesionální a hned na tý první
32 hodině vlastně, nějaká paní něco tam říkala a byla tam taková dost drsná. Prostě tam pak

1 jako i látila těm novinama do židle, ať to vymlátí ten vztek, aby to ze sebe dostala a my
2 všichni jsme z toho byli ostatní jako dost v šoku a pak ten další týden jsme se dozvěděli, že
3 je to paní, která je místní, není vůbec z lázní, s tím doktorem spolupracuje už několik let
4 a zrovna prostě jako takhle do toho šla. Hodně lidí s tím skončilo, protože řeklo, že už prostě
5 nechce tam chodit a já jsem... já jsem jako teda taky nechtěla, na druhou stranu mi to bylo
6 blbý. Mně to prostě bylo blbý, tak jsem si říkala, že jako ještě půjdu. Pak byla jako ještě
7 individuální, to jsem měla potom, tak jsem se jakoby snažila o tom mluvit s tou paní, tak
8 jsem řešila prostě, jako jestli mám nebo nemám skončit, protože to tam pro mě je takový, že
9 se tam necejtim dobře a ona mi řekla „no, tak příště prostě prezentujte ten svůj problém, to
10 bude nejlepší". Tak to jakoby zrovna na mě úplně nebylo. Bylo to tak, že jakoby nebylo
11 vůbec s kým o tom mluvit, celou dobu. Já jsem nemohla kontaktovat tu doktorku, co k ní
12 chodím. to prostě, nemám na ní telefonní kontakt a nejde to prostě. Internet tam byl jenom
13 na 15 minut, pak to vypli. Prostě to tam takhle bylo, nebo jestli na 30 minut, teď nevím,
14 nějak tak, takže já, když jsem jí začala psát mejl, že bych jí napsala, tak se mi to vyplo, než
15 jsem to napsala (smích) a pak už nějak jsem se k tomu nedostala, protože já sem ty první
16 dny tam prospala. Byla procedura, já jsem přišla a spala jsem. Byl oběd a zase jsem spala.
17 Prostě ono tam bylo napsaný, že vydávají jídlo od sedmi do půl osmý. Jako, že oběd ne, jsme
18 měli od sedmi do osmi snídaně, tak jsem si říkala super, já jsem to pochopila tak, že se to
19 vydává od sedmi do osmi, jenomže jsem zjistila,že v osm už tam nikdo nesmí vejít, což mě
20 ze začátku nedošlo a oni pak říkali „No, někdo tam bude ještě po vás, to prostě nejde", takže
21 mě vyhazovali, že už tam nesmím bejt, ale on už tam po nás nikdo nešel,tam po nás už nikdo
22 nešel. Tak, když tam byla ta jedna směna, tak ty říkali „klidně to dojezte" a když tam byla
23 ta druhá směna, tak jsem prostě v osm, konec musíte jít.

24 **T: Takže lázně, který měly bejt odpočinkový, tak se vlastně staly dalším ...**

25 P: No, takže tam bylo hodně takovejch situací... no, bylo to náročný a hlavně tam byla taková
26 situace, kdy jsme hráli takovou hru na tý terapii. Jakoby jsme dělali mašinky, kdy se lidi
27 měli střídat, měli strojvedoucího mašinky a vagonků. zkoušet si ty role a tak, pak o tom nějak
28 mluvit... A já prostě v momentě, jsem řekla super a jeden vlastně neviděl, prostě má to určitý
29 pravidla, a já jsem říkala super, já budu strojvedoucí, na to se těším, protože mám nějaký
30 zkušenosti s tím někoho víst, a tak, až na to, že strojvdoucí byl jako druhej, takže dopředu
31 neviděl a ještě měl za sebou jednoho člověka, a když jsme se potom o tom vlastně bavili, tak
32 já jsem byla jediná, kdo přemejšlel, jak to udělat... a vlastně ani ty vzadu neviděli. Jak to

1 udělat, jako že vlastně, já jsem mohla vidět jen dopředu, takže jsem... ty trojice tam tak různě
2 chodili a vůbec se nesmělo u toho mluvit a já jsem říkala, tak já můžu vidět dopředu, ale
3 nevidím dozadu, co když do mě někdo narazí? A já jsem byla jediná, kdo jako přemejšlel
4 nad tím vagonem vzadu, nikomu to ani nenapadlo a mně se prostě najednou udělalo strašně
5 zle, strašně mě bolela hlava, ta šílená zodpovědnost... A mně vlastně v tu chvíli došlo, že
6 jakoby jsem se vrátila do té své práce, kde prostě je zodpovědnost určitá za ty lidi a mně
7 normálně bolela hlava až do večera a já jsem říkala... no v tu chvíli jsem si říkala, já už se
8 tam prostě nemůžu vrátit, to prostě... V tu chvíli mi to došlo. Ale bohužel jsem se nemohla
9 nějak zkontaktovat s tou mojí doktorkou, abychom to nějak probraly... no, prostě to nešlo
10 a tak jsem to udělala jakoby, že když jsem se fakt rozhodla, tak jsem... protože vim, jak totam
11 je a nesu zodpovědnost za tu práci tam, tak jsem si říkala... tak hned jsem to zavolala vedoucí
12 hlavní a jsem jí říkala, jak to prostě je, že se tam nevrátím, aby mohli začít hledat někoho
13 místo mě. Domluvily jsme se, že prostě budu jakoby na neschopence a když jsem odtamtud
14 odjížděla z těch lázní, do té doby, než někoho najdou. Když jsem odjížděla z těch lázní, tak
15 ten doktor, když jsem tam jakoby přišla, tak všech se ptal, co už jsme se tak mezi sebou
16 znali, co jsme chodili na tu skupinku každé tejdny, jestli to chtějí ukončit nebo ne a mě se
17 prostě vůbec nezeptal, prostě mi to tam ukončil, takže já, když jsem přišla, tak jsem musela
18 za praktickou, aby mi to znova prodloužila... a bylo to tak, že jsem vlastně byla na
19 neschopence jenom 14 dní, než někoho našli, díky tomu, že jsem to jakoby hodně předem
20 nahlásila a to ještě mi to, ty lázně o tejdny prodloužili. Ten pan doktor, jak jsme tam chodili
21 jednou tejdny na ty kontroly, tak když mě viděl, v jakým sem stavu, tak mi ještě navrhnul to
22 prodloužení, což bylo hrozně rychlý, najednou to šlo, takže sem tam byla čtyři tejdny no
23 a pak vlastně sem... po té neschopence, jsme to ukončili dohodou ze zdravotních důvodů,
24 protože jsem věděla, že díky tomu jakoby nedostanu nižší podporu, ale že dostanu jakoby tu
25 vyšší, ne tu sníženou. Pak, když jsem to v pohodě dostala, s tím, že si to teda všichni přečetli
26 evidentně, ale to už prostě jako... to byla taková nepříjemná věc, když jsem tam šla úplně
27 naposledy do té práce, abych tam podepsala nějaký papír, tak jsme byli domluvený, kdy
28 přijdu, tak jsem tam přišla a ta hlavní vedoucí tam nebyla. Neměla ani jméno na kanceláři,
29 nebyl tam nikdo za ní, tak jsem se ptala kde je a ostatní říkali, že má dovolenou čtrnáct dní,
30 tak jsem říkala, no to je hezký, takže jsem musela za tou mojí bejvalou kolegyní vedoucí
31 a přišlo mi to nefér, podraz, když jsme byly domluvený, tak jako mohla mi napsat mejl nebo
32 telefon na mě měla, ale tak dobře, tak se mi prostě stávají takový věci a ona prostě řekla:

1 „Tak a než to všechno podepíšeš, než ti přidám ty věci, tak takhle vytáhla ty věci - tohle jsi
2 tady měla, nějaký starý věci nedodělaný", i přesto, že já sem byla přesvědčená, že jsem
3 opravdu všechno dodělala, než jsem odešla, ale prostě to byly nějaký věci, který jsem asi
4 buď přehlídla nebo nevím. Tak ona říkala pak: „Tak ,co s tímhle? Co s tím mám dělat"?...
5 a teď to všechno projížděla a prostě chtěla po mně, abych já s tím něco dělala, což bylo
6 šílený. Tak jsem říkala: „no tak dobře", tak nějaký věci jsem tam prostě... tohle by se prostě
7 nestalo, kdyby ta vedoucí to přepsala, ale já už jsem jí prostě ani nechtěla vidět, protože mně
8 bylo jasné jak na mě budou strašně naštvaní, ale ta jedna vlastně, ta moje nová kolegyně,
9 tak když jsem tam přišla, tak okamžitě odešla, ani se na mě nepodívala, nic, vůbec se mnou
10 ani nepromluvila a... pak jednou přišla a viděla, že jsem tam, tak prostě odešla. Prostě do té
11 doby, co jsem tam byla já, tak tam jako ani nechtěla být. A teďka ještě člověk musí vrátit
12 všechny ty věci a obejít... musí získat asi celkem šest podpisů ve dvou různých budovách,
13 přičemž než jsem získala první podpis, jsem prošla troje dveře a dvakrát jsem vystřídala
14 budovy, protože to, co je dole na patrech, to neplatí, takže vás posílají od jednoho k druhému.
15 Když už někde dojdete, tak vám řeknou" „Ne, nejdřív musíte jít ale pro jinej podpis". To je
16 přesně takovej ten systém, co já si říkám, že já sem se prostě celou dobu snažila poskytovat
17 jakoby těm lidem co nejvíc informací, dokonce jsem udělala to, že jsem prostě prosadila, že
18 jsme na dveřích měli napsaný, kdo tam je a pak i to, že jsme měli přímo cedulky u stolu,
19 protože to normálně nemáte. Jsem říkala, to je sice hezký, že oni si přečtou, ale přijdou
20 dovnitř, přijdou poprvý a nevědí, kdo jsem já a kdo je kdo. Já jsem seděla naproti dveřím
21 a furt jsem všechny musela posílat tam nebo tam, tak jsem říkala proč, tak prostě dáme si
22 tam cedulky a... všichni, to né, to vypadá divně, tak jsem si prostě vyrobila cedulku a tam
23 jsem si napsala, jak se jmenuju, takže jsem si tam napsala jakoby příjmení, pak jsem si tam
24 dala jméno a vlastně jsem k tomu přemluvila jakoby tu kolegyni a ono to prostě... řádně lidí
25 si to přečte. Vždycky někdo si to přečte, vždycky někdo ne, ale na část lidí to zabralo, takže
26 já jakoby sama jsem ráda, když mám dost informací. Já se nedivím, že ty lidi jsou naštvaní,
27 když nemaj dost informací. To je pak jasné, že jsou naštvaní. Je pravda, že mně se nestalo,
28 že by na mě někdo řval tam. Mně se to fakt nestalo a myslím, že to je z toho důvodu, že
29 prostě jsem ty lidi... jako myslím, že neměli moc důvod, protože jsem se snažila být na ně
30 jako příjemná, jednat s nima nějak slušně a pak sem se jim snažila poskytnout dost
31 informací, což myslím, že když lidí ty informace maj, tak nemaj důvod být znejištěný a tak.
32 Samozřejmě, někteří přijdou naštvaní už předem a...

1 **T: S tím už člověk nic neudělá ...**

2 P: No a prostě... někdy prostě nezbejvá, než říct" „no, děkuju, už vám nemůžu nějak víc
3 pomoct, nashledanou". Joo, i když tam čekaj, tak je vytlačit ze dveří, ale dá se to slušně,
4 i když to je někdy obtížný, ale dá se to. Teď já prostě... teď se stalo tohleto, byl to ten poslední
5 den a já už jsem byla tak naštvaná, že jsem si říkala, tak když ten úrad se chová takle ke
6 svejm pracovníkům, tak si říkám, to se už vůbec nedivím, to je prostě... no, už mě to vlastně
7 nepřekvapilo a přišlo mi to úplně šílený a když jsem naposled přišla jakoby k těm našim
8 metodičkám, na tom nějakym kraji, a říkala jsem jim, kolik jsem obešla dveří, tak oni říkaly
9 „no, to je normální", tak jsem si říkala no, když na to máte takovej názor, tak to je pak těžký,
10 tak není co dodat a říkala jsem si, už tam nikdy nevkročím. Bohužel jsem musela chodit na
11 nezaměstnanost do stejny budovy, což nebylo příjemný a tak no. Tak nevím jestli to mám
12 ještě jako nějak víc... spíš povídejte, jestli... co chcete vědět.

13 **T: Já myslím, že jste to obsáhla úplně skvěle. Ještě možná mě jenom napadá, co teď**
14 **teda jako... jak to, jak se to potom ještě vyvíjelo po tom ukončení tý spolupráce?**

15 P: Vyvíjelo se to tak, že já jsem byla v hroznym stresu, když jsem tam šla, když jsem šla
16 vlastně o patro vejš, protože sem se bála, že tam někoho potkám, což se občas stalo. Bylo to
17 pro mě nepříjemný, ale tak stalo se to. Samozřejmě mi nabídli hnedka, jestli nechci pracovat
18 u nich na nezaměstnanosti, tak jsem říkala, že to fakt ne, že prostě si potřebuju odpočinout,
19 takže oni mě opravdu nechali, vlastně já jsem byla tři nebo čtyři měsíce doma s tím, že jako,
20 já jsem měla strašnej strach, že mě budou hned cpát nějakou práci, že budu muset jako něco
21 vzít. Tak jsem si vzala nějakej ten dotazník a říkala jsem, že v současny době prostě nemůžu
22 jít na nějakou stejnou pozici, že to nejde a oni řekli, že v pohodě a prostě mě nechali opravdu
23 asi tři měsíce s tím, že já jsem si ještě zlomila ruku a nohu mezi tím. Nejvíc mě to bolelo
24 a odpočívala jsem. Nejvíc mi pomohlo, že jsme jeli na dovolenou do Řecka. Já jsem předtím
25 byla i na nějaký jiný dovolený, protože tam jsem se vlastně zaregistrovala asi 15. června
26 a stejně, i když jsem někam jela v Čechách na dovolenou, tak furt jsem o tom s někým
27 mluvila a nějak jako jsem se od toho nemohla nějak oprostít. Samozřejmě jsem to brala jako
28 obrovský svoje selhání, protože něco studujete skoro devět let a teď zjistíte, že to nemůžete
29 dělat. Tak to je docela jako ťafka. Mně už se to stalo jednou s hudbou, když jsem se na něco
30 chystala a prostě selhaly mi hlasivky a já jsem musela jít rychle studovat něco jinýho, takže
31 sociální práce byla vlastně taková honem něco najít, něco humanitního a teď vlastně se mi
32 to stalo znova po deseti letech. To bylo po osmi před tím a teď to bude po deseti skoro. No,

1 tak to bylo takový jakoby druhý selhání, pak jsem to jako... byla jsem na sebe strašně
2 naštvaná a nějak jako se s tím ještě nedokážu úplně srovnat. A teď vlastně je to v pohodě,
3 teď berete nějakou podporu, není to tak špatný. A oni taky říkali, dokud to berete tu podporu,
4 tak odpočívejte a já mezi tím jsem měla zlomenou nohu, tak jsem si říkala: „chtěla bych
5 dělat nějakou asistentku, nějakou sekretářku". Něco, co bude klidnýho, tak jsem prostě
6 jakoby něco zkoušela psát, na nějakou recepční někde nějaký zubní ordinace, tak jsem si
7 říkala, to je zajímavý, někde s lidma, ale připadalo mi to takový klidnější... no, a já jsem
8 zjistila, že mě nikde nechtěj, protože vysokoškoláky nechtěj a zároveň jsem nekvalifikovaná,
9 protože nemám střední školu ekonomického směru, takže jsem zjistila, že na takovýhle
10 pozice mě prostě nevezmou a teď už mi končila po pátém měsíci podpora, a teďka, jediná
11 šance pak je, že člověk jde na hmotnou nouzi, což znamenalo, že bych musela jít ke
12 kolegyním, se kterejma si tykám a stejně by mi to nedaly a to jsem prostě nechtěla. Já sem
13 se i mezi tím snažila... hodně psali, že chtěj, aby se umělo psát všema deseti, tak jsem se
14 sama učila psát všema deseti, protože jsem měla tu nohu nahoře, nemohla jsem nic dělat,
15 takže půl dne jsem zkoušela psát všema deseti a půl dne jsem se učila angličtinu a pak sem
16 mezi tím hledala inzeráty a byla jsem z toho tak strašně unavená, že už... teď to k ničemu
17 pořádně nevedlo, bylo to takový... no, nebylo to úplně dobrý a teďka už mi to končilo, tak
18 jsem si říkala, co teď... protože mezi tím jsem se setkávala s různýma spolužačkama
19 bejvalejma, snažila jsem se různě o tom jakoby mluvit, jestli jakoby někdo o něčem neví
20 bohu nebo takhle... a právě jedna spolužačka říkala, že teď končí v účtárně, že bych tam
21 mohla nastoupit jako juniorka. Tak jsem říkala, já o tom vůbec nic nevím, na matiku jsem
22 úplně blbá, nikdy jsem tomu nerozuměla. tak jsem říkala, to ne a rodiče mi taky říkali, že to
23 nejde, že to je hodně náročný... jako, že oni v tom částečně dělali, tak jako, že si myslí, že
24 by to nebylo dobrý, ale já jsem vlastně neměla nic jinýho, tak jsem do toho šla. Říkala jsem
25 si, že to půjde, ta vedoucí říkala, že mě vezme, i přesto, že o tom nic nevím. Říkala, jo,
26 vezmu vás, to se prostě naučíte... No, postupně jsem zjistila, že ta vedoucí tam sama není
27 v kanceláři, není ani v Praze celej tejdě, a že ty kolegyně, ke kterejm jsem nastoupila...
28 postupně jsem zjistila, že absolutně nevěděly, že nejsem účetní, nevěděly to prostě. A tyhle
29 stejný mě měly zaučovat, přičemž se tam jakoby změnilo hodně lidí, takže toho měly zase...
30 byla to vlastně stejná situace, jako na tom Úřadu práce, přičemž oni měly ke mně dost... od
31 začátku dost špatnej vztah z toho důvodu, že prostě sem je obtěžovala tím...

32 **T: Obtěžovala... jako těmi dotazy?**

1 P: No jistě. Ale já sem... no, to by bylo asi zase na delší povídání (stydlivý smích), prostě to
2 bylo hodně stresující. Tahleta situace se podepsala na tom vztahu ke mně, já jsem byla na
3 nich závislá naprosto ve všem. Co mi řekly, to sem udělala. Co mi neřekly, tak sem neuměla,
4 postupně sem se učila ty úkony. Sehnala sem si nějakou učebnici, protože mi po dvou dnech
5 došlo, že to prostě nejde. Ani z učebnice jsem to nepochopila (stydlivý smích), protože sem
6 byla zvyklá, že všechno se naučím. Nebo, že se naučím aspoň třeba něco, prostě třeba se to
7 naučím, ale tady to je k nepochopení, to prostě nejde.

8 **T: Já tohleale třeba úplně chápu, já sama jsem vždycky měla problém s matikou, takže**
9 **věřím tomu, že ...**

10 P: A navíc, prostě teďka sem se dozvěděla, že vůbec takovýhle souvislosti...že to prostě na
11 mojí hlavu,to prostě není (smích). No a pak jsem říkala vedoucí, že takhle to nejde, tam tý
12 hlavní, a ona teda se mi věnovala pár dnů a něco mi vysvětlovala sama, ale ona taky v tom
13 vlastně úplně nepracovala, ale bylo to trošku lepší, že vlastně ony měly jakoby čas pracovat
14 a ona mně jakoby něco vysvětlila, takže mi to nějakou dobu šlo. Postupně... ale já jsem toho
15 jakoby uměla hrozně málo, takže brzy se vyčerpalo to, co jsem měla dělat a já už jsem pak
16 neměla co dělat, bylo mi to blbý, tak jsem se ptala... Tak já vám s něčím pomůžu a oni mi
17 odpověděly: Tak nám můžeš pomoci s tímhle", ale já jsem zase nevěděla jak na to, tak jsem
18 říkala, ale já fakt nevím... Tak mi řekly: „No, tak už mi nepomáhej, tak už nechci pomoci".
19 To bylo asi po pár měsících, co jsem tam byla a jsem říkala, já už pak jsem toho měla... už
20 se to nějak nahromadilo, měla jsem toho dost a tak jsem říkala, ale vždyť jste přece věděly,
21 že já o tom nic nevím a už sem do toho s tím šla a bylo to dýl už jak tři měsíce, byla jsem po
22 zkušební době. Já jsem si vůbec nebyla jistá, že mi to jako prodloužej, tak jsem si říkala, že
23 to je divný, že mi to vůbec prodloužila to vedoucí. Ona říkala a proč bych vám to jako
24 neprodloužila? Já sama sobě bych to neprodloužila. A oni říkaly: „my jsme tě ale
25 nepřijímaly, my jsme to nevěděly". „Tebe přijímala vedoucí", tak jsem říkala, tak jste ji ale
26 mohly říct, že tomu nerozumím. „Ale my přece nejsme žádný tvoje nadřízený, abysme jí
27 něco říkaly". No a já jsem si pak našla kurz. Kurz účetnictví, chodila jsem tři víkendy za
28 sebou, měla jsem to vždycky v pátek po práci a potom celou sobotu. Taková nalejvárna.
29 Musela jsem si to sama zaplatit, dovolenou bych na to nedostala (smích)... Takže jsem to
30 měla takhle, což mě strašně, strašně vyčerpalo. Pomalu se to začalo jakoby vracet do stejných
31 kolejí, ale jako, konečně už jsem to trošku pochopila a o to hůř jsem snášela, že... za první,
32 to byly jakoby řeči z jejich strany... „Co ti mohlo dát nějakých pár hodin, to je k ničemu,

1 nějakých 36 hodin, co to je"? Já jsem říkala, no dobře, ale já to tak, pro mě to bylo dobrý
2 a i paní doktorka mi říkala, tak je neposlouchejte, prostě pro vás to bylo užitečný. A oni furt
3 jakoby ke mně přistupovaly tak, jako že, vůbec nic nevím, že jsem prostě úplně blbá (smích)
4 a tak se ke mně chovaly a tím, že já už jsem tomu jakoby začínala trošku rozumět, tak
5 jakoby, do té doby jsem to nějak snášela, ale teď to začalo bejt jako mnohem hůř snesitelný,
6 a to já si myslím, že snesu celkově docela dost, protože celý život na to nějak jako pořád
7 narážím, a prostě to bylo... prostě to bylo čím dál horší a já jsem myslela, že snad jako
8 skončím... že asi to nějak, že to prostě nevydržím. Říkala jsem si, že zkusím vydržet rok,
9 abych prostě měla ukončený rok, to prostě v životopisu vypadá líp. Teď to bylo... vlastně
10 v říjnu jsem nastupovala. Teď to byl rok v říjnu. Říkala jsem si... pak uvidím a... teď už
11 nevím (smích) už nevím, jak bych pokračovala (smích).

12 **T: Ale jste tam teda pořád ...?**

13 P: Jsem tam pořád. Teď právě přemejšlim, co se tam vlastně změnilo, že tam sem. Teď si to
14 vůbec ...

15 **T: Co se změnilo, že tam jste?**

16 P: Teď si to nějak nedovedu vůbec uvědomit...

17 **T: V říjnu to byl rok a my máme skoro konec ledna.**

18 P: No. Já si to vůbec nedokážu uvědomit.

19 **T: No asi se něco změnit muselo ...**

20 P: No, změnilo se, změnilo se, teď mi tak dochází, já už asi jsem si to zautomatizovala, že
21 ten rok byl... jo, změnilo se to, že já jsem šla zase párkrát ještě za tou vedoucí, s tím, že
22 jsem... prostě začalo se řešit to, že nemám jakoby co dělat do konce měsíce, protože do
23 pětadvacátýho musí bejt dpháčko a já od pětadvacátýho nebo do nějakýho třetího, čtvrtýho,
24 než přišly pokladny, tak jsem neměla co dělat. Bylo to takový blbý, že jsem jako byla na
25 internetu a teď oni mi to... prostě, co se flákám, no a tak jsem šla za vedoucí a ta prostě...
26 prostě řekla té jedné paní, aby mi předala kus své práce a díky tomu já jsem, já jsem prostě
27 začala jako mít víc práce a také hlavně, jak jsem byla zvyklá z té předchozí práce, jak jsem
28 se snažila všechno zefektivnit, tak od začátku jsem jakoby prostě používala ty svoje, začala
29 jsem si dělat taky ty šablony, prostě jak jsem byla zvyklá... A teď mi vlastně došlo, vždyť já
30 nemusím tolik spěchat, protože i v té předchozí práci, tam v době úředních hodin chodili
31 lidi, ne pořád, že by se netrhly dveře, bylo to jak kdy, někdy jo, někdy ne, ale zvonil vám
32 telefon, do toho chodila pošta, to znamená, že ta práce furt, furt nebyl, klid. Tady byl klid,

1 tady nikdo nezvonil, prostě nás bylo pět nebo šest na pracovišti. Pro mě takový podpůrný
2 tam byli kluci ajťáci, který sou v mym věku přibližně, ty moje kolegyně jsou ve věku my
3 mamky. O malinko mladší, ale řekla bych tak jako... no, vůbec si nerozumíme, jsme prostě...
4 prostě jsem tam nějak nezapadla.

5 **T: Jasně...**

6 P: A i náurově prostě, povahově jsme prostě úplně jiný, ale to se prostě stane. Bylo to fajn,
7 že tam byli... s těma jsem si vždycky pokecala, hrozně fajn kluci ty ajťáci prostě a to bylo
8 takový dobrý no. Problém byl v tom, že já jsem, je flexibilní pracovní doba, takže se nehlídá,
9 kdy kdo přijde a kdy odejde, tak já jsem si říkala, že... nejdřív jsem chodila na osmou a pak
10 tak mezi osmou a půl devátou. Každý den jsem přišla jindy, ale pak jsem tam prostě byla
11 dýl, což jsem... a teďka postupně se začalo stávat, že ty kolegyně se mnou nemluvily a já
12 jsem bohužel párkrát zaspala, protože ta únava se zase prostě nabalovala. Prostě se stalo, že
13 sem třeba přišla pozdějc, ale pak sem tam opravdu zase byla o to dýl, těch osm a půl hodiny
14 jsem tam byla. Ale oni nic neříkaly, ale postupně mě začaly úplně ignorovat, vůbec se mnou
15 nechtěly spolupracovat a začaly se ke mně chovat tak jako opravdu prostě nepříjemně a když
16 už jednou jako mě obvinily z toho, že lžu, že něco mi řekly a já sem to neudělala, přitom mi
17 to neřekly a já jsem věděla, že jsem v právu a tak jako... to už u mě bouchlysaze a to už je
18 u mě co říct (smích), tak jako jsem říkala: „Proč se ke mně takhle chováte“? A oni
19 říkaly: „No, no, protože ty se chováš úplně strašně“. Že si chodím, kdy chci, jestli mi to není
20 blbý, že bych měla mít vůči nim nějakou zodpovědnost a já jsem říkala, ale já tady jsem těch
21 osm a půl hodiny. No, ale kdo ti to dokáže...? Přitom oni... no, prostě choděj mnohem dřív,
22 někdy extrémně brzo, tak já jsem říkala, tak jako, já tady opravdu jsem a kdo ti to dokáže
23 jako? Tak jsem říkala, že třeba kluci ajťáci a oni jako, že to ale nejsou pořádně naši
24 zaměstnanci, to vůbec jako... a já jsem říkala, no ale tak jako... „A ty si chodíš, kdy chceš
25 a tak. My všichni chodíme ve stejnou dobu a měla by jsi mít nějakou zodpovědnost vůči
26 nám...“ No a tak se nediv, že se potom k tobě chováme tak divně. Tak jsem si říkala „aha,
27 dobře, tak já teda...“. Pochybovala jsem, že to je hlavní důvod a říkala jsem „dobře, já budu
28 chodit jako vy, budu chodit na půl osmou“, kdy ty dvě z těch tří, co tam jsou, choděj na půl
29 osmou. Tak říkám, dobře, budu chodit stejně jako vy, abych odcházela stejně. Musím vstávat
30 celkem brzo, takže to je pro mě strašný. V tu dobu jsem bydlela u našich, jinak bydlím sama,
31 abych prostě měla pojistku, že mě někdo vzbudí, protože mně se stalo kolikrát, já jsem
32 zaklapla budík a usnula jsem. Ne, že by se nevzbudila, ale já jsem usnula, ani nevím jak.

1 přečetla, tak protože jsem říkala, že jsem strašně unavená z toho soustředění a tak, tak mě
2 poslala na nějaký testy kognitivních schopností a prostě dopadlo to tak, že se zjistilo prostě,
3 že mám opravdu poruchu pozornosti a nějaký další věci, který s tím souvisej a jakoby
4 záměrem bylo, aby se zjistilo, co by pro mě bylo vhodný, jaká práce by pro mě byla tak jako,
5 abych to zvládala. A vlastně ten doktor, se kterým jsem dělala ty testy mi říkal „vy můžete
6 dělat cokoli, když budete mít klid, čas na to, protože některý lidi jsou na tom v časový tísni
7 dobře a u jiných je to naopak...”

8 **T: Pro někoho je to horší...**

9 P: U mě to rapidně klesá a ve stresu, ještě to víc klesá. „Když budete mít kolem sebe lidi,
10 který se k vám budou jako hezky chovat“ a že můžu dělat prakticky cokoli, né teda moc
11 s matikou (smích). Tak jsem si říkala, no, tak tady vlastně jsou podmínky, že klid mám,
12 nejsem v časovym stresu. Jsem se naučila pracovat tak, abych si to rozložila tak, abych to
13 stíhala, ale přitom abych to nedělala moc rychle, abych vždycky měla co dělat prostě a abych
14 se nedostala do situace, protože já nejsem ten člověk, kterej, když jako nemá co dělat, tak by
15 si řek, tak já nebudu dělat nic. Měla bych z toho blbej pocit. Mám blbej pocit, když nemám
16 co dělat, ale zároveň i když je toho příliš. Potřebuju toho mít tak akorát. A tak jsem si říkala,
17 že prostě i z toho důvodů jsem se jakoby přizpůsobila, zvlášť když jsem viděl a', že to
18 funguje, tak jsem si říkala „to je konečně něco, co já můžu pro to udělat“ a tam vlastně
19 jakoby, tenkrát, když jsme se nějak zhádaly, tak to bylo i z toho důvodu, že jsme se v tý práci
20 stěhovali a pro mě jakoby... jakákoliv adaptace na nový podmínky, mě prostě trochu trvá
21 dýl, než to trvá asi běžně lidem a tak ... Než prostě se všechno naučím. Tam jediná šance je,
22 že prostě dělám některý věci pořád stejně, abych prostě nedělala takový nepozornosti. Ono
23 to jakoby zvenku vypadá, že jsem taková...nevím, jak to říct... roztržitá, někde něco
24 zapomenu nebo se mě někdo na něco zeptá a já nevím, jestli jsem to udělala nebo ne ... že
25 prostě některý věci nedělám vědomě, což je pak problém, že třeba člověk se ani nemůže
26 obhájit někdy, protože prostě nemůže se na sebe spolehnout.

27 **T: Hmm, hmm**

28 P: Nebylo to jednoduchý, já jsem to nechtěla říct. Já jsem to nechtěla říct tady v tý práci,
29 protože... přece to jsou zase lidi, který... Někdo chodí na psychoterapii, je to blázen
30 a podobně. A v týhle chvíli, kdy prostě se tyhle věci, který jsem měla jakžtakž podchycený,
31 se mi zhoršily. A že jsem opravdu dělala spousta takovejch, takovejch, pro ně naprosto
32 nepochopitelnejch, věcí. Oni říkali, že takovýho člověka nikdy nepotkali, že furt mi něco

1 nejde, furt něco hledám, zase něco nemůžeš najít a prostě, to jsou prostě věci, který mně se
2 prostě dějou a pak se to zhoršilo, po tom stěhování, přestože jsem si to... Při stěhování jsem
3 si popsala výborně krabice, takže jsem je prostě našla. Oni hledali, nemohli je najít. Já jsem
4 přesně věděla, kde jsou. Opravdu sem se to snažila jako usnadnit tak, aby to pro mě bylo co
5 nejlepší. Já jsem se i hodně stěhovala, tak jsem měla nějaký zkušenosti... a přesto prostě to
6 bylo, vedlo to k těmhle těm situacím a já sem to prostě v tu chvíli... sem nechtěla vypadat
7 jako debil. Tak sem prostě řekla, že mam poruchu pozornosti. Prostě sem to řekla. V tu chvíli
8 mi to přišlo, že když to neřeknu, tak si budou myslet prostě, že jsem úplně blbá. A hnedka
9 okamžitě následovalo: „No, a jak teda jako chceš dělat účetnictví, jak to chceš dělat“? „To
10 prostě je potřeba“! Tak jsem říkala, já už to mám zautomatizovaný, už to mám naučený,
11 mám vymyšlený různý kontrolní mechanismy, jak prostě sebe kontroluju. A díky tomu
12 prostě si sama některý věci najdu. Samozřejmě, některý věci mi díky tomu trvaj dýl, protože
13 jakoby... já vlastně celou dobu se snažim na sebe vymýšlet různý figle, jak zabránit nějakým
14 svejm nepozornostem. Takhle jsem se prostě naučila různý pracovní postupy, který mi
15 pomůžou, abych sama včas dokázala odhalit sama sobě ty chyby, protože já těžko jakoby
16 nesu, když někdo jako odhalí nějakou mojí chybu a já jsem, bohužel ještě ke všemu, takovej
17 docela perfekcionista a tak.

18 **T: XXX (oslovení), to mi ale přijde skvělý, že k tomu přistupujete tak zodpovědně.**

19 P: Mně nic jinýho nezbejvá, protože já jakoby, jakoukoliv chybu udělám, tak se to okamžitě
20 proti mně, oni to okamžitě proti mně použijou a daj mi to strašně sežrat. Protože já do jistý
21 míry tím jakoby chráním sama sebe. Já si taky připadám blbě, když udělám něco špatně, což
22 není dobrej přístup, měla bych to umět nějak přijmout, ale nějak na tom furt pracuju, no.
23 Takže to sou takový věci, který... vlastně já jsem všechno tohle řešila jakoby i v tý minulý
24 práci a tam jsem jakoby těm kolegyním musela taky připadat jako divná. Jedna mi to taky
25 řekla, právěže ta moje podpůrná, že někdy je to jakoby složitý se mnou vycházet... nebo
26 vycházet jakoby, že se chovám někdy zvláštně. Že třeba běžný je, že když člověk přijde a jde
27 okolo kanceláře, kde jsou otevřený dveře, tak všechny pozdraví a já jsem prostě šla ke
28 dveřím a prostě jsem se soustředila na to, abych šla, abych našla správnej klíč, abych
29 odemkla a mně to prostě... mě to vůbec nenapadlo...

30 **T: Hmmm**

31 P: Mě to vůbec nenapadlo a ona mi to řekla tak jako citlivě, že jsem říkala „Aha, to jako,
32 že...“ A ona: „To je hrozný, ty vůbec nepozdravíš“. Prostě mi to řekla takovým způsobem,

1 že sem si na to pak už dávala pozor a programově, když jsem chodila, tak jsem vždycky
2 myslala na to, abych všechny pozdravila. Když odcházím, tak taky jako, ale to jsem většinou
3 dělala, ale prostě spousta... ona jakoby říkala, že musí člověk být tak nějak trošku jako
4 psycholog, aby mi rozuměl někdy... a teprve zpětně mi došlo, že spousta těch věcí jsem
5 prostě dělala, protože fakt jako se musím soustředit jenom na jednu věc a ostatní věci
6 nevnímám. Není to proto, že bych nechtěla nebo...

7 **T: Jasně, prostě souvisí to s tím ...**

8 P: Jako zase, spousta věcí mi došlo... a já jsem s tím vším, s čím bojuju teď, jsem bojovala
9 i tam, ale asi jsem nevěděla, že to nemůžu... některý věci, že prostě neovlivním... nebo jsem
10 nevěděla, že prostě s tím mám takovej problém, že to musím vymyslet, jak to nějak obejít,
11 ale říkám, to jsou takový ty kdyby a vlastně se zjistilo, že tohle se vědělo už v mých pěti
12 letech o tom nález, ale nikdo to neřešil. Ale zas je to takový, že... no, to už ale člověk nevrátí
13 a nemá smysl jako z toho někoho obviňovat a tak. Jenom jsem pochopila, proč jsem se někdy
14 poznávala v těch dětskejch klientech, co měli takový ty LMD a poruchy pozornosti... Tak
15 jestli ještě k tomu něco potřebujete ...?

16 **T: Mně to přijde úplně super, že jsme to krásně naplnily.**

17 P: Jestli vás ještě něco napadá...

18 **T: Možná jediný, co mě napadá... nějaká zpětná vazba od vás, jak se vám to dělalo ten**
19 **rozhovor... jestli to třeba nebylo nepříjemný se k tomu vracet zpětně?**

20 P: No, asi by to bylo... já jsem to už tohle hodněkrát vyprávěla, opravdu hodně. Za prvý na
21 terapii... já sem vlastně, když jsem byla poprvý na dovolený tady v tý práci, předtím jsem
22 měla i takový divný dovolený, že jsem vlastně pořádný dovolený ani neměla... pak zpětně
23 mi došlo, že to vlastně nebyly pořádný... jednou, to byl nějaký kurz angličtiny a druhý
24 tejden... teprv, to byla jakoby dovolená, a to jsem prospala. Celou dobu. Ale jako nebylo to
25 jakoby, že by to byla vyloženě dovolená, teďka jsem šla fakt jakoby na dovolenou a vlastně
26 ten první tejden jsem byla mezi různě lidma a furt jsem měla, furt jsem to všem dokola
27 vykládala a nějak jsem si nemohla pomoci, furt jsem to všem prostě vykládala a už jsem byla
28 i sama sobě protivná, byla jsem naštvaná jakože, ale nějak jsem prostě... musela.

29 **T: Byla tam ta potřeba, no...to je pochopitelný...**

30 P: Já jsem prostě asi furt nějak doufala, že třeba díky tomu na něco přijdu nebo někoho něco
31 napadne, jak by se to dalo... se z toho dostat. Všichni říkali „skonči to, nebuď tam". To bylo
32 zrovna v takový jako blbým období, ale teď je to prostě... teď je to lepší tím, že se nějak

1 stabilizovaly ty příchody, a ještě jedna věc, já chodím na ty terapie, odcházím dřív. Jednou...
2 je to tím, že já, když jsem nastupovala, tak jsem ty vedoucí řekla, že jednou za čtrnáct dní
3 budu chodit dřív, jestli to tak může bejt a ona říkala, že to je v pohodě. Jo, jako že s tím nemá
4 problém, a i kolegyním jsem řekla, že to mám jako domluvený, že chodím jako... Tak oni
5 jako, že to je divný a furt se snažily to ze mě dostat nějak. Kam teda jako chodím... Tak jsem
6 jim řekla, že chodím na koučink, což jako mi přijde docela jako... trochu podobný (smích)
7 že jsem jako nelhala, a přitom jsem neřekla, že chodím jako na psychoterapii, no jenže to
8 jsem si naběhla, protože jedna říkala: „No, jo, ale to není nic zdravotního, to bys neměla bejt
9 uvolněná". Tak jsem si říkala, no... ale tak, no... tak (smích) Tak oni to možná tušej, ale jako,
10 já jim to prostě nechci říct.

11 **T: Já si myslím, že na to máte úplné právo.**

12 P: No, ale jako, je pro mě těžký, říct „mám na to právo". Je pro mě těžký říct „nic vám do
13 toho není", to prostě nedokážu. Já prostě celej život se snažim nějak jako vyhovět někomu.
14 Já prostě celej život nezapadám úplně jako mezi lidi. Tim, že tohle mám od malička, i když
15 se to jakoby nevědělo. Takže je to takový, jako... že na to narážim celej život. No ... a teď
16 nevím, na co jste se mě ptala... (smích)

17 **T: Úplně super, já myslím, že jste mi odpověděla.**

18 P: Teď jsem to úplně zapoměla... (smích)

19 **T: Mluvily jsme o té zpětný vazbě, jestli ...**

20 P: Joo, já jsem se toho trochu bála, ale tím, že jsem to už tolikrát říkala, tak to pro mě není
21 tak jako těžký.

22 **T: Hmm, hmm... Tak jo, tak já Vám moc děkuju.**

23 P: Není zač. (úsměv)

Příloha IV. – Rozhovor s participantkou číslo 3

T... tazatelka

P... participantka

Participantka číslo 3_3.2.2017

Délka rozhovoru: 01:11:23

- 1 **T: Tak, už to jede...**
- 2 P: Paráda.
- 3 **T: Vůbec si toho nevšímejte... Vy to asi znáte, už jste s tím pracovala...**
- 4 P: Noo, jo, já to mám do školy, takže...
- 5 **T: Tak jo, nechám to na Vás. Můžete začít, mě by zajímalo, kdybyste mi řekla, jakou**
- 6 **práci ste dělala nebo děláte a potom jakoby stručně náplň té práce a postupně, jak**
- 7 **došlo k nějakým těm problémům nebo obtížím... a nechám to na vás, kdyžtak se**
- 8 **doptám...**
- 9 P: Dobře. Takže to bude už... já mám možná dvě takový, ale začnu asi tím starším, protože
- 10 to bude pro vás, si myslím, směrodatnější. Já sem dělala náměstkyni řiditele u ... (název
- 11 společnosti), měla sem pod sebou asi šedesát zaměstnanců a tu práci sem dohromady dělala
- 12 tři nebo čtyři roky a... ten stres si myslím, že nebyl jenom z práce, ale zrovna tahle pozice je
- 13 taková jako, že člověk musí vyhovět i nahoru i dolů, i když si myslím, že tam to bylo jako
- 14 hodně, hodně takový lidský, že to nebyl žádný korporát nebo tak. Ale přece jenom, je tam
- 15 velká zodpovědnost a člověk jako relativně nic moc nedělá, ale zároveň má za všechno
- 16 zodpovědnost a měl by vědět, jak všechno funguje a proč zrovna támhle něco někde... a to
- 17 je takový těžký mít v tomhle přehled a... no a do toho sem se nějak rozváděla a moc
- 18 jsem nevěděla jako kudy dál , takový jako rozcestí prostě
- 19 **T: Bylo toho hodně najednou**

1 P: bylo toho hodně najednou. Začala sem ještě studovat vejšku... a pak sem se teda nějak, já
2 se teď tak jako pohybuju kolem roku 2002 a 2003. Pak sem... pak sem se úspěšně rozvedla
3 a ten celej rozvod byl jako vlastně na mně. Manžel s tím tak jako úplně nesouhlasil, takže
4 jsem to celý jako vyřizovala a táhlá, do toho ta práce a vejška. A když to jako celý bylo
5 celkem jako za mnou, dokonce i ta vejška byla za mnou, si myslím... Já už sem měla
6 odpromováno, tak tam bylo najednou jako takový prázdno a já sem měla ještě kočku a to
7 byla jako... já sem vždy toužila po modrý Britce a já sem si jí potom jako koupila, papírovou,
8 a bylo to pro mě nějak jako hodně důležitý a teď najednou ten manžel už tam nebyl a já sem
9 si zvykala na to jako žít sama v tom bytě a táhnout ty náklady a tak, takže pro člověka to
10 bylo najednou jako něco hodně významnýho a ona, když čekala druhý koťata, tak najednou
11 se začla chovat divně, tak sem jí vzala na veterinu a tam mi řekli, že se jí rozjela srdeční
12 vada, a že jí daj teda nějaký léky, tak já sem říkala, že je březí a oni říkali, že to je teda v pytlí,
13 protože ty léky by zabily ty koťata a na to by umřela stejně, takže ona prostě za pár dní
14 umřela... a to byla taková jako poslední nějaká kapička. Jo a já sem si ještě řekla, že přece
15 nebudu jako brečet kvůli kočce, což bylo hrozně dobrej nápad...(smích)...já sem fakt
16 nebrečela, tak sem si to jako neodžila, přitom v tu chvíli to bylo...

17 **T: To bylo hodně důležitý ...**

18 P: ...to bylo hodně důležitý, ta kočka pro mě byla jako asi úplně nejbližší ... člověk ...
19 (smích)...

20 **T: Jasně...**

21 P: a...no a potom sem asi za tři dny, najednou se mi to tady jako začlo svírat, teď sem
22 nevěděla, co se děje, myslela sem si, že mam infarkt a... takže sem se nechala odvízt
23 sanitkou, oni mi řekli, že mi nic není a že si jenom věci moc beru a dali mi Lexaurin tenkrát
24 a já sem nikdy nic něco takovýho jako neto...takže... Po Lexaurinu sem se uvolnila a dostala
25 sem asi tři, takže sem pak ještě druhej den, když sem šla do práce, vzala a všechno mi přišlo
26 hrozně jako legrační (smích)

27 **T: Fungovalo to dobře (smích)**

28 P: Noo, ale potom postupně... jednak ta kočka tam byla někde jako zazděná, jednak v tý
29 práci...(odmlka) já si myslím, že ten pracovní stres nebyl, nebo on byl jako takovej plíživej
30 jo, ale já sem to v tý práci měla fakt ráda a byla to pro mě, jako ty blízký lidi, když sem
31 neměla tu rodinu a v tý práci to začlo jít do kopru, protože...no prostě se dělaly nějaký jako
32 reorganizace, byly tam nějaký jako mocenský boje a pak už i politický boje, protože ... (název

1 společnosti) je přece jenom jako docela strategickej ten... A pak prostě, my sme byli jako
2 jedna frakce a byla tam druhá frakce a a ta druhá vyhrála, takže se to postupně celý jako,
3 celej ten provoz, co sem řídila, se rušil , takže já sem postupně s těma lidma mluvila a nějak
4 sem se snažila postupně je upíchnout někam a najít jim práci a pro ně to taky nebylo
5 jednoduchý , lidi třeba z provozu jako, ale vesměs se to celkem jako podařilo a tím mi zase
6 jako, zase jako ubyl další kus mýho životního prostoru. A najednou si pamatuju, že když
7 sem se tam jako balila, tak já sem prostě za tu dobu, co sem tam byla, nashromáždila nějaký
8 třeba papíry a nikdo je nechtěl, takže sem si říkala, no tak to bylo teda jako úplně nesmyslný
9 prostě, tak sem je dala všechny do sběru. A takový jako, ale v tý době už teda vim, že sem
10 byla hrozně přetížená i, a že sem, já sem to totiž hodně dlouho, a ještě další, ještě hodně
11 dlouho, hodně, hodně sem to nevnímala prostě to přetížení. Já sem prostě jako jela, buď to
12 šlo nebo to nešlo...

13 **T: To je taková ta klasika no...**

14 P. No a moje kamarádka třeba říká že... ona mě viděla při tom druhym, že prostě už jako
15 nechápala, jako kdybych byla auto, který jede na výpary, ale už sem jela třeba prostě třičtvrtě
16 roku. Vůbec nechápala jak jako, že ještě jako žiju a já sem to přitom vůbec nevnímala. Asi
17 z venku to nějak vidět bylo a vim, že mě jako začly bolet záda a začala sem teda jako různě
18 chodit k doktorům a žaludek mě bolel a pak takový ty, jako když je úzkost, takovej ten
19 pavouk v břiše prostě... á to nějak, a já jsem si prostě myslela, že sem nemocná nějak. Joo,
20 že se neví co mi je a takže sem prostě různě obcházela doktory, oni mi říkali, že sem zdravá
21 a někteří i říkali, že sem hypochondr a že si vymejšlim, protože na rentgenu nic nebylo
22 a doktorka už na mě byla pomalu jako našťvaná spíš, jako co jí tam furt lezu. Pak sem teda
23 vobjevila dva výborný lidi na rehabilitaci, chlapa a ženskou, a tam sem chodila třeba prostě
24 jako dvakrát tejdně a zaplat' pánbůh zase, že v tý práci to bylo takhle, já sem mohla, když
25 jako nebylo nic moc co dělat, takže já sem prostě furt chodila někam a pak na gastro sem
26 šla, on říkal, jestli to nemám nějak od žaludku, že se mi vždycky blokujou nějaký žebra
27 někde, tak sem šla na gastro a tam sem ještě říkala, že mi ještě řekli, že na zádech mě může
28 bolet od žaludku a ten chlap, protože zkoumal jen žaludek, tak na mě koukal jako, co na něj
29 tahám záda, když sem tam přišla se žaludkem...(smích)...

30 **T: Hmmm**

31 P: ... a já sem se prostě třeba nemohla najíst celý dopoledne, od stresu a já sem nevěděla, že
32 je stres. Pak si pamatuju, že jednak sem měla furt takový jako, ted' už to nemám, ono se to

1 pak povedlo, ale já sem prostě ty záda sem měla jako takhle nějak, takhle (předvádí) jako
2 takovej...

3 **T: Byla jste taková jako semknutá**

4 P: Takovej jako úzkostnej, ale nešlo s tím nic udělat...jako udělat tohle, to umím teď..jako
5 nešlo to prostě jako vůbec

6 **T: Hmmm**

7 P: a já sem furt zkoumala jak to, ono to nešlo prostě, no a do toho sem občas měla takový
8 jako... ještě sem šla někam na srdce, protože sem měla takový jako, že mi občas srdce (zvuk
9 napodobení rytmu srdce), jako nějak mimo rytmus. A nebo, když se mi to zablokovalo tady,
10 tak sem pak nemohla dejchat a to je takový hodně nepříjemný. A ještě si pamatuju, že sem
11 nějak jako měla potřebu se jít vyčůrat, ale nešlo to. Něco jako, když má člověk zánět močáku,
12 ale na to je já netrpím, bylo to jako fakt od stresu, že to sevření bylo takový, že už nešlo ven
13 jako nic, takže já sem doma ležela, snažila sem se dejchat, teď sem měla paniku, jako co se
14 děje, bolely mě záda a teď sem chodila každých pět minut na záchod a ono to stejně, protože
15 se mi jako chtělo, ale ono to nešlo. No a pak sem se nějak, byla sem... ještě, že sem byla
16 strašně unavená, usínala sem třeba, když sem si sedla na zastávce MHD, tak sem usnula, pak
17 sem se za chvíli zase probudila a ráno sem nebyla schopná úplně tak jako brzo vstát, ale zase
18 sem měla ten cit pro povinnost a tak, takže já sem do práce dorazila tak jako třeba tak místo
19 jakou na sedmou, tak na devátou, ale vzhledem k tomu, že sem tam byla nejvyšší šéf, tak to
20 nikomu... a oni mě měli rádi a vono se říká, že když to má šéf dobře zorganizovaný, tak to
21 funguje i bez něj, takže mně přijde, že i voni si na tom vyrostli, takže to bylo jako... takže já
22 sem dorazila na devátou a ještě sem nebyla schopná pracovat s počítačem moc, rozhodně
23 sem nebyla schopná pracovat ani s excelem, ani s wordem. Jediný, co se mi uchovalo, bylo
24 rozdělit mejlovou poštu, takže sem rozdělila mejlovou poštu na ty vedoucí a pak sem tam
25 tak jako nějak různě chodila a povídala si s nima a to bylo dobrý a vono to fungovalo skvěle
26 všechno. No a kolem, tak sem, vím, že na mě šlo nějak jako spaní, takže sem se zamkla
27 v kanclu a třeba sem půl hodiny spala na zemi a pak sem zase chvíli fungovala, ale třeba ve
28 dvě už sem musela jet domů a doma sem se pak naučila na těch zádech, jak mi řekli ty cviky,
29 takže sem fakt jako poctivě hodinu cvičila, aby se mi všechny ty stáhlý svaly aspoň trochu
30 roztáhly a abych mohla spát.

31 **T: No to je hezký teda ...**

1 No, a to takle sem prostě chodila od čerta k ďáblu, na těch zádech mě třeba, ono to bylo tak
2 jako zablokovaný všechno, ještě sem tu páteř měla nějak jako do zatačky už jako. Sem byla
3 úplně jako pod tlakem vlastně, takže oni mě třeba odblokovali, to oni uměj a já sem chvíli
4 byla jako dobrý a během půl hodiny to udělalo „tddddd“ a bylo zase jako vymalováno. No
5 a potom sem nějak...to trvalo v podstatě rok. Takle nějak. A já sem si pak řekla, já sem byla
6 jako, já sem měla pocit, že umřu, úplně vážně, že akorát je jako otázkou času, kdy přijdou
7 na to, co mi je, ale že já, že to je nějaká asi jako zapeklitá nemoc, že není zjevná, ale měla
8 sem pocit, že jako umřu. A pak sem se jednou jako naštvála před létem a říkala sem si, že
9 když mám jako umřít a oni mi říkali, ať se šetřím, nezvedám nic těžkého, nesmím
10 prochladnout, takový ty kecy a já sem si říkala pak, že když mám jako umřít teda, tak že jako
11 nebudu chcípat v posteli, takže sem si vzala s kamarádama baťoh a vyrazila sem na přechod
12 rumunskéjch hor.

13 **T: Těda**

14 P: (smích)

15 **T: To je dobrej způsob léčby (smích)**

16 P: (smích) ... kde mi bylo taky blbě prostě, ale jako nějak to šlo, nějak. Třeba sem taky celou
17 noc nespala, protože mi bylo blbě, a ještě sem se bála medvědů teda. To je jak sem jako, teď
18 už to vim, ale tenkrát sem ještě nevěděla, prostě deprese a úzkost a když byli blízko medvědi,
19 tak já sem neusnula, všichni spali v klidu a já sem neusnula, protože sem poslouchala, jestli
20 už nejde medvěd ...že jo... Takže sem celou noc nespala a pak zase ty patnáctikilový bágly
21 a ještě myslím, že předtím nebo potom... nevim, ono už je to fakt dlouho, tak sem jako
22 všechny ty tradiční metody léčby nějak jako prošla, tam všude řekli jako, záda dobrý,
23 žaludek dobrý a ještě sem šla na něco...odmlka...no prostě mi celkově řekli, nikde nic. Joo,
24 srdce dobrý a pak sem vyrazila, nikdo mi jako řek, že má nějakou takovou čínskou, a ať tam
25 vyrazím, že dělá homeopatii. Tak sem tam vyrazila, ta ženská si se mnou hodinu povídala,
26 což bylo jako boží. Jo a já sem, ještě se mi, já vždycky, když to na mě jako de, takový to
27 sevření, že nemůžu dechat, tak mě vždyck nějak jako píchalo, třeba mě píchlo tady, tady,
28 tady, tady (ukazuje) a pamatuju si, že v pravým palci tak jako, tak sem jí to říkala a ona
29 ukažte jako kde to.. A říkám no tady, tady a takle, tak jsme šly k nějakýmu takovýmu
30 panákovi namalovanýmu a ona říká no tady vede jako ten meridián, takže to vás píchá jako
31 přesně na meridiánu, to je zajímavý...To mi ještě nikdo neříkal, tak říkám no a to se mi děje...
32 Dala mi nějaký jako homeopatika, mě to bylo takový jako, já sem nějak nevěřila, mě už to

1 bylo jako jedno všechno a ono se mi ulevilo, prostě během, po roce, kdy sem se fakt třeba
2 nemohla vyčůrat, tak sem najednou jako...

3 **T: Najednou to šlo...**

4 P: ... najednou to šlo, takže to bylo, to byla jedna jako dobrá věc. No a pak sem si právě řekla
5 že pojedu do těch hor rumunsejch, což sme si neskutečně užili, i přes to všechno. To sme
6 šli prostě na blind jako všichni a spoustu zajímavějch zážitků, který nepatřej do vaší
7 diplomové práce (smích) a ... no a když sem se hejbala, tak to jako bylo lepší a potom sem
8 ještě... tak sem se rozhodla, že v tý práci jako nebudu pokračovat. Sice sem měla dobrý
9 nabídky, dobrej plat a jako de facto výborná kariéra, protože mně bylo jako osmadvacet, že
10 jo... A to vůbec nebylo obvyklý a zdál se mi i nějaký sen, to si dodneška pamatuju, že se mi
11 zdál sen, že jako se naše republika dělí, že se roztrhne jako na sever a jih a z toho snu sem
12 měla pocit, že to sem já a že když v tý práci zůstanu, tak že se takle nějak jako úplně...

13 **T: Roztrhnete**

14 P: Roztrhnu. Tak sem si řekla, že ne a teď sem ale jako nevěděla, co dál najednou, prostě
15 jako vlastně všechny ty jistoty, co sem měla... jako byt, manžela, dobrou práci a postupně
16 všechno jako... a i ty kamarádi prostě buď šli někam jinam nebo měli děti a u už... Jo,
17 najednou prostě... já sem bydlela na severu Čech, takže sem tam neměla vůbec žádný jako
18 opory. Tak nejdřív sem si řekla, že puđu do Anglie dělat nějakou ou-pair, ale pak sem si
19 přece... a to sem si dala do hlavy a to všichni jako se mě ptali jako proč končím a tak, tak
20 sem jim říkala, že pojedu do Anglie na rok, což bylo takový jako dobrý, že pak už nic
21 neříkali... (smích), ale nakonec sem nejela, vlastně vona ta moje práce jakoby končila, takže
22 já sem dostala odstupný a ještě sem byla na pracáku, takže peněz sem měla celkem jako
23 slušně... a kamarád tady z Prahy, z Barrandova mi nabídl, že nějak by jako někoho
24 potřeboval jako do firmy, já sem mu říkala, že teď jako úplně ... a on říkal, že to jako nevádí,
25 já to mám v hroznym bordelu, když uděláš aspoň něco... tak sem říkala no dobře, bydlet
26 můžeš u nás a my sme se docela stýkali, oni měli vlastně první dceru, takže sem se...a byt,
27 barák v hroznym bordelu, ale jako naprosto strašlivě, ale mně to vůbec nevadilo, ani
28 v nejmenším... Tak sem se tam nastěhovala do tý jedný místnosti, kde byla jako jenom postel
29 a kolem ní jakoby hromady různějch, takový jako skladiště a měla sem tam prostě nákej
30 pytel a tu postel a hrozně se mi líbilo, že jako někam patřim, že sem jako pak patřila do tý
31 jejich rodiny. Oni toho měli taky plný brejle. Do toho jako tříletý dítě, zásek, vůbec sme jako
32 udělali přísloví, že tři dospělý na jedno tříletý dítě jsou tak jako akorát, aby to všichni přežili

1 (smích) a ještě sem odjela do lázní taky a myslím, že sem se tam nejdřív přistěhovala...
2 skončila sem v práci, přistěhovala sem se a vlastně sem mohla, jak sem potřebovala spát, tak
3 sem vlastně jako si mohla dělat, co sem chtěla a přitom sem někam patřila, takže... když sem
4 se cejtila unavená ... Joo, ještě mě nebavilo se oblíkat, tak si pamatuju, že sem furt chodila
5 v montérkách, v montérkový kombinéze a měla sem pod tím takovej jako jeskyňářskej
6 podoveral, no prostě jako taková, takový termoprádlo, ale celý, celý jako...

7 **T: Hmmm...**

8 P: Jako dupačky prostě (smích). Já sem měla ty dupačky a montérkovou kombinézu a s tím
9 sem byla jako úplně naprosto spokojená. Nic jinýho sem nepoužívala několik měsíců a tomu
10 kamarádovi...

11 **T: A to bylo teda jako, pardon, jenom ...jako z důvodu, že se vám prostě nechtělo**
12 **přemejšlet nad tím, co si vzít na sebe, jestli to dobře chápu nebo že to bylo pohodlný**
13 **a...**

14 P: Bylo to pohodlný a já vim, že když mám depku, tak nemám prostě vůbec žádnou potřebu
15 se jako oblíkat... De o to, abych měla něco na sobě, aby mi bylo teplo a abych nad tím moc
16 nemusela přemejšlet...

17 **T: Jasně...**

18 P: ...a tohle bylo ideální. Jediný co, tak bylo, že sem se musela naučit si na záchodě nepočurat
19 nějakou část (smích)

20 **T: (smích) to veřim, že muselo bejt náročný (smích)**

21 P: No a nějak sem prostě tam byla, vobčas sem mu s něčim pomohla a hrozně mě bavilo
22 pracovat rukama, protože oni tam měli různý místnosti v podobnym stavu. Fungovaly jim
23 asi jenom dvě. To bylo takový jako rekonstrukce...Takže já sem se rozhodla, že ještě
24 vyklidim jako tu další místnost, tak sem jí začla vyklízet, do toho sem tam nacházela ty
25 účetní doklady, tak ty starý sem zahazovala, ty nový sem nějak to... A pak sem tu celou
26 místnost jako vomlátila a oškrábala a nahodila a vymalovala, takže sem tam takhle jako...

27 **T: Těda**

28 P: zedničila...

29 **T: Hmmm**

30 P: ale vždycky ...třeba jako hodinu a pak sem šla spát. A pak sem zase jako vstala
31 a přemejšlela sem, co se mi chce, tak sem třeba uvařila polívku pro všechny a nebo sem si
32 hrála s tím dítětem ...prostě sem takhle jako. A pak sem ještě odjela do lázní a to mi taky

1 dělalo dobře..tam sem si jako odpočala, i když sem si samozřejmě s sebou brala práci
2 a tak...(smích) a pak si ještě... já sem byla u jeskyňářů a vim, že byly nějak..jezdívali
3 sme..u moravskejch sem byla, sme jeli na Moravu s tím kamarádem a já sem hrozně
4 přemejšlela..jo, nejdřív v létě se tam dělá takovej oheň..Menuje se to vzpomínka za ty
5 jeskyňáře, co už nežijou a my sme nosili...jako na to chystali dřevo a já sem si furt na sebe,
6 furt tak jako dávala pozor. To bylo asi...časově, no to už je asi jedno. A pak sme tam s tou
7 kamarádkou nosily kmeny. Ona byla v pátym měsíci, já sem byla takhle lazar a prostě sme
8 měly takový kmeny (smích) a nosily sme je a mně se ulevilo. Tak sem říkala, ty jo, to je
9 dobrý. Když nosím kmeny, tak je to lepší. A zase sem něco a vim, že pak sem odjela do lázní
10 a kluci udělali nějaký objevy tak jsem, a oni mi zase v lázníc říkali, že nesmim prochladnout,
11 a tak a já si pamatuju, že sem šla do jedný jeskyně s nima a jako, pracovat, a že sme jako
12 prostě byli v nějaký strašný chodbě, v nějakym nevím, tam sme leželi v tom mokrym bahně,
13 kerý sme těžili do kyblíků a takhle sme si je posílali a ty nahoře je tam někde vysypávali
14 a u toho sme si nějak zpívali a zase mi bylo jako dobře. tak sem si říkala nenene, doktoři to
15 jako nějak nepochopili (smích)

16 **T: A už vám to asi začínalo jakoby, ste na to začala přicházet, že to asi bude něčím**
17 **jiným než nějakou nemocí, nebo ne? Furt ste si myslela, že jste, že to je nějaká nemoc**
18 **a jenom se neví, co to je?**

19 P: No už asi jako úplně ne...

20 **T: Mně to tak jako, jak o tom mluvíte, připadá, že už ste možná začala přicházet na to**
21 **že...**

22 P: Ještě asi ten nadhled tam úplně nebyl, ale už sem věděla, že... že nemusim dodržovat zase
23 ty striktní pravidla. Že naopak, když udělám něco takovýho, že to funguje. No a pak
24 postupně sem jako byla míň unavená a vlastně sem se začlenila do, k těm jeskyňářům
25 a tady... a tady sem začla prostě přebírat čím dál tím víc práce a už mi šel i ten word a excel
26 a začla sem zase jako všechno organizovat a..a pak sem zjistila, že už mi je dobře, že to jako
27 vlastně odeznělo...ale třeba jako, že by to byla deprese, to mi došlo až za dalších x let, to
28 sem vůbec jako netušila, že tohle by mohla bejt deprese, nikdo mi to neřek u těch doktorů...Jo
29 a ještě sem vlastně začala chodit na psychoterapii. Když sem vlastně obešla všechny ty
30 doktory a neřekli mi nic, tak sem se domluvila s kamarádem, že... nebo ten kamarád chodil
31 někam k někomu a já sem si řekla, že když to teda není na těle, tak to bude asi na duši

1 a začala sem docházet na psychoterapii takovou nákou... ale zase jak sem vůbec nevěděla,
2 jak zacházet s psychoterapií...

3 **T: Hmmm**

4 P: ...tak sem tam furt jako něco mlela a mlela a mlela, jako že sme málokdy šli někam do
5 hloubky. Tak sem tam furt něco jako mluvila a nikdy sem jako nevěděla, jestli je to takhle
6 dobře nebo špatně nebo co, ale jako chodila sem tam, protože to bylo dobrý si takhle pokecat
7 občas, ale vlastně sem vůbec netušila jako, až potom, ale po dlouhý době prostě, třeba po
8 dvou letech mi začlo docházet, že...že musím jít jako po těch emočních věcech. Tam, kde
9 mi zrovna visej ty emoce. Že když zrovna vyprávím, co sem ten den dělala a kde sem všude
10 byla, že jako se nic neděje. Takže sem si pak začala zkoušet, že sem vždycky z toho tejdne
11 nebo čtrnácti dnů sem si vybrala to, co mě vždycky nějak nejvíc vytočilo nebo rozradostnělo
12 a o tom sem se nějak snažila mluvit.

13 **T: Hmmm. A na to ste si přišla sama...To po vás nechtěla ta terapeutka nebo ten**
14 **terapeut?**

15 P: Já nevím...ta terapeutka, ona byla fajn. Myslim, že byla jako dobrá a já vůbec nevím ,jak
16 to mohlo vypadat. Jestli já sem fakt jenom mlela o těch povrchovejch věcech a nebylo
17 možný se mě ptát...Já vim, že se občas zkoušela mě na něco ptát, ale já sem měla v tu chvíli
18 jako úplně vygumováno a že sem vůbec...

19 **T: Jasně.**

20 P: Takže, takže nevím jestli mě mohla víc nebo ...a je to jedno ...

21 **T: Hmm, prostě to tak bylo...**

22 P: Prostě to tak bylo... No, tak to je asi všechno... k týhle události...

23 **T: Pak teda následovala nějaká doba, kdy to bylo zase dobrý ...?**

24 P: Pak následovala poměrně dlouhá doba, kdy to bylo dobrý. Já nevím, to s tou kočkou se
25 stalo v roce 2004, což už si myslim, že už před tím jsem musela být v tom stresu, akorát že
26 já sem ho neuměla vnímat...

27 **T: Hmmm**

28 P: ... a tu kočku už sem teda jako zavnímala no a takže to teda mohlo trvat od těch 2004-
29 2005 a pak vlastně druhou depku sem měla 2012, to už sem i jako časem rozkódovala, že je
30 to deprese. To bylo taky jako hodně divoký, protože já sem jednak teda pracovala v týhle
31 firmě...(odmlka)...nejdřív na celej úvazek, pak na půl úvazku...do toho sem v roce 2008, sme

1 měli první dítě a já sem i při tom dítěti dál pracovala...a přemejšlim, jestli sem dál jako
2 nepracovala na celej, nevim...

3 **T: Takže mezi tím jste se ještě vdala znova?**

4 P: Mezi tím sem se znova vdala, přesně tak.

5 **T: Hmmm**

6 P: 2008 sem se znova vdala a narodila se nám dcera. Takže řekněme ... no od 2005 sem byla
7 v klidu, pak jsem od těch kamarádů odešla, našla sem si svůj byt a nějak sem fungovala
8 a pracovala sem pro toho kamaráda teda no, a i sem tam hodně chodila ...oni měli mezi tím
9 i nějaký další děti. A ... a pak se nám teda narodila dcera a já sem vlastně ve chvíli, kdy ona
10 spala, tak já sem pracovala a do toho sem vlastně ještě někdy v roce 2006 začla studovat
11 navazující magisterský, který sem teda jako těsně před porodem...sem měla všechny
12 zkoušky... že sem to měla teda jakoby ukončený, ale chyběla mi diplomka a státnice, to sem
13 tak jako prodlužovala, ale vlastně sem měla malý dítě, pracovala sem, snažila sem se psát
14 diplomku, což ze začátku nešlo vůbec, jak sem kojila prostě...

15 **T: takže vy ste neměla mateřskou? Vy ste normálně pracovala?**

16 P: Já sem měla mateřskou ...ale pracovala jsem (úsměv)

17 **T: Ale pracovala ste stejně i na mateřský...**

18 P. Noo (smích)...

19 **T: Já se v tom snažim tak jako zorientovat...noo... dobře...**

20 P: Nooo... a ono toho asi zase jako taky bylo dost, ale já sem prostě, já sem z nějakýho
21 důvodu... a já se to jako složitě odnaučuju, ja si myslim, že sem třeba...že sem třeba pracovala
22 za pět lidí běžně. Teď už třeba pracuju jenom za dva. To je výborný, to se jako hodně
23 posunulo. Ale nedocházelo mi to a občas sem se jako začala hroutit, protože se toho nějak
24 hodně nakombinovalo a pak sem se zase oklepala a zase sem najela do toho samýho. No ale
25 potom ještě se stalo, že v roce 2011 sem byla těhotná znova, to těhotenství bylo jako prostě
26 úplně blbý. Krvácela sem a furt se nevědělo jako jestli jo nebo ne a vlastně až do půlky
27 těhotenství se moc nevědělo, jestli to jako teda jo nebo potrat nebo co. Takže to asi... do toho
28 dvou a půlletý dítě a práce (smích) ... diplomku sem teda, když Aniče byly dva roky, tak
29 sem odpromovala a oddiplomkovala, ale tu práci sem měla dál ...no a s tím těhotenstvím to
30 i psychicky bylo jako najednou...to...to bylo plánovaný dítě, já sem se jako těšila a ve chvíli,
31 kdy sem zjistila, že sem těhotná, tak to bylo úplně jiný, než u toho prvního dítěte, úplně na
32 mě jako padla taková ...jak kdybych zamrzla prostě. Já nevim, co to bylo.

1 **T: Takže jakoby negativní pocit teda...?**

2 P: Noo. A jako překvapivý ...byla sem z toho prostě...vůbec sem tomu nerozuměla. No a to
3 potom, já sem ...já sem krvácela docela dost a já sem si furt říkala, ty jo, to jako nejde takhle.
4 To jako vykrvácím třeba nebo co to jako... I si pamatuju, že sem byla našťvaná na to dítě, že
5 jako, jestli se chce teda potratit, tak ať si jde do toho a proč to teda tady takhle jako
6 protahujeme...No a pak z toho nakonec vylezlo... já sem to zkoušela různě jako probírat
7 s někým...a měla sem pocit, že tam mám jako něco najít...A potom sem tam, nebudu
8 popisovat jak různě, našla že...já sem to měla prostě takový jako divoký doma a když se
9 narodil brácha, kterej se narodil za rok a půl, tak se to ještě výrazně zdivočelo, protože on se
10 narodil s lehkou mozkovou dysfunkcí a v podstatě od té doby, co se začal trochu hýbat, takže
11 zhruba od třech měsíců, tak se neustále snažil jako se zabít, nebo ne jako schválně, ale byl
12 hrozně hyperaktivní.

13 **T: jasně...**

14 P: Takže ten strea a ta zátěž tam byla už od mého rok a půl, roka a půl a já sem přišla na to,
15 že nějak tohle nemám vůbec zpracovaný a že se jako hrozně bojím mít druhý dítě, aby ta
16 Anička naše...se jí nedělo to...jako kdybych měla v ní starost o sebe a měla sem to tam celý
17 zmatlaný prostě totálně. a ve chvíli, kdy sem a bylo to prostě jako ve skrytosti...nebylo to
18 vůbec...

19 **T: zvědomělý...**

20 P: Noo...a ve chvíli, kdy sme to těma rozhovorama nějak zvědoměli, tak já sem si řekla, že
21 to je jako úplná blbost, že to je úplně jiná situace a že já to dítě chci a vim to. No a prostě
22 přestalo krvácení a těhotenství pokračovalo dál a v klidu. Až do asi, no až do třicátýho
23 tejdne, kdy mi najednou prdla voda a Jonáš se narodil prostě o dva a půl měsíce dřív, takže
24 měl kilo dvacet, což byl hroznej stres. Už jako, když mi prdla ta voda, tak sem...jako mi to
25 došlo, že to těhotenství nemůže jako pokračovat a jestli je živej nebo není živej...a jestli bude
26 postiženej a jako co bude...A v té nemocnici jako ta psychická péče není žádná. takže já sem
27 tam ležela na tý, já nevím, jak se to jmenuje. No prostě tam byly ty holky, co jim začínal
28 porod, ty byly tak jako dost ponořeny do sebe a všechny byly v devátym měsíci a do toho
29 sem tam jako ležela já a nikdo se se mnou moc nebavil, takže sem furt brečela a brečela
30 a brečela. Tak mi říkali, ať nebrečím, tak sem jim říkala, že na ně prdim. A nic moc mi nebyli
31 jako schopný říct a pak sem si vydupala, že...nevím, máme jít takhle do hloubky vlastně?

32 **T: To je na Vás (úsměv)... klidně...**

1 P: Pak sem si vydupala, že ke mně přijde neonatolog, s kterým sem to všechno jako nějak
2 probírala, což mě jako relativně nějak uklidnilo. No a pak to prostě ještě bylo hrozně drsný.
3 Jako Jonáš byl sice jako živ, zdrav, ale ve čtrnácti dnech měl operaci srdce prostě, do toho,
4 že jo, Áně byly tři, takže úplně nejlepší období na to, aby matka zmizela někam... jako
5 emočně ona cejtla, že se děje něco strašného, ale nerozuměla tomu a cejtla, že ty rodiče...
6 Teď já sem každéj den jezdila do nemocnice, ona neměla školku, takže sem jí tady
7 upíhávala po kamarádkách...

8 **T: Jak se k tomu postavil manžel?**

9 P: Nooo, hmm... dostal hrozněj kašel... (smích). Takže vlastně ani po porodu nechodil za
10 mnou do nemocnice, aby mě jako nenakazil. Takže já sem zase zařizovala všechno
11 a přemejšlela sem, co budeme potřebovat. Byla sem po císaři a došlo mi, že nemáme postel,
12 takže sem telefonovala, kupovala postel, sháněla odsávačku, snažila sem se rozjet laktaci,
13 byla sem na něj nasraná, protože mi nepomáhal, protože toho měl taky plný brejle, snažil se
14 chodit do práce, abysme vůbec z něčeho jako byli živí, takže jako výborná situace prostě.

15 **T: Takže zase toho bylo víc, než dost...**

16 P: Teď sem se nemohla dostat ze začátku za Jonášem, protože sem tam prostě nedošla
17 a nikdo mě tam nechtěl vodvít, takže moje máma jela z Ústí nad Labem sto kiláků, aby mě
18 odvezla padesát metrů po chodbě a zpátky... takový jako boží věci...

19 **T: Hmm, hmm**

20 P: ...a do toho mě frkli, oni řekli, že mě jako z psychologickéjch důvodů nedaj na šestinedělí,
21 že tam bych to nesla ještě jako blbějc a dali mě mezi rakoviny, to bylo boží jako ... jako
22 gynekologický rakoviny... takže oni tam tak různě čekali na ty operace a měli ty klistýry, do
23 toho já tam po císaři, hrozně vysoký poste...prostě, no...sestřička za mnou přišla, že mi
24 vyndá kanilu, jenom když nebudu brečet, tak sem jí řekla ať, v tom případě, ať mi jí nechá,
25 sme si nějak nerozuměly... (smích). No každopádně, to se celý jako povedlo, Jonáš po
26 operaci nějak naskočil a začal přibejvat a motolská neonatologie je boží, protože on je de
27 facto plně kojenej, oni fakt mu, nejdřív měl sondu, že jo, pak mu dávali moje mlíko
28 a postupně sem, no ale já jako, no, Anička, něco doma, nějak se zaopatřit, po císaři,
29 mhděčkem do Motola... Nebo pamatuj, že sem byla úplně jako, to mi došlo, že něco není
30 v pořádku, protože si pamatuju, že sem nevystoupila z tramvaje, protože sem nevěděla, jak
31 se otvíraj dveře, ten mozek už to jako nedal prostě..

32 **T: Hmmm, hmm**

1 P: No a ještě vim, že bylo jako hrozně drsný přijít domu jako bez dítěte z porodnice, to bylo
2 jako hodně drsný...

3 **T: Hmm, hmm**

4 P: No a pak sme to teda nějak ustáli, i když ta péče o to nedonošený dítě je teda náročnější,
5 ono o novorozence nebo malý miminko je to jako vždycky ná...jako vyčerpávající, ale tady
6 to bylo eště, že on, že on jako, ty nedonošený děti rostou eště jako víc, než ty donošený,
7 protože to potřebujou dohnat, takže potřebujou i trochu jinou výživu, takže já sem
8 musela...jednou sem kojila, ale pak sem musela ještě odstříkávat a do toho mu sypat různý
9 věci, co on neměl, protože ... takže sem furt jako odstříkávala a kojila a mrazila a...no... a do
10 toho sem pracovala, že jo... (smích)

11 **T: Stále ste pracovala?**

12 P: Ano (smích)... A pak sme ještě výborně, když bylo Jonáškoví čtyři měsíce, táák... a ještě
13 sem organizovala výstavu, už vim... (smích) ... takovou velkou (smích) ... A když byly
14 Jonáškoví asi čtyři měsíce, tak sme se rozhodli, že se přestěhujeme do Jablonce nad Nisou,
15 že... Mně se zase už rozjížděla ta depka, ale ještě sem nevěděla, že to je depka, takže já sem
16 najednou měla pocit, že v Praze je to náký hrozně blbý, že tady je mi nějak blbě a že půjdeme
17 někam do hor a tam to bude skvělý všechno, což se v praxi úplně jako neukázalo a teď...
18 takže sem byla v úplně cizím městě, kde sem vůbec nikoho neznala, kde byla furt kosa
19 a přšelo a manžel byl čtyři dny v práci, tři dny tam, takže tam jako nebyl a když přijel, tak
20 byl hrozně naštvanej, že tam jako nic nedělám, takže sme se vždycky hrozně pohádali. Do
21 toho já sem tam měla čtyřměsíční dítě a tři a půl letý a pracovala sem (smích)... A vedli sme
22 dlouhé, já sem telefonovala kamarádkám, protože sem měla takovej jako hroznej přetlak
23 v sobě a ta jedna už mi říkala, že to jako není a že už by to mohla bejt fakt jako opravdová
24 deprese a že to už pak není jako úplně vovlivnitelný vůlí...

25 **T: Hmmm**

26 P: ... A já jako zase jak už sem to táhla dlouho takhle, já vždycky, než sem na to přišla, tak
27 už bylo třikrát pozdě, tak už sem měla rozjetou úzkost a měla sem pocit, že když pudu na
28 psychiatrii, psychology jako sem zvládala v pohodě, ale když pudu na psychiatrii, tak mi
29 vezmou děti. A to mi přišlo jako, že to nepřipustim, takže sem nemohla jít na psychiatrii, to
30 bylo jasný... (smích). A eště si pamatuju z tý doby, že sem mívala takový jako obsese, že
31 vyhodim Jonáše z okna. Že sem jako, já sem jasně věděla, že to je nutkává myšlenka a že já

1 to nechci udělat, takže, ale bylo to jako nepříjemný se tím ještě jako zabývat...Proč mě to
2 najednou jako napadne tohleto...

3 **T: To bylo jakoby, že ste slyšela nějaký hlasy nebo vás to jenom napadlo?**

4 P: Ne, hlasy ne ...

5 **T: Ne, jenom ta myšlenka...jako najednou vyvstala ...hmmm ... hmmm**

6 P: A teď sem si to samozřejmě vyčítala, protože to je divný chtít vyhodit svoje dítě z okna...

7 **T: Hmmm**

8 P: A ta kamarádka mě jako velice trpělivě vyslechávala a vedla a říkala mi „Hele a to je
9 možná jako úplně jednoduchý ... ty prostě, je toho na tebe dost, máš to chuť jenom prostě
10 zahodit a bejt v klidu, to není jako, že bys jeho chtěla vyhodit" A říkam, no to je dobrý, to
11 mě jako taky odbřemeno nějak... a furt sem si říkala, no ale, do toho sem organizovala další
12 výstavu prostě...hraček...a cejtla sem, že nejsem v pohodě, takže sem přizvala si k tomu jako
13 nějaký kamarádka, ale tím, že sem nebyla v pohodě a rozhodně sem to jako neměla jako nějak
14 pod kontrolou, tak sme si to jako moc nevyjasnily, takže tam vzniknul jako v tom týmu
15 potom hroznej lidskej průser a všichni na mě byli nasraný (smích). A no a, já sem furt s tou
16 kamarádkou pak jako říkala, hele ale jako... jako, já z toho mám něco pochopit, ale jako co?
17 Já tomu nerozumim, nemůžu si na to šáhnout vůbec. Pak sem jednou měla takovou jako,
18 spíš jako imaginaci najednou nebo prostě... prostě najednou se mi objevil obraz, že jako,
19 kdybych letěla balónem do propasti, že jako nezadržitelně padám balónem do propasti a to
20 mě hrozně vyděsilo...(odmlka)...a do toho ještě se to jako zhoršovalo, protože my sme tam
21 ještě šli kvůli školce Montessori a v tý byly zrovna hrozně, úplně prostě ultra blbý ty učitelky,
22 si tam nějak nesedly a nesnášely se, což se hrozně přenášelo na děti a já sem to cejtla, jak
23 sem byla jako zcitlivělá, takže tam nebylo vůbec čeho se to...a do toho Jonáš dostal zánět
24 ledvin prostě asi v sedmi měsících, takže jako do nemocnice, ale neměla sem tam nikoho,
25 nevěděla sem, kam dám Aničku... Teď sem přemejšlela, jestli jí mám jako vyzvednout nebo
26 nechat ve školce, ale co ty... jo, prostě sem vůbec nevěděla... a potom ještě kočky dostaly
27 blechy. Sme měli dvě kočky a odjeli sme na dovolenou a potom, když sme se vrátili
28 z dovolený asi po tejdnu, tak oni byly šíleně zblešený. Takže u nás doma všude skákaly
29 blechy takhle jako, už jich bylo tolik, že kousaly i nás, protože měly hlad a ... no a do toho
30 Jonáš prostě vstával v půl pátý ráno, Anička chodila spát v půl jedenáctý. Když oba dva
31 spali, tak já sem ještě do půlnoci pracovala, že jo a už sem jenom tak jela, už sem nevnímala
32 nic a já sem se pak ještě jako začala budit ráno, čím dál tím dřív, potom kolem půl čtvrtý.

1 Takže sem se vzbudila, takle sem seděla na posteli, takhle tam skákaly ty blechy (ukazuje),
2 tak sem je zabíjela mobilním telefonem. Pak se vzbudil Jonáš. Čekala sem, až se někdo
3 vzbudí, protože samotný mi nebylo úplně jako... Když se vzbudil Jonáš, tak mě přece jenom
4 aspoň trochu vtáhnul do děje a on byl fakt jako sluníčko, takže. Někdy sem se mohla najíst
5 až v osm, někdy až ve dvě...no...(smích). A pak sme, pak se ještě rozbil kotel a já sem si
6 řekla, že prostě asi jako tam... a já sem furt měla pocit, že to je takovej ten začátek v novým
7 místě a že to musíme nějak přestát, takový ty těžkosti a pak už sem si řekla, že ne... A ještě
8 vždycky, když jsme jeli do Prahy, sem za bráchou, tak mi bylo jako najednou dobře.
9 Najednou sem šla za těma kámoškama pokecat, a to a to. No, a tak sem si řekla, tak jako
10 prostě, a ještě jak se rozbil ten kotel ještě...a to už byla zima nebo listopad asi. V bytě začala
11 klesat teplota. Pak sem řekla, že už tam nebudu a..a ja myslim, že i ty kočky to nějak, ten
12 můj nebo ten stav ...že se začly ještě počůrávat a pokakávat, nevim, jestli ty blechy jenom...já
13 nevim...Takže prostě jako boží situace. Manžel pryč, dvě malý děti, blechy v bytě a posráno
14 a pochcano vod koček...úplně výborný. A pak už sem si nějak říkala, že prostě jako, jo já
15 sem si říkala, že s tím musím jako, jo houby, ještě něco jako už, začít něco dělat, ale už sem
16 byla tak jako zavalená, že ono těžko se v tom ...orientuje...Jo a jednou sem se ráno vzbudila
17 a měla sem takovou jako nutkavou představu, že musim obvolat kamarády a rozdat kočky.
18 Jo a ještě sem se rozhodovala vlastně...já sem ještě měla byt tam v Ústí nad Labem a s tím
19 byly taky nějaký potíže, velký, ale ...to je teď, to zní jako odbočka strašná, ale to byl prostě
20 byt od mejch rodičů a oni měli takovej ten, ta nejstarší dcera, pocit, že se o ně postarám a že
21 ve stáří ten byt mi teda daj, rodinné stříbro, kerý už teda pořád bude v naší rodině. A já sem
22 teď najednou prostě cejtla, že chci bejt v Praze nebo někde jinde, takže sem ještě
23 přemejšlela, že ten byt prodám, což bylo docela jako odvážný rozhodnutí. Sem nevěděla,
24 jestli tatínek se mnou ještě někdy bude mluvit nebo nebude. A nad tím všim sem se tak nějak
25 snažila, vono z toho nic moc nelezlo v tom stavu, v jakym sem byla. No a pak sem právě
26 ještě měla ten pocit, že musim rozdat ty kočky, a to mi přišlo divný. A tak sem začla
27 nenápadně obvolávat takový ty krizový linky, tak sem jim to popisovala a oni říkali, že to
28 jako neni úplně dobrý a já sem jim říkala, že ale jako, ať se nezloběj, ale že se bojim
29 psychiatrů a že se bojim, že mi seberou děti a oni říkali no ale teď už jako voláte na
30 psychiatrii a já říkala nooo, to je ale něco jinýho...a jestli vás můžu nějak uklidnit, tak děti
31 vám neseberem, hmm, tak sem říkala no to vám jako úplně nevěřim..a pak s těma kočkama
32 sem, moje kamarádka má manžela primáře v Kosmonosích. Tak sem se rozhodla, že jí

1 zavolám, tak sem čekala, až bude nějaká taková hodina třeba půl sedmý, kdy už by to šlo od
2 těch čtyř od rána, kdy mě napadlo, že rozdám ty kočky...a tak sem jí říkala, že mi je hrozně
3 blbě a jestli bych s ním mohla mluvit, tak ona říkala, že ještě spí, ale že potom určitě jo. A on
4 se mnou mluvil fakt hrozně hezky a věcně, a tak si to jako nechal vyposlechnout no a já pak,
5 mně se to jako vždycky potom zlepší pak na chvíli a je to vlastně jako úplně dobrý a on ne
6 ne ne, to sou jako bludy prostě a vy musíte začít chodit na nějakou krizovou psychoterapii,
7 a to a sežeňte si nějakýho psychiatra a nebojte se, fakt vám nikdo žádný děti brát nebude.
8 Tak já sem ještě sehnala psychiatra, kerej se mi líbil, protože byl ...no znal, no prostě byl od
9 „Pesobojden" a to se mi líbilo, ale pak ještě se to tam, a to sem měla pocit, že už to nějak
10 pude, to bylo ještě v tom Jablonci a on potom mi nějak zrovna...já sem měla pojišťovnu
11 dvěstěsedmičku a ona začla dělat nějak potíže s psychoterapií a tak, takže on mi řek, že mě
12 vlastně nemůže vzít a já sem neměla prachy na to to...takže zase jako další, když už to
13 vypadalo, tak to zase jako padlo. No a pak sem se teda definitivně rozhodla, že v Jablonci
14 už nevydržim ani tři vteřiny, takže sme se přestěhovali k bráchovi. Já sem eště hodně
15 přemejšlela, protože sem měla pocit, že sem zase úplně jako...ta depka, že jo...marná
16 a neschopná a nepostarám se o děti a tak. Tak sem eště přemejšlela, že bych neprodala ten
17 byt a že bysme se přestěhovali do tý mý rodný vesnice, aby ta moje máma se mohla starat
18 o ty moje děti, když já sem takovej jako úplnej to, ale to mi zaplat' pánbůh někdo vymluvil,
19 že to je jako to (smích), není úplně dobrej nápad. Takže sem se pak rozhodla, prodala sem
20 byt a vlastně sme koupili tenhle byt, ale tam bylo eště, jo eště další, no, už je to taky nějakej
21 pátek zas ...Jo, já sem totiž, v srpnu sem si říkala, už sem uznala, že je toho na mě hodně
22 a rozhodla sem se, že dám pryč tu práci. My sme se přestěhovali někdy na začátku června
23 a pak to šlo už tak jako...tak sem dala pryč tu práci, měla sem pocit, že to je jako vyřešený
24 a vono ne...už sem v tom vězela tak jako, takže mi bylo čtrnáct dní dobře a pak zase začly ty
25 ranní děsy a tak..No a pak právě, když sme se přestěhovali do Prahy, tak už sem taky měla
26 zase pocit, že už je teda vystaráno no a zase mi bylo jako čtrnáct dní dobře a pak ty stavy
27 zase přišly a já sem z toho už byla jako úplně hotová, tak sem říkala no dopřic, já už jako
28 fakt nevím a vyrazila sem k homeopatce, protože to mi přišlo jako důvěryhodný. Ted' sem jí
29 nějak jako popisovala ty moje problémy, ona na mě tak jako koukala, sme se znaly, a říká
30 hele, já ti můžu dát nějaký homeopatika, ale tohle je prostě na psychiatrii. Já mám strach, že
31 odsad' odejdeš a někde skočíš pod něco...

32 **T: Hmmm**

1 P: A já na ní koukala a říkala sem si, no tak jako když už i homeopatka mi doporučuje jít na
2 psychiatrii, to je divný (smích)..ona mi ale vždycky psala takový ty papírky, že mám brát
3 pětkrát něco někam a okamžitě navštívit krizové centrum (smích)..A hrozně sem nad tím
4 jako přemejšlela, protože mi to přišlo takový jako to...No a pak sem někdy teda večer, sem
5 se rozhodla, že teda dobře a vyrazila sem do Bohnic na krizovku a tam byla hrozně fajn pani
6 doktorka, nebo to nebyla ta doktorka, to byla psychologka, ona nebyla lékařka, a teď sem jí
7 to tak jako překotně různě vyprávěla vod Šumavy k Tatrám, všechno možný a ona prostě asi
8 po půl hodině říká..jako, to je jako..hodně mě to vtahuje ten váš příběh, ale vy ste prostě
9 úplně v prdeli. Jako já, když vidím takovýhle lidi, tak je hospitalizujeme. A já sem říkala
10 nenene, já kojím a ona říká jako ok, ale prostě vy ste úplně vyčerpaná, akorát už na to
11 nevidíte ...A teď ještě můj manžel ...já sem tam byla s oběma dětma a s manželem
12 a připadala sem si tam hrozně blbě jo. Tak sem se tam tak jako tvářila na ty všechny ostatní
13 blázny, protože já přece určitě nejsem blázen, že jo... Tak oni potom mě tam tak jako viděli
14 a nabídli nám tam nějakou komunitní místnost, takže sme tam s dětma byli jako v komunitní
15 místnosti, tak to už mi přišlo jako trochu lepší ...A pak právě jako na manžela ...No a hele,
16 vaše žena je jako úplně vyčerpaná. Jako... můžete jako zavolat babičkám, ať přijedou
17 nebo...? A on néé, babičky nefungují... No a můžete si vzít volno? No, to nemůžu... No
18 a jako, zajímá vás to? A on nééé, já sem tady jako jenom řidič prostě (smích) ...a takovej
19 jako, že sem se teda rozhodla jako vyrazit. No a napsala mi jako zprávu, kde bylo deprese,
20 vyčerpání vnitřních zdrojů, doporučujeme najít si psychiatra a psychoterapeuta a začít s tím
21 něco dělat, a to bylo pro mě děsně dobrý, protože...sice sem furt... já sem tu únavu necejtila.
22 Já sem se cejtila tak jako „fuuu“, jako veverka v kolečku, ale únavu, no ... když sem to měla
23 na tom papíře, tak sem si říkala, no, že asi jako ...a ta pani vypadala dost vyděšeně, tak sem
24 si to furt jako četla, a tak sem teda ležela v posteli a že budu odpočívat a manžel mi vařil čaj
25 ...a mě to v tý posteli hrozně jako nebavilo, já sem prostě necejtila únavu. Pak sem si teda
26 našla, nebo kamarádka mi našla, protože furt sem nedůvěřovala těm ...no nebo ne jako úplně
27 nedůvěřovala, měla sem pocit, že každej psychiatr nebo psychoterapeut si sednem a neměla
28 sem jako tu kapacitu na to, si s někym tři sezení vyjasňovat, jestli teda budem sedět nebo
29 ne..hrozně se mi jako...vůbec se mi to nechtělo řešit. A ona mi sehnala teda, takže sem tam
30 ...jo, nejdřív sem přemejšlela, jak se jako unavim, protože sem říkala, já nemůžu ležet
31 v posteli, když nejsem jako unavená, tak sem začla chodit plavat, což se mi teda občas
32 podařilo se unavit a pak sem byla ochotná zůstat v tý posteli ...no a pak sem teda dorazila

1 k ženský, která byla i psychiatr i psychoterapeut. Pamatuju si, že sem tam zase jako ne ...že
2 sem byla taková jako, že sem si vytiskla životopis, abych jí dokázala, že sem jako jinak
3 celkem normální. Tak sem ho měla v tašce, že ho jako kdykoliv můžu vytáhnout ...no a ona
4 ze mě byla zase jakoby vyděšená prostě, což sem na ní úplně jasně viděla. No ale dala mi
5 antidepressiva, ještě říkala, že sem jako nějaká hodně citlivá, tak mi dala nějakou jako dětskou
6 dávku, pětadvacítka Zoloftu, tak mi říkala, ať to v lékarně neříkám...A to bylo boží, protože
7 ten Zoloft mě zastavil. Prostě mě najednou začal jako z toho takhle...a já sem měla fakt jako
8 nějaký trip na Zoloftu, přitom to není jako...Zoloft je taková první volba že jo ...

9 **T: hmm, jasně ...**

10 P: Tak já si pamatuju, že sem seděla v obejváku, teď na mě všechny ty věci, třeba jako jít
11 umejt nádobí, to už se mě netýkalo. Takže sem tak jako v klidu pozorava děti, jak si tam
12 hrajou a tlemila sem se (smích) ... pětadvacítka Zoloftu (smích)

13 **T: (smích)**

14 P: Nooo a pak se to začlo pomalililinku rovnat.

15 **T: Takže pak už žádný jako kolabs nějaký jako úplně nepřišel? To už se vlastně pak**
16 **vrátilo teda nějak do normálu?**

17 P: Já myslím, že to ještě jako trvalo dlouho, že se to fakt muselo postupně...

18 **T: Hmmm, hmmm ... No a vy ste potom začala docházet na tu psychosomatickou**
19 **kliniku, je to tak?**

20 P: No ...

21 **T: Takže to bylo někdy v týchletý době nebo to bylo...?**

22 P: No vlastně ta paní doktorka byla paní doktorka XXX.

23 **T: Aha, jojojo, jasně ...**

24 P: Takže sem začla chodit k ní a ona mě, ale to sem teda...ona mě začla cpát do stacionáře,
25 tak to sem jí zase úplně jasně řekla, že kojím a že to teda ne. A pak se jí podařilo, asi po
26 třičtvrtě roce teda, mě přesvědčit a jela sem do Žirovnice...pak někdy, protože sem ještě jako
27 vůbec, další věc, že jo, skupinová psychoterapie ...co to je? Proč? Zase něco...ale v Žirovnici,
28 prostě Žirovnice má svoje kouzlo, takže tam mi to přišlo, že to je docela jako dobrý ...Takže
29 sem pak jako začla chodit na skupinu k XXX a docentu XXX. A pak sem začala studovat
30 PPečku a teď se hlásim do výcviku a modlim se, aby mě vzali ...

31 **T: Teda a do jakýho výcviku?**

32 P: Do Dasein ...

1 **T: Hmmm**

2 P: K Růžičkovi.

3 **T: K Růžičkovi, no jo ...**

4 P: Ale mezi tím sme se ještě jako velice ostře rozešli se XXX, jakože hodně teda ...no...Takže

5 uvidíme, jak to celý bude ...

6 **T: Jak se vám o tom povídalo takhle zpětně?**

7 P: No, vlastně docela dobře, protože teď už je to jako s nadhledem...vim, že sem za tím. Už

8 vim, že, vim, co potřebuju. Většinou cejtim i únavu ...A myslim, že to byl jako hodně

9 brutální zážitek prostě ...

10 **T: Mně k tomu ještě napadá...My sme na začátku vynechaly takovou tu fázi**

11 **představení se, ale teďka si zase zpětně říkám, že to možná není úplně na škodu vzít to**

12 **nakonec ... Jestli byste se mohla nějak krátce představit a říct něco o sobě, co vás**

13 **napadne...**

14 P: Hmm ...Noo ... jsem nejstarší ze tří dětí. Brácha se narodil jako, s lehkou mozkou

15 dysfunkcí, takže zhruba do dvanácti let fungoval zvláště, což na mě kladlo poměrně vysoký

16 nároky, protože sem ho musela hlídat a hlásit všechno rodičům, co dělal a to měl blbý

17 nápady..No, řekla bych, že to v naší rodině fungovalo nějak jako ne úplně dobře, takže sem

18 si nějak..nevím, jak se to stalo, proč se to stalo, nikdy to nezjistim a je to jedno a myslim, že

19 už sem za tím dávno, že sem postupně jako převzala zodpovědnost za celou rodinu, včetně

20 rodičů, což musela bejt asi zátěž jako prase, ale mně to přišlo jako..tak to bylo prostě.

21 A vlastně sem doma neměla nikoho jako blízkýho, to bylo hodně těžký ... Mám pocit, že

22 sem byla jako jiná než oni. Že mamka byla spíš jako zemědělec a já sem byla spíš na tu

23 filozofii a vztyčný body tam nebyly jako nikdy ... a nikdy sem jako necejtila, že mě maj rádi,

24 což bylo těžký... Ale pak se narodila ségra, když mi bylo sedm, a se ségrou jsme měly hodně

25 blízký vztah...já sem jí tak trochu dělala mámu, takže tím se mi tak jako zaplnilo. No, ve

26 třídě sem byla spíš tak jako chytrá, ale ne úplně sociálně zdatná. Myslím, že sem v něčem

27 mohla bejt jako idealista nebo...ale prostě mě zajímali jako ...už od malička sem šla jako

28 docela do hloubky a ne všichni takhle...A pak sem studovala střední školu elektro, byla sem

29 jediná holka ve třídě, což byla prča...

30 **T: A zároveň asi taky náročná role...**

31 P: To nevím, to si nedokážu asi...Přinášelo to jako docela zajímavý situace a nevnímala sem

32 to jako zátěž. Já sem v tý době byla daleko radši s klukama, takže mi to asi spíš vyhovovalo.

1 A pak sem vlastně šla v devatenácti na vejšku, protože sem jako hrozně potřebovala
2 vypadnout z baráku ... Jo, a ještě si pamatuju, že sem ve skříni nahoře měla...Není to moc
3 podrobný?

4 **T: Ne, je to úplně v pohodě.**

5 P: Jo. Měli sme skříň v pokojíčku a na ní byl nástavec a já sem tam měla výbavu. Babičky
6 mi kupovaly ty ručníky a utěrky a tak ... struhadla..a já sem hrozně jako snila o tom, až teda
7 jako budu mít, až budu stát na vlastních nohách a jako vypadnu z domova prostě. Tak to
8 bylo, to bylo takový moje místo prostě. No a vlastně sem se, odešla sem na tu vejšku, ale
9 tam sem vydržela rok, protože mě hrozně štválo... mamka nejdřív jako říkala, že do maturity
10 jí budu poslouchat... ne, nejdřív do osmnácti, pak do maturity... a když už sem si teda začla
11 myslet, že mám vyhráno, tak začla říkat, že dokať mě budou živit a to mi úplně jako
12 nevyhovovalo, takže sem vlastně z tý vejšky potom odešla, abych si mohla stát na těch
13 vlastních nohou... a pak sem potkala prvního manžela, asi v devatenácti a ve dvaceti sem se
14 vdávala a myslim, že to bylo jako tenkrát, jako že sem zdrhala z domova prostě..že sem byla
15 spokojená, že ani jejich méno nemám. Nebylo to takhle jako ostře, to ne, ale že sem byla
16 najednou jako venku...a pamatuju si, že sem potom i hodně věci přijímala od tchýně, že to
17 sem jako ráda ...že sem si tam kus odžila něčeho, co sem potřebovala a pak sme se
18 vlastně...Sme bydleli nejdřív v Litoměřicích a pak sme se rozhodli, že si zrekonstruujem ten
19 byt po našich, a že oni mi ho daj a tak, takže sme ho zrekonstruovali. Já sem si našla práci
20 v Ústí, manžel pracoval dál v Litoměřicích a postupně sme se tak jako začali odcizovat a já
21 sem najednou prostě ve dvaadvaceti, třiaadvaceti měla jako všechno. Měla sem manžela, auto,
22 obývací stěnu, pračku, mikrovlnku a měla sem pocit, že...takový to, o čem ty holčičky
23 vždycky...že až budu velká, tak tohle všechno budu mít...a zjistila sem, že mi ale něco hrozně
24 jako chybí a nevěděla sem co..A měla sem eště jak vlastně...já sem se vdávala
25 v devadesátympátym a to bylo ještě takový... jako ono už bylo po revoluci, ale ta doba byla...
26 vono to šlo jako pomalu všechno... a teď já najednou jako, my sme měli ve škole jenom
27 ruštinu, že jo, já sem toužila umět tu angličtinu a že by sme třeba cestovali a teď sem manžela
28 přesvědčovala, že bysme šli třeba rok někam pracovat, naučili se jazyk a to..a on nevypadal,
29 tak sem nějak přes kamarádku zjistila, to tenkrát taky nějak vůbec nebylo tak obvyklý, jako
30 je to teď, to bylo hrozně vyjímečný... že existuje work and travel a can power a v pětadvaceti
31 sem tam trošku nějaký papíry upravila (smích) a odjela sem do Spojenejch států na tři
32 měsíce..a to mě...to byla jako hrozně ozdravná zkušenost a získala sem nadhled..zjistila sem,

- 1 že to manželství, co žiju, už je jako pryč prostě... a můj manžel si tady mezi tím našel
2 milenku a tak... No a když sem se vrátila, jak člověk někde jinde má fakt jako ten odstup
3 a nadhled, tak sem do toho všeho zase vlítla a teď jako u nás nebyl nikdy nikdo rozvedenej
4 a co se mnou bude a je mi pětadvacet blablaba, takže to trvalo ještě... jo a ještě sem se
5 vlastně ten rok přihlásila na vejšku, takže sem začla chodit na vejšku, čímž to manželství
6 ještě jako...Ono se říká, že žená nemá být vzdělanější, než muž (smích)..No a postupně sme
7 se s tím manželem nějak přestali vídat, mně z toho bylo jako blbě, protože sem si to vůbec
8 neuměla představit ten život..no a ňák sem to jako přestála a našla sem si ňáký svoje zájmy
9 a svoje kamarády...
- 10 **T: Dneska vám je kolik let?**
- 11 P: Čtyřicetjedna.
- 12 **T: Hmm, no super. Ještě mě napadá ... kdybyste měla se zhodnotit ...nějakejch třeba**
13 **pět vlastností..dokázala byste o sobě říct, jaká jste?**
- 14 P: Hmmm...přímá, odvážná...panikář, organizační typ...(odmlka) ...hmmm, myslim, že sem
15 hluboká v něčem...
- 16 **T: Hmmm...Tak jo, tak já Vám moc děkuju.**
- 17 P: Prosim (smích)

Příloha V. – Rozhovor s participantkou číslo 4

T... tazatelka

P... participantka

Participantka číslo 4 _rozhovor č. 1_2016

Délka rozhovoru: 01:02:47

1 **T: Tak poprosím křestní jméno a ročník.**

2 P: XXX, 72. ročník

3 **T: Děkuji vám za účast v našem výzkumu. Chci na začátek upozornit, že kdyby vám**
4 **nějaká otázka vadila, tak nemusíte odpovídat, když budete chtít ukončit rozhovor, tak**
5 **ho ukončíme. Všechno je přísně anonymní. Kdybyste i v budoucnu chtěla, abychom**
6 **ten rozhovor smazali, tak kontaktujte vedení kliniky a my ten záznam odstraníme.**

7 P: Dobře.

8 **T: Tak na začátek se zeptám, jestli berete nějaký léky?**

9 P: Mám-li být upřímná, tak nějaký léky mi byly předepsané, ale vzhledem k tomu, jak se
10 cejtím v posledních dnech dobře, tak jsem je sama přestala brát. Příští týden jdu ke své paní
11 doktorce, která mi je předepsala, budu to s ní konzultovat, ale myslím si, že teď mi byly spíš
12 přítěží než přínosem. Byla jsem strašně unavená, i jsem byla neenergická, což není moje
13 přirozenost, takže jsem se necítila dobře ve svém těle.

14 **T: A byly to antidepresiva?**

15 P: Byl to cipralex a xanax.

16 **T: Jo, dobře, tak jo. Zkuste mi tak říct, od začátku, jak to tu probíhalo, jaké to tu pro**
17 **vás bylo až doteď v té terapii.**

18 P: Tak my jsme teď někde v půlce a z toho začátku si myslím, že jsme všichni byli takový
19 jako ufnukaný a nějakým způsobem jako zraněný. Každý trochu jinak, že jsme si tady tak
20 vylejvali ty svoje srdíčka, už jenom to, že jsme mohli ty svoje starosti, byť každé je má jiný,
21 i věkově jsme rozdílný, tak vůbec bylo přínosem to někomu vyblejt, že jsem tak sprostá,
22 a nezatěžovat tím to svoje okolí, který to vidí zase trochu jinak. Ty konzultace ze začátku

1 někoho někam nasměrovat, to byl úplnej začátek, pak probíhaly ty životopisy, a asi v tý
2 chvíli, kdy začaly probíhat ty životopisy, já jsem si uvědomila, že měla jsem dojem, že mi
3 život moc naložil, když jsem viděla, kolik naložil jiným lidem, nebo co se komu stalo, tak
4 jsem si říkala, bože jako, vždyť ty nemáš co řešit, ty vlastně teďka jsi třeba nějak unavenější,
5 ale... jo, tak mě osobně třeba posiluje ten pocit, že vim, že v tom trápení nejsem sama.
6 Kdybych tady ty lidi potkala na ulici a neřekli mi, že chodějí sem, tak bych to do nich nikdy
7 neřekla, připadají mi úspěšní, zajímaví, hezcí, každéj má něco, v čem je dobrej, jenom si to
8 třeba sám v sobě neuvědomuje. To byl ten začátek, teď jsme někde v půlce. I ta skupina se
9 jakoby rozpúlila, jsou tady lidi, který jakoby, kterejm doklaplo, že i oni někde něco udělali
10 blbě, že se to dá dělat líp, začali s tím svým životem nějak jakoby, snaží se někam posouvat.
11 Pak jsou lidi, který jsou tady úplně stejně jako ten první den, stejně zmatený, přesto, že tady
12 těch 6 tejdnu se jim někdo snaží se s nima nějak pracovat, tak bych řekla, že to na ně nemá
13 takovej vliv, ale to je jen muj názor, to já jsem strašně chytrá, já jsem chytrá jako rádio.
14 Takže teďka je to takový, ale jsem moc ráda, že sem můžu chodit a určitě jsem měla štěstí
15 na tu skupinu, protože 9 lidí z 10 jsou mi velmi příjemní, a to tak je v tý společnosti vždycky.
16 To nemusí bejt jen tady, to může být ve škole, v zaměstnání, vždycky najdete někoho, kdo
17 vám neseďne, ale přesto, já se na tom člověku trénuju, protože je negativní a nepříjemnej, já
18 si říkám, že já se mam naučit s takovejma lidma nějak vyjít, takže tak.

19 **T: Hm, a ta skupinka těch, kteří se neposunuli nikam, mají nějaké společné znaky?**

20 P: Furt jako bych řekla, že všechny ty svoje, jako každéj máme nějaký věci, který se staly,
21 a nemohli jsme je nijak ovlivnit v životě. Umřel, narodil se, já nevím postiženej, já nevím,
22 je to mraky věcí, který jsou z venku, který nemůžeme ovlivnit nebo velmi málo, ale jakoby
23 ty lidi některý hledají ty cesty a snažej se posunout sami sebe, ale ty ostatní si říkají, ale ono
24 to okolí, on ten manžel a oni mě nikde nevezmou, a to bych řekla, že nás jakoby začíná
25 docela rozdělovat. Já jsem třeba teďka hodinu s jednou kolegyní snažila přihlásit a udělat si
26 profil na tom linkedin, určitě jste to slyšela, ale v dnešní době, jste manažer, chcete dobrý
27 zaměstnání, musíte se tam přihlásit. Tahle slečna, paní, která sem se mnou chodí, tak jsme
28 si řekly, tu hodinu tomu věnujeme, udělaly jsme spoustu práce, máme z toho dobrej pocit.
29 Je tady jiná paní, která nemá práci, no jo, to nemá cenu, mně je 52 a mě nikde nevezmou.
30 Takže člověk si uvědomuje, že ty vnější okolnosti jsou důležitý, ale když nezačnu u sebe,
31 tak se nikam neposunu.

32 **T: A měla jste to tak nastavený, když jste přišla?**

1 P: Já jsem to tak měla celý život, akorát v posledních letech půl roku, jsem byla velmi
2 unavená a měla jsem nějaký ty vnější vlivy, který mně dělaly nedobře a byla jsem strašně
3 přetížena. Pracovala jsem 12 hodin, manžel byl v nemocnici, mám malé dítě, dojíždím sem
4 úplně nejdál, já dojíždím každý den 100 kilometrů tam a zpátky, tím pádem to na mě bylo
5 moc, jo. Nechtěla jsem si přiznat, že je toho moc, nechtěla jsem si přiznat, že je toho moc,
6 furt jsem potřebovala ty peníze, tak jsem jela jak traktor, nedívala jsem se dopředu dozadu,
7 nehleděla jsem na sebe, pak jsem už viděla věci, který nejsou, začala jsem být tak unavená,
8 že to podvědomí mi asi dávalo signály. Vtipná historka, hodila jsem mobilní telefon do
9 kamen, když jsem přikládala, telefonovala jsem ještě večer v 9 z práce, v jedné ruce mobil,
10 v druhý to polínko. Zaklapla jsem ten mobil a hodila jsem ho do kamen. Já už se tomu teď
11 taky směju, ale za to nemůže ta firma, kdybyste se mnou mluvila před dvěma měsíci nebo
12 já nevím jak dlouho, tak 6 týdnů, tak bych vám říkala, že ty firmy jsou hrozný, že dovedou
13 ty zaměstnance až na kraj bláznince a že je to hrozný a tolik toho po vás chtěj, když mi slíbili,
14 že až manžel bude doma, že mi uleví, tak takhle bych s vámi mluvila před měsícem. Teď si
15 říkám, ty jsi taková kráva, že jsi se nechala takhle zavést daleko. Nemusela jsi. Jo, mohla jsi
16 říct, tady jsou moje hranice. Jo a tady vlastně zjišťuju, že i jiný lidi, který považuju za
17 úspěšný v životě, tak taky jakoby si nedokázali ty hranice... Takže pro mě jakoby, asi jsem
18 to věděla vždycky, akorát v poslední době jsem jakoby úplně zapomněla zdravě uvažovat.
19 Někdo mě postavil do nějaký koleje a říkal, jed', jed' rychle, rychle. Já jsem furt zrychlovala.
20 Ale zrychlovat nemůžete donekonečna. Já jsem sem k paní doktorce přišla den poté, co jsem
21 na dálnici, jezdím každý den po dálnici autem, začala jsem strašně brzdit, viděla jsem
22 kamion, kterej byl přes 3 pruhy dálnice, začala jsem strašně brzdit, mám poměrně slušný
23 auto, naštěstí ten člověk za mnou měl slušnější brzdy, tam žádný kamion nebyl, ale já jsem
24 ho tam viděla. Já bych v tu chvíli bych na život své dcery přísahala, že to tam vidím, ale to
25 byl zřejmě už nějaký finální vyčerpání, kdy to tělo říkalo, hele nehraju, ale já jsem to
26 neviděla. Já jsem to neviděla, až do téhle příhody. To už jsem se o sebe začala, jsem živitel
27 rodiny, tak už jsem se začala bát o svojí rodinu. Přišla jsem za paní doktorkou, ta mi řekla,
28 že je to nějaký vyčerpání, deprese, nechala mě doma, s tím, že jak je člověk rozjetej, málo
29 spí, stará se o dítě, tak najednou jsem neuměla ani jakoby úplně ze začátku jsem si říkala, tak
30 k čemu já jsem, já nejsem v té práci, z čeho zaplatíme hypotéku. Jo, takže pak se to ještě
31 ze začátku zhoršilo, když jsem se dostala domů, nebo to bylo doběh nějakých věcí
32 různých. Nějak se to začalo kumulovat. Takže jsem využila té možnosti nějak si ty 3 měsíce

1 odpočinout a udělat si pořádek v hlavě. Jsem za to fakt ráda. Pani doktorky jsou skvělý,
2 sestřičky jsou skvělý, já mam dost času pro svý věci. I se chci nějak posunout v tom životě
3 dál a pracuju na tom. Nepracuju na tom tak rychle jako dřív, ale když každej den udělám
4 něco a můžu jít spát spokojená, tak jsem spokojená. Takže já jsem asi docela ukázkovej
5 pacient. Já vim, co chci. Některý ty lidi ani nevěději, co chtěji. Oni prostě třeba běhají rychle,
6 ale od místa k místu. Takže fakt jsem za to ráda, že jsem tady.

7 **T: Zkusím teď takovou zvláštní otázku, ale jak byste popsala sama sebe?**

8 P: Já jsem zařizovač všeho druhu, už tady šéfuju těm 10 lidem, oni za to nemůžou, ale já
9 jsem taková. Organizovat výlet, jo kdo, telefon, ty budeš tam, já tam přijedu. To jsem já, to
10 jsem byla vždycky já a pak mě po mnoha letech v té firmě nasměrovali na jinou lajnu, takový
11 to, pečlivá, vyplnit tabulku, mně to nesešlo, vůbec mi to nesešlo a já jsem až tady přišla
12 na to, že ty moje fyzický projevy, auto na dálnici, v práci mi to trvalo dýl, nebavilo mě to,
13 že to bylo všechno spojený, počátek toho bylo, že jsem ztratila motivaci dělat to. Děkala jsem
14 věci v té práci, který mi nebyly příjemný, nesouhlasila jsem s nima vnitřně, některý byly
15 takový, že to ani skoro není na ten diktafon. Ty velký nadnárodní společnosti, kdyby to
16 někdo zveřejnil, tak si myslím, že ta společnost musí padnout. Já jsem nákupčí, manažer
17 nákupu, takže já drtím ty dodavatele a vim, kde je morálka, ale už kde je moje morálka, pak
18 je někde morálka té firmy a ty nejsou v souladu, to je to, co to začalo. Ten nákup, prodej, to
19 je stejná verbež, že o sobě takhle mluvím. Já jsem s tím nebyla spokojená prvotně a to ostatní
20 se na to nabalovalo, to nebylo, že by byl manžel v nemocnici a já jsem potřebovala mít víc
21 času pro sebe. Asi to bylo jedno s druhym. Já jsem zařizovač. Já ráda něco dělám, na
22 životopis mi skoro ani 2 hodiny nestačily, o přestávce pani doktorka říkala, tak už jsme
23 procestovali půlku světa, jo jsem cestovatel, jsem aktivní. A myslela jsem si, že muj problém
24 je ta aktivita, ale já nemůžu bejt neaktivní. Já kdyby se mě někdo zeptal na životopis a já mu
25 řekla 3 věty, nebo co jsi dělala o víkendu, hm nevim, jsem tak jako ležela, já bych byla
26 nešťastná, já jsem ráda, když se dějou věci. Pak chodím pozdě na schůzky.

27 **T: Jak by vás popsali vaši známí, kteří vás dobře znají?**

28 P: Já si myslím, že taky právě jako tu organizátorku, nebo jako někdy mi říkají, že jsem ředitel
29 zeměkoule, ale že jako Obama se nemusí bát o svoje místo, že to by byla pro mě malá funkce,
30 to neberu. Tak ale pro to okolí moje je to dobrý, já je sice někde se snažit namanipulovat,
31 říkám jim, co mají dělat, já to vim nejlíp, ale zase bližší přátele už ví, že mě můžou poslat
32 k šípku, nebo mi říct, hele já vim, ty to víš nejlíp, ale já si to udělám po svým. To nemusí

1 bejt každému úplně příjemný, ale zase jsou rádi za tu organizační stránku, že když se něco
2 děje, tak to někdo dá dohromady, nebo vymyslí, jo, že se dějou věci. No takže ředitelka
3 zeměkoule.

4 **T: Taková vůdkyně party možná?**

5 P: Asi jo, asi se snažím v tom kolektivu. Což v tom pracovním kolektivu, když nejste šéf,
6 nešéfujete celý tý firmě, jakoby máte nadřízeného šéfa, všechno víte líp, to taky není dobrý.
7 Má to svoje stinný stránky, ale to jsem já, to je pro mě přirozený.

8 **T: Kdybyste mohla na sobě něco změnit, co by to bylo?**

9 P: No já už jsem ty věci začala měnit právě v těchhle tejdnech. Já jsem nikdy nebyla štíhlá,
10 řekněme vychrtlá holka, ale v posledním půl roce, roce, kdy už toho na mě bylo moc, tak
11 prvně jsem skrečovala veškerý koníčky, aktivity, takže jsem dost přibrala. Furt jsem si říkala,
12 no tak jseš vdaná, matka dětí, no tak je to jedno, jestli máš nějaký kilo navíc. Už mě to
13 limitovalo, že jsem se snažila, aby to nebylo 30 kilometrů, to já neujedu, ale jenom 15, ještě
14 v půlce hospoda. Tady využívám ten čas maximálně pro sebe, takže se mi podařilo zhubnout
15 5 kilo a 5 mě ještě čeká, jsem za to strašně ráda, dneska speciálně, mam na sobě tyhle
16 kalhoty, který jsem nemohla rok a půl nosit, takže tohlencto ta moje fyzická kondice mě fakt
17 už štvala ke konci už, protože jakoby se to furt zhoršovalo, jak necvičíte, nehýbete se, hlavně
18 jsem měla strašnou životosprávu, opravdu strašnou. To je skoro na vězení, sama sebe
19 uvěznit. Nesnídala jsem, vypila jsem tak 6 kafi během pracovní doby, přijela jsem třeba v 7,
20 v 8 večer domu, byla jsem hladová jak vlk, i když byla třeba za 10 minut večere, tak já jsem
21 nafutrovala nějaký srágorky z ledničky, tak večer většinou jsme pili s manželem dost vína,
22 to byla ta chvíle, kdy jsme si popovídali, kdy dcera spala, k tomu nějaký sejra, olivy. Přesně
23 tak, jak se nemá, pizza, nebo moje cesty služební, takže zase, švédský stoly, já si nevyberu
24 tu zeleninu, já si vyberu ty tučný sýry, různý rauty, mejdánky, večer spoustu jídla, alkoholu,
25 zeleninu, ovoce nic, takže teď hodně na tomhleto pracuju, snažím se cvičit, ty svaly mi
26 strašně ochably. Tohlencto se učim.

27 **T: To chce i disciplínu ne?**

28 P: No právě, když mam bejt opravdu upřímná, tak já bych si dřív ten čas taky našla, ale mně
29 se nechtělo, já už jsem byla tak unavená, že se mi nechtělo, teď se právě snažím, jakoby tu
30 disciplínu vnitřní znova jakoby v těchhle věcech. V tý pracovní sféře jsem tu disciplínu
31 měla, od 8 do 10 večer četla maily, schůzky si dávala po obědě, jo, ale v tomhle mi to
32 chybělo, teď se znova snažím restartovat. Jo, když máte víc svalů, míň tuku, tak pak

1 zvládnete i ty ostatní věci líp. Je to jedno s druhým, tady se učim ještě druhou věc, kterou
2 jsem nikdy neuměla, teďka to zase potvrzuju. Já hodně mluvím a nemyslím si, že vždycky
3 poslouchám, a myslím si, že mam na všechno řešení.

4 **T: V tomto případě je to dobře, my jsme rádi (smích).**

5 P: A já, to je pan docent Růžička, já bych to klidně za něj mohla zejtra převzít, já můžu
6 cokoli. Všemmu rozumím, tady se musím strašně tlumit, protože vidím, že lidi tady mají
7 závažný problémy a takový ty moje rychlý řešení nejsou pro ně rychlý řešení, i to, že já něco
8 vymyslím, mně se to zdá skvělý, ale jinýmu ne, já se tady učim takovou tu komunikaci
9 sociální, možná trochu jakoby nebejt takovej šéf. Myslím, že jestli mi to má pomoci v jedný
10 věci, to ostatní si musím vyřešit sama, tak tohle je fakt pro mě důležitý.

11 **T: Brát ohledy na ty slabší, pomalejší.**

12 P: Nákupčí je, když vy budete prodejce a já si od vás budu něco kupovat, vy tam budete
13 vyřádkovaný 4, tak věřte tomu, že to není rovnocenná komunikace. A doteď jsem živila
14 rodinu, i manžel z tý pozice nemocnýho a ještě nevydělavajícího je taky trochu v tý
15 podřadný pozici. Musím říct, že někdy jsem se k němu taky nechovala úplně jakoby, nebyl
16 čas, nebyly peníze, byla jsem unavená, nasral mě někdo v práci, on je úžasnej člověk, ale on
17 byl ten, kdo dostal sekc za ty ostatní. To se taky hodně změnilo. Minimálně jsem na cestě,
18 neříkám, že mi to někdy neujede, pro mě to má z toho rodinnýho hlediska to, že se tady
19 učim. vídám tady kluka každej den, kterej je spíš v pozici toho mýho manžela, jeho žena
20 vydělává, on se spíš stará o to dítě, o domácnost a je mi strašně blízkej, hned od první chvíle.
21 Je to úžasnej, skvělej člověk, kterej prostě je pomáhající stejně jako muj manžel, a ta žena
22 se chová asi taky občas jako já, tady vidím, jak je mu to nepříjemný. Muj manžel je hodnej
23 a neřekne mi to. Takže takže za toho Honzu fakt děkuju, že tady je, on je strašně rozumnej
24 a má vnitřní klid, kterej mně chybí. Fakt skvělý lidi jsou tu no.

25 **T: Pěkně o tom přemýšlíte.**

26 P: No já jsem na cestě, já mam tisíc a jednu věc, které bych mohla zlepšit, říkám si, že nejde
27 všechno najednou, ale jsou furt věci, který mě trápí, který nedělám dobře, snažim se na nich
28 pracovat. Některý mi jdou líp, některý hůř, některý skoro vůbec. Mam věc, která mi nejde
29 vůbec, ale říkám si, ještě mám 4 tejdny, ještě snad někam dojdu.

30 **T: A celý život.**

31 P: Celej život, ale já jsem si tu přestávku dala, jakoby abych na sobě pracovala, abych místo
32 tý práce, která mě strašně vyčerpávala, abych popracovala na sobě, aby to další, co mě čeká,

1 abych to dělala líp. Když se dostanu do stejné situace, která dřív pro mě znamenala peklo,
2 neuměla jsem jí vyřešit, nebo jsem jí vyřešila blbě, tak abych si tu našla víc sebedůvěry,
3 abych se to naučila líp řešit. Ve spoustě ohledů už jsem někam došla, jsou ohledy, kam jsem
4 nedošla vůbec ještě, jsou ještě lidi, se kterými mám komunikační problémy, je člověk, na
5 kterýho se fakt netěším, budu s ním muset komunikovat, nevím, jestli mě zase nezažene do
6 kouta, jako ano ano ano, když hlava říká ne ne ne. Ještě mam nějaký čas, minimálně jsem
7 strašně ráda, že jsem tady. Docent Růžička je fakt chytrý chlap, kterej si vás změří, řeknete
8 10 vět a on ví, úplně mi z něj naskakuje husí kůže, jak on ví. Těm, který jsou asi možná
9 v horším stavu, tak někomu jakoby dá, jednomu malou rychlou větu, ví, na koho může
10 tvrdějc, na koho ne. Nevím, co mi to tenkrát řekl na začátku když jsem si tady stěžovala,
11 že ten zaměstnavatel, že já nejsem ta princezna, můj manžel nejezdí na tom bílým koni, něco
12 řekl, no vy jste ještě nedospěla (smích), no v tu chvíli jsem si řekla, kurva no, to je pravda.
13 Takže prostě nevím, jsem strašně ráda za ty pátky s ním. Vyprávěl nám hodně o tý
14 sebedůvěře, o vlastním já, já si to ještě chci stáhnout na flešku.

15 **T: Máte to nahrané?**

16 P: Ještě ne, ale prej je to tady někde na sekretariátu. Já si myslím, že to je úplně ten začátek,
17 protože pokud si člověk nevěří, tak jak pak má v tom světě uspět. Já jsem to nějak ztratila.
18 Přestala jsem si věřit, někdo mi v tý práci říkal, mohlo by to jít líp, tohle bys mohla
19 zvládnout, já jsem věděla, že tak to asi není, ale nechala jsem se takhle blbě vymanipulovat,
20 nedokázala jsem to zastavit, cítila jsem se strašně nepříjemně. Přitom jsem to mohla řešit,
21 nevím, nevím, některý věci prostě nevím, ale říkám si, někam jsem se posunula, někam ne,
22 ale začala jsem se někam posunovat. Je mi líto těch životů lidí, který se fakt nikam
23 neposunuli, třeba jo, třeba já to nevidím, já nemám co je soudit jo.

24 **T: Jsou nějaké věci, které jste doufala, že se změní, ale zatím se nic nezměnilo?**

25 P: No to je právě to, co já zatím nemám dořešený, v pracovním poměru jsem stále s firmou,
26 kam se nechci vracet, moje morálka a morálka té firmy je někde jinde. Šla jsem do malý
27 český firmy, byla jsem tam 8 let, mezi tím jsme se stali součástí velkýho francouzskýho
28 holdingu, takže ten náhled té společnosti je někde jinde, tam francouzská matka nás tlačí
29 někam, kam by se ta česká firma normálně dotlačit nenechala. Já to tam budu muset dořešit,
30 ale opravdu se na to necejtim, i s ohledem na to, že té práce tam bylo opravdu hodně,
31 pracovala jsem 12 hodin denně, notebook o víkendech, z Českýho ráje na dovolený, já jsem
32 byla v Austrálii na dovolený a v noci jsem řešila věci tam, to tady byl den, než jsem šla spát,

1 šla jsem spát pozdě, kolem 12., tak mezi 10.-12. jsem úřadovala do Čech, což samo jenom
2 říká, jakej já jsem pitomec.

3 **T: To je dobré, že si to dovede takhle přiznat.**

4 P: NO po 6 tejdnech tady. Škoda, že na to potřebuju stacionář, škoda, že nejsem tak chytrá
5 sama od sebe. Bojím se těch kolegyň, budu se s nima muset vidět, budu si to tam muset
6 vyklidit a z jejich pohledu si myslím, že budu strašná svině, ty musely převzít tu práci za mě,
7 ty tam chudinky asi spaly, mně jich je líto. Já vidím, že se ani nesnažej se mnou moc
8 kontaktovat, tak vidím, že jsou našťvaný. Taky si myslím, že kdybych si já nevim, nechci si
9 na sebe přivolávat žádný zlo, ale kdybych si ošklivě zlomila nohu, bylo by to něco jinýho.
10 Jakoby je to přijatelnější nemoc, než že se člověk zhroutl, toho se strašně bojím, bojím se
11 svého šéfa, bojím se toho, že mě budou chtít zpátky, já už tam nechci. Podnikám nějaký
12 aktivity, najít si něco jinýho, dostat odstupný. V té firmě se to dělá tak, že když se někoho
13 chceme zbavit, tak mu naložíme tak, aby řekl sám, že už nemůže, to odstupný je veliký, tak
14 aby ta firma nemusela vydávat stovky tisíc na odstupný. Musím se s tím smířit, takhle to asi
15 chodí, s tím nic neudělám, ale nechci se tam vracet, nechci. I když samozřejmě ty holky, co
16 tu práci nemaj, říkaj, že jsem pitomá, takový luxusní místo, auto, mobil, jenomže luxusní
17 místo je jedna věc, ale když budete dělat něco se zapřením 8 hodin, je to blbý, 12 hodin, je
18 to ještě horší, ale mam dojem, že mam v životě navíc, než dělat něco, co mě v životě nebaví.
19 Když mě něco nebaví, nejsem v tom tak dobrá, jsem dobrá ve věcech, který mě bavěj, který
20 mě zajímaj, proto bych se ráda někam posunula, teď na tom pracuju. Pracuju na tom jako
21 středně, mohla bych víc, ale něco dělám. Takže tak no. To jsou bubáci.

22 **T: Jak vás vidím, jaká jste, tak já se o vás nebojím. Z vás jde taková fakt dobrá energie,**
23 **ty věci zvládnete, myslím si, že po vás rádi skočí dobrý zaměstnavatel. Nebála bych se**
24 **najít si vysněnou práci.**

25 P: Tohle byla moje vysněná, než se to někam posunulo, já jsem se někam neposunula, to
26 není vina firmy, ale moje.

27 **T: Těch schopných a zároveň pozitivních lidí, kteří se dovedou na ty věci podívat**
28 **z vašeho pohledu, je málo.**

29 P: Já si to taky říkám, jsi dobře našlápnutá, dobře ses uplatnila, cestovala jsi. Já tu historii
30 mám, ale pak přijdou ty negativní lidi, který celých 5 hodin, 5 dní v tejdnu říkaj, práce není,
31 zaměstnavatelé jsou svině, no Markéto, oni tě taky uhonili. Teďka jsou ty bubáci, no ta
32 nezměstnanost je velká, najdeš něco takhle dobrýho? To je to, co říká, pan docent Růžička,

1 že máte ty bubáky, jak je odstříhnout, ale mně to nejde. Když na mě skočí bubák, tak bubák
2 si dělá v mé hlavě, co chce (smích). Já jsem pozitivně naladěná 90% času, ale taky mam
3 prostě chvíle kdy nejsem, kdy je mi smutno, kdy si nevěřim. Tak jsem to musela vzít trochu
4 z gruntu, abych si tu víru v sebe znovu vybudovala.

5 **T: Ještě mam trochu otázek, nechci vás zdržovat. Co se děje ve skupině, co pomáhá?**

6 P: Já si myslim, že pomáhá, já nevim, že se mi něco stalo, nebyla jsem v tom dobrá... já
7 nevim, hledám konkrétní příklad. Třeba Honza říkal něco, že najel sekačkou na něco, že tu
8 sekačku nějak rozbil, připadá si jako blbec, protože ví, že tam ten kámen je. Mně se tohleto
9 stává kolikrát a vždycky jsem si říkala, manžel slyší ten divnej zvuk o ten kámen a říká,
10 budeme zase opravovat? Ne dobrý, zvládli jsme to. Vlastně slyšíte, že to, co si myslíte, že
11 máte jako bubáka, já jsem vůbec nepřišla s doktorama do styku mimo porodnice, vůbec ne
12 s doktorama na hlavu. Něco si myslíte, že něco děláte špatně, ostatním se to neděje, ale ono
13 se to děje i ostatním, to mi strašně pomáhá. Jakoby každěj tady s každym najde nějaký...
14 třeba 90% problémů na tom člověku je mi cizích, ale každěj najde na každym něco, co máme
15 společnýho. Věřim, že to má spoustu lidí, který sem nikdy nezavítají, akorát nejsou v těch
16 životech šťastný a je jim to asi šumák, nebo nevědí nebo prostě, jo ale myslim si, že to má
17 každěj, to má pan doktor, vy, pani doktorky, jo, že jsou chvíle, kdy neděláte všechno jakoby
18 dobře, víte to o sobě, říkáte si, já jsem taková hrozná, ty ostatní to takhle nemají. Mají. To
19 je, to si myslim, že pomáhá nejvíc. V mym případě i to, neříkám, že bych měla úplně ideální
20 dětství, jsem rozvedená, první manžel mě zmlátil, nějak jsem z toho vybruslila, dokázala
21 jsem se s tím poprat. Některý lidi tady mají, to je smůla až co se jim stalo v tom životě, mají
22 toho daleko víc. Pani, nemocný děti, jo, fakt maj naloženo, taky nějak musej obstát. Tak si
23 říkám, ty nemáš tolik naloženo, tak co řešíš. To je pro mě, není to takhle pro každýho. Někdo
24 se v těch chmurách těch ostatních hledá, hledá, že má ještě další chmury, to já ne no.

25 **T: Zkuste popsat nějakou nejsilnější příhodu, která se tu stala v rámci stacíku, něco,**
26 **co na vás nejvíc zapůsobilo.**

27 P: Když nebudu brát ty přednášky pana docenta, ty pátky, to je prostě vau, ale teď ka nevim,
28 jestli o těch lidech můžu mluvit....

29 **T: Můžete, nejmenujte je, ale můžete.**

30 P: Tady prostě je nějakěj vztah mezi klukem a holkou.

31 **T: Přímo tady na skupině, že se dali dohromady?**

32 P: Hm, ale nechci, aby z toho měli nějaký problémy.

1 **T: Ne, to se nebojte, to absolutně...**

2 P: Nevim, jestli si to ostatní uvědomují, já jsem s nima strávila teďka sobotu víkend, jako
3 s nima a mojí rodinou, v sobotu jsme byli na rodeu, my máme rádi koně. A nějak jsme si to
4 tady bilancovali, říkali jsme si co ten tejdnu, ten kluk nějak říkal, že měl hezkej tejdnu, mluvil
5 o všem možným, ale podle mýho v tom tejdnu už proběhlo něco s tou holčinou, která seděla
6 vedle něj, on mohl říct něco hezkýho vůči ní, ale on jí úplně zazdil, ona se tady rozbrečela
7 a utekla. Já bych se nerozplakala, já bych mu jí vrazila, já jsem jinej typ člověka. Říkala jsem
8 si, že to vlastně jako já nevím, jestli ty mužský to maj takhle, muj muž takovej není, ale
9 úplně jsem jí chápala, že se rozplakala, a když vlastně tam plakala někde na chodbě, tak řekl
10 další kamarád, co spolu 3 kamaráděj, aby šel za ní, místo toho, aby vystřelil za ní sám. To
11 jsou mladý lidi, vy taky, už vám není 20 předpokládám, já už mam 10tiletý dítě, jsem po
12 druhý vdaná, takže taky už nějak v tom životě. Když je vám 20 tak ty romantický představy
13 a tak... tomu nerozumím. No to bylo takový, vidíte, že ten človíček nádherná blondýnka,
14 která už takhle je uzlíček nervů, tak já jsem nevěděla, co mam dělat. Já vždycky vim, co
15 mam dělat. To když nevím, co mam dělat, tak to na mě hodně zapůsobí. To mi bylo strašně
16 líto. Třeba v tom bylo něco jinýho, ale to na mě strašně zapůsobilo. Já nevím, ta holka může
17 bejt moje dcera, kdybych se posnažila hodně brzo. To je skoro jí obejmout. Bylo mi jí líto.
18 Já nevím co se stalo, tak jsem si řekla, že to nebudu jakoby si řešit ani pro sebe, je to mezi
19 nima, bylo mi jí líto, teďka už je to snad v pořádku. Tak tak.

20 **T: Zkuste ještě nějakou příhodu něco, která měla pro vás osobně, pro vaši cestu**
21 **největší význam.**

22 P: Já jsem to už říkala před tím Honzou, uvedla jsem ho do rozpaků, ale on je pro mě strašnou
23 inspirací. To je kluk, kterej nějakym způsobem, když o něčem vypráví. On a já jsme toho
24 hodně procestovali, i když on byl v Austrálii taky. On byl leta v Asii, takový ty země Nepál,
25 Tibet, myslim tuhle tu Asii, ne tu Asii korporátní. On má v sobě nějaký klid, já když ho
26 slyším mluvit, on když nabízí lidem ty řešení, tak pro mě je ten Honza vlastně studnicí
27 moudrosti. Jako a přitom on si o sobě myslí, že je nic. Na mě osobně strašně pozitivně
28 působí. Takovej vyrovnaný člověk, jakoby navenek. On sám říká, že ne. V jeho životopisu
29 jsem slyšela, že byl dvakrát v blázinci, on má něco, co mi imponuje. On jakoby má nějaký
30 svoje limity, ale snaží se. Možná, že on mě nějak nastartoval. Já jsem byla na kole, teďka
31 jsem tady všem vyprávěla, já se snažim bejt jako ve vtípu, protože vidim, že toho negativna
32 je tady dost, tak jsem se rozhodla sama pro sebe, po prvním měsíci, že se budu snažit bejt

1 pozitivní, protože tím obohatím i ty ostatní. A tak jsem vyprávěla, jak jsem byla na kole,
2 manžel s dcerou někde na vrcholu, on mi říkal, jak ty svaly rychle ochabujou, jak to příště
3 bude lepší, mně se příště na to kolo nechtělo, ale řekla jsem si, Honza říkal, že to příště bude
4 lepší, já to dám. Takže to a pak nevím no. Pak jsem slyšela od další holčiny, co všechno se
5 jí stalo v dětství, v dospívání, tak jsem si říkala, že jsem si myslela, že jsem měla starosti,
6 ale že asi fakt ne. Jsou tady lidi, který fakt měli starosti. Ani je nemohli ovlivnit, ta síla těch
7 rodičů je fakt hrozná. Jedna slečna je tady taková celkově jako nešťastnej tvoreček.
8 Nádherná ženská, žádná nadváha, krásný vlasy, kdybychom jí zejtra postavili na molo, tak
9 uspěje, ani to o sobě neví, tak když tady vypráví o těch rodičích, jak se hádají, jak je to
10 nepříjemný, jak jí někam směřují, tak ta mi pomohla v mém vztahu k dceři, já i tu dceru
11 tak nějak směřuju, ne vždycky to tomu dítěti musí bejt pohodlný. Ta Zuzka je pro mě vzor
12 nebo já jí strašně poslouchám, když mluví, i když to nemám jako ona, tak si říkám, takhle já
13 nechci, aby to mělo moje dítě, aby někdy ve 20 muselo jít sem, protože moje matka mě
14 někam směřovala. Tyhle lidi jsou pro mě hodně užitečný. Mně připadá, že já jsem upír, já
15 tady z těch lidí čerpám energii, což nevím, jestli je to dobrý nebo špatný, ale s docentem
16 Růžičkou jsme tady měli nějaký ten pátek a já nemám nic oranžovýho, fakt nemám nic
17 v šatníku, já mám takový ty unylý barvy. Tak jsem si koupila oranžovou sukni, když jsem
18 šla odsud. Protože on mě nabil. Já jsem musela začít jezdit na tom kole, protože jsem měla
19 přebytek energie. Já věřím, že ne na nadpřirozeno, to ne, ale já věřím, že když člověk myslí
20 pozitivně, tak že se mu to přání vyplní. I jsem přinesla knížky, ty jsou rozebraný dodneška,
21 lidi si je půjčují mezi sebou.

22 **T: Jaké?**

23 P: O přáních. Nevím, jestli jste to někdy slyšela, ale je to jak si pozitivně přát. Je to o tom,
24 že to pozitivní přání, co někam vysíláte, že je to opětovaný. Já vím, že je to trochu andělové,
25 universum, jo, že, ale něco na tom je. Když budu vysílat negativno, nemůžu dostat pozitivno,
26 i kdybych se u toho poto.

27 **T: Někteří lidi nejsou sami sobě schopní dovolit, aby si něco přáli, už jen to je úspěch.**

28 P: To je právě to, že první je práce, děti, uklizenej barák, manžel, pak někde v zadu se krčím
29 já. Já jsem to měla 42 let svého života. Já jsem tady rozkvetla, já se intenzivně věnuju svým
30 koníčkům, ale nevím, jak to zkloubím s tou prací, to nedokážu zatím. Tak to je nějak no.
31 Všichni jsou tady skvělý.

1 **T: Napadá vás, co by se dalo zlepšit?**

2 P: My máme trošku problém s touhle skupinou, že ne každej sem chodí. Máme větší
3 fluktuaci asi i než je průměr, včera to tady nějak řešili. Já jsem taky úplně nechodim každej
4 den, to se přiznávám. Ted' nejsem ten živitel rodiny, manžel potřebuje auto, já sem nemůžu
5 dojet, přece jenom po tý dálnici, která je rozbitá, sem dojíždím 2 hodiny každý ráno, což je
6 neuvěřitelnej opruz. A to je takovej muj servisní den jednou v tejdnu, kdy sem nepříjdu, to
7 se právě věnuju vyloženě sama sobě. Příští středu jdu na kosmetiku. To jsou takový
8 drobnosti, který mi dělaji radost. Takže s tím asi máme problém jako skupina, ale já si
9 myslim, že některý lidi si sem nenosej ty trable, jiný si jich nosej moc. Pak ty, co víc mluví,
10 já určitě patřim mezi ně, tak jakoby na úkor těch a někdy se nedokážu s někym ztotožnit. Pro
11 mě to, že sem jedu, poslouchám někoho, s kym se nedokážu ztotožnit, tak je takovej den,
12 kdy si říkám, já jsem mohla dělat tohle tohle tohle. S tím dost bojuju, sama jsem si dala
13 takovej program, že se budu snažit chodit sem co nejvíc, ale když to pro mě bude větší
14 problém sem přijet než nepříjet, tak to nebudu lámat.

15 **T: Odkud jezdíte?**

16 P: Z Benešovska. Ale ta D1 je strašná. Dneska to bylo asi jenom hodinu 10 minut, ale jinak
17 tak hodinu a půl. Plus samozřejmě, nejsme ted' výdělečně činní a já musim každej den benzín
18 do Prahy, to je taky docela náročný. Takže tohle je takový co si myslim. Nevim, co by se
19 mělo zlepšit, nejsem psychoterapeut, tak těm věcem furt nerozumim, ale někdy mi připadá,
20 že se tady někdo už dostane, že jako vybleje svůj problém, začne se o tom mluvit, ale přijde
21 mi, že někdy je to fakt vyhrocená situace, kdy už je opravdu to řešení nasnadě, tak se řekne,
22 že se to téma opouští, že se to pak vynoří na dalším. Já nevim, třeba je to jakoby ten účel,
23 třeba se to takhle má dělat, ale já si myslim, že v tu chvíli, ten člověk potřebuje dál, já vim,
24 třeba není čas, ale v tu chvíli je to akutní. Ne to přinést další den. Já tomu nerozumim no...
25 stalo se to asi 4x, kdy se to nějak utlo, no, že se pak jakoby nic nedořeší. Já vim, že nemůžeme
26 čekat, že za nás někdo něco vyřeší, ale pak ty věci jakoby zůstávají ve vzduchu a to nevim,
27 jestli je úplně dobrý.

28 **T: Dobře, to je všechno, chtěla jsem se zeptat, jestli byste se se mnou byla ochotná setkat**
29 **ještě jednou.**

30 P: A jak se to stalo, že jste se dala na studium?

1 **T: Já jsem právě dřív pracovala ve finančním sektoru, dlouhé roky. Postupně mi začalo**
2 **docházet, že mě to nebaví. Pak jsem nastoupila do výcviku, takže už to potom začalo,**
3 **udělala jsem si školu, teď dělám doktorát.**

4 P: No to je výborný, já si myslím, že v podobných kolejkách jsem právě já a hledám, co mě
5 bude naplňovat, já věřím, že to bude něco, co mě bude naplňovat a bude to mít nějaký plus.
6 Jsem strašně ráda, že to slyším, pro mě je to takový to vnitřní tady pani doktorka to dokázala,
7 tak já taky. To je ta pozitivní motivace.

8 **T: No taky jsem měla strašný stres, bylo to čím dál tím horší. Úplně jak jste říkala.**

9 P: Já jsem právě chtěla odejít před dvěma lety, oni mi zacpali hubu nějakým větším platem.

10 **T: Samozřejmě....**

11 P: Já jsem před tím pracovala v (název společnosti), oni ty velký korporace člověka vyždímaj
12 no. Otázka je, jestli se nechá, vy jste chytřejší než já, vy jste...

13 **T: Ale taky jsem odešla na poslední chvíli.**

14 P: No já jsem věděla, že mam zabrzdit, ale muj manžel má roztroušenou sklerózu a bohužel
15 nás neživí. Samozřejmě jsem si vzala hypotéku, koupila jsem hezkej dům, takže jsem
16 věděla, že musím přinést ty peníze. Říkala jsem si, ono to nějak přejde, ale ono to nepřešlo.
17 Já jsem tak ráda, že jsem vás poznala, že tohleto říkáte, protože já se tam nechci vrátit,
18 všichni mi říkají, jsi pitomá, takovej dobrej job, to vydržíš, ty prachy ti nikdo nedá. Já mě to
19 ale nebaví, nechci to dělat. Přemýšlela jsem i o dalším vzdělávání. Cestování, škola mi
20 vždycky dělala dobře, protože jsem dostávala nový info. V tý práci jsem měla stres i z toho,
21 že děláte dokola pořád ty samý věci, a když vás nebavěj, tak je to naprd... Peníze jsou velkej
22 motivátor, ale my je hodně přeceňujeme naše generace. Já to vidím, jak mam tu
23 nemocenskou, spoustu věcí jsme museli přehodnotit, žije se nám pořád stejně pěkně jako
24 před tím, jenom mam ten problém, že mam hypotéku a ta banka prostě.. když řeknu bance,
25 já začínám nový život, sice to nemam z čeho zaplatit (smích). Takže to je to, co mě trápí, že
26 ta splátka nepočká, je to hodně peněz, který mě limitujou. A vy jste to dokázala, tak proč
27 bych to nedokázala já. Akorát vy jste tu terapeut a já klient, takže to jsou prostě body navíc
28 (smích). Já si nemam na co jinýho stěžovat, jen sama na sebe.

Příloha VI. – Rozhovor s participantkou číslo 5

T- tazatelka

P- participantka

Participantka číslo 5 _rozhovor č. 1_2016

Délka rozhovoru: 01:17:16

- 1 **T: Takže paní XXX (oslovení), poprosím váš ročník.**
- 2 P: 1970
- 3 **T: My se dnes vidíme poprvé. Děkuji vám za vaši ochotu účastnit se výzkumu. Je to**
- 4 **výzkum, který tu probíhá dva roky na klinice, a snažíme se zjistit, co pomáhá**
- 5 **pacientům v terapii. Chci vás na začátku upozornit, nemusíte odpovídat na každou**
- 6 **otázku, když se vám něco nebude zdát, tak prostě přejdeme k další otázce. Když budete**
- 7 **chtít ukončit rozhovor, tak to prostě ukončíme. Kdybyste se třeba za půl roku**
- 8 **rozhodla, že chcete všechno vymazat, ozvete se mi, a já to vymažu. Pracuji tady na**
- 9 **škole na PVŠPS, ozvete se mi, lehko mě seženete. Takže jen abyste měla jistotu, že nic**
- 10 **se s tím nemůže stát, co byste sama nechtěla. Všechny informace budou**
- 11 **anonymizované, vaše jméno, zaměstnání se absolutně nikde neobjeví, aby vás nikdo**
- 12 **nemohl identifikovat. Tak, to byl povinný úvod.**
- 13 **T: Teď se zeptám na první otázku, zda berete nějaké léky?**
- 14 P: Beru, beru citalon.
- 15 **T: Hmm, to je antidepresivum?**
- 16 P: Má to být slabší antidepresivum. Je to 20 mg.
- 17 **T: Aha, to jen abych věděla. A poprosím vás, mohla byste mi tak popovídat z vašeho**
- 18 **pohledu, jak to tu ve staciку probíhá, od začátku, jak se to pro vás vyvíjí?**
- 19 P: Ehmm no tak samozřejmě ze začátku bylo to pro mě těžký, protože přece jen, byť jsem
- 20 komunikativní, tak ta skupina, byť byla dobře složená, a tak nějak jsme si padli, tak přece
- 21 tam byly nějaké zábrany, co se týká mluvit o osobním životě nebo o starostech, který vás
- 22 trápěj. Nebo nejsem asi tak otevřená na setkání každému vyprávět o tom, co mě trápí, co
- 23 mě tíží. Musím si vždycky vytvořit s těmi lidmi nějaký vťah. Tak to bylo přece jenom

1 obtížnější a na začátek šly takový ty obtížný témata, co se týká životopisů, takže přece jenom
2 jsem si mohla, na jednu stránku jsem si udělala obrázek o tom člověku, čím prošel, co ho asi
3 může trápit, nebo proč se sem dostal. Ale na druhou stránku, když jsem to vnímala, bylo to
4 těžký se ubránit emocím, protože těm se u toho životopisu, takovýho životopisu nevyhnete.
5 Ehm, co se týká, není to profesní životopis, kde ten životopis přečtete a řeknete na kolik je
6 ten člověk odborně vzdělán, ale je to tam emotivní. Takže i ty emoce vás někdy dostávaly.

7 **T: Takže byl to nějaký konkrétní životopis, který vás tak dostal, nebo to byly všechny,**
8 **které byly tak silné?**

9 P: Takový byly samozřejmě skoro všechny životopisy, který jsem si tady vyslechla, byly
10 samozřejmě emotivní.

11 **T: Hmm, jaké to bylo pro vás, když jste říkala ten svůj?**

12 P: Ehm no popravdě řečeno musím říct, ten svůj životopis, některé pasáže byly pro mě dost
13 dost (pauza) dalo by se říct i nepublikovatelný v takovém rozsahu, je pravda, že ten svůj
14 životopis jsem dala z patra, nemám ho napsanej a musím teda, to je ten, co by sem ještě měla
15 udělat, takovej úkol, dát ho a je pravda, že jsem ho ještě nevyprávěla celej. Že jsem vlastně
16 se k tomu životopisu dostala do fáze, kdy se mi narodily děti a vlastně další život ještě jim je
17 skrytej.

18 **T: Jasně, takže jste to....**

19 P: Bylo zadání, že z toho životopisu, co chcete, takže samozřejmě, jako jo, mělo to tam asi
20 zaznít, ale ještě to, co mě jakoby, s čím nejsem ještě úplně srovnaná, tak nerada publikuju.

21 **T: Jasně, to chápu. A od životopisu už jste mluvila na skupině?**

22 P: Ehm tak samozřejmě každéj má možnost si vzít to slovo, taky jsem hovořila, řešily se
23 tady témata, s některými jsem se ztotožňovala, s některými třeba šly jenom se mě dotkly
24 okrajově, to je pravda, ale jo jako názor všech... tady vlastně hovoříme všichni na skupině.
25 Vlastně kdo chce, může si vzít slovo, otevřít to téma, nebo ho něco trápí, s čím chce, může
26 přijít a otevřít to téma.

27 **T: K čemu se chci dostat, zda už máte pocit, že jste to tu jako vyvalila (smích)?**

28 P: Jo takhle! No myslím si, že ten stacionář by musel bejt mnohem mnohem delší pro mě,
29 než bych to tu všechno vyvalila. Je to prostě ve mně, nejsem ten člověk, kterej vyvalí
30 všechny problémy najednou.

31 **T: Samozřejmě, ale to je úplně normální, na to máte nejenže právo, ale ani se za to není**
32 **dobré jako omlouvat, to je normální.**

1 P: Takhle, ne že nemam tu potřebu, ale ten ještě asi ten pro mě ten pravej okamžik ještě
2 nenastal, abych veškerý ty problémy vyvalila. Možná, že to dojde, možná až při individuální
3 terapii, možná že se to nestane nikdy. Nevim.

4 **T: Máte pocit, že do toho jdou všichni ve skupině na plno?**

5 P: Myslim si, že jo, skoro všichni jdeme do toho na plno s tím, teda co jsme sem jako přišli
6 s tím hlavním problémem. Teda takhle ten hlavní problém, ktorej mám, jsem tady vyvalila,
7 to ano. Proč sem tady. Ale k tomu hlavnímu problému se nabalujou podle mě skryté
8 problémy nebo počínající problémy, nevim jak to jinak nazvat, ale prostě takový ty, máte
9 prostě jeden hlavní problém a k tomu můžou bejt přidružený ještě skryté problémy a ty si
10 myslim, že každej tady vyvalil hlavní problém. Určitě každýho sem dostal nějaký velký
11 hlavní problém, prostě stěžjení problém. Prostě jeden že prostě spí, že jo, že skrz asi, že měl
12 velký pracovní přetížení, to já asi taky, ale zase já nespim, já zase to neupadám do spánku,
13 ale začalo mi to psychosomaticky, že jsem prostě dostávala různá onemocnění, nejdřív
14 angína, potom strašná únava, ale tak strašná únava, že jsem měla pocit, když vstávám, že
15 nejsem vůbec odpočatá .Ehmm antibiotika nezabíraly, nic jinýho, ale když jsem snédla ty
16 antibiotika, pořád jsem si připadala strašně unavená, vyčerpaná, byť jsem spala třeba 10, 12
17 hodin, vstávala jsem s tím, že ten odpočinek není tak kvalitní, odpovídající vůbec. Jsem
18 vstávala naopak ještě víc unavená, rozlámaná, takže to mě sem jako spíš dostalo tohleto.
19 Protože jsem si říkala, přece jenom mám v uvozovkách syna pubertáka, tomu je 15 let, ale
20 nicméně pořád není soběstačný, nebo není natolik soběstačný, abych já na tom byla takhle.
21 Potom mi třeba dělalo problémy tím jako ten spánek, jak jsem prodlužovala, že jsem si třeba
22 šla lehnout odpoledne v jednu hodinu a vstávala jsem v šest, fungovala jsem hodinu, sotva
23 jsem voškrábala brambory vyvenčila psa a šla jsem si znova lehnout, jak jsem byla unavená,
24 takže tahleta jakoby rozjíždějící spirála šílený únavy, vyčerpání, mně zase znemožňovala
25 s ním vést rodinný život. To mě sem dostalo. A myslím si, že i další lidé, kteří se do toho
26 dostali, do jiných spirál, takže spíš jako řešej ten prvotní palčivej problém proč, vymanit se
27 z tohohle prvního problému no. Myslim si, že určitě na ten prvotní problém budou navazovat
28 i ty skryté problémy, který by měly vyjít na povrch.

29 **T: A máte pocit, že vám se už něco ukazuje? Ty různé věci, které by s tím mohly**
30 **souviset?**

1 P: Popravdě řečeno (pauza), ještě ne. Já, když jsem nad tím přemejšlela, měla jsem takovej
2 zlom, že bych ten stacionář (pauza) ukončila, protože mě to připadalo, že mi to zezačátku
3 nic nedává, ale to bylo krátce. To bylo fakt krátce, protože přece jenom...

4 **T: Vzpomenete si, který týden?**

5 P: No určitě někdy říjen, začátek října, třetí nebo čtvrtý týden, kdy vlastně jsme pořád dělali
6 ty životopisy a říkala jsem si, že vlastně se nikam neposouvám. Možná že jako ještě víc těm
7 emocím, emočně propadám, protože některý ty životopisy byly opravdu strašně
8 demotivující, depresivní, ale takže jsem říkala, že místo abych jako řešila ten svůj problém
9 a zabývala se sama sebou, tak já se vlastně nezabývám sama sebou, ale řeším jako někoho
10 jiného, bylo to ve mně, bylo to nenechávala jsem to tady, i jiní lidi to nenechávali tady
11 a prožívali to a vlastně odjížděli jsme s takovou jako, v uvozovkách plnou hlavou. Někdy
12 v dobrým slova smyslu, někdy nás ten životopis chytnul, že to bylo jako velice smutný,
13 dramtický. Prostě někdy jsme říkali, jak se tohle může jako... že ten člověk musel být
14 natolik silnej, že to všechno prožil.

15 **T: A co se stalo potom, že jste se rozhodla tu zůstat?**

16 P: No konzultovala jsem to tady na skupině, že mam takovej pocit, že... ale říkali to i ostatní,
17 že, jo v tom průběhu vás někdy přepadne ta emoce, ta pochybnost, že jestli to má smysl,
18 jestli se někam posunete. Tak nám to sestřička vysvětlila na komunitě, že nějaký ten propad
19 tady určitě je, abyste zase jak mohli jí dál. Takže prozatím si myslím, že ten propad je. Že
20 teď kaj se možná ve fázi propadu a čekám, že potom nějak tady jako to odstartuju, jako být
21 tady na startovní čáře a běžet.

22 **T: A co se týká únavy, jak se to vyvíjí?**

23 P: Únava. No tak relativně ta únava je po tom stacionáři. Někdy si fakt musím jít lehnout po
24 tom stacionáři, kdy jsem fakt strašně unavená. Je zajímavý, že teďka, když nečinně čekám
25 u lékaře, jako když jsem teď byla v pondělí na kožním a čekala jsem tam vlastně od půl osmý
26 a přišla na mě řada asi v deset, tak jsem si musela lehnout potom. Nevím čím to, jako byt'
27 čekáte, nic neděláte, jen čekáte na ošetření, tak prostě já jsem byla z toho tak vyčerpaná. Já
28 jsem si tam hrála hru na mobilu, jsem si říkala, že jsem blbá, že jsem si nevzala knížku, ale
29 já jsem si myslela, že když tam půjdu takhle ráno, že se tam ty neobjednaní pacienti, že se
30 tam vždycky dostanou mezi ty objednané na nějakou skulinku a překvapilo mě, že ač jsem
31 nebyla objednaná, takž že takhle dlouho a vlastně, než jsem vyšla z lékárny, bylo půl

1 jedenáctý. Musím říct, že z toho nic nedělání, z té nečinnosti jsem byla tak unavená, že jsem
2 si šla lehnout. Ten stacionář, po něm někdy prostě cítím potřebu, si jít odpočinout.

3 **T: Ted' taková zvláštní otázka. Jak byste popsala samu sebe?**

4 P: Jako vlastnosti nebo?

5 **T: No, jaký jste člověk.**

6 P: (smích) to se vždycky špatně hovoří o sobě. Hmm....

7 **T: Potom je tam ještě druhá, jak by vás popsali vaši známí, ale zkuste nejprve tu první.**

8 P: Já si myslí, že asi bysme se na tom shodli, jak já, tak moji známí, jsem pracovitá, obětavá,
9 pokud co se týká kamarádství, tak asi kamarádká, pomáhám svým kamarádům, co je
10 v mých možnostech. Veselá, bezstarostná, takhle by mě asi popsali. Já si myslím, že určitě
11 bysme se shodli, akorát ta veselá, bezstarostná, že to bych možná já vynechala úplně.
12 Neříkám, že ta veselost asi není to hlavní. Někdy mám dobrou náladu, někdy ne, ale spíš pro
13 ty kamarády ukazuju takovou tu veselost, bezstarostnost, neboť s kamarádama nerada
14 probírám moje zážitky nebo moje strasti. Co se týká dalších vlastností no... spíš pro rodinnej
15 život jsem nějak, mám ráda tu rodinnou soudržnost.

16 **T: A kdybyste mohla na sobě něco změnit, tak co by to bylo?**

17 P: No asi možná hranice té kamarádkosti, abych nebyla tak akční, abych myslela víc na
18 sebe.

19 **T: Příliš se obětujete?**

20 P: Možná, že se pro ty kamarády až příliš obětuju a někdy je to prostě na úkor mého volného
21 času, mých zájmů, mého osobního volna, mých aktivit, takže to. A určitě abych nebyla
22 takovej workoholik no.

23 **T: No a my jsme už o tom mluvili, že vy jste zatím v tom propadu. Ty otázky směřují**
24 **k tomu, jestli se vám už s tím, co byste chtěla u sebe změnit, zda už se stal nějaký posun**
25 **v rámci stacíku?**

26 P: Tak určitě jo, samozřejmě mám tam náhled, jak mě vidí ty ostatní.

27 **T: Dneska jste se o tom bavili?**

28 P: Vykládali jsme, měli jsme tady karty Dixit a měli jsme si skládat karty. Nebo takhle měli
29 jsme si vybrat dvě karty, který nás charakterizujou, buď dneska jak se cítíme nebo vůbec
30 který nás jako všeobecně charakterizujou a potom ty ostatní nám dávali karty, který myslí,
31 že k nám patří nebo by měly patřit, jak oni nás cítí. Tak mě tam prostě viděli a cítili, že bojuju

1 za bezpráví. Byli tam rytíři, byly tam boje. Jo, takže asi jsem taková ta bojovná, bojovnej
2 člověk.

3 **T: Abych to správně pochopila, za co bojujete na příklad?**

4 P: Asi za to bezpráví, který se děje kamarádkám nebo prostě asi možná i ta akčnost je tam,
5 že pořád potřebuju bejt někde v nějakym jakoby v nějaký akci, že nedovedu... protože mi
6 dali dvě karty, který symbolizovaly harmonii, odpočinek a ty jsem tam právě nedala, ty se
7 mi tam do toho příběhu nehodily, ty jsem odstranila. To je na mě až moc klidný. Jo takže,
8 asi mě opravdu odhadli dobře, že pořád potřebuju tu akčnost, tu bojovnost, že asi nemůžu
9 sedět nečinně a točit rukama jako kolovrátkem, aby se kolem mě něco dělo, abych byla v tom
10 akčním rozpoložení.

11 **T: A to jste před tím o sobě nevěděla?**

12 P: Tak to jsem o sobě věděla, ale pořád jsem to možná přičítala tomu svému workoholismu.
13 Jo že prostě, ale asi ono to, možná ta vlastnost, kterou v sobě mám, možná s tím
14 workoholismem souvisí. Že se to nevyklučuje, že možná to chodí ruku v ruce.

15 **T: Možná ne všechno na tom workoholismu je špatné.**

16 P: To ano, pokud vás nedožene sem (smích).

17 **T: Jasně, ale někdy záleží, jak se věci pojmenují, pokud je to workoholismus, všichni
18 to vnímáme špatně, když se řekne akčnost, tak to je dobré, že jo.**

19 P: Jasně, je pravda, že já workoholismus ani svůj ani cizí, nevnímám jako špatnou vlastnost,
20 pokud se mu vymezí určitý mantinely. Samozřejmě workoholismus, kdy vy se ani nenajíte,
21 pomalu si ani nedojdete na záchod, pracujete nonstop sedm dní v týdnu, tak je to sice
22 wokroholismus, ale ten člověk si to nastavil špatně.

23 **T: To jste teď mluvila o sobě?**

24 P: Ne to ne, ale znám taky takový případy. Bylo mi občas vnucováno do toho sklouznout
25 a můžu říct, že velmi těžko jsem se z toho dostávala, nakonec, když jsem to jeden měsíc
26 dělala, stejně to nebylo oceněný. Skoro dělám nonstop, aby mi to přineslo nějakou pozitivní
27 emoci... naopak mi to přineslo negativní emoce jako - no jo no, když to chceš dělat, tak si
28 to dělej, ale my to takhle dělat nebudem, je to tvůj problém, když to chceš dělat a takovýhle
29 negativní ohlasy. Tak jsem to přehodnotila a řekla jsem si, že takhle ne, ale teďka co jsem
30 nastoupila do nový práce, tak mě to docela semlelo, protože těch 12, 14 hodin jsem
31 nevydržela dělat.

32 **T: Můžu se zeptat, v jaké oblasti pracujete? Nejmenujte firmu.**

1 P: Nechci jmenovat firmu, ale byla jsem fakturantka u jedné společnosti a tam byly prostě
2 termínované faktury, ale běželo to v takových sinusoidách. První firma udělala reorganizaci,
3 tak jsem měla 3 měsíce čas na hledání další firmy a říkala jsem si, že defacto jdu ze stejné
4 skoro oblasti sice do jiné oblasti, ale je jedno, jestli fakturujete židle, a nebo stoly. Prostě je
5 to jedno, máte tam pořád kus za kus, ať je to litr nebo kilo. Záměrně jsem se nechtěla oddálit
6 od oboru, protože jsem říkala, že tomu podniku můžu být užitečná svými zkušenostmi,
7 znalostmi, svojí kvalifikací, i tím, že jsem fakturovala. Jenže co jsem tam vlastně nastoupila,
8 tak už po měsíci jsem tak jako zjišťovala, že jsou tam technické problémy, který by se daly
9 technickým vybavením odstranit. No, ale oni my slibovali, že to bude lepší a lepší, ale ten
10 druhý měsíc, co jsem takhle dělala, tak už jsem cítila, že to nebude pravý ořechový, a přitom
11 pohovoru na konci zkušební doby, tak jsem říkala, že opravdu tohle ne, že nemam, že i jsem
12 defacto dost stará na to, abych dělala, 10-14 hodin. Člověk už to ani fyzicky... zaprvé oči to
13 nevydrží a pak taky psychika, protože tam pořád kontrolujete, jsou tam problémy. No prostě
14 mluvila jsem jak se šéfem, tak s hlavním šéfem, prostě říkala jsem, že tohle asi pro mě
15 nebude. Naznačovala jsem, že bych odešla, protože tohle pro mě nebude. Tak mi všichni
16 říkali, abych vydržela, že tohle je prostě dočasný, a dokonce mi i přiznali, protože jsem jim
17 tam dala výčet, možná jak jsem přišla z jiné firmy do jiné, tak jsem nebyla až tak zaujatá
18 nebo že jsem to viděla jinýma očima zvenku, že tam je to spíš o technice než o lidech. Oni
19 udělali to, že místo, aby rozšířili a posílili tu technickou stránku, změna programu, změna
20 tiskárny atd., tak vlastně to posílení nedělali, dělali to na úkor lidského faktoru. Takže proto
21 tam bylo tolik hodin, ten nárůst těch hodin, protože systém nám spadával, takže hodinu jste
22 koukala do blba s odpuštěním, než jste mohla něco dělat, protože jste volala ajťákům, že
23 nemůžete, proč nemůžete, jak nemůžete a tak dále, no a než se taky vytisklo šest a půl tisíce
24 faktur, ono to taky nějakou dobu trvalo. Takže na základě toho nějak jsem říkala, že
25 i uvažovala jsem, že dám výpověď. Říkala jsem si, že ještě měsíc, dva měsíce zkusím, byť
26 mě každý přesvědčoval, že to je horizont půl roku, ale říkala jsem, že ze své vlastní
27 zkušenosti, než ta firma začne něco měnit, vlastně je to přece jenom provázaný a velký kolos
28 na nějakou změnu, že to trvá rok, a říkala jsem, jestli opravdu, dávala jsem si na tu miskou
29 vah, jestli tam ten rok vydržím, tenhle pracovní záhub. Dospěla jsem k závěru, že vydržím,
30 co půjde a budu chodit na různé další pracovní pohovory, že opravdu chci tu změnu. Ale do
31 toho mi právě, když jsem se takhle nějak rozhodla, že vydržím, že nebudu dávat výpověď,
32 že nebudu odcházet ve zkušební době, že teda ano, že to teda prodloužíme, stejně mam

1 termínovanej pracovní poměr na dobu určitou do února, tak buď podám výpověď dřív, říkála
2 jsem tak únor, tak to je 9 měsíců ještě, ale kdyby se mi naskytlo něco lepšího, ale i tak jsem
3 říkála, že bych si našla něco lepšího, systematictějšího, neříkám klidnější práci, ale práci,
4 která by se opravdu dala stihnout za těch 8,5-9 hodin, neříkám, že nebudu dělat přesčasy, ale
5 tohleto mi přišlo strašný.

6 **T: No to je strašný.**

7 P: Po tom mě teda skolila tohleto no.

8 **T: Hm...**

9 P: než jsem se snažila uskutečnit, že tam jako zůstanu, tak mě tohle skolilo. Tak nějak jako
10 musím říct, celkem nenápadně, z ničeho nic.. to bylo.. to bylo....

11 **T: Jste byla vyčerpaná.**

12 P: To byla nevím jestli prostě pro mě to byla ťafka jo tohleto. Prostě začlo mi to to úterý
13 jsem tam byla od 7 od rána do půl desátý...

14 **T: To je strašné...**

15 P: Do čtvrt na devět, a ještě jsem tiskla, takže jsem končila ve čtvrt na deset a musím říct, že
16 už vod těch půl devátý mi tak nějak začalo bušit šíleně srdce, ale prostě, jako když máte
17 dostat infarkt a blbě se mi i dýchalo. A prostě protože jsem tam byla sama, že jo. Tak říkám
18 co s tím, tak říkám, já otevřu okno, dobrý, to se mi udělalo líp. Tak říkám fajn, tak já to ještě
19 teda dotisknu, tak jsem jako pak už mi to bylo můžu vám říct, dostala jsem se do takovýho
20 stavu, jak se mi jako dobře rozdejkávalo, jak jsem to vydýchala, tak říkám, ať to dotisknu,
21 jak to dotisknu, mně je to jedno, ve čtvrt jsem se sebrala a říkám a jedu domu. Můžu vám
22 říct, že cestu metrem si ještě pamatuju, ale cestu autobusem, jak když mě někdo vymaže.

23 **T: Fakt? Ehmm...**

24 P: Jo. Vim, že jsem nastoupila do autobusu, že jsem vystoupila. Jestli jsem si s někým
25 povídala, jestli jsem spala.... Vůbec ... vůbec nemam na ní vzpomínky. Tak to no a šla jsem
26 ještě se psem, to vim, to už jsem se jako probrala. Vim, že jsem málem nalítla do kopy trávy,
27 protože tam samozřejmě sekali v tom červnu, ale to jsem tu kupu viděla taky až tak ... bylo
28 teplo, ale jak mě už i ty voči dostávaly zabrat, tak já tu kupu trávy posekaný ani neviděla.
29 Když už jsem byla skoro u ní a málem jsem do ní padala, tak jsem jí teprve viděla, no jako
30 šla jsem si lehnout a říkám, to je šílený. No a dostala jsem se do postele v 11, že jo. A zase
31 ráno v 7 vstávat, takže nařídila jsem si budíka, toho jsem úplně vymáčkla, bylo mi nějak
32 blbě, tak říkám, já půjdu k doktorce, otočila jsem se a šla jsem znova spát, ale to jsem asi

1 spala jenom půl hodky, že se musím vypravit k tý doktorce, už jsem i cítila, že mě bolí
2 v krku. Celá zpocená, kalhotky, triko, postel, jak když jí vorosíte, jak když mlžíte květiny,
3 i polštář zpocenej, prostěradlo, všechno. Takže jsem si myslela, jestli to není přechod,
4 v mém věku to už může bejt, takže jsem říkala, tak jsem to přikládala i tomu. No bolelo mě
5 v krku, hlava, všechno, probudila jsem se, jak když na mě něco hodí. Kolena mě bolely,
6 jenom ta česka, hlava mě bolela, vzadu za krkem, záda, prostě jak když máte normální
7 nachlazení. K tomu jsem byla zpocená, ale teplotu jsem neměla, tak já říkám, tak mam třeba
8 vnitřní teplotu nebo něco.

9 **T: Jak dlouho potom trvalo, než se ukázalo, že je to psychické?**

10 P: No ehmm pomalu měsíc. Pani doktorka mně samozřejmě dala nejdřív jedny antibiotika,
11 ty defacto jsem vypoužívala, tak mě nechala po nich ještě asi 5 dní doma, pak si mě pozvala
12 na kontrolu a ptala se mě, jak se cejtim, já říkám, není to lepší, pořád mě bolí v krku. Tak mi
13 dala další antibiotika. Tak ty jsem měla na 3 dny, nějaký drijáky, po nich mi bylo jako
14 šoufl... ehmm no a potom když jsem přišla znova na kontrolu, tak jsem říkala, že se to
15 nezlepšilo, pořád jsem cítila bolest v krku, ale až tady jako dole. Pořád mě bolely klouby,
16 záda. Ona říkala, že to se může stát po tý viróze, takže nějak tomu nepřikládala pozornost,
17 nebo prostě nemyslela si, že by to bylo psychickýho původu. Pak mě poslala na ORL, tam
18 to bylo všechno v pořádku, ještě mě teda nechala tejden s tím, že vo nějaký psychosomatice,
19 že by to bylo psychickýho původu, o tom neuvažovala. Defacto mě poslala ještě na krev
20 a nějaký revmatický a všechno, tak, než jsem to všechno oběhala, ještě sono břicha a na
21 gynekologii, tak ono se to všechno protahovalo téměř vyšetřeníma.

22 **T: A všechno bylo v pořádku?**

23 P: Všechno bylo v pořádku. A mně to házelo ještě do víc vyčerpání, než aby mi to pomohlo.
24 Můžu říct, že jsem ... já nevím, byly nějaký výsledky a ona říká, máte z toho radost a já já
25 nevím. Ne že by mi to bylo jedno, ale ani jsem se neuměla z toho radovat, že nemam něco
26 a že to je dobrý. Mně to bylo nějak fuk, protože jak jsem byla tak vyčerpaná, tak třeba dojít
27 na krev a sedět tam třeba hodinu, mě tak vyčerpalo, že když jsem přijela, tak jsem si šla
28 znova lehnout. spíš už pak jsem říkala, když to byl nějaký třetí odběr a ja nevím co, tak jsem
29 říkala, ale pani doktorko jako už jsem začala na ní trošku útočit a řešit ten rodinnej život. To
30 jsem říkala, že pořád spim, že i když spim těch 10, 12 hodin, tak že se jako necítim odpočatá,
31 že to tělo si defacto neodpočinulo, že mi to přináší i rodinný problémy, že se nemůžu starat

1 o kluka, o psa, že tam bude asi ještě nějaký jiný problém, ale musela jsem si to vymýlat
2 jako kafemlejek, než pochopila, že tam bude i jiný problém.

3 **T: To je síla...**

4 P: Jo, protože já jsem říkala, hmm no tak samozřejmě taky jsme čekali pořád na nějaký
5 výsledky vyšetření jako dva tři dny a ona mi pořád psala další a já jsem říkala, nejdřív byl
6 možná jako jsem se upnula, že je to viróza a po viróze že budu dobrá. Pak jsem si říkala, že
7 mi možná ještě něco najde v krvi, že tam něco je skrytýho. Typovala jsem to, protože jsem
8 ve 12 prodělala meningitidu a ona se mi občas vrací, jako špatný jaterní testy, při nějaký
9 zátěži. Je to zajímavý, že u holky jsem jaterní testy měla v pořádku, ale u syna ne. Tak jsem
10 říkala, že by možná ještě tam se mi to vrací v nějakých cyklech, ale když všechny výsledky
11 pro mě byly dobré, tak už jsem byla protivně nervózní, jsem říkala, tudy cesta nevede.
12 Hlavně jak jsem furt upadala do toho spánku, ona mě sice paní doktorka utěšovala, že
13 u takovejchle těžkejch viróz a to, že to je normální, ale já se pořád necejtila jako, protože
14 vim, že když jsem brala antibiotika, tak že třetí den, ne že bych byla hepy, ale třetí den vám
15 to zabralo a už jsem třeba neměla stání v posteli, nebo jsem si aspon v posteli četla, ale byla
16 jste schopná něco udělat, třeba uvařit si čaj. Pro mě byl problém si ten čaj uvařit, dala jsem
17 vodu na čaj a zapoměla, že ho chci uvařit a usnula jsem. Tak to už mi tam evokovalo nějaký
18 jiný problém, tak jsem prostě na tu paní doktorku začala útočit, že to nebude to, co.. ale
19 nicméně paní doktorka trvala na tom svým kolečku, no ale protože to kolečko mi nepřinášelo
20 žádný výsledky, neměla jsem žádný léky, nic, kromě teda že jsem měla žádanky, tak jsem
21 byla trošku taková protivná nervní. Tak možná díky té protivnosti a nervozitě, který jsem na
22 ní přenášela, tak možná jsem dostala to doporučení jsem dostala možná dřív než i ty, který
23 by to potřebovali. Já myslím, že když bych nebyla tak nervózní a nepřenášela to tam na ní,
24 možná bych se dostala i pozdějc.

25 **T: Jasně, to je zajímavé. I kolik lidí má podobné zkušenosti, že je to nenapadne, pro**
26 **mě je to jasná deprese, psychosomatická, hned jak začnete mluvit o těch příznacích,**
27 **ale oni to ti doktoři prostě nevidí.**

28 P: Možná že jsem se měla dostat i dřív, třeba bych si ušetřila, několik odběrů krve, tak třeba
29 i objednání a čekání u nějakých dalších specialistů, kteří mě vždycky potvrzovali ...
30 například sono břicha bylo z mého pohledu úplně zbytečný, nevím, proč mě tam posílala. Já
31 jsem ještě se sonem břicha bych se smířila, kdyby se tam prokázalo, že už těch hormonů
32 nemam tolik a už mi začíná přechod, tak jestli se tam v tom břiše něco neděje, ale asi chtěla

1 prozkoumat, jestli ve mně nebudí nádor, jestli ta únava není od nějakýho počínajícího nádoru
2 jo.

3 **T: Oni musí být krití, kdyby něco...**

4 P: No nicméně mě mohla nezávisle poslat k psychiatrovi a dělat tyhle vyšetření, potom jsem
5 se dostala do takovýho možná emočního vypjetí a emoční spirály, kdy prakticky mně už
6 skoro všechno otravovalo. Ne lidi, ale všechno co mě bavilo, třeba vycházka se psem, vaření,
7 třeba jsem ani nevěděla co budu vařit, to teďka taky třeba nevím, ale mě to úplně už deptalo,
8 jako co budu vařit a jak to nakoupim, když jsem nakoupila, tak už jsem byla vyčerpaná tak,
9 že jsem to neuvařila, tím pádem jsem to mohla uvařit až druhý den, jo takže prostě pro mě
10 to jako, spíš taková ta spánková deprese, byla jsem na ní dost našťvaná, že když už teda
11 chrápu tolik hodin, měla bych bejt aspoň odpočatá, ale já fungovala hodinu a už jsem zas
12 spala. Defacto já jsem si ani nepřipouštěla, že bych mohla bejt jako takhle deprese, že se
13 projevuje spánkem.

14 **T: Únavou. To je jen jedna z možností samozřejmě, občas se to takhle projevuje no. Já
15 bych čekala, že obvod'áka, že to napadne.**

16 P: Ne vůbec. Já jsem byla po třetím lékaři tak jako už s prominutím vytočená, protože když
17 tam přinášíte výsledky, který jsou pro vás dobrý a vy jí tam předkládáte, tak si připadáte jako
18 fluktuant, připadala jsem si jako hypochondr. Tak jsem říkala, že defacto mně něco je, ale
19 nic mi nenacházej, to byla další jakoby co mi probíhalo hlavou, další věc, co mi probíhalo
20 hlavou, že když mě pošle do práce, já to tam stejně nedám těch 10 hodin. Já těch 10 hodin
21 co bych měla makat, vlastně prospim.

22 **T: Jen aby bylo jasno, já netvrdím, že vy máte depresi, natolik vás neznám, jen říkám,
23 že to by mě napadlo jako jedna z prvních možností.**

24 P: Defacto když jsem tam chodívala s těma výsledkama, tak jsem pani doktorce říkala, jestli
25 by to nemohlo bejt něco psychickýho. Ona říkala, na to je dost času. Já říkám, že vždycky,
26 když jsem tam přišla, tak jsem jí naťukla, jestli by mi nechtěla dát žádanku na tu psychiatrii
27 a ona fakt myslíte. Já říkám, asi jo, když máme všechny výsledky pozitivní nebo negativní,
28 ale pro mě jsou to v dobrým slova smyslu, tak já říkám, tak já už nepřicházim s ničím. Mě
29 už nic jinýho nenapadlo než jí furt podstrkávat tu psychiatrii, když jsem se až vytočila do
30 těch obrátek, kdy jsem tam při každý návštěvě co jsem tam šla, tak jsem jí pořád podstrkovala
31 tu psychiatrii a až po třetí návštěvě povolila a dala mi žádanku na psychiatrii.

32 **T: A tam už to šlo celkem asi....**

1 P: No taky byl... protože jsem se bohužel dostala do období července, tak to už taky nebylo
2 zrovna dvakrát dobrý pro mě, jak byly ty prázdniny a doby dovolených, tak já nevěděla, co
3 s tím, jestli ten... a sehnat nějakýho psychiatra v době dovolených je taky dost problém,
4 takže jsem taky čekala asi 14 dní, než mě pani doktorka vzala.

5 **T: A pani doktorka už asi věděla, co s tím?**

6 P: Pani doktorka už věděla, kvalifikovala mi to jako únavovej syndrom no. Jenže bohužel
7 otázka, co s tím syndromem, na to léky prej nejsou. Tak mi dala antidepresivum a

8 **T: To je něco, co ještě neumí zařadit. Na to je hodně studií, ale prý jako... zabírají na**
9 **to antidepresiva.**

10 P: Toť otázka, protože mě i tak připadá, že jsem po tom antidepresivu unavená.

11 **T: Ono to chvílku trvá. Jak dlouho už berete?**

12 P: No začla jsem to brát od srpna.

13 **T: Hm, tak to už jsou dva měsíce že.**

14 P: Tak mi pani doktorka říkala, že mam brát večer, no nevim.... ale fakt jsem pořád jako ...
15 není to taková únava, že bych pořád spala, ale teda potřebu spánku...

16 **T: Někdy to trvá déle, než to zabere, někdy je potřeba změnit tabletky, ale hlavně že už**
17 **se to začalo řešit.**

18 P: No budu muset to řešit, přece jenom neschopenku můžu mít rok...

19 **T: A co šéf?**

20 P: No nevim, to jsem si taky chtěla vzít téma na skupinu, já mám pracovní smlouvu do února,
21 takže pochybuju, že by mi jí prodloužili. Takže to určitě mam téma na skupinu, protože po
22 stacionáři, to končíme 11. prosince a co dál vlastně, co by lidi ostatní viděli, protože přece
23 jenom potřebuju nějak překlenout tu dobu a najít si něco, jestli už hledat teď nebo... a hlavně
24 co, jakej obor, kdo mi řekne, na kolik jsem schopná pracovat, jestli na 6 hodin, 4 hodiny, na
25 celej. To nevim jak to otestovat, přece jenom když je práce a nemůžete si udělat zkoušku,
26 jestli to tam vydržíte nebo ne.

27 **T: To je těžké. Otázka je jestli to je správné téma na skupinu, každý na to bude mít**
28 **svůj názor.**

29 P: Ovšem otázka je, já nevim, jestli víte co, marodit, můžu dál marodit, není problém. Dobře
30 můžu rok marodit, tak do června můžu marodit, ale potřebuju se někam posunout. Mít
31 nějaký světlej bod.

32 **T: A vy přemýšlíte, že byste změnila obor?**

1 P: No, když nebude zbylí, tak bych i změnila.

2 **T: Je něco, co by vás ještě bavilo?**

3 P: Určitě, každá práce, která je zábavná, užitečná, akční, mě asi bude bavit. Ale tam jestli
4 bych se jim líbila, hodila, a já jsem sama se synem, tak musím i poplatit. Je pravda, že když
5 půjdu dělat na 4 hodiny, že to nepoplatím ty věci (pauza). Bohužel něco jiného je, co mě
6 zajímá, co bych ráda dělala, druhá strana mince je ta ekonomická stránka.

7 **T: Jasně, za co dostanete dost peněz. Zkusím se ještě trošičku vrátit k tomu, jak to tu**
8 **probíhá. Zkuste se zamyslet prosím, co tu pomáhá lidem? Co se děje na skupině, že to**
9 **pomáhá?**

10 P: Tak určitě mluvení o problému. Když se člověk vypovídá a svěří se se svým problémem,
11 rozebrání toho problému a možná i určitý náhledy na ten problém, jak by to řešili ostatní.
12 Nechci říct, že by se podle toho měl člověk zařídit, ale jak máte víc různých názorů, tak si
13 můžete vybrat a něco zkombinovat. Něco se dá zkombinovat, třeba nějaký razantní názory
14 asi ne. Některý názory jsou vám bližší, že uvažujete, asi touhle cestou ano a některý jsou
15 opravdu třeba razantní, tak to tak jí vyhod', takový jako fakt rázný, tak s některejma těma
16 ráznýma se někdo nemusí třeba ztotožnit, takže vyslechne si názor, ale hned ho vypustí,
17 protože se s nim neztotožní, nezareje se mu pod kůži, není to vlastně jeho cíl, parketa,
18 neumím si představit, že tišší neprůbojný člověk bude zastávat názor jako tak ho vyhod'
19 nebo tak si najdi ženskou. Ty názory těchletých akčních a razantních lidí dostanete pod kůži
20 líp, když jste taky akční a razantní, než když jste člověk neprůbojný.

21 **T: Dějou se tu někdy nějaké konflikty?**

22 P: Jo, určitě ano, právě takový ty dva tábory nebo tábor akčnosti a razantnosti vůči spíš
23 táboru, kde si všechno ty lidi berou osobně, byť to třeba nebylo tak myšleno, ale prostě se
24 jich to nějak osobně dotkne, tak konflikty byly asi takový velký dva. Samozřejmě řešili jsme
25 to v rámci skupiny s terapeutama a muselo se to vyřešit.

26 **T: A vyřešilo se to dobře, bylo to k něčemu?**

27 P: Z mého pohledu, byť se ten konflikt ten den uzavřel, tak těm konfliktním stranám to
28 trvalo strašně dlouho, než to zpracovaly. Odhaduju to tak na tejdén, než v sobě usadili emoce
29 a docedli o tom dál uvažovat a mluvit. Sice kapitola se uzavřela s terapeutama ještě ten den,
30 mluvili jsme o tom konfliktu, každéj jsme ho rozebíral, takže ten konflikt byl defacto
31 uzavřen, konfliktní strany uzavřely smír, ale v sobě si to strašně dlouho zpracovávaly.

32 **T: Takže oni neměli možnost pochopit pohled toho druhého?**

1 P: Měli, ale oni stále byli at' jedna strana nebo druhá strana, s kým jsem měla možnost mluvit,
2 tak strašně jim to dlouho trvalo to zpracovat. Jako asi ty emoce v nich pořád dřímaly, že
3 i tím, že si podali ruce a já nevim uzavřeli smír, tak i to podání ruky, si oni nedali do hlavy,
4 neuzavřeli to ve svém nitru. Pořád to jako živilo v sobě ty emoce.

5 **T: Mohl být ten smír jen navenek? Jen kvůli terapeutům?**

6 P: No neříkám, že to bylo naoko nebo pro terapeuty, ale asi pro ty lidi, jak jsou asi emočně
7 někde jinde než já, tak mají potřebu se v tom dál patlat, rozebírat. Asi já, kdybych měla
8 konflikt s někým, tak ho uzavřu a dám to i do hlavy, že už je to uzavřený a už se tím
9 nezaobírám. Ale asi jak je ta každá strana jinak emočně na výši, tak možná, i když jsem
10 mluvila s tím člověkem třeba třetí den, tak pořád měl potřebu mluvit o tom konfliktu a pořád
11 jsem cítila, že on si to ve svém nitru neuzavřel. A trvalo jim to jeden konflikt trval tejdén
12 a druhý 14 dní, než to uzavřeli.

13 **T: Myslíte, že ten konflikt těm lidem pomohl, dozvěděli se o sobě něco nového?**

14 P: Popravdě řečeno, myslím si, že jednomu pomoh, druhému vůbec. Ten jeden si z toho něco
15 vzal, nastavilo mu to zrcadlo, možná to byl prudkej náraz, ale potřeboval nastavit to zrcadlo.

16 **T: O tom, co pomáhá vám, jsme už mluvili, že zatím se cítíte v tom propadu. Zkuste si
17 prosím vzpomenout na nějaký nejsilnější moment.**

18 P: No napadá mě jich víc. Ten první ty životopisy, kdy prakticky, všechny ty životopisy byly
19 emočně záživný. To bylo vlastně první setkání s těmi životy těch lidí a působilo to na vás,
20 nenechávala vás to chladnou. Ty emoce se u vás probudily. A ten první konflikt byl takovej
21 jakoby emoční, protože přece jenom jsem myslela, že ty konflikty, sice nemyslela jsem, že
22 tu nebudou, ale nemyslela jsem si, že budou tak vypjatý.

23 **T: Tady někdo křičel?**

24 P: Brečelo se, křičelo se...

25 **T: Vzpomenete si trochu víc, co se dělo, bez jmenování? Jak to probíhalo, co byl ten
26 spouštěč?**

27 P: No tak je pravda, že kolega se trochu chová jako slon v porcelánu a byla tady debata
28 o něčem a máme mezi sebou i mladší lidi, kterým je 19, 20. Kolega je jako slon v porcelánu,
29 tak narazil na ten věk tý jedny kolegyněky a prones tu okřídlenou větu, která generacemi
30 putuje, je zažitá, že ve svém mladým věku to nemůžeš posoudit, ale nemyslel to špatně,
31 samozřejmě pro naši generaci je to okřídlená věta, kterou mi říkala babička, děda, maminka,
32 beru to jako okřídlenou frázi. Jenže kolegyněce se dotknul na to citlivý téma, kdy její rodina

1 nechápe a tudleto větu používají, že je jiná, odlišná, mladá, prostě jí ta rodina nebere
2 z nějakýho důvodu. Takže ona je na tyhle fráze citlivější, reagovala tím, že ho zastavila, on
3 si to neuvědomil, ale jak byl rozjetej, tak jí to znova zopakoval, nevím, jestli to vystupňoval
4 nebo prostě to hodil, ale bylo to pořád jako v nějakym humornym podtextu. Pak se to
5 vyhrotilo, ona plakala, vyběhla ven se uklidnit, pak se vrátila a říká, že je jí na zabití. Tak
6 pak ta druhá kolegyňka šla a utěšovala jí a ta mu vynadala do bláznů, do kreténů. Potom se
7 to tam takhle propojilo trošku. Byla jsem z toho překvapená, to byl zážitek, kdy jsem koukala
8 jako puk, protože ty dva lidi neměli proti sobě nic, ale ta jedna blbá narážka, jak ten vztah
9 může na delší dobu ochladit.

10 **T: Co jedna věta může vlastně způsobit.**

11 P: Ale defacto ten člověk jí nemyslel špatně, použil okřídlenou frázi, kterou naše generace
12 slyšela od předcházející generace, a podle mě to nemyslel špatně. Bohužel se dotknul místa
13 tý nejmladší generace, zrovna kolegyňky, která je na to citlivá.

14 **T: Myslíte, že je tu něco, co by se dalo změnit, zlepšit?**

15 P: Tak změnit, zlepšit ... hmm tak myslím si, že asi ta relaxace, že by možná mohli mít lidi
16 na výběr, jestli chtěj relaxovat nebo ergo.

17 **T: Myslíte, že to není až tak důležitý?**

18 P: Ne, je to důležitý, ale pokud někomu nevyhovuje relaxace, tak možná by se uvolnil někde
19 jinde, než než... podle mě, z vlastní zkušenosti. Sice půl hodina je relaxace, ale já jí odležim.
20 Takže mně osobně by pomohlo, kdybych třeba tu relaxaci neměla a mohla jít třeba už domu,
21 že jsem akční a neumím relaxovat. Relaxuju jiným způsobem, neumím to. Asi mi to ten
22 mozek neumí přijmout, nejsem na to ještě připravená, i když jsem se to chtěla naučit, tak
23 mozek mi to nebere. Vždycky, když se dostanu do nějakýho momentu, začne mě bolet na
24 spáncích hlava, takže stejně už podvědomě jako vypnete, aby se třeba migréna nerozjela.

25 **T: No to někteří lidi mají, prostě to není pro vás.**

26 P: Nechci to hanit, myslím si, že pro ostatní je relaxace přínosná, dobrá, ale pro mě to není.
27 Takže bych já nevím, nějakaj jinej relax. Pro mě je relaxace, když půjdu jednu zastávku
28 pěšky.

29 **T: Dobře, myslím, že jsme prošly všechno. Chci se zeptat, jestli byste byla ochotná si se
30 mnou povídat ještě jednou v posledním týdnu, protože pro nás je strašně užitečné vidět,
31 jak se to vyvinulo. Nemusíme tak dlouho, to bude na vás, kolik budete chtít.**

32 P: Určitě, v pohodě.

- 1 **T: Já vám budu držet palce, abyste si z toho vzala maximum.**
- 2 P: Skupina je úžasná, s lidma jsme si sedli, nejsou tu žádný větší konflikty, skupina pracuje
3 úžasně.
- 4 **T: Ony někdy můžou být konflikty i užitečné, to že jsou všichni strašný kamarád, ještě**
5 **neznamená, že je vše dobrý, každá skupina je úplně jiná, nikdy se neví dopředu, jak to**
6 **bude.**
- 7 P: Opravdu jsme si padli do noty. Myslim si, že si nás dovedu představit jako pracovní tým.
- 8 **T: Že máte jako společný cíl?**
- 9 P: I společný cíl i co se týká dovedeme si vzájemně vyhovět co se týká ranního občertvení,
10 nebo takových podružností, takový ty pozornosti, drobnosti, byť jsou ve finále to nejmenší,
11 ale možná jsou posilujícím faktorem té skupiny.
- 12 **T: Děkujeme pěkně!**

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Tereza Pandadisová

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Pracovní stres a psychosomatická onemocnění

Počet stran (úvod až shrnutí): 80

Celkový počet stran příloh: 95

Celkový počet pramenů: 49

Počet titulů české literatury a pramenů: 26

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 23

Počet internetových odkazů: 1

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2017

Evidenční list knihovny

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

V Praze, dne 28.4. 2017

.....

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

Jméno, Příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/ponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Bc. Tereza Pandadisová**
Obor studia: Psychologie
Název práce: **Pracovní stres a psychosomatická onemocnění**
Vedoucí/ponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 80
Počet stránek příloh: 95
Počet titulů v seznamu literatury: 49

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

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

	x			
--	---	--	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

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

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Objevilo se ve zkoumaných rozhovorech něco, co Vás překvapilo?

Jak vnímáte fakt, že se u všech participantek spontánně objevilo mluvení o problémech v dětství? Máte k tomuto nějaké pracovní hypotézy?

V diskusi zmiňujete, že v případě dalšího rozšíření práce by bylo vhodné vrátit se k některým tématům, které se ukázali jako důležité až v procesu analýzy. O které témata by se jednalo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

V teoretické části se autorka věnuje problematice pracovního stresu, workoholismu, sociálních rolí a psychologických potřeb v kontextu pracovního prostředí. Teoretická část je napsána čtivě, a také na dobré odborné úrovni, s využitím mnoha zahraničních pramenů a odkazů na výsledky souvisejících výzkumů.

Praktickou část tvoří interpretativní fenomenologická analýza celkově 8 hloubkových rozhovorů s pěti ženami, které měli relativně čerstvou zkušenost s psychosomatickými problémy jako důsledkem pracovního stresu. Metoda IPA je zde aplikována pečlivě a důsledně, dle doporučení metodologické literatury. Práce přináší vhled do prožívání zkoumaných žen a v diskusi se rýsují některé potenciální zajímavé hypotézy pro další výzkum.

Práci doporučuji k další publikaci.

Silné stránky:

- stylisticky i odborně kvalitně napsaná teoretická část
- dobrá práce s literaturou
- pečlivě provedená analýza a originální, cenné výsledky
- samostatný přístup autorky

Slabé stránky:

- (ojedinělé) překlepy

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNÝ

Datum, podpis: 24.5.2017

*

nehodící se, škrtněte

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

Jméno a příjmení studentky: Bc. Tereza Pandadisová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Pracovní stres a psychosomatická onemocnění

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 80

Počet stránek příloh: 95

Počet titulů v seznamu literatury: 49

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

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

		x		
--	--	---	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

--	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Ve své práci uvádíte, že jsou všechny onemocnění psychosomatická. Na čem se zakládá Vaše tvrzení?

Uvedte co mělo jiný významný vliv dle samotných participantek na psychosomatické onemocnění kromě uvedeného psychického stresu.

V práci uvádíte, že participantky byly před rozhovorem k výzkumu v rozmezí max. 5 let po léčbě psychosomatického onemocnění následkem pracovního stresu. Objasněte výběr toho kritéria.

Jeden z rozhovorů probíhal v čajovně. Je to dle Vás bezpečné a vhodné prostředí pro rozhovor do výzkumu?

Studentka se věnuje ve své diplomové práci tématu: Pracovní stres a psychosomatická onemocnění.

V teoretické části studentka zpracovala okruhy k danému tématu. Pojednává zde v první kapitole o stresu a zátěži v kontextu práce, psychické odolnosti, zvládnání stresu a zátěže, souvislost stresu a psychosomatických problémů a psychosomatické projevy stresu a zátěže. Kapitola 2 až 5 je zaměřena na vybrané psychologické fenomény k dané problematice – workoholismus, soc. role, psychologické potřeby a jejich uspokojení v pracovním prostředí. Teoretická práce je zpracována systematicky a kvalitně. Oceňuji zjevnou práci s odbornou literaturou s množstvím zahraničních publikací. Přínosem práce je také, že je teoretická část překládána výzkumy, které teoretickou část zdařile doplňují. Co v této části ale postrádám, je aspoň základní informace o eustresu, který je nedílnou součástí problematiky stresu jako takového i v kontextu práce a pracovního prostředí. Bez této informace může téma stresu v pracovním prostředí vyznívat jednostranně jako problematický a podílející se na psychosomatických potížích.

Ve výzkumné části práce si studentka stanovila cíl a výzkumné otázky k danému tématu a zvolila kvalitativní metodu – IPA – interpretativní fenomenologická analýza. Cílem výzkumného šetření bylo dle studentky porozumění zkušenosti žen, které se potýkají s důsledky pracovního stresu na psychosomatické rovině. Výzkumná část je zpracována také systematicky, seznamuje s cílem, výzkumnými otázkami, zvolenou metodologií, zpracováním a interpretací výsledků. Nechybí diskuse a závěr. Studentka v úvodu práce taky uvádí, že se tématu věnuje i proto, že by jako budoucí psycholog mohla dle výsledků diskutovat a nastínit, jak dál pracovat s klienty a klientkami jak v oblasti psychologie s důrazem na pracovní psychologii a také případnou psychoterapii. Uvítala bych větší diskusi s možným návrhem z konkrétních výsledků výzkumného šetření.

Studentka použila metodu IPA. Je zde patrný velký časový vklad studentky, která dala metoda klade. V příloze jsou taky uvedeny kompletní přepisy rozhovorů. Bylo by zajímavé, kdyby studentka více popsala kritická místa jak u samotných rozhovorů, tak u zpracování a interpretaci výsledků. Výzkumnou část hodnotím jako zdařilou a přínosnou k dalšímu zamyšlení a nasměrování do dalšího výzkumného směrování.

Celkově hodnotím danou diplomovou práci kladně a doporučuji k obhajobě.

Klasifikace: při zdařilé obhajobě doporučuji **výborně**

