

# Univerzita Karlova v Praze

## Fakulta humanitních studií



# Alkohol a tvořivost

Bakalářská práce

Autor: Tereza Mazáková

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ladislav Csémy

2008

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 16.5.2008

.....  
podpis

*„Není většího utrpení, než když se myšlenka nevyvede ve slovech.“*

(F. M. Dostojevskij)

**Poděkování:**

Rády bych poděkovala vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Ladislavu Csémymu za ochotu a cenné rady. Dále také všem pedagogům, kteří mi byli nápomocni během celého studia. V neposlední řadě také všem blízkým.

## Obsah:

1. Úvod.....	5
1.1. Kreativita a alkohol jako předmět studia.....	5
1.2. Struktura práce .....	7
2. Alkohol .....	9
2.1. Alkohol v kontextu návykových látek.....	9
2.1.1. Drogy-pojmové vymezení .....	9
2.1.2. Závislost v jazyce běžného života a závislost jako psychiatrický porucha .....	10
2.2. Alkohol v kontextu fyzického a duševního zdraví .....	13
2.2.1. Základní rozvržení účinků alkoholu.....	13
2.2.2. Metabolismus alkoholu .....	14
2.2.3. Somatické důsledky nadměrného užívání alkoholu .....	15
2.2.4. Vliv nadměrného užívání alkoholu na psychiku .....	16
2.3. Alkohol v kontextu společnosti.....	20
2.3.1. Místo alkoholu v sociálním životě lidí .....	20
2.3.2. Alkohol a životní styl umělců .....	22
2.4. Teorie vysvětlující vysokou míru konzumace alkoholu.....	24
3. Tvořivost.....	26
3.1. Tvořivost v historické perspektivě .....	26
3.1.1. Různá pojetí tvořivosti .....	26
3.1.2. Teorie tvůrčího procesu.....	28
3.2. Tvořivá osobnost.....	30
3.2.1. Faktory ovlivňující tvořivost.....	30
3.2.2. Psychologické faktory .....	32
3.2.3. Sociální faktory .....	33
3.2.4. Biologické faktory.....	36
3.3. Tvořivost a poruchy osobnosti .....	38
4. Alkohol a tvůrčí praxe se zaměřením na verbální kreativitu.....	42
4.1. Možnosti vztahu alkoholu a tvořivosti .....	42
4.1.1. Vymezení možností vztahu mezi alkoholem a tvořivostí.....	42
4.1.2. Stručný přehled výzkumů v oblasti alkoholu a tvořivosti .....	44
4.2. Alkohol jako múza u spisovatelů? .....	46
4.2.1. Verbální kreativita a konzumace alkoholu .....	46
4.2.2. Čeští spisovatelé dvacátého století a konzumace alkoholu .....	50
4.3. Faktory, které mohou přispívat k nadměrné konzumaci alkoholu u spisovatelů.....	52
4.4. Výpovědi spisovatelů o jejich konzumaci a vztahu k alkoholu.....	56
5. Diskuse a závěr .....	58
6. Použité zdroje.....	61

# 1. Úvod

## 1.1. Kreativita a alkohol jako předmět studia

Tématu alkoholu se v dnešní době nevěnuje pouze odborná veřejnost, ale bez nadsázky je možné konstatovat, že se s ním setkáváme téměř na každém rohu. Alkohol a to, co způsobuje, je živým tématem mnoha hovorů, ať už na pracovišti, mezi přáteli, na rodinných oslavách nebo na školách a to nejenom na středních či vysokých. Téma alkoholu se stalo téměř tak všedním, jako téma počasí, politiky nebo sportu. Lidé však často mluví o počasí, aniž by věděli, na jakých zákonech fungují základní hydrometeorologické principy, o politice, aniž by věděli jak se od sebe programově liší ta či ona politická strana, a mnohdy ani zcela neznají pravidla svého oblíbeného sportu. To, že se o něčem často mluví, zdaleka neznamená, že by diskuse na dané téma byla vedena odborně, vycházela z dostupných a ověřených poznatků, a že by musela mít přinejmenším pravdivé základy. Z takto vedených debat často plynou mylná přesvědčení, chybné povědomí lidí o dané problematice a předsudky.

Témat, o kterých se v souvislosti s alkoholem často hovoří, je nepřehledné množství (sex a alkohol, drogy a alkohol, alkohol za volantem, alkohol a agresivita, alkohol v rodině atd.), jedním z nich je vztah alkoholu a tvořivosti,<sup>1</sup> což je předmětem této práce.

Tvořivost v širším slova smyslu je možné sledovat téměř ve všech oblastech lidské činnosti. Kreativita může být považována za jeden z determinantů vývoje lidské společnosti. Pravděpodobně žádný krok lidstva, ať již jakýmkoli směrem, by bez ní nebyl možný. Za výsledek tvořivosti může být považován téměř jakýkoli předmět, výtvar, slovo nebo čin. Kreativitu je možné najít v každém z nás. Jádro této práce však netvoří kreativita široce pojatá, ale zejména kreativita lidí, kteří netvoří bezděčně, ale ve jménu a pro tvorbu samotnou - kreativě jedinečné, kreativě, která dává vzniku hodnotným výtvarům.

Dle přesvědčení mnoha lidí alkohol podporuje, rozvíjí, stimuluje, napomáhá či dokonce bývá viděn jako samotná příčina kreativního procesu. Osobnosti jako Ernest Hemingway, S. Scott Fitzgerald, Dylan Thomas, Jackson Pollock a další, vedli mnohé lidi k domněnce, že musí existovat určitá spojitost mezi vysokou mírou konzumace alkoholu a tvořivostí. Je tomu skutečně tak? Jaký vůbec může být vztah mezi alkoholem a kreativitou a jaký pravděpodobně je? Pijí vůbec kreativní lidé více než běžná populace? Jak se na alkohol

---

<sup>1</sup> Slova kreativita a tvořivost jsou po obsahové stránce totožné, z toho důvodu je možné je v práci zaměňovat.

dívají samotní umělci? Cílem práce je tyto a podobné otázky alespoň částečně objasnit a případně nalézt na některé z nich i odpovědi.

Otázky tohoto druhu a fakt, že většina odborných prací se věnuje pouze jednomu z témat - alkoholu nebo tvořivosti - a málokteré se zabývají také jejich interakcí mne motivovaly k výběru námětu práce.

## 1.2. Struktura práce

Bakalářská práce je věnována nejdůležitějším aspektům, kterých se výše nastíněné téma dotýká. Vzhledem k tomu, že se jedná o problematiku komplikovanou a širokospektrální, není možné postihnout všechna související témata. Práce je proto zaměřena pouze na hlavní aspekty, které s daným tématem souvisí v rámci psychologického<sup>2</sup> diskurzu, i když ani na tomto poli není z důvodu rozsahu práce možná úplnost. Práce je koncipována tak, aby nechyběly zejména ty aspekty daných jevů, které spolu navzájem souvisí, a jsou pro přiblížení vztahu alkoholu a tvořivosti nezbytné. V části věnované fenoménu alkoholu tak např. chybí podstatné téma prevence a léčby jedinců, kteří mají s alkoholem potíže. Tato témata jsou zajisté velmi důležitá a zajímavá, avšak nepovažuji je v oblasti vztahu alkoholu a tvořivosti za nepostradatelná. Ze stejného důvodu jsou vyloučeny historicko – sociologické souvislosti, jako jsou specifika doby, ve které konkrétní osoby v textu zmíněné žily. Tyto oblasti společenskovedního spektra jsou nesmírně zajímavé a mohly by odkrýt další dimenzi sledovaných jevů, ale rozsah práce to nedovoluje. Jednoduše řečeno, nebudu se na úkor kvality snažit pokrýt veškeré prvky problematiky, ale pokusím se jít do hloubky v jádru práce, čili vztahu alkoholu a tvořivosti, který jsem rozčlenila do pěti větších tematických celků.

V první části, části úvodní, je nastíněno a vymezeno téma bakalářské práce a to, co by mohl čtenář na následujících stránkách očekávat.

Druhá část práce patří tématu alkoholu. Nejprve je alkohol ukotven do širšího kontextu návykových látek. Následuje část věnovaná vlivu alkoholu na zdraví člověka. Zdraví chápáno jako: „celkový (tělesný, psychický, sociální a duševní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ [18, s. 40] Ze stran věnujících se alkoholu by mělo být jasné, že jeho nadměrná konzumace není pro lidské zdraví prospěšná a že pití, které se člověku vymyká či pouze jedenkrát vymklo z rukou, se může negativně podepsat na všech aspektech, které spadají pod výše uvedenou definici zdraví.

Další část je věnována tvořivosti a kreativním jedincům obecně. Konkrétně aspektům, které by mohly mít vliv na formování tvořivosti a základním znakům, které kreativní jedinci vykazují. Samostatnou kapitolu tvoří, často diskutované téma vztahu kreativity a poruch osobnosti.

V části „Alkohol a tvůrčí praxe se zaměřením na verbální kreativitu“ se pojednává o vztahu alkoholu a kreativity u praktikujících umělců. Jsou zde nastíněny možnosti (či

nemožnosti) alkoholu jako zdroje inspirace či „velkého pomocníka“ při tvůrčí práci jak na základě názorů odborníků na danou problematiku, tak pohledem samotných tvořivých jedinců. Výrazně kreativních lidí je široké spektrum. Práce hudebníka, vědce a malíře si zajisté v mnoha aspektech podobná jsou, avšak jsou natolik rozdílná, že je těžké je mezi sebou porovnávat. Z toho a několika dalších důvodů, které se na dalších stranách pokusím přiblížit, jsem se zaměřila zejména na jednu skupinu vysoce kreativních lidí, a to spisovatelů.

Snaha o nastínění vztahu mezi alkoholem a tvořivostí by měla vyvrcholit v části páté, závěrečné, kde se pokusím nejenom o logické závěry na základě odborných studií, které v rámci práce uvádím, ale pokusím se také formulovat vlastní názor na danou problematiku.

---

<sup>2</sup> Vzhledem k tomu, že se jedná o práci psychologickou a ne např. antropologickou, bude na aspekty týkající se alkoholu, tvořivosti, umění atd. pohlíženo z jediné perspektivy Západního, euro - amerického člověka.



## 2. Alkohol

### 2.1. Alkohol v kontextu návykových látek

#### 2.1.1. Drogy-pojmové vymezení

*„Zpravidla každý trpí v té či oné míře frustrací celkového životního smyslu. Závislost na drogách, včetně alkoholu, je jedna z cest, jimiž se lidé pod vlivem mechanismů, kterým nerozumějí, snaží vystupňovat své životní síly fiktivním způsobem.“*

(J. Skála)

Původně slovo droga označovalo surovinu rostlinného nebo živočišného původu používanou k přípravě léků, tedy léčivo. Dnes pojem "droga" zahrnuje více významů. Droga ve smyslu léčiva je chápána už jen v určitých kruzích (např. ve farmacii). Mnohé drogy v určitém množství léky jsou, avšak přesáhne-li se ono „léčivé“ množství, z léku v pozitivním slova smyslu se stává droga ve smyslu negativním, tedy ve smyslu návykové látky, která nejenom, že neléčí, ale dokonce i bere životy. Obecně lze za drogu považovat téměř cokoli, dokonce i abstraktní věci, jako např. to, co lidi motivuje, povzbuzuje atd. (pro muzikanta může být drogou publikum, pro sportovce medaile).

Termín droga v oblasti návykového chování označuje jakoukoliv omamnou látku, ať již přírodní, nebo syntetickou, která je používána k jiným účelům než k léčení (např. v magii, v náboženství, při zneužívání toxikomany), a splňuje dva následující předpoklady: má psychotropní efekt ( tj. musí mít schopnost ovlivňovat prožívání reality, měnit naše vnitřní naladění, atd.) a vyvolává závislost. Podle definice Světové zdravotnické organizace z roku 1969 je drogou jakákoliv substance, která když je vpravena do živého organismu, může změnit jednu nebo více jeho funkcí. V odborné terminologii jsou od roku 1971 drogy označovány jako omamné a psychotropní látky. [dle 35]

Omamné a psychotropní látky působí na funkce centrálního nervového systému (CNS), tedy na mozek a míchu. Prostřednictvím nervů a nervových uzlin dále působí na orgány periferního nervového systému. V mozku se nachází několik miliard vysoce specializovaných buněk, tzv. neuronů, které jsou vzájemně propojené. K přenášení impulsů z nervové soustavy (NS) do svalů nebo sekrečních žláz a nazpět slouží nervy, které se paprskovitě rozbíhají z CNS do dalších částí těla. Na nervech se nacházejí nahromaděné nervové buňky, tzv. ganglie. Důležitou roli v tomto procesu hrají také receptory, čidla, která přijímají dané podněty. Receptory jsou modifikované nervové buňky specializované na

přeměnu různých forem informací na elektrický signál. Receptory se od sebe liší citlivostí na podněty. Některé reagují na světlo, jiné na chemické podráždění (chuť a čich) nebo na mechanické deformace (hmat a sluch). Receptory aktivují první neurony, které pak předávají signál dalším neuronů až do mozku. Zpětně vede cesta do svalů a žláz. Mezi neurony se nachází synaptické štěrbiny a přes ně neurony vysílají elektrický signál. Cesta od vnějšího podnětu až do mozku a odtud pak zpět do svalů a žláz je sledem akcí a reakcí a nazývá se neurotransmise. Droga pozměňuje celou dráhu nervového signálu a proto má dalekosáhlý dopad na celé tělo. Jednoduše řečeno, droga narušuje přirozené prostředí organismu a vytváří prostředí umělé.[35]

To specifické, co leží mezi vnějším podnětem a odpovědí na něj (vnímání, emoce, paměť atd.), dělá z každého člověka specifickou lidskou bytost. Právě drogy jsou schopny v různých fázích tento proces velmi výrazně pozměňovat a jsou tak schopné ovlivnit to, co dělá z každého jedince jedinečného člověka.

Alkohol je jednou z drog fungujících na stejném principu, neméně nebezpečnou než jsou drogy jiné, avšak jedním z jeho výrazných specifík a zvláštností je, že patří mezi drogy "společensky legální" čili tolerované, což znamená, že na jejich výrobě se podílí stát a regulační pravidla a distribuce jsou stanoveny zákonem.

### **2.1.2. Závislost v jazyce běžného života a závislost jako psychiatrický porucha**

*„Jestliže se ti podařilo ovládnout vášeň dříve, než ona ovládla tebe, pak se můžeš radovat.“*

(T. M. Plautus)

Závislost, latinsky „*addictus*“, je jedním z termínů, který již v běžném slovníku lidí zdomácněl. Nejenom zdomácněl, dokonce se dá hovořit o výrazném důrazu na to, aby byl člověk nezávislý. Na základě informací z dnešních médií by se mohlo zdát, že být nezávislý (v obecném pojetí významu tohoto slova) je jakýmsi pomyslným vrcholem, kterého může člověk v dnešním světě dosáhnout. Reklamy často tvrdí, že cesta k nezávislosti je jednoduchá – stačí si koupit nabízený produkt a nezávislost se sama dostaví. Dle zkušenosti mnoha lidí se takto jednoduše nezávislost koupit nedá – ba naopak.

Paradoxně k tomu, jaký je dnes kladen důraz na nezávislost, je člověk závislý stále více, a bez mnoha věcí, bez kterých se lidé ještě před několika lety obešli, si již život

představit nedokáže. Nejenom, že roste závislost lidí na věcech, službách a lidech, zvyšuje se také počet lidí, kteří jsou závislí na návykových látkách.

Jak již bylo zmíněno, droga navozuje umělý stav organismu, který je možné udržet pouze dalším podáním drogy. Dlouhodobým podáváním se daná látka stává součástí běžných metabolických pochodů v těle až se stane pro tělo nepostradatelnou a tím vzniká fyzická závislost. Fyzická závislost je naučeným, uměle vyvolaným stavem organismu, ke kterému dochází zpravidla po dlouhodobější konzumaci dané návykové látky. To je příčinou abstinenčních příznaků přicházejících po vysazení drogy. Abstinenční projevy se liší podle druhu látky a délce užívání ve své intenzitě, formě a dopadu na zdraví člověka. Abstinenčních příznaků je mnoho, od zívání, slzení a pocení, až po pokles krevního tlaku, epileptické záchvaty a hrozící riziko smrti. [35]

Kromě závislosti fyzické existuje i závislost psychická, která je neméně podstatná. Psychická i fyzická závislost jdou často ruku v ruce a bývá těžké je od sebe přesně vymezit. Psychická závislost je duševní stav, který se projevuje zejména přáním, touhou po další konzumaci drogy. Odvíjí se od prožitků, které konzumaci a účinek drogy provázejí. Je v podstatě závislostí na prožitcích, okolnostech a stavech, které konzumaci dané drogy doprovázely.

Mezinárodní klasifikace nemocí mluví o syndromu závislosti. [38] Tento syndrom je definován jako „skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha brát psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“ [25, s. 9] Diagnóza závislosti by však měla být stanovena pouze tehdy, pokud během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevům:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- potíže v sebeovládání
- tělesný odvykací stav
- průkaz tolerance k účinku látky
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch návykové látky
- pokračování užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Závislost na alkoholu je pouze jedním druhem závislosti. Kromě závislosti na alkoholu existuje závislost na opioidech, kanabinoidech, sedativech, hypnoticích, kokainu, na jiných

stimulanciích včetně kofeinu a pervitinu, na halucinogenech, tabáku a organických rozpouštědlech. Výčet závislostí podle mezinárodní klasifikace nemocí končí závislostí na několika látkách najednou nebo na jiných psychoaktivních látkách. Podle MKN-10 často zmiňovaná „závislost“ na práci, internetu či jídle nejsou stále za závislost v lékařském slova smyslu považovány. Závislost je však pouze krajním případem toho, kam může častá konzumace alkoholu vést. [25]

### **Od abstinence po závislost na alkoholu<sup>3</sup>**

Škála konzumentů alkoholu je velmi pestrá. Abstinence stojí na opačném konci možného postoje ke konzumaci alkoholu než závislost. Podle míry konzumace se lidé mohou dělit do následujících skupin:

Abstinent: odmítá alkohol a vůbec ho nepije. Abstinence je v dnešních době v Česku poměrně ojedinělým jevem.<sup>4</sup> Přítomnost takového jedince ve společnosti často vyvolává rozpaky.

Rozlišení problémové spotřeby alkoholu, které odpovídá pojetí Mezinárodní klasifikace nemocí [38] je následující:

Rizikové pití: je stav, kdy ještě nedošlo k zdravotním potížím v důsledku konzumace, ale v případě, že by člověk pokračoval daným tempem, pravděpodobně se vliv alkoholu na tělesné, duševní nebo sociální stránce dříve či později projeví.

Škodlivé užívání pití<sup>5</sup>: typ pití, který způsobuje poškození zdraví, tělesného nebo mentálního. V kontrastu s rizikovým pitím, kritériem pro diagnózu škodlivého pití je poškození, které již u uživatele nastalo.

Závislost na alkoholu: skupina psychologických, behaviorálních a kognitivních jevů. Patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti. Užívání alkoholu má pro daného jedince vyšší prioritu než ostatní chování, které mělo kdysi větší hodnotu. Hlavní charakteristikou je zvýšená a neovladatelná touha po alkoholu. Návrat k pití po období abstinence je často doprovázen rychlým znovu-objevením se znaků syndromu. Tuto nemoc je možno léčit jako všechny ostatní duševní i tělesné poruchy léčit.

---

<sup>3</sup> Existují i jiná rozlišení konzumentů alkoholu např. Křivohlavý [18, s. 195] mluví o abstinentech, občasných příjemcích, umírněných pijácích a alkoholících.

<sup>4</sup> Výskyt abstinence od alkoholu v roce 2004 (definováno jako abstinence během posledních 12 měsíců) je v ČR následující: Muži: 9,7 %, Ženy: 20,2 % [19]

<sup>5</sup> V dřívější terminologii označováno jako „abúzus alkoholu“.

## 2.2. Alkohol v kontextu fyzického a duševního zdraví

### 2.2.1. Základní rozvržení účinků alkoholu

*„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“*

(A. Schopenhauer)

Pod heslem „alkohol“ se v psychologických slovnících v nepatrných obměnách vyskytují definice podobné této: „Alkohol (ethanol), hypnosedativum s krátkodobým účinkem; v malých dávkách zlepšuje náladu, odstraňuje úzkost a napětí; výrazný účinek na CNS, vyvolává euforii, ale zpomaluje reakce, zhoršuje koordinaci pohybů, ve vyšších dávkách způsobuje útlum, rozšiřuje cévy, které v kůži způsobují tepelné ztráty, vstřebává se ze zažívacího traktu do krve a metabolizuje se v játrech.“ [13, s. 30]

Již ze samotné heslovité definice vyplývá, že vliv alkoholu na psychické a fyzické funkce lze rozdělit do několika stádií podle množství alkoholu v krvi. Existují značné individuální rozdíly a právě nepředvídatelnost bezprostředního vlivu alkoholu na zdraví člověka je jedním z velkých rizik.

Obecně<sup>6</sup> se dají dopady jednorázového požití alkoholu na zdraví a chování člověka odstupňovat podle koncentrace alkoholu v krvi [35]:

0,5 až 1,0 g/l: nevázanost v myšlení a soudnosti – rozvaha, zdrženlivost a umírněnost ustupují do pozadí. Často dochází k uvolnění úzkosti nebo útlumu, lidé se začínají cítit lépe a snadněji navazují společenské kontakty. Podnapilost lze většinou již z projevů dané osoby poznat.

1,1 až 1,5 g/l: objevuje se tzv. lehká opilost, která je již většinou objektivně zjiřitelná. Projevuje se motorickou nešikovností, prodlužuje se reakční čas na podněty. Zvětšuje se euforie a dochází ke ztrátě sebekontroly, člověk se často stává nekritickým a netaktním.

1,6 až 2,0 g/l: tzv. střední stupeň opilosti, který je příznačný potácivou chůzí, vrávoráním. Zde již často dochází k výrazným poruchám chování - agresivní chování, výkřiky, pláč atd.

2,1 až 2,5 g/l: tento stav lze již označit jako těžkou opilost, prohlubují se poruchy rovnováhy a koordinace pohybů.

2,6 až 3,0 g/l: člověk se již většinou neudrží na nohou, je zmatený, dezorientovaný. Dostavují se poruchy vědomí, dýchání a známky těžké alkoholové intoxikace

3,1 až 4,0 g/l: známky těžké alkoholové intoxikace u všech postižených. Hrozí zástava dechu a krevního oběhu, bezvědomí má charakter hlubokého komatu.

5,0 g/l a více: v takovýchto případech již více než devadesát procent postižených umírá.

## 2. 2.2. Metabolismus alkoholu

*„Při první skleničce vína pijeme víno, při druhé víno pije víno, ale při třetí, už víno pije člověka“*

(J. Cimický)

Alkohol, stejně jako jiné návykové látky, vstupuje do chemického prostředí v mozku. Tam způsobuje výrazné změny, které vedou k dalším řetězovým reakcím, čímž dochází ke změně kognitivních funkcí, afektů i emocí. K těmto změnám dochází proto, že alkohol postupně ovlivňuje prostupnost membrány nervové buňky, čímž stoupá koncentrace sodíku uvnitř buňky a draslík je z buněk vyplavován. Současně dochází k bloádě stabilizačních účinků iontů vápníku. Útlumem klidových potenciálů se sníží vedení vzruchu nervstvem. Po průniku alkoholu sliznicí do trávicího traktu se alkohol rozbíhá do tkání a je rozváděn krevním oběhem. Difúze do dobře prokrvených tkání je poměrně rychlá. Hladina etanolu v krvi prakticky odpovídá hladině etanolu v mozku. Okolo devadesáti procent etanolu se v organismu metabolizuje a zbytek se vylučuje v nezměněné formě močí, potem a dechem. [37]

### Ethanol a neurotransmitery

Neurotransmitery zprostředkovávají přenos nervového vzruchu biochemickou cestou. Regulují biologické procesy a podílejí se na zpracování informací. Jejich funkce podstatně ovlivňuje chování člověka. Nejznámějšími neurotransmitery jsou dopamin a noradrenalin. Dopamin se v CNS vyskytuje zejména tam, kde je málo noradrenalinu - funguje jako prekurzor noradrenalinu a také jako samostatný neurotransmiter. Při nedostatku dopaminu v CNS se vyskytují stavy deprese - alkohol hladinu dopaminu zvyšuje. Alkohol zvyšuje výdej a uvolňování noradrenalinu z CNS a tím klesá jeho koncentrace. Odezvou je zvýšená tvorba dopaminu a noradrenalinu, které při chronickém zneužívání alkoholu nikdy nedosáhnou normy. Náhlé přerušení přísunu alkoholu přeruší zvýšený rozpad dopaminu a noradrenalinu, ale jejich urychlená tvorba stále určitou dobu přetrvává. Dochází tak k jejich nahromadění, což se projevuje např. neklidem, třesem. [35]

---

<sup>6</sup> Podle Světové zdravotnické organizace je pro zdravého dospělého člověka bezpečnou dávkou alkoholu asi 20g 100% lihu (16g u ženy, 24g u muže), což odpovídá přibližně půl litru 12°piva, 200ml vína nebo 50ml destilátu.

### 2.2.3. Somatické důsledky nadměrného užívání alkoholu

*„Pijeme na cizí zdraví a ničíme své vlastní.“*

(J. K. Jerome)

O vlivu alkoholu na fyzické zdraví člověka pojednává v roce 2005 přijatá rezoluce Světové zdravotnické organizace s názvem „Problémy veřejného zdraví působené škodlivým užíváním alkoholu“. [dle 26] V rezoluci se mimo jiné říká, že alkohol je nejvýznamnějším rizikem pro zdraví lidí v rozvojových zemích, třetím nejvýznamnějším rizikem pro zdraví ve vyspělých zemích a že škodlivé pití alkoholu patří obecně k nejdůležitějším příčinám nemocí, zranění a násilí (zejména domácího násilí a násilí vůči ženám a dětem), invalidity, sociálních problémů, předčasné smrti a duševních poruch.

Kromě somatických následků plynoucích z dlouhodobější konzumace alkoholických nápojů by mělo být jasné, že i jednorázové, ojedinělé požití alkoholu může mít dopad na zdraví člověka (četnost úrazů, pádů, otrav, dopravních nehod pod vlivem alkoholu, atd.) a může ohrozit i život. Výčet onemocnění způsobený ať již ojedinělou, či dlouhodobou konzumací alkoholu, je dlouhý, následuje přehled nejčastější onemocnění plynoucích z dlouhodobé konzumace [35]:

Nádorová onemocnění: alkohol funguje jako karcinogen - pravděpodobně indukce mikrosomální enzymy, které mění prekarcinogeny na karcinogeny. U závislých na alkoholu je častější výskyt rakoviny ústní dutiny a nosohltanu, jícnu, žaludku a tenkého střeva (dva a půlkrát vyšší). Vyskytuje se také zvýšený výskyt rakoviny jater, jaterní cirhózy a rakoviny pankreatu. Většina lidí závislých na alkoholu kouří, což vzniká nádorovitých onemocnění ještě mnohonásobně zvyšuje.

Nemoci žláz s vnitřní sekrecí: k těmto onemocněním dochází zejména kvůli zásahu alkoholu do hormonální regulace organismu.

Poruchy výživy a přeměny látek: často se u závislých vyskytují stavy podvýživy nebo naopak obezity. Dochází k nedostatku vitamínů, zejména vitamínů skupiny B, které se projevují poškozením mozku a periferních nervů.

Poruchy metabolismu glycidů, lipidů a proteinů: způsobují poruchy metabolismu kyseliny močové, draslíku a železa.

Nemoci krve a krvetvorných orgánů: projevují se různými druhy anémií.

---

Pít nad tuto dávku sebou nese zdravotní rizika. [23]

Nervová onemocnění: alkohol poškozují vedení nervového vzruchu, poškozují REM spánek a vyvolávají změny na EEG aj. Do této skupiny onemocnění patří např. alkoholický tremor, který se projevuje třesem víček, prstů, rukou, jazyka, rtů nebo také celého těla, zejména v ranních hodinách. Často dochází k mozkové atrofii nebo alkoholické epilepsii.

Nemoci oběhové soustavy: lidé pijící alkohol mají většinou vyšší krevní tlak, větší pravděpodobnost arterosklerózy a jiných onemocnění srdce.

Nemoci dýchací soustavy: jsou u závislých na alkoholu také častější, častá je např. bronchitida.

Nemoci trávicí soustavy: alkohol zvyšuje peristaltiku střev, je karcinogenním faktorem a vyvolává zvracení. Často dochází k onemocněním jícnu (až šestkrát častěji než u běžné populace). Běžná jsou také onemocnění žaludku, dvanácterníku a jaterní onemocnění. Z jaterních onemocnění je nejzávažnější alkoholická cirhóza, která patří k ireverzibilním onemocněním. Vznik cirhózy podporuje vznik rakoviny jater. Většina onemocnění jaterní cirhózou i většina onemocnění pankreatu indikují nadužíváním alkoholu.

Nemoci kůže a svalů: tyto nemoci souvisí se sníženou imunitou a špatnou osobní hygienou. Změny na kůži mohou být varovným signálem toho, že něco není v pořádku. Časté jsou křeče a bolesti svalů, může dojít i k atrofii.

Sexuální poruchy: častost sexuální dysfunkce u alkoholiků.

## **2. 2.4. Vliv nadměrného užívání alkoholu na psychiku**

*„Závislími na alkoholu se stávají lidé rozdílných povah a rozdílných typů či variant osobnosti, ale nakonec si jsou v posledních fázích závislosti na alkoholu všichni podobní. Je to výsledek účinku alkoholu na jejich mozkové buňky, tj. na psychiku a na jejich zvyky, i účinku společnosti, který je při pití obklopuje.“*

(J. Skála)

Alkoholické nápoje jsou známy zejména pro jejich vliv na psychické funkce člověka. Jak již bylo zmíněno, podkladem pro změnu psychických funkcí po požití alkoholu je změna funkcí biologických. Na působení ethanolu má vliv i očekávání a dřívější zkušenost s ním. Nezanedbatelnou roli hrají také prostředí a společnost. Stejně jako u důsledků somatických, nesmí být opomíjeno nebezpečí vlivu jednorázové konzumace alkoholu na psychiku člověka. Téměř nikomu pravděpodobně na psychické pohodě nepřidají vzpomínky (či záblesky



vzpomínek) na nepatřičné, nezodpovědné či zdraví ohrožující chování vyvolané excesivní konzumací alkoholu.

V pozadí psychických onemocnění a depresivních stavů vyvolaných konzumací alkoholu stojí mnohé další problémy, které sebou dlouhodobější konzumace alkoholu nese a jejichž vliv na psychiku rozhodně není zanedbatelný - zdravotní problémy, ztráta zaměstnání, rozpad rodiny, finanční problémy, atd.

Psychické poruchy vznikající dlouhodobou konzumací alkoholu se nazývají alkoholické psychózy. Na základě desáté revize Mezinárodní klasifikace nemocí [38] je psychotická porucha spojená s psychoaktivními látkami definována jako: „Různé psychotické fenomény, které se vyskytnou v průběhu užívání, nebo jako následek abúzu psychoaktivní látky, ale nejsou důsledkem samotné akutní intoxikace nebo součástí odvykacího stavu. Porucha je charakteristická halucinacemi (typicky sluchovými, ale často je zasaženo více smyslů), narušením vnímání, bludy (často paranoidními nebo perzekučními), psychomotorickými poruchami (vzrušení nebo stupor) a abnormálními emocemi (od strachu až po extázi). Vnímání je obvykle jasné, nicméně někdy se může projevit stupeň zastřeného vědomí.“ [23, s. 51]

### **Nejčastější alkoholické psychózy a neuropsychické poruchy vyvolané alkoholem [23]:**

Delirium tremens:<sup>7</sup> nejčastější alkoholická psychóza, vyskytující se na vrcholu vývoje závislosti na alkoholu. Jedná se o psychotický stav navazující na odvykací syndrom. Nejčastěji k němu dochází po přerušení konzumace alkoholických nápojů nebo (méně často) po pití v „tahu“. Jedná se o jednu z nejzávažnějších psychóz z hlediska ohrožení života. Předchází jí poruchy spánku, třes, pocity vyčerpání, neschopnost pozřít stravu a velmi často epileptické záchvaty. Samotné delirium tremens se projevuje halucinacemi, s kterými se dostavuje také neklid, pocity zmatení, dezorientace. Přetrvávají také stavy, které samotnému deliriu předcházely. Při deliriu bývají zaznamenány poruchy funkce jater, hypoglykémie, nedostatek minerálů v těle a další somatické změny.

Korsakovova alkoholická psychóza: se vyskytuje v průběhu závislosti na alkoholu, nebo jako součást deliria tremens. Projevuje se poruchami paměti, dezorientací a konfabulacemi. Obvykle začíná euforií, přechází přes ztrátu zájmu a končí naprostou rezignací. Zjistitelné jsou při ní změny na periferním nervstvu.

---

<sup>7</sup> Celkový počet hospitalizací pro odvykací stav s deliriem v Česku rostl od roku 1995 z 649 hospitalizací na 1019 v roce 2005. Maximální počet pacientů v delirium tremens byl zaznamenán v roce 2004 (1116 případů). Mezi pacienty s deliriem tremens převažovali muži, u žen byl ale patrný výraznější nárůst (1,93x více)[26].

Paranoidní alkoholická psychóza: nejčastěji se projevuje přesvědčením závislé osoby o nevěře partnera.

Alkoholická demence: značí zpravidla přicházející konec životní dráhy alkoholika. Bývá důsledkem opakovaných delirií, psychóz nebo chronického poškození mozku a celkového vyčerpání organismu. Projevuje se postupným otupením až naprostou ztrátou zájmu o veškeré dění. Dochází k značné somatické devastaci včetně chronického poškození mozku.

Alkoholová epilepsie: vyskytuje se zejména v období odvykacích příznaků a může ohrozit život.

### **Depresivní stavy: [23]**

Alkohol bývá příčinou depresivních stavů, které lze rozlišit do tří hlavních kategorií:

Depresivní stavy v období kocoviny nebo při odvykacích obtížích: jsou nebezpečné zejména kvůli hrozbě suicidálního jednání.

Depresivní stavy v důsledku četných interpersonálních a jiných nesnází: tyto depresivní stavy mají déle trvající charakter a jsou poměrně logickým vyústěním života člověka s návykovým chováním.

Kombinace primární nebo souběžně probíhající afektivní poruchy a závislosti na alkoholu: je nutné řešit oba dva problémy a léčba se stává obtížnější.

Odborníci se zabývají nejenom následky konzumace alkoholu na psychiku člověka, ale snaží se také přijít na to, jaké psychické vlastnosti dělají člověka více náchylným k pití. Pohledy na tuto problematiku se liší. Někteří vidí jako nejnáchylnější tzv. senzitivní typ osobnosti, tedy člověka, který má problémy s projevem emocí, vše v sobě tzv. „dusí“ a nebývá v kolektivu příliš oblíbený. Trpí pocitem nedostatečnosti, ale na druhou stranu si myslí, že v lecčem ostatní převyšuje, pouze nemá kuráž ukázat své přednosti světu. Takovému člověku může alkohol chybějící kuráž uměle dodat a odstranit zábrany, které společenskému vystupování překážely. Jiní odborníci považují za více náchylné extroverty, čili povahový protiklad člověka senzitivního. Extrovert má rád společnost, je přátelský a bývá zábavný. Často svým suverénním společenským vystupováním může působit až namyšleně. Bývá nestálý a netrpělivý. Takoví lidé mají tendenci podceňovat moc alkoholu a neuvědomují si, že i oni by mu mohli podlehnout. Častěji vyhledávají stejně společenské lidi a ty lehce najdou tam, kde je alkohol, protože jak bylo výše zmíněno, i ze senzitivního typu člověka se u skleničky alkoholu často stává výborný bavič společnosti.[36]

Výše zmíněné vystihují tyto věty: „Vždyť často vidíme, že tytéž rysy a povahové vlastnosti osobnosti vedou jednoho člověka k abúzu, zatímco druhého k úspěchu... Jinak řečeno, nikdo není předurčen k tomu, aby se stal závislým na alkoholu, ale nikdo také nemá předem jistotu, že se jím nestane.“ [36, s. 39]

### **Stav po excesivní konzumaci alkoholu („kocovina“)<sup>8</sup>**

Slovo „kocovina“ označuje vedlejší účinky konzumace alkoholu, které se projevují bolestí hlavy, pocitem žízně, citlivostí na světlo i hluk, nevolností a celkovým oslabením organismu. Alkoholová kocovina je způsobena především dehydratací organismu, která se projeví až po odeznění tlumivých účinků alkoholu. Jedinou, skutečně spolehlivou metodou, jak tomuto stavu předcházet, je omezit množství požívaného alkoholu. Před konzumací se doporučuje dobře se najíst a v průběhu konzumace nemíchat různé druhy alkoholických nápojů. Jako pomoc při již probíhající kocovině je třeba především dodat tělu vodu.

Toto se týká jednorázového abúzu, u lidí, u kterých je zneužívání alkoholu pravidelné, dlouhodobé, je to poněkud jiné. U lidí závislých se po šesti až osmi hodinách objevují abstinenční příznaky jako třes, poruchy spánku, pocení, vnitřní neklid, úzkost, deprese, rozladění, nechutenství, slabost aj. Příznaky se většinou dostavují hned po ránu a pro jejich zmírnění lidé sahají po další skleničce. Tak se rychle ocitají v začarovaném kruhu. [37]

S kocovinou se museli vypořádat všichni lidé, kteří někdy alkohol ve větší míře požili, nehledě na to, jak často pijí. S kocovinou se tedy musí vypořádávat i lidé kreativní, čili umělci, kteří alkohol konzumují. Úskalí kocoviny v souvislosti s tvůrčí praxí vystihuje tento příklad: „Jeden tvůrčí pracovník, dodnes velmi uznávaný básník, při své léčbě konstatoval, že mohl tvořit až několik dní po předchozí pitce. Vyjádřil tím svoje subjektivní pocity a zkušenosti, které měly objektivní příčiny. Abúz znamenal zaplavení organismu vysokou dávkou alkoholu, který působí především na miliardy nervových buněk, ale i miliony buněk trávicího ústrojí a jaterního parenchymu. I když je alkohol oxidačními procesy do dvaceti čtyř hodin likvidován, jeho pustošivý zásah v jemném mechanismu uvedených procesů přetrvává. Zmíněný básník dále uvedl, že teprve čtvrtý až pátý den mohl usednout za stůl, aby měl jistotu, že napíše něco kloudného.“ [37, s. 124]

---

<sup>8</sup> Alkoholová kocovina působí národním ekonomikám značné škody. Podle amerických odhadů stojí alkoholová kocovina ekonomiku USA ročně 148 miliard dolarů, jiné odhady hovoří od 3,3 miliardách liber ztrát v důsledku kocoviny pro Velkou Británii, 1,4 miliardách dolarů pro Kanadu a 3,8 miliardách pro Austrálii. Největší podíl kocovin připadá na lidi, kteří nejsou na alkoholu závislí ani ho nepožívají nadměrně, prostě z toho důvodu, že tvoří v populaci největší skupinu. Do uvedených studií nebylo zahrnuto vyšší riziko pracovních i jiných úrazů, které jsou spojené s výskytem kocovin.[26]

## 2.3. Alkohol v kontextu společnosti

### 2.3.1. Místo alkoholu v sociálním životě lidí

*„Díky vínu se člověk většinou líbí sám sobě, což však vůbec neznamená, že se většinou líbí jiným.“*

(S. Johnson)

Držení a užívání některých návykových látek je v mnoha zemích trestné. Liší se nejenom to, jaké návykové látky daná země toleruje a jaké ne, ale rozdílná je i míra perzekuce za distribuci nebo užívání drog. Alkohol je sice součástí většiny společnosti již po dlouhou dobu, avšak přístupy společností k této droze se mění. V dnešní době patří zpravidla mezi návykové látky, které jsou většinou zemí (zejména těch Západních) tolerovány.

Tolerance je v dnešní době hojně používaným slovem, neustále se mluví o toleranci určitých menšin či etnických skupin a je kladen důraz na to, abychom k sobě byli navzájem tolerantní. Tolerance v extrémní podobě nemusí vždy působit ve prospěch věci. A právě tolerance dohnaná do krajnosti se již může v určitých aspektech jevit jako diskriminace. Člověk, který v dnešní době v české společnosti odmítá alkohol, bývá v určitých společenských kruzích viděn jako „nenormální“ a lidé se snaží uhádnout, co za jeho odmítavým přístupem k alkoholu vězí. Lidé se dokonce velmi často takového člověka začnou s účastí a soucitem ptát na jeho zdravotní stav apod. V případě, že důvod odmítnutí alkoholu není podložen závažným onemocněním, bývá daný jedinec často vystaven přemlouvání k „aspoň jedné skleničce“. Takováto situace nemusí být lidem příjemná a než aby se jí dále vystavovali, raději přemlouvání podlehnou. Alkohol je dnes nejenom tolerován, ale může se dokonce zdát, že lidé, kteří jej nekonsumují jsou diskriminováni

Společnost se sice ještě na opilého člověka nedívá jako na vrchol lidství, ale přístup k alkoholu, potažmo k opilým lidem, svědčí o mnohém, a „tichý souhlas“ s tímto jevem může mnohé prozrazovat. Na veřejné mínění společnosti mají nezanedbatelný vliv vysoce postavení lidé, uznávání politici, obdivované a teenagery opěvované celebrity a také masmédia. Ani tito lidé se s konzumací alkoholu netají o čemž svědčí fakt, že některými celebritami bývají opilecké přestupky dokonce využívány jako jednoduchý prostředek zviditelnění. Masmédia a celebrity ovlivňují zejména děti a dospívající. Postoj k alkoholu získaný v dětství hraje většinou významnou roli i v pozdějším životě.

Společnost jako celek je ohrožena zejména tzv. nepřímými důsledky alkoholu. Mezi nejčastější ohrožení patří jízda<sup>9</sup> pod vlivem alkoholu nebo agresivní chování,<sup>10</sup> z kterého často plyne zvýšená kriminalita. V době šířících se pohlavně přenosných onemocnění má negativní vliv také rizikové sexuální chování<sup>11</sup>, které alkohol často podněcuje.

Na první pohled se může zdát nelogické, proč společnost, která je alkoholem výrazně ohrožena, nepodnikne důrazná opatření proti této látce (např. zvýšenou péčí, prevencí, zdražení cen alkoholu atd.). Tento paradox je vysvětlitelný a souvisí s tím, že alkohol je návykovou látkou legální, čili státem tolerovanou. Jedním z vysvětlení tak mohou být ekonomické „výhody“ plynoucí z výroby a distribuce alkoholu. Podle dostupných zjištění se s největší pravděpodobností skutečně jedná o ekonomické výhody v uvozovkách, jelikož z nich čerpá pouze malá skupina lidí (např. producenti alkoholu, zisky z reklamy na alkohol, spotřební daň u alkoholu), která má však velkou moc, zatímco valná většina společnosti za ně platí (např. peníze daňových poplatníků jdoucí na léčbu nemocí způsobených alkoholem)<sup>12</sup>. Proto americké odhady mluví o jednom dolaru zisku z daní za alkohol na dva dolary škod způsobených alkoholem. [23] Politici se také neradi uchylují k nepopulárnímu zdražování, navíc zdražováním něčeho tak oblíbeného, jako je u nás alkohol.

Kde všude je vůbec běžné se s alkoholem setkávat? Důkladná odpověď na tuto otázku by zabrala mnoho stran. S alkoholem je možné setkat se téměř všude. Alkohol bývá přítomen nejenom u velkých životních událostí (jako jsou svatby, pohřby, oslavy narozenin, výročí či úspěchů atd.), ale také na všedních posezeních s přáteli, u sledování sportovních událostí nebo při návštěvách u známých. Dnes se považuje téměř za nevhodné přijít na návštěvu bez lahve vína nebo jiného druhu alkoholu. Stejně tak se ze strany hostitele očekává, že hostům nějakou skleničku nabídne. Odmítnutí tohoto druhu pohoštění může být vnímáno jako negativní gesto.

Velkou roli při formování postojů k alkoholu hraje rodina a výchova v dětství. Dítě se rychle učí vzorcům, které v rodině fungují. Právě v rodině se dítě často setkává s alkoholem poprvé a buduje si k němu vztah. Proto by rodiče měli být v této oblasti velmi obezřetní. Ne zcela výjimečnou bývá situace při oslavách, kdy se celá sešlost baví tím, jak se malé dítě tváří po ochutnání nějakého druhu alkoholu (nehledě na porušení zákona, které se za

<sup>9</sup> Již hladina 0,2 promile alkoholu v krvi zvyšuje riziko dopravní nehody asi 2 krát. [26, s. 119]

<sup>10</sup> Bylo potvrzeno, že alkohol výrazně zvyšuje agresivní jednání u třiceti procent případů. [18, a. 197]

<sup>11</sup> U sexuálně motivovaných vražd byl alkohol požit v 64% případů, u jiných sexuálně agresivních činů v 62% případů a u exhibicionistických činů v 37%. [37, s. 32]

<sup>12</sup> Podle připravované zprávy Světové zdravotní organizace představují problémy vyvolané alkoholem vážné nebezpečí světovému zdraví a to dokonce ještě větší nebezpečí než tabák. Světová banka odhaduje, že v postsocialistických zemích s transformující se ekonomikou působí alkohol 11,9 % ze všech let ztracených v důsledku nemoci nebo smrti. Některé země (Polsko, Švýcarsko, Nový Zéland) proto automaticky převádějí část daní za alkohol na účely prevence škod, které alkohol působí. [26]

výchovné také považovat nedá). V pozdějších letech se setkávání dítěte s alkoholem již tak zábavné rodičům jevit nemusí.

Soužití dítěte s rodičem závislým na alkoholu se bez negativních následků na psychiku dítěte nemůže obejít. „Nevhodné utváření základních sociálních vztahů, nedostatečné uspokojení potřeby jistoty, jež je pokládána za jednu ze základních psychických potřeb člověka, nedostatek vhodných identifikačních vzorů v osobách nejbližších vychovatelů, to vše může vést k narušení zdravého sociálního vývoje dítěte.“ [36, s. 83]

## Očekávání

Velmi důležitou roli při konzumaci alkoholu hraje nejenom množství vypitého alkoholu, ale také očekávání účinku alkoholu. Tento fakt potvrzuje např. Langův [20] výzkum, který dokazuje nejenom roli očekávání při konzumaci alkoholu, ale také se tématem výzkumu dotýká vztahu alkoholu a kreativity.

Lang pozoroval muže vysokoškoláky. Žádný nebyl na alkoholu závislý, jejich konzumace alkoholu by se dala označit za „společenskou“. Některým mužům byl postupně podáván alkohol, zatímco druhé skupině bylo pouze řečeno, že jde o alkohol, ale ve skutečnosti pili nápoj nealkoholický. Studenti, kterým bylo řečeno, že jim byl podán alkohol, hodnotili pozitivněji své tvořivé schopnosti, bez ohledu na to, jestli jim byl ve skutečnosti alkohol podán nebo ne. Naopak studenti, kterým alkohol podán byl, ale nevěděli o tom, se o své vzrůstající tvořivosti nijak nezmiňovali. Na výzkumu je velmi dobře demonstrováno, jakou roli hrají kulturně naučení vzorce chování a očekávání.

### 2.3.2 Alkohol a životní styl umělců

*„Nemysli si pořád, že musíš všechno prožít, stačí jen pozorovat a to bez klidu nejde. Největší milost pro nás, kteří to potřebujeme, je umění dívat se a vidět.“*

(K. Čapek)

Míra konzumace alkoholu je v naší společnosti vysoká a dotýká se téměř všech sociálních a demografických skupin. Stále však existují skupiny, se kterými je alkohol spojován méně, a se kterými více jako je tomu např. u umělců.

Umělci tvoří specifickou skupinu společnosti. Jedná se o lidi, kteří nemají zcela formalizované povolání. Jejich práce je závislá na mnoha aspektech, které samotný umělec nemůže zcela ovlivnit. Jedním z těchto neovlivnitelných aspektů je aktuální vkus veřejnosti,

na kterém renomé umělce do značné míry závisí. Závisí ne něm nejenom renomé, ale vůbec schopnost umělce se danou činností uživit. Odhadnout aktuální umělecký trend je velmi obtížné. Vkus veřejnosti se navíc nemusí shodovat s vkusem umělce, a to sebou nese mnohá úskalí a dilemata. Dalším, ne zcela ovlivnitelným faktorem, je inspirace. Inspirace je vrtkavá a pokud nepřichází, je obtížné ji násilně přivolat. Tvůrčí činnost se tudíž dá zcela naplánovat jen ztěží, což přináší nejistotu a bezmoc, kterou většina umělců může oprávněně pociťovat. Specifika pracovní činnosti a života umělce tím nekončí.

Umělec nemá formalizované povinnosti, jakými je např. stabilní pracovní doba, která by mu udávala řád a jisté životní tempo. Samotným umělcem striktně stanovená pracovní doba by vzhledem k nevyspitatelnosti inspirace mnohdy mohla víc uškodit a uvádět umělce do stresu než přinést pozitiva. Umělec se, na rozdíl od mnohých profesí, často nemůže spolehnout na již prověřené techniky a postupy, které mu přinesly úspěch v minulosti, protože hodnota uměleckého díla se odvíjí také od inovačního přínosu umělce a opakované na hodnotě ztrácí. Dalším specifikem je často samotářský způsob práce umělce. Většina sochařů, malířů, spisovatelů, hudebních skladatelů často nepracují v kolektivu. Avšak i umělec má pravděpodobně jistou dávku potřeby skupinové integrity. Umělcova činnost většinou nelze ohodnotit podle určitých šablon, norem, či konkrétního finančního zisku, proto umělec víc než lidé jiných profesí potřebuje zpětnou vazbu, reakci ostatních, na jejímž základě by byl daný výkon umělce ohodnocen – a na místech, kde se lidé schází bývá velmi často přítomen také alkohol.

Beznaděj přicházející s obdobím bez inspirace, neovlivnitelný vkus veřejnosti, nestabilní pracovní doba, nátlak na inovační hodnotu díla, samotářský způsob tvorby i potřeba profesního uznání mohou být viděny jako některé z aspektů přispívající k zvýšenému vyhledávání společnosti nebo alkoholu umělců.

## 2.4. Teorie vysvětlující vysokou míru konzumace alkoholu

Teorii snažících se objasnit, proč někteří lidé k nadměrné konzumaci alkoholu sklouznou a jiní ne, je několik. Nedá se pravděpodobně říct, že by jedna z teorií byla klíčem k řešení problémů s alkoholem, avšak všechny svým dílem k řešení a porozumění problému napomáhají. Krívohlavý [18] ve své publikaci zmiňuje základní modely:

Genetický model: teorie přikládá největší vliv vzniku návykového chování dědičnosti. Teorie byla prověřena mnohými výzkumy, např. na dvojčatech či adoptivních dětech alkoholiků. Platnost byla do jisté míry potvrzena a genetika má vliv nejspíš i v této oblasti, avšak toto vysvětlení nemůže být považováno za stoprocentně platné, což dokazují např. děti alkoholiků, které s alkoholem problém nemají.

Pojetí alkoholismu jako nemoci: zastánci teorie se snaží k alkoholismu přistupovat jako k jakékoli jiné nemoci, kterou jedinec může onemocnět - snaží se najít soubor projevů, které je možné u lidí závislých na alkoholu pozorovat. Příznaků, projevů této „nemoci“ je mnoho a navíc se v průběhu onemocnění výrazně mění, což je největším úskalím koncepce. Stejně tak tato teorie neobjasňuje, proč alkoholismus vzniká.

Teorie očekávání - expektance: očekávání příznivého vlivu alkoholu je silným stimulem k pití. Nadměrné očekávání pozitivního vlivu účinku alkoholu bývá v povědomí lidí, kteří směřují k problémům s alkoholem.<sup>13</sup>

Teorie snížení napětí v důsledku pití alkoholu: teorie je pravděpodobně platná pouze pro nízké dávky alkoholu. Nebylo prokázáno, že by alkohol ve větších dávkách napětí snižoval, naopak, u alkoholiků bylo experimentálně<sup>14</sup> prokázáno, že mají tendenci se řešení obtížných situací vyhýbat, a nebyl u nich prokázán nižší stupeň vnitřního napětí.

Model sníženého sebeuvědomování: je založen na snížené percepci sebe, reality, času i sociálního kontextu člověka konzumujícího alkohol. Stimulem k napití může být snaha na chvíli zapomenout na negativní realitu všedních dnů. Alkohol je viděn jako látka podněcující jednání, které jde proti společensky nastolenému řádu<sup>15</sup>.

Sebepovyšování alkoholiků: bylo dokázáno, že pod vlivem alkoholu mají lidé tendenci se lépe hodnotit a proto jej někteří lidé mohou mít tendenci vyhledávat.<sup>16</sup>

Vliv alkoholu na snižování úzkosti a stresu: vliv alkoholu na snížení úzkosti a strachu prokázán nebyl. Alkohol takto v experimentálním prostředí fungoval pouze tehdy, když byl kombinován s odvedením pozornosti.<sup>17</sup>

<sup>13</sup> Studie Marlatta, Rohsenowa (1980) [v 18]

<sup>14</sup> Studie Sher, Levenson (1982) [v 18]

<sup>15</sup> Studie Steel, Joseph (1990) [v 18]



Model sociálního učení: dnes je tento model nejrozšířenější. Vykládá vznik alkoholismu na základě učení, podmiňování v kontextu společnosti. „Počítá s tím, že alkohol lidem přináší určitý druh potěšení (rozkoše), že je slučitelný s určitým sociálním souhlasem (konsenzem) a jeho příjem je viditelný na sociálních vzorech, které slouží jako modely.“ [18, s. 200]

„Smysluprázdnost“: bylo prokázáno, že většina lidí, kteří propadají různým drogám pociťují absenci smyslu ve svém životě. Bylo u nich diagnostikováno tzv. existenciální vakuum. [17, s. 75]

---

<sup>16</sup> Studie Banaji , Steel (1989) [v 17]

<sup>17</sup> Studie Steel, Southwick , Pagano (1986) [v 17]

### 3. Tvořivost

#### 3.1. Tvořivost v historické perspektivě

##### 3.1.1. Různá pojetí tvořivosti

*„Již jen absolvovat běžný den v moderním světě vyžaduje určitý stupeň tvořivosti.“*

(J. Dacey)

V minulosti lze najít různé pohledy na kreativitu a většinou souvisí s celkovým charakterem dané doby. V archaických dobách nacházíme vysvětlení kreativního jednání v působení nadpřirozených sil (zejména bohů, Boha)<sup>18</sup>, magie, zvláštní energie, inspirace, spontaneity atd. V průběhu renesance se začalo věřit, že kreativita je zejména záležitostí zděděných genů. V době romantismu byly oslavováni geniální umělci, kteří se řídili svými vlastními zákony a nejniternějšími představami. Důraz byl kladen na prudké afekty, na záchvaty fantazie, které přináší slast. V období realismu se pojetí kreativity začalo vracet do racionálnějších představ. Ve dvacátém století se odborná veřejnost přiklání k názoru, že za kreativními výkony nestojí nic nadpřirozeného, abstraktně definovaného, ale zvláštní duševní schopnosti a vlastnosti, které jsou pro kreativní myšlení určující. [2, 4, 8]

V míře kreativity se člověk od člověka liší, a tyto odlišnosti, popřípadě podobnosti, byly již mnohokrát zkoumány. Empirickým výzkumům byly podrobeny principy tvořivého myšlení, způsob vnitřní organizace tvůrčího procesu a jeho mechanismy a mnohé další oblasti, kterých se kreativita dotýká. První výzkumy v oblasti kreativity se zaměřovaly zejména na lidi, u kterých se tvořivost demonstrovala nejvíce - na slavné nebo společensky významné kreativní osobnosti, výjimečně talentované děti nebo vynálezce. Během dvacátého století ke zjišťování tvořivosti, rysů tvořivé osobnosti atd. vznikly desítky metod - osobnostní dotazníky, testy schopností, dotazníky zájmů atd. [2]

Výzkumů v oblasti tvůrčího myšlení se v posledních desetiletích zabývá nejenom psychologie, ale i jiné disciplíny. Zejména proto, že tvořivé myšlení a z něho plynoucí nové nápady, originální myšlenky, objevy, postřehy, technologie či nové vědecké poznatky, jsou tím, co je dnes nejvíce ceněno v oblasti tržní ekonomiky.

---

<sup>18</sup> Z děl Homéra je údajně patrná myšlenka rozdělení mozku na dvě části. Věřilo se, že komoru mysli, které bylo přisuzováno, že v ní dochází ke zrodu nových myšlenek, ovládají bohové většinou prostřednictvím múzy. Osoba, která pocítila tvůrčí podnět pak žádala múzy o pomoc. Kaliopé v případě epické poezie a heroických veršů, Klió v případě historie, Eroze při milostné poezii atd. Mysl tak sloužila zejména jako nádoba, která přijímala nadpřirozené inovace. Bohové lidem přímo „vdechovali“ své myšlenky, které druhá komora zpracovávala prostřednictvím písma nebo řeči. [4])

V posledních letech je tvořivost na poli psychologie viděna jako: „...komplexní proces a projev lidské činnosti charakterizovaný vznikem nových nápadů, myšlenek, objevů a vynálezů, které mají význam pro praxi, vědu, umění, technologie, ekonomiku aj.“ [2, s. 110] Nebo jako: „Lidská schopnost, pro niž jsou typické takové duševní procesy, které vedou k nápadům, řešením, koncepcím, uměleckým formám, teoriím či výrobkům, jež jsou jedinečné a neotřelé.“ [13, s. 631]

Přestože se věda pohybuje směrem kupředu mílovými kroky, stále existují oblasti, které nejsou zcela objasněny a kreativita se vším, co s ní souvisí, je jednou z nich. „I když byl nedávno popsán přibližně celý náš genetický fond pomocí testu DNA, není dosud přesně známo, s jakými funkcemi je každý gen spojen. Pro intelektuální oblast je třeba počítat s více genetickými determinantami. Nejsou také známy další řídicí funkce a interakce. Trvání těchto výzkumů je optimisticky odhadováno na desetiletí.“ [2, s. 9]

Českých monografií věnujících se tvořivosti za poslední roky nevzniklo mnoho. Jednou z nich je kniha *Manuál tvořivé komunikace* [29, s. 146] autora J. Pokorného, kde uvádí obecné zásady tvůrčí činnosti:

1. Na počátku každého činu je nápad, myšlenka.
2. Podvědomí má tendenci realizovat každou myšlenku.
3. K uskutečňování myšlenky je třeba koncentrace. Koncentrace je zhušťováním životní energie.
4. City řídí a posilují koncentraci.
5. Přesně zaměřeným rozhodováním lze upoutat pozornost na každý objekt.
6. Všímavost člověka soustřeďuje.
7. Pozitivní myšlení člověka posiluje.
8. Neustálé opakování myšlenky se stane vírou, potom přesvědčením.
9. Víra vede k činu. Koncentrace vede k úspěchu. Opakování vede k mistrovství.
10. K dosažení cíle je třeba touha, víra a očekávání úspěchu.

### 3.1.2. Teorie tvůrčího procesu

*„Co je důležitější, chceme-li dosáhnout úspěchu – talent či pracovitost? A co je důležitější u velocipédu – přední nebo zadní kolo?“*

(G.B. Shaw)

Základní přehled teorií kreativity přináší Dacey a Lennon [4]:

Asocianismus: směr, který vidí myšlenky jako propojené. Na základě asociace přechází jedna myšlenka v druhou. Ke kreativě dochází pomocí asociací, zejména pomocí „asociací volných“. Jednou z nejznámějších teorií asocianismu představil Mednick, který se domnívá, že všechny asociace, které se pojí k určité myšlence, jsou seřazeny a tvoří pomyslný seznam. Na vrcholu seznamu stojí věci, které se s danou myšlenkou pojí nejčastěji, a napadají tak většinu lidí nejrychleji. Lidé tvořiví jsou podle něj ti, kteří jdou od nejnižších příček seznamu, až k vzdáleným asociacím. Mednick však připouští, že na vzniku geniálního, výjimečného nápadu, má podíl také štěstí (náhoda), rozpoznání určité podobnosti (náhle člověk něco uvidí, objeví) a zprostředkování, čili asociace, které se na sebe vážou přes dalšího činitele.

Gestalt: zastánci tohoto pohledu (Max Wertheimer, Wolfgang Köhler atd.) vidí za vznikem kreativity „gestalty“ neboli konfigurace mysli. Konfigurace jsou vzájemně složitě provázány, a hlubokou vazbu mají také na kontext, v kterém se nachází. „Gestaltů“ k pochopení podstaty věci existuje pět: „vytvoření schématu nebo osnovy, náhlé přetvoření vizuální informace, přeformulování problému, odstranění mentálních bloků a nalezení analogie k problému.“ Jedinci kreativní využívají „gestaltů“ originálně.

Kognitivně-vývojové teorie: vychází zejména z myšlenek Jeana Piageta. Na tomto poli se operuje především s pojmy kognitivní styl, kognitivní mobilita a používání metafor. Kognitivní styl představuje duševní pochody jedince, přičemž je podstatné, jakým způsobem člověk myslí, ne to, jak dobře myslí. Ve způsobu myšlení se rozlišuje tzv. závislost nebo nezávislost na poli. Lidé na poli nezávislí umí na problém nahlédnout komplexně, poté jej rozložit na části a zabývat se tím podstatným. Právě lidé tvořiví jsou považováni za na poli nezávislé. Kognitivní mobilita je psychologická mobilita umožňující přecházet mezi různými druhy řešení a poznávání, což se pro kreativitu jeví jako důležité. Schopnost používat metafory a rozumět jim bývá příznivci kognitivně-vývojových teorií viděna jako paralela ke schopnosti tvořit.

Současný kognitivní přístup: se dá rozdělit do dvou hlavních skupin:

a) kreativní metafory, analogie a mentální modely: jedna z teorií např. vidí kreativní lidi jako jedince, kteří jsou schopni překonávat hranice tradičního pohledu na bytí, ke kterým vede nezapomenutelná „aha“ zkušenost (uvědomění si něčeho, čeho jsme si do okamžiku „aha“ nevšimli). Čím více „aha“ prožitků, tím dále se jedinec posunuje. Takovéto posuny mohou být viděny jako nutné jak k schopnosti tvořit metafory, tak k tvořivosti.

b) teorie kombinace a expanze: kreativita nahlížená nejenom na základě neobvyklých asociací, ale na základě kombinačních schopností daného jedince, které se na sebe vrství, či jinak narůstají.

## 3.2. Tvořivá osobnost

### 3.2.1. Faktory ovlivňující tvořivost

*„Člověk je víc nežli jen tvor, který musí bezpodmínečně dělat to, co je mu určeno zákony dědičnosti, raným mládím a sociálními podmínkami jeho života, jak učí determinismus. Není na 100% určen „osudem“, jak učí fatalismus. Člověk si může sám, zcela svobodně, z vlastní vůle a vzdor všemu stanovit, zvolit a určit, oč mu půjde, koho bude milovat a co bude považovat za smysluplné.“*

(J. Křivohlavý)

V určité míře je tvořivý každý, někdo méně a někdo více. V této části práce se jedná o skupinu lidí, kteří jsou považováni za tvořivé více, než většina ostatních lidí. Aby mohla být nějaká skupina vymezena, předpokládá se, že pro ni budou existovat jisté charakteristiky, které ji odliší od skupin ostatních. Stejně je tomu i u skupiny lidí, kteří jsou považováni za nadprůměrně, jedinečně tvořivé. Tvořivá osobnost může být viděna jako soubor vhodných vlastností a schopností, spojené s jistou vhodnou dávkou motivace. Avšak ani tyto aspekty ještě nemusí znamenat, že bude jedinec nadmíru kreativní. K tomu je nutná také vhodná interakce s okolními podmínkami a příležitostmi daného člověka. [2]

Kreativní myšlení se pravděpodobně skládá ze stejných vzorců a mechanismů poznávacích postupů, jaké používáme při běžných činnostech, jako je práce s pamětí, zkušenostmi a prožitky, které jsou určitým způsobem modifikovány. Z toho vyplývá, že tvořivost do značné míry závisí na naučeném, na získaných dovednostech a na způsobu, jakým jsou získané dovednosti používány. „Ačkoli zatím neznáme úplné podrobnosti o tom, jak funguje lidský mozek z neurobiologického hlediska, neexistuje dosud žádný důkaz, podle něhož by byla struktura (na rozdíl do funkce) mozku lidí s velkými tvůrčími schopnostmi výrazně odlišná od běžných jedinců. Ačkoli je kreativita často nazírána jako paralela k inteligenci,<sup>19</sup> liší se od inteligence v tom ohledu, že zahrnuje mnohem víc než poznávací funkci.“ [4, s. 14]

Z těchto důvodů se zdá pravděpodobné, že se na „vzniku“ kreativní osobnosti bude do značné míry podepisovat zkušenost s raným prostředím, rodinná historie atd. Podrobný přehled veličin, které pravděpodobně ovlivňují rozvoj tvořivosti, uvádí Simonton: [34]

- psychobiologické faktory, jako je původ a etnická příslušnost

- učení a poznávání
- strategie řešení problémů
- motivace
- rané zkušenosti a vliv stárnutí
- inteligence
- osobnostní rysy
- psychopatologie
- osobní zkušenost s násilím a traumaty
- veřejné mínění
- postoje a přesvědčení
- imitace, začlenění, skupinové, dynamické dovednosti, vůdcovství.

Podle Simontona [34] hrají vyjmenované veličiny významnou roli při rozvoji kreativity, zejména v raném vývoji člověka. Podle jeho teorie mohou lidé nadaní zvláštními schopnostmi prožít dětství v silně intelektuálním a stimulujícím prostředí, nebo naopak dětství, které nutilo k překonávání mnoha strastiplných překážek. Někteří jedinci mohou být kreativní kvůli podnětnému dětství, někteří „díky“ útrapám, které museli v dětství překonávat. Tezi také dokládá zjištění, že novorozenci se od sebe v míře kreativního jednání neliší, jinak řečeno, že žádnou kreativitu do určitého věku nevykazují. Kreativita by tedy měla být považována za schopnost, která se rozvíjí až časem. Dacey a Lennon [4] definují kreativitu jako schopnost, která se u většiny jedinců může cíleně rozvíjet s tím aspektem, že čím větší jsou dispozice jedince, tím dále se může jedinec na poli kreativity dostat.

Obecně řečeno, na kreativitu je pravděpodobně nejvhodnější pohlížet holisticky, čili komplexně a při jejím posuzování by se mělo přihlížet ke všem možným podnětům: biologickým, osobnostním, poznávacím, mikrosociálním, makrosociálním.

---

<sup>19</sup> Nové výzkumy ukazují, že ke kreativitě není nezbytná vysoká inteligence, ba naopak, vysoká inteligence může být pokládána dokonce i za překážku. Tezi dokládají např. výzkumy Csikszentmihalyiho (1994), de Bona (1992), Gardner (1988). [dle 4, s. 15]

### 3.2.2. Psychologické faktory

*„V kontrastu s představou tvořivého jedince jako nevázaného a impulsivního člověka platí, že člověk schopný sebeovládání má větší naději dosáhnout výjimečnosti v oblasti tvořivosti.“*

(J. Dacey)

Na základě empirických výzkumů uvádějí Dacey a Lennon [4] deset základních rysů, které zpravidla vykazují výjimečně tvořivé osobnosti:

1. Tolerance vůči dvojznačnosti – dvojznačné jsou situace, u kterých není zcela jasné, jak se má jedinec zachovat, situace, které jsou člověku cizí. Tvořivé osobnosti shledávají cizotu zajímavou, ne frustrující.
2. Stimulační svoboda – je-li situace, co se týče pravidel dvojznačná, tvořiví lidé pravidla opomíjejí, nenechávají se jimi omezovat. Člověk netvořivý má sklon uchýlovat se i k neexistujícím pravidlům např. na základě minulé zkušenosti.
3. Funkční svoboda – schopnost kreativně používat např. jeden předmět k různým, pro daný předmět i nestandardním účelům.
4. Flexibilita – jedná se o otevřenost světu, otevřenost vůči změnám a připravenost takové změny vyvolat.
5. Ochota riskovat – schopnost rozumně, přiměřeně riskovat.
6. Preference zmatku – tvořiví lidé upřednostňují složitost, asymetrii, zmatek z toho hlediska, že zmatek rádi uspořádávají do vyššího řádu. Preferují bohatost zmatku proti prázdnotě jednoduchosti.
7. Prodleva uspokojení – schopnost vytrvat a počkat až kýžený výsledek přinese více radosti později.
8. Oproštění se od stereotypu sexuální role – tvořiví lidé jsou schopni vyvázat se ze stereotypů ženské nebo mužské role.
9. Vytrvalost – tvořiví lidé jsou schopni vytrvat a překonávat možné překážky.
10. Odvaha – odvaha je nutná k tomu, přijít s originální myšlenkou, což vyvolává duševní napětí.

Dacey a Lennon zmiňují také další vlastnosti, které tvořivost podporují, ale nejsou již podle těchto autorů tak výrazné, např. větší vnímavost vůči existenčním problémům, vyšší sklony k emočním poruchám, vyšší inteligence, vyšší míra zodpovědnosti, větší hravost, větší nezávislost na okolním mínění atd.



## Sebeovládání

Sebeovládáním se rozumí: „skupina poznávacích a subjektivních schopností, které si lze během života osvojit. Tyto schopnosti umožňují lidem dělat (nebo nedělat) to, co chtějí, ve chvíli, kdy to není nijak snadné.“ [4, s. 103] Sebeovládání hraje při tvůrčím procesu významnou roli. Vznik velkých děl, vynálezů, myšlenek atd. většinou vyžaduje nesmírné úsilí, a proto i velkou míru sebeovládání.

Dacey [5] na základě výzkumných zjištění dospěl k biologicko-psychosociálnímu modelu sebeovládání. Popsal pět kroků, kterými člověk prochází při procesu sebeovládání:

1. Zklidnění nervové soustavy: klid nervové soustavy je nejvíce ohrožován stresem. Možností, jak se stresem bojovat, jak nervovou soustavu uklidnit, existuje několik, např. jóga, vizualizace uklidňujících scénérií v mysli, hudba nebo také humor. Nervovou soustavu dokáže uklidnit také alkohol, který přináší vlnu endorfinů, tedy hormonů navazujících pocit pohody a radosti.

2. Kreativní plánování úspěšných metod: v tomto momentu je nejdůležitější mít jasně stanovený cíl, ke kterému chce člověk dojít. Důležitou se jeví také podpora plánů blízkými lidmi.

3. Volba nejlepšího plánu: záleží na vlastnostech člověka, vnímání sebe samého a víře ve vlastní schopnosti. Jak již bylo zmíněno, zde také může zapracovat alkohol – může chybějící sebevědomí dodat.

4. Vytrvalost v případě ochabnutí motivace: při ochabování motivace je nejdůležitější vytrvat ve víře, že stanoveného cíle dosáhneme, proto i v tomto kroku je důležitá víra v sebe samého. Velmi důležitá je také trpělivost, tzv. „prodleva uspokojení“.<sup>20</sup>

5. Zhodnocení účinnosti plánu: je důležité nechtít pouze splnit stanovený cíl, ale také naplno prožívat daný úkol.

### 3.2.3. Sociální faktory

*„Vychovávání je největší a nejtěžší problém, který je možno člověku udělit.“*

(I. Kant)

Pravděpodobně nejpodstatnějším sociálním faktorem působícím na člověka je rodina. Rodina je v posledních desetiletích vnímána jako velmi podstatná také při utváření kreativity,

---

<sup>20</sup> Jedná se o schopnost odložit okamžitě odměny, výsledky ve prospěch více žádoucích výsledků či odměn, které však nepřijdou hned.

což dokládají i mnohé výzkumy. Podrobně se tématem rodiny zabývá výzkum Daceyho a jeho kolegů. [5] Zkoumali padesát šest rodin, dohromady sto jedinců (dospělých a dětí) z Nové Anglie. Rodiny vybrali na základě příslušnosti do kategorie pěti nejkreativnějších procent lidí daného oboru. Jednu polovinu tvořili děti, studenti vybraní profesory daného oboru. Druhou polovinu tvořili rodiče (matka nebo otec), vybraní na základě volby odborníků z příslušné profesní obce. Kreativní rodiny byly porovnány s dvaceti rodinami, které zvláštní kreativitu nevykazovaly.

Z výzkumu vyplývá, že role rodiny při utváření tvořivosti je velmi silná, dokonce byla potvrzena hypotéza, že geny hrají menší roli při zrodu kreativity než prostředí. Výzkum se dotýkal mimo jiné těchto oblastí:

-pravidla chování: v rodinách kreativních bylo uplatňováno méně specifických pravidel chování než v rodinách nekreativních. V rodinách kreativních byly formulovány a demonstrovány určité hodnoty a děti byly povzbuzovány k jednání, které k daným hodnotám vedlo. Většina rodičů kreativních dětí neměla velké problémy s jejich kázní.

-rozhodující období: mnoho sledovaných jedinců mluvilo o „rozhodujícím“ období života, které bylo více nastaveno změnám. Pokud v něm došlo k příznivým okamžikům, podnítilo to v jedinci ještě větší kreativitu.<sup>21</sup>

-humor: žertování, legrace a hravost byla v kreativních rodinách na škále hodnot mnohem výše ceněna.

-uznání a podpora v raném věku: většina rodičů si pozoruhodných aspektů dítěte všimla do třetího roku potomka a výjimečné sklony či nadání se většina z nich snažila podporovat a projevovala o ně zájem.

-trauma: tvořivé děti prožily na rozdíl od dětí netvořivých více traumatizujících událostí.<sup>22</sup>

-píle: kreativní děti byly mnohem pilnější než jejich vrstevníci.

-vzdělávací systém: většina zkoumaných nepřikládala školnímu systému velký vliv, bez ohledu na to, jestli danou školu hodnotili pozitivně, nebo negativně.

-typ bydlení: většina rodin tvořivých žila v netradičních typech bydlení, dokonce i interiér domů byl pozoruhodný, což souvisí s tím, že většina kreativních rodin patřila k střední nebo k vyšší střední třídě.

-preferance levé ruku (dominance pravé hemisféry): dvacetiprocentní zastoupení leváků u zkoumaných tvořivých jedinců překračuje pěti až deseti procentní zastoupení leváků v běžné

---

<sup>21</sup> Jedná se zejména o pět období: prvních pět let života, počáteční léta dospívání, raná dospělost, věk od devětatřiceti do jednadvaceti, věk kolem čtyřicítky a pak od šedesáti do pětadesáti. [4, s. 53]

<sup>22</sup> Tři až devět traumatizujících událostí u kreativních jedinců versus jeden až tři u nekreativních.

populaci. Tento fakt potvrzuje tezi, že pravá hemisféra je spíše intuitivní, zatímco levá je spíše logickou.

Na základě dalších výzkumů byla prokázána i jiná zajímavá fakta: vysoká míra tvořivosti byla zjištěna u rodin adaptabilních, nejnižší míra tvořivosti u rodin s rigidními sklony. Pozitivní vliv soudržnosti rodiny na míru tvořivosti jedinců nebyl prokázán, naopak, tvořiví jedinci pocházejí často z rodin, které nejsou harmonické.<sup>23</sup> Mnohé výzkumy také potvrdily, že děti, jejichž rodiče jim ponechávají vlastní autonomii, nabádají k odpovědnosti a dávají dětem vlastní prostor, jsou kreativnější.<sup>24</sup> Výzkumem prošla také vnější motivace jedince a oceňování ze strany okolí. Tento aspekt je nahlížen různě. Některé studie přikládají důležitost oceňování a vnější motivaci (např. soupeření), jiné naopak.

## **Kultura**

Z historického vývoje se může zdát, že se géniové na Zemi nevyskytují v pravidelných intervalech, ale naopak, že jsou období na „velké“ osobnosti plodné a doby, kdy se moc géníů nerodí. Zastánci kulturního hlediska se domnívají, že rozhodujícím faktorem pro zrod výjimečných osobností jsou kulturní podmínky. Opačný názor zastávají lidé, kteří kumulaci tvořivých jedinců vidí příčinně – sejdou-li se tvořiví jedinci, rozdmýchá to na určitou dobu diskusi, zájem o dané téma, což přiláká další jedince, kteří pouze na určitý impuls čekali.

Proti ryze kulturnímu vysvětlení se staví Silvano Arieti [dle 4] a přichází s vlastním vysvětlením. Tvrdí, že vliv na zrození géníů mají tři faktory: příznivá kultura, správné geny a správná interakce lidí. Kultura, která klade důraz pouze na bezprostřední uspokojení, smyslnost, pohodlí a bezprostřední potěšení, není, podle Arietyho, příznivá na kreativitu. Uvádí devět znaků společnosti, která je pro kreativitu příznivá:

1. Dostupnost kulturních (a určitých fyzických) prostředků.
2. Otevřenost kulturním stimulům.
3. Důraz na cestu k něčemu, nikoli na pouhé bytí.
4. Volný přístup ke kulturním médiím pro všechny bez rozdílu.
5. Stav svobody nebo mírné diskriminace po útlaku.
6. Působení různorodých a často i protichůdných kulturních podnětů.
7. Snášlivost neobvyklých názorů a zájem o ně.
8. Příležitost k interakci mezi významnými jedinci.
9. Prosazování stimulů a ocenění

---

<sup>23</sup> Albert (1992); MacKinnon (1992) [dle 4]

<sup>24</sup> Mendeck (1996); Grzeskowiak (1996) [dle 4]

Rodina, prostředí a kultura, ve které člověk žije, vyrůstá, má na rozvoj či útlum kreativity pravděpodobně značný vliv. Na druhou stranu, při jakémkoli retrospektivním posuzování raných podmínek jedince, by mělo být bráno na zřetel, že vnímání a hodnocení raných okolností (zejména rodinného zázemí) je zbarveno tím, jak se život daného jedince vyvíjel v pozdějších letech. Tento fakt dokresluje případ muže, výtvarného umělce, který byl sledován v průběhu dvaceti let. Když byl na vrcholu umělecké kariéry, popisoval dětství jako idylické; o deset let později, kdy zažíval tvůrčí krizi, mělo jeho hodnocení dětství spíše negativní nádech, a po dalších deseti letech, kdy již ani netvořil a stal se závislým na alkoholu, hodnotil dětství jako otřesné a dokonce hovořil o tělesném a citovém zneužívání. [4]

### 3.2.4. Biologické faktory

Tvořivost a neurony : podstatou elektrochemické komunikace v těle člověka je předávání zpráv mezi jednotlivými neurony. Dospělý člověk má průměrně deset miliard neuronů a každý z nich má více než sto vazeb na další neurony. Možností kombinace a dospění k tvořivému výsledku je tak nepřehledné množství. Čím je cesta neuronů složitější, tím složitější je myšlení. Čím složitější je tento systém, tím pravděpodobněji jedinec dospěje k tvůrčím myšlenkám. Velmi kritických je pro člověka prvních osmnáct měsíců života, kdy se neurony rozvíjí a jsou citlivé na podmínky prostředí (hluk, barvy), sociální kontakt, výživu aj. Podle výzkumů mají okolnosti za jakých člověk vyrůstá vliv také na schopnost přijímat a zpracovávat informace. „Změny neurologických faktorů, ovlivňující inteligenci a kreativitu, mohou nastávat nejen prostřednictvím výchovných stimulů (například hračky podněcující tvořivost), ale i v důsledku neurochirurgie a chemické a elektronické stimulace. Je možné, že bychom dokázali vyvinout soubory informací a materiálů určených ke stimulaci vývoje mikroneuronů u novorozenců a malých dětí.“ [4, s. 168]

Neuromediátory: jsou hormony, které vylučují neurony a jimiž procházejí informace.<sup>25</sup> Jedním z mediátorů, který je vylučován hypofýzou poté, co je stimulována hypothalamem, je ACTH. Tento mediátor je vylučován silněji při stresu nebo jiných vnějších stimulech. Model tvůrčího procesu, který vytvořil David deWeid [dle 4] je založen na ACTH. Podle této koncepce ACTH ovlivňuje přenos impulsů mezi mozkovými hemisférami. Bylo prokázáno, že neuropeptidy ACTH usnadňují regeneraci nervových vláken (pokusy na krysách). Je také pravděpodobné, že ACTH není dostatečně produkováno při depresivních stavech, což souvisí

---

<sup>25</sup> Projevy abnormální funkce mediátorů jsou zaznamenávány u lidí s duševní chorobou.

s problémem pacientů verbalizovat emoce a symbolicky se vyjadřovat.<sup>26</sup> Tento fakt potvrzuje, že ACTH usnadňuje komunikaci mezi hemisférami. Mánie je spojována s větší produkcí ACTH a v manických stavech jsou jedinci také kreativnější. Přesný vliv ACTH však stále není jednoznačně prokázán.

Teorie psychotismu: Hans Eysenck vypracoval tzv. teorii psychotismu. Psychotismus definuje jako „dispoziční rys na pozadí náchylnosti k rozvoji psychotických syndromů.“ [4, s. 124] Nejedná se o psychózu. Skutečná psychóza se může vyskytovat u vysokého stupně psychotismu, její výskyt dělá z psychotismu duševní poruchu, a v tomto případě se jedinec stává ke kreativitě nezpůsobilým. Základem teorie je předpoklad, že psychotismus je biologického původu a představuje základ tvořivé osobnosti. Eysenckova teorie však sklídila mnoho kritik.<sup>27</sup>

Souvislosti mezi duševními poruchami a kreativitou je věnován mnoho studií, což je jedním z důvodů, proč bude v následující kapitole tato problematika podrobněji rozebrána.

---

<sup>26</sup> Tuto teorii podporují také studie Guilford (1975), Russová (1993), Martindale, Hine, Mitchell a Covella (1984) a další [dle 4]

<sup>27</sup> Např. Rothenberg (1993), Richardsová (1993), Dudková (1993) [dle 4]

### 3.3. Tvořivost a poruchy osobnosti

*„Tak jako pomatenost ve vyšším smyslu je počátkem veškeré moudrosti, je i schizofrenie počátkem veškerého umění.“*

(H. Hesse)

Vztah mezi psychopatologií a tvořivostí byl zkoumán mnohokrát v historii. Již od antiky se datuje vznik hypotézy o souvislosti mezi kreativitou a šíleností, přes renesanční pojetí ideálu všestranně tvořivé osobnosti s charakteristickými rysy, romantické vize do sebe ponořeného básníka nebo spisovatele, až k rozmanité vizi moderního umění. Stále se vyskytují názory odborníků, které souvislost mezi kreativitou a duševní chorobou nepodporují, stejně tak, jako se v hojné míře vyskytují názory opačné. Přes veškeré spory na tomto poli určitá fakta již byla několikrát potvrzena.

Opakovaně potvrzena byla teze, že u kreativních jedinců se z duševních poruch nejčastěji vyskytuje maniodepresivní (neboli bipolární) porucha osobnosti. Avšak ani tento fakt neplatí obecně bez jistých podmínek. Mírné projevy bipolární poruchy sice kreativitu mohou zvyšovat, ale vážné ataky poruchy na člověka většinou působí natolik silně, že schopnost tvořit výrazně oslabují. Tento fakt již několikrát prokázala odbornice v oblasti bipolárních poruch Kay Redfield Jamisonová<sup>28</sup> [15]. Dospěla sice k závěru, že bipolární poruchy se u kreativních lidí vyskytují mnohem častěji než u běžné populace, však zdůrazňuje, že vnímání těchto poruch většinou populace je zkreslené. Apeluje na to, že maniodepresivní choroba není chorobou, která by naprosto a dlouhodobě zbavovala lidi rozumu: „Šílenství se ve skutečnosti objevuje pouze v extrémních formách mánie a deprese: většina lidí, kteří trpí maniodepresivními chorobami, se nikdy nestane psychotickými. Ti, kteří ztratí zdravý rozum – podléhají přeludům, halucinacím nebo jednají obzvláště podivným, bizarním způsobem – si počínají iracionálně po omezená časová období a jinak dokáží uvažovat jasně a jednat racionálně.“ [4, s. 124]

Jedním z nejrozsáhlejších výzkumů v oblasti poruch osobnosti a kreativity je studie Felixe Posta [30] zahrnující dvě stě devadesát jedna pozoruhodně kreativních osobností. Post se zabývá prevalencí výskytu psychopatie u kreativních jedinců, kteří dosáhli celosvětového ohlasu, působili v posledních sto padesáti letech a již zemřeli - jedná se o retrospektivní diagnózu. Z výzkumu vyloučil ženy, a to zejména pro nedostatek životopisných údajů.

Skupinu významných osobností tvoří šest profesních kategorií: vědci a vynálezci, myslitelé a učenci, státníci a političtí vůdci, malíři a sochaři (vizuální umělci), skladatelé, novelisté a dramatici (48 malířů a sochařů, 50 učenců a myslitelů, 45 vědců, 46 státníků a politických vůdců, 52 skladatelů a 50 spisovatelů).

Autor se zabýval rodinným zázemím, fyzickým stavem, sexualitou a duševním zdravím osobností. Na základě sebraných materiálů (kompletních biografií, které vyšly po smrti daných osobností) byly sestaveny diagnózy a to podle kategorií a kritérií diagnóz DSM – III – R<sup>29</sup>. Závěry studie jsou následující:

Psychické abnormality: vědci z výzkumu vyšli s nejnižší prevalencí psychických abnormalit, avšak úplná absence nebo opravdu zanedbatelná psychopatologie se i v této skupině vyskytovala pouze u jedné třetiny sledovaných jedinců. Míra psychopatologie vzrůstá směrem od skladatelů, politiků, umělců, přes myslitele až po spisovatele. Pouhá dvě procenta spisovatelů (jinak řečeno pouze jeden spisovatel, konkrétně Maupassant) nevykazovala žádnou míru psychopatologie.

Rodinné zázemí: více než polovina osobností měla ve svém příbuzenstvu člověka, který ve své profesi vynikal.<sup>30</sup> Ve skupině, kde byla prevalence psychopatologie nejvyšší, tedy u spisovatelů, byla i nejvyšší míra hodnocení dětství jako smutného (u padesáti šesti procent spisovatelů) a nejnižší u skladatelů (deset procent). Přestože si autor uvědomuje možnou nejistotu sebraných dat v této oblasti, dochází k obdobným závěrům, ke kterým docházeli jeho předchůdci.<sup>31</sup> U více než poloviny rodičů zkoumaných subjektů se vyskytovala psychopatologie (deprese, schizofrenie, alkoholismus atd.). Nejčastěji postižení byli rodiče myslitelů, pak spisovatelů.

Fyzické zdraví: je nutné přihlížet k rozdílným podmínkám doby. Jejich fyzické zdraví se dá označit jako dobré.

Perzistentní psychopatologie: pouze šest a půl procenta ze sledovaných osobností nemělo žádný pozoruhodný osobnostní rys, ale ani jeden z nich nesplňoval všechna kritéria DSM natolik, aby byl diagnostikován jako člověk s dlouhodobou poruchou osobnosti (nejvíc se tomu blížili Hitler a Kierkegaard). Biografie prozrazují neobvyklé rysy osobnosti a výstřednosti, které se však vymykají kritériím manuálu poruch osobnosti, a které proto nemohou být označeny jako patologické, avšak určité rysy poruchy osobnosti vykazují kreativní lidé mnohem častěji, než běžná populace. Devadesát procent spisovatelů (u dvaceti

---

<sup>28</sup>K. R. Jamisonová sama trpí bipolární poruchou osobnosti. [dle 4]

<sup>29</sup> DSM-Diagnostik and Statistic Manual, DSM – III – R, r. 1987.

<sup>30</sup> Devadesát procent skladatelů mělo ve své rodině někoho, kdo se hudbou zabýval.

<sup>31</sup> Např. Juda. [16]

procent rysy poruchy osobnosti silně narušovaly jejich práci) a padesát procent vědců vykazovalo více znaků poruch osobnosti (ale pouze u jednoho vědce měly tyto rysy negativní vliv na pracovní činnost), u ostatních skupin byl výskyt znaků poruch přibližně dvacet pět procent. Porovnání s běžnou populací je obtížné, ale prevalence rysů poruchy osobnosti se podle většiny výzkumů vyskytuje průměrně od osmi do třinácti procent. Afektivní potíže se vyskytly u dvaceti devíti procent vědců, v třiceti jedna procentech u umělců, dvaceti šesti procentech u intelektuálů, třiceti procentech u politiků a třiceti jedna procent skladatelů. Silně kontrastující je prevalence sedmdesát dva procent u spisovatelů.

Sexualita: více než sedmdesát tři procent vědců, ale pouze třicet šest procent spisovatelů, by se dalo označit za sexuálně „normální“. Spisovatelé, umělci a intelektuálové v porovnání s vědci trpěli mnohem častěji psychosexuálními a manželskými problémy. Navenek jako stabilní manželství se jevílo u více než pětasedmdesáti procent vědců a pouze u šestatřiceti spisovatelů a třiatřiceti procent vizuálních umělců. Velmi obtížné je u sexuální, tedy citlivé problematiky srovnání s běžnou populací v době, ve které zkoumané osobnosti žily.

Návykové chování<sup>32</sup>: důležité je, že ne všechny studie se zmiňují o návykovém chování sledovaných lidí. Závislých na nikotinu bylo podle dostupných údajů více než třicet dva procent studovaných, z nich nejvíce skladatelů. Problémy s alkoholem se zkoumané skupiny rozhodně dotýkaly. Závislost na alkoholu byla diagnostikována dvanácti procent subjektů, mezi profesemi byly značné rozdíly. Škodlivé užívání alkoholu, které autor definuje jako „nezpůsobilost plynoucí z užívání alkoholu a téměř neustálé opilosti, konzumace alkoholu ještě před snídaní a fyzické a duševní nemoci plynoucí z konzumace alkoholu“ [30, s. 29] se týkala šesti a půl procent zkoumaných subjektů, z nich nejvíce spisovatelů (více než čtrnáct procent). Nadměrnému pití (škodlivé pití nebo závislost) holdovalo dvacet osm procent spisovatelů, přes dvacet devět procent vizuálních umělců, více než dvacet jedna procent skladatelů, přes sedmnáct procent politiků, osm procent intelektuálů a pouze necelých čtyři a půl procenta vědců.

Episodická psychická onemocnění: se nepravidelně vyskytovala téměř u sedmdesáti procent subjektů. U necelé poloviny ze sedmdesáti procent nezpůsobila hlubší, závažnější neschopnosti, ale u druhé poloviny značně narušovala pracovní schopnost – ať již jako důsledek narušení vztahů kvůli onemocnění nebo jiných životních událostí. Depresivní onemocnění se vyskytovala u jedné třetiny vědců a skladatelů, nepatrně více u intelektuálů,

---

<sup>32</sup> V publikacích vyskytující zmínky o návykových látkách a návykovém chování uživatelů mohou být s velkou pravděpodobností považovány za vrchol ledovce. Ve dvacátém století došlo k rozmachu mnoha nových drog (jako např. opium). Konzumenti se velmi často snažili užívání drog maskovat před veřejností.



politiků a umělců (téměř čtyřicet dva procent). Do očí bijící je prevalence depresí u spisovatelů, která se vyšplhala až na sedmdesát procent. Vážné deprese byly nejméně časté u umělců. Deprese zaznamenané u spisovatelů trvaly vždy déle než dva týdny, zatímco u ostatních sledovaných skupin byly vždy kratší.

Sebevražedné chování: pět jedinců spáchalo sebevraždu, a navzdory vysokému výskytu depresí u spisovatelů, byl pouze jeden ze sebevrahů spisovatelem (Hemingway, Boltzmann, Van Gogh, Hitler, P.I. Čajkovskij).

Na základě sebraných materiálů F. Post dospěl k závěru, že všechny studované osobnosti vynikaly nejenom originalitou a výjimečnými schopnostmi, ale také silnou vytrvalostí, pracovitostí a pečlivostí. Až na výjimky to byli lidé citově vřelí, přátelští a společenštlí. Většina z nich měla abnormální osobnostní rysy a v porovnání s běžnou populací víc trpěli lehkými nervovými poruchami<sup>33</sup>. Také depresivní stavy, alkoholismus a psychosexuální potíže se u zkoumané skupiny vyskytovaly častěji než u běžné populace, avšak pozoruhodně výraznější výskyt těchto onemocnění byl zaznamenán pouze u spisovatelů. Autor dospívá k závěrům, že určité patologické osobnostní rysy, sklony k depresím a alkoholismu, jsou provázány s určitým druhem tvořivosti. Autorova zjištění se do značné míry shodují s výzkumy Andreasen která zkoumala třicet významných amerických spisovatelů, u kterých se ve třiceti procentech vyskytly afektivní potíže, tedy poruchy nálady.

Poznatky o vysokém výskytu problémů s alkoholem a také nejvyšší množství výzkumů týkající se spisovatelů, byly klíčové pro rozhodnutí zaměřit se v další části práce právě na tutu skupinu vysoce kreativních jedinců.

---

<sup>33</sup> Nejvyšší míra celkové psychopatologie byla zaznamenána u: vědci např. u Bell, Bohr, Galton, Mendele., skladatelé: např. u Martinů, Puccini, Wagner a Schumann, politici: např. Bismarck, Hitler, Lincoln, Woodrow Wilson, umělci: Cézanne, Gauguin, Kandinský, Kokoschka, Munch, Picasso nebo Rivera, myslitelé: Comte, Kierkegaard, Nietzsche, Marx, Tocqueville, Prudhon aj., spisovatelé: Dostojevský, Gogol, Ibsen, Kafka, Kipling, T. Mann, Proust, Sartre, Stendhal, Fitzgerald, Tolstoj, Wilde aj. Žádné psychopatologické rysy: vědci: Kelvin, Maxwell, Planck aj., skladatelé: Brahms, Janáček, Smetana, Offenbach, aj. politici: Franco, Gandhi, Metternich aj. umělci: Braque, Pissaro aj. myslitelé: Keynes, Schweitzer aj., spisovatelé: pouze jediný – Maupassant.

## 4. Alkohol a tvůrčí praxe se zaměřením na verbální kreativitu

### 4.1. Možnosti vztahu alkoholu a tvořivosti

#### 4.1.1. Vymezení možností vztahu mezi alkoholem a tvořivostí

„Umění je na věčnost spjato s osudy člověčenstva.“

(J. Čapek)

Zjednodušeně řečeno, vyskytují se tři hlavní proudy názorů na vztah kreativity a alkoholu jako inspirace. Prvním názorem je, že alkohol tvořivost podněcuje. Druhou možností je, že alkohol je inspirací pouze někdy. Konečně posledním možným stanoviskem je, že alkohol za inspiraci považován není. Podle zastánců prvního názoru umělci, kteří pijí, netvoří svá díla díky tomu, že pijí, ale navzdory tomu, že, pijí. Argumentují tím, že většina toho, co je vyprodukováno pod vlivem alkoholu, po vystřízlivění již nebývá považováno za hodnotné či smysluplné. Spisovatelé Fitzgerald nebo Simenon by s touto tezí nesouhlasili, věřili, že aby mohli psát, musí taky pít. [12]

Největší množství zastánců má teorie, že alkohol může jako múza fungovat pouze někdy. Zastánci této teorie se kloní k názoru, že alkohol rozvíjí dětskou, tvořivou fantazii. „Jako dítě může spisovatel trávit hodiny o samotě ve svém světě fantazie, jako dospělý však může cítit ztrátu této schopnosti. Snění může sloužit jako únik, ale pro práci spisovatele je nutné a právě alkohol může snění usnadňovat.“ [12, s. 428] Věci se po požití alkoholu, dle mínění mnoha umělců, zdají být hezčí.

Třetí skupinu tvoří ti lidé, kteří si myslí, že alkohol jako múza funguje poměrně spolehlivě a někteří dokonce věří, že bez pomoci alkoholu by žádné jejich dílo nevzniklo.

Tyto tři pohledy na vztah alkoholu a kreativity jsou poněkud zjednodušující. O podrobné vymezení možností vzájemného fungování alkoholu a tvořivosti se pokusil Arnold M. Ludwig v práci *Vstup alkoholu, výstup kreativity* (Alcohol input and creative output [21]).

Ludwig tvrdí, že dříve, než je možné učinit jakýkoli definitivní závěr týkající se vzájemného vlivu alkoholu a kreativity,<sup>34</sup> „je nutné vyřešit základní otázku, jestli alkohol působí na vznik kreativity přímo nebo pomocí nějakých intervenujících proměnných, jestli různé vzorce užívání alkoholu ovlivňují tvořivost různým způsobem a stejně tak i naopak, jestli tvořivost sama o sobě má nějaký vliv na konzumaci alkoholu.“ [21, s. 954] Vymezuje deset možností vzájemného vztahu alkoholu a tvořivosti:

---

<sup>34</sup> Autor slovo tvořivost používá pro jakýkoli produkt nebo výkon určitého subjektu (který se může lišit v množství, formě nebo důležitosti) bez ohledu na profesionalitu, inovační nebo originální hodnotu vytvořeného.

1. Požití alkoholu přímo zvyšuje tvořivost : to by pravděpodobně muselo znamenat, že alkohol má vliv na určitá mozková centra, která přímo souvisí s kreativitou, potažmo s plynulostí myšlenek, přeskupováním informací do nových vzorců atd.
2. Požití alkoholu ovlivňuje tvořivost nepřímo: nepřímým účinkem alkoholu může být např. tlumení bolesti, po které je tvůrce schopen tvořit, nebo zmírnění určitých duševních potíží, které zabraňují kreativní práci atd.
3. Požití alkoholu přímo snižuje tvořivost: opět i zde by musela existovat přímá souvislost mezi jistými procesy v mozku, které alkohol vyvolává, pozměňuje, a kreativitou.
4. Požití alkoholu snižuje tvořivost nepřímo: např. dopadem alkoholu na fyzický stav jedince, náladu atd.
5. Požití alkoholu nesouvisí s tvořivostí: znamenalo by to, že konzumace alkoholu a kreativita se vůbec navzájem neovlivňují.
6. Tvořivost přímo zvyšuje míru konzumace alkoholu: sama tvořivá činnost by tak pravděpodobně musela podněcovat konzumaci alkoholu. Alkohol by tak zvyšoval, měnil nebo pomáhal zvládnout to, co je tvořivou činností probuzeno.
7. Tvořivost nepřímo zvyšuje míru konzumace alkoholu: alkohol by zde pomáhal jako prostředek zlepšení nálady, odstranění úzkosti atd., což by podporovalo, vedlo k umožnění tvůrčí činnosti.
8. Tvořivost přímo snižuje míru konzumace alkoholu: to by znamenalo, že kreativita uspokojuje ty pohnutky a mechanismy, ať už jsou jakékoli, které vedou ke konzumaci alkoholu.
9. Tvořivost nepřímo snižuje míru konzumace alkoholu: kreativní činnost by člověka mohla od pití určitým způsobem odpoutat.
10. Intervenující proměnné mají přímý vliv buď na tvořivost (zvyšují nebo ji snižují), nebo na konzumaci alkoholu (snižují ji nebo zvyšují): takovými proměnnými může být např. motivace, osobnostní charakteristiky, psychopatologie, prostředí atd.

#### 4.2.1. Stručný přehled výzkumů v oblasti alkoholu a tvořivosti

*„Umění je více nepokoj než jistota: vždycky je v něm veliká složka touhy.“*

(J. Čapek)

Je nutné říci, že většina výzkumníků, která se touto problematikou zabývala ze svého výzkumu vyloučila ženy úplně nebo se jich týkala pouze malá část výzkumu. K tomuto kroku většinu z nich vedl fakt, že monografie či jiné dostupné materiály většinou kreativní ženy opomíjely.

Ellis: studie staršího data (r. 1926) se vztahovala na tisíc tzv. britských géniů. Mezi těmito subjekty nebyl odhalen ani jeden případ alkoholismu. [9]

Juda: zkoumala německé umělce a sto osmdesát jedna vědců žijících před první světovou válkou. Tato studie přichází s procentuálním výskytem alkoholismu u sledované populace v rozpětí 0,6-2,7%. Zabývala se také prevalencí psychopatologie u vysoce nadaných lidí a došla k závěru, že polovina ze sledovaných básníků a třetina umělců trpěla určitou mírou psychopatologie. [16]

Andreasen: používala přísná diagnostická kritéria a došla k třiceti procentní prevalenci alkoholismu u amerických spisovatelů. [1]

Nash: provedl výzkum, kterého se účastnili dobrovolníci, a zjistil, že malé množství alkoholu (dvě martiny) ulehčuje duševní asociace, zatímco velké množství alkoholu (zhruba čtyři martiny) má převážně škodlivý efekt. [22]

Lapp, Collins a Izzo: nezjistili žádný farmakologický účinek alkoholu, který by zvyšoval kreativitu. Kreativitu však zvyšovalo očekávání účinku alkoholu, a to i v případě, že místo alkoholu bylo zkoumaným osobám (mírní až silní společenští pijani) podáno placebo. [dle 4]

Norlander, Gustafson: provedli několik empirických výzkumů. Pracovali se schématem tvořivého procesu navrženým Wallasem (příprava, inkubace, osvětlení, ověřování), které doplnili o závěrečnou fázi rehabilitace nebo klidu. Zjistili, že mírné množství alkoholu má pozitivní vliv na fázi inkubace a usnadňuje fázi rehabilitace, ale na druhou stranu komplikuje fázi přípravy, a fáze osvětlení byla také pod vlivem mírného množství alkoholu negativně narušena. [27]<sup>35</sup>

Schildkraut: provedl výzkum zabývající se psychickými poruchami patnácti abstraktních umělců tzv. New Yorkské školy<sup>36</sup> poloviny dvacátého století<sup>37</sup> Více než padesát procent těchto

<sup>35</sup> Zkoumané subjekty nacházely menší množství možností řešení daného problému než když byly ve stavu naprosté střízlivosti.

<sup>36</sup> Přestože byli klasifikováni jako škola, pocházeli z rozmanitého socio-kulturního prostředí a neměli jednotný styl. Mnozí z nich pocházeli z rodin emigrantů po druhé světové válce. Fungovali jako skupina a vládla mezi

umělců trpělo určitým druhem psychopatie, převážně poruchami nálad a posedlostí smrtí, které byly často kombinovány se závislostí na alkoholu. Závislostí na alkoholu trpělo nebo škodlivě pilo nejméně třicet tři až čtyřicet šest procent sledovaných (u dvou osob údaje nejsou zcela přesné) Nejméně čtyřicet procent z nich vyhledávalo psychiatrické léčení a dvacet procent bylo hospitalizováno na psychiatrii. [33]

Drvota: Stanislav Drvota se v publikaci *Osobnost a tvorba* zabývá zejména osobnostní typologií umělce. Provedl výzkum, kterého se účastnilo dvacet pět českých umělců, kteří se v rozmezí deseti let (1958 – 1968) podíleli na rozvoji výtvarného umění v Čechách. Vybraní umělci zastupovali všechny stávající trendy výtvarného umění v Česku. To byla jediná kritéria výzkumu, kritériem nebyla potřeba psychiatrického ošetření. Všechny oslovené osobnosti s výzkumem souhlasily. Z dvaceti pěti zkoumaných osobností mělo šestnáct problémů s alkoholem (šedesát čtyři procent). Pět z nich trpělo počínajícím nebo mírnějším návykem a jedenáct těžší formou závislost (sedm-středním stupněm závislosti, čtyři-vážnou, značně pokročilou formou závislosti)<sup>38</sup>. U osmnácti sledovaných umělců z dvaceti pěti (sedmdesát dva procent) byl zjištěn psychiatricky diagnostikovatelný stav, jednalo se zejména o stavy úzkostné tenze. Stavy úzkosti korelovaly s mírou závislosti na alkoholu-čím silnější závislost, tím vyšší stupeň úzkosti. K suicidálním pokusům došlo u pěti umělců (dva pokusy byly dokonané). Akutní psychické potíže většinou vedly k zástavě tvůrčího procesu. [8]

---

nimi loajalita. Společná jim však byla snaha o vyvinutí osobitého uměleckého jazyka, ovlivnění abstraktními představami a moderním evropským uměním. Kladli důraz na psychologický a spirituální rozměr díla. [dle 33]

<sup>37</sup> Tito umělci byli do značné míry ovlivněni Joanem Miró, který sám byl silně depresivní, což velmi ovlivňovalo jeho dílo. Tito umělci využívali techniku psychického automatismu, který je založený zejména na volné asociaci za účelem odkrytí nevědomých motivů [dle 33]

<sup>38</sup> Starší rozdělení problémové konzumace alkoholu.

## 4.1. Alkohol jako múza u spisovatelů?

### 4.2.1. Verbální kreativita a konzumace alkoholu

*„Jak může být všestranný umělec mravný, když ho líbá několik múz najednou?“*

(G. Laub)

Felix Post [31] v dalších letech rozvíjí studii o dvě stě devadesát jedna slavných lidech. Navazuje na předchozí zjištění, že vizuální umělci (sochaři a malíři) a spisovatelé ve srovnání s běžnou populací a také s ostatními vysoce tvořivými lidmi, vyšli z výzkumu s mnohem větší prevalencí znaků psychopatologické osobnosti a alkoholismu. Dospěl k názoru, že by mohla existovat souvislost mezi určitým druhem kreativity a vysokou mírou konzumace alkoholu a poruchami osobnosti. Tato zjištění chtěl Felix Post ve svém dalším výzkumu ověřit.

Post se zaměřuje pouze na spisovatele, konkrétně na sto britských a amerických spisovatelů. Z výzkumu byli vyloučeni spisovatelé, kteří zemřeli před rokem 1840 a o kterých nebyl dostatek dat. Spisovatele rozdělil do skupin podle literárního zaměření. Třicet pět subjektů výzkumu bylo básníků, šestnáct prozaiků, pět dramatiků a dalších čtyřicet šest zkoumaných osobností tvořilo ve více žánrech literatury. Pro lepší zpracování sebraných dat spisovatele rozdělil do tří hlavních podskupin: básníci (třicet pět), novelisté a básníci (čtyřicet jedna) a pisatelé her<sup>39</sup> (dvacet čtyři).

Data sbíral z biografii vydaných po smrti spisovatelů, a ta rozřídil podle DSM – III - R klasifikace. Míra psychopatologie je udávána na sedmi stupňové škále (nula až šest) podle „penaltových bodů“ (čím víc bodů, tím více rysů poruchy osobnosti). Bod mohl být získán za: potencionálně znevýhodňující strukturu osobnosti (podle závažnosti jeden až dva body), za poruchu osobnosti (jeden až dva body), za zneschopňující funkční onemocnění, za závislost nebo škodlivé užívání návykové látky. Celkově dopadly tři skupiny takto: 2, 68 bodů získali básníci; 2, 71 bodů novelisté a básníci a 3, 29 bodů obdrželi pisatelé her.<sup>40</sup> [31, s. 545-546]

Poruchy osobnosti: naprostá absence jakéhokoli znaku DSM byla zaznamenána pouze u devíti subjektů (pět básníků, tři novelisté/básníci a pouze jeden pisatel her).

Afektivní poruchy: se vyskytovaly u osmdesáti dvou spisovatelů. Jednalo se o různé druhy psychóz a různě závažné depresivní onemocnění.

<sup>39</sup> Nejedná se pouze o dramatiky. Tato skupina „playwriters“ obsahuje pouze pět výhradně dramatiků a devatenáct osobností, kteří kromě prózy nebo/a poesie psali také divadelní hry.

<sup>40</sup> Čtyři a více bodů získali např. J. London, T.S. Eliot, T. Wolfe, T. Roethke, E.A. Poe, E. Hemingway, J. Joyce, D. Thomas, T. Williams, W. Faulkner, J. Berryman.

Sebevražedné chování: osm spisovatelů spáchalo sebevraždu, což mnohonásobně převyšuje prevalenci sebevražedného chování běžné populace.

Návykové chování: dvacet čtyři autorů škodlivě užívalo alkohol a šestnáct trpělo závislostí na alkoholu. Další šest bylo závislých na jiných látkách a tři je škodlivě užívali. Alkoholismu propadlo nejméně básníků (třicet jedna procent) a nejvíce pisatelů her (padesát čtyři procent). Navzdory velkému počtu spisovatelů se sklonem k alkoholismu nebo alkoholismem, pouze tři básníci<sup>41</sup> a jeden novelista/básník<sup>42</sup> prodělali alkoholickou psychózu. Téměř padesát procent subjektů výzkumu bylo silnými kuřáky.

Sex a sňatky: pouze jedna třetina spisovatelů žila v dlouhodobě spokojeném manželství. Procento výskytu homosexuality a bisexuality sahající k dvanácti procentům převyšuje prevalenci u běžné populace.

Sociální a rodinné zázemí: pouze dva spisovatelé pocházeli z dělnické třídy, většina pocházela ze střední třídy. Dvacet čtyři spisovatelů ztratilo jednoho z rodičů před patnáctým rokem života (z nich pět se pokusilo nebo spáchalo sebevraždu). Pouze deset spisovatelů si výrazně stěžovalo na své dětství.

Dědičnost: sedmdesát pět procent subjektů výzkumu mělo pozitivní psychiatrickou historii v rodině, u pisatelů her to bylo osmdesát tři procent. Alkoholismus se v rodinách spisovatelů vyskytoval ve dvaceti devíti procentech a afektivní poruchy ve dvaceti třech procentech. Alkoholismus a zároveň depresivní onemocnění se nejčastěji objevovalo v rodinách pisatelů her. U více než poloviny autorů se v rodině vyskytovala talentovaná osoba.

Porovnání s jinými profesemi: analýza a porovnání s předchozím výzkumem potvrdilo, že ze všech mužů s vysokou mírou kreativity mají spisovatelé nejvyšší prevalenci celkové psychopatie (devadesát tři procent). Číslo třicet jedna procent alkoholiků u básníků mírně překročilo číslo u vizuálních umělců v předchozí studii, ale vysoce překonáno bylo u pisatelů her, u nich se vyšplhalo až na padesát čtyři procent. Určitou afektivní poruchou osobnosti trpělo 82 ze sta subjektů. Post tak dospěl k závěru, že větší frekvence afektivních poruch a alkoholismu u dramatiků a prozaiků, ve srovnání s básníky, je důsledkem povahy a intenzity jejich emocionální imaginace.

Arnold Ludwig ve výše zmíněném díle „*Vstup alkoholu, výstup kreativity*“ [21] nezůstává pouze u vymezení deseti možností vztahu alkoholu a kreativity. Další otázky po

---

<sup>41</sup> J. Berryman, H.H. Crane, E.A. Poe.

<sup>42</sup> S. Lewis.

vztahu kreativity a alkoholu se snaží odpovědět na základě zkoumání třiceti čtyř životopisů slavných spisovatelů, skladatelů/interpretů a umělců, kteří část života prožili ve dvacátém století, jejichž řádně prozkoumané biografie nebyly pozdějšího data než roku 1965. Všechny zkoumané osobnosti měly po určitou dobu života pověst těžkých pijanů, i když to nemusely být přímo alkoholici.

Jednalo se o třicet jedna mužů a pouze tři ženy - převážně o spisovatele (dvacet osm) dva umělce a čtyři skladatele/interprety. Studie přinesla zajímavé informace. Většina z pozorovaných osobností vykazovala více než jednu z deseti možností vztahu alkoholu a kreativity. Alkohol se ukázal jako negativně ovlivňující tvůrčí proces pro sedmdesát pět procent subjektů výzkumu, a to zejména tehdy, když již nebyli schopni oddělovat práci a konzumaci alkoholu. Většinou tomu bylo v posledních etapách profesní dráhy. Fakt, že alkohol nemusí škodit vždy dokazují další čísla - u devíti procent měl alkohol okamžitý pozitivní dopad na tvořivost, pro padesát procent měl nepřímý pozitivní dopad. Čtyřicet procent subjektů výzkumu, přestože byli považováni za těžké pijany, vykazovalo, že alkohol jejich tvůrčí činnost znatelně neovlivňoval (ani pozitivně, ani negativně). Prokázalo se, že kreativita může také ovlivnit zacházení s alkoholem, např. může zvýšit konzumaci alkoholu (až o třicet procent). Zaznamenány byly také případy, kdy kreativní činnost konzumaci alkoholu snižovala.

Většina umělců tvrdila, že se alkohol na jejich tvůrčím procesu podílel, a to zejména na začátku alkoholické kariéry. Polovina subjektů výzkumu alkohol používala jako jakýsi „odstraňovač“ překážek v tvořivosti, např. jako úlevu od mírných depresí.

Jinou kategorií tvoří umělci na alkoholu fyzicky závislí, kteří se bez alkoholu necítí „normálně“. U této skupiny je složité soudit jaký efekt má alkohol na tvořivost. V takovýchto případech autor nepovažuje za vhodné přisuzovat alkoholu nějaké benefity.

Podle Ludwiga lze vliv alkoholu na kreativitu nejlépe sledovat pokud umělec začne abstinovat a nadále píše. Příkladem může být Johna Cheever, který po překonání závislosti na alkoholu napsal svou nejslavnější knihu. Stejně tak Eugene O'Neill a John O'Hara tvořili nejvíce tehdy, když pít přestali. Je to také případ Jacksona Pollocka, který navzdory tomu, že si myslel, že mu alkohol umožňuje malovat, byl nejvíce umělecky plodný v padesátých letech, tedy v době, kdy abstinovat (namaloval třicet dva obrazů a z nich čtyři jeho nejuznávanější).

Ludwig zastává teorii, že tam, kde alkohol na kreativitu působí pozitivně, to není díky přímému vlivu alkoholu, ale vlivu nepřímému - díky proměnným, na které má alkohol vliv, což bylo prokázáno u třetiny zkoumaných. Podle autora kreativita může ovlivňovat konzumaci alkoholu, ale jenom v té míře, v jaké může mít na konzumaci alkoholu vliv



jakákoli jiná duševní činnost. Ludwigovým závěrem je, že neexistuje žádný jednoduchý, neměnný vztah mezi konzumací alkoholu a kreativitou. Těžké pití může být zhoubou kreativity - ale ne vždy a není tomu tak u všech . Je to problém komplexní a závisí na mnoha aspektech, které lze všechny prozkoumat jen ztěží. [21]

Ve studii „*Alkohol jako múza*“ („Alcohol as a muse“ [12]) profesor psychiatrie D.W. Goodwin vyjadřuje podivení nad tím, kolik amerických spisovatelů ve dvacátém století mělo problémy s alkoholem. Devatenácté století je známé pouze jedním americkým spisovatelem, který byl veřejně znám jako alkoholik, a tím byl E.A. Poe, zatímco první polovinu dvacátého století vidí jako šířící se epidemii alkoholu mezi americkými spisovateli. U Amerických laureátů Nobelovy ceny za literaturu dvacátého století se vyskytuje sedmdesátí procentním zastoupením alkoholiků. Tuto éru odstartoval alkoholik Sinclair Lewis, kterého následoval Eugene O'Neill. Dalším laureátem byla Pearl Buck, která nepila téměř vůbec, pravděpodobně kvůli způsobu výchovy v silně věřící rodině a také proto, že velkou část dětství vyrůstala v Číně, čímž se z řady laureátů vymyká. Po ní následoval William Faulkner coby těžký alkoholik, Ernest Hemingway a John Steinbeck – také alkoholici. Řetězec alkoholiků laureátů Nobelovy ceny přerušil Saul Bellow, který pil umírněně, což patrně souvisí s tím, že byl Židem. Z řady amerických laureátů Nobelovy ceny za literaturu byl vyloučen T. S. Eliot, protože většinu života strávil v Anglii, ale přesto je pravděpodobné, že i on měl s alkoholem problémy - názory na jeho vztah k alkoholu se liší.

Podle Goodwina nikdo z autorů nepřipustil, že by bez alkoholu nemohl psát vůbec, ale mnozí považovali alkohol za svou múzu, za něco, co jim při psaní pomáhá. Jiní autoři naopak tvrdili, že alkohol je na úkor schopnosti psát a rozhodně není tím, co by v jakémkoli případě psaní napomáhalo. V případě Faulknera nebo Steinbecka je pokles v tvořivosti s vzrůstající konzumací alkoholu patrný. Podle Goodwina je však zavádějící tyto příklady zobecňovat, jelikož nebylo prokázáno, že jejich úpadek kreativity nesouvisel s jiným faktorem. Někteří autoři přestali pít a zároveň přestali psát (např. Dashiell Hammett), zatímco pro jiné autory abstinence konec kariéry neznamenal (např. Eugene O'Neill). Hemingway a Fitzgerald patří do skupiny spisovatelů, kteří intenzivně konzumovali alkohol po celý život.

Autor se staví k názoru, že vztah alkoholu a kreativity nelze s jistotou objasnit. Vyzdvihuje fakt, že existuje mnoho spisovatelů, kteří napsali významná díla bez pomoci této látky.

#### 4.2.2. Čeští spisovatelé dvacátého století a konzumace alkoholu

*„Ale v Praze je příliš mnoho lidí, kteří nežijí nerudovskou malostranštinou, nýbrž kavárenskou abstraktností a hospodskou fanatičností. To platí o všech městech a také u jiných národů, ale proto to není méně odporné.“*

(T.G. Masaryk)

Přestože ucelená monografie věnující se vztahu alkoholu a tvořivosti Českých umělců zatím chybí, rozhodně to neznamená, že by se Českých poměrů tato problematika netýkala. Umělců, kteří alkohol konzumovali lze v naší společnosti nalézt celou řadu - počínaje uznávanými herci, přes mnohé za komunismu perzekuované hudebníky až po řadu spisovatelů. Literátů, kteří jsou v Česku veřejně známí pro kladný vztah k alkoholu je celá řada. Jedná se např. o skupinu autorů nazývanou „anarchističtí buřiči“ přelomu devatenáctého a dvacátého století reprezentovanou Františkem Gellnerem nebo Petrem Bezručem, kteří alkohol konzumovali velmi často. S závislostí na alkoholu se celý život potýkal také přední český spisovatel první poloviny dvacátého století Jaroslav Hašek. Dalším předním autorem, který je známý pro problematiku konzumaci alkoholu je Jan Neruda nebo básník Jan Zahradníček. [39]

Tvrzení, že se problematika netýká pouze zahraničních umělců, dokresluje také zájem předního českého odborníka v oblasti závislosti na alkoholu docenta Jaroslava Skály o tento fenomén. Docent Skála se o souvislost mezi alkoholem a jedinečně nadanými umělci zajímal nejenom teoreticky. Mnoho umělců bylo kvůli závislosti hospitalizováno a tak se často stávali i jeho klienty. Docent Skála např. tvrdil, že: „Domnívám se, že např. Bohumil Hrabal psal jinak ve svých začátcích i později než v posledních letech svého života. Je mně jako alkoholovému těžko pochopitelné, že se dožil třiaosmdesáti let vzdor své vytrvalé a ne právě malé konzumaci piva. Jeho dílo je stále obdivované např. ve Španělsku. Ale to jde o překlady především jeho prvních knih. V Americe např. jeho současná tvorba své čtenáře ztratila. Jeden český knihkupce to vyjádřil asi v tom smyslu, že nynější tvorba Hrabala není snad špatná, ale jiná a pro české čtenáře už nepřitažlivá.“ [37, s. 118]

Dalším příkladem literáta excesivně konzumujícího alkohol a léčeného u docenta Skály je básník Ivan Diviš. Tento básník měl nejenom problémy s pitím alkoholu, ale také trpěl duševním onemocněním a pokusil se o sebevraždu. Ivan Diviš nadměrně konzumoval alkohol již od svých dvaceti let. Ve čtyřiceti letech byl hospitalizován na základě pokusu o sebevraždu. Byl léčen pro deprese a alkoholismus. Během hospitalizace o něho pečoval

docent Skála. Přestože byl vztah Diviše se Skálou dobrý a vzájemně se respektovali, nebyla jeho léčba úspěšná. „Já osobně jsem měl Skálu rád, on mne rovněž, oba jsme navzájem trpěli tím, že jsme si navzájem nemohli pomoci.“ O pět let později Ivan Diviš utekl před režimem do zahraničí, ale problémům s návykovými látkami ne. K závislosti na alkoholu se přidala závislost na nikotinu a flunitrazepamu (rohypnol). Přes veškeré závislosti umírá v poměrně pozdním věku sedmdesáti pěti let doma v Česku. [14]

Dalším významným českým básníkem, který měl potíže s alkoholem a byl také léčen u docenta Skály je František Hrubín. Hrubín dokonce napsal předmluvu k Skálově monografii „*Alkoholismus*“. V předmluvě díla se vyslovuje k práci lékařů, psychiatrů, kteří pracují s lidmi, jenž mají potíže s pitím. Zajímavé je, že právě František Hrubín – představitel jedinečně kreativního typu lidí – mluví o pečovateli starající se o závislé, jako o velkých tvůrcích. „Jejich činnost je činností po výtce tvůrčí. Jejich snaha míří k velkému a vzácnému cíli: vrátit lidskou důstojnost bytostem podlomeným a s duší zpustošenou.“ [37, s. 189] Nejenom, že vidí lékaře jako tvůrce, vidí ho také jako člověka, který závislého může opět k tvorbě přivést: „...člověk, který sám o sobě pochyboval a o němž pochyboval již celý svět, znovu zatouží celou bytostí žít – tj. život tvořit.“ [dle 37, s. 189] Z těchto vět je patrné, jak široké může být pojetí tvořivosti a kam až alkohol může jedinečně tvůrčího člověka přivést.

Fakt, že závislost na alkoholu je problémem velmi těžce zobecnitelným a každý k němu může přistupovat rozdílně dokládá vyjádření Ivana Diviše a Františka Hrubína k léčbě. Diviš vidí snahu lékařů pomoci takto postiženým lidem jako marnou v případě, že si závislý není schopný a nechce pomoci sám, což dokládají tyto věty: „Moje oči musely vidět celé hordy pomatených terapeutů, kteří nikdy nenazřeli, že neexistuje pomoc zvenčí.“ [14, s. 2] Hrubín zastával poněkud opačné hledisko: „Někteří z nich<sup>43</sup> hledají onu bezpečnou půdu v sobě: jak je to bláhové – to jako by poutník hledal nocleh na požářišti.“ [37, s. 190]

---

<sup>43</sup> Myslí tím někteří z lidí závislých na alkoholu.

### 4.3. Faktory, které mohou přispívat k nadměrné konzumaci alkoholu u spisovatelů

*„Psaní je obrana nejen proti nudě, ale psaním se člověk tak nějak léčí z melancholie, je to nakonec milé, když vyjde knížka, ale když nemáte děti, tak co opravdu dělat? Psát dál, aby se člověk vyléčil z tesknoty a osamělosti.“*

(B. Hrabal)

Goodwin [12] mluví o několika aspektech, které pravděpodobně mohou ovlivňovat vztah alkoholu a psaní a mohly by případně vysvětlit, proč spisovatelé k pití inklinují více než běžná populace. Dají se rozdělit do několika hlavních bodů:

Psaní a exhibicionismus: psaní je jistým druhem exhibicionismu - alkohol u mnoha lidí boří zábrany a podporuje projev.

Psaní a zájem o ostatní: k psaní je většinou nutné mít zájem o lidi - alkohol zvyšuje míru společenskosti a také dělá lidi zajímavějšími. Mnozí spisovatelé si stěžují na nesnáze v komunikaci s druhými lidmi, což může být také příčina toho, proč se uchýlili právě k psaní.

Nároky na fantazii: psaní klade nároky na fantazii - alkohol povzbuzuje fantazii.

Potřeba sebedůvěry: psaní vyžaduje jistou dávku sebedůvěry - alkohol sebedůvěru často zvyšuje.

Osamělost: psaní je samotářskou činností - alkohol tiší pocity osamělosti. Nehledě na to, jestli jsou alkoholici obecně větší samotáři, nebo ne, spisovatelé sami sebe vidí jako opuštěné samotáře velmi často. Slova jako samota, bázlivost a izolace, jsou jedny z nejčastěji se vyskytujících v autobiografiích spisovatelů.

Koncentrace a nároky na smysly: psaní vyžaduje intenzivní koncentraci - alkohol pomáhá koncentraci uvolňovat. Alkohol snižuje „smyslové přetížení“ [12, s. 425], ke kterému jsou spisovatelé náchylní.

Dlouhopůsobící psychické vypětí: pečlivé psaní je nikdy nekončícím řetězcem malých rozhodnutí a umělci jsou často svými díly, dalo by se říct, naprosto posedlí. Tuto obsesi psaním, myšlenky na své dílo nemohou jen tak po „pracovní době“ vypnout, dostat ji z hlavy. To může způsobovat poruchy spánku a alkohol může pomoci i zde.

„Vrtkavá“ inspirace: spisovatelé jsou neustále v milosti něčeho, co nemají zcela ve své moci, a tím je inspirace. Jejich budoucnost se proto může jevit velmi nejistou. Nemají žádný zaručený návod na to, jak znova napsat, či vůbec napsat dobrou věc, což může vést k dlouhodobému stresu. Alkohol může načas pomoci zapomenout na tyto a podobné problémy a na určitou dobu zbrzdit napětí.

Být „na dně“: někteří lidé si myslí, že něčeho mohou dosáhnout pouze tehdy, když se cítí velmi špatně, a to ať už fyzicky, nebo psychicky.<sup>44</sup> Turgeněv např. tvrdil, že může psát pouze když je bolestně zamilovaný. S alkoholem se člověk „na dno“ může dostat poměrně spolehlivě – ať již při jeho excesivní konzumaci nebo po ní.

Individualismus: Goodwin uvádí tezi historika Gilmana Ostrandera, který tvrdí, že alkoholismus je nemocí individualismu. Vyvíjí se zvláště u lidí se silným pocitem zodpovědnosti a osamělosti na tomto světě. Samotářství jim brání v dosažení emocionálního uvolnění pomocí společnosti jiných lidí. Emocionální uvolnění může takovým lidem přinést alkohol. Samotáři se stávají závislími na alkoholu jako ostatní lidé na společenských svazcích. Podle Ostrandera jsou spisovatelé také samotáři - psaní a pití se stávají jejich společnostmi. Podle Ostrandera to také vysvětluje vyšší výskyt alkoholismu u různých etnických skupin a také vyšší konzumaci alkoholu u Irů nebo Francouzů, kteří jsou od malička vedeni k zodpovědnosti za své chování a očekává se od nich, že se o sebe budou umět sami postarat. Je u nich tedy kladen důraz na individualismus a zároveň se u nich také vyskytuje vyšší prevalence alkoholismu. Na opačném pólu stojí Japonci nebo Židé, kde není výrazný důraz na individualismus a prevalence alkoholismu je u nich nižší.. Tato teorie se však dá dokázat pouze ztěží.

Ve studii zabývající se stovkou spisovatelů Felix Post [31] vyjadřuje názor na možnou souvislost mezi alkoholem a kreativitou. Vysokou míru konzumace alkoholu a rysů poruch osobnosti u spisovatelů staví na biologicko-psychologickém základě:

Nervová hyperaktivita: bere-li se nervová porucha jako důsledek nervové hyperaktivity, je možné, že byla vyvolána významnými životními událostmi (zejména těmi, které měly na jedince hluboký dopad, např. ztráta rodiče). Většinou je intenzita prožitku plynoucí z významných událostí časem oslabována, avšak u několika málo jedinců, pravděpodobně u těch, kteří mají také úzkostné a depresivní sklony, nervová hyperaktivita přetrvává a způsobuje změny v množství a distribuci nervových transmiterů.<sup>45</sup> Některé výzkumy potvrzují blízkost míst v mozku, kde se projevují změny způsobené depresemi a centrem řeči v řídicí (dominantní) hemisféře. Post souhlasí s hypotézou<sup>46</sup>, že nervová hyperaktivita může vést k afektivní poruše. Dodává však, že by mohla být vyvolána nejenom prožíváním vnějších

---

<sup>44</sup> Freud napsal své nejlepší dílo po záchvatu tračnicku a také tvrdil, že není pracovitý, pokud je na tom fyzicky dobře. [12]

<sup>45</sup> Které byly doposud nalezeny pouze u depresivních a manických psychóz, což je hlavním nedostatkem této hypotézy.

<sup>46</sup> Hypotéza je potvrzována i jinými výzkumníky např. Panovfsky, Woelfflin, Ludwig [dle 31]

událostí, ale také snahou o literární tvorbu. Podle Posta je nervová hyperaktivita nejsilnější právě při snaze o literární kreativitu. Alkohol může být viděn jako způsob, jak se s těmito problémy vypořádat.

Duševní neklid: Arnold Ludwig [dle 31] zkoumal tisíc a čtyři pozoruhodně kreativní osoby a objevil specifické faktory těchto lidí, které nazval duševní „neklid“ („Unease“). [dle 31, s. 453] Duševní neklid považuje za „hnací motor“ kreativity. Podle Ludwiga lidé, kteří něčeho dosáhli, aniž by měli nějaké duševní onemocnění, mají schopnost vytvářet si svůj vlastní duševní „neklid“, který definuje jako: „nedostatek emocionálních spokojenosti, tendenci k tomu být roztržitý, nespokojený a netrpělivý a být neustále nutkán jít z jedné činnosti do druhé.“ [31, s. 553] Post jde dál a přichází s hypotézou, že kořeny duševního „neklidu“ přímo pramení bujně představitosti a vnitřního boje, které jsou potřebné k získání nového pohledu na věci jako je např. vymyšlení postav románů nebo prolomení tradičního způsobu myšlení. Přichází s myšlenkou, že vysoce intenzivní intelektuální a emocionální práce jakou je představitost, spojená s nesmírně velkou aktivitou nervových sítí, je důležitějším faktorem ovlivňující kreativitu než duševní poruchy, které se často vyskytují u tvořivých jedinců. Tuto hypotézu dokládá také čísla. Podle jeho mínění je nutná jistá míra imaginace jak u spisovatele, tak u vědce. Přesto ale tvrdí, že míra imaginace nutná k dosažení díla, výkonu v dané oblasti se zvyšuje směrem od vědců, politiků, vizuálních umělců, skladatelů, intelektuálů, básníků až po prozaiky a pisatele her. Stejně jako se podle něho zvedá míra imaginace, stejně tak narůstá míra afektivních onemocnění a depresivních a cyklotymních rysů osobností. Míra afektivních onemocnění překračuje prevalenci těchto poruch u běžné populace pouze u pisatelů her a prozaiků. Básníci stojí na hranici mezi běžnou populací a prozaiky a pisateli her. Tato data staví pisatelé her a prozaiky nejenom bokem od běžné populace, ale také bokem od ostatních jedinečně kreativních lidí.

Arnold Ludwig [21] dochází na základě studií k dalšímu možnému vysvětlení vztahu alkoholu a tvořivosti:

Sociální prostředí: studované biografie umělců (převážně spisovatelů) dokládají, jak významnou roli v konzumaci alkoholu mezi umělci hraje fenomén sociální role a očekávání. Do této role staví umělce zejména očekávání, představy a předsudky druhých lidí. Alkohol je považován za součást bohémského, uměleckého životního stylu. Stává se součástí života umělce hned na počátku styku s uměleckou subkulturou. V případě úspěchu mladého umělce a jeho vstupu do vybraných společenských kruhů se alkoholu lze vyhnout pouze ztěží. Autor je zastáncem názoru, že výrazný vliv na konzumaci alkoholu u umělců má umělecké prostředí

a očekávání. Ludwig také zdůrazňuje, že lidé mají tendenci si pití racionalizovat či nějak omlouvat, obhajovat, přisuzovat mu pozitivní hodnoty jen proto, aby s ním nemuseli přestat.

Docent Skála problematiku konzumace alkoholu a tvořivosti nerozpracovává do hloubky, ale jeho názor je patrný z těchto vět: „Vím, že je to zjednodušené vysvětlení, že v rámci své pijácké kariéry jim jejich prostředí i prožívání alkoholu přineslo zkušenosti, které pak brilantně literárně zpracovali, takže jejich čtenáři měli co číst a obdivovat. Spisovatel však žil svůj život se všemi důsledky abúzu alkoholu a závislosti na něm... Na opakované dotazy týkající se problému alkoholu jsem odpovídal v tom smyslu, že tito lidé nepsali tak dobře, protože pili, nýbrž přestože pili.“ [37, s. 118]

Goodwin [12] se domnívá, že vysoká míra konzumace alkoholu u významných literátů byla jevem, který se vyskytoval zejména v Americe dvacátého století. Tezi vyvrací např. početná skupina francouzských spisovatelů poslední třetiny devatenáctého století tzv. prokletých básníků (A. Rimbaud, Ch. P. Baudelaire, P. Verlaine), kteří byli pověstní excesivní konzumací alkoholu. Také série britských spisovatelů závislých na alkoholu, z nich nejznámějším je pravděpodobně Oscar Wild a kterými se ve své studii zabývá také F. Post, jehož studie nezaznamenala mezi britskými a americkými spisovateli žádné větší rozdíly. [31] Další početnou skupinu tvoří přední čeští literáti nebo také mnozí současní spisovatelé jako např. Charles Bukowski nebo Stephen King. Zajímavá by zajisté mohla být data týkající se konzumace alkoholu u ruských spisovatelů, avšak i zde chybí dostatek materiálů. Nezdá se tedy pravděpodobné, že by se problematika týkala výsostně amerických spisovatelů dvacátého století, ale pravdou je, že většina ucelených studií se zabývá právě touto skupinou.

#### 4.4. Výpovědi spisovatelů o jejich konzumaci a vztahu k alkoholu

##### William Styron

Se s nadměrným pitím potýkal čtyřicet let a loučil se s ním velmi těžce. Pít přestal, až když jeho tělo nebylo schopno alkohol snášet. Přestože ho alkohol dovedl téměř na pokraj smrti, nikdy nepřestal věřit, že alkohol jeho múzou byl. Sám se vyjádřil ve smyslu, že alkohol považuje za určitý posilovač představitosti. Prohlásil, že se alkohol na jeho díle podílel výrazně, a to přesto, že nebyl schopný napsat ani řádku textu pod přímým vlivem této látky. Alkohol tedy nebyl tím, co by ovlivňovalo jeho dílo přímo. Alkohol společně s hudbou mu přinášely inspiraci, kterou pak za střízlivého stavu převedl do literární podoby. Byl přesvědčen, že alkohol ho v mysli zavedl na taková místa, kam by se bez jeho pomoci nikdy nepodíval. [dle 12, s. 422]

##### E.B. White

Americký esejista také považoval alkohol za svou múzu. Tvrdil, že právě alkohol je navíc tím, co mu do psaní dodává kuráž. „Před tím, než začnu psát, se nejprve dám do pořádku dobrým, suchým martiny. Pouze jedno stačí, abych měl kuráž začít.“ [dle 21, s. 955]

##### F. Scott Fitzgerald

Tvrdil, že pije proto, aby byl blíže k lidem a aby utlumil svou extrémní přecitlivělost. Lidé pro něho údajně znamenali víc než cokoli ostatní. [12] Tvrdil také, že pokud pije, není schopný psát novely, z toho důvodu, že si nepamatoval celou dějovou linii delších příběhů. Když pil, mohl stále psát příběhy kratší. [21] Fitzgerald např. řekl jednomu svému příteli, že když pije, zvyšuje se míra jeho emocionality. Příběhy, které napsal za střízlivá, považoval za hloupé, postrádající smysl a neprocítěné. [12]

##### G. B. Shaw

Byl abstinentem, ale připouštěl potenciál, který může v alkoholu dřímat. Napsal: „Ne každý je natolik silný, aby snášel život bez jakýchkoliv anestetik.“ [dle 12, s. 428]

##### William Faulkner

Jemu tvorba často pomáhala k odstraňování depresí. Čím více tvořil, tím více také konzumoval alkohol. [21]



### Kingsley Amis

„Třesouce si sedáte za psací stůl. A to je právě ten moment, kdy panák skotské může velice pomoci k prolomení pomyslných uměleckých ledů... umělé dodání trochy sebevědomí je nutné k tomu, aby jste vůbec začali... Takže umírněné množství alkoholu, v poklidném tempu, pro mne má opravdu cenu - přinejmenším si to myslím. Může být pravdou, že bez alkoholu bych psal ještě lépe..., ale pravdou také může být, že bych bez něho psal rozhodně méně.“ [dle 21, s. 961]

### Tennessee Williams

Užíval více druhů drog a v pozdějších letech již nebyl schopen napsat nic, aniž by nějakou drogu neužil. „Jdu do svého studia, kde většinou mám nějaké to víno. Pak se pečlivě probírám tím, co jsem napsal předchozí den. Víš, zlato, po jedné nebo dvou skleničkách mám sklon k extravaganci a rozšafnosti a jelikož během psaní piju, mám vždy ten další den plno práce s předěláváním toho, co jsem napsal. Tak si vždycky sednu a začnu psát.“ [dle 21, s. 961]

### Ernest Hemingway

Často pil, aby ulevil svým depresím nebo bolestem. Byl velmi plachý, ale po pár panácích se začal chovat jako blázen. [12] Když byl mladší, nečinilo mu obtíže psát den poté co vydatně pil, čím byl starší, dělalo mu to větší problémy. [21]

### Eugen O'Neill

Alkoholismus byl často námětem jeho her. Velmi produktivním se stal, když přestal pít. Psaní mu pomáhalo při abstinenci. Trpěl depresemi. „Nikdy, ale opravdu nikdy bych nenapsal nic dobrého když piji nebo dokud je ve mně ten nepříjemný pocit z pití.“ [dle 21, s. 955]

### Jack London

Čím víc se jeho alkoholismus prohluboval, tím se jeho příběhy stávaly obyčejnějšími a upadala jeho fantazie a schopnost verbálního projevu. [21]

### Jack Kerouac

Čím více pil, tím se jeho schopnost psaní stávala slabší a mnohé z toho, co za svůj život plánoval napsat nenapsal. Věřil, že drogy a alkohol mu pomohou lépe poznat lidskou povahu. [21]

## 5. Diskuse a závěr

Vztah alkoholu a tvořivosti je těžce zachytitelný zejména z toho důvodu, že se dotýká mnoha aspektů, které nelze zcela přesně analyzovat a vyhodnotit. Jedná se o vztah nesmírně komplikovaný nejenom kvůli mnohovrstevnaté interakci obou sledovaných jevů, ale také z toho důvodu, že ať již alkohol nebo kreativita sami o sobě rozhodně nepatří mezi fenomény, které by bylo možné výstižně definovat pouze několika větami.

Přestože o alkoholu a problémech, které přináší, bylo popsáno mnoho stran odborného textu a jedná se o problematiku hojně diskutovanou, není dodnes na tomto poli vše zcela jasné. Stále neexistuje a pravděpodobně ani existovat nebude univerzální klíč na jehož základě by bylo možné určit, zda daný jedinec bude vůbec alkohol konzumovat, jestli sklouzne od umírněného pití k závislosti nebo jestli se závislost daného člověka přenesse na jeho děti. Zajisté existují aspekty, které činí tu či onu možnost pravděpodobnější než ostatní, avšak naprostá jistota je téměř vyloučena.

Stejně jako alkohol i schopnost tvořit ovlivňuje celá řada faktorů. Existují předpoklady na jejichž základě je možné předvídat zda bude to či ono dítě více kreativní, je možné kreativitu dítěte rozvíjet, ale i nesmírná snaha rodičů nemusí být, kvůli vlivu dalších faktorů, vyslyšena.

Výzkumy týkající se souvislosti mezi alkoholem a jedinečnou úrovní kreativity se zaměřují na jedince, kteří ve svém oboru vynikají nebo vynikali. Jedná se především o vědce, malíře, spisovatele či politiky. Každá z vyjmenovaných profesních skupin vyžaduje jiný způsob kreativního myšlení a z toho důvodu je velmi náročné a zavádějící zobecňovat, což byl také jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla věnovat se pouze jedné skupině vysoce kreativních lidí – skupině spisovatelů.

Nejprve je nutné pokusit se objasnit základní otázku: „*Je vůbec prevalence alkoholismu u skupiny vysoce kreativních lidí vyšší než u běžné populace?*“ Hlavním důvodem, proč na tuto otázku odpovědět negativně by mohla být oprávněná námitka, že umělci nekonzumují alkohol víc než většina lidí, pouze jsou „víc vidět“. To je v mnoha ohledech určitě pravdou. Vysoce kreativní lidé, zejména umělci, jsou rozhodně jako skupina „vidět“ víc než např. prodavači, knihovníci nebo učitelé. Pokud potkáme opilou prodavačku, určitě to nevyvolá takovou vlnu ohlasu jako když se opije věhlasný spisovatel, hudebník nebo malíř. Dokonce ani výzkumy by nemohly jednoznačně vzdorovat této námitce. Výzkumy potvrzují, že konzumace alkoholu kreativních lidí je vysoká, avšak není o tolik vyšší, aby

nemohlo z důvodu „vyšší viditelnosti“ těchto osob dojít ke zkreslení. Námitka tak může být považována za platnou, avšak nezcela.

Prevalence konzumace alkoholu u spisovatelů<sup>47</sup> je natolik vysoká a vyšší než u běžné populace, že se již nedá jednoduše vysvětlit a může vzdorovat i dané námitce. Číslo o míře nadměrné konzumace alkoholu spisovatelů se dle výzkumů pohybují v rozmezí dvaceti osmi až padesáti čtyř procent. Prevalence sedmdesáti procent alkoholiků u amerických nositelů Nobelovy ceny za literaturu dvacátého století může být považována za vrchol ledovce, náhodu nebo trend, avšak i tato extrémní čísla mají jistou výpovědní hodnotu.

Může tedy být konstatováno, že spisovatelé nadměrně konzumují alkohol víc než většina jiných vysoce kreativních lidí a také více než většina populace. Tento fakt vede k další otázce, kterou je „*Proč spisovatelé v takové míře nadměrně konzumují alkohol?*“

Spisovatele je možné považovat za specifickou složku populace z více důvodů, které byly v práci nastíněny (neurčitá pracovní doba, nevyzpytatelná inspirace, samotářská profese, závislost na vkusu veřejnosti aj.)<sup>48</sup>. Výzkumy naznačují, že se spisovatelé od běžné populace liší nejenom vysokou mírou konzumace alkoholu, ale také větší prevalencí poruch osobnost, což také může mít na konzumaci alkoholu vliv. Svou roli také mohou sehrát individuální zkušenosti a události v životě každého spisovatele ještě před započatí konzumace alkoholu – výchova, osobní krize a zlomové události či dědičnost. Zdá se, že svou úlohu může hrát jakýkoli ze zmíněných faktorů, upřednostňovat jeden na druhým není možné pokud nedojde k dalším výzkumům v této oblasti, které stále chybí.

Tímto však tázání nekončí. Přestože existuje mnoho způsobů, jak vysokou konzumaci alkoholu u spisovatelů vysvětlit, není zatím vyřešena hlavní otázka této práce, která by se mohla formulovat takto: „*Funguje alkohol jako múza? Pokud ano, jak?*“ Mnozí spisovatelé si myslí, že tomu tak je. Již pouhý fakt, že alkohol za zdroj inspirace považován bývá, je velmi důležitý – očekávání má nesmírný vliv, i kdyby jeho pravdivost byla vědecky neustále vyvracena.

Velice složité je spekulovat nad tím jak by spisovatelé psali a zda by vůbec psali, kdyby alkohol nekonsumovali. Z důvodu, že není možné zjistit, jak by tomu bylo, kdyby daní literáti nepili, lze opravdu pouze spekulovat. Nikdo nemůže vědět, jak přesně a hluboce člověka poznamenaly zkušenosti s alkoholem, do jaké míry alkohol ovlivnil jeho okolí,

---

<sup>47</sup> Obdobná zjištění pravděpodobně platí také pro skupiny vizuálních umělců (malíři, sochaři), avšak na tuto skupinu jsem se v práci nezaměřovala, ale podle výzkumu, které se zabývají touto skupinou je prevalence alkoholismu u vizuálních umělců také značně vyšší než u běžné populace, ne-li dokonce větší než u spisovatelů.. [např. dle 8, 30, 33]

<sup>48</sup> Tématem se zabývám zejména v kapitole 2.3.2 Alkohol a životní styl umělců.

životní události, prožívání reality a vztahy a jak se zpětně tyto alkoholem poznamenané události podepsaly na daném jedinci. Rozhodně je řada geniálních spisovatelů, kteří alkohol k tvůrčí práci nepotřebovali. Tento fakt však odpovídá pouze na otázku, zda je možné psát bez vlivu alkoholu – ano, lze, mnozí spisovatelé to umí.

Je také jasné, že alkohol obecně produktivitu práce snižuje. Ne jinak je tomu u většiny spisovatelů. Psát při těžké otravě alkoholem, kdy člověk není schopen ani chůze nebo při ranní „kocovině“ s třesem rukou, opravdu není možné. Je tedy také nasnadě rozlišovat míru konzumace alkoholu daného literáta. Z analýz produktivity spisovatelů vyplývá, že produktivita většiny z nich byla konzumací alkoholu ovlivněna negativně. Avšak ani tento fakt, ani rozdíly v míře konzumace alkoholu nevysvětlují, proč tolik spisovatelů pilo nadměrně a do jaké míry mohl být alkohol zdrojem inspirace.

Zdrojem inspirace alkohol pravděpodobně byl tehdy, když spisovatel své zážitky s touto drogou v literární formě zpracovával. Jak by však vypadala tvorba těchto spisovatelů bez jejich „alkoholové múzy“ u ostatních děl nám navždy nejspíš zůstane záhadou.

Závěrem bych ráda zdůraznila, že se dle mého názoru se jedná o téma nesmírně podnětné a doposud ne příliš zdokumentované a to zejména v českém prostředí. Problematika vztahu alkoholu a kreativity byla či je blízká mnohým českým umělcům. Je téměř zarážející, že ucelená, systematická práce věnující se tomuto problému v zemi, kde se spotřeba alkoholu blíží vrcholu pyramidy spotřeby v celosvětovém měřítku, stále chybí. Vztah českých umělců k alkoholu je tak nyní možné vysledovat pouze na základě jejich díla (v případě spisovatelů, skladatelů apod.) nebo z autobiografií. Tato oblast je tedy otevřena mnohým výzkumům a čeká jen na někoho, kdo se jí chopí.

## 6. Použité zdroje

1. Andreasen, N.C. *Creativity and mental illness; prevalence rates in writers and their first degree relatives*. American Journal of Psychiatry, 144, 1987. pp. 1288-1292.
2. Chalupa, B. *Tvořivé myšlení: tvořivost jako dobrodružství poznání*. Brno: Barrister&Principal, 2005.
3. Csikszentmihalyi, M. *The domain of creativity*. In Feldman, D. Csokszentmihalyi, M&Gardner, H. (Eds.): *Changing the world: A framework for the study of creativity*. New York: HarperCollins, 1995.
4. Dacey, J.S., Lennon, K.H. *Kreativita*. Praha: Grada, 2000.
5. Dacey, J. *Fundamentals of creative thinking*. San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
6. deBono, E. *Serious creativity*. New York: HarperCollins, 1992.
7. Dissanayake E. *What Is Art For?* Seattle: University of Washington Press, 1998.
8. Drvota, S. *Osobnost a tvorba*. Praha: AVICENUM, Zdravotnické nakladatelství, 1973.
9. Ellis, H. *A Study of British Genius*. Boston: Houghton Mifflin, 1926.
10. Gablik, S. *Has Modernism Failed?* New York: Thames and Hudson, 1984.
11. Gardner, H. *Creativity: An interdisciplinary perspective*. Creativity Research Journal, 1, 8 – 26, 1988.
12. Goodwin, D.W. *Alcohol as Muse*. American Journal of Psychotherapy, Vol. XLVI, No. 3, July 1992. s.422-433.
13. Hartl, P., Hartlová H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
14. Holub, N. *Vztah básníka Ivana Diviše k ošetřujícím psychiatrům*. Prezentace, Brno: MOÚ, 2007.
15. Jamison, K.R. *Touched with fire: Manic depressive illness and the artistic temperament*. Toronto: Free Press, 1993.
16. Juda, A. *The relationship between highest mental capacity and psychic abnormalities*. American Journal of Psychiatry, 106, 1949, s. 296-307
17. Křivohlavý, J. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994.
18. Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.
19. Kubička, L., Csémy L. *Analýza sociodemografického kontextu požívání alkoholických nápojů v dospělé populaci České republiky z hlediska zdravotního*. Čas. Lék., 2004, 143, 435-439.
20. Lang, A.R., Verret, L.D.& Watt, C. *Drinking and creativity: objective and subjective effects*. Addictive Behaviors, 9, 1984, s.395-399.

21. Ludwig, A.M. *Alcohol input and creative output*, British Journal of Addiction (1990) 85, 1990, s. 953 - 963
22. Nash, H. *Alcohol and Caffeine: A Study of their Psychological Effects*. Springfield: Charles C. Thomas, 1962.
23. Nešpor, K., Csémy, L. *Léčba a prevence závislostí, příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996.
24. Nešpor, K. *Zůstat střizlivý*, Brno: Host, 2006.
25. Nešpor, K. *Návykové chování a závislosti*. Praha: Portál, 2007.
26. Nešpor, K. *Zprávy sdělovacím prostředkům*. Dostupné z [www: http://www.geocities.com/dr\\_nespor/addictcz.html](http://www.geocities.com/dr_nespor/addictcz.html) [cit. 2008 – 03-10].
27. Norlander, T. & Gustafson, R. *Effect of alcohol on scientific thought during the incubation phase of the creative process..* Journal of Creative Behaviour, 30 (4), 1996, s. 231-248.
28. Nožina, M. *Svět drog v Čechách*. Praha: KLP, 1997.
29. Pokorný, J. *Manuál tvořivé komunikace*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2004.
30. Post, F. *Creativity and Psychopathology A study of 291 World-Famous Men*. British Journal of Psychiatry, 1994, 165, s. 22-34.
31. Post, F. *Verbal Creativity, Depression and Alcoholism, An investigation of One Hundred American and British Writers*. British Journal of Psychiatry, 1996, 168, s. 545-555.
32. Rotgers, F. *Léčba drogových závislostí*, Praha: Grada, 1990.
33. Schildkraut, J.J., Hirshfeld, A.J., Murphy J.M. *Mind and Mood in Modern Art, II: Depressive Disorders, Spirituality, and Early Deaths in the Abstract Expressionist Artist of the New York School*. The American Journal of Psychiatry, Apr 1994, 151, 4; Health Module.
34. Simonton, D.K. *Creativity inside out-but not upside down*. Contemporary Psychology, 39 (1), 1994.
35. Skála, J. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: AVICENUM, Zdravotnické nakladatelství, 1987.
36. Skála, J. *Až na dno!?* Praha: AVICENUM, Zdravotnické nakladatelství, 1988.
37. Skála, J. *Lékařův maraton*. Český spisovatel, 1998.
38. Duševní poruchy a poruchy chování, Mezinárodní klasifikace nemocí-10. Revize, Psychiatrické centrum Praha, 1996
39. Winter, Z. a kol. *V zajetí alkoholu*, Praha: Plot, 2005.

Pozn.: Texty, úryvky publikací apod. v anglickém jazyce byly přeloženy autorkou textu.