

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Self-concept dlouhodobých uživatelů marihuany

Jaromír Louženský

Bakalářská práce

Studijní program: Psychologie, prezenční forma studia

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2020

Prague College of Psychosocial Studies



Self-concept of long-term marihuana users

Jaromír Louženský

Bachelor's Thesis

Bachelor's Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2020

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá subjektivní zkušeností dlouhodobých uživatelů marihuany v oblasti sebepojetí a sebehodnocení ve vztahu k marihuaně. Teoretická část popisuje obecné self-konstrukty, jáství, sebesystém, formování sebepojetí a jeho psychopatologii. Klíčovým pojmem práce je sebehodnocení, jehož jádro tvoří sebeúcta, locus of control, sebeúčinnost a neuroticismus. Empirická část se zaměřuje na subjektivní změnu sebepojetí v souvislosti s marihuanou a zkoumá, jakou jí uživatele přisuzují roli při formování sebehodnocení.

Klíčová slova: self-concept, sebepojetí, sebehodnocení, sebeúcta, locus of control, sebeúčinnost, změna, marihuana

Annotation:

The bachelor's thesis deals with the subjective experience of long-term marijuana users in the field of self-concept and self-evaluation in relation to marijuana. The theoretical part describes general self-constructs, self, self-system, formation of self-concept and its psychopathology. The key concept of the work is self-evaluation, the core of which is self-esteem, locus of control, self-efficacy and neuroticism. The empirical part focuses on the subjective change of self-concept in connection with marijuana and examines the role that users attribute to it in forming self-evaluation.

Keywords: self-concept, self-evaluation, self-esteem, locus of control, self-efficacy, change, marijuana

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis.....

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat své vedoucí bakalářské práce za trpělivost, vstřícnost a ochotu mi vždy poskytnou cenné rady, které přispěly k dokončení této práce. Dále bych chtěl poděkovat účastníkům výzkumu za otevřené sdílení jejich zkušeností, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	9
1. Self-concept, sebepojetí, jáství, sebeobraz	9
1.1. Sebesystém	10
1.1.1. Kognitivní složka sebesystému (sebeobjevování).....	10
1.1.2. Emocionální složka sebesystému (sebehodnocení).....	11
1.1.3. Konativní aspekt já (seberegulace)	12
1.2. Dualita jáství.....	12
1.2.1. Druhy Já, Jáské reprezentace	13
1.3. Formování sebepojetí.....	13
1.4. Psychopatologie sebepojetí	16
2. Sebehodnocení.....	16
2.1. Jádro sebehodnocení.....	16
2.1.1. Sebeúcta	17
2.1.2. Sebeúcta a marihuana	18
2.1.3. Locus of control.....	20
2.1.4. Locus of control a marihuana.....	20
2.1.5. Sebeúčinnost	21
2.1.6. Sebeúčinnost a marihuana	22
2.1.7. Neuroticismus.....	25
2.1.8. Neuroticismus a marihuana.....	26
Empirická část.....	27
3. Výzkum.....	27
3.1. Úvod a problém	27
3.2. Cíle práce	28
3.3. Výzkumné otázky	28

3.4.	Metoda sběru dat.....	28
3.5.	Výzkumný soubor	30
3.6.	Procedura.....	31
3.7.	Postup analýzy	31
4.	Výsledky.....	32
4.1.	Vertikální analýza	32
4.1.1.	František	33
4.1.2.	Milan	36
4.1.3.	Jarmil	38
4.1.4.	Karel.....	40
4.1.5.	Martin	41
4.1.6.	Filip	42
4.2.	Horizontální analýza	43
4.3.	Shrnutí výsledků.....	45
4.4.	Diskuse	46
4.5.	Limity studie	48
	Závěr	49
	Seznam literatury.....	50
	Příloha č. 1 – Scénář rozhovoru	1
	Příloha č. 2 – Informovaný souhlas	3
	Rozhovor č. 1 – Martin.....	5
	Rozhovor č. 2 – Milan.....	13
	Rozhovor č. 3 – Jarmil.....	16
	Rozhovor č. 4 – Karel	26
	Rozhovor č. 5 – Martin.....	31
	Rozhovor č. 6 – Filip	34

Úvod

Toto téma jsem si vybral, protože se v rámci studia a odborných praxí zajímám o drogovou problematiku a téma marihuany je mi velmi blízké.

V teoretické části se zabývám nejprve stručným přehledem definic obecných self-pojmů. Poté popisuji jednotlivé složky sebesystému a dualitu Jáství. Okrajově představuji formování sebepojetí a jeho psychopatologii. Klíčovým tématem práce je sebehodnocení, které odprezentuji v přehledném schématu a následně popíšu jednotlivé pojmy, které tvoří jeho jádro. Těmi jsou sebeúcta, locus of control, sebeúčinnost a neuroticismus. Ty pak dávám do souvislosti s marihuanou.

V empirické části se zaměřuji na subjektivní změnu sebepojetí v souvislosti s dlouhodobým užíváním marihuany a zkoumám její vliv na sebehodnocení participantů. Data z rozhovorů zpracovávám pomocí kvalitativní analýzy rozhovorů.

Teoretická část

1. Self-concept, sebepojetí, jáství, sebeobraz

Konceptualizace těchto jednotlivých pojmů nikdy nebude definitivní. V překladech z cizích jazyků mnohdy pojem ztratí svou obecnost, o kterou se pokusil autor před ním. Podíváme se na jednotlivé definice a přístupy k těmto pojmům.

Self-concept bývá do češtiny překládán jako sebepojetí. Hartl zkráceně říká, že sebepojetí je „*představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe.*“ (2000, s. 524). Shavelson, Hubner a Stanton (1976) v nejširším smyslu definují sebepojetí jako percepci sebe samého, která je formována prostřednictvím našich zkušeností s prostředím, především pak významnými druhými.

Čačka (2002) uvádí, že z hlediska humanistické, existenciální či ego-psychologie lze sebepojetí chápat jako komplexní prožitek hodnocení a definování vlastního Já. Sociálně-kognitivní psychologie pohlíží na sebepojetí jako na souhrn představ a hodnocení, které o sobě člověk chová (Blatný, Plháková 2003).

Sebepojetí je součástí sebesystému, také jinak řečeno, jáského systému. Jevy, které se pojí s nějakým já, se označují jako Jáství. V sociální psychologii je výčet konstruktů vztahujících se k self málo přehledný. Mezi nejznámější a nejčastěji používané konstrukty patří self-concept, self-esteem, self-control, self-disclosure, self-actualization, self-monitoring, self-confidence a self-awareness (Výrost, Slaměník & Sollárová, 2019).

Podle Smékala je sebepojetí „*základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe sama, na své místo ve světě a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Sebepojetí je také uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkráceně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem. Do struktury sebepojetí patří i úroveň sebemonitorování a sebe prezentace a místo ovládnutí. Ze sebepojetí vyrůstá charakter člověka*“ (s. 368). Smékal tedy pokládá pojem sebeobraz za synonymum Jáství. To není jen o uvědomování si svých osobnostních rysů, ale i o tom, jak si dotyčný sám sebe uvědomuje, a jak se hodnotí. Jáství je celostní představou o sobě samém včetně chovaného vztahu k vlastnímu Já, ve kterém se mohou objevovat rozpory (Smékal, 2002).

Markus (1977, cit. Dle Atkinson 2003, s.475) mluví o self-schématu, které se skládá z „*kognitivních generalizací vyvozených o sobě z minulých zkušeností, přičemž tyto generalizace organizují a řídí zpracovávání informací o sobě.*“. Rogers (1977) říká, že všechny vjemy, myšlenky a hodnoty, které charakterizují Já, se pojmají jako sebepojetí. To pak ovlivňuje naše chování a vnímání světa.

Kusák a Dařílek (1991) říká, že „*Sebeobrazy jsou konkrétní a obrazné představy jedince o sobě. Vznikají ve vztahu k sociálním rolím a specifickým činnostem, na základě přímé nebo nepřímé zkušenosti.*“ (s. 97). Mluví o sebeobrazech jako o autoportrétech, například já jako chlapec, já jako syn. Tyto portréty se mění v závislosti na situacích a činnostech.

Ucelená konceptualizace tedy není z těchto definic možná. Jeden autor vidí pod sebepojetím komplexní prožitek sebehodnocení a druhý ho považuje jen za součást sebesystému, kde postrádá hodnotící složku. Když zmiňujeme sebeobraz, někteří ho pokládají za synonymum sebesystému jako koncept obecnější povahy a někteří o něm mluví v souvislosti s aktuálním a ideálním Já. Koncept sebesystému považují za přehledně organizovanou strukturu těchto pojmů.

1.1. Sebesystém

V současné době se považuje za užitečné vnímat sebepojetí jako „*jáský systém*“. Macek (1997, dle Výrost & Slaměník, 1997) jej překládá jako „*sebesystém*“. Dle Blatného někteří autoři uvažují o sebepojetí jako o postojích (2010, Brehm a Kassin, 1989; Greenwald a Pratkanis, 1984). To znamená, že můžeme sebepojetí rozdělit na kognitivní, afektivní a konativní. Kognitivní aspekt organizuje obsahy sebepojetí, afektivní (emoční) zahrnuje především hodnotící složku sebe sama a konativní vyjadřuje skutečnost existence motivační funkce sebepojetí (Blatný a kol., 2010). Kategorizace sebesystému má svůj logický základ. S ohledem na psychické procesy a jejich projevy se zmiňují poznávání, prožívání a chování (Výrost, 2019).

1.1.1. Kognitivní složka sebesystému (sebepojetí)

Výrost (2019) ve svém přehledu označuje kognitivní složku sebesystému jako sebepojetí. To můžeme chápat jako sumu poznatků, které o sobě máme. Ty se organizují do struktur, u každého jinak, podle individuální sociální zkušeností jedince. Zahrnuje paměť, pozornost, vnímání a také myšlení. Mezi komplexnější procesy patří volní akt či hodnocení. Podle Greenwalda a Pratkanise (1984, podle Výrost 2019) se v kognitivní

složce sebesystému uplatňuje princip egocentričnosti. „Coctail party phenomen“ považují psychologové za důkaz toho, že činné já je nejen detektorem podnětů vztahující se k Já, ale je i iniciátorem nezaměřené pozornosti.

G. Allport (1961, dle Blatný, 2010) vytvořil předpoklad, že člověk může sám sebe vnímat stejně jako jiné objekty v jeho vnějším prostředí. Proto sociální psychologové, např. Kihlstrom a Cantorová (1984) vidí Já jako představy, mentální reprezentace, které fungují na stejném principu jako mentální reprezentace objektů, pojmů a např. událostí. „*Já je pojem, neodlišující se od jiných pojmů, který je uložen v paměti jako struktura znalostí, neodlišující se od jiných znalostních struktur*“ (Kihlstrom, 1984, s. 2, cituji dle Blatný, 2010). Při vnímání sebe v podstatě používáme stejně principy kognice.

Vztah mezi pamětí a Já dokládají i patologické nálezy. Například amnézie a mnohočetná osobnost se považují za poruchy paměti i osobní celistvosti. Mezi zvláštní efekty, které se projevují vzájemným vztahem Já a paměti, patří například sebezapojovací efekt. Ten charakterizuje lidskou tendenci si vybavovat z paměti materiál aktivně vyprodukovaný jedincem samotným než pasivně přejetý. Další z efektu se nazývá sebevztažný, protože si lépe vybavujeme věci vztahující se k nám. Když si lépe pamatujeme materiál spojený se stále probíhajícím úkolem než s úkolem ukončeným, stal se sebezapojovací efekt. (Blatný, 2010).

1.1.2. Emocionální složka sebesystému (sebehodnocení)

Emocionální složka sebesystému zahrnuje především sebehodnocení a celkový vztah k sobě. Je vázán na kognitivní složku a na její obsah, který se při hodnocení vztahuje k vlastnímu já. Užívají se pojmy sebeúcta, sebevědomí, sebedůvěra, sebehodnocení atd. (Výrost, 2019). Pojmy sebehodnocení a sebepojetí se ještě donedávna používaly jako synonyma. Pojetí jednotlivých pojmů závisí na přístupu k jejich studiu. Jedni autoři uvažují o sebepojetí z hlediska lidí samotných a ti druzí sebehodnocení považují za důležitý aspekt sebepojetí (Blatný, 2010). Greenwald, Belleza a Banaji (1988) zjistili, že bohatost obsahu sebepojetí ovlivňuje úroveň emočního vztahu k sobě samému. Z toho plyne, že kognitivní a emocionální složky spolu úzce souvisejí. V jejich bádání byla také nalezena souvislost mezi kladným vztahem k sobě a pozitivními výpověďmi vztahujícími se k sebeúctě. Ve výzkumu byly např. nalezeny negativní korelace mezi pozitivními výpověďmi a sociální úzkostí.

1.1.3. Konativní aspekt já (seberegulace)

Brehm a Kassin označují konativní aspekt sebepojetí jako aspekt motivační či z obecného hlediska jako behaviorální (1989, dle Blatný, 2010). V podstatě se vysvětluje tak, že sebeobraz nebo svá představa se postupem času a v průběhu vývoje stává hlavním faktorem působícím při regulaci svého chování. Cíle, aspirace či normy, obecně pokládané za osobní standardy, mají významnou roli při formování sebeobrazu. Ty jsou přetvořené do podoby ideálních či požadovaných Já. A právě diskrepance mezi nimi se považuje za hlavní motivační sílu (Blatný, 2010). Konativní složka sebesystému se dá charakterizovat jako tendence konat a jednat způsoby souvisejícími se sebepojetím a sebehodnocením. Důraz se klade na aktivitu člověka, který se snaží ovlivnit mínění ostatních lidí. To se děje prostřednictvím prezentací sebe sama (Výrost, 2019).

1.2. Dualita jáství

William James v roce 1890 jako první popsal dva aspekty já. Na jedné straně stojí Já jako *subjekt*, který si sám sebe uvědomuje a působí jako činitel. Značí se jako poznávající, „self-as-knower“. Na druhé straně je Já jako *objekt* našeho poznávání a naší sebereflexe. Ten se značí jako poznávaný a poznáný, „self-as-known“. Ten zahrnuje představu a hodnocení sebe sama. Zjednodušující bývá označení „I-self“ pro subjekt a „Me-self“ pro objekt (Blatný, 2010). Aronson et al. (2010) uvádí, že v moderní terminologii se Já jako **objekt**, jako jeden z aspektů self, označuje **sebeпоjetím** (self-concept). To je obsahem self (naše poznání o tom, kým jsme). **Subjekt** je označený sebeuvědoměním (self-awareness), což je **akt přemýšlení** o nás samých.

Já jako subjekt, také činné já, (I, knower) je charakteristické tím, že je činitelem a nositelem vůle. Také je to určitá psychická kvalita, která zajišťuje unikátnost osobní zkušenosti jedince (Damon, 1988, dle Výrost 2019). Zkoumání já jako subjektu znamená zkoumat intrapersonální aktivity a procesy, které se podílejí na utváření a organizaci obsahů vztahovaných k já. Je propojeno s okamžikem přítomnosti a vědomím (Markus & Wurf, 1987, dle Výrost, 2019).

James definuje Já jako objekt sumou všeho, co člověk může považovat za své. „Me-self“ rozděluje do tří složek já. **Materiální**, které obsahuje představu o našem těle a zahrnuje také veškeré vlastnictví. **Sociální** Já si utváříme na základě charakteristik a zpětných vazeb od ostatních lidí. Dle Jamese každý máme tolik sociálních Já, kolik známe lidí. Poslední složka, **duchovní**, je vlastně naše nitro, osobnostní charakteristiky, které

zahrnují i naše hodnoty a morální názory. James v souvislosti se sociálním já hovoří o jejich konzistenci. Jednotlivá já mohou koexistovat buď v souladu nebo mezi nimi vzniká „disonantní rozštěpení“. V dnešní terminologii se spíše mluví o aktivovaném sebepojetí, které vysvětluje situační kontexty při aktivaci různých stránek sociálního já (Blatný, 2010).

1.2.1. Druhy Já, Jáské reprezentace

Z přehledových teorií (Blatný, 2010; Smékal, 2002; Říčan, 2010) zjistíme, že uvažování o Já může mít mnoho podob. Například z hlediska časové lokalizace můžeme hovořit o **minulém, současném a budoucím** Já. V souvislosti s minulým já Greenwald a Pratkanis (1984) zmiňují sebevztažný a egocentrický efekt. Tím vysvětlují tendence lidí si pamatovat ty minulé události, ve kterých figurovali nebo se alespoň vnímali ve středu dění. Greenwald (1980) také popsal, jak minulé já podléhá změnám postupem času. U lidí po nějaké době narůstá sklon k tomu vidět se v minulosti jako činitele efektivního a kompetentního. Současné já je produkt sebepercepce a odpovědi na otázku „Jaký jsem?“ Z aspektu positivity a negativity hovoříme o **dobrém** či **špatném** Já. Z aspektu možnosti uskutečnění se zmiňuje **ideální** Já, které prezentuje ideální obraz nás takových, jací bychom chtěli být. Cooley (1902) hovoří o **zrcadlovém** Já. Dalšími aspekty jáských reprezentací je centralita, adekvátnost či například důležitost. **Reálné** já reprezentuje obsahy a struktury sebepojetí. **Vnímané** já souvisí s kontexty daných situací a obsahuje pocity s nimi spojené. **Prezentované** já obsahuje charakteristiky, které jedinec volí v souvislosti s tím, jaký by chtěl být. A tak se i prezentuje ostatním. Reprezentace se liší v tom, zda zobrazují charakteristiky, které dotyčný má, nebo ty, které by si přál mít například za jiných životních okolností. Takové prezentace označily Markusová a Nuriusová (1986, dle Blatný, 2010) jako **možné** Já. Možné Já má podobu v souladu s našimi přáními či obavami. Zdali bychom se rádi stali někým či máme obavy z toho, kým bychom se stali. Takové reprezentace o budoucnosti tvoříme pomocí minulých zkušeností. Možné Já v sobě nezahrnuje jen soubor rolí nebo charakteristik Já, jeho reprezentace je vždy v doprovodu osobních tužeb, snů a obav.

1.3. Formování sebepojetí

Kromě Williama Jamese, další, kteří přispěli k hlubšímu poznání Self, jsou symboličtí interakcionisté, především C. D. Cooley a G. H. Mead. Ti pokládali Self za sociální konstrukci, která vzniká zejména v průběhu jazykových interakcí. Cooley přišel

s termínem „zrcadlové Já“ (looking-glass self), který vysvětluje s pomocí významných druhých. Ti pro jedince představují „sociální zrcadlo“, které zobrazuje pohledy a mínění druhých o naší osobě. Cooley a Mead tvrdí, že Já je pouze jakousi představou toho, jak nás vidí ostatní. Tyto naše domnělé představy se postupem času internalizují a vytvářejí psychickou strukturu zvanou „představa sebe“ (self-idea). Autor tohoto termínu jej rozděluje do tří složek. Představy toho, jak nás ostatní vidí, představu hodnocení ze strany ostatních a self-feeling, což je vyloženo jako cit chovaný sám k sobě. Uvádí se například hrdost nebo zahanbení (1902, dle Blatný, 2010). Fenomén „zrcadlového Já“ se dá pokládat jako jeden z procesů, které se podílejí na vytváření vztahu k sobě.

Leon Festinger ve své teorii předpokládá, že jednotlivci své názory a schopnosti porovnávají se svým okolím. Lidé se stávají subjektivními měřítky, na základě kterých se hodnotíme. Většinou se lidé srovnávají spíše s jedinci podobnými jim samým, ale mohou se srovnávat také s lidmi, kteří jsou horší nebo lepší než oni sami. V prvním případě to může mít zklidňující efekt, když si řekneme, že na tom nejsme tak špatně (self-enhancement) a v druhém případě efekt motivující, kdy se naopak chceme v něčem zlepšit. Většinou se ale držíme lidí, kteří jsou nám podobní. Díky sociálnímu srovnávání si vytváříme adekvátní sebepojetí (Festinger, 1954). S tím souhlasí Markus a Wulf (1987), dle nich je sebehodnocení výsledek sociálního srovnávání.

Na tom, jakým způsobem se hodnotíme, mají významný podíl i rodiče či jiné osoby zastávající rodičovskou funkci a také nám celkově blízké osoby, jinými slovy **významní blízcí**. Z vývojové psychologie víme, že **rodičovská opora** v souvislosti se sebehodnocením je velice významná v době dětství až do rané adolescence (Harter, 1996, dle Blatný, 2010). Postupem času se může zdát, že význam rodičovské opory klesá v důsledku vlivu **vrstevníků**. Ti mají na naše sebehodnocení v době dospívání nemalý vliv. Harter (1990, dle Blatný 2010) tvrdí, že na počátku adolescence mají rodiče a vrstevníci srovnatelný vliv na jedincovo sebehodnocení. Až dospělost přináší největší změnu ve vlivech na sebehodnocení. S novým zaměstnáním nebo příchodem rodiny mají největší podíl na formování sebeobrazu názory spolupracovníků nebo osob z našich referenčních skupin, v rodině pak partner a důvěrní přátelé. Harter nakonec uvádí posílení ze strany vlastních dětí (1996, dle Blatný 2010).

Higgins (1991, dle Blatný 2010) pokládá období mezi 9. a 11. rokem za nejvýznamnější z důvodu internalizace dřívějšího vzoru, se kterým se v minulosti identifikoval. Internalizace dřívějších vnějších hodnocení je součástí dospívání.

Vzdalování se od zdrojů sebehodnocení má za následek trvalou integraci do sebepojetí. V dřívějších fázích pokládají děti významné druhé a jejich hodnocení jako jakýsi standard pro hodnocení svého chování. Ve fázi internalizace Higgins používá termín „**self-guides**“, který se dá přeložit jako osobní vodítka, kterými se standardy z předchozí fáze stanou. V této fázi se rozvíjí nová mentální kapacita, která dětem umožňuje uvést do souladu své chování s těmito standardy. Kapacita „internální kontroly“ je charakteristická schopností přiřazovat si osobní charakteristiky a pohlížet a reagovat na své činy kriticky, a to nezávisle na mínění druhých.

Higgins (1987, dle Blatný 2010) přišel s teorií, která dává do souvislosti vlastní sebereflexi s prožívanými emočními stavy. Sebediskrepanční teorie používá pojmy **aktuální**, **ideální** a **požadované** Já. **Aktuální** Já je domnělou reprezentací našich vlastností, **ideální** Já zahrnuje atributy, které bychom chtěli mít a **požadované** Já je jakási reprezentace vlastností, o kterých se domníváme, že bychom je chtěli mít. Na každý z těchto pojmů lze nahlížet dvěma způsoby. Mohou reprezentovat buď osobní hledisko nebo perspektivu významného druhého. Celkem tedy máme šest pojmů, každý z pohledu svého a pak z pohledu druhého. Higgins považuje aktuální Já z vlastního hlediska za sebepojetí (self-concept). **Ideální a požadované** Já reprezentují životní standardy, které jsou označovány jako osobní vodítka. V rámci emoční složky sebesystému vyjadřujeme uspokojení či nespokojenost se sebou samým ve srovnání s ostatními nebo se svým ideálním Já. Při diskrepanci mezi aktuálním a ideálním Já podle Higginse zažíváme zklamání, frustraci, rozčarování, nenaplnění či úzkost. Například z obav ztráty náklonnosti ostatních lidí při neplnění jejich očekávání se mohou vyskytovat depresivní pocity. Blatný (2010) vidí přínos této teorie v umožnění diagnostikovat a rozlišit poruchy týkající se sebepojetí. Dříve tyto poruchy byly označovány jako negativní sebepojetí či negativní sebehodnocení.

Určitá míra diskrepance mezi našimi přáními a realitou je běžná u každého člověka. Jak a jestli ji budeme vnímat, ovlivňuje situace. Diskrepance může mít i pozitivní stránku. Například, vnímáme-li své ideální já jako aspiraci, bude mít vnímaná diskrepance motivační funkci (Blatný, 2010). Nakonečný (1993) vyjadřuje rozdíl mezi aktuálním a ideálním já termínem „síla ego“. Čím menší rozdíl je, tím je ego silnější. Naopak, když je rozdíl velký, ego je slabé a člověk jeví známky nespokojenosti se sebou samým.

1.4. Psychopatologie sebepojetí

V souvislosti s marihuanou se hovoří o depersonalizaci nebo derealizaci. V MKN-10 jsou tyto pojmy definovány kvalitativní proměnou duševní aktivity, těla a okolí, což působí, jako kdyby byly automatické, neskutečné nebo vzdálené. Projevují se pocity odcizení, neskutečnosti vlastního těla, myšlení nebo ztrátou emocí. Obvykle se objevují jako příznaky těžších psychických poruch, ale tyto pocity se mohou objevovat i při běžných situacích u každého člověka. Andrllová, Maierová, Myšáková, Grepl a Chovancová (2016) uvádí depersonalizaci jako psychickou komplikaci během intoxikace. Ti ji definují jako „*subjektivně velmi nepříjemné stavy odcizení či oddělení od vlastního já, duševního nebo tělesného prožívání*“ (s. 32).

2. Sebehodnocení

Sebehodnocení se dá vyložit jako mentální reprezentace emocí ve vztahu k sobě. Markus a Wulf (1987) chápou sebehodnocení jako výsledek porovnávání se se svým sociálním okolím. Obecně se sebehodnocení dělí na dva pojmy. Self-esteem (sebeúcta), neboli globální vztah k sobě a self-worth (sebehodnota), vědomí vlastní hodnoty (Rosenberg, 1979; Harter, 1985, dle Výrost, 2019). Některé výzkumy a slovníky tento pojem překládají a hovoří o něm jako o sebevědomí.

2.1. Jádro sebehodnocení

V roce 1997 Judge, Locke a Durham představili koncept zvaný „Core self-evaluations“ (CSE). Definují jej jako široký integrační rys, vlastnost nebo charakteristiku vyznačující se **sebeúctou, locus of control (LOC)**, všeobecnou **sebeúčinností** a hladinou **neuroticismu**. Navzdory tomu, že samotný pojem sebeúcty je jedním z nejvíce studovaných pojmů v psychologii a CSE mu je velmi blízko, ho přesto zkoumá. Ovšem v jiném rozměru. V pojmu CSE je totiž zahrnuta velká část těchto jednotlivých charakteristik, které se často v měření překrývají. Díky tomu, že CSE obsahuje a měří tyto významné pojmy dohromady, předvídá mnoho pracovních a jiných aplikovaných výstupů lépe než měření jednotlivých vlastností. Díky širší pojmu je validita tohoto psychologického konceptu větší a může předpovídat výstupy lépe nebo důsledněji.

CSE jsou základními, spodními hranicemi hodnocení, které si lidé o sobě vytvářejí. Jako sebeúcta, CSE je posouzení vlastní hodnoty, nicméně CSE je širší než sebeúcta v tom, že odráží víru v něčí schopnosti (ovládat svůj život), kompetence (být

výkonný, zvládat, vytrvat a uspět) a obecný pocit, že vše v našem životě dopadne dobře (Judge, 2009).

Nejdříve výzkumníci měřili vlastnosti jednotlivě, a pak je porovnávali. Jelikož tento proces byl poněkud těžkopádný, vyvinuli „Core Self-Evaluation Scale“ (CSES). Ta obsahuje dvanáct položek, na které se odpovídá pomocí pětibodového formátu Likertovy stupnice od silně nesouhlasím po silně souhlasím. Například „Jsem si jistý, že dosáhnou úspěchu, který si v životě zasloužím“ nebo „někdy, když selžu, cítím se bezcenný“ (obrácené skóre). CSES má výhodu ve stručnosti a prediktivní platnosti (Judge, 2009).

2.1.1. Sebeúcta

Pojem „self-esteem“ se do češtiny dá přeložit jako sebeúcta a přišel s ním poprvé William James (1980). Značí celkové myšlenky o self, čemu v souvislosti s námi samými věříme a co k sobě cítíme. Lidé s vysokou sebeúctou k sobě chovají pozitivní pocity, mají se rádi, ať se děje cokoli. Má vliv na motivaci, rozvoj, výkon, copingové mechanismy, formování vztahů, duševní zdraví a celkový blahobyt (Wiley, 2010, dle Blatný 2010). Podle stability a situačních vlivů na změny aktuálního sebepojetí se hovoří o „trait self-esteem“ a „state self-esteem“. První se používá při přetrvávajícím, stálém sebehodnocení a druhé značí měnící se sebehodnocení, závislé na situačně podmíněných změnách. Další dělení obsahuje pojmy jako kompetentnost a sebezřetivost. (Blatný, 2010).

James (1890, dle Emler 2001) říká, že sebeúcta se dá zvýšit jak dosahováním větších cílů a **vyhýbáním se neúspěchům**, tak i osvojením si méně ambiciózních cílů. Je toho názoru, že vzdát se aspirací je stejnou úlevou, jako jich dosáhnout. James tento termín v podstatě odsoudil, protože pokud nedosahujeme úspěchů, nedosahujeme ani sebeúcty. Sebeúcta se nedá měřit čistě objektivním úspěchem. Pro nezávislého pozorovatele mohou být někteří jednotlivci vysoce úspěšní, ovšem i přesto na sebe tito jednotlivci budou mít negativní názor, protože jejich úspěchy jsou buď nepodstatné nebo neodpovídají jejich celkovým ambicím. Tato formule „úspěšnost/aspirace = sebeúcta“, vyvolává otázky, jak lidé vlastně vědí, že jsou úspěšní, a zda mají vlastnosti, po kterých touží? Odpověď na tuto otázku poskytl v roce 1902 Charles Horton Cooley, Podle něj je hodnocení vlastní hodnoty založeno na úsudku, který si myslíme, že si o nás dělají jiní. Ten je podpořen nebo zeslaben například tím, jak úspěšní jsou lidé, kteří nás soudí. Přirozeně očekáváme, že hodnocení úspěšných lidí bude přísnější než od lidí, kteří postrádají tyto atributy. Ve výsledku to, co tvoří naši sebeúctu, není přímo naše hodnocení

aktuálních úspěchů, ale očekávané hodnocení od úspěšných druhých. Cooley dále tvrdí, že působivost našich úspěchů se zmenšuje zvyšující se úspěšností těch, co „hodnotí“ (1902, dle Emler, 2001).

To, jak se budeme vnímat a hodnotit, je ovlivněno tím, jak interpretujeme své chování a chování druhých, ale i tím, jak nás ti druzí hodnotí.

Mezi znaky pozitivního self-esteem patří důvěra, sebedůvěra, neobviňující chování, vědomí o vlastní síle, schopnost dělat chyby a učit se z nich, akceptace chyb druhých, optimismus, schopnost řešit problémy, nezávislost a kooperativní přístup, cítit se komfortně se širokou škálou emocí, schopnost věřit ostatním, cit pro vlastní limity, péče o sebe a schopnost říci ne. Naopak mezi známky nízkého self-esteem se řadí např. negativní pohled na svět, perfekcionistický přístup, nedůvěra k ostatním – dokonce i k těm, kteří projevují známky náklonnosti, obviňující chování, strach z riskování, pocit, že jsem nemilovaný a neschopný lásky, závislost – nechávání rozhodování na ostatních a strach ze zesměšnění (Rekha, 2016).

Kumar Nehra (2012) shrnul pozitiva vysokého self-esteem. To produkuje přínosy ze všech různých směrů. Pozitivně ovlivňuje například pracovní úspěchy (Judge & Bono, 2001), zdravé sociální vztahy (Neyer & Asendorpf, 2001), subjektivní blahobyt (DeNeve & Cooper, 1998), štěstí (Diener & Diener 1995), vytrvalost při selhání (McFarlin, Baumeister, & Blascovich, 1984), a zlepšuje copingové a seberegulační dovednosti (Greenberg et al., 1999).

Při testování self-esteem ve zmíněných výzkumech byla použita Rosenbergova Self Esteem Scale (Rosenberg, 1965). Ta obsahuje deset položek, které měří globální self-worth negativních a pozitivních pocitů o self. Na všechny položky se odpovídá pomocí čtyř-bodového formátu Likertovy stupnice od silně souhlasí po silně nesouhlasí.

2.1.2. Sebeúcta a marihuana

Výzkum emoční inteligence a self-esteem mezi uživateli a neuživateli prokázal, že lidé s diagnostikovanou závislostí na marihuaně vykazovali nižší emoční inteligenci a sebeúctu než nezávislí uživatelé. Kromě toho, stejný výzkum odhalil pozitivní korelace mezi self-esteem a emoční inteligencí (Nehra & Sharma, 2012). To je velice důležité zjištění, protože, jak dokázal výzkum Rileyho a Schutteho (2003), nízká emoční inteligence je jedním z významných prediktorů zneužívání alkoholu a drog. Lze

spekulovat o tom, zdali je nízká emoční inteligence, kromě prediktoru k závislosti, i důsledkem dlouhodobého užívání.

Výzkum z roku 1997 (West & Sweeting) zjistil, že patnáctiletí s větším self-esteem mnohem častěji berou drogy a mají sexuální zážitky. Zde se tento pojem vykládá spíše jako sebevědomí než jako vědomí vlastní hodnoty.

Výzkum (Wilson & Maguire, 1985) akutní intoxikace ve spojitosti se self-esteem zjistil, že participanti s nízkým self-esteem se při intoxikaci cítili méně potlačení, více sociální a spontánní. Často také zažívali úzkost ze ztráty kontroly. Výsledky naznačují, že pro osoby, jejichž normální stav vědomí je obecně nepříjemný, je užití marihuany jakousi omluvou pro přechod do euforického stavu. A protože je tato transformace u osob s nízkým self-esteem natolik dramatická, intoxikace marihuanou jim spíše způsobí úzkost.

Lidé si tedy občas zvedají hodnotu a sebevědomí pomocí marihuany. Jedinci s vyšším sebevědomím a nižší emoční inteligencí mají větší tendence k tomu zkoušet nové věci, např drogy. V porovnání s neuživateli ale závislí vykazují menší self-esteem a emoční inteligenci.

Gruberm Pope, Hudson a Yurgelun-Todd (2003) při zkoumání vzdělání a příjmu původních rodin dlouhodobých uživatelů marihuany nezjistili výrazné rozdíly ve výši příjmu a dosaženého vzdělání v rodinách uživatelů oproti kontrolním skupinám. Nicméně samotní uživatelé vykazovali výrazně nižší příjem a dosaženou úroveň vzdělání. Když se zeptali uživatelů, jak by subjektivně ohodnotili vliv marihuany na kognici, paměť, kariéru, sociální život, psychické a fyzické zdraví, velká většina mluvila o negativním efektu. Při několika měření kvality života, těžcí uživatelé vykazovali výrazně nižší spokojenost než kontrolní skupiny.

Shrnutí

Z výše uvedených výzkumů je obtížné zjistit, jestli přímo marihuana z dlouhodobého hlediska ovlivňuje emoční inteligenci nebo self-esteem. Museli bychom náhodně otestovat lidi s vyšší predikcí k závislosti, a přesto marihuanu nekonzumující, a za několik let, kdyby ji v průběhu začali užívat, bychom je otestovali znovu. Toto se jeví jako nereálné. Z dosavadních poznatků víme, že lidé si občas zvedají hodnotu a sebevědomí pomocí marihuany. Jedinci s vyšším sebevědomím a nižší emoční inteligencí mají větší tendence k tomu zkoušet nové věci, např drogy. V porovnání s neuživateli

závislí vykazují menší self-esteem a emoční inteligenci, takže lze vyvodit předpoklad, že dlouhodobé užívání má vliv na self-esteem.

2.1.3. Locus of control

Locus of control (LOC) je termín J. B. Rottera, který zavedl v souvislosti se svou teorií sociálního učení. Ta říká, že lidské chování ovlivňují různé druhy posílení. Jejich rozsah a vliv ovlivňují vnitřní očekávání důsledku určitého chování a hodnota, kterou přisuzujeme tomuto posílení. Hodnota posílení je relativní povahy a liší se subjektivně mezi individui. Podle Rottera jedinec může vnímat, že on sám více či méně ovládá zdroje posílení (1982, dle Výrost 2019).

LOC se do češtiny překládá jako „místo kontroly“. Interní kontrola znamená, že jedinec se domnívá, že úspěchy či jiné odměny, které získává, jsou důsledkem jeho aktivity. Jsou si jistí svými schopnostmi a chováním. Vidí souvislost mezi svým chováním a jeho výsledky. Externí kontrola znamená, že člověk nevnímá své chování a dovednosti jako strůjce posílení. V tom případě mluví o štěstí, osudu nebo náhodě a ani nevynakládá snahu svůj život ovlivňovat (Výrost, 2019).

Měří se pomocí I-E škály (Internal-External Locus of Control Scale), která obsahuje 29 položek. U každé z nich se kroužkuje jedno ze dvou tvrzení, se kterým dotyčný více souhlasí.

2.1.4. Locus of control a marihuana

Když se vezme v potaz závislost na drogách nebo alkoholu obecně, studie z roku 1997 (De Moja) prokázala, že závislí mají výrazně větší skóre v externí kontrole. Mezi kontrolní skupinou a občasnými uživateli, kteří užívají drogy maximálně jednou týdně, nebyly výrazné rozdíly. Studie ale měla za cíl zjistit, jestli je LOC a jaký, jedním z prediktorů budoucího užívání. Ke stejnému výsledku došel už dříve Segal a Merenda (1975). Ten mimo LOC zkoumal ještě tzv „sensation seeking“ (SS). To je vlastnost, která se definuje hledáním rozmanitých, nových komplexních a intenzivních pocitů a zkušeností. Lidé s vysokým SS jsou kvůli takové zkušenosti ochotní podstupovat fyzická, sociální, právní a finanční rizika. LOC a SS jsou podle výsledků výzkumu významné osobnostní proměnné, které mohou predikovat budoucí zneužívání drog.

Podle MKN-10 (F1x.2) se syndrom závislosti diagnostikuje podle šesti vodítek. Jedinec, který během posledního roku prokázal alespoň tři z těchto vodítek, se považuje

za závislého. Mezi ně patří např. silná touha nebo pocit puzení (craving) užívat látku. Dalším z bodů zdůrazňuje potíže v kontrole užívání látky, co se týče začátku, konce nebo množství látky. Mezi další patří postupné zanedbávání vlastních zájmů a jiných potěšení, a to ve prospěch užívané látky. Tyto znaky značí, že závislí nemají kontrolu nad užíváním určité látky a v přeneseném slova smyslu tedy ani nad svým životem obecně. Není tedy překvapující, že ani oni sami nejsou přesvědčení o tom, že jsou schopni řídit a ovládat výsledky své činnosti. Zřejmě proto ve výzkumech závislí vykazují především externí kontrolu.

2.1.5. Sebeúčinnost

Self-efficacy je termín do češtiny překládaný jako soběstačnost, sebeúčinnost, sebeuplatnění nebo vnímání vlastní účinnosti. Říčan (2007) je toho názoru, že vzhledem k obtížnosti překladu do češtiny je přehlednější používat jeho anglickou formu. Tento termín zavedl Bandura (1997), který ho definuje jako víru lidí v jejich schopnost ovlivňovat události, které mají vliv na jejich životy. Tato víra je základem lidské **motivace**, provádění výkonu a emoční pohody.

Sebeúčinnost je vyvíjena ze čtyř základních zdrojů. Bandura uvádí, že nejsilnější způsob vyvolávání pocitu účinnosti je skrze **zvládnání úkolové činnosti**. Úspěchy totiž budují robustní víru v osobní účinnost. Na druhou stranu neúspěchy ji podřívají, zejména pokud se vyskytují v raných fázích vývoje. Při rozvoji pevného vědomí účinnosti hraje roli vytrvalé úsilí vynaložené při překonávání překážek. Druhým zdrojem je **sociální modelování**. Modely slouží jako zdroje kompetencí a **motivace**. Vidět lidi podobné jim samým, kteří uspívají díky vytrvalému úsilí, zvyšuje víru pozorovatelů v jejich vlastní schopnosti. Třetím vlivem je **sociální přesvědčování**. Realistické zvyšování efektivity může lidi vést k vyvinutí většího úsilí, což zvyšuje jejich úspěch. Lidé se také částečně spoléhají na své fyziologické stavy a nálady při posuzování svých schopností. Vykládají si napětí, úzkost a depresi jako známky osobní slabosti. V aktivitách, které vyžadují sílu a vytrvalost, si svou únavu a nedostatek energie vykládají jako ukazatel nízké fyzické účinnosti. Tento čtvrtý způsob změny víry ve vlastní účinnost slouží ke zvýšení fyzické síly a výdrže, snižuje stres a depresi (Bandura, 2010).

V současnosti se měří např. pomocí New General Self-Efficacy Scale (Chen, Gully & Eden, 2001). Obsahuje 8 položek, na které se odpovídá pomocí pětistupňové

Likertovi škály. Například jedna z otázek zní, zda budu schopen dosáhnout většiny cílů, které si stanovím.

2.1.6. Sebeúčinnost a marihuana

Podle Bandurova modelu se můžeme zaměřit na marihuanu ve spojitosti se zvládním úkolové činnosti, motivací, vytrvalostí, sociálního modelování a uvažování o vlastním fyziologickém stavu.

Spojitost mezi marihuanou a motivací je dodnes kontroverzní. V této souvislosti se mluví o amotivačním syndromu konopí (McGlothlin & West, 1968), který charakterizuje apatie, snížená schopnost koncentrace, nedodržování rutiny nebo neúspěšné zvládní nových věcí. Existují důkazy, že silné dlouhodobé užívání marihuany je spojené s nedostatkem vzdělání a zhoršenou motivací (Silins et al., 2014). V roce 1992 Paule et al. zjistili na opicích, že chronické užívání nebo podávání konopí tlumí motivaci. Tento amotivační syndrom u opic zmizel po pár týdnech od posledního užití. Výzkum Bloomfielda et al. (2014, dle Volkow et al., 2016) dokazuje, že uživatelé marihuany mají sníženou kapacitu syntézy striatálního dopaminu s inverzním vztahem k motivaci. Stejně jako signalizace dopaminu udržuje motivaci (Berridge & Robinson, 1998, dle Volkow et al., 2016), narušená syntéza dopaminu by tedy mohla být základem pro amotivační stav u uživatelů konopí.

Nejnovější výzkum amotivačního syndromu (Lac & Luk, 2018) ukázal, že užívání marihuany ve velkém množství a dlouhodobě, zapříčiňuje nižší iniciativu a vytrvalost. Výzkumníci shledávají marihuanu jako rizikový faktor snížení vlastní účinnosti.

Z hlediska zvládní úkolové činnosti bychom kromě amotivačního syndromu mohli zmínit výzkum Kowala et al. (2014), který došel k závěrům, že účastníci ve skupině, která dostala větší dávku THC, vykazovali znatelně horší výsledky v divergentním myšlení, než skupiny pod malým nebo žádným vlivem THC. Divergentní myšlení je spojeno s vytvářením a hledáním alternativ. Používáme ho při řešení problémů a úloh s více či nejednoznačnými řešeními (Plháková, 2003).

Marihuana se může dát do spojitosti i se sociálním modelováním. Jeden z alternativních sociologických pohledů tvrdí, že identita je konstruována v průsečíku podobnosti a rozdílů (Jenkins, 1996). Pokud tedy uživatelé registrují rozdíly mezi nimi a neuživateli, z hlediska stejného procesu budou budovat vztahy s ostatními uživateli akorát na základě podobnosti (Hammersley, Jenkins & Reid, 2001).

Když toto zjištění dáme dohromady s Bandurovým druhým zdrojem sebeúčinnosti, sociálním modelováním, můžeme dojít k předpokladu, že úzký okruh uživatelů marihuany budou tvořit další uživatelé, kteří se navzájem, díky jejich podobnosti (konzumenti marihuany), uvidí jako „sociální modely“. V případě že bude mít na jednoho z nich marihuana negativní vliv, nebo bude potvrzovat teorii amotivačního syndromu, pro druhého uživatele se ten první stává modelem, který necharakterizuje úspěch a vytrvalost. To si můžeme vyložit jako negativní působení sociálního modelování, a tudíž jako nekvalitní zdroj sebeúčinnosti.

Čtvrtý zdroj říká, že lidé si mohou svůj dočasný stav, např. únavu, vykládat jako známku své neschopnosti. Z toho plyne předpoklad, že aby si zachovali pozitivní pohled na vlastní účinnost, budou se více starat o své fyzické a duševní zdraví. Výzkum z roku 2004 (Perretti-Watel & Lorente) u mladých osmnáctiletých dokázal, že v závislosti na frekvenci užívání se mění přístup k venkovním aktivitám. Mladiství, kteří užívali marihuanu jen párkrát do roka, vykazovali větší účast na různých venkovních aktivitách. Naopak životní styl těch, kteří užívali marihuanu častěji (alespoň 10x do měsíce), byl spíše selektivnější, zaměřený na různé hudební akce a na večery strávené u kamarádů doma. Další výzkumy z oblasti sportu prokázaly, že se při akutní intoxikaci zmenšil celkový objem zvládnuté práce (Renaud & Cornier, 1986) a celková doba výkonu (Shapiro et al., 1976).

Z opačného směru bylo prokázáno, že třicetiminutové lehké a středně těžké cvičení snižuje bažení (Bayley, Adler & Hamilton, 2012). Další výzkum studoval osm dlouhodobých uživatelů marihuany ve věku kolem 35 let, kteří splňovali kritéria závislosti podle DSM-IV. Jejich denní konzumaci první týden zprůměrovali na 5,9 jointů marihuany za den. Poté se během dvou týdnů zúčastnili deseti supervidovaných tréninků na běžícím pásu. Každý trénink trval 30 minut. Během čtrnácti dnů cvičení průměrná denní spotřeba marihuany klesla na 2,8 jointů. Během dvou týdnů po výzkumu se jejich denní spotřeba pomalu zvyšovala a čtrnáctý den po posledním cvičení byla denní dávka 4,1 jointu (Buchowski et al., 2011).

Batalla et al. (2013) zase zjistili, že užívání konopí bylo spojeno s řadou akutních i chronických onemocnění jako jsou neurokognitivní změny, úzkost, deprese, zvýšení rizika vzniku psychotických symptomů a poruch. Tyto účinky závisí na frekvenci užívání, věku v začátku užívání a genetické odolnosti. Dlouhodobé užívání marihuany způsobuje mozkovou lézi v prefrontální kůře, cingulovaném kortexu, bazálních gangliích, v oblasti

mediálního temporálního laloku atd., což vede ke špatnému úsudku, rozhodování, pozornosti, rychlosti psychomotoriky a paměti. Další z výzkumů z roku 2009 (Medina et al.) prokázal spojitost mezi zvětšeným objemem prefrontálního kortexu uživatelů a špatnými exekutivními funkcemi (posuzování a řešení problémů, plánování a organizování).

Naproti tomu Pope et al. v roce 2001 testovali neuropsychologické výkony u dlouhodobých těžkých uživatelů marihuany. Studie probíhala 28 dní, během kterých se účastníci po dohodě s výzkumníky zřekli marihuany ve prospěch výzkumu. Obsah THC byl monitorován odebráním vzorků moči. Při vstupu do studie, poté v 1., 7. a 28. den, výzkumníci podali neuropsychologickou testovací baterii. V ní vyhodnocovali obecnou intelektuální funkci, abstrakční schopnosti, trvalou pozornost, verbální plynulost a schopnost učit se a vybavovat si nové verbální a zrakově-prostorové informace. Výsledky testů byly analyzovány opakovanými měřeními, přičemž byly upraveny potenciálně matoucí proměnné. Při vstupu do studie, 1. a 7. den dlouhodobí uživatelé skórovali výrazně pod kontrolními subjekty pouze při vybavování seznamů slov, což bylo přisuzováno zbytkové koncentraci THC v moči. Do 28. dne však neexistovaly prakticky žádné významné rozdíly mezi kontrolními skupinami v jednotlivých výsledcích testů. Nebyla prokázána významná souvislost mezi kumulativním celoživotním užíváním a výsledky testů.

Shrnutí

Na základě dosavadních výzkumů bychom mohli vyvodit určitou souvislost mezi užíváním marihuany a nízkou sebeúčinností. Marihuana může ovlivňovat motivaci, schopnost úsudku, exekutivní funkce a způsobovat problémy při zvládnání úkolových činností. Při testování neuropsychologického výkonu, kromě paměti, uživatelé nevykazovali výrazné rozdíly, nicméně nikdo dotyčné účastníky netestoval před začátkem užívání. Dlouhodobé užívání může mít vliv na finální skladbu našich přátel - také uživatelů, kteří pro nás mohou být (špatnými) sociálními modely. Marihuana také prokazatelně ovlivňuje kreativitu. Z hlediska vlivu na fyzickou aktivitu snižuje celkový čas a podaný výkon. Naopak fyzická aktivita snižuje craving a denní dávku potřebnou pro uspokojení. Z psychické stránky dlouhodobé užívání může způsobovat úzkosti, deprese a je rizikovým faktorem při vzniku jiné patologie. Při vyvozování závěrů je třeba brát v potaz, že ve většině výzkumů věnující se marihuaně výsledky ovlivňují faktory

jako: míra a délka pravidelného užívání, síla podávaného vzorku (obsah THC), osobnostní rysy a genetická odolnost, situační vlivy a začínající věk užívání.

2.1.7. Neuroticismus

Neuroticismus, jinak také emoční labilita nebo negativní emocionalita, většina společnosti zná především z pětifaktorového modelu struktury osobnosti, kde společně s dalšími faktory (extraverze, přívětivost, svědomitost, otevřenost vůči zkušenosti) značí 5 rozměrů osobnosti. Jeho protipólem je emoční stabilita. Neuroticismus se vyznačuje sklonem k obavám a strachu z toho, jak vše dopadne, sklonem k hněvu, nepřátelství, zatrpklosti, prožívání deprese, smutku a zoufalství, sklonům k pocitu studu, rozpaků a trapnosti. Emočně labilní jedinci mají také sklon podléhat pokušení (drogy, alkohol atd.). Jsou také více psychicky zranitelnější a mají tendenci ve stresu podléhat panice (Říčan, 2010).

Kromě toho, že je z určité části dědičným jevem, se na jeho vzniku podílí prostředí, především v dětském věku. Stresové situace v rané fázi vývoje mohou ovlivnit míru budoucího neuroticismu. Dítě si také neurotické projevy může osvojit od rodičů (Matoušek, 1986). Rogers (1951) byl toho názoru, že podmíněný vztah mezi dítětem a rodiči, kdy dítě citově strádá a dostává pozornost jen když se chová podle představ rodičů, je nesprávný výchovný styl, který později Parker (1990) uvedl jako možnou příčinu vzniku neurózy (dle Lopes et al., 2015).

Vysoká míra neuroticismu se vyznačuje také tím, že si člověk drží odstup od vnějšího světa. Zavře se do své osobní bubliny a odmítá poznávat nové lidi, objevovat nová prostředí a je zkrátka spokojený ve své komfortní zóně, ve svém stereotypním a pohodlném světě. Neurotičtí jedinci mají sklon dopředu označit neznámé věci za nepříjemné. Toto může vyústit v celkovou životní pasivitu, bezcíllost a pochybnosti o své sebeúčinnosti (Vágnerová, 2010).

Neurotičtí lidé také mají zesílené emoční projevy a vztahy, snadněji se upínají k milovaným osobám a následně o to hůře snášejí ztrátu či jiné těžkosti se vztahem spojené. Zesilují se u nich i vlastnosti, které v určité přijatelné míře mají všichni lidé. Ti nejvíce neurotičtí, pro ně je pocit selhání a méněcennosti „denním chlebem“ (Horney, 2007). Z opačné stránky se vyznačují značnou regulací svých emocí. A když se jim nedaří své emoce skrývat či kontrolovat, reagují afektivním jednáním a nekontrolovatelností, což může přispět k ještě větší asociálnosti. Na základě spojitosti vysokého neuroticismu

a nízké sebedůvěry se dá předpokládat, že čím vyšší neuroticismus, tím horší sebehodnocení. Často kvůli nízké sebedůvěře věc vzdají ještě předtím, než jí vůbec zkusí (Vágnerová, 2010).

2.1.8. Neuroticismus a marihuana

Podobně jako u jiných rozebraných pojmů v této práci, je neuroticismus prokázán jako prediktor k užívání marihuany (např. Hayatbakhsh et al., 2009). Wells a Stacey (1976) ve svém výzkumu zjistili, že rostoucí frekvence užívání marihuany souvisí se stále vyššími hladinami úzkosti, neuroticismu a psychoticismu.

Některé projevy neuroticismu se zdají být podobné následkům dlouhodobého užívání marihuany. Například sociální fobie, která je asociována s problematickým užíváním marihuany dvakrát více, než ostatní úzkostné poruchy (Agosti, Nunes & Levin, 2002). Sociální fobie se projevuje mimo jiné i sociální izolací (MKN-10), což koreluje s lidmi emočně labilními. Navíc se spojuje s nízkým sebehodnocením, stejně jako u lidí s vysokou mírou neuroticismu. Wells a Stacey (1976) navíc zjistili, že zvyšující se frekvence užívání mimo jiné souvisí s psychickou citlivostí, náchylností k náladám a emoční reaktivitou.

Shrnutí

Z výše uvedených výzkumů se lze domnívat, že vysoká míra neuroticismu je prediktorem k budoucímu zneužívání marihuany. Mohli bychom nalézt podobnosti mezi jejími symptomy a některými následky dlouhodobého užívání, např. sociální fobie, deprese nebo třeba amotivační syndrom a s ním spojené pojmy jako pohodlnost a komfortní zóna. Lze vyvodit závěr, že i kdyby marihuana přímo nezvyšovala míru neuroticismu, projevy jejího užívání jsou se znaky neuroticismu velice podobné. A tudíž, z hlediska CSE lze předpokládat, že marihuana může mít vliv na sebehodnocení.

Empirická část

3. Výzkum

3.1. Úvod a problém

Je prokázáno, že marihuana může působit negativně v mnohých oblastech lidského fungování. Není ovšem zcela jasné, zdali a jak se marihuana podílí na formování sebeobrazu. Je ale možné se zaměřit na jednotlivé procesy formující sebeobraz v souvislosti s marihuanou. To, jak lidé sami sebe vnímají, je úzce spojeno s tím, jak se hodnotí a jak si myslí, že je hodnotí ostatní. Podle konceptu „core self-evaluations“ (CSE) (Judge, Locke a Durham, 1997) tvoří **jádro sebehodnocení** čtyři velmi si podobné konstrukty. Jsou jimi sebeúcta, locus of control, sebeúčinnost a neuroticismus.

Sebeúcta, z anglického self-esteem, se vyznačuje tím, jaký k sobě chováme vztah, jak o sobě přemýšlíme a jak o sobě hovoříme například před ostatními. Na jejím utváření se vysoce podílejí naše osobní úspěchy (James, 1980). Dosavadní výzkumy považují nízkou sebeúctu jako prediktor k budoucímu užívání (Riley, 2003). Dále se užití marihuany spojuje s dočasným zvedáním sebeúcty (Wilson & Maguire, 1985). Efekt dlouhodobého užívání marihuany na sebeúctu není úplně prokázán. Lze se jen domnívat, že by na ni mohla mít vliv, a to proto, že naměřené hodnoty uživatelů jsou větší než u uživatelů.

Locus of control, do češtiny překládáno jako místo kontroly, je termín určující u jedinců přesvědčení o tom, zdali jsou oni sami zodpovědní za své úspěchy (interní kontrola) či jsou způsobené působením externích vlivů (externí kontrola) (Rotter, 1982). Výzkumy (De Moja, 1997; Segal & Merenda, 1975) ukazují, že uživatelé drog vykazují spíše externí LOC, což pozitivně koreluje s definicí závislostního syndromu (MKN-10). Lidé s externí kontrolou se obvykle hodnotí záporněji, a tudíž lze předpokládat, že z hlediska LOC má marihuana vliv na to, jak se hodnotíme.

Vnímání vlastní účinnosti se také významně podílí na tom, jakou hodnotu si připisujeme. Když věříme vlastním schopnostem, pozitivně to ovlivňuje motivaci, emoční pohodu a celkově naše výkony (Bandura, 1987). Dle Bandury (1987) je sebeúčinnost vyvíjena ze čtyř zdrojů. Jsou jimi zvládnutí úkolové činnosti, sociální modelování, sociální přesvědčování a posuzování vlastního fyziologického stavu. Na základě zkoumání, jak marihuana působí na jednotlivé zdroje, zjišťujeme, že může ovlivňovat fyzické výkony, mít vliv na skladbu našich přátel, a tudíž tedy i sociálních

modelů. Z hlediska fyzického zdraví a jeho posuzování se dá předpokládat, že jedinci, kteří se více starají o své duševní a fyzické zdraví, budou mít větší víru ve vlastní schopnosti. Je prokázáný celkový dopad užívání marihuany na zdravotní stav, a to jak na fyzický, tak i psychický (Batalla et al., 2013). Mimo jiné, lidé, kteří dlouhodobě užívají marihuanu, mají menší potřebu venkovních aktivit (Perretti-Watel & Lorente, 2004), a když už se jich účastní, nepodávají takový výkon, jako střízliví jedinci (Renaud & Cornier, 1986).

Neuroticismus je posledním konstruktem, který tvoří jádro sebehodnocení. Lidé, kteří mají vysokou míru neuroticismu, jsou strachující se, mají sklony k hněvu a nepřátelství, více se strani společnosti, jsou emočně nestabilní atd. Výzkum (Hayatbakhsh et al., 2009) potvrzuje vysokou míru neuroticismu jako prediktor k budoucímu užívání. Ale nelze říct, jestli dlouhodobé užívání marihuany ovlivňuje míru neuroticismu. Podle mého bádání se některé symptomy vysokého neuroticismu podobají symptomům dlouhodobého užívání marihuany, např. sociální fobie, deprese nebo amotivační syndrom, a tudíž lze předpokládat, že z hlediska čtvrtého zdroje CSE má marihuana vliv na to, jak se hodnotíme.

3.2. Cíle práce

Cílem práce je popis subjektivní zkušenosti dlouhodobých uživatelů marihuany v oblasti sebepojetí a sebehodnocení ve vztahu k marihuaně. Práce by měla zjistit, jestli a jak se změnilo subjektivní sebepojetí uživatelů v souvislosti s dlouhodobým užíváním marihuany. Dále by měla zjistit, zdali a jak se marihuana podílí na tom, jak se její uživatelé hodnotí.

3.3. Výzkumné otázky

- Zdali a jak se změnilo sebepojetí uživatelů v souvislosti s pravidelnou konzumací marihuany?
- Zdali a jak se užívání marihuany podílí na formování sebehodnocení?

3.4. Metoda sběru dat

Jako metodu sběru dat jsem si zvolil polostrukturovaný rozhovor, který mi pro toto téma přišel nejvhodnější. Rozhovor jsem strukturoval tak, aby trval cca 90 minut. Scénář je rozdělen do čtyř částí.

První část tvoří „life story interview“, při kterém měli participantů říct svůj „marihuanový“ příběh začínající dobou počátku užívání až po současnost. Příběh se pokusili rozčlenit do kapitol a dát jim nějaké názvy. Jednotlivé kapitoly by se od sebe měly lišit přístupem k sobě nebo k marihuaně. V dalším bodě první části rozhovoru se vracím ke kapitolám a zjišťuji, jak celkově hodnotili svůj duševní stav, jak se vnímali, kým byli a jak si mysleli, že je vnímali ostatní. Tento postup opakuji v každé kapitole, kterou uvedli. Toto vyprávění příběhu zpětně hodnotím jako vhodnou volbu k umístění na začátek rozhovoru. Participantů se zpětně vraceli o několik let v čase a mohli si celou svou marihuanovou „kariéru“ zrekapitulovat. Bohatost a délka jejich příběhu se odvíjela od obsahu odpovědí v následujících částech rozhovoru.

V druhé části rozhovoru se ptám na určité momenty v jejich příběhu. Ptám se na období, ve kterém se cítili úplně nejlépe a zároveň je vyzývám, aby mi popsali nějakou typickou událost této kapitoly. Stejný proces je pro moment, ve kterém se cítili úplně nejhůře. V těchto momentech zjišťuji, jestli a jak s těmito momenty nějak souvisela marihuana. Dál se ptám na existenci bodu zvratu, který se nějak vztahuje k marihuaně, a jestli tento zvrát ovlivnil jejich přístup k nim samotným. Doplňující otázkou pak byla jejich první vzpomínka na marihuanu.

V třetí části se ptám na obecnější věci týkající se vlivu marihuany na ně samotné. Jestli a jaký je nějaký popsateľný dopad užívání marihuany na to, kým se cítí být, a jestli ano, jak si to vysvětlují. Další otázka se zaměřuje na vliv marihuany v souvislosti se zráním (tělesným i psychickým). Dále je vyzývám k popisu momentu, kdy měla marihuana vliv na jejich sebeobraz. V souvislosti s hodnocením se ptám na to, zdali a jak má marihuana vliv na to, jak je hodnotí ostatní. V další otázce se mají zamyslet nad druhými lidmi, kteří také marihuanu užívají, a v té souvislosti se pokusit u nich popsat vnímané změny trvalejšího charakteru (postoje, osobnostní změny, náhledy na svět), které prodělali od doby, co začali pravidelně konzumovat marihuanu. Poslední otázka třetí části se zaměřuje na pojem „ideální Já“. Ptám se jich, jaké je to jejich ideální Já, jak řeší problémy, co je baví, jak vypadají atd. Dále se ptám na největší rozdíly mezi aktuálním a ideálním Já a jak jejich ideální Já přistupuje k marihuaně.

V poslední části rozhovoru používám techniku, která má za cíl umožnit participantům „říct více“ než by řekli v běžném rozhovoru. Participantů si mají představit svůj sebeobraz jako krajinu. Ptám se na její popis, na to, kde v té krajině jsou oni sami, jak se v ní cítí a co dělají. Poté zjišťuji, jak se krajina mění při užití marihuany. Na konec

rozhovoru chci vědět, jestli by v takové krajině chtěli žít napořád, proč třeba ano a proč ne.

3.5. Výzkumný soubor

Můj výzkumný soubor se skládá ze 6 dlouhodobých uživatelů marihuany. Všichni jsou moji přátelé, někteří bližší a někteří vzdálenější. Od začátku svého studia jsem je připravoval na to, že budou součástí méj bakalářské práce a velice se na to těšili. Kritéria jsem tedy stanovoval podle předběžného šetření a dotazování se v okruhu uživatelů marihuany a jsou následující:

Participant musí:

- Konzumovat marihuanu minimálně 5 let
- Být pravidelný konzument v současnosti, alespoň 5x týdně
- Konzument musel denně užívat marihuanu alespoň 3 z 5 let
- Věkové rozpětí 18-30

Věkové rozpětí jsem omezil, jelikož by byl vzorek moc heterogenní. Zaručím tím, že se zaměřím na jednu věkovou skupinu, v tomto případě adolescence a mladé dospělosti.

Stručná charakteristika participantů

Rozhovor č. 1 - František

Františkovi je 24 let, má střední školu s maturitou a v současnosti studuje VOŠ. Marihuanu konzumuje už téměř 10 let. Je nezadaný, bezdětný a rekreačně užívá psychedelika a stimulanty (MDMA).

Rozhovor č. 2 - Milan

Milanovi je 23 let, právě dokončil bakalářské studium a přemýšlí o studiu magisterském. Brigádně si přivydělává v gastronomii. Marihuanu konzumuje 7 let. Má přítelkyni již 4. rokem. Bezdětný. Rekreačně užívá stimulanty.

Rozhovor č. 3 - Jarmil

Jarmilovi je 27 let, má střední školu s maturitou, v současnosti je nezaměstnaný ale jinak působí v oblasti financí. Je svobodný a bezdětný. Marihuanu kouří 8 let. Rekreačně užívá i jiné drogy.

Rozhovor č. 4 - Karel

Karlovi je 27 let a má střední školu s maturitou. Živí se jako řemeslník, je svobodný a nemá žádné děti. Marihuanu kouří 13 let. Nepravidelně užívá i jiné drogy

Rozhovor č. 5 - Martin

Martinovi je 24 let, má SOU a také dělá řemeslo. Marihuanu konzumuje 6 let. Je svobodný a bezdětný. Rekreačně užívá i jiné drogy.

Rozhovor č. 6 - Filip

Filipovi je 24 let, pracuje jako řemeslník a pravidelně kouří marihuanu 7 let. Občas užívá i jiné drogy.

3.6. Procedura

Rozhovory probíhaly podle možností participantů. Jeden z nich proběhl v kavárně, dva v parku a tři participanté mě pozvali k nim domů. Před začátkem rozhovoru jsem se seznámil se svým výzkumem, popsal jsem jeho cíle a stručně i téma sebepojetí. Podepsal jsem s nimi informovaný souhlas, ve kterém účastníci výzkumu souhlasili s nahráváním rozhovorů. Zároveň v něm informuji o anonymizaci jejich osobních dat. Dále mi vyplnili rekruční dotazník, jehož nejdůležitějšími položkami byly věk a doba užívání marihuany.

Při prvním rozhovoru jsem zjistil, že participant zaměňuje významy některý self-pojmů, a proto jsem se rozhodl přizpůsobit jejich porozumění a následně byl méně důsledný v tom, když mi odpovídali na něco jiného, než na co jsem se ptal.

Délky rozhovorů se lišily mezi jednotlivými participanty. Nejkratší trval asi 30, to bylo dle slov participanta ovlivněno předchozím užitím marihuany. Nejdelší trval kolem 90 minut.

3.7. Postup analýzy

Pro zodpovězení obou výzkumných otázek bylo nutné pro každou z nich zvolit jinou metodu analýzy dat.

Pro zodpovězení první výzkumné otázky jsem použil vertikální analýzu. Tento způsob analýzy se mi začal jevit už v průběhu uskutečňování rozhovorů, když jsem si začal všimnout jisté podobnosti mezi negativním sebepojetím participantů a pravidelností jejich užívání marihuany. V příběhu, který mi participanté v první části rozhovoru vyprávěli, měli za úkol ho rozčlenit do kapitol, které se od sebe lišily ve vnímání a

přístupu k sobě nebo k marihuaně. To se jim mnohdy nedařilo, ale vždy jsme nakonec narazili během rozhovoru na odlišnosti, které pak charakterizovali určité období.

Při vertikální analýze jsem nejprve u každého participanta shromáždil jejich kapitoly nebo významná období. Poté jsem je napsal na papír a vystříhal, to vše dvakrát. Vznikly mi tedy dvě skupiny, z nichž každá obsahovala tytéž kapitoly. Ty jsem od sebe barevně odlišil. Jedna barva znázorňovala subjektivní vnímání participantů sebe samotných a druhá marihuanu. Poté jsem se je snažil seskupit podle jejich podobnosti, abych zmenšil jejich počet. Vznikly mi tedy tři kapitoly u čtyř participantů, u zbylých dvou se vyjevily kapitoly jen dvě. Ty jsem seskupil podle časové následnosti. Výsledkem tedy byly dva sloupce u každého participanta. Podle aspektu dobré/špatné subjektivní vnímání sebe sama a aspektu kontrolovaného/nekontrolovaného užívání jsem zjistil, že špatné subjektivní vnímání souvisí s nekontrolovatelným užíváním. Na základě toho jsem stanovil tři fáze, které se liší odlišnými způsoby zacházení s marihuanou a zároveň odlišným sebepojetím jednotlivých participantů. U dvou participantů, kteří měli kapitoly jen dvě, jsem usoudil, že v chybějící fázi subjektivně nevnímali žádné změny v sebepojetí nebo v kontrole užívání. Následně jsem do jednotlivých fází deskripcí vsunoval data z rozhovorů – viz kapitola 4.1.

Odpověď na druhou výzkumnou otázku jsem hledal v již vytvořeném schématu tří fází. Pomocí horizontální analýzy jsem hledal napříč všemi participanty oblasti, které byly dle jejich výpovědi ovlivněny marihuanou. Stěžejním zdrojem byla druhá fáze, do které jsem opakovaně nahlížel a hledal v ní podobnosti. Při filtrování nalezených témat jsem nahlížel do teoretické části a hlouběji se zaměřoval na ty oblasti, které ovlivňují sebehodnocení. Vyjevily se 4 hlavní témata a 14 subtémat, kterým participanti přisuzovali význam při dopadech marihuany a která zároveň mohou působit na formování sebehodnocení.

4. Výsledky

4.1. Vertikální analýza

Charakterizující pro první fázi je bezstarostnost. Tato počáteční fáze byla pro participanty typická tím, že se s marihuanou teprve seznamovali. Pokládali ji za společenskou záležitost, při které se mohli setkávat s ostatními kamarády. U uživatelů má první fáze podobnou strukturu. V druhé fázi se užívání marihuany vymyká kontrole, participanti podléhají jejímu vlivu a pocítují její negativní dopady. Třetí fáze je typická

kontrolovaným užíváním s minimem subjektivních následků na život participantů. V případě přechodu z druhé fáze se vyznačuje určitým převzetím kontroly nad užíváním a zmírňováním subjektivních dopadů, které v ní participanté uváděli. Jeden participant je v současnosti v druhé fázi a druhý si druhou fází ani neprošel a je rovnou ve třetí.

Kromě tří fází se zaměřuji také na subjektivní popis a rozdíly mezi aktuálním a ideálním Já, které většinou vystihují jejich nejslabší místa a celkový postoj k marihuaně. Další položkou, která nabízí velmi cenné vstupy, je popis krajiny a rozdílů v ní při intoxikaci marihuanou. Tyto rozdíly by se daly použít jako shrnutí vlivů marihuany na jejich osobnost. Většinou korespondovaly s informacemi ze zbytku rozhovoru. Výjimkou byl Jarmil, který při popisování rozdílů ve „zhulené“ krajině bezmyšlenkovitě vyřkl něco, co vůbec nebylo v souladu s tím, co říkal během rozhovoru.

Pro pochopení některých výrazů popíšu některé pojmy, které se v textu vyskytují. V deskripci používám výraz „kouřit“ ve smyslu kouření marihuany. Uživatelé marihuany pro tento význam zpravidla používají výraz „hulit“. Obvyklé užívání je kouření marihuany v papírku neboli „jointu“. Dalším způsobem užívání je kouření skrz tzv. „bong“, který funguje na bázi vodní dýmky. Kouření pomocí bongu je charakteristické okamžitým a velmi intenzivním stavem, který bývá považován za velmi silný a při pravidelném užívání „vypatlávající“.

Pro větší viditelnost rozdílů mezi fázemi u jednotlivých participantů zde převyprávím subjektivní vývoj jednotlivců zasazený do schématu tří fází.

4.1.1. František

1. Fáze

František se pokládal za „koně, co jde dopředu“, neřešil sebe vůči ostatním a postrádal sebereflexi. Díky jeho rodinnému zázemí nemusel nikdy nic moc řešit. Proto se celkově cítil veselý, sdílný a jako na „obláčku“. Sám uvádí, že byl sebejistý, „*protože jsem z dobrých poměrů a vůbec jsem neměl nějaký vjem sebereflexe. Neměl jsem důvod pochybovat. To jsem byl těžkej střelec, neměl jsem žádnou sebereflexi. Ta přišla až s hulením. Možná věkem, ale to už těžko říct.*“ Marihuanu bral něco jako alkohol ve smyslu společenské věci. Svě první zážitky ale popisuje jako negativní, měl „schízny“. Jeho intoxikaci doprovázely stavy dezorientace a velké nejistoty vůči své pozici ve společnosti. Trpěl bludy a sluchovými halucinacemi. Kvůli tomu se pokládá za citlivějšího člověka, co se týče alkoholu a drog.

2. Fáze

František druhou fází vnímá jako šmouhu. Sám říká, že „*jen hulíš a vezeš se.*“ S kamarádem začali kouřit jointy a bong každý den, i během školy o přestávkách. Tehdy začal být nezodpovědný, líný a bylo mu úplně jedno, co dělá. Začal stagnovat a přestal řešit školu. Kromě marihuany to přisuzuje rodinnému prostředí, kde nikdy nic řešit nemusel. Jak si ze začátku myslel, že díky marihuaně začal víc přemýšlet, tak to bylo naopak. Díky ní se jen „*hnídl ve zhuleneckých myšlenkách*“, a to ho odrazovalo od jeho „reálné části“.

Utíkal z domácího prostředí, kde si začínal uvědomovat, že jeho rodiče nejsou spolu. Marihuana mu pomáhala se od toho oprostít. Bylo mu dobře s kamarády a „krédo“ u nich pokládal za nejdůležitější. Sám sebe přesvědčoval, že se má vlastně dobře, že „hulí“, a to ho baví“. Rodina v jeho marihuanovém příběhu hrála velkou roli. Jeho lenosti a špatného prospěchu si začali všimnout i rodiče a začali mu „šlapat na paty“. Jeho otec mu vždy věřil ale matka ho nechávala pravidelně testovat a začala být „histerická“. Její přístup byl základem proto, aby si k ní František vytvořil negativní vztah. Tenkrát její starost vnímal jako zlou vůli. Teď jí dává za pravdu, že ty „skéra“ jsou pro mladý organismus moc „hustý“. V tu dobu si začal uvědomovat, že je na marihuaně závislý a začal s tím bojovat.

Jako velmi negativní situaci, která přispěla k jeho negativnímu hodnocení, vnímá situaci, kdy dostal od matky test na THC zrovna týden poté, co neměl marihuanu. Sám byl na sebe pyšný: „*Nehulil jsem asi týden, a to pro mě byl jako největší úspěch, týden nehulit. To pro mě v tu dobu bylo úplně nepředstavitelný. A to mě fakt naštvalo. Chtěl jsem jim dokázat, že to zvládnou sám a ona mi to nevědomky podkopala tím, že mi dala ty testy. A pak propadla totální panice, protože jsem pro ni byl prostě feťák.*“ Na úkor rodičovského kontrolování nekouřil asi měsíc a v tu dobu si začal uvědomovat, že ta negativita v něm mizí. Ale školní výkony se nezlepšovaly. Začal být „pasivně líný“, což přisuzuje marihuaně.

Ze strany rodičů pokračovalo podezřívání a kontrolování moči. Důvěra ze strany rodiny klesala a s tím i jeho vnímání sebe. Veškerý jeho neúspěch byl přisuzován marihuaně. Tehdy si začal všimnout, jak to ovlivňuje jeho vzhled: „*Byl jsem bílý jak stěna, měl jsem pořád rudo pod očima. Ne takový ty zhulený červený oči, ale fakt rudý víčka a pod očima. Tam už mi to přišlo hardcore, tam už to nebylo na visinky (kapičky) ale přišlo mi, že už to neschovám.*“. Tam si uvědomil, že to má na něj nějaký dopad. Dosud žil

v tom, že je tráva „v pohodě“ a prostě rekreační. V jeho okolí byli lidé, kteří také kouřili marihuanu, a přesto měli úspěšný život a třeba i svou firmu. On nechápal, že to nedokáže ustát, a to ho hodně znejistilo.

Následovalo období, které doprovázely samé neúspěchy. Napodruhé nesložil maturitní zkoušku a také ho chytli policisté řídit bez řidičáku, který mu mimochodem jeho otec platil a on tam nechodil. Vnímal se hodně negativně.

Dalším zvratem v jeho životě ve vztahu k marihuaně byl moment, kdy si na základě rodinného působení sám začal uvědomovat, že rodiče mají pravdu, co se týče drog. Pravdu v tom, že se „*takhle se normální člověk nechová, že je to fakt menšina lidí, co tohle dělá a že nedopadají dobře.*“. Tehdy si začal uvědomovat, že většina jeho kamarádství je založená jen na „hulení, extázích a na akcích“. Proto s nimi začal komunikovat tak, jako by to nebyla ta stěžejní věc, a to se mu vracelo v negativní podobě. Setkal se s nepochopením a cítil se špatně za to, že se snaží na věci dívat z jiné stránky. To byl pro něj významný moment, protože kamarádi pro něj byli důležití a on si utvrdil, že jeho vztahy jsou založené na drogách. Měl paranoidní myšlenky, že ho nemají rádi a že se o něm baví za zády. Pak se odstěhoval do jiného města, kde se ke špatným pocitům přidal ještě pocit samoty. Při opětovném návratu do rodného města se cítil odcizený, nerozuměl jejich novému slovníku a jako kdyby nezapadal. To mu přispívalo k ještě horším stavům paranoi, které marihuana prohlubovala.

3. Fáze

Jeho zlepšení se projevilo pár měsíců od přestěhování z rodného města. Jeden z důvodů, proč se odstěhoval, byla jeho frustrace z kamarádských vztahů. Nic mu nedávaly, a tak měl pocit, že ho doma nic nedrží. Měl potřebu se od nich odpoutat. Zlom přišel, když si začal uvědomovat, že je pořád „zhulený“ a že to má vliv na jeho produktivitu. Začal fungovat lépe. Dodělal školu a chodil na brigády. Díky větší samostatnosti se mu ze strany rodičů dostávalo větší důvěry. K marihuaně změnil přístup, dělala mu pořád to samé, ale už neřešil, jestli mu to ovlivňuje psychiku, řešil jen to, co ho reálně štvalo. Nikdy předtím ho nenapadlo, že by měl přestat kouřit, aby se mu jeho špatné stavy zlepšily. Teď si to myslí a pracuje na tom. Přestává ho bavit být pořád „zhulený“, a tak marihuanu kouří méně. Od přestěhování se mu psychika výrazně ustálila. Našel si nové přátele a dělá věci, co mají smysl. Své aktuální období považuje za nejlepší od doby, co začal kouřit marihuanu. Naučil se pracovat sám se sebou a díky tomu zmizely i jeho paranoi. Díky omezení konzumace se mu zdají sny a lépe se připravuje na školu.

Ideální Já

Ideální Já popsal jako člověka, který za něčím cílí. Nejlépe za něčím, co ho baví. Snaží se o dobré mezilidské vztahy a soustřeďuje se na rodinu. Ideální Já by marihuanu užívalo, ale nebylo by na ní závislé. Víceméně nevidí žádný rozdíl mezi ideálním a aktuálním Já, jen v té závislosti, která ho štve. Marihuana přesahuje jeho vůli, nedokáže si pomoci.

Krajina

Při popisování krajiny zmínil, že když je pod vlivem, tak jako by přišel o periferní vidění. Koukal jen dopředu a neviděl věci, které se děly kolem něj. Jeho obraz krajiny je pod vlivem vybledlý, méně pestrý a v mlze. Za střízliiva vnímá všechno otevřenější, barevnější a zajímavější. V první fázi to měl naopak. Zajímavější byl svět, když byl pod vlivem.

4.1.2. Milan

1. Fáze

Milan si nikdy na začátku nepřipouštěl, že by ho marihuana mohla ovlivňovat, cítil se „psychicky nesmrtelný“. Hulilo hodně jeho kamarádů. Na učení mu to nevadilo. Dokonce popisuje svůj stav ve škole jako aktivnější, když se vrátil z obědové pauzy, kde s kamarády kouřili jointa.

2. Fáze

Milanova druhá fáze začala, když ho marihuana začala brzdit od všech činností. Měl nechut' cokoli dělat, prokrastinoval a odkládal věci. Spolu s tím popisuje stav, kdy mu hlava pracovala o dost více než ve fázi první. Přestal kouřit ve škole, protože by to tam nezvládal. Začal hodně prokrastinovat a své školní a jiné neúspěchy dával za vinu marihuaně. „*Mohl jsem dělat více zajímavějších věcí. Jen jsem hulil a pařil (hrál na pc).*“ Hodně věcí mu nešlo, byl až neschopný. Kvůli tomu neudělal, co chtěl, a to pak mělo dopad na jeho myšlení. Byl na sebe naštvaný.

Ve vztahu ke svému okolí začal víc vnímat to, jak na něj ostatní lidé koukají. Začal víc řešit, co si o něm myslí a jak ho přijímají. Jejich pohled mu vadil, obzvláště pokud byl pod vlivem. Necítil se dobře a byl nesvůj, když byl zhulený a někdo ho viděl, třeba i rodiče. S nepříjemností cizích pohledů se pojí jeho potřeba zalézt a s nikým nebýt. Nerad se bavil s rodiči, pokud to nebylo nutné. Jako největší změnu oproti první fázi vnímá, že přestával vyhledávat společnost a chtěl být pořád sám. Víc si užije, když se „zhulí“ o

samotě a nemusí nikoho řešit. Když je pod vlivem, tak má jiné reakce a nedokáže normálně komunikovat, a to mu je nepříjemné.

Začal si připouštět víc věcí a celkově více přemýšlel. Vnímá více detailů okolo sebe a dumal nad banalitami, což pokládá v některých situacích za pozitivum, protože se dokáže zamyslet nad problémy z různých stránek. Přestával fungovat „normálně“, nechtělo se mu třeba do práce. Jeho vnímání bylo spojeno s tím, jak se mu zrovna dařilo. Když mu něco nešlo, tak to marihuana ještě „umocnila“.

3. Fáze

U Milana začala třetí fáze kapitolou, když se s přítelkyní přestěhoval do jiného města kvůli vysoké škole. To považuje za největší zlom v přístupu k marihuaně a k němu samému. Na základě nepříjemných pocitů z předchozí fáze přehodnotil přístup k marihuaně a začal kouření omezovat. Nechtěl být utlumený. Kouřil méně, aby se cítil dobře. Přes den vůbec nekouřil. Když už měl jointa, tak někde, aby ho nikdo neviděl. *„Nějak jsem si začal uvědomovat, že jsem lepší, když nehulím. Pro mě, ne pro ostatní.“* Teď má přístup k marihuaně jiný, takže už ho tolik neovlivňuje. Je sám se sebou spokojený, že nedělá nic hrozného. Už kvůli marihuaně nekašle na věci. Dává si jí za odměnu a vždy se těší, až si udělá hezkou chvilku. *„Už to mělo jiný smysl. Nepotřeboval jsem být nutně zhulený.“* Dostal marihuanu pod kontrolu a dokázal se bavit i bez ní. Ze svých kapitol se v té aktuální cítí nejlépe.

Ideální Já

Jeho ideální Já by kouřilo trávu méně a užívalo by si ten stav bez vedlejších prožitků. Bylo by imunní vůči dopadu na hlavu, který marihuana má. Největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním Já je ten, že ideální lépe zvládá situace. Netrápí ho, že na něj koukají ostatní a má s trávou spojené jen radost a dobrý prožitek, bez negativních pocitů.

Krajina

Když je pod vlivem, tak najednou v krajině vnímá všechny ptáky. Začne si víc vážit přírody, nechce jí kazit a znečišťovat. Aby popsal lépe změnu, tak popsal poušť, která se změní na vodu a začne tam vzkvétat život, když si dá jointa. Hodnotí to jako pozitivní změnu.

4.1.3. Jarmil

1. Fáze

Jarmil v téhle fázi dokázal být „tady a teď“, nějaké duševno vůbec neřešil a smál se lidem, co ho řešili. Měl zápal pro školu, byl celkově aktivní a víc ambiciózní. Hodnotil se dobře, protože v té době zažíval malé úspěchy jako maturitu a úspěšné přijímací zkoušky na vysokou školu. Zpětně tvrdí, že měl negativní vlastnosti a soudil lidi, s čímž mu marihuana pomohla. Taky prý tenkrát „necyklil a nepastil“. Což vysvětluje smyčkou negativních myšlenek, které ho drží v pasti.

2. Fáze

Jeho druhou a zároveň aktuální fázi charakterizuje fakt, že začal kouřit marihuanu sám a nepotřeboval k tomu společnost. To považuje za období, kdy se začal uzavírat. Přestal mít potřebu poznávat nové lidi. Staré přátelé odfiltroval od povrchních. Když zrovna neměl náladu někoho vidět a někdo zjišťoval, co s ním je, štválo ho to a o to víc se uzavíral. Začal přemýšlet o životě a uvědomil si, že ho jeho současná škola nebaví. V tom mu pomohla marihuana. Díky ní prozřel a začal hledat svůj smysl. Uvědomil si, že je někde kde být nechce, a tak se rozhodl pro ukončení studia. „*Viděl jsem se někde a když jsem začal hulit, tak jsem se začal vidět... ani vlastně nevím kde, ale rozhodně ne tam, kde jsem se viděl původně.*“ Jak začal kouřit víc, tak i víc nad věcmi přemýšlel, což na jednu stranu považuje za pozitivum, že někde nemarnil čas něčím, co ho nebavilo. Na stranu druhou, i když ho ta škola nebavila, si jí dřív dokázal užít a zažívat radost, což teď nedokáže. „*Přijde mi, že do té doby jsem jel a fungoval, a od té doby jsem takovej polovičnický, od toho prozření. Od té doby se znovu hledám.*“ Začal na sobě cítit, že je na marihuanu zvyklý a když si jí třeba dva dny nedal, tak byl naštvaný. Popisuje cykly, kde byl nejdříve naštvaný, že kouřil, tak přestal a pak znovu začal.

Občas o sobě pochybuje a myslí si, že za nic nestojí a že nic neumí, ale pořád je toho názoru, že je schopen s tím něco dělat. Pořád se vnímá jako ambiciózní, schopný něco v budoucnu vybudovat. Pořád se ale hledá, nicméně ví, jaký je člověk, jaké má vlastnosti. Je rád, jak se teď vnímá. Marihuana mu dala dobré vlastnosti. Například je férovní a staví se k věcem čelem. Když chvíli nekouří, tak se mu vrací ty vlastnosti, který měl, i ty negativní.

Teď má jeho kouření jiný účel. Když bývá naštvaný, tak jediné, co mu pomůže je marihuana. „*Teď hulím proto, né proto abych si užil stav, ale proto abych vypnul hlavu.*“

Když se zmatlám, tak mi to nebude myslet...ted' to mám tak, že si dám jedno brko, za půl hodiny na druhý a za hodinu na třetí. No a pak jsem jakože spokojenej, že se nedokážu nad něčím zamyslet.“ Díky marihuaně víc přemýšlí, a to má za následek to, že teď nedokáže zastavit přemýšlení, a proto se potřebuje „vypatlat“.

Neví, jestli by něco bez marihuany dělal jinak. Jediné, co dělá teď, je že srovnává, jaký byl předtím. Považoval se za „kreténa“, ale některé vlastnosti měl i dobré. Nedokáže říct, co je způsobeno kouřením a co vývojem. Ale marihuana umocňuje to, že je mu všechno jedno. Taky je toho názoru, že na trávě se nic nenaučí. Naopak věci, co umí, mu jdou s marihuanou lépe.

Ideální Já

Jeho ideální Já by možná chtělo být hloupé. Vysvětluje to schopností zastavit cykly myšlenek, aby ho nebrzdily několik dnů. Chtělo by se umět vypořádávat s věcmi, které neovlivní. Umět pracovat se svou hlavou, odreagovat se. Jeho ideální Já by umělo být „tady a teď“. Přítomno v okamžiku, a ne v hlavě. Nesnažilo by se zalíbit cizím lidem. Chtělo by mít vnitřní motivaci do života. S marihuanou zachází tak, že ovládá on ji, a ne ona jeho.

Krajina

Představoval si hory a zelené jezero. Málo stromů, jen vrba u jezera. Sám sebe v ní viděl jako klidného a vyrovnaného „týpka“. Když si zakouřil, „*tak je to horší. Mě první napadl Mordor, když ses mě zeptal. To je zajímavý, jak mě to napadlo hned. Asi to tak můžu mít, i když si to neuvědomuju. Podvědomě to asi беру špatně, to hulení. To je fakt hustý. Jestli to, že mě to nesere si třeba neříkám sám před sebou? To mě nikdy nenapadlo, že lidi si něco říkají sami před sebou a fakt se ochcávají. Že se snaží ošidit sami sebe.*“ (Mordor je fiktivní filmová krajina, která je charakteristická tím, že je tmavá, temná a symbolizuje zlo). V krajině jeho ideálního Já se cítí dobře, leží se slámou v puse. V Mordoru on sám válčí a nelíbí se mu tam. Snaží se tam najít nějaký druhý místo, který tam není. Popisuje, jak to koresponduje s jeho myšlenkovým cyklením, které nazývá „paštění“. „*To je zajímavý, když to řeknu takhle nahlas. To koresponduje s tím paštěním, se vším vlastně... ten Mordor... jak to ze mě vylítlo, to bylo první, co mě napadlo.... podělaný přirovnání, to úplně vypovídá o jiných věcech, jak já ke všemu přistupuju.*“ Nechce v ní žít, ale občas by se tam podíval na výlet, aby neměl jen tu svou jednu krajinu.

4.1.4. Karel

1. Fáze

Těžko vzpomíná, co bylo před 13 lety. Když začínal kouřit, tak to bylo vždycky ve více lidech. To se dělilo o jednoho jointa v pěti lidech a řešili kraviny. Popisuje to období jako bezstarostné, nic neřešil. Zpětně ho hodnotí jako nejlepší. To kvůli účinkům, které tenkrát marihuana měla a kvůli tomu, že to byla společenská záležitost. Víc obecně sportoval, ale díky marihuaně se dostal ke freestyle kolu, na kterém pak dlouho jezdil.

2. Fáze

Karlovo druhá fáze se také vyznačuje tím, že se jeho užívání proměnilo ze společenské záležitosti na osobní konzumaci. Závislostí to nenazývá, spíše zvyklostí. Každý den si pořídil gram a ten vykouřil. *„Byl jsem zaseknutěj. Byla to každodenní rutina – práce, marihuana, spánek a pořád dokola.“* Jeho druhou fází charakterizují také špatné stavy, které měl. Přemýšlel nad „hovadinama“ a mýval i panické ataky. *„Když se zhulim, tak nejsem sám sebou, nebo moje hlava není sama sebou. Přemýšlím nad kravinama, který vůbec nejsou tak hrozný.“* Začal být citlivější vůči účinkům marihuany. Působí na něj silněji, než když s ní začínal. Lépe mu je o samotě, protože když kouří, tak je nekomunikativní. Doma je to pro něj ten stav snazší. *„Radši jsem si zahulil sám, protože jsem věděl, že když si zahulím mezi lidmi, tak budu mlčenlivý a tolik si to s nimi neužiji.“* Když šel do hospody a zakouřil si, tak jen seděl a neměl si s ostatními co říct. Ani neměl zájem potkávat nové lidi, chodil jen s těmi, které dobře znal a kteří znali jeho. Jeho nekomunikativnost ho dost štvala, protože pak ztrácí na významu jít za kamarády. Marihuanou utíkal před problémy a kvůli ní se i vyhýbal kamarádům.

Popisuje stavy, které charakterizuje „něčím jako závislostí“, vyznačující se „dnem na hovno“, když nesehnal marihuanu. Při nich kontaktoval lidi, které viděl jen dvakrát v životě jen aby se jich zeptal na marihuanu, jestli neví, kde ji sehnat. Pak si dal jointa a stejně usnul, protože nebyl ničeho schopný. Utrácel zbytečně peníze a ničil si zdraví. Nevnímá, že by se nějak zdokonaloval a vyvíjel. Nic nového neobjevoval a nic se nenaučil. Byl „vykydlej“ a celkově mu z marihuany nebylo dobře. Na nic se nesoustředil, byl znužený a unavený. Když kouřil v práci, tak jí neodvedl tak dobře, jak by chtěl. Nedával si pozor na maličkosti a trvalo mu to déle.

Jeho matka to dřív snášela špatně, považovala „huliče“ za feťáky. Ale teď už to bere jinak. Vidí, že kouří skoro každý mladý, tak jí to netrápí. Nikdy mu neříkala, že by

byl jiný kvůli marihuaně. I on sám z dlouhodobého hlediska není schopný říct, jaký by byl, kdyby nekouřil. Možná jen zanedbává nějaké věci, prokrastinuje a odkládá věci na později.

3. Fáze

Ve svém příběhu do třetí fáze zapadá jeho kapitola, která charakterizovala rekreační přístup k marihuaně. To si uvědomil, že je to všechno zbytečné, ty špatné psychické i fyzické stavy, utrácení peněz, ty každodenní rutiny. A to ho tenkrát nejvíc ovlivnilo. Když si teď dá jointa, tak zůstane doma a hraje na počítači. To kvůli jeho nekomunikativnosti, která ho štvala a kvůli níž se distancoval od lidí. Kouří celkově méně, protože je na účinky marihuany citlivější. Teď je spokojený. *„Radši teď celý den makám a mám z toho lepší pocit, než abych se zhulil a byl doma. Něco nového se naučím, mám za to peníze, nějak se rozvíjím.“*

Ideální Já

Jeho ideální Já by neodkládalo věci a dokázalo by se k nim „dokopat“. Nekouřilo by marihuanu, protože když je zhulený, tak se mu nic nechce a problémy se hromadí. Největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním Já je ten, že teď pořád občas kouří. Nechce se toho úplně vzdát. Vlastně neví. Možná kdyby nehulil, tak bude pořád stejný.

Krajina

Karlovo krajina se při jointu moc nezměnila. Za to on se v té krajině změnil. Nemohl to přesně vyjádřit, ale snažil se najít krajinu, která by vystihla tu jeho komunikativnost. Zkoušel jsem různé metafory, abych vystihl jeho myšlenky. Souhlasil s tím, že jako by v té krajině pod vlivem měl pásku přes pus. Svírací kazajka byla moc. Jako kdyby v první fázi měl křídla a v té druhé byl víc u země.

4.1.5. Martin

1. a 3. Fáze

Martin byl až fascinovaný, jak marihuana spojuje lidi a jak díky tomuto tématu mohl s každým „huličem“ snadno navázat konverzaci. Zpočátku ho fascinovala rostlina sama o sobě. Zajímal se o pěstování. Postupem času se kouření stalo pravidelným. Jako největší zlom vnímal, když začal kouřit denně. Nepopisuje žádné velké negativní účinky, jako ostatní participanté. Spíše pozitivní. Díky marihuaně přestal vidět jen negativní věci.

V tomto období se trochu jako student stresoval a dal se snadno vytočit. Proto prý kouřil trávu, aby byl „vyklidněný“. Když například propadal ve škole, tak z toho byl zprvu špatný, ale když si zakouřil, začal nad věcmi přemýšlet a všimnout si i věcí pozitivních. Stejně to popisuje i v reakci na stress v rodinném prostředí. Zakouřil si a hned se dokázal zamyslet hlouběji nad problémy a najít více cest k jejich řešení. Taky kouřil z nudy, kdy mu marihuana pomohla být více kreativní. *„Kolikrát jsem se těšil, až se zhulím a napadne mě mnoho věcí, co dělat a začne mě to víc bavit.“*

Jinak mu nepřijde, že by ho marihuana nějak výrazně změnila. Byl vždycky sám se sebou hodně spokojený. Je toho názoru, že kdyby ho marihuana nějak začala omezovat, tak by ji byl schopný odstranit ze života. A jelikož ho neomezuje a převažují pozitiva, tak nemá důvod, aby s ní přestal. Celkově se považuje za méně nervního, víc veselejšího a šťastnějšího od té doby, co začal kouřit.

Ideální Já

Jeho ideální Já se nenechá vytočit a je pořád pozitivní. Hledá hodně cestiček, je „vyklidněný“, vysmátý a šťastný životem. Největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním Já je ten, že aktuální občas někdy vybuchuje v práci, kde ho neschopnost určitých lidí vytáčí.

Krajina

„Ta normální krajina je hezké místo, ale když se zhulím, tak ta krajina rozkvetne. Všude jsou najednou barevné duhy, zase se objeví ta nápaditost, tvořivost. Najednou vidím ty pozitivní čarokry, které okolo mě krouží.“

4.1.6. Filip

1. Fáze

Filip kouří od 18 a začínal s kamarády. Na to období rád vzpomíná, bylo to něco nového. Vnímá jí jako první drogu a začal jí užívat, aby se „hodil do klidu“.

2. Fáze

Postupem času se odstěhoval od rodičů, pořídil si byt a mohl si dělat co chtěl, tak prý hodně kouřil. Díky marihuaně méně přemýšlí nad problémy, relaxuje a nic neřeší. Byl víc uzavřený do sebe, a proto raději kouří doma sám, než aby šel mezi lidi. Moc si na

nic nemůže vzpomenout. Při snaze si vybavit něco z minulosti se zmínil, že si dal jointa před rozhovorem. „*Asi sem si neměl dávat jointa, než jsi přišel.*“

Popisoval období, kdy měl špatné stavy. Přišel domů a lehl si na podlahu, protože nemohl nic. Kouřil pořád, ráno, v práci i večer. Byl nekomunikativní a uzavřený do sebe. Cítil se špatně a přemýšlel, že s marihuanou přestane. Ostatní si asi mysleli, že nedělá nic, že jen kouří. Kouřil hodně i bongy, které ho „vypínaly“ na několik hodin. Tohle období trvalo 3-4 roky.

3. Fáze

Ted' už to má usměrněné, víc kouří jen o víkendu. Přes týden jen po práci, než jde spát. Myslí si, že ho marihuana celkově nijak extra nezměnila, jen by mohl být akčnější a nebýt pořád doma. „*...nikdy jsem nebyl moc chytrý, takže je pro mě těžké říct, jestli mě to nějak ovlivnilo. Asi bych ti řekl víc, kdybych třeba ted' nehulil.*“ Nedává mu žádné špatné vlastnosti, to by jí jinak nekouřil. Myslí si, že kdyby nekouřil marihuanu, tak by víc pil alkohol. Tráva mu asi pomohla zjistit, co chce v životě dělat.

Ideální Já

Jeho ideální Já by pořád kouřilo. Jen by lépe řešilo problémy.

Krajina

Má rád skály, moře a louky. Když si dá jointa, všimá si více věcí. „*Zaměřil bych se na jednu věc, měl bych zápeky. Vnímám tu krajinu lépe. Jsem schopný se smát tomu ptákoví, jak tam letí. Objeví se tam věci, kterých bych si předtím nevšiml.*“

Na konci rozhovoru mi řekl: „*Jak nad sebou ted' přemýšlím, tak bych si měl dát pauzu, na chvíli nehulit, abych se mohl více zamyslet třeba nad věcmi, na které jsi se mě ptal. Zajímá mě, jaký bych byl, kdybych nehulil.*“

4.2. Horizontální analýza

Při analýze schématu tří fází jsem hledal témata, která by rezonovala s mou druhou výzkumnou otázkou. Témata jsem volil na základě frekvence a dle participanty připisované důležitosti. Při filtrování nalezených témat jsem využíval poznatky z teoretické části a hlouběji se zaměřoval na ty oblasti, které ovlivňují sebehodnocení. Z analýzy se vynořily 4 hlavní témata a 14 subtémat, které byly v

rozhovorech popisovány jako oblasti, které marihuana dle participantů ovlivnila. Jsou jimi:

- **Amotivace**
 - Odkládání věcí
 - Lhostejnost
 - Nezodpovědnost
 - Lenost
- **Nekomunikace**
 - Samota
 - Nesdílnost
 - Uzavřenost
 - Verbální neschopnost
- **Výkon**
 - Neúspěch
 - Fyzická neschopnost
- **Ztráta kontroly**
 - Nad užíváním
 - Zvyk
 - Závislost
 - Nad myšlenkami

V těchto oblastech u participantů probíhala subjektivní změna v závislosti na tom, jak moc marihuanu užívali, a jak jí podléhali. Na přímo mi nebylo sděleno, že abnormality v určité oblasti byly příčinou toho, že se špatně hodnotili. Sdělili mi ale, že je marihuana subjektivně ovlivnila v těchto oblastech, a že se v té a té kapitole cítili špatně nebo dobře. Lze tedy tyto položky považovat za zdroje negativního sebehodnocení. V souvislosti se schématem tří fází tyto oblasti dosahovaly vrcholu především v druhé fázi. V té se, podle výpovědí, participantů cítili úplně nejhůře.

4.3. Shrnutí výsledků

Na základě výstupů z výzkumného šetření se pokusím zodpovědět na předem stanovené výzkumné otázky.

1) Zдали a jak se změnilo sebepojetí uživatelů v souvislosti s pravidelnou konzumací marihuany?

Dlouhodobá konzumace marihuany se podle výpovědí participantů vyznačuje určitým vývojem. Pomocí analýzy rozhovorů jsem zjistil, že se sebepojetí uživatelů mění souběžně s tímto vývojem. Analýza ukázala 3 fáze, které tento vývoj znázorňují. Kontinuita není podmínkou, tudíž lze přeskočit druhou fázi.

První fáze je charakteristická experimentováním s marihuanou a jejím nepravidelným užíváním. Marihuana v ní je prostředkem socializace a zábavy, podobně jako alkohol. Uživatelé se vnímali pozitivně, vedli bezstarostný život, byli aktivní, ambiciózní a dokázali žít okamžikem.

V druhé fázi participantů přikládají význam tomu, že marihuana přestala být společenská záležitost a začali jí konzumovat o samotě. Dále je pro ně typická ztráta kontroly nad užíváním a pravidelnost. Střídají se pojmy jako zvyk a závislost. S přibývajícím množstvím zkonsumované marihuany přibývají i duševní problémy. participantů jsou nemotivovaní, nezodpovědní, lhostejní, líní, odkládají věci a prokrastinují. Na to navazují neúspěchy ve škole a stagnace ve vývoji. Nejtypičtějším rysem druhé kapitoly je jejich uzavřenost a z toho plynoucí samota. Potřeba být sám převládala u většiny participantů, a to z důvodů slabé interakce s okolím, neschopnosti komunikace, špatných myšlenek a fyzické neschopnosti. Uživatelé jsou více orientováni na to, co se jim děje uvnitř hlavy, a bývají i paranoidní. Často byly popisovány „zhulenecké myšlenky“ a jejich opakující se cykly. V druhé fázi jim chybí schopnost sebereflexe. Ti, co byli v druhé fázi a jsou již ve třetí, se v té druhé vnímali nejhůře, a to především kvůli subjektivním dopadům marihuany.

Třetí fáze je typická kontrolou nad užíváním, v případě přechodu z druhé fáze převzetím kontroly. Uživatelé přizpůsobují konzumaci svým psychickým a fyzickým potřebám. Reflektují účinky marihuany a zmírňují dopad těch negativních na své Já. Kromě jednoho participanta zbytek výzkumného souboru vykazuje rysy třetí fáze. Společně s první fází ji hodnotí jako nejlepší ve vztahu k sebepojetí.

2) Zдали a jak se užívání marihuany podílí na formování sebehodnocení?

Užívání marihuany může negativně působit na určité oblasti, které se podle jejich zasažení mohou podílet na tom, jak se jednotlivci hodnotí. Ve druhé a zároveň nejintenzivnější fázi měla marihuana u participantů subjektivní vliv především na motivaci, schopnost komunikace a sociální interakce, výkon a přemýšlení. Nestabilita v těchto oblastech může způsobovat lenost, lhostejnost, prokrastinaci, uzavřenost před světem, negativní cyklické myšlenky, nesdílnost, verbální a fyzickou neschopnost. Tyto jevy mohou zapříčiňovat špatné výkony, zažívání neúspěchů, pocity neschopnosti, životní stagnaci, depresi a paranoii. S tímto vším je spojeno téma kontroly. Uživatelé popisují ztrátu kontroly nad svými myšlenkami, a také nad užíváním marihuany, tím je typická závislost.

Tyto jevy gradovaly ve druhé fázi, která byla subjektivně klasifikována jako nejhorší, co se týče sebehodnocení.

4.4. Diskuse

V práci jsem se zabýval sebepojetím a sebehodnocením dlouhodobých uživatelů marihuany. Cílem práce bylo zjistit, jestli a jak se měnilo sebepojetí v souvislosti s pravidelnou konzumací marihuany a jak se užívání marihuany podílí na formování sebehodnocení.

Došel jsem k závěru, že marihuana může mít vliv na to, jak se jedinec vnímá a hodnotí. Se zvyšující se intenzitou a frekvencí užívání marihuany se zvyšuje i pravděpodobnost výskytu subjektivních negativních dopadů na tělo a psychiku uživatelů. V důsledku toho se může subjektivně měnit jejich sebehodnocení a sebepojetí. Dle výsledků analýzy participantů pociťují tři fáze, které se od sebe liší přístupem k sobě a k marihuaně. Nejkritičtější je druhá fáze, která se značí výraznými subjektivními negativními dopady marihuany na psychiku a sebehodnocení.

Z hlediska jádra hodnocení (CSE) můžeme naše výsledky porovnat s předpoklady s výzkumy z teoretické části:

Sebeúcta utváří mimo jiné i osobní úspěchy (James, 1980). V mém výzkumu participantů ve druhé fázi zažívali hodně neúspěchů, které připisovali marihuaně, a které se podílely na jejich subjektivním negativním sebeobrazě. Výsledky pozitivně odrážejí výzkum Gruberma et al. (2003), který u uživatelů zjišťoval jejich subjektivní hodnocení

celkového vlivu marihuany na kognici, paměť, kariéru, sociální život, psychické a fyzické zdraví.

Z hlediska místa kontroly (LOC) mohu potvrdit, že v druhé fázi participanti pociťovali známky ztráty interní kontroly, stejně jako dokázaly dřívější výzkumy (De Moja, 1997; Segal, 1975).

Z Bandurova (1987) modelu sebeúčinnosti můžeme souhlasit, že ji marihuana může ovlivňovat. Zvládání úkolové činnosti totiž nekoresponduje s amotivací a fyzickou neschopností, kterou pociťovali moji participanti. Výsledky mnoha výzkumů motivace a amotivačního syndromu (McGlothlin, 1968; Silins et al., 2014; Paule et al., 2014; Bloomfield et al., 2014; Berridge, 1998; Volkow, 2016) se shodují se zkušenostmi mých participantů. Stejně tak subjektivní výsledky souhlasí s tím, že dlouhodobé užívání marihuany zapříčiňuje nižší iniciativu a vytrvalost (Lac, 2018). Že marihuana ovlivňuje přístup k venkovním aktivitám (Perretti-Watel, 2004), pociťují i moji participanti. V oblasti fyzického výkonu také říkají, že při intoxikaci neudělají tolik věcí, stejně jak dříve dokázal Renaud (1986). Velmi často se v rozhovorech vyskytovaly témata různých projevů psychických problémů, což souhlasí s výzkumem Batally et al. (2013), který spojuje užívání marihuany např. s úzkostí a depresí. Stejný výzkum prokázal, že vlivem marihuany se mění i určité oblasti v mozku, což má za následek špatné úsudky, rozhodování, pozornost a paměť, což taktéž koresponduje se subjektivními výsledky mého výzkumu. Moji participanti, kromě jednoho, taktéž pociťovali zhoršené exekutivní funkce, což se shoduje s výzkumem Mediny et al. (2009).

Že změny nejsou tak razantní a trvalé, dokazuje výzkum Harrisona et al. (2001). Moji participanti ve třetí fázi, se zmírněním konzumace marihuany, také pociťovali výrazné zlepšení v různých oblastech.

Druhá fáze a její typická vysoká intenzita užívání marihuany pozitivně koreluje s větší pravděpodobností výskytu úzkosti, neuroticismu a psychoticismu, stejně jako dokázal Wells (1976).

V práci jsem popsal subjektivní zkušenosti dlouhodobých uživatelů marihuany v oblasti vnímání sebe samotných v souvislosti s marihuanou. Zjistil jsem, jak se subjektivně změnilo sebepojetí uživatelů v souvislosti s dlouhodobým užíváním marihuany a popsal, jak se marihuana podílí na sebehodnocení uživatelů. Považuji tedy cíle práce za splněné.

4.5. Limity studie

Jako jedno z nejslabších míst studie vnímám věkovou kategorii. Často jsem se v rozhovorech setkával s tím, že participanti těžko rozlišovali, co je způsobené vlivem marihuany a co zráním. Většina participantů začala s užíváním ve věku kolem 15 let, což je období charakteristické mimo jiné dospíváním, psychickým a tělesným vývojem, formováním identity, experimentováním a určitou bezstarostností ve smyslu zaměření na blízkou budoucnost a okamžité uspokojování potřeb (Thorová, 2015). Tato skutečnost ovlivnila fakt, že charakteristika tohoto období je víceméně stejná jako charakteristika první fáze užívání v mém výzkumu. V ní byl každý participant bezstarostný, šťastný, vysmátý, aktivní, pozitivní a dokázali žít okamžikem. Jiná věková kategorie by zcela jistě přinesla odlišné výsledky.

Kdybych výzkum dělal znovu, zvolil bych více otázek podobným popisem krajiny. Z těchto technik vystupují zajímavé informace, mnohdy běžnými otázkami v rozhovoru nezjistitelné. Také by bylo dobré se zaměřit na vysvětlení příčin přeskočení druhé fáze.

Při volbě výzkumného souboru jsem volil z řad svých přátel. Ačkoli jsem z toho neměl ze začátku dobrý pocit, nakonec to považuji za výhodu. S již vybudovaným vztahem se pojí i určitý level důvěry. Myslím, že díky tomu byli participanti při rozhovorech sdílnější a cítili se bezpečněji, když vyprávěli své mnohdy těžké a osobní příběhy. Nevýhodou byly občasné strohé popisy určitých situací. Zřejmě nabývali dojmu, že když je znám, tak si zbytek odpovědí domyslím sám.

Na jeden z rozhovorů přišel jeden participant pod vlivem. Rozhovor jsme dělali jen asi 30 minut, protože nebyl schopný se zamyslet nad otázkami, které jsem mu pokládal. Za to druhý participant při rozhovoru kouřil jointa a byl sdílnější, než mnozí střízliví participanti. S ním jsem rozhovor dělal online pomocí videohovoru. Přes počáteční problémy se mi podařilo zprovoznit nahrávání, nicméně při přepisu jsem zjistil, že zvuková stopa rozhovoru je poškozená. Považuji to za velkou škodu, rozhovor trval hodinu a půl a jeho výpovědi byly velice zajímavé. Bohužel je ze zahraničí a udělat rozhovor znovu se nám nepodařilo.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabýval sebepojetím a sebehodnocením v souvislosti s dlouhodobým užíváním marihuany. V teoretické části popisuji odlišnosti v definicích obecných self-pojmů, jednotlivé složky sebesystému a také dualitu Jáství. Okrajově vysvětluji formování sebepojetí a jeho možnou psychopatologii. Dále popisuji koncept jádra sebehodnocení, pod který spadají pojmy jako sebeúcta, locus of control, sebeúčinnost a neuroticismus. Tyto pojmy spojuji do souvislosti s marihuanou pomocí empirických studií.

V empirické části se zaměřuji na data z rozhovorů, které zpracovávám pomocí vertikální a horizontální analýzy. Na základě vertikální analýzy jsem stanovil tři fáze znázorňující souběžně změnu přístupu k marihuaně a subjektivní změnu sebepojetí. Do schématu tří fází jsem rozhovory přepsal a přehledně zvýraznil subjektivní vývoj jednotlivých participantů napříč fázemi. Pomocí vertikální analýzy rozhovorů zasazených do schématu tří fází jsem stanovil 4 témata a 14 subtémat, které odrážejí oblasti, kde participanté pociťovali dopady dlouhodobého užívání marihuany. Zároveň postižení těchto oblastí uvádím jako možné zdroje hodnocení.

S pomocí výsledků jsem odpověděl na předem stanovené výzkumné otázky. Tyto odpovědi jsem následně v diskusi porovnával s empirickými studiiemi z teorie. Nakonec shrnuji limity studie, ve kterých se kriticky vyjadřuji k průběhu výzkumu.

Seznam literatury

Agosti, V., Nunes, E., & Levin, F. (2002). Rates of Psychiatric Comorbidity Among U.S. Residents with Lifetime Cannabis Dependence. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 28(4), 643-652. doi:10.1081/ada-120015873

Andrlová, K., Maierová, E., Myšáková, K., Grepl, M., & Chovancová, F. (2016). *Krátká intervence pro uživatele konopí*. Praha: Úřad vlády České republiky, Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2010). *Social psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Atkinson, R. L., Herman, E., Petržela, M., & Brejlová, D. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

Bandura, A. (2010). Self-Efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0836

Batalla, A., Bhattacharyya, S., Yücel, M., Fusar-Poli, P., Crippa, J. A., Nogué, S., . . . Martin-Santos, R. (2013). Structural and Functional Imaging Studies in Chronic Cannabis Users: A Systematic Review of Adolescent and Adult Findings. *PLoS ONE*, 8(2). doi:10.1371/journal.pone.0055821

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.

Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebezpetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.

Buchowski, M. S., Meade, N. N., Charboneau, E., Park, S., Dietrich, M. S., Cowan, R. L., & Martin, P. R. (2011). Aerobic Exercise Training Reduces Cannabis Craving and Use in Non-Treatment Seeking Cannabis-Dependent Adults. *PLoS ONE*, 6(3). doi:10.1371/journal.pone.0017465

Capriotti, R. M., Foltin, R. W., Brady, J. V., & Fischman, M. W. (1988). Effects of marijuana on the task-elicited physiological response. *Drug and Alcohol Dependence*, 21(3), 183-187. doi:10.1016/0376-8716(88)90068-3

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi:10.1177/109442810141004

Cohen, S. (1976). The 94-Day Cannabis Study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 282(1 Chronic Canna), 211-220. doi:10.1111/j.1749-6632.1976.tb49900.x

Čačka, O. (2002). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.

Dařílek, P., & Kusák, P. (1991). *Pedagogická psychologie I: Určeno pro posl. pedag. a přírodovědeckých fakult*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Duševní poruchy a poruchy chování: Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize.* (2006). Praha: Psychiatrické centrum.
- Emler, N. (2001). *Self-esteem: The costs and causes of low self-worth*. Layerthorpe: Published for the Joseph Rowntree Foundation by YPS.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi:10.1177/001872675400700202
- Gruber, A. J., Pope, H. G., Hudson, J. I., & Yurgelun-Todd, D. (2003). Attributes of long-term heavy cannabis users: A case-control study. *Psychological Medicine*, 33(8), 1415-1422. doi:10.1017/s0033291703008560
- Hammersley, R., Jenkins, R., & Reid, M. (2001). Cannabis use and Social Identity. *Addiction Research & Theory*, 9(2), 133-150. doi:10.3109/16066350109141745
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hayatbakhsh, M. R., Najman, J. M., Bor, W., O'callaghan, M. J., & Williams, G. M. (2009). Multiple Risk Factor Model Predicting Cannabis Use and Use Disorders: A Longitudinal Study. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 35(6), 399-407. doi:10.3109/00952990903353415
- Horney, K. (2007). *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi:10.1177/109442810141004
- Jenkins, R. (1996). *Social identity*. London: Routledge.
- Judge, T. A. (2009). Core Self-Evaluations and Work Success. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 58-62. doi:10.1111/j.1467-8721.2009.01606.x
- Kowal, M. A., Hazekamp, A., Colzato, L. S., Steenbergen, H. V., Nic J. A. Van Der Wee, Durieux, J., . . . Hommel, B. (2014). Cannabis and creativity: Highly potent cannabis impairs divergent thinking in regular cannabis users. *Psychopharmacology*, 232(6), 1123-1134. doi:10.1007/s00213-014-3749-1
- Lac, A., & Luk, J. W. (2017). Testing the Amotivational Syndrome: Marijuana Use Longitudinally Predicts Lower Self-Efficacy Even After Controlling for Demographics, Personality, and Alcohol and Cigarette Use. *Prevention Science*, 19(2), 117-126. doi:10.1007/s11121-017-0811-3
- Lopes, D. R., Putten, K. V., & Moormann, P. P. (2015). The Impact of Parental Styles on the Development of Psychological Complaints. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 155-168. doi:10.5964/ejop.v11i1.836
- Maguire, F., & Wilson, S. (1985). Self-Esteem and Subjective Effects during Marijuana Intoxication. *Journal of Drug Issues*, 15(2), 263-271. doi:10.1177/002204268501500207

- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299-337. doi:10.1146/annurev.ps.38.020187.001503
- McGlothlin, W. H., & West, L. J. (1968). The marihuana problem: An overview. *The American Journal of Psychiatry*, 125(3), 370–378. doi.org/10.1176/ajp.125.3.370
- Medina, K. L., Mcqueeny, T., Nagel, B. J., Hanson, K. L., Yang, T. T., & Tapert, S. F. (2009). Prefrontal cortex morphometry in abstinent adolescent marijuana users: Subtle gender effects. *Addiction Biology*, 14(4), 457-468. doi:10.1111/j.1369-1600.2009.00166.x
- Mojà, C. A. (1997). Scores on Locus of Control and Aggression for Drug Addicts, Users, and Controls. *Psychological Reports*, 80(1), 40-42. doi:10.2466/pr0.1997.80.1.40
- Nakonečný, M. (1993). *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press.
- Nehra, D. K., Sharma, V., Mushtaq, H., Sharma, N. R., Sharma, M., & Nehra, S. (2012). Emotional intelligence and self esteem in cannabis abusers. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 385–393.
- Paule, M. G., Allen, R. R., Bailey, J. R., Scallet, A. C., Ali, S. F., Brown, R. M., & Slikker, W. (1992). Chronic marijuana smoke exposure in the rhesus monkey: II. Effects on progressive ratio and conditioned position responding. *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 260(1), 210–222.
- Peretti-Watel, P., & Lorente, F. O. (2004). Cannabis use, sport practice and other leisure activities at the end of adolescence. *Drug and Alcohol Dependence*, 73(3), 251-257. doi:10.1016/j.drugalcdep.2003.10.016
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Hudson, J. I., Huestis, M. A., & Yurgelun-Todd, D. (2001). Neuropsychological Performance in Long-term Cannabis Users. *Archives of General Psychiatry*, 58(10), 909. doi:10.1001/archpsyc.58.10.909
- Rekha, J. (2016). Self-Image and Self-Esteem for a Positive Outlook. In: Training Manual on Theeranaipunya - Equipping Fisherwomen Youth for Future. ICAR-Central Marine Fisheries Research Institute, Kochi, 75-78.
- Renaud, A. M., & Cormier, Y. (1986). Acute effects of marihuana smoking on maximal exercise performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 18(6). doi:10.1249/00005768-198612000-00014
- Riley, H., & Schutte, N. S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education*, 33(4), 391–398. https://doi.org/10.2190/6DH9-YT0M-FT99-2X05
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. Delacorte.kus
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Segal, B., & Merenda, P. F. (1975). Locus of control, sensation seeking, and drug and alcohol use in college students. *Drug Forum*, 4(4), 349–369.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.3102/00346543046003407
- Silins, E., Horwood, L. J., Patton, G. C., Fergusson, D. M., Olsson, C. A., Hutchinson, D. M., . . . Mattick, R. P. (2014). Young adult sequelae of adolescent cannabis use: An integrative analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(4), 286-293. doi:10.1016/s2215-0366(14)70307-4
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. doi:10.1056/nejmra1511480
- Výrost, J., & Slaměník, I. (1997). *Sociální psychologie = Sociálna psychológia*. Praha: ISV.
- Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada.
- Wells, B., & Stacey, B. (1976). A Further Comparison of Cannabis (Marijuana) Users and Non-Users. *Addiction*, 71(2), 161-165. doi:10.1111/j.1360-0443.1976.tb00074.x
- West, P., & Sweeting, H. (1997). "Lost souls" and "rebels": A challenge to the assumption that low self-esteem and unhealthy lifestyles are related. *Health Education*, 97(5), 161–167. <https://doi.org/10.1108/09654289710172450>

Příloha č. 1 – Scénář rozhovoru

Úvod:

Mým cílem je zjistit, jak jednotliví uživatelé marihuany vnímají sami sebe a jak si myslí, že je vnímají a hodnotí ostatní. Dále chci zjistit, jak moc velkou roli v utváření sebeobrazu hraje marihuana. Dělán kvalitativní výzkum, což znamená, že mě zajímá to, jak to jednotliví lidé mají a následně v jejich příbězích budu hledat podobnosti.

Otázky:

- 1) **Kapitoly:** Nejprve bych Vás rád požádal, abyste mi vyprávěl svůj příběh počínaje dobou prvního setkání s marihuanou, přes začátky pravidelného užívání, až do současnosti a případně blízké budoucnosti. Není nutné říkat vše, je jen na vás, jak a co v příběhu budete vyprávět. Zkuste mi svůj příběh rozdělit do kapitol, dát jim nějaký název a pak mi popsat, co se v které kapitole děje. Mohli bychom začít nějakou chvilkou před tím, než jste se začal pravidelně užívat marihuanu. Jak byste nazval první kapitolu? A co se dělo?

1. Kapitola

- i. Jak by jste celkově zhodnotil svůj duševní stav v této kapitole?
- ii. Jak jste se v této kapitole vnímal? Kým jste byl?
- iii. Jak si myslíte, že vás vnímali ostatní?

Další kapitoly stejně....

- 2) **Významné události:** Teď když jste mi popsal kapitoly, bych se rád zaměřil na určité momenty ve vašem životě, které se týkají vašeho sebepojetí. V těchto momentech se budu ptát na to, jak jste se celkově cítil, jaká byla vaše nálada a duševní stav, jak jste byl sám se sebou spokojený, atd.

(pomůcky: seberealizace, dostatečný seberozvoj, upřímnost k sobě samotnému, přijetí okolí, přijetí sebe sama takového, jaký jsem, sebeúcta, sebedůvěra)

- a. V jakém období nebo kapitole vašeho života, jste se cítil úplně nejlépe?
 - i. Zkuste mi popsat nějakou typickou událost té kapitoly....Kdo tam byl, co říkal dělal a co vy jste dělal říkal, jak jste se cítil? A proč? (Hrála v tom roli marihuana? – jakou?)
- b. V jakém období nebo kapitole vašeho života jste se cítil úplně nejhůře?

- i. Zkuste mi popsat nějakou typickou událost té kapitoly...Kdo tam byl, co říkal dělal a co vy jste dělal říkal, jak jste se cítil? A proč? (Hrála v tom roli marihuana? – jakou?)
- c. Existuje ve vašem příběhu nějaký moment, který by se dal označit jako „bod zvratu, obratu, zlomu“ co se týče vašeho vztahu k marihuaně?
 - i. Ovlivnil nějak tento zvrát váš přístup k sobě samotnému?
- d. Dokážete si vzpomenou na úplně první vzpomínku na marihuanu? Mohl byste mi ji popsat?

3) Doplnující otázky:

- a. Je nějaký popsateľný dopad užívání marihuany na to, kým se cítíte být?
 - i. Pokud ano, jaký, pokud ne, jak si to vysvětlujete?
- b. Jak člověk zraje, mění se, jaký byste řekl, že má marihuana vliv na to, kým se cítíte být? Mohl byste mi popsat konkrétně nějaký moment, kde měla marihuana dopad na váš sebeobraz (pozitivní negativní významný bezvýznamný – příklad...)
- c. Jak a zdali má marihuana nějaký podíl na tom, jak vás hodnotí ostatní?
- d. Když se zamyslíte nad druhými lidmi, kteří užívají marihuanu, vnímáte u ostatních uživatelů nějaké změny „osobnosti“, postojů, náhledů na svět, které prodělaly od té doby, co pravidelně konzumují marihuanu?
- e. Jak rozumíte pojmu: „Ideální já“?
 - i. Zkuste mi popsat vaše ideální já? (*klidně se zasněte, úplně svobodně*)(jak vypadáte, co děláte, jaký jste, jak řešíte problémy, co vás baví/nebaví, koníčky, denní režim...)
 - ii. Jak/jestli vaše ideální já zachází s marihuanou?
 - iii. V čem je pro vás největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já?

Teď bych s vámi zkusil takovou hravou otázku zvanou „krajina“.

Krajina:

- Zkuste svůj sebeobraz změnit na krajinu.
- Jak by se ta krajina změnila, když si dáte jointa?
- Zkuste mi popsat, jak by ta krajina vypadala. Jsou tam zvířata, stromy? Jiní lidé? Světlo, tma?
- A kde jste v té krajině vy? Co tam děláte, jak vidíte sám sebe? Jak se v ní cítíte?
- Chtěl by jste v takové krajině žít pořád? Proč ano? A proč ne?

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na experimentu a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Instituce realizující výzkumný projekt: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o.

Jméno výzkumníka: Jaromír Louženský

Osoba, která provedla poučení účastníka o průběhu výzkumného projektu: Jaromír Louženský

Účastník výzkumného projektu:

Jméno.....

Rok narození.....

(dále též jako „účastník výzkumu“)

Výzkumný projekt (studie): Self-concept dlouhodobých uživatelů marihuany

Období realizace výzkumného projektu: červenec, srpen 2020

Hlavní řešitel výzkumného projektu: Jaromír Louženský

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zjistit, jestli a jaký má pravidelná konzumace marihuany vliv na tvorbu sebepojetí.

1. Udělení souhlasu s účastí ve výzkumu sebepojetí u dlouhodobých uživatelů marihuany

Udělují, jakožto účastník souhlas s účastí ve výzkumu. Souhlasím s pořízením audio záznamu za účelem zkoumání, zpracování, analýzy a publikačních výstupů v rámci českých/zahraničních konferencí, periodik, monografií a popularizací.

2. Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumu mohu kdykoliv v průběhu experimentu odvolat.

3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Osobní data nebudou v této bakalářské práci zveřejněna, data budou uchována v anonymizované podobě a v maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita. Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou subjektem realizujícím výzkumný projekt zpracovány osobní a citlivé údaje o účastníkovi projektu. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu subjektu realizujícímu výzkumný projekt je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout subjektu

realizujícímu výzkumný projekt uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit. Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. Subjekt realizující výzkumný projekt bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou subjektem realizující výzkumný projekt zpracovávány po dobu neurčitou. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že subjekt realizující výzkumný projekt provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování. Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů kdykoli odvolat.

4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

5. Prohlášení účastníka výzkumu:

a.	Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu, včetně všech jeho a porozuměl/a mu.	<input type="checkbox"/>
b.	Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.	<input type="checkbox"/>
c.	Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.	<input type="checkbox"/>
d.	Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.	<input type="checkbox"/>

Účastník výzkumu

Výzkumník

.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis

1 **Rozhovor č. 1 – Martin**

2 **T: Mým cílem je zjistit, jak jednotliví uživatelé marihuany vnímají sebe a jak si**
3 **myslí, že je vnímají ostatní. Chci zjistit, jak moc velkou roli v utváření tohoto**
4 **rozhovoru hraje marihuana, udělám kvalitativní výzkum.**

5 **T: Nejprve bych tě poprosil, aby si mi vyprávěl svůj marihuanový příběh počínaje**
6 **dobou prvního setkání s marihuanou, přes začátky pravidelného užívání, až do**
7 **současnosti a případně blízké budoucnosti. Není nutné říkat vše, je jen na tobě, jak**
8 **a co v příběhu budeš vyprávět. Zkus mi svůj příběh rozdělit do kapitol, kterým by**
9 **si dal nějaký název a pak bys mi popsal, co se v jednotlivých kapitolách dělo. Zkus**
10 **to vztahovat k marihuaně, budu se pak ptát na to, jak ses v jednotlivých kapitolách**
11 **cítil, jaký byl tvůj duševní stav, jak ses vnímal ty a jak si myslíš, že tě vnímali ostatní.**

12 F: První kapitola s hulením, to bylo asi takový seznamování s tou trávou. První zkušenost
13 byla asi ve 14. To si pamatuju, že jsem byl těžkej schízař... nebo takhle, můj osobní
14 život... Já jsem byl těžce na obláčku jako malý. Vůbec jsem neřešil sebe vůči ostatním.
15 Byl jsem si sám sebou jistý a sebe jsem neřešil. A vím, že když jsem se zhulil, tak jsem
16 měl těžký schízy. Byl jsem dezorientovaný, hrozně mě to rozhazovalo. Vždycky jsem byl
17 hrozně veselý, sdílný a když jsem si zahulil, tak jsem byl v těžký dezorientaci sám se
18 sebou. Nebyl jsem si sám sebou jistý vůči ostatním. Nebo jako spíš jsem si toho víc
19 všimal. Třeba ve hrách, když všichni ve škole hráli, tak jsem vnímal víc, že třeba nemám
20 lepší vybavení jako ostatní, tak jsem vnímal tu nejistotu vůči ostatním, že jsou jako lepší.
21 Ale neřešil jsem to vůbec tenkrát, to jsem si byl sám sebou normálně jistý. Ale potom,
22 skrz tu trávu, to jsem na tom pak víc přemýšlel a víc mě to zasahovalo. A to je docela gro
23 toho hulení jako takového. Já si nemyslím, že mě to ovlivňovalo úplně stoprocentně jako
24 osobu, ale víceméně v dlouhodobým hledisku asi jo. Na začátku jsem měl akorát těžký
25 schízy. Měl jsem takový fyzický stavy, že se propadám do země a nedokázal jsem si to
26 vůbec vysvětlit a propadal jsem těžký panice. Ale to jsou samotný stavy toho hulení. Pak
27 jsem nad těmi věcmi začal víc přemýšlet.

28 **T: A to bys třeba dal už do druhý kapitoly?**

29 F: No to zamýšlení se nad věcmi bych asi dal do druhý kapitoly. V té první kapitole jsem
30 byl jenom čistě rozkoukaný z toho, co se mi děje, když jsem zhulený. Ale byla to nějaká
31 cool věc, která mezi nás přišla. To tehdy přitáhl kamarád, který pak odešel na víceletý
32 gympl, to byla asi 6. třída. A s klukama jsme se vždycky hodně vídali a on měl vždycky
33 hrozně času a peněz od rodičů a přinesl hromady trávy a hromady sladkostí a zhulili jsme
34 se v parku, leželi jsme a žrali. Já tam byl zapadlý půl metru pod zemí a vůbec nevěděl, co
35 se děje a tak no.

36 **T: Takže v té úplně předfázi ses cítil dobře, byl jsi takový sebejistý...**

37 F: Joo to jsem byl. Protože jsem z dobrých poměrů a vůbec jsem neměl nějaký vjem
38 sebereflexe. Neměl jsem důvod pochybovat. To jsem byl těžkej střelec, neměl jsem
39 žádnou sebereflexi. Ta přišla až z hulením. Možná i věkem, ale to už těžko říct...

40 **T: A v té druhý jsi začal být teda „vyschízovaný“ jenom když si hulil?**

41 F: Nene, vyschízovanej jsem byl jenom v první fázi, v té první kapitole. Pak jsem začal
42 hulit častěji, měl jsem to víckrát, že jo... Hulili jsme jednou dvakrát za týden, to jsem
43 žádný schízy neměl. To jsem to bral ještě jako takovou společnou věc, něco jako když
44 jdeš pít.

45 **T: A to, jak ses vnímal, cítil jsi tu změnu už tenkrát nebo to vnímáš už teď?**

46 F: To jsem začal vnímat až hodně pozdě. Až třeba ve druháku na střední, kde si začali
47 doma všimnout, že hulím. To jsem pořád neměl sebereflexi, v 15, v 16. Doma si začali
48 všimnout, že jsem nějaký línější, že kašlu na věci. A vysvětlovali si to asi pubertou. Tak já
49 jsem si to taky na začátku vysvětloval tak, že je to pubertou. No a jakmile jsem se
50 nastěhoval sem, tak jsem se začal scházet s jedním kamarádem, a to jsme hulili každý
51 den. To jsme hrozně hrotili, po škole jsme běhali rychle na špeka nebo na bong. To
52 začínáš hulit ve škole o přestávkách, před školou jsme se scházeli, dali jsme si jointa. No
53 a začal jsem být takový... neměl jsem žádnou zodpovědnost, byl jsem hrozně líný. Tuhle
54 část, z ní mám pocit, že je to taková jako šmouha. Jen hulíš a vezeš se. Je ti úplně jedno
55 co děláš. A taky si myslím, že je to daný tím prostředím, ve kterém jsem vyrůstal. Tím
56 rodinným. Nikdy jsem vlastně pořádně nemusel, takže mi to tohle akorát prohlubovalo.
57 Asi jsem se zasekl, skrz tu trávu. Jak jsem se začátku začal nad věcmi přemýšlet, nebo
58 jsem si myslel, že jsem víc nad věcmi přemýšlel, tak to bylo asi naopak. Akorát jsem se
59 hnídil v těch zhuleneckých myšlenkách, ale ty věcné věci jsem přehlížel a žil jsem jen
60 tím, že hulím, že mě to baví, a že se mám vlastně dobře. Protože vždycky když jsem hulil,
61 tak jsem byl s kamarády a já jsem byl pak šťastný. Byl jsem na to už zvyklý a ty špatný
62 stavy mi to už nepřinášelo, nebo jsem spíš věděl, jak s tím pracovat. Ale odvádělo mě to
63 od té reálné části sebe sama. Vůbec jsem neřešil školu... a pamatuju si, že jsem si pak
64 jako by uvědomoval, že jestli jsem měl nějakou pubertu, což jsem asi měl, tak to hulení
65 spíš přispívalo k tomu, aby se mi ještě tak nějak zvětšila, prohloubila. To bylo daný asi i
66 rodinnými záležitostmi, to jsem si začal uvědomovat, že rodiče nejsou spolu, že si dělají
67 naschvály, jsou na sebe zlí. A já jsem to vůbec nechtěl řešit a tím hulením jsem se od
68 toho odprošťoval.

69 **T: Takže to jako by zesilovalo ty negativní příznaky puberty?**

70 F: Přesně. To jsem nechtěl s rodiči komunikovat o ničem. Vůbec jsem s nimi nechtěl být.

71 **T: Takže ta kombinace...**

72 F: Jasný no, to bylo fakt hardcore vůči rodičům. Byla mi rodina úplně lhostejná. Jediný,
73 co pro mě bylo důležitý, tak bylo krédo u kámošů. A to bych řekl, že je taková druhá až
74 třetí kapitola. A pak na to doma přišli, že hulím hodně, to mi bylo tak 16 nebo 17. Ze
75 začátku jsem to držel pod pokličkou, že to byly všechno jako dohady, jestli hulím nebo
76 ne. Táta to nikdy neřešil, ten mi vždycky věřil. Ten to začal řešit, až když jsem začal ve
77 škole dostávat čtyřky pětky. Dokud přežívám, tak mu to bylo tak nějak u zadku. Máma
78 to nedokázala snést a upadala do hysterií, dávala mi testy, začala mě kontrolovat. To byla
79 ta kombinace toho... s tou mámou jsem si vytvořil negativní vztah, protože po mě
80 nějakým způsobem jde, šlape... Vlastně kvůli ničem, protože jsem si myslel, že mě ta
81 tráva nezasahuje. To jsem tenkrát vnímal, jako že jsou na mě rodiče prostě zlí. Přičemž
82 to není pravda. V tom asi měla pravdu, že pro mladý organismus jsou ty skéra hustý. A
83 to asi ty negativní vlivy ovlivňovalo. Chtěl jsem hulit často, a když jsem byl doma, tak
84 jsem hulit nemohl a byl jsem nasraný. V těch 16, 17, když mě jako by máma začala
85 kontrolovat, tak jsem si teprve začal uvědomovat, že jsem na tom hulení fakt závislý.
86 Takže jsem s tím začal bojovat.

87 **T: V jakém smyslu bojovat?**

88 F: Já si pamatuju, že to dospělo k tomu, že máma si to stoprocentně myslí, že hulím a fakt
89 jsem si řekl, že na to kašlu. Nehulil jsem asi týden, a to pro mě byl jako největší úspěch,
90 týden nehulit. To pro mě v tu dobu bylo úplně nepředstavitelný. A zrovna v tom týdnu mi

91 máma dala test a zrovna jsem byl pozitivní, i po týdnu. A to mě fakt naštválo. Chtěl jsem
92 jim dokázat, že to zvládnou sám a ona mi to nevědomky podkopala tím, že mi dala ty testy
93 a propadla totální panice, protože jsem pro ni byl prostě feťák. A tehdy už začínaly ty dnb
94 akce, takže se smažilo a tak no. Tím, že sem hulil a doma se na to přišlo, tak se mě snažili
95 distancovat od toho mého okruhu přátel. A já jsem si tehdy věřil v tom, že hulit nemusím,
96 ale že svoje přátele mám rád, že to s tím nemá co dělat. I když mělo, záviselo to na hulení
97 i mezi těma kamarádama. I teď, když chci odejít domů z hospody, tak je to špatně, musíš
98 se vykecávat a tak. A ten samý princip byl i tehdy. Na, dej si bong, hele já nechci já půjdu
99 domů a hned dělej, budeš za dvě hodiny v pohodě. No a pak jdeš domů a máš průser,
100 protože máš úplně rudý oči. Takže tam to byla těžká kombinace, všechno se to sešlo
101 dohromady. Doma mě začali testovat, omezoval sem hulení... Víím, že po těch akcích mi
102 máma dala testy, dala mi zaracha a nehulil jsem asi měsíc v kuse, to byla moje největší
103 pauza v životě. A to jsem začal na sobě cítit, že ta negativita ve mně mizí, když nehulím.
104 Že to byl takový abst'ák, většinu času. To byla si nejhustější kapitola, co se týče toho
105 hulení. To bylo věkově kolem 16, 17.

106 **T: Takže doma to bylo špatné, protože tě máma vnímala blbě...**

107 F: Jako feťáka, no... Ona mi nevěřila, no. Ono to bylo takový zvláštní. Říkala, že mě
108 nebude testovat ... Tehdy mi dali ráno skleničku ať se tam vyčůráš a když jsem přišel
109 ze školy, tak tam byl otec, a to se moc nestávalo. Seděli jsme tam u stolu, to se vždycky
110 řešilo něco vážného. A táta řekl, že to odnesli k doktorovi, a že tam našli hulení, a že
111 tam našli i amfetaminy. Zpětně jsem zjistil, že u toho doktora vůbec nebyli, že mě tahali
112 za nos. A já se jim přiznal, že teda hulím a táta mi říkal, že tam našli ten amfetamin, že
113 jsou tam jiné látky a že fetuju. A to jsem párkrát v té době už měl extázy. A říkal jsem
114 jim, že to není možný. Víím, že tu extázi ze sebe dostaneš tak za 3 dny a já jsem byl
115 zrovna 14 dní, takže tam nemohlo nic být. Tak jsem říkal, že se říkává, že se ta tráva
116 něčím hnojí a že to může být z toho. A to se mě tenkrát ptali, od koho to kupuju. To
117 jsem mu řekl, že mu řeknu cokoliv, ale ať se mě na tohle neptá, že je to zbytečný, že
118 nebudu přihoršovat někomu jenom kvůli mojí blbosti. A tehdy mi máma řekla, že vůči
119 mně absolutně ztratila veškerou důvěru a že se to už nikdy nespraví. To bylo na hovno.

120 **T: To ses teda vnímal docela špatně, ne?**

121 F: Jo no, to jsem se proklínal, že jsem nepřestal o 14 dní dřív. To jsem věděl, že je tady
122 ten problém, ale tak dlouho jsem se u těch špeků večer z okna přesvědčoval, že jsem
123 skončil pozdě. Že jsem nedokázal uhlídat tu neřest, která nikdy neměla být... na kterou
124 se nikdy nemělo přijít v tom mládí. To bylo takový mladiství tajemství a já ho nedokázal
125 uhlídat. Nejvíc mi to bylo líto kvůli tátovi. Tomu to nikdy nevadilo a když tam bylo riziko,
126 že já fetuju tvrdý drogy, tak on absolutně nevěděl, co se stane nebo stalo. A on je taky
127 hodně sensiblní, na něm bylo spíš vidět, že si myslí, že on pochybil. Protože on tehdy
128 podváděl svojí přítelkyni a tudíž byl 4-5 dní z týdne pryč a já jsem měl velkou volnost.
129 Mohl jsem si dělat co jsem chtěl. A on mi v tomhle dával důvěru a nevěděl, že to je natolik
130 silný, že to nezvládnou. V tom jsem se znejistil, věděl jsem, že to je moje chyba, a že jsem
131 to posral.

132 Pak jsem asi měsíc nehulil... Ve škole to nebylo lepší, i když jsem nehulil. Stejně jsem
133 měl špatný známky. Ta lenost z toho... to už jsem hulil 3 roky, takže jsem byl pasivně
134 líný. Nikdy jsem teda nebyl učební typ, hodně jsem byl roztěkaný, nedokázal jsem se
135 hodně učit, spíš asi vůbec. Nikdy jsem u ničeho nezůstal a tak. Takže to bylo jedno
136 s druhým. Ale myslím si, že to mělo na mě vlastně největší vliv v těch 15 – 17 ti, kdy
137 jsem se jakoby vůbec nevnímal. A když se na to kouknu zpětně, tak jsem byl bílý jak

138 stěna, měl jsem pořád rudo pod očima. Ne takový ty zhulený červený oči, ale fakt rudý
139 víčka a taky pod očima. Tam už mi to přišlo jako hardcore, tam už to nebylo na visinky,
140 (kapičky do očí) ale přišlo mi, že už to neschovám. Fakt jsem na sobě viděl tu změnu
141 k horšímu, že to má nějaký dopad na tebe. Což jsem si nikdy nemyslel, protože jsme
142 vždycky všichni žili v tom, že je tráva v pohodě, rekreační... A vlastně na tom nic není...
143 Spoustu lidí z tátovo strany hulilo. Vždycky tam byl nějaký týpek, který hulil. Ale byl to
144 normálně člověk, který měl svůj podnik, normálně žil a já jsem nedokázal pochopit, že to
145 nedokážu ustát. Takže v té době mě to hodně znejistilo. To je taková druhá nejtěžnější
146 kapitola.

147 Pak byla třetí, kdy jsem zase začal hulit v nějakých 18, to jsem nedal maturitu, to mě
148 úplně složilo. Nedal jsem jí vlastně ani napodruhé. To jsem byl v prdeli, to byly jiný
149 průsery, táta mi zaplatil řidičák a já tam nechodil. Bez něj mě chytli na skútru a chytli
150 mě ve městě. Táta a máma byli v zahraničí a musel jsem volat sestru, aby mě vůbec pustili
151 ze záchytky, jinak bych tam musel být do rána nebo by zavolali sociálku. To bylo všechno
152 s tím jedním kamarádem.

153 No, to mě hodně znejistilo, protože v tu dobu to byly jenom neúspěchy. Do toho mě rodiče
154 drželi zkrátka kvůli tomu. Ani oni nevěděli, co se děje. Tam se to všechno sešlo.

155 **T: A myslíš si, že za ty neúspěchy může třeba ta tráva?**

156 F: No jasný... určitě. Rozhodně se mi nespravila ta roztěkanost při dospívání, rozhodně
157 jsem byl pořád stejně líný... Na druhou stranu jsem vlastně nikdy hulit nepřestal. Takže
158 je to asi o té síle přesvědčení. Později jsem se přestěhoval... To jsem se dozvěděl, že se
159 musím kousnout a alespoň musím vydělávat peníze, když už nebudu alespoň chytrý a
160 budu pořád hulit. Takže jsem prostě nějak začal chodit do práce, dostávat peníze.
161 Odstěhoval jsem se od rodičů, dodělal jsem maturitu na potřetí a takže se mi ta psychika
162 začala docela vracet. Měl jsem holku, se kterou jsem se odstěhoval. Nejvíc jsem se ujistil
163 v tom, že tou trávou to asi úplně není. Že to bylo hlavně tím negativním pohledem rodičů
164 na mě, že mi to jako by vsugerovávali. To byl totiž tak dlouhodobý boj, že ti to úplně
165 zničí pohled na sebe samotného.

166 **T: Myslíš, že by to bylo lepší, kdyby o tom třeba rodiče nevěděli?**

167 F: Jako kdybych si tím prošel celým sám? Těžko říct...

168 **T: To tak trochu vyplívá, když ti to podsouvají atd...**

169 F: To vyplívá, no. Ještě k tomu to najednou věděl veškerý jejich okruh přátel, tudíž když
170 jsem někam přišel, tak to bylo jako že hulím a ptali se, jestli sem lepší... Takže jsem
171 někam přišel, to jsem se viděl po půl roce s nějakým kámošem rodičů a viděl jsem, jak
172 na mě nahlíží jako na něco míň. Což mě nejvíc štvalo, protože jsem si nepřipadal, že by
173 mě to úplně zkurvilo. Na druhou stranu, pokavaď by do toho rodiče nezasáhli, tak bych
174 podle mě skončil ještě hůř. Asi bych neměl tu sebereflexi v těch tvrdších drogách. Bůh
175 ví, co by se stalo no. Třeba bych fetoval hodně. Mně se to líbilo, ty fety, mě to hrozně
176 bavilo. Když pak přišly extáze, z těch jsem nikdy neměl těžkej stav. Naopak, to byla
177 euforie, všichni jsme se měli rádi. To mi prohlubovalo to, že ten můj okruh přátel oproti
178 rodině je lepší. Rodina tohle nikdy nechápala, nikdy jsem se o tom s ní nemohl bavit,
179 protože to bylo něco, co jsem dělat nesměl. Ale kdyby mi máma nebo rodiče tehdy neudali
180 takovou tu stopku, že tohle už je problém, že takhle se normální člověk nechová, že je to
181 fakt menšina lidí, co tohle dělá a že nedopadají dobře, tak bych asi tenhle vjem neměl a
182 podle mě bych na to přišel pozdě. Bylo to dobře, že po mě rodiče šlapali v té fázi. Podle
183 mě k tomu dobře přistupoval táta, máma je hodně hysterická, hodně chlastala, umřeli jí

184 rodiče v tu dobu. Bylo to pro ni těžký, já jí to nezazlívám. Ten otec, ten mi to v hlavě
185 rozsekl. Že jsou dobré věci, jsou věci, který se dají a jsou věci, který už jsou špatně. A že
186 bych měl mít vždycky odstup sám od sebe, nahlížet na sebe s nadhledem.

187 **T: A když teda další kapitulu vezmeš to odstěhování do Prahy...**

188 F: To ještě předtím, na to konto, že mi rodiče dali tohle, že nějaký ty věci nejsou dobré.
189 Tak zrovna v tu dobu jsme jezdili na ty akce každý týden a já jsem si začal uvědomovat,
190 že je to vlastně pravda, co říkají ty rodiče. Že to přátelství v té partě je založený jenom na
191 hulení, na extázích a na akcích. A začal jsem zkoušet s těma lidma komunikovat tak, jako
192 by to nebyla to stěžejní věc a hrozně se mi to vracelo. Začal jsem se cítit nekomfortně,
193 začal jsem cítit, jako bych byl nějaký špeh, že je vlastně špatně, že na věci zkouším
194 nahlížet z jiný stránky. Jim to ty rodiče neřekli vlastně. Takže jsem se začínal setkávat
195 s negativníma odezvama od svých kamarádů, a to byl vlastně ten nejpodstatnější point,
196 kdy mi to tu psychiku úplně rozštíplo. Už jsem s tím hulením dokázal žít, chodil jsem na
197 brigády, dodělal školu. Takže to doma už nikdo neřešil, ale nechtěl jsem jezdit na všechny
198 akce, chtěl jsem být občas i střízlivý, a od těch kamarádu se to hrozně vracelo. Asi ne
199 naschvál, nevěřím, že se dělo všechno, co jsem si myslel, že se dělo, ale tu psychiku mi
200 to fakt rozhodilo. Takže jsem si pak začal myslet, že veškerý přátelství je založený na
201 drogách, a že to není dobré. Pak jsem se rozhodl odstěhovat, to trvalo asi půl roku.
202 Mezitím jsem se stačil od těch lidí oddálit. A začal jsem mít takový paranoi. A k tomu
203 přispělo to hulení, když nemáš dobré stavy, tak ti ta tráva ten stav prohloubí. Měl jsem
204 paranoi, že mě nikdo nemá rád, že se o mě mluví za zády. A i kdyby se to vlastně dělo,
205 tak sem to jako by nedokázal zkousnout. A i když jsem se odstěhoval, tak jsem se
206 nedokázal odpojit od těch lidí. Neměl jsem tam žádný kamarády, všichni byli různě na
207 školách. Pořád jsem se vracel do rodného města a jak jsme se nevidali, tak jsem byl cizí
208 člověk. Nevěděl jsem, co se tu děje, neuměl jsem jejich nový slovník, Tak nějak jsem
209 z toho vypadl a měl jsem z toho ještě horší stavy. A to je podle mě třetí kapitola a ta byla
210 nejstěžejnější.

211 Pak přišlo další stěhování. Tam jsem bydlel s více lidmi. Byla tam jedna holka, co nás
212 držela zkrátka, byla divná, bydlela sama, nebyla se sebou spokojená, hodně brala kokain.
213 Byla taková hodně labilní. S tou jsem pracoval, a o to to bylo horší. Tam mi ta tráva už
214 nepřihoršovala. Nebo jako byl jsem pořád v tom samým s tou trávou. Neřešil jsem, jestli
215 mi to ovlivňuje psychiku nebo ne, tam jsem řešil jen ty věci, co mě reálně štvaly. A to, že
216 jsem to vnímal osobně, to už bylo spíš pasivní. Že jsem se shledával senzibilním
217 člověkem, a že nějaký věci jsou na mě hodně. A tam jsem poprvé zjistil, že si nemusím
218 sednout se všemi lidmi, že oni nemusí sednout mě. To jsem do té doby nikdy neznal, a to
219 mi přihoršovalo. Pak jsem se zhroutil, to bylo při tom, když už jsem se zase přestěhoval.
220 To bylo v pohodě... mě ta tráva dělala dobře. Jen když jsem měl špatný stav, tak mi to
221 jen přihoršovalo. Nikdy mě vlastně nenapadlo, že bych měl přestat s trávou, aby se mi ty
222 stavy zlepšily, že jsem si myslel, že je to okolnostmi. No a pak jsem s tím nějakým
223 způsobem začal nějak pracovat a pracuji do teď. Až teď mě přestává bavit být pořád
224 zhulený. To je tím, že mě to přestává bavit. Do té doby mě to bavilo, nikdy jsem to neměl
225 jako něco, co by bylo jako špatně. Věděl jsem, že na tom dokážu fungovat, nějak
226 progresovat. Akorát to, že když se stalo něco špatného, tak jsem to bral až moc špatně a
227 dostával jsem se do smyček psychických. To je asi tak v kostce všechno. Můj hulící
228 příběh.

229 Teď, od té doby, co jsem se přestěhoval, tak jsem poznal jednoho kamaráda a když jsem
230 od něj odcházel, třeba z domova, tak jsem nikdy neměl to, co jsem měl, když jsem
231 odcházel z hospody tady v rodném městě.

232 **T: A čím si myslíš, že to je?**

233 F: Já jsem se nikdy nedokázal zbavit toho, že jsem tady někdy něco špatně udělal, v tom
234 rodném městě. A mám pocit, že to tady ostatní berou jako zradu.

235 **T: A řekli ti to někdy napřímo?**

236 F: No, vlastně ne. Je to paranoia. Tenkrát jsem v té partě spal s jednou holkou a pak jsme
237 se tu rozhádali. Možná to bylo kvůli tomu, protože jí měli všichni hrozně rádi. Pak jsem
238 byl já ten špatný. To mi pak přišlo hrozně infantilní. Tu holku jsem měl hrozně rád, v tu
239 dobu jsem se hodně hádal s mámou a bydlel jsem u ní pár týdnů. Myslel jsem, že mi to
240 pomůže nastartovat nový život a ona to vůbec nebrala vážně. Tenkrát jsem si řekl, že se
241 úplně odpoutám. Stejně jsem to chtěl udělat. Přišlo mi, že tady všichni stojí na místě. Já
242 takový nechtěl být. Táta byl hrozně úspěšný a já jsem chtěl taky jít sám na sebe.

243 Teďka se mám vlastně úplně nejlépe, od té doby, co jsem začal hulit. Doma jsem
244 v pohodě, hulení jsme si vyřešili. Ví i o tvrdších drogách, rád jí teď povím třeba o
245 psychedelikách. Do toho jsem šel vždycky ne jako kdybych se chtěl sjet, ale spíš
246 s edukativním záměrem. Víc o tom přemýšlet. Hrozně mi přišlo líto kamaráda, který na
247 tom trochu ulítával. Víc takových kamarádů mi dělají špatný příklad. Mrzí mě, že se
248 támhle předhánějí, kdo déle nespál. Teď jsem viděl kamaráda, kterého to docela
249 poznamenává.

250 **T: Odpověděl jsi mi vlastně i na víc věcí, které tu pak v rozhovoru mám. Pak tu jsou**
251 **doplňující otázky. V jakém období nebo kapitole jsi se cítil úplně nejlépe?**

252 F: Teď. Když jsem se naučil pracovat sám se sebou i když jsem zhulený. Dělán si své
253 věci, odstranil jsem paranoi. Řekl jsem si, že buď je to pravda a nemám v hlavě nic špatně
254 nebo to není pravda, měl jsem to v hlavě špatně ale teď už jsem jinde a nezbyvá než se
255 na to vykašlat. Mám nový okruh přátel, dělám věc, která má smysl a nemá důvod se tím
256 zabývat, ať je to, jak chce. To je podle mě nejlepší způsob, jak se z toho dostat ven. Jinak
257 bych se v tom šťoural, v jakýmkoliv tématu. Občas i teď se mi stane, když jdu od
258 kamaráda, který tam má svoje kamarády, že začnu přemýšlet nad tím, co si o mě myslí,
259 jestli jsem se choval dobře atd. Ale teď už jakmile mi tohle naskočí, si řeknu, že na to
260 nesmím myslet. Buď si nenapišeme a je to tak nebo si napíšeme a není to tak. Napíšeme
261 si vlastně vždycky, tak to tak zřejmě není.

262 **T: A nějaký moment, kdy ses cítil úplně nejhůř?**

263 F: Nejvíce mě zasáhlo, když jsem se začal vzdalovat těm lidem v rodném městě.

264 **T: A to vlastně vyústilo v to odstěhování...**

265 F: Jo. Necítil jsem se tu dobře, to byl jeden z důvodů, proč jsem se odstěhoval. Byla to i
266 vidina toho, že mě tady vlastně nic nečeká. To bylo nejtěžší.

267 **T: A máš v příběhu nějaký moment, který bys označil jako bod zvratu ve vztahu**
268 **k marihuaně?**

269 F: Asi když jsem si začal uvědomovat, že jsem permanentně zhulený a že to má vliv na
270 moji produktivitu. To je až teď od prváku na škole. To uvědomění si té přehnané
271 prokrastinace. Každý občas prokrastinuje, ale když jsi zhulený, tak to se musíš hodně
272 přemlouvat.

273 **T: A ovlivnilo to nějak vztah k tobě samému?**

274 F: No, od té doby, co jsem se odstěhoval, tak se mi psychika hrozně ustálila. Jde to nahoru,
275 pomalu, ale nahoru. Vlastně mě štve, že jsem sám. Snažím se na to nemyslet. Když jsem
276 byl tady v rodném městě, tak jsem se o holky nestaral a vždycky se mi nějak povedlo se
277 s nějakou setkat. Já jsem se vždycky pokládal za atraktivního, pro ty holky. Najednou se
278 něco změnilo, a nejde to. Od posledního rozchodu. Asi jsem přestal věřit holkám, umět
279 s nimi komunikovat na bázi flirtování. Hrozně jsem se vůči holkám znejistil. Ale to s tou
280 trávou asi nemá co dělat, to už mám vyřešený. Hlavně mi to hulení nedělá to, co mi dělalo
281 jako mladému organismu. Necítím náhlý agrese třeba. Je to čistě jenom to, co se stalo
282 mezi mnou a tou holkou, že si myslím, že za to můžu i já. Asi mi o i podhazovala. Trochu
283 mě podrazila, a ještě teď mě podráží.

284 **T: Dokážeš si vzpomenout na úplně první vzpomínku na trávu?**

285 F: To jsme byli tři kamarádi, jeli jsme někam na chatu. A to jsme se poprvé zhulili. Jeden
286 z nás už hulil, a já a kamarád jsme hulili poprvé. Hrozně jsme se smáli. Pak jsem začal
287 mít slyšiny a říkal jsem jim, že pokud se to nezlepší, že je budu muset zabít. Že mě to
288 hrozně mrzí, a že se jim omlouvám, ale že je to tak.

289 **T: To je docela nepříjemný stav, ne?**

290 F: To jo. Pak mě dali do stanu a já pořád slyšel někde dupat koně, bylo to fakt divný. Pak
291 jsem se druhý den probudil a já věděl, že to byl špatný stav. Že to není to, na co máš
292 vzpomínat z té trávy. Já jsem byl na tohle vždycky takový citlivější. Z alkoholu jsem
293 vždycky zvracel, z hulení jsem měl schízny. No vždycky jsem s tím musel bojovat. Ale
294 první vzpomínka byla tahle chata.

295 **T: Je nějaký popsatelný dopad marihuany na to, kým se cítíš být? Když to vezmeš
296 ze širšího hlediska?**

297 F: Určitě jo. Nejsem ten, kým jsem byl, když jsem byl menší. Ten kůň, co jde dopředu.
298 Dalo mi to taky schopnost sebereflexe. Jsem víc zámčivý, někdy až moc. I když nejsem
299 zhulený. Na fyzický věci asi ne.

300 **T: A jak člověk zraje a mění se, jaký by si řekl, že má marihuana vliv na to, kým se
301 cítíš být? O tom jsme vlastně už mluvili, když jsi zmiňoval tu pubertu.**

302 F: Já si myslím, že mi to tu pubertu prohloubilo. Ty vjemy a negativní vlastnosti. Ale
303 těžko říct, jak to bylo. To už teď nikdo nezjistí.

304 **T: Jak a zdali má marihuana nějaký vliv na to, jak tě hodnotí ostatní?**

305 F: Má. U mámy to nebylo takový, té stačilo, že ví, že má pravdu. Ale táta, ten od té doby,
306 co ví, že hulím, tak veškerý neúspěch přisuzuje trávě. A ty lidi, jak o mě věděli, že hulím,
307 tak pak na mě divně koukali. S tím tátou, to bylo asi hrozně neosobní. Ten vztah, který
308 jsme měli. Ten se mě nikdy nezeptal, jak se mám. Všechno posuzoval jen na základě
309 toho, co se dělo, na základě faktů. A ne na základě toho, jak se cítím. A já jsem vůči němu
310 měl většinu dospívání zášť, že rozbourává rodinu, že dělá zbytečný věci. Hodně jsem se
311 kvůli tomu cítil špatně. Je to zajímavý, to ovlivní to, jak se vnímám já.

312 **T: Vnímáš u ostatních lidí, kteří hulí, změny trvalejšího charakteru od té doby, co
313 začali pravidelně hulit? A nějaké změny, za které by mohla tráva?**

314 F: To je případ od případu. Jeden můj kamarád, co hulil nejdřív a dostal nás do toho
315 všechny, tak teď dělá doktorát a studuje v zahraničí. Ten je nejvíc úspěšný. Na něj to vliv
316 vůbec žádný nemá. Ale vlastně přestal hulit před maturitou. Hulil hodně když byl mladý,

317 takže si to odkouřil už dřív. Pak je tu druhý kamarád, který byl dřív hodně chytrý, daleko
318 víc než já. Ten teď končí špatně, fetuje pervitin, vykašlal se na školu. Jeho sestra ale taky
319 fetovala. Na tom má asi taky vliv to prostředí.

320 **T: Zkusil by si mi popsat tvé ideální já?**

321 F: Já mám ideální já asi teď, člověk, který za něčím cílí. Nejlíp když cílí za něčím, co ho
322 baví. Snaží se mít dobrý mezilidský vztahy a soustředit se na rodinu. To je ideální člověk.

323 **T: Takže tvoje aktuální já je stejné jako ideální já?**

324 F: Jo... Myslím si že jo. No, jako ne, no. Pořád hulím.

325 **T: Takže tvoje ideální já by nehulilo?**

326 F: Moje ideální já by hulilo, aby nebylo závislý. Člověk bez závislosti to má ideální.

327 **T: Takže to je největší rozdíl?**

328 F: Mě akorát sere, že jsem na tom závislý. Mě nesere, že hulím. Mě sere, že si nedokážu
329 pomoci. Že to přesahuje mojí vůli. To je jediný, co mě sere. Podkopává mi to vůli, takže
330 i moje sebevědomí.

331 **T: Poslední otázka, taková hravá. Když si představíš, že nejsi zhulený, a v tomhle
332 stavu by sis měl svůj sebeobraz promítnout do nějaký krajiny. Jak by vypadala ta
333 tvoje krajina?**

334 F: To jsem na sobě pozoroval, když jsem byl mladší. Když je člověk zhulený, tak jako by
335 neměl periferní vidění. To jsem na sobě vnímal při dospívání, že jsem jen koukal dopředu
336 a neviděl věci, které se děly kolem mě. Ale když si představím svůj život nezhlený, tak
337 je všechno asi takový otevřenější a barevnější. Když jsem zhulený, tak je všechno v
338 takový mlze.

339 **T: Takže to je největší změna té krajiny?**

340 F: No, ty barvy jsou prostě vybledlejší. Méně pestrý. Když seš střízlivý, tak je všechno
341 takový... to je podle mě tím, že víc hulím, než nehulím. Když jsem začínal hulit, tak jsem
342 to měl naopak. Zhulenému mi přišlo všechno zajímavé. A teď když nejsem zhulený, tak
343 je všechno zajímavější.

344 **T: Takže bys v té zhulené krajině nechtěl žít?**

345 F: No právě že ne, proto jsem teď doma a nehulím, cítím se dobře. Zhulil bych se, ale
346 cítím se dobře. Zdají se mi sny, připravuji se na školu. Dělal bych to i zhulený, ale to bych
347 to tolik nevnímal.

1 **Rozhovor č. 2 – Milan**

2 **T: Povyprávěj mi svůj příběh počínaje dobou, kdy jsi začal pravidelně hulit až do**
3 **současnosti. Zkus ho rozčlenit do kapitol, aby ty kapitoly byly v něčem zásadním**
4 **odlišné. Já se k těm kapitolám pak budu vracet a doptávat se na další věci. Jak bys**
5 **nazval svou první kapitolu?**

6 M: Začalo to vše, když jsem byl teenager na střední škole. To jsem si dal jen tak někdy
7 s kamarády, ještě jsem nehulil pravidelně. Pak jsem šel na vysokou školu, to se trochu
8 změnilo. Další změna byla, když jsem se vrátil zpět domů a pak když jsem se odstěhoval
9 za práci.

10 **T: Jak to probíhalo na střední škole? Jak ses vnímal?**

11 M: Ani jsem si nějak nepřipouštěl, že by mě to mohlo ovlivňovat. Hulilo hodně mých
12 kamarádů, ani mi to nevadilo na učení třeba. Vůbec mi marihuana nevadila, spíš jsem si
13 přišel, že jsem byl v hodinách aktivnější, takový psychicky „nesmrtelný“.

14 **T: Zkus to srovnat třeba s druhou kapitolou.**

15 M: Tam už ta hlava pracovala o dost víc. Víc jsem to vnímal. Ve škole jsem už nehulil,
16 to už bych asi nezvládal. Hulil jsem víc i doma. Brzdilo mě to od všech činností.

17 **T: Vnímal ses hůř?**

18 M: To asi úplně ne, ještě jsem to asi dokázal zvládat. Spíš jsem kvůli tomu prokrastinoval.
19 Mohl jsem dělat víc zajímavějších věcí. Jen jsem hulil a pařil.

20 **T: Vnímáš nějaké osobnosti změny, když hulíš? Ovlivnilo tě to nějak v tom**
21 **sebepojetí?**

22 M: Začal jsem si připouštět dost věcí a vadil mi pohled jiných lidí. Když mi nešla škola,
23 tak to bylo spojené s trávou. Byly stavy, kdy jsem si nepřipouštěl nic a stavy, kdy jsem si
24 to připouštěl až moc, trochu i deprese. Určitě jsem mohl dát víc škole. Začal jsem víc
25 vnímat ostatní lidi, co si myslí, jak mě berou.

26 **T: Co třeba, když jsi se vrátil domů z vysoké školy? Byl jsi jiný?**

27 M: Nemyslím si, že by mě tráva nějak povahově změnila. Spíš jsem si vnímal víc věcí.
28 Začal jsem jinak přemýšlet o lidech, víc jsem je zkoumal, zajímal se o ně. Někoho jsem
29 chápal více, někoho méně. Když jsem bydlel zpět u rodičů, byl jsem nesvůj, že bych přišel
30 domů zhulený. Začal jsem o dost víc řešit to, že hulím, že mě uvidí zhuleného. Nebyl
31 jsem svůj, necítil jsem se doma moc dobře, když jsem byl zhulený. Když jsem pil alkohol
32 a zhulil se k tomu, to mně docela zabíjelo. Přestal jsem tolik hulit a snažil jsem se hulit
33 tak, aby mě nikdo neviděl. Přes den jsem vůbec nehulil.

34 **T: Myslíš si, že se tam odehrála nějaká změna?**

35 M: Nějaká změna určitě, jen moc nevím kdy. Asi to bylo postupně. Nějak jsem si začal
36 uvědomovat, že jsem lepší, když nehulím. Pro mě, ne pro ostatní. Přišlo mi, že okolí si
37 toho až tak nevšímal. Nechtělo se mi ani vůbec do práce. Říkal jsem si, jestli to mám
38 vůbec za potřebí. Nechtěl jsem se bavit s rodiči, když jsem nemusel. Nejráději bych si
39 zalezl a s nikým nebyl. To byl rozdíl oproti začátku, tam jsem společnost vyhledával, pak
40 se to změnilo a chtěl jsem být furt sám. Přestával jsem fungovat normálně. Víc si užiju,
41 když se zhulím sám a nemusím nikoho řešit. To je asi ta největší změna. Nebyl tam ale
42 žádný spouštěč, spíš jsem se postupem času vyvíjel, začal jsem přemýšlet jinak. Mělo to
43 vliv na můj vývoj. Když mi to nešlo ve škole, říkal jsem si, že to je marihuanou. Teď si

44 někdy dám, ale nepotřebuju to úplně pravidelně. Možná se to změnilo i vztahem s mou
45 přítelkyní. Cítil jsem, že se tolik nebavím, měl jsem útlum v hlavě, tlak.

46 **T: Takže tu poslední kapitolu bys popsal tak, že už jsi měl vychytaný nějaký způsob?**

47 M: To asi úplně ne. Když jsem se vrátil z vysoké školy, to bylo zase něco jiného, protože
48 jsem nemohl hulit doma. Ale když jsem se zas odstěhoval za práci, bydlel sám, mohl jsem
49 hulit doma. Hulil jsem, abych si udělal hezkou chvíli. Už to mělo jiný smysl.
50 Nepotřeboval jsem být nutně zhulený. To je největší rozdíl. Ted' se těším, že budu doma
51 sám, zhulim se a udělám si svůj optimální večer, když jsem sám.

52 **T: A co se týče toho sebepojetí, jak ses vnímal?**

53 M: Je to spojené s tím, jak se mi věci daří. Když pak něco nejde, tak to ta marihuana ještě
54 umocní. Začnu nad tím víc dumat, i když je to banální věc. Ale v nějakých věcech to
55 pomůže si uvědomit svoje chyby. Zamyslím se nad problémy z různých stránek.

56 **T: Ted' bych se zaměřil na určité momenty ve tvém životě, co se týče sebepojetí.
57 V jakém období, kapitole jsi se cítil nejlépe a proč?**

58 M: Asi ted'. Už mě to tolik neovlivňuje. Dokážu s tím být v pohodě, že nedělám nic tak
59 hrozného. Díky marihuaně nekašlu na věci. Dávám si za odměnu, těším se na to.
60 Přehodnotil jsem si přístup k marihuaně. Na střední škole to také nebylo špatné, byla to
61 sranda s kamarády. Už to mám ale ted' nějakým způsobem pod kontrolou, nějak mě to
62 nezatěžuje.

63 **T: A kdy ses cítil nejhůře?**

64 M: Asi doma. Byl to asi i únik od domova. Doma mě to nebavilo, neměl jsem co dělat,
65 tak jsem se zhulil, abych zabil čas, vypadl z domova.

66 **T: Zkus srovnat tyto dva sebeobrazy, jak ses vnímal?**

67 M: V tom nejhorsším období jsem byl ve stresu, hodně jsem to řešil. Nechtěl jsem, aby mě
68 nikdo viděl, sám jsem se tím užíral. Ted' to tak nemám. Někdy se samozřejmě stane, že
69 se zhulim víc a jsem trochu nesvůj, nemám čistou hlavu a moc mi to nemyslí. To ale také
70 pramení z toho, v jakém to je rozpoložení. Třeba když se s přítelkyní pohádáme a zhulim
71 se, tak nedokážu nic řešit, cítím se špatně. Sice mě to uklidní, něco si kolikrát uvědomím,
72 ale nedokážu konstruktivně jednat, je to pro mě těžší. Jsem utlumený, hůř slyším.

73 **T: Existuje ve tvém příběhu nějaký moment, který by se dal označit jako bod zvratu,
74 co se týče vztahu k marihuaně?**

75 M: Asi vztah s mou přítelkyní, soužití. Sestěhování k sobě.

76 **T: Ovlivnilo to nějak vztah k sobě samému?**

77 M: Asi ano, byl jsem spokojenější. Baval jsem se normálně bez marihuany. Začal jsem
78 hulit méně, jen abych se cítil dobře. Nechtěl jsem být utlumený. Přejde mi, že když se
79 zhulim, mám jiné reakce, nedokážu se normálně bavit. Někdy těch bodů bylo asi
80 možná víc, většinou stěhování, změny prostředí. To má veliký vliv.

81 **T: Zkus si vzpomenou na první vzpomínku na marihuanu.**

82 M: To jsem byl s kamarády na fotbálku a tam poprvé hulili hašiš.

83 **T: Je nějaký popsateľný dopad užívání marihuany na to, kým se cítíš být? Někaké
84 trvalé změny osobnosti? Co si myslíš, že je způsobeno marihuanou a ne zráním?**

85 M: Je to určitě nechut' něco dělat, prokrastinace, odkládání věcí, hodně věcí mi nejde,
86 když jsem zhulený. Určitá neschopnost. Neudělám to, co bych chtěl a má to i dopad na
87 myšlení. Jsem na sebe naštvaný...

88 **T: Jak člověk zraje a mění se, jak bys řekl, že na to má vliv marihuana, na to, jak se**
89 **vnímáš?**

90 M: Asi to souvisí s přemýšlením sám o sobě. Snažil jsem se na sobě nějak trochu
91 pracovat, zamýšlet se nad sebou. Viděl jsem lidi, kteří hulí pořád a odrazovalo mně to.
92 Zase asi ta neschopnost, souvisí to s tím.

93 **T: Jak a zdali má marihuana podíl na tom, jak tě hodnotí ostatní?**

94 M: Vliv to má určitě, když tě někdo vidí. Souvisí to s tím, jak moc jsem schopný něco
95 dělat. Když dokážu fungovat normálně i když hulím, tak to asi lidem moc nevádí. Ale
96 když jsem neschopný, tak se ten pohled mění.

97 **T: Když se zamyslíš nad druhýma, kteří hulí, vnímáš u nich nějaké osobnostní**
98 **změny postojů, náhledů na svět od té doby, co začali hulit?**

99 M: Více zapomínají, říkají pořád to samé dokola. Zhoršuje se paměť a asi to moc
100 nepřidává na inteligenci, to ale záleží obecně na člověku, jak moc je inteligentní a dokázal
101 se tím moc nenechat ovlivnit. Každého to mění jinak.

102 **T: Zkus se zamyslet nad pojmem „ideální já“. Zkus ho srovnat s aktuálním já.**
103 **V čem by bylo jiné? Jak by přistupovalo k marihuaně?**

104 M: Ideální by bylo, kdyby hulení nemělo dopad na hlavu, abych si užil ten stav bez
105 nějakých vedlejších prožitků, vnímání situací. To mi na tom vadí asi nejvíc. V hlavě mi
106 létá strašně moc věcí, vnímám hrozně detailů, kterých si normálně nevšímnu. Někdy je
107 to pozitivní, někdy negativní. Když se nad tím dobře zamyslíš, tak to jde, nenechat se tím
108 ovlivnit. Ideálně tolik neprožívat ten stav v akutní fázi. Mimo akutní fázi v tom problém
109 není. Moje ideální já by výjimečně hulilo. Hulilo by méně.

110 **T: Jaký je největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já?**

111 M: Asi schopnost zvládat situace. Vyhnout se situaci, kdy na mě koukají lidé, kteří ví, že
112 jsem hulil. To je nepříjemné, když na mě koukají. To mě trápí, nebo trápilo nejvíc. Klidně
113 si občas trávu dát, ale mít s tím spojený dobrý prožitek a mít z toho radost. Ne aby to byly
114 negativní pocity.

115 **T: Zkus se zamyslet, jaká by byla krajina tvého sebeobrazu, duševního já. Jak se ta**
116 **krajina změní, když se zhulíš?**

117 M: To je někde u vody, a když se zhulím, tak vnímám všechny ptáky, začnu si té přírody
118 víc vážit. Přemění se na to hezké a uvědomím si, že je škoda ji nějak kazit, například
119 znečišťovat. Hodně se zaměřím na přírodu. Záleží to na místě, kde se nacházím. Třeba
120 doma když se zhulím, tak bych nemusel mít světlo, to mi vadí. Mám unavené oči.

121 **T: Zkus se víc ponořit do své hlavy, zkus si nějakou tu krajinu představit.**

122 M: To bude asi poušť teda a když se zhulím, tak to tam začne žít, stane se z ní voda. Je to
123 určitě pozitivnější změna.

1 **Rozhovor č. 3 – Jarmil**

2 Úvod

3 **Mým cílem je zjistit, jak jednotlivý uživatelé marihuany vnímají sami sebe a jak si**
4 **myslí, že je vnímají ostatní, dále chci zjistit, jak moc velkou roli v utváření**
5 **sebeobrazu hraje marihuana. Dělán kvalitativní výzkum, což znamená, že mě**
6 **zajímá to, jak to jednotlivý lidé mají a následně v jejich příbězích budu hledat**
7 **podobnosti. Je na řadě ta povídací část. požádal bych tě, aby ses vcítil do role**
8 **vypravěče a řekl mi svůj příběh. Počínaje dobou prvního setkání s marihuanou, přes**
9 **začátky pravidelného užívání, až do současnosti, případně blízké budoucnosti.**
10 **Neumíš říkat všechno, je to jenom na tobě. Zkuste mi svůj příběh rozdělit do kapitol,**
11 **dát jim nějaký název a pak mi popsat, co se v jednotlivých kapitolách zhruba dělo.**
12 **Mohli bychom začít nějakou chvilkou před tím, než jsi začal pravidelně užívat**
13 **marihuanu. Jak by si nazval první kapitolu, co se dělo?**

14 J: Jsou tam takový milníky, najít ten název je docela těžký. Já třeba když jsem začínal,
15 tak jsem první rok vůbec tolik nehulil. To bylo tak jakože... jsem měl poprvé někde na
16 akci. Předtím jsem to hulení odsuzoval, že huliči jsou smažky. Na akci, no, jsem měl
17 poprvé. Pak to bylo takový, že si vyřešíš a dáš si jen na akci. Tu první kapitolu bych
18 nazval asi ZAČÁTEK. Jako celý to hulení je jedna kapitola, za mě.

19 **T: Chápu, zkus tu kapitolu rozčlenit na subkapitoly.**

20 J: Jasný, první je začátek, nebo začátky. Pak to fakt jako by trvalo, no, než jsem tomu
21 propad. Asi tak rok si myslím, minimálně půlrok.

22 **T: Než si začal hulit pravidelně?**

23 J: Jako by já jsem za začátku se bál to mít vůbec doma, před matkou, tak jsem prostě radši
24 nehulil, nebo jsem si to vůbec domů nevezl. Já sám sem to bral tenkrát jako tvrdou drogu.
25 A tak jsem nechtěl, aby to jako viděli... Nebo né že by to tak jako bral, ale věděl jsem, že
26 oni (rodiče) to tak jako berou. Že by mě měli za feťáka, kdyby to zjistili. Já jsem to měl
27 takový, že když jsem nemohl, tak jsem to fakt neřešil. Teď už je to takový, že každý to
28 ví, že jo. Nebo jako furt si myslím, že třeba prarodiče, táta, to neví.

29 **T: Tohle byl teda třeba rok:**

30 J: Jojo, cca rok. No a pak to začalo. Jednou jsem hulil u paření, že jo. To jsem do té doby
31 neměl, že bych si zahulil sám doma. Do té doby jsem hulil třeba s někým venku. No a jak
32 á to byla sranda předtím, že jo. S těma lidma, tak jsem si říkal, jaký by to bylo hrát na
33 počítači, kdybych byl zhulený.

34 **T: Takže to další období bylo, že si začal hulit sám?**

35 J: Hned po tom začátku to bylo.

36 **T: A co to utváří tu druhou kapitolu?**

37 J: V podstatě vlastně to, že jsem začal hulit sám, že jsem k tomu nepotřeboval společnost.
38 Tím začalo to období, kdy jsem se začal jakoby zavírat. To období, kdy jsem hulil sám
39 doma. To má taky jako nějakou strukturu. Ze začátku jsem odřízl takový ty povrchní
40 známé z akcí.

41 **T: Jakoby i ty, co hulili?**

42 J: Jakoby různě. To byly hodně známý na vejšce. Ale... Tenkrát jsem jako by začal hodně
43 přemýšlet o vztazích. Pak jsem začal vlastně hulit po tom rozchodu, který mi dal takovou

44 t'afku. Potom jsem se na to koukal jinak. A začal jsem se zavírat s tím, že nepotřebuju
45 milion známých. Tak jsem to měl dřív nastavený, že jsem měl hodně známých. Přišlo mi,
46 že jsem ty vztahy tvořil uměle, že jo, abych ty známý měl, ani nevím, proč jsem to třeba
47 dělal. To bylo předtím, než jsem začal hulit. A jak jsem začal hulit, tak jsem o tom začal
48 přemýšlet, že jako dělám něco, co vlastně ani nevím proč bych měl mít tolik známých.
49 Protože nikdo z nich mi nic nedá. Jako když jich bude 10, tak mi nedají tolik, jako když
50 to bude jeden dobrý známý. Dal jsem zpátečku od těch, co potkáváš v pátek v baru, ale
51 jinde se s ním nepotkáš. I v těch barech jsem se s nima přestal bavit. Dřív jsem byl takový,
52 že jsem hodně chtěl poznávat nové lidi, ale jak jsem začal hulit a začal jsem o tom
53 přemýšlet, tak se mi to otočilo. Že jsem byl jakože fuckoff, když chce někdo poznat mě,
54 ať se jakože snaží, já nebudu nikomu lézt do prdele jenom proto, abych se s ním zdravil
55 na akci, že jo.

56 **T: A nějaká další kapitola, nebo milník, kdy se třeba stalo něco zásadního?**

57 J: To je hodně prolnutý, no. Pak jsem začal hodně přemýšlet o té vejšce. Na kterou jsem
58 se pak vlastně vykašlal. Jako v tom rozhodnutí, vysrat se na tu školu mi pomohla tráva.
59 Nevím, jestli bych to udělala bez toho, kdybych nehulil. Nevím, jestli kdybych nikdy
60 nezačal hulit, jestli bych tu školu udělal.

61 **T: Jakože ti ta tráva pomohla ujasnit, co od sebe chceš a co nechceš? Nebo spíš tak,
62 že kdybys nehulil, tak bys tu školu dodělal?**

63 J: No, stejně by to nebylo výhledově... Dřív jsem si jako by nekladl otázky, co bych chtěl
64 v budoucnu dělat. Všichni do tebe hustí, musíš na vejšku, že jo... Hlavně jsem na nějakou
65 šel a ani nevěděl, proč bych tam měl jít, nevěděl jsem na jakou, tak jsem šel ve výsledku
66 na první, kterou mě vzali. Měl jsem podaný tři přihlášky a jakmile jsem se dozvěděl, že
67 mě vzali, tak na další jsem nejel ani na přijímačky. A když si to teď vezmu zpětně, tak to
68 byla zrovna nějaká, která by mě teď bavila víc. To bylo předtím, než jsem jako začal hulit.
69 Ale s tím hulením jsem začal hledat svůj smysl. A tam na tý škole jsem zjistil, že být tam
70 to není můj smysl, že nevím, co mi ta škola dá. Vždycky jsem chtěl podnikat, a to tě ta
71 škola stejně nenaučí. A já si myslím, že ta škola má být... Jakože se tam naučíš něco, co
72 se normálně nenaučíš. A tady tě učí prostě... Máš tam předmět manažerský dovednosti,
73 kde tě učí takovou tu základní psychologii. To si přečteš na googlu... jako, že to není nic,
74 že ti to nedá... jako do toho podnikání, kdybych třeba využíval nějaký praxe... a na to
75 jsem kašlal... No ale zase si myslím, že jsem na to kašlal, protože mě ta škola nebavila.
76 Kdyby to bylo něco jinýho, tak bych si třeba rád vybral támhle prostě něco jinýho.

77 **T: A jak bys tu druhou kapitolu teda nazval?**

78 J: Asi jako zlom... Hledání sebe sama ještě jako neskončilo. Tamto byl začátek, že jo...
79 Asi jako zlom. Když jsem začal vlastně řešit, že jsem někde, kde být nechci. Protože rok
80 jsem si to užíval to hulení, a jak jsem začal hulit sám, tak jsem začal o těchle věcech
81 přemýšlet. To je třeba schopnost, co bych... dřív jsem neměl potřebu to řešit, že jsem byl
82 na tý škole a ta škola mě nebavila a dokázal jsem si to užít, což teď neokázu. Nebo mít
83 z toho radost.

84 **T: To ti šlo předtím a teď ti to nejde.**

85 J: Jojo.

86 **T: A to bys dal třeba jako třetí kapitolu?**

87 J: Tu druhou bych dal vlastně jako vyhodnocování, toho sebepojetí. Že jsem
88 vyhodnocoval tu svojí situaci. Začal jsem si uvědomovat, že za někým chodím na
89 návštěvu, teď myslím třeba dědu, a chodím tam jenom, protože od něj potřebuju prachy,
90 a kdybych prachy nepotřeboval, tak tam ani nejdu, protože mi v 10 letech říkal, že moje

- 91 máma je kurva, víš co. Takhle mám jakoby u každého z rodiny něco, kvůli čemu ho
92 nemusím. A až díky tomu jsem sebral odvahu se tomu postavit.
- 93 **T: Takže po tom zlomu bys dal jako že nějakou...**
- 94 J: Možná bych ten zlom nazval uvědomění si situace, možná prozření... 6e jsem si vlastně
95 řekl, že jsem na škole, která mě absolutně nebaví, rodinu mám úplně na hovno... víš a
96 takový jako ...Přijde mi, že do té doby jsem jel a fungoval, a od té doby jsem takový
97 poloviční, od toho prozření. Od té doby se znovu hledám.
- 98 **T: Takže třetí bys dal spíš z aktuální doby?**
- 99 J: Asi hned potom, ale to už jsou pak takový opakující se... jednou jsi nasraný, že vlastně
100 hulíš, pak na chvíli přestanu, po chvíli, co nehulím... to už jako trvá od konce té druhý
101 kapitoly. Jak bych jí nazval... To už je takový, že hulím, protože hulím.... Už jsem na to
102 zvyklý. A je to vidět, že když si dva dny nedám, tak jsem ty dva dny takový nasraný...
- 103 **T: Takže třeba zvyk?**
- 104 J: Noo jako já nevím, jestli zvyk, je to takový, že občas... když jsem někdy přestal, tak
105 jsem začal hulit, že jsem si dal na akci, vyřešil jsem si na akci, zbylo mi, a dal jsem si pak
106 odpoledne ten zbytek, pak jsem dostal chuť a šel si zase vyřešit. Někdy to bylo takový,
107 že jsem byl z něčeho nasraný a říkal jsem si, že jediný, co mi to jako vypne, tu nasranost,
108 tak bude třeba ta tráva. To mám i teď, teď hulím ne proto abych si užil stav, ale proto
109 abych vypnul hlavu. Když se zmatlám, tak mi to nebude myslet. Zvyk je asi extrém, jindy
110 když hulím, tak se prostě... teď to mám tak, že si dám jedno brko, za půl hodiny druhý a
111 za hodinu třetí, no a pak jsem jako že spokojený, že se nedokážu nad něčím zamyslet.
- 112 **T: Ty názvy vlastně nejsou důležité, důležitá je ta zásadní změna, mám tu pak tři**
113 **podotázky ke každé kapitole. Jak by si celkově zhodnotil duševní stav v té první**
114 **kapitole? Když se vrátíme zas na ten začátek.**
- 115 J: Co si mám představit pod duševním stavem?
- 116 **T: Jak ses měl, jestli si byl se sebou spokojený, jestli ses vnímal třeba jako dobře,**
117 **jako dobrého člověka. Asi největší kontrast s tím začátkem a tím teď, je ten, že nejsi**
118 **spokojený, že jo?**
- 119 J: Jo, to sedí.
- 120 **T: A další otázka je třeba, jak si myslíš, že tě vnímají ostatní. Takže když se ptám**
121 **na ten celkový duševní stav, jestli jsi řešil ty věci, myslím že si říkal, že jsi byl**
122 **bezstarostný, že jsi nic nemusel řešit, protože sis spíš užíval.**
- 123 J: Jooo, jakože jsem nepastil, ani nad ženskýma. Jenže to je teďka tím přístupem k tomu,
124 dřív jsem to neřešil, bylo mi jedno, že nemám žádný hlubší vztah. TO mi bylo jedno. A
125 ta jedna holka na tý vejšce mi ukázala, že to může být daleko hlubší než to, co jsem znal.
126 A já jsem to fakt neznal a s ní to bylo poprvé, kdy jsem z toho byl úplně mimo, chtěl jsem
127 si jí brát po třech měsících (smích) Plánoval jsem bydlení :D
- 128 **T: A jak ses tenkrát vnímal, kým jsi byl?**
- 129 J: Student no... bezstarostný život, viděl jsem se nějak, ale ten pohled se pak změnil, když
130 jsem začal hulit. Viděl jsem se někde a když jsem začal hulit, tak jsem se začal vidět...
131 ani vlastně nevím kde, ale rozhodně ne tam, kde jsem se viděl původně. Jako já se pořád
132 někde vidím.
- 133 **T: V čem je to jiný?**

134 J: Je to jiný, že mi teď přijde... Jako že mám problém furt s tou školou, na který jsem byl,
135 nic tě nenaučila konkrétně. Já se teď vidím na nějakým konkrétním oboru, abych pak
136 třeba mohl mít tu firmu, v tom oboru. Ale pořád se patlám v tom, že nevím, v jakým tom
137 oboru. Na nějaký už je jako pozdě, že jo a na nějaký prostě nevím, jak bych se tam cítil...
138 Chtěl bych toho až moc... Kdybych dostal na výběr ze dvou možností, tak si vyberu, ale
139 takhle je to těžký.

140 **T: A v čem ti ta marihuana změnila pohled sám na sebe? Na tom začátku. Tam jsi**
141 **se staral víc o ten nejbližší prostor, tou filtrací svých známých, že?**

142 J: Víc jsem přestal odsuzovat lidi, i teď když vidím nějakýho cikána, tak první, co mě
143 napadlo, špinavý chlap, a teď když vidím cikána, tak mě napadne, co asi tak dělá. Nedělá
144 mi problém se bavit s kýmkoliv, i když od pohledu vypadá jako socka. To je úplně druhý
145 opak toho, co jsem byl předtím. Nepřipustil jsem si, že se někdo na něco může dívat jinak
146 než já. Nebo vůbec si nemyslet to, co si myslím já a hrozně mi to přišlo divný.

147 **T: Jakože egocentrický, povrchní?**

148 J: Jakože to má co dělat s tím povrchem všechno. Že jsem byl obklopený tím... To bylo
149 takový to, že jsem zkoušel OVB, tak tam jsou všichni povrchní kretění. To je jedno
150 s druhým, tam jsem se motal kolem nějakých vchodů. Začal jsem se zajímat o
151 seberozvojové věci v oblasti obchodu. Ono to člověk a změní, protože když to děláš moc,
152 tak o člověku nepřemýšlíš jako o člověku ale jako o jednotce, množině... A s tím mám
153 problém třeba doteď, že lidi, co neznám, tak ... je to takový divný prostě. Koukám se na
154 ně tak jako ... další chodící soubor vlastností.

155 **T: A jak si myslíš, že tě vnímali ostatní? Na tom začátku.**

156 J: Jako prospektivního mladého člověka.

157 **T: A v té druhé kapitole? V tom zlomu?**

158 J: Tam už jakoby jak kdo, no. Ty lidi, na který jsem se úplně třeba vykašlal, tak ty mě
159 vnímali jako zevla, jakože potom už... to bylo takový, že jsem měl takový postoj k tomu,
160 že nejenom že jsem se s nima přestal bavit, ale ještě jsem byl vlastně nasraný, když
161 zjišťují, co dělám, když se s nima nebavím, jo... a tohle mě hrozně sralo, že oni vůbec
162 tohle řeší, a úplně sem si říkal, co vám je kurva do toho a o to spíš jsem se zavíral. O to
163 spíš jsem nikomu nic neřekl. I když se mě někdo ptal, ani to nemusel myslet špatně,
164 známý se mě ptal třeba kam jdu, tak jsem jen naschvál řekl, támhle někam, úplně jsem to
165 shodil. V hlavě jsem si říkal, co ti je kurva do toho, to je moje věc.

166 **T: A v té druhé kapitole, ten pohled sám na sebe. V čem byla ta největší změna mezi**
167 **těmi kapitolami? Taky ses vnímal jako ambiciozní?**

168 J: Jooo jako když jsem někam přišel, s kým jsem se bavil, a zeptal bych se ho co si o mě
169 myslí, tak by řekl joo mladý, energický, ambiciozní.

170 **T: A v tom druhém teda?**

171 J: To jsem se už vnímal tak, že právě... to bylo takový to prozření, dřív jsem jakoby ten
172 zápal... byl jakoby pro něco... ale v té druhé fázi jsem zjistil, tak nechci, a tím se celý
173 ten zápal stopnul, celý se stopnul. To už bylo ke konci té vejšky. Z půl roku ve škole jsem
174 tam byl jednou, že jo...

175 **T: Takže už jsi nebyl ambiciozní? Co jsi teda byl?**

176 J: Jakoby jsem furt, ale takhle... pořád když se pro něco nadchnu, tak do toho jdu. Pořád
177 se vnímám jako člověk s potenciálem, s nějakýma ambicema. Dokážu se zapálit, když mě
178 to nadchne. Na té škole ses nic konkrétně nenaučil. Ty teď chodíš na psychologii, to budeš

179 umět psychologii a máš jasně daný, co budeš umět, a k tomu vás tam učí jako něco, nevím,
180 právo, nějaký základy práva, když chceš mít nějakou svojí ordinaci, nebo třeba základy
181 účetnictví, když budeš mít něco svého, ale to už jsou ty okrajové věci jo... a tyhle
182 okrajové věci, tam byly jako hlavní na té škole... Když bych šel na stavárnu, tak dokážu
183 postavit barák, jo. A to, jak to účtovat, jak to řešit právně, to tam budeš mít taky ten
184 předmět, pravděpodobně tě to bude srát, ale je to nezbytný základ. A tady mi přišlo že
185 bylo až moc nezbytného základu. Pak sis mohl vybrat, to bližší zaměření, ale měl si to
186 jednou týdně... Napsal si test a tím to haslo... To mě taky štvalo, že jsem chodil na tu
187 školu, že jsem chtěl být manager, ale zjistil jsem, že tím že si udělám tu školu, tak to
188 nebude.

189 **T: Takže když si to obrátíš na ten duševní stav v té druhé kapitole? To jsi byl**
190 **naštvaný, nebo?**

191 J: To bylo asi od všeho trochu, jednou jsem byl nasraný na to, že jsem na tu školu šel, ale
192 mohl jsem být zklamaný, že jsem na tu školu nešel.

193 **T: A celkově, když jsi začal pravidelně hulit, co se změnilo v tom, jak jsi vnímal sám**
194 **sebe?**

195 J: Měl jsem stavy, že nic neumím, že stojím za hovno a že nic neumím, a tak... ale jsem
196 pořád takový, že vím, že se s tím dá něco dělat. Že i když máš ten pocit, tak vím, že je to
197 jen dočasný. Pořád si o sobě myslím, že na něco mám. A to mi jako by nikdy úplně
198 nezmizelo. Někaký pochybnosti byly, ale pořád jsem na tomhle. Že prostě na to mám,
199 něco vybudovat.

200 **T: A to třetí období?**

201 J: To už je... takový... mám tak nějak ustálený, jaký jsem. Ale pořád nevím, co bych
202 chtěl dělat.

203 **T: Takže jsi přijmul to, jaký jsi, pozitiva, negativa?**

204 J: Víceméně jo, k tomu už mám vykrystalovaný to okolí, který berou mě s negativy i
205 pozitivy. Neozvu se jim dva měsíce a je to v pohodě. Nevyserou se na mě. Není to už tak
206 povrchní ty vztahy, jak to bývalo. Třeba jeden kamarád, toho už jsem neviděl půl roku,
207 z toho jsem mu 3 měsíce nepsal, protože jsem na něj neměl náladu. Řešit ho. A nemusí
208 to být kvůli to u, že na něj nemám náladu, ale třeba kvůli tomu, že jsem chtěl být sám. A
209 teď už mám kolem sebe jen lidí, co to berou. Berou mě takovýho, jaký jsem.

210 **T: Takže v tom třetím období, tě ostatní vnímají víc jako tebe?**

211 J: Přesně, udělal jsem si okolí, ve kterým jsem spokojený, ne vždycky, ale víceméně jo.

212 **T: A jakou si myslíš, že v té poslední kapitole hraje tráva roli při utváření dojmu o**
213 **sobě?**

214 J: Mně přijde, že v téhle etapě je to spíš už jen zvyk. Mám to už nějak utvořený, a teď
215 s tím jako žiju. Akorát teď, abych nepřemýšlel nad sračkama, tak se prostě vpatlám.

216 **T: A myslíš, že kdybys nehulil, tak by ses vnímal jinak?**

217 J: To nevím, jestli dokážu posoudit.

218 **T: A jaký z toho máš pocit?**

219 J: Já jsem ve finále rád za to, jak se беру, že to, jaký jsem dřív, to si teď jako by vyčítám.
220 Ono to není jako asi ta tráva jenom, i to prostředí těch lidí. Udělalo to ze mě férovějšího
221 člověka.

222 **T: Takže se vnímáš spíš férověji, skutečněji, lidštěji?**

223 J: Jojo, přesně tak. Dřív jsem byl takový... Vysral jsem se někomu na schůzku, nic jsem
224 mu nenapsal. To teď už neudělám. Pokud si teda nekoupím 5 gramů a nezazevlim na celý
225 víkend. Ale vím, že to v pondělí udělat musím no... To je jedno s druhým. V té třetí fázi
226 jsem začal pracovat, ta práce byla docela jako tvrdá, vstával jsem v 5 ráno, přišel jsem
227 domu pozdě večer... Takže to mi dalo takovou školu. Mohl jsem mít třeba i víc peněz
228 někde, ale bál jsem se ozvat, třeba. Díky trávě jsem třeba nad tím víc přemýšlel. A ta
229 práce mi dala nějaký vlastnosti. Ale pořád nejsou dokonalý, pořád na nějaké věci kašlu.
230 A teď právě, když už se na něco vykašlu, tak to tomu člověku řeknu, dřív jsem to těm
231 druhým vůbec neřekl. Teď když něco pokazím, tak se k tomu postavím čelem. Ne
232 vždycky, ale víc než dřív. A to jsem si uvědomil kvůli trávě, takže na to nejsem našťvaný,
233 protože si myslím, že mě to změnilo částečně k lepšímu.

234 **T: Druhá kapitola. Teď když jsi mi popsal kapitoly, bych se rád zaměřil na určité**
235 **momenty ve tvém životě, které se týkají tvého sebepojetí. V těchto momentech se**
236 **budu ptát na to, jak jsi se celkově cítil, jaká byla tvoje nálada a duševní stav, jak jsi**
237 **byl sám se sebou spokojený atd... V jakém tom období nebo kapitole ses cítil úplně**
238 **nejlépe?**

239 J: V tom prvním, na tom začátku. To jsem neřešil kraviny. No, vlastně to možná nebyly
240 kraviny, ale nějak jsem to neřešil... To je právě to, že jsem uměl žít tady a teď. TO bylo
241 dřív. Že jsem prostě byl na nějaký škole, bylo mi to jedno kde, byl jsem rád, že jsem na
242 škole, měl jsem pro to zápal a chtěl jsem tu školu dělat. A to s tou trávou pak opadlo. To
243 se hromadily malý úspěchy, a to na tom mělo velký podíl, maturita, přijímačky, ještě
244 nějaký scio testy. Obojí jsem udělal, že jo. To jsem byl v takovém zápalu. To už teďka
245 nemám, no. Ale nedávám to za vinu trávě, spíš jsem si uvědomil to, že nechci dělat to, co
246 sem dělal. TO mě pak zastavilo. Kdybych and tím nezačal přemýšlet, tak si myslím, že
247 jedu do teď.

248 **T: A v jakém období jsi se cítil nejhůře?**

249 J: Asi po tom rozchodu.

250 **T: A jak ses celkově vnímal?**

251 J: To jsem se vnímal úplně na hovno. I ten vztah, co jsme měly, byl takový neupřímný,
252 hodně povrchní. A ten vztah mi nastavil zrcadlo tomu, jaký jsem. Našel jsem si nějakýho
253 člověka, ale toho člověka jsem si našel na základě toho, jaký já jsem. Kdybych byl jiný,
254 tak si najdu jinýho člověka. Tohle jsem si říkal. Že tím, jaký jsem, jsem automaticky
255 přitahoval nějakýho člověka... Třeba jsem takový ve skutečnosti ani nebyl, a to se pak
256 projevovalo. No, a to bylo i u ní, vlastně každý jsme byli někdo jiný, na něco si hráli.

257 **T: Za to asi taky může věk, určitě celkové zrání člověka, že?**

258 J: Určitě, pro mě to byl první vztah... Všechno nový. A potom jsem začal právě tak
259 přemýšlet. Chvilku jsem pastil. Pastil jsem dřív jen nad ženskýma. A s tou trávou jsem
260 začal pastit i nad jinýma věcma.

261 **T: Takže třeba tahle událost mohla být jakoby spouštěčem toho cyklení?**

262 J: Jakoby jo, ale spíš ta tráva. Ta mi vlastně otevřela hlavu, to jsem začal přemýšlet o
263 jiných věcech. Dřív někde na střední, jakmile někdo začal povídat o nějakým duševním
264 zdraví, tak jsem se tomu smál. A pak jsem si začal říkat, že na tom něco je. To jsem si
265 uvědomil, že nejsem tak hustý, jak jsem si myslel, víš, jak to myslím. Ten vztah mi to
266 ukázal... A díky trávě jsem začal víc přemýšlet. To taky asi odstartovalo jiný mašťárny.

267 **T: Existuje ve tvém příběhu nějaký moment, který by se dal označit jako bod zvratu,**
268 **zlomů, co se týče tvého vztahu k marihuaně? A ovlivnil ten zvrát přístup k sobě**
269 **samému?**

270 J: Asi jo, někdy v tom Robstavu, když jsem bral málo peněz, byl jsem nasraný, že akorát
271 pálim a progres nulový.

272 **T: Takže to bylo období, kdy jsi měl nějakou práci bez smyslu? Že tě to nějak**
273 **nenaplňovalo?**

274 J: No a když už jsem se dostal do fáze, že už jsem si něco vydělal, tak to bylo vykoupené
275 spoustou času.

276 **T: Takže díky tomu jsi jako víc hulil? Víc „pastil“?**

277 J: Určitě to bylo částečně i díky tomu, protože jsem nevěděl, jak to řešit. Všichni v rodině
278 mi říkal: buď rád za práci, co bys dělal jinýho, nemáš vejšku atd... A tyhle kecy tě tam
279 pak akorát drží. Pak jsem to samozřejmě řešil takhle... Vyřešil jsem si tři gramy na víkend
280 a v sobotu jsem si šel pro další jeden, abych to nějak zvládnul...

281 **T: A ovlivnilo to vztah k tobě samému?**

282 J: Mně přijde, že mě to ovlivňuje pořád... Jak člověk pastí, tak tě to vždycky něco ukáže,
283 to paštní.

284 **T: A měl jsi od té doby jiný vztah k té trávě? Jak jsi to vnímal?**

285 J: No jako že když jsem byl třeba pohlcený... To byly takový stavy, kdy jsem se naštvál
286 a přestal jsem... Dvakrát, třikrát. Ono i to sebepojetí... To je takový... jako jo, asi to
287 trochu změní... Dřív když jsem šel, tak jsem si říkal, že vejšku potřebovat nebudu, ale
288 teď si říkám, že možná i jako jo... Nevím, těžko říct, jestli bych něco dělal jinak bez té
289 trávy. Jediný, co dělám, že srovnávám, jaký jsem byl předtím. Byl jsem kretén, ale nějaký
290 vlastnosti jsem měl i dobrý. Těžko říct. Nevím, co je dospíváním a co trávou. Když člověk
291 dospívá, tak se začne měnit. Moc dětí neřeší, co bude dělat.

292 **T: Na to navazuje další otázka, jak člověk zraje, mění se, jaký bys řekl, jaký má**
293 **marihuana vliv na to, kým se cítíš být? Kdybys mi popsal nějaký moment, kdy měla**
294 **marihuana nějaký dopad na tvůj sebe obraz.**

295 J: Tou trávou se mi občas stávalo, že jsem si říkal, že stojím za hovno. To jsem si nikdy
296 předtím neříkal. Víš, že jsem si neřekl... Jarmile, hovno umíš... Takový ty
297 seabemrskácký kecy. TO jsem si moc neříkal. Nevím, jestli to je trávou nebo ne.

298 **T: To souvisí s tím, že sis řekl, že třeba nebudeš hulit, i když tě to štve, že hulíš.**

299 J: No právě, někdy jako jo, a někdy to dojde do takovýho stavu, kdy tě to sere a pak si
300 třeba nedám, že jo. Ale těch důvodů, proč si nedám, může být víc. Někdy kvůli penězům,
301 někdy kvůli tomu, že s e necítím dobře. Těch důvodů je víc, proč člověk přestane. Párkrát
302 jsem si řekl, že mě to štve, že uhlím a hned potom jsem si šel vyřešit znova gram. Často...
303 To se podobá té poslední fázi předtím, že přestaneš. Bud na chvíli, nebo na furt. Vrtá ti
304 to, hulíš, seš nasraný, že hulíš ale co uděláš, jdeš si vyřešit. Zahulíš si a neřešíš to... Pak
305 se ráno probudíš, nejsi zhulený, o dvě kila na účtu míň a jsi pak naštvaný o něco víc...
306 Ale zase si jdeš pak vyřešit. A tohle už mám docela dlouho. Než se naštvu fakt tak, že si
307 vyřešit nepůjdu. Ale zase jsem rád, že alespoň občas mám takovouhle stopku. Jsou lidi,
308 kteří tuhle stopku nemají.

309 **T: Dokážeš si vzpomenout na úplně první vzpomínku na trávou?**

310 J: Asi jo. Na první zkušenost, když jsem hulil?

- 311 **T: Můžeš to pojmut i takhle, ale když si vezmeš úplně první?**
- 312 J: To jsem se dozvěděl, že to je droga. Marijánka. To tady byla sestřenice, u babičky, byli
313 na návštěvě, a oni šli za ní do školy a...už si moc nevzpomínám, ale pamatuji si, že vám
314 tady před školou roste marijánka, že jo... A oni si to popletly s nějakou kytkou, která
315 roste u silnice. A babička na to neeee, marijánka je droga... a tak dále... to mi mohlo být
316 tak nějak 6.
- 317 **T: Myslíš, že je nějaký popsateľný dopad užívání marihuany na to, kým se cítíš být?**
- 318 J: To je právě dost těžký říct, jestli je to trávou, nebo ne. Nějaký dopad to určitě má...
319 Tráva umocňuje to, že je ti všechno jedno. Tráva dokáže umocnit jak pozitivní, tak
320 negativní vlastnosti. Když třeba něco budeš dělat. A to je s většinou drog. Ty jako na
321 trávě se nic nenaučíš, ale když budeš používat to, co umíš, tak to využiješ trochu líp. Ale
322 nic se nenaučíš.
- 323 **T: A když to vezmeš z dlouhodobého hlediska?**
- 324 J: To asi ne, protože když nehulím, tak se mi vrací ty vlastnosti, který jsem měl, i ty
325 negativní. I když nehulím, tak na to musím hned myslet. Třeba zas budu soudit lidi podle
326 vzhladu. To teď nedělám, to už jsem dlouho nedělal. A kdybych nehulil, tak bych zas
327 tyhle kecy měl a třeba to udělal. Soudil... Částečně mě sere, jaký jsem, když nehulím.
- 328 **T: Jak a zdali, má marihuana nějaký podíl na tom, jak tě hodnotí ostatní?**
- 329 J: Většina lidí o tom neví, takže vlastně moc ne. Když to vezmu v práci, tak to nikdy
330 nikdo o mě nevěděl. V žádný práci to o mě nikdo nevěděl. U toho Bernera jsem někomu
331 řekl, že jsem si dal na akci, ale to je takový, že si vyprávíte zkušenosti s tím, kde jste si
332 dali atd.
- 333 **T: A kdyby sis představil, že by to věděli?**
- 334 J: To se asi určitě změní... To je už nastavením toho postavení společnosti, když seš
335 feťák, smažka a línej zevlák, když hulíš. A to ať u bereš jakékoliv drogy. Na perníku teda
336 nejsi zrovna moc línej. Jako když někomu řeknu, že nehulím, tak před ním fakt nehulím.
337 Ani před něj nejdu zhulený. To si netroufnu
- 338 **T: A proč ne?**
- 339 J: Tak protože tam jsou změny v chování, lidí, co mě znají za střízliva, tak by to na mě
340 poznali, že jsem nějaký jiný. Na mě je to i vidět dost rychle. Mí stačí přes den nehulit a
341 jsem daleko akčnější. A to stačí jeden den.
- 342 **T: A když se zamyslíš nad druhými lidmi, kteří užívají marihuanu? Vnímáš u nich
343 nějaké osobnostní změny?**
- 344 J: To mi ani nepřijde. Jak komu asi.
- 345 **T: A když porovnáš změny u sebe. Jsou stejný nebo jsou jiný?**
- 346 J: Já si myslím, že většina lidí tohle nemá, že by měly nějaké zásadní změny. Když si
347 vezmu třeba dva moje kamarády, tak tohle třeba vůbec neřeší. U mě to pak šlo víc do
348 hloubky, u nich se to zastavilo v určitým bodě. Předělalo je to z rockera na hopera, ale
349 pořád jsou se sebou spokojený. To já už jsem dlouho nebyl.
- 350 **T: A u někoho, koho jsi znal ještě předtím, než začal hulit?**
- 351 J: Jo, jednoho jo.
- 352 **T: A vnímáš u něj nějaké změny vlivem té marihuany?**

353 J: Snažím si to vybavit. Asi ani moc ne. Jako taky pastil... 3 roky pastil nad holkou, ale
354 to bylo asi spíš tím, jaký je a ne marihuanou. Hodně si sere do huby. Ale to dělal vždycky.
355 To já třeba díky trávě už nedělám. Asi nad tím díky trávě víc přemýšlí, chce ti být víc
356 rovnej. Taky se mu vykrystalizoval jiný okruh známých, než měl předtím. Měl jich docela
357 dost. A teď jich mám méně, ty, kteří spadaj do toho jeho přesvědčení. O tom okolí to taky
358 hodně je. Třeba žádný feťák podle mě nemůže za to, že fetuje, že zía to může to okolí. To
359 vidím i u sebe. Mně, kdyby drogy nikdy nikdo nenabídl, kdybych nebyl v tom okolí, kde
360 si to někdo dá, tak bych to nechtěl. Takhle si řekneš, on si dá, žije, tak proč to nezkusit.

361 **T: Jak rozumíš pojmu ideální já?**

362 J: Kolikrát jsem si říkal, že bych byl rád hloupý. To zní blbě. Asi by umělo zastavit
363 paštní, ty věci v sobě úplně asi nevyřešíš, ale dokážeš se s tím tak nějak naučit pracovat,
364 že tě to nezastaví na den, na dva od jakýkoliv činnosti. Teď jsem měl kolikrát s tou
365 matkou záchvat vzteku. Třeba jsem shodil... Umět se vypořádávat se s věcma, co
366 neovlivním. Kolikrát mě nasírají věci, co nemůžu ovlivnit. Že mám kretény v rodině,
367 s tím bych se chtěl srovnat. Že s tím budu v pohodě. Mě je vlastně jedno, jestli s tím budu
368 v pohodě. Ale abych nad tím nepřemýšlel. Pak když sedíš někde, máš s nima něco dělat,
369 tak pak ani nevíš, o čem se hodinu baví. A to moje ideální já by tohle umělo, aby když
370 někam jde, aby bylo tam, a ne nikde jinde. No, když se mě ptala terapeutka, jaký jsem,
371 tak jsem jí řekl, že různý. Jak kdy, jak kde. TO mě štve, že teď mám a nechci to mít. Že
372 se snažím, se známýma ne, ale cizím lidem se snažím zalíbit. Nemám rád, když to někdo
373 dělá ale sám to dělám.

374 **T: A nějaký denní režim nebo koníčky? Shoduje se to nebo neshoduje s tvým**
375 **aktuálním já?**

376 J: Asi moje ideální já má koníčky, který mám já. Asi jo. V budoucnu bych fungoval sám
377 na sebe. Je to jiný, než když máš holku třeba, když jí máš, tak jsi schopný makat a dřít
378 víc... Chtělo by to sám sebe dokopat. Mít vnitřní motivace. A to pramení z toho, jaký
379 máš cíle, a můj cíl je stabilní rodina. Časem, ale teď ještě ne... Že se s tou holkou
380 nerozvedu, mít psa, barák... Ale od toho jsem ještě daleko. Vidím se dost podobně, jako
381 to moje ideální já, ale nedokážu proto nic dělat. Brzdí mě ty samý věci, jednou přemýšlíš
382 nad rodinou, jednou nad holkou, že ses na něco vysral... A pak ti matka řekne že nesmíš
383 přemýšlet... ty vole... děs.

384 **T: Jak tvoje ideální já zachází s marihuanou?**

385 J: Moje ideální já hulí, kdy chce. Že tráva neovládá jeho, ale on jí. Když mám nějakou
386 drogu, tak mám nad ní tendenci ujet. To bylo se vším. Vždy jsem tomu na chvílku
387 propadl.

388 **T: V čem je pro tebe největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já?**

389 J: Paštní. Ideální já, tomu by stačilo, že se umí odreagovat. Řekne si, že na mě jdou tyhle
390 špatný myšlenky, tak jde něco dělat a tím vlastně zmizí. To mě brzdí. Umět pracovat se
391 svojí hlavou.

392 **T: Teď bych s tebou zkusil krajinu, je to taková hravá otázka. Zkus svůj sebeobraz**
393 **změnit na krajinu. Jak by vypadala?**

394 J: Já si představím hory, takový zelený jezero. Klidný, vyrovnaný týpek tam, já. Moc
395 stromů ne, jen taková hora a jezírko u toho, vrba. To je, když si nedám špeka.

396 **T: No a když si dáš toho jointa?**

397 J: Tak je to horší, mě první napadl MORDOR, když ses mě zeptal. To je zajímavý, jak
398 mě to napadlo hned, asi to tak můžu mít, i když si to neuvědomuju. Podvědomě to asi
399 beru špatně to hulení.

400 **T: No jasný, ten mordor úplně nekoresponduje s tím, co jsi mi tady řekl předtím. Že**
401 **ti ta tráva dala spousty dobrých vlastností, že tě neštve, že hulíš, ale přesto jsi řekl**
402 **mordor.**

403 J: To je fakt hustý, jestli to, že mě to nesere si třeba neříkám sám před sebou? To mě
404 nikdy nenapadlo, že lidi si něco říkají sami před sebou a fakt se ochcávají. Že se snaží
405 ošidit sami sebe.

406 **T: Jak se v těch krajinách cítíš?**

407 J: V tý ideální skvěle, si lehnu, dám si slámu do pusy... V tom mordoru, tam prostě
408 válčím. Prostě mordor. Snažíš se najít něco, co vlastně v tom mordoru ani není. Třeba
409 když si vybavíš mordor, tak se ti tam nebude asi moc líbit, a snažíš se tam najít nějaký
410 druhý místo, který tam nenajdeš. TO je zajímavý, když to takhle řeknu nahlas, to
411 koresponduje s tím paštěním. Se vším vlastně. Ten modrod... Jak ro ze mě vylítlo, to bylo
412 první, co mě napadlo.

413 **T: Chtěl bys v takové krajině žít pořád?**

414 J: Jen na výlet bych tam zajel občas.

415 **T: I když ti tam nebylo dobře?**

416 J: Jel bych se tam kouknout na tu krajinu občas. Abych pořád neměl tu jednu svou krajinu.
417 To je fakt zajímavý, podělaný přirovnání... To úplně vypovídá o jiných věcech, jak já ke
418 všemu přistupuju.

1 **Rozhovor č. 4 – Karel**

2 **T: Nejprve bych tě rád požádal, abys mi vyprávěl svůj příběh počínaje dobou**
3 **prvního setkání s marihuanou, přes začátky pravidelného užívání, až do současnosti**
4 **a případně blízké budoucnosti. Není nutné říkat vše, je jen na tobě, jak a co v**
5 **příběhu budeš vyprávět.**

6 **Zkus mi svůj příběh rozdělit do kapitol, dát jim nějaký název a pak mi popsat, co se**
7 **v každé kapitole děje. Mohli bychom začít nějakou chvilkou před tím, než jsi se začal**
8 **pravidelně užívat marihuanu. Jak bys nazval první kapitolu? ... A co se dělo?**

9 K: Ranná fáze – To jsme většinou místo školy chodili hulit ven do altánu. To jsme ještě
10 hulili pro výtlety, a protože to byla sranda, pak už to bylo spíš takový o zvyku. To bych
11 dal jako poslední kapitolu, možná ne. Těžko si vzpomenou, co jsem dělal těch 13 let.

12 **T: A když to budeš brát co se týče ve vztahu k marihuaně? Někjaký zásadní obrat**
13 **v té době?**

14 K: To je asi tím množstvím hulení a těmi lety, když prohulíš hodně let, tak to má pak jiný
15 účinky. Pak to hulíš jen proto, že si chceš dát po práci špeka. A neděláš to proto, že se
16 chceš s klukama sejít a smát se.

17 **T: takže druhá kapitola by byla?**

18 K: Je těžký najít nějaký převraty, co by nějak odlišily kapitoly od sebe. Mě se to splývá
19 v jedno období, nemám nějaké konkrétní období, kdy mi třeba hulení zkazilo život. Já si
20 přijdu celkově docela stejný. Je těžký, to rozdělit. Asi možná to, když jsem začal hulit
21 sám. Kdy už to nebyla společenská záležitost. Jak to nazvat? Možná spíš zvyklost. Že už
22 jdeš každý den, a ten gram si vyřešíš a hulíš. Už jsi na to prostě zvyklý. Další kapitola...
23 To jsem měl už špatný stavy. Závislost bych tomu neřikal, to nemá nic společného s těma
24 hnusnýma stavama. Takovýma těma, co přemýšlíš nad hovadinama, je ti spíš hůř než líp.
25 Panický ataky, myslíš na hovadiny. To jsem míval. To mám teď, že mi ta tráva dělá víc
26 než dřív, mám pak z toho špatný stavy a jsem nekomunikativní. V tý společnosti je to
27 horší, doma je to lepší, dám si špeka a hraju na pc, to je snadný. A pak jdu do hospody
28 někam na pivko, dám si špeka a sedíš, nemáš si s těma lidma co říct. Ono seš spokojený,
29 ale pak sedíš a nemáš si s lidma co říct. To tě pak sere, protože si s těma lidma nepovídáš.
30 Takový to osobní hulení... Ale jako název kapitoly bych to nedal. Poslední bych nazval
31 třeba rekreační hulení. Tu mám jakože teď. Třeba se něco ještě vynoří, nech tam řádek
32 na předposlední kapitolu. Asi tam možná bylo něco jako závislost, tu bych možná dal na
33 ten prázdný řádek. Takový to, že sis musel tu ganju vyřešit, jinak si měl den na hovno.
34 Bez ganji si nemohl udělat nic. Seděl jsem doma a psal jsem lidem, který jsem viděl jen
35 dvakrát v životě proto, jestli neví nějakou trávu. Ozveš se jim jen kvůli tomu, že si chceš
36 zahulit špeka, který tě úplně vypleskne a pak stejně usneš. Ujedeš kvůli nekvalitní trávě
37 100 kilometrů. Zbytečnost... Je to spojený se vším. Když někdo chlastá, tak to má
38 s chlastem, když fetuje, tak s fetem. Všechny drogy mají podle mě stejný fáze. Buď na
39 tom budeš závislý nebo to skončí u rekreačního užívání, což už je o tvoji hlavě. Buď na
40 to máš hlavu a uvědomíš si to nebo to budeš dělat dál. Pro nic. Utrácet za to peníze, ničit
41 si zdraví a na konci tě to bude štvát, že sis zahulil. Taky bych to mohl rozkategorizovat
42 co se týče škol, základka, střední... Ale to není moc o mě. Na tý základce jsi začínal,
43 zkoušel jsi jeden špek v pěti lidech, dali jste si jeden potah, řešili kraviny, nesmysly. A
44 na střední už jsme každou přestávku šli na špeka, seděli jsme zhulený na hodině a
45 odpočítávali konec hodiny. Visinky a klasika, no.

46 **T: No a jak ses v těch jednotlivých kapitolách cítil? Jak by si hodnotil svůj celkový**
47 **duševní stav?**

48 K: Ve většině těch fází jsem se z toho asi neměl nějak špatný, nějak divný... až na ty fáze,
49 kdy mi z toho bylo divně, psychicky taky, fyzicky jsem se z toho cítil špatně. Jsem se
50 zhulil tak, že jsem nemohl dělat vůbec nic, tak jsem prostě usnul.

51 **T: Takže i psychicky?**

52 K: Jedno se asi váže s druhým. Neměl jsem nějaký totální období, abych neměl napíču
53 stavy. Z té závislosti a zvyklosti... to se taky pojí jedno s druhým. To je možná jedno a
54 to samé. Až do té poslední fáze, kdy jsem si řekl, že to je fakt zbytečný... To mě asi
55 nejvíc ovlivnilo.

56 **T: A nějaký velký rozdíl v tom, jak ses v jednotlivých kapitolách vnímal, nebo jak**
57 **si myslíš, že tě vnímali ostatní?**

58 K: To si můžu jenom myslet, jak mě vnímali. V té závislosti jsem utíkal před těmi
59 problémy, vyhýbal jsem se kamarádům. Radši jsem si zahulil sám, protože jsem věděl,
60 že když si zahulim mezi lidmi, tak budu mlčenlivý a tolik si to s nimi neužiji. Vyjdu
61 z takového svého stereotypu.

62 **T: Myslíš, že to na tobě vnímali ostatní? Bylo to na tobě znát?**

63 K: Určitě to bylo znát, určitě mě tak vnímali i ostatní. Určitě bych nešel nikam s cizími
64 lidmi, chodil jsem ven jen s kamarády, který jsem dobře znal a bylo jim to jedno. Pak
65 přijdu domů a přemýšlím nad tím, chci, aby mě lidi vnímali dobře, aby to nebylo znát.
66 Ale stejně se to časem všichni dozví, je to znát. Někdo dokáže být zhulený a normálně se
67 bavít s lidmi a nikdo to ani nepozná. To je asi otázka času.

68 **T: No třeba taky ne ale.**

69 K: To je pravda, třeba taky ne. Někdo to tak vůbec mít nemusí. Ta moje
70 nekomunikativnost mě jednu dobu štvála dost. Ztrácí to ten význam jít za těmi lidmi. Teď
71 to беру tak, že si zahulim doma, ne každý den, a zůstanu doma, zahraju si na počítači.
72 Dřív jsem hulil o dost víc než teď. Ale to jsem se na nic nesoustředil, byl jsem znuděný,
73 unavený. Ale každý to má jinak.

74 **T: Máš ještě nějaké období, kdy jsi se cítil nejlépe?**

75 K: To byla určitě raná fáze, kdy jsme hulili ve více lidech. I teď si myslím, že si spíš
76 zahulim ze zvyklosti než kvůli tomu stavu.

77 **T: Proč myslíš, že bylo nejlepší zrovna tohle?**

78 K: Asi kvůli tomu psychickému stavu. Neprožil jsem s tou marihuanou tolik let, jako teď.
79 Asi je to tak i s alkoholem, každá droga má svoje fáze.

80 **T: Možná to bylo i bezstarostné vid'?**

81 K: To určitě. Nic jsem neřešil. Teď neexistuje, že bych si zahulil v práci, ani pivo si
82 nedám. To by bylo ještě horší než lepší. Byl jsem jednou zhulený v práci a bylo to na
83 píču. Jsem si myslel, že to hned každý pozná, nebyl jsem svůj.

84 **T: A kdy jsi se naopak cítil nejhůř?**

85 K: Asi před tím rekreačním, když jsem si uvědomil, že je to zbytečný i co se týká peněz,
86 zdraví. Sám v sobě jsem se nezdokonaloval a nevyvíjel nikam. Byl jsem zaseknutej. Byla
87 to každodenní rutina – práce, marihuana, spánek a pořád dokola. Nic nového jsem
88 neobjevoval, nic jsem se nového nenaučil. Radši teď celý den makám a mám z toho lepší

89 pocit, než abych se zhulil a byl doma. Něco nového se naučím, mám za to peníze, nějak
90 se rozvíjím.

91 **T: Existuje v tvém příběhu nějaký moment, který by se dal označit jako bod zvratu,**
92 **zlomu?**

93 K: Asi když jsem měl na hovno stavy, byl jsem vykydlej a nebylo mi z toho dobře.

94 **T: A ovlivnilo tě to nějak?**

95 K: No přestal jsem hulit každý den. Nedělalo mi to dobře.

96 **T: Ovlivnilo to nějak tvůj přístup k sobě samému?**

97 K: On se ten přístup asi změnil sám od sebe, už to nejsou ty každodenní rutiny, jak jsem
98 říkal.

99 **T: Takže se to změnilo k lepšímu?**

100 K: To každopádně.

101 **T: Zkus si teď vybavit první vzpomínku na marihuanu a popiš mi jí. Ne když jsi**
102 **hulil, ale když jsi poprvé zjistil, že marihuana existuje. Třeba jestli ti něco říkali**
103 **rodiče.**

104 K: Když jsem se o ní poprvé dozvěděl, tak jsem rovnou hulil. Když mě před tím varovali
105 rodiče, tak už jsem hulil. Mi říkali ať nehulím, že budu feták. Ale matka to teď taky bere
106 jinak, než to brala dřív. Dřív to brala hodně špatně, ale teď vidí, že hulí skoro každý
107 mladý, tak jí to nějak netrápí.

108 **T: A je nějaký popsitelný dopad užívání na to, kým se cítíš být? Pokud ano, jaký,**
109 **pokud ne, tak jak si to vysvětluješ?**

110 K: Jak je to myšleno?

111 **T: Jestli si myslíš, že jsi kvůli trávě jiný než bez ní.**

112 K: Myslím si, že asi kdybych hulil furt jako dřív, tak určitě.

113 **T: A tahle i když jsi to zmírnil?**

114 K: Těžko říct, asi mě to v něčem ovlivnilo. Když jsem nehulil, tak jsem třeba víc
115 sportoval. Ale zase jsem se dostal ke kolu. Asi když se zamyslím, jestli mě to ovlivnilo
116 přímo, tak řeknu, že asi moc ne. Ale to nemůžu soudit, protože nevím, jaký by o bylo,
117 kdybych nehulil vůbec. Těžko říct. Určitě to nějaký vliv mělo, ale že by byl extra špatný,
118 to si nemyslím. Možná zanedbávám nějaký věci, ale nevím. Asi bych byl úplně jiný, měl
119 bych jiný kamarády, byl bych mezi jinou sortou lidí, kdybych nehulil. Těžko
120 posouditelný.

121 **T: Jak a zdali má marihuana podíl na tom, jak tě hodnotí ostatní?**

122 K: Asi zase s tou komunikací.

123 **T: A co třeba lidi, co nehulí, třeba matka, když jsi říkal, že už to bere jinak?**

124 K: Ta mi ale nikdy neřekla, že bych byl jiný kvůli marihuaně. Nikdy mě neodsuzovala,
125 když jsem byl zhulený.

126 **T: A když se zamyslíš nad lidmi, co hulí, vnímáš u nich nějaké osobnostní změny?**

127 K: To záleží člověk od člověka. Někoho to ovlivní těžce, někoho vůbec. Na někom to je
128 vidět, že hulí každý den.

129 **T: Zkus si představit ideální já. Popiš mi ho, jak vypadáš, co děláš, jaký jsi, jak řešíš**
130 **problémy.**

131 K: Podle mě nemůžeš být ideální.

132 **T: To je jen představa, máš aktuální já a ideální já a zkus je porovnat.**

133 K: Tak asi bych se dokopal k věcem, ke který se nedokopu, neodkládal bych to, ale udělal
134 bych to hned. To je taky dost spojený s marihuanou. To je asi jediný. Jinak bych asi nic
135 nezměnil.

136 **T: Hulil bys, když si představíš to ideální já?**

137 K: Jak to myslíš?

138 **T: Jak by tvoje ideální já zacházelo s marihuanou.**

139 K: Moje ideální já by asi nehulilo marihuanu. Kdybych hulil, tak nebudu ideální já. Když
140 jsem zhulený, tak se mi nic nechce. A problémy se furt hromadí.

141 **T: Taky je to asi člověk od člověka.**

142 K: To jo, znám lidi, kteří právě potřebují marihuanu, aby ty lidi udělali, udělají toho
143 mnohem více. Taky jak co. Třeba v práci, kdybych byl zhulený, tak by mě to nebavilo,
144 neudělal bych to tak dobře, jak bych chtěl. Nedával bych si pozor na maličkosti, trvalo
145 by mi to déle.

146 **T: V čem je pro tebe největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já?**

147 K: Asi v tom, že pořád občas hulím. Ani se toho nechci vzdát. Marihuana je špatná ve
148 velkém množství, jako se vším. Je to těžký soudit, třeba kdybych nehulil, tak budu stejný.
149 Když se zhulím, tak nejsem sám sebou, nebo moje hlava není sama sebou, přemýšlím nad
150 kravinama, který vůbec nejsou tak hrozný.

151 **T: Když si představíš krajinu tvého ideálního já, představ si, jak vypadá.**

152 K: Nevím, jestli to dokážu takhle k něčemu přirovnat.

153 **T: Zkus to pak srovnat s tím, když si dáš marihuanu. Jak se ta krajina změní?**

154 K: Tak to je dost těžký říct. Chápu, jak to myslíš, ale moc nevím, co si pod tím představit.

155 **T: Zkus třeba tu ideální krajinu.**

156 K: To je hrozně těžký, nemám žádnou ideální krajinu.

157 **T: Je ti lépe v lese, nebo na louce třeba?**

158 K: Asi je mi nejlíp na zahrádce u svého baráčku. Nebo moc nevím, k čemu to přirovnat.
159 Asi se nedokážu zamyslet tak, jak bys po mě teď chtěl.

160 **T: To je takový metaforický.**

161 K: Asi si to nedokážu představit.

162 **T: A dokážeš si to představit, jak by se to změnilo, když si dáš špeka? Jak tu krajinu
163 pak vnímáš? Začne třeba pršet, nebo se to úplně změní?**

164 K: To asi záleží, v jaký zrovna tý fázi kapitol jsem. Já vím, co po mně chceš, ale nějak si
165 nedokážu představit, jak by se ta krajina změnila.

166 **T: A bylo by ti tam lépe, nebo hůř?**

167 K: Mně se ta krajina asi moc nezmění. Nějak to nedokážu posoudit.

168 **T: Zkus se podívat teď kolem sebe, líbí se ti to, nebo ne? A když se zuhlíš, změní se
169 to nějak?**

170 K: Chápu, jen moc nevím, co by to vystihlo. Byla by to tak malá změna, ale přitom změna.

- 171 **T: Takže třeba bys skočil jen do nějaký jiný alternativní krajiny?**
- 172 K: To by se tak taky dalo říct.
- 173 **T: Takže ta změna je stejná, ale je ti lépe nebo hůře?**
- 174 K: To záleží na těch kapitolách.
- 175 **T: A co třeba v té poslední?**
- 176 K: Musím přemýšlet chvíli. To je dobrá otázka. Nepocit'uju nějaký velký změny. Změní
177 to trochu můj pohled.
- 178 **T: Jsi šťastný, nebo ne? Jak to cítíš?**
- 179 K: Taky záleží. Se snažím vymyslet nějakou tu krajinu, která by vystihla tu
180 komunikativnost.
- 181 **T: Takže jsi třeba v kazajce? Nebo máš pásku přes pusu?**
- 182 K: No to by se asi dalo takhle říct, to by šlo. Kazajka je moc hard, ale páska přes pusu by
183 šla.
- 184 **T: Jasný, ale už aspoň chápu, jak to myslíš.**
- 185 K: V tý krajině by se nezměnila ta krajina, ale spíš bych se změnil já. Jinak ty svoje pocity
186 k tý krajině neumím přirovnat.
- 187 **T: Třeba když to vezmeme na ty kapitoly, na začátku jsi mohl mít křídla a ke konci
188 jsi třeba víc u země.**
- 189 K: No přesně. Jinak to asi nedokážu přirovnat.

1 Rozhovor č. 5 – Martin

2 **T: Mým cílem je zjistit, jak jednotliví uživatelé marihuany vnímají sebe a jak si**
3 **myslí, že je vnímají ostatní. Chci zjistit, jak moc velkou roli v utváření tohoto**
4 **rozhovoru hraje marihuana, udělám kvalitativní výzkum.**

5 **T: Představ si, že bys měl svůj život rozdělit od doby, co jsi začal hulit, do nějakých**
6 **kapitol a ty kapitoly pojmenovat. Představ si, že jsi vypravěč a vyprávěj příběh**
7 **počínaje prvním setkáním s marihuanou, přes začátky pravidelného užívání, až do**
8 **současnosti případně do blízké budoucnosti, kde byly zlomy. Poté se k jednotlivým**
9 **kapitolám vrátím a budu se tě ptát, jak by si hodnotil celkově tvůj stav, jak jsi vnímal**
10 **sám sebe a jak tě vnímali ostatní.**

11 M: První kapitola byla, jak jsem k tomu vůbec v 18 přišel. Tu bych nazval Začátek. To
12 jsme začali tak, že už dřív všichni hulili, ale já jsem to do 18 ti nevyzkoušel ani
13 nevyhledával. Ale v 18 jsem to zkusil a hned k tomu bylo pěstování, tak mě to celkově
14 tahle rostlina začala zajímat a začal jsem pěstovat. Nejdříve jsme nechťeli trávu na hulení,
15 ale dělat z ní mléko a pro nejlepší její účinky. Pak jsme začali i hulit, ale nehulil jsem
16 ještě pravidelně. Nejvíce se mi to rozjelo ve zkušebně, pěstovali jsme, sušili, hledal jsem
17 si různé informace a postupem času to přešlo do pravidelného hulení. Bavilo mě na tom
18 to, že jako studenta mne ta tráva uvolnila a tolik jsem se nestresoval. Když člověk
19 propadal, tak ještě předtím, než jsem si zahulil, tak jsem byl v prdeli, že doma bude průser.
20 Viděl jsem jen negativní věci. Ale když jsem si zahulil, tak jsem dokázal nad věcma
21 normálně přemýšlet a viděl jsem i pozitivní věci, jak se to dá zachránit. To už bych dal
22 jako druhou kapitolu, že jsem se už nějak chytil a naučil se tím vyklidnit. Tu bych nazval
23 Navázané spojení. V tu dobu jsem měl doma i rodinné problémy. Neutíkal jsem před
24 nimi, ale spíš jsem viděl nejen ty negativní věci a dokázal jsem se spíš uklidnit. Dokázal
25 jsem se nad těmi problémy zamyslet hlouběji a viděl jsem více cest k řešení. Nebyl jsem
26 ve stresu. V této druhé kapitole jsem hulil každý den alespoň špeka, někdy i více.

27 Třetí kapitola. Díky trávě jsem zjistil, že kdokoliv hulil, tak jsem věděl, co si s nim říct.
28 Rozuměl jsem si s lidmi, kteří hulili. Tu bych nazval Porozumění s více lidmi. Myslím si,
29 že jsem se ale vždy dokázal bavit s lidmi co nehulili a byl jsem s nimi v kontaktu. Ve
30 druháku na škole, to mi padlo 18, jsme začali s kamarádem hulit furt, ráno, o přestávce...

31 Mně přijde všechno od té doby furt stejné. Nepřijde mi, že by mě tráva extrémně změnila.
32 Nevidím nějaký rozdíl předtím když jsem nehulil a teď. Nějaký rozdíl tam je, a to je to,
33 že se dokážu uklidnit, zamyslet se.

34 Současná kapitola je, že už jsem si na to zvykl, hulit každý den. Občas hulím i z nudy.
35 Kolikrát tě tráva utlumí, ale kolikrát jsem neměl co dělat, zhulil jsem se a vymyslel jsem
36 co mám dělat. Byl jsem tvořivější. Najednou mě napadne, co všechno mohu dělat. Občas
37 jsem tu nudu zabil trávou. Tuto poslední kapitolu bych nazval Tvořivost. Ze začátku byla
38 ta tráva uvolňující, ale spíše se teď vracím k uklidnění, zamyšlení a pohodě. Občas mi ta
39 tráva dá úplně jiné myšlení. Když to přirovnám k tomu, že jsem byl v garáži, kolikrát
40 jsem se těšil až se zhulím a napadne mne mnoho věcí co dělat a začne mě to víc bavit.
41 Občas má ta tráva kouzlo, že se do ní i zamiluješ a splyneš s tím.

42 **T: Tak k té první kapitole, jak bys hodnotil sám sebe, jak ses měl, bylo ti celkově**
43 **dobře, nebo jsi měl starosti? Jak jsi hodnotil svůj duševní stav?**

44 M: Já si myslím, že dobrý. Takhle když na to vzpomínám, tak nevidím špatné vzpomínky.
45 Byl jsem bezstarostný, byl jsem mladý, tak to tu bezstarostnost umocňovalo. Duševně
46 vyklidněný na to poznávat pomalu svět. Sám se sebou jsem byl hodně spokojený.

- 47 **T: Jak si myslíš, že tě vnímali ostatní?**
- 48 M: Já si myslím, že mě vnímali tak, jak jsem se cítil já.
- 49 **T: Co v té druhé kapitole?**
- 50 M: Tam jsem se cítil fantasticky. Někde jsem hulil, někdo to ucítil a přišel a hulili jsme
51 spolu. To mě na tom hrozně fascinovalo, jak ta tráva lidí spojuje.
- 52 **T: Co ta třetí kapitola?**
- 53 M: To je dost podobné, jako kapitola předchozí. Také tam hodně hrají roli lidi.
- 54 **T: A jak se cítíš teď?**
- 55 M: Mám se furt dobře. Proto si myslím, že mě ta tráva nějak neomezuje. Myslím si, že
56 kdyby mě nějak začala omezovat, že jsem schopen ji odstranit ze života. Je tam teda jedna
57 věc, a to je řízení. V tomhle mě ta tráva trochu brzdí, přiznal bych, že jsem jí i občas dával
58 přednost a risknul jsem řízení pod vlivem.
- 59 **T: Nyní bych se rád zaměřil na významné momenty, které se týkají tvého sebepojetí.
60 V těchto momentech se budu ptát na to, jak jsi se celkově cítil, jaký byl tvůj duševní
61 stav a sebeuspokojení.**
- 62 **T: V jakém období jsi se cítil nejlépe? Popiš mi nějakou typickou událost té kapitoly
63 (kdo tam by, co říkal, jak ses cítil...).**
- 64 M: Nejvíce pať jsem z toho byl ze začátku, když jsem začínal hulit. Učil jsem se s tím
65 zacházet, balit...Ale asi jsem se nejlépe cítil v druhé kapitole.
- 66 **T: Je nějaká kapitola, kde jsi se cítil nejhůře?**
- 67 M: To bylo asi po škole, kdy jsem neměl ještě dodělanou školu, už jsem pracoval ve
68 Faurecii. Po roce jsem tam skončil a šel jsem si dodělat školu do Strakonice. Před
69 dokončením té školy jsem moc nevěděl co dělat. Když jsem si zahulil, tak jsem snil o
70 nějakém pracovním místě a představoval si, že tam jsem. Po doděláním školy jsem si přál
71 odejít do ciziny, ale neuměl jsem moc jazyky. Tak jsem hulil, myslel jsem si, že jsem vůl,
72 ale snil jsem se tam dostat. Poté jsem se tam i dostal. Takže nejhorší období bylo asi před
73 doděláním té školy, kdy jsem nevěděl a snažil jsem se rozhodnout, co budu jednou dělat.
- 74 **T: Existuje ve tvém příběhu nějaký moment, který by se dal označit jako bod zvratu,
75 zlomu vůči marihuaně?**
- 76 M: To pro mě je asi moment, kdy jsem začal hulit denně.
- 77 **T: Dokážeš si vzpomenout úplně na první setkání s marihuanou?**
- 78 M: To jsme byly taková parta a jednoho kamaráda z té party brácha byl vysokoškolák a
79 jednou přivezl z koleje trávu. To mi bylo zhruba 14. Ostatní to zkoušeli, ale mě to
80 nelákalo, ani jsem to nechtěl zkusit kvůli rodičům. To byl první bod, kdy jsem zjistil, co
81 marihuana je. Poprvé jsem viděl paličky a začínal jsem to objevovat.
- 82 **T: Je nějaký popsatelný dopad marihuany na to, kým se cítíš být?**
- 83 M: Určitě jsem míň nervní, víc veselejší, nepocítuju ani žádné období, kdy bych se cítil
84 blbě. Jsem celkově šťastnější.
- 85 **T: Jak a zdali má marihuana nějaký podíl na tom, jak tě hodnotí ostatní? Máš lidi,
86 kteří neví, že hulíš?**
- 87 M: Rodina o mě neví, že hulím. Asi by mě hodnotili jinak. Bylo by těžké jim to vše
88 vysvětlit.
- 89 **T: Myslíš, že kdybys přestal hulit, že by tě lidé začali vnímat jinak?**

90 M: Myslím, že by mě vnímali furt stejně, žádný rozdíl by v tom asi nebyl. Viděl jsem to
91 i u jiných lidí a nic se u nich nezměnilo, naopak by možná hodně koukali, že bych přestal
92 hulit a mělo by to možná pozitivní dopad.

93 **T: Když se zamyslíš nad druhýma, kteří hulí, vnímáš u nich nějaké změny postojů
94 nebo osobnosti, náhledů na svět od té doby, co začali hulit?**

95 M: Možná jsou jen více vychillenější, unavenější, já jsem na začátku taky více spal. Bylo
96 pár lidí, co měli špatné stavy, nesedlo jim to, ale to si myslím, že je hodně v hlavě. Když
97 ses toho nebál, tak ti nic nebylo.

98 **T: A co nějaké trvalejší změny?**

99 M: To si nemyslím. Když se člověk zhulí a ví, že už mu to nedělá dobře, tak by to měl
100 vysadit, ale dokud přesahují pozitiva, tak k tomu nevidím důvod.

101 **T: Jak rozumíš pojmu „ideální já“?**

102 M: Nenechat se vůbec vytočit, být pořád pozitivní.

103 **T: Jak v tom „ideálu“ vypadáš, co děláš, jaký jsi, jak řešíš problémy, co tě
104 baví/nebaví? Jak bys to popsal?**

105 M: Jsem pozitivní a hledám hodně cestiček. Jsem vyklidněný, vysmátý, šťastný životem.

106 **T: Jak zachází tvoje ideální já s marihuanou?**

107 M: Hulím furt stejně.

108 **T: Jaký je největší rozdíl mezi aktuálním a ideálním já?**

109 M: Ten aktuální ještě občas vybuchuje v práci, jinde moc ne. Nejvíce naštváný jsem, když
110 nám v práci nevozí materiál, to se v cizině nedělo. Asi bych řekl, že mě štve trochu
111 neschopnost lidí někdy.

112 **T: Zkus si představit krajinu, nějakou svou krajinu, kde se cítíš dobře a popiš mi,
113 jak se ta krajina změní, když si dáš jointa.**

114 M: Ta normální krajina je hezké místo, ale když se zhulím, tak ta krajina rozkvetne. Všude
115 jsou najednou barevné duhy, zase se objeví ta nápaditost, tvořivost. Najednou vidím ty
116 pozitivní čakry, které okolo mě krouží

1 **Rozhovor č. 6 – Filip**

2 **T: Chtěl bych zjistit, jak moc velkou roli v utváření sebeobrazu hraje marihuana.**
3 **To, jak se vidíš ty sám a jak tě vidí ostatní. Snažím se zjistit, jestli to, jak se vnímáš**
4 **se změnilo v závislosti na marihuaně.**

5 F: Já si myslím, že se to nějak extra nezměnilo.

6 **T: Tak si teď zkus představit, že jsi vypravěč a vyprávěj svůj příběh o marihuaně.**
7 **Zkus ho nějak rozčlenit do kapitol, kde se stal nějaký zásadní obrat. Zkus popsat,**
8 **jestli tam vnímáš nějaké důležité změny.**

9 F: Dříve jsme se s kamarády schovávali někde venku, aby na nás nikdo nepřišel.
10 Postupem času jsem si pořídil byt a hulím normálně doma. Zhulím se sám. Ale přes den
11 moc nehulím, ani v práci ne, jen když přijedu z práce, před spaním.

12 **T: Zkus to teď nějak roztrždit do kapitol, já se pak budu na jednotlivé kapitoly ptát,**
13 **jak ses cítil, jak tě vnímali ostatní...jak bys charakterizoval jednotlivá období ve**
14 **vztahu, kým jsi byl.**

15 F: To je hrozně těžké říct. Nějaké špatné vlastnosti mi tráva nedává, to bych asi nehulil.
16 Nebo je alespoň na sobě nevnímám.

17 **T: Co nějaký obrat, když to srovnáš třeba s hulením rekreačním a s denním**
18 **hulením.**

19 F: Žádný obrat mě nenapadá.

20 **T: A kdy jsi začal s marihuanou?**

21 F: Tu trávu jsem vnímal jako první drogu. Začal jsem hulit, abych se hodil více do klidu.

22 **T: Žádný tedy velký rozdíl mezi dobou, kdy jsi nehulil a nyníškem nevnímáš?**

23 F: Jsem takový víc uzavřený do sebe. Dřív jsem hulil s kamarády, ale dnes se radši zhulím
24 sám.

25 **T: Proč myslíš, že to tak je? Co se v tobě změnilo, že najednou nepotřebuješ tolik ty**
26 **lidi.**

27 F: Asi je to hodně časem. Po škole jsme měli spoustu času, teď už to tak není.

28 **T: Myslíš si, že ta uzavřenost má nějakou spojitost s marihuanou? Jestli víc dumáš?**
29 **Co se v tobě děje?**

30 F: Méně přemýšlím nad problémy, relaxuji, nic neřeším.

31 **T: Neřekl bys, že na tebe má marihuana negativní dopad?**

32 F: Asi ne, nebo to nevnímám. Jinak bych nehulil. Ani si nemyslím, že by mě to nějak
33 měnilo.

34 **T: A co ve vztahu k ostatním lidem?**

35 F: Radši hulím doma sám, než abych šel někam mezi lidi. Ta tráva mě uzavírá.

36 **T: Když vezmeš období, když jsi radši hulil sám doma a začátek, kdy jsi hulil**
37 **s kamarády, kdy k tomu přechodu došlo?**

38 F: Já si tenhle přechod, kdy jsem si sám ubalil jointa, vůbec nevybavuji. Asi mě něco
39 štvalo a potřeboval jsem vypnout. Nevím, jestli to je nějaká závislost. Asi jsem si neměl
40 dávat jointa, než jsi přišel.

41 **T: Jak se celková tvoje cesta s marihuanou vyvíjela?**

42 F: Většina mých kamarádů jsou huliči. Prvního jointa jsem mohl mít zhruba ve 13 ti. Od
43 18 ti hulím pravidelněji. Šel jsem pryč od rodičů, měl jsem svůj byt, mohl jsem si dělat
44 co jsem chtěl, tak jsem hodně hulil. Hulil jsem i ráno, přes den, to už nedělám. Ted' si
45 dám většinou po práci a před spaním.

46 **T: V jakém období, nebo kapitole, jsi se cítil nejlépe?**

47 F: Asi ze začátku a ted'. Začátek byl super, bylo to něco nového. Poté jsem se dostal do
48 stavu, kdy jsem hulil furt, to jsem měl i špatné stavy. Přišel jsem domů jen jsem si lehl na
49 podlahu, nic jsem nemohl.

50 **T: A proč ted'?**

51 F: Už to mám nějak usměrněné. O víkendu si tedy dám více než v týdnu.

52 **T: A co nejhorsí tvoje období?**

53 F: Když jsem hulil furt. Ráno, v práci, večer. Štvalo mě to. Vůbec jsem nebyl
54 komunikativní. Byl jsem zavřený do sebe. To bylo asi nejhorsí, přemýšlel jsem i, že se
55 na to vykašlu úplně.

56 **T: Jak si myslíš, že tě vnímali ostatní v těch jednotlivých kapitolách?**

57 F: To asi koresponduje s tím, jak jsem se cítil já sám. To je těžké říct. Asi si mysleli, že
58 nic jiného nedělám, jen hulím.

59 **T: Máš v tvém příběhu nějaký moment, který by si označil jako bod zvratu, co se
60 týče vztahu k marihuaně?**

61 F: Asi to byly bongy, to jsem hulil hodně. Byl jsem na několik hodin vypnutý, nemohl
62 jsem nic dělat. To trvalo třeba 3-4 roky.

63 **T: Jaká je tvá úplně první vzpomínka na marihuanu? Ne když jsi hulil, ale třeba
64 kdy jsi o ní poprvé slyšel?**

65 F: To bylo mezi kamarády, kteří jeden večer vytáhli trávu. Mně bylo asi 13 a to jsem to
66 poprvé zkusil.

67 **T: A kdy jsi o ní slyšel úplně poprvé?**

68 F: Asi jsem to slyšel od rodičů, když nám říkali, že tráva je špatná. Ale ted' už to o mně
69 ví a nic nenamítají. Od té doby, co mi padlo 18 mi už nic neříkali. Občas mi ještě něco
70 řekne babička. Kdybych nehulil, tak ale více pijí alkohol.

71 **T: Vnímáš nějaký popsitelný dopad, vliv marihuany na to, kým se cítíš být? Zkus
72 srovnat nyníšek, když hulíš, a jaký by byl, kdyby si nehulil?**

73 F: Myslím si, že bych byl asi akčnější. Nebyl bych jen tak pořád doma. V hlavě moc
74 nevím, nikdy jsem nebyl moc chytrý, takže je to pro mě těžké říct, jestli mě to nějak
75 ovlivnilo. Asi bych ti řekl víc, kdybych třeba ted' nehulil. Když jsem byl mladší, ani jsem
76 nevěděl, co chci v životě dělat, ale tráva mi k tomu asi pomohla.

77 **T: Pozoroval jsi na sobě nějakou změnu? Přispěla marihuana k nějaké tvoji
78 vlastnosti?**

79 F: Jsem rád, že jsem začal hulit. Kdybych nehulil, tak si myslím, že bych byl větší zvíře.
80 Uklidňuje mě to.

81 **T: Když se zamyslíš nad druhými lidmi, kteří hulí, vnímáš nějaké změny osobnosti,
82 náhledů na svět, od té doby, co hulíš?**

83 F: Já si myslím, že ten člověk méně hrotí věci.

84 **T: Má tráva vliv na to, jak tě hodnotí ostatní?**

- 85 F: Určitě jo. Jsem takový zpomalenější.
- 86 **T: Když si představíš pojem „ideální já“, zkus ho porovnat s aktuálním já. Jaký bys**
87 **chtěl být?**
- 88 F: Moje „ideální já“ by asi pořád hulilo. Asi by lépe řešilo problémy.
- 89 **T: Zkus si teď představit nějakou krajinu, představ si, že nejsi zhulený, jak ta tvoje**
90 **krajina vypadá?**
- 91 F: Mám rád skály, moře, louky.
- 92 **T: Jak se ta krajina změní, když si dáš jointa?**
- 93 F: Asi bych si všímal více věcí. Zaměřil bych se na jednu věc, měl bych „zápeky“.
94 Vnímám tu krajinu lépe. Jsem schopný se smát tomu ptákoví, jak tam letí. Objeví se tam
95 věci, kterých bych si předtím nevšiml.
- 96 F: Jak nad sebou teď přemýšlím, tak bych si měl dát pauzu, na chvíli nehulit, abych se
97 mohl více zamyslet třeba nad věcmi, na které jsi se mě ptal. Zajímá mě, jaký bych byl,
98 kdybych nehulil.

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Jaromír Louženský

Studijní program: Bakalářské prezenční studium psychologie

Název práce: Self-concept dlouhodobých uživatelů marihuany

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D

Rok dokončení práce: 2020

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 4 665

Ostatní text: 101 177

Celkový počet znaků: 105 842

Název souboru umístěn na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: BP_Louzensky_Self_Concept

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Jaromír Louženský

Obor studia: Psychologie,

Název práce: Self-concept dlouhodobých uživatelů marihuany

Vedoucí/oponent práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 53

Počet stránek příloh: 37

Počet titulů v seznamu literatury: hodně

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

Formální zpracování

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

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

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

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

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

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

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

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

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Aplikační potenciál práce? Jak by bylo možné výsledky využít v psychoterapii?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Bakalářská práce se zabývá subjektivní zkušeností dlouhodobých uživatelů marihuany v oblasti sebepojetí a sebehodnocení. Teoretická část popisuje obecné Já koncepty (self-konstrukty, jáství, sebesystém, sebeúctu, sebehodnotu ad.), krátce se věnuje teoriím formování sebepojetí a nakonec psychopatologii. Autor si jako ústřední pojmem práce zvolil sebehodnocení, do jehož jádra v souladu s přístupem Judge, Locke a Durhama (1997) zahrnuje sebeúctu, locus of control, sebeúčinnost a neuroticismus. V těchto subkonceptech pak dále předkládá výzkumnou evidenci vztahů mezi uživatelem marihuany a vlivy marihuany na celková sebehodnocení.

Cílem empirické části práce je popis subjektivní zkušenosti dlouhodobých uživatelů marihuany v oblasti sebepojetí a sebehodnocení ve vztahu k marihuaně. Práce zjišťuje, jak se změnilo subjektivní sebepojetí uživatelů v souvislosti s dlouhodobým užíváním marihuany a zdali se marihuana subjektivně podílí na tom, jak se její uživatelé hodnotí. Autor zvolil kvalitativní přístup a techniku polostrukturovaných rozhovorů, metodologie je transparentně popsána. Kritéria výběru výzkumného souboru jsou srozumitelná, ale nejsou argumentována, např. s ohledem na délku konzumace 5 let, konzumace 3 – 5 let, ale nikoliv v otázce aktuálního užívání. Chybí popis procedury a etické roviny šetření.

Ve výsledcích autor představuje vertikální analýzu, analýzu in-depth interview jednotlivých participantů a horizontální analýzu výpovědí souboru. Výsledky jsou shrnuty ve vztahu k formulovaným výzkumným otázkám. Diskuse je stručná, ale pěkná, výsledky jsou diskutovány s výchozími koncepty.

Autor naplnil cíle práce a zodpověděl výzkumné otázky, prokázal schopnost samostatného, kreativního a analytického myšlení. Práce je čtivá, dobře strukturovaná, bez většího množství chyb či formálních nedostatků. Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji výborné hodnocení.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: Iva Poláčková Šolcová V Praze, dne 13.9.2020



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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Jaromír Louženský
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Self-concept dlouhodobých uživatelů marihuany
 Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stran (bez příloh): 53
 Celkový počet stran příloh: 36
 Počet titulů literatury a pramenů: 57

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

1			
---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

1			
---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

1			
---	--	--	--

Formální zpracování

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

1			
---	--	--	--

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

1			
---	--	--	--

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

1			
---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

1			
---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

1			
---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

1			
---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

1			
---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
 v daném tématu

1			
---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

1			
---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
 výsledků v praxi

1			
---	--	--	--

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

1			
---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Dokázal by autor navrhnout design výzkumu, jež by uměl odlišit, které problémy v sebepojetí probandů jsou způsobené vlivem kouření marihuany a které vlivem života, resp. zrání zkoumaných dospívajících?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná práce splňuje, až přesahuje nároky kladené na bakalářskou práci.

Autor rozdělil práci standardně na teoretickou a empirickou část. V **teoretické části popisuje** obecné pojmy jako je self-concept, jáství, sebesystém, formování sebepojetí, sebeúcta, sebeúčinnost aj.. Z teoretického hlediska nevynechal, dle mého názoru, nic podstatného a prokázal schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V **empirické části práce**, kolega provádí výzkumné šetření s cílem popsat: „Jak se změnilo subjektivní sebepojetí uživatelů dlouhodobě (alespoň 5 let) užívající marihuanu. Pro výzkum zvolil kvalitativní přístup. Pro sběr dat použil polostrukturované rozhovory **u šesti participantů**. V rozhovorech využívá předem připraveného scénáře dotazování (tzv. life story interview) a doplňkové projektivní otázky k popisu sebeobrazu tzv. „krajiny“. Pro analýzu dat volí jak vertikální, tak horizontální tématickou analýzu.

Připomínky:

Formální: Neshledávám vážné formální nedostatky, kromě pár pravopisných chyb.

Obsahové: Autor indentifikoval v prožívání participantů řadu velmi zajímavých témat souvisejících s jejich změněným sebepojetím a sebehodnocením, které však, jak správně zmiňuje v kapitole 4.5. Limity studie, jdou jen těžko odlišit od změn, kterým procházejí všichni dospívající. Otázka pro obhajobu:

Dokázal by autor navrhnout design výzkumu, jež by uměl odlišit, které problémy v sebepojetí probandů jsou způsobené vlivem kouření marihuany a které vlivem života, resp. zrání zkoumaných dospívajících?

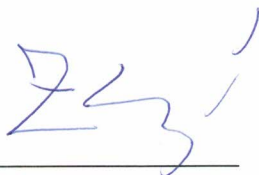
Celkově: Autor je stylisticky zdatný a v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. Využívá poznatky z více než **padesáti sedmi** bibliografických zdrojů. V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, provést polostrukturované rozhovory, analyzovat data a velmi zajímavě interpretovat výsledky. **Ocenit musím především výběr aktuálního tématu, který se zabývá analýzou prožité zkušenosti kuřáků marihuany.**

Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



*

nehodící se, škrtněte