

Universita Karlova v Praze

Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

2008

Marcela Mládková

**Universita Karlova v Praze**  
Husitská teologická fakulta

## **Fenomén sebeпоškození**

*Bakalářská práce*

**The Phenomenon of Self – destruction**

*Bachelor work*

Vedoucí práce:  
Doc. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Autor:  
Marcela Mládková

Praha 2008

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své práce, doc. PhDr. Anně Hogenové CSc. Dále potom lidem, kteří byli ochotni se mnou udělat rozhovor a v neposlední řadě bych také chtěla poděkovat Petru Lamačovi za korekturu překladů do angličtiny a Václavu Daňkovi a Ing. Janu Mládkovi CSc. za pomoc s technickými záležitostmi.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Fenomén sebepoškozování zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 15. 4. 2008

Marcela Mládková

## Anotace

Bakalářská práce „Fenomén sebepoškozování“ pojednává především o tom, co se skrývá za dobrovolným fyzickým sebeubližováním. Z tohoto důvodu jsem k práci nepřiložila žádnou fotodokumentaci, poněvadž se domnívám, že by obrázky řezných ran a dalších extrémních poranění odvedly pozornost čtenáře nežádoucím směrem. Zvláště poslední dobou je možné tyto materiály najít kdekoli na internetu a jejich šíření má dnes většinou naprosto bulvární charakter. Především se dle mého názoru jedná o snahu vyvolat senzaci.

Ve skutečnosti se nejedná o rány samotné, ale o hluboký existenciální problém stojící v pozadí. Navíc některé projevy sebepoškozování nemusí být vůbec vidět, například odkrvování prstů u nohou pomocí gumiček nebo hladovění.

V teoretické části se zamýšlím především nad tím, co vlastně sebepoškozování může lidem přinášet a proč je pro ně tak těžké vzdát se bolesti.

Praktická část zahrnuje čtyři rozhovory s lidmi, kteří mají osobní dlouhodobou zkušenost se sebepoškozováním.

## Annotation

The bachelor work “*The Phenomenon of Self – destruction*” chiefly discusses what is hidden behind spontaneous physical self – destruction. Therefore I didn’t attach any photo documentation - I’m convinced the pictures of incised wounds and other extreme injuries would divert reader’s attention into an undesirable direction. Recently it’s possible to find those materials elsewhere on the internet and they have mostly entirely tabloid character. I think it’s above all the effort to cause a sensation. In fact it’s not about wounds themselves, it’s a deep existential problem in the background. What’s more, some manifestations of self – destructing behavior don’t have to be visible at all, for example preclusion of blood afflux to the toes using little elastic bands or starvation.

In the theoretical part I mainly consider what self – destruction can offer and why it’s so hard to break away from it.

The practical part includes four interviews with people who have personal long-term experience with the self – destruction.

## **OBSAH**

Úvod.....	7 – 8
Moje hypotéza .....	9

### **TEORETICKÁ ČÁST**

Potřeba jednoty .....	11 – 14
Mnohost dnes .....	15 – 16
Otroctví.....	17
Tělo .....	18 – 23
Sebepoškozovači a ti druzí .....	24 – 28

### **PRAKTICKÁ ČÁST**

Rozhovor č.1. ....	30 – 38
Rozhovor č.2. ....	39 – 45
Rozhovor č.3. ....	46 – 50
Rozhovor č.4. ....	51 – 60
Závěrečné shrnutí .....	61
Summary .....	62
Seznam použité literatury .....	63 – 64

# Úvod

Ještě předtím než jsem se rozhodla pro téma *sebeпоškození*, jsem uvažovala o tom, že bych mohla psát o sebevraždách. Zajímavá mi připadala hlavně problematika „rozmlouvání“ sebevražd. Říkala jsem si, že přece jeden člověk nemůže druhému vsugerovat chuť do života. Jak vlastně vůbec přistupovat k takovému člověku, aby to nevypadalo, že chceme jenom z principu zachovat lidský život, na jehož kvalitě nám pramálo záleží? Jak k němu přistupovat, aby v nás neviděl pouze zákeřného nepřítele, který mu chce zabránit v jeho cestě za štěstím? Jak to udělat, aby naše rozmlouvání nevnímal jako ohrožování svobody svého rozhodování? Aby si nemyslel, že ho nutíme žít proti jeho vůli?

A i přesto, že jsem nakonec změnila téma, tomuto problému jsem neunikla. Rozdíl je samozřejmě v tom, že lidé, co se poškozují umřít rozhodně nechtějí. Nebo alespoň většina z nich. Tito lidé podle mě zoufale chtějí žít, jenomže nevědí jak. Oběma tématům je společná ona palčivá otázka, zda je vůbec možné těmto lidem nějakým způsobem porozumět, a na základě toho jim pak i pomoci. Uvědomila jsem si, že mi jde o vzájemný vztah bytostně nešťastného a nespokojeného člověka s lidmi v jeho okolí. Nejde mi ani tolik o vztah takového člověka a jeho terapeuta. Zajímají mě spíše ty nejbližší vztahy. Ty, které jsou přirozené a nevyhnutelné, jako třeba vztah s rodiči, s životním partnerem, s kamarády a podobně. Jakmile má člověk takovýto závažný, komplexní problém, nemůže se to nedotknout celého jeho okolí. Člověk není jenom osamělým bodem ve vzduchoprázdnu. I kdyby nechtěl, tak je zahrnut do komplikované sítě nejrůznějších vztahů. Zajímá mě nejenom trpící člověk sám, ale i jeho okolí, které se jistě musí cítit naprosto bezradně. Jak se asi musí cítit taková čtrnáctiletá dívka, která náhodou zjistí, že se její nejlepší kamarádka poškozuje? Jaký postoj k tomu „my zvenku“ vůbec můžeme zaujmout?

Pohled na čerstvé řezné rány nebo „jenom“ jizvy, byť pouze na fotografii v nás právem vzbuzuje čirý děs a úzkost. Většinu lidí se možná chce křičet: „Proč to, proboha, dělají?“ Osobně si myslím, že se mezi lidmi nenajde téměř nikdo, v kom by to takhle nekřičelo. Myslím si, že to nikoho nemůže nechat chladným. V každém z nás alespoň trochu cukne. Už jenom pohled na cizí krev, na cizí ránu je nepříjemný, protože nemáme možnost přímo vědět, jak moc je to vážné, jak moc to bolí, co všechno hrozí, nemáme to pod kontrolou, nemůžeme odhadnout závažnost. V tomhle ohledu nám moc nepomůže ani to, že jsme někdy sami měli zranění v podobném rozsahu. Ten pocit nepodchytilnosti a nepochopitelnosti cizí situace v nás nutně budí hrůzu. Samotný pocit hrůzy z cizího zranění ještě není zdaleka tím nejhorším – takový pocit můžeme mít třeba, když jsme u toho, jak někdo spadne z kola a ošklivě se poraní. Mnohem horší ale je, když víme, že si ten člověk tu ránu způsobil sám a záměrně. To v nás vyvolá ještě stokrát horší zmatek a zoufalství. Jak se můžeme vyrovnat s tím, že se nějaký člověk sám k sobě chová takovým způsobem? Co asi musí cítit, jaký musí mít problém, když tohle dělá? Opravdově se s tím vyrovnat nemůžeme. Je nevyhnutelné, že konfrontace s touto problematikou v nás probudí velmi negativní pocity.

Těch se samozřejmě chceme co nejrychleji zbavit a výsledkem může být nátlak na tyto lidi, aby se sebou co nejdřív něco udělali. Chceme pak, aby s tím jednou provždy skoncovali, a konečně nás přestali zneklidňovat.

Nežřídka se můžeme setkat s názorem, že většina sebepoškozujících se lidí to dělá kvůli zviditelnění, protože je to módní, a že se díky tomu chce lépe začlenit do nějaké subkultury. Jistě, že takoví lidé také existují, ale jimi se v této práci zabývat nechci. Myslím si, že lidí, kteří se poškozují proto, že mají skutečný problém, je víc, a i kdyby jich bylo početně méně, neznamená to, že by jejich problém byl nějak zanedbatelný.

Myslím si, že sebepoškozování je projevem dlouhodobého problému, jehož řešení se nedá nikterak urychlit. Člověk se může ze dne na den přestat řezat, ale to, co stálo za tím nezmizí. Okolí se sice možná uklidní, protože navenek bude zase všechno jako dřív, ale člověk si to, kvůli čemu se řezal, nese v sobě dál. Takto „uzdravený“ člověk má potom dvě možnosti – buďto si najde jiný způsob ventilace svých složitých niterných pocitů – anebo zkrátka, když to na něj přijde, tak to silou vůle vydrží, „překoná sám sebe“, přičemž bude samozřejmě neuvěřitelně trpět. *„Myslím, že člověk, který do toho opravdu spadl věčně abstinuje a už nikdy se nezbaví těch pocitů...A jestli přestane a už nikdy nebude mít ty tendence, tak do toho nikdy pořádně nespádá. Nebo ani neměl důvod, proč to dělal, nevím...“*<sup>0</sup>

---

<sup>0</sup> Výňatek z rozhovoru č. 1 ( XMachr ).



## Moje hypotéza

Domnívám se, že člověk, který si záměrně způsobuje fyzickou bolest touží po prapůvodní jednoduchosti. A myslím, že nejenom ten, co si ubližuje, ale úplně každý člověk. Ve světě tisícerych možností člověk netouží po ničem jiném než po jednoduchosti. I přesto, že se zoufale snažíme si ten život nějak ulehčit, vždycky se najde něco, co „se“ nám zkomplikuje.. Je to totiž něco uvnitř nás samých, co nám ten život znesnadňuje. Ohrožení nepřichází zvnějšku, z okolního světa. Nepřichází od druhých lidí, ale z nás. Je to jakási *mnohost v nás*.

*„Bůh vládne v člověku tak, jako vládl v době vzniku světa v chaosu. „Jako tehdy, když se svět začal rozšiřovat a Bůh pochopil: bude-li se takto rozšiřovat i nadále, nikdy se nevrátí ke svým kořenům, a proto řekl: Dost!; tak i třístí-li se lidská duše v bolesti a zlo se nad ní ujímá vlády, takže brzy nebude schopna návratu domů, probudí se v Bohu soucit a řekne: Dost!”<sup>1</sup>*

Když člověku v hlavě víří tisíce nejrůznějších myšlenek, z nichž každá se tváří, jakože je ta správná, ale žádná se nakonec neukáže být záplatou na propast oné chvíle. Ve chvíli, kdy se situace čím dál víc rozostřuje a člověk je čím dál zmatenější. Ve chvíli, kdy i to, co se nám doteď zdálo vlídné je najednou hnusné, kluzké a nebezpečné. Ve chvíli, kdy člověku dochází, že je na všechno absolutně sám a nikdo z lidí mu nemůže pomoci /ne, že by nikdo nechtěl, prostě nemůže/. Ve chvíli, kdy to vypadá, že se Bůh obrací zády. Pokud tedy vůbec kdy byl, protože tahle chvíle si není jistá vůbec ničím. Je to jen nekonečná, neohraničená beznaděj, úplná až panika. Kde je teď ten chasidský Bůh, který by řekl „Dost!“? V takové chvíli to tedy musí „říct“ člověk sám. Bere pak situaci do svých rukou a říká „Dost!“ jediným rázným říznutím.

Bůh je vrtkavý /alespoň zdánlivě/. Zato na žiletku /nebo nůž nebo cokoli jiného/ je vždycky spoleh. Je to jakési zkratkovité chování. Takhle „zvenku“ je lehké namítnout, proč se tedy člověk místo toho zkratkovitého chování nepodívá na svoji situaci z nadhledu a tím pádem nenajde ono správné řešení. V panice ale člověk není schopen nadhledu. V panice není člověk sám sebou. Jedná pod diktátem strachu. Někdy se může zdát, že Bůh je v nedohlednu, zato žiletka je přímo tady, hned před nosem. A je to s ní rychlé a zaručené.

Myslím si, že v životě člověka je důležité to, jaký vztah zaujímá ke světu. Dalo by se říci, že člověk má „...*tendency to constitute its context as a meaningful whole or a “world” with reference to its activity.*“<sup>2</sup> Někdy se toto ale tak docela nedaří a potom přichází na řadu bolest jako to poslední, co může člověka zachránit.

---

1 BUBER, Martin. *Život Chasidů*. Arbor Vitae, Praha, 1994, s.11.

2 KOHÁK, Erazim. *Knowing Good and Evil*. In *Intentionalität – Werte - Kunst: Husserl, Ingarden, Patočka*. Praha 1995. s.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

## Potřeba jednoty

Tím, že si vyvoláme výraznou a konkrétní fyzickou bolest se můžeme rychle a účinně usebrat, ukotvit se, nahodit se zpátky do reality. Může nám to pomoci v situacích, kdy jsme totálně rozhození, roztříštěni a nemůžeme se vůbec na nic soustředit. Tím, že se např. řízeme se hodně rychle staneme zase sami sebou.

„...člověk je bytost nedokonalá a pro svou nedokonalost neustále náchylná ke ztrátě sebe sama, ...“<sup>3</sup>

Hlavním motivem člověka, který se poškozuj je podle mě snaha dosáhnout prapůvodní jednoty, která je nejvyšším blahem duše. Jedině v Jednotě se může naše duše konečně uklidnit. Tato Jednota je nenahraditelná, pokud není, tak ztrácíme všechno a nepomůže nám nic. Žádný smyslový požitok nemá tu moc, aby nás sjednotil; můžeme se akorát *cítit příjemně*, můžeme mít vrcholně slastné pocity. Můžeme se cítit příjemně unaveni, příjemně rozesmutnělí, ale tohle všechno je od zakoušení reality velmi vzdálené. Jakmile hodnotíme, znamená to, že nezakoušíme pravou Jednotu. Ta je totiž jenom taková jaká je. Nic víc se do ní nevejde<sup>4</sup>. „Dále též „jedno“ na rozdíl od „pravdy“ a „dobra“, nic k bytí nepřidává, ani co do pojmu, nýbrž pouze co do záporu. /.../ Zápor záporu, jež označuje „jedno“, znamená tedy, že v označovaném pojmu je všechno to, co tomu pojmu náleží, a není v něm nic z toho, co náleží pojmu opačnému.“<sup>5</sup> Proč si musíme kupovat neustále nové oblečení nebo novou hudbu, poznávat nové lidi a nová místa? Proč nedokážeme setrvat na jednom místě, s jedním člověkem? Pokud bychom vnímali svět kolem sebe v jeho neopakovatelnosti a ryzosti, tak by se nám nikdy nemohl okoukat nebo oposlouchat, nikdy by se nám neomrzela. Nejhorší je, že takovými způsobem nám mohou zevšednět i lidé. Ve skutečnosti to ale znamená, že jsme akorát neuvěřitelně znuděni sami sebou. A máme pak pocit, že tím, že si koupíme nové tričko nebo si necháme udělat nový účes vneseme do svých životů nějaký svěží vítr. Jistě je to jenom taková iluze, ale dokud jí věříme, můžeme mít pocit, že je náš život jakžtakž snesitelný. Jsme sice nesvobodní, protože bychom ten život bez neustále nových „občerstvování“ snad ani nezvládli, ale dokud o svojí nesvobodě nevíme, můžeme být jakžtakž „klidní“. Může se ale stát, že si uvědomíme, že to, jak je naše „já“ někdy přestárlé se nevyřeší tím, že si koupíme „něco, abychom si udělali radost“. Čím se to ale vyřeší? Dostaneme se k závažné bytostné otázce, na kterou se dá odpovědět velice těžko, pokud vůbec. Jak to udělat, aby nám naše „já“ znovu a znovu nestárla? Je tedy nutné si uvědomit, že my všichni lidé se potýkáme se závažným problémem a každý se s tou tíhou vypořádává jinak. Jak tedy přemoci tu naši věčnou bytostnou nespokojenost? Někdo se bude zas a znovu uchylovat ke slastem, i když tady vyvstává otázka, zda jim vůbec ještě může věřit. Zda je může stále ještě považovat za universální nositele štěstí. Dalo by se říci, že lidé, kterým nic nebrání, aby si dosyta užívali slastí, si mohou mnohem dříve uvědomit svoji tragickou situaci.

„Zatímco farmář v Bangladéši může fantazírovat o tom, jak by byl šťastný, kdyby měl mercedes, Američan si mercedes koupí, a tudíž musí žít s tím, že šťastnější není.“<sup>6</sup>

---

3 KOUBA, Petr. *Fenomén duševní poruchy: Perspektivy Heideggerova myšlení v oblasti psychopatologie*. 1.vydání, Praha: Oikoymenth, 2006. s.8.

4 Srv. *Eckhartův komentář ke knize Moudrosti*. In DOSTÁL – FLOSS – THURNER – ŽEMLA – PIETSCH. *Jednota a mnohost: Eckhart, Kusánský, Bohme, Ibn'Arabí. Sborník textů z česko – německého kolokvia*. Vyšehrad 2002. Místo úvodu. s. 9 – 16

5 Tamtéž, s.11

6 SKOCHOVÁ, Iva. Kde jsou lidé nejšťastnější?. In *Reflex: CS Společenský týdeník*. 28.únor 2008, 09 – 08, vydavatel Ringier ČR a.s., s.70 – 71. cituje WEINER, Eric. *The Geography of Bliss: One Grump's Search for the Happiest Places in the World*. Grand Central Publishing, 2008.

„Zazobaný Američan“ tedy není o nic povrchnější a marnivější než „skromný rolník z Bangladéše“, má akorát opravdovou smůlu, že narazil na ono nelítostné zrcadlo ubohosti, které se člověku, který teprve jde za svým snem ještě neukázalo. Lidé jsou ale v tomto smyslu celkem neúnavní a neváhají si ustanovit další cíl /ani je nezarazí, když je zase podobného charakteru/ a za ním se dál hnát.

Co jiného taky mohou dělat, jak jinak mohou svůj život ovlivnit? Sice si třeba nepřipadají úplně šťastní, ale věří, že to štěstí jednou přijde. To jim stačí. Nebo spíše jim to musí stačit. Člověk si tedy musí neúnavně vytyčovat stále nové a nové cíle, aby si nestihl uvědomit svoji žalostnou situaci.

Je totiž nepřehledné množství slastí, nepřehledné množství možností /zvláště právě v té dnešní době/, ale všechny jsou stejně falešné. Můžeme si jich ve svém životě navršit nekonečné množství a přesto nebudeme mít nic. „*Jaký prospěch bude mít člověk, získá – li celý svět, ale svůj život ztratí?*“ /Mt 16, 26/

Na slastech je nejděsivější to, že když si je dopřejeme, tak nám štěstí nepřinesou, ale i přesto, že tohle víme, tak máme pocit, že bez nich to neovládáme a zas a znovu na ně jakoby spoléháme. Máme takový všetečný, nezaplavitelný pocit, že jim musíme podléhat, protože bez nich bychom to nevydrželi, bez nich bychom nebyli šťastní. Ale ani s nimi nejsme. Prostě nám ve skutečnosti nedávají nic, ale my se jich chytáme jako stébla. Je to čisté otroctví.

Člověk si často neuvědomuje, že nepotřebuje mít všeho strašně moc, že by mu stačilo mít ode všeho tak akorát /přičemž nejde o ta konkrétní jsoucna, kterých by měl akorát, ale právě o to akorát/, přiměřeně.<sup>7</sup>

Protože je ale pro člověka těžké vyhmátnout, co vlastně znamená to „přiměřeně“ /nemůžeme se totiž řídit nějakými obecnými měřítky/, často sklouzává k neomezujícímu se zabezpečování. Vždycky je lepší mít něco v zásobě, nějakou pojistku. Nevíme, co je akorát, a tak si říkáme čím víc, tím líp, jsou věci, kterých není nikdy dost. Třeba peníze. Je to nedávno, co jedna banka ve své reklamě hlásala: 100% lidí chce mít víc peněz. Říkala jsem si: „Jak to můžou vědět, jak to můžou takhle zobecňovat?! Třeba já mám pocit, že mám peněz dost /i když by se jistě našlo hodně lidí, kterým by stejné peníze nestačily/, nepotřebuju jich víc.“ Ale pak jsem si řekla: „No ale zase kdyby jich přeci jen bylo víc, nijak by mi to neuškodilo a asi bych z toho nebyla nijak pobouřená.“ Existují zkrátka věci, kterým připadá absolutně kladné hodnocení a jeví se jako vždy dobré. Nemusí to být jenom peníze, těmi bezpochyby značná část lidí opovrhne. Mohou to být jakékoli jiné věci nebo činnosti, které se považují za dobré a hledí se na ně pohledem „čím víc, tím líp“. Například chození do kostela, dobročinné aktivity a vůbec jakékoli „konání dobra“. Dochází až k jakémusi zbožšťování věcí a činností. Žádná věc není hodnotnější než nějaká druhá věc ani žádná činnost není hodnotnější než činnost jiná. To, co je na nich jediné cenné je ta přiměřenost, to že odpovídají dané chvíli. Například mlčení se pokládá za ctnost, ale zpuštěné nebo arogantní mlčení už ke ctnostem jistě nepatří. Nedá se tedy říct, že mlčení je vždycky dobré. Mlčení může být dobré i špatné. Nedá se sakralizovat. Stejně jako kutna nedělá mnicha, tak mlčení nedělá moudrého člověka. To jenom lidská bezradnost a slepota rozdělila věci a činnosti na dobré a špatné. Přitom ony „dobré“ věci nemusí být o nic víc dobré než ty „špatné“.

---

7 Srv. DOSTÁL, Miloš. *DIALOG IN PRINCIPIO: Rozmluva mistra s učedníkem o Bohu a stvoření*. „Autorem dialogu učedníka s mistrem *In principio* je dosud neidentifikovaný augustiniánský eremita první poloviny 14. století z oblasti Strasburku...Otázka autorství však není zcela uzavřena.“ In *Jednota a mnohost: Sborník textů z česko německého filosofického kolokvia*. Vyšehrad 2002.

To jenom lidská bezradnost a slepota rozdělila věci a činnosti na dobré a špatné. Přitom ony „dobré“ věci nemusí být o nic víc dobré než ty „špatné“. „...*když si pomyslím „toto je“ nebo „tamto je“, pak mě právě „to a ono“ klame. Znamená to tedy, že na to, co tu je, nenahlížím podle čirého bytí v jeho vznešenosti.*“<sup>8</sup>

Tyto tendence můžeme spatřit snad u všech lidí. Například u lidí, kteří se horlivě věnují zdravé výživě. Myslí si často, že čím víc mrkve a vody zkonsumují, tím budou zdravější. V případě natolik zdravých věcí není třeba se kontrolovat, ba naopak – čím víc tím líp. Jak už jsem naznačila v hypotéze, i v takovýchto případech, kdy se člověk snaží pečovat o své zdraví, na čemž není nic špatného, se může jednat jednoduše o nutkavé chování. Někdy se stává, že člověk svoje obsese, ve snaze se jich zbavit, akorát nahradí jinou obsesí. Například, když někdo trpí nevladatelným nutkáním pořádně něco konzumovat, řekne si, že je to nezdravé a že s tím musí co nejdříve přestat. Nevidí jako problém svojí obsesivitu, ale jenom to, co se může stát pokud se svým zlovykem nepřestane. Takovéto nutkavé přejídání se často řeší třeba chroustáním nějaké oblíbené zeleniny místo chipsů. I to může být alespoň ze začátku těžké, ale v případě, že si člověk uvědomí, že se vlastně jedná jenom o potřebu něco „šrotovat“, mělo by to být hned lehčí. Když tedy vyměníme chipsy za zeleninu, účel /vyhnutí se předčasné smrti nebo ponižující obezitě/ je splněn, ale skutečný problém, totiž nutkavé chování se dále neřeší, poněvadž se nejspíš nejeví jako natolik závažný problém. Většina lidí, podle mého osobního názoru přímo všichni, trpí nějakým nutkavým chováním ať už je to kousání nehtů, hrabání se ve vlasech nebo hromadění věcí či zvířat. I v pozadí sebepoškozování stojí jakási nutkavost, která naléhavě potřebuje být usměrněna. Je třeba ji zarazit. Učinit tomu přítrž. *Bolest* je jedním ze způsobů, jak se zbavit té nesnesitelné mnohosti, která je naším nejvlastnějším otroctvím. A to účinně, byť jenom na chvíli. Podle mě nejde o to, že by lidem bolest působila slast. Slast totiž člověku nemůže nabídnout skutečné sjednocení. Slasti nejsou s to změnit způsob našeho bytí. Dalo by se říci, že mohou něco změnit kvantitativně, ale ne kvalitativně. Slasti jsou totiž stupňovatelné a tudíž nejsou dokonalé. – „*Láska ve smyslu Agapé se nedá stupňovat, zatímco láska ve smyslu Eros je stupňovatelná, a proto není dokonalá.*“<sup>9</sup> Slasti nám mohou přinést lepší pocity, ale nezboví nás pocitů samých. Nezboví nás našich představ. Zato bolest ano. V souvislosti se sebepoškozováním se můžeme doslechnout o případech, kdy některým pacientům v psychiatrických léčebnách sebepoškozování pomáhalo zbavovat se hlasů. Takovou moc podle mě slasti nemají. Ve chvíli opravdové bolesti člověk vnímá jenom bolest a nehodnotí, jestli se jedná o libý pocit nebo nelibý. Prostě to tak je. Není o tom sporu. Je to jednoznačné. To, že se potom začnou vyplavovat nějaké hormony, které způsobují slastné pocity, není podle mě podstatné. Pocit libosti si člověk může vyvolat třeba když si dá pořádné tiramisu, ale právě v oné jednoznačnosti a nezpochybnitelnosti je bolest jedinečná. Proto je podle mě hloupost radit těmto lidem, ať si ve chvíli, kdy na ně přijde splín v klidu lehnou na gauč, dají si kakao, pustí si oblíbenou hudbu a relaxují. I kdyby něco bylo neskonale příjemné, nikdy to nenahradí tu určitost, oprávněnost bytí bez potřeby jakéhokoli hodnocení.

Slasti představují spíše takové příjemné otupení, naproti tomu bolest je určitá a je to v tu chvíli to jediné, co vnímáme, nic jiného není přítomno, nezáleží na tom, jestli je to příjemné nebo nepříjemné, prostě to je.. Bolest vnímáme celou bytostí, týká se nás úplně absolutně, kdežto slasti prožíváme takovým způsobem, že pozorujeme, jak se nám celým tělem rozlévá nějaký slastný pocit. Tělo se má v tu chvíli hodně dobře, ale jenom ono samo, jakoby odděleně.

---

8 *DIALOG IN PRINCIPIO: Rozmluva mistra s učedníkem o Bohu a stvoření.* In Jednota a mnohost, s. 27.

9 HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost.* Karolinum, 2002.

Nejde o to, jestli je člověk, libující si ve slastech hříšný nebo jestli provozováním svých libůstek někomu škodí.

Nejde mi o to posuzovat slasti z nějakého morálního hlediska. Problém je akorát v tom, že slasti jsou zkrátka nefunkční, v tom smyslu, že neposkytují člověku to, co nejvíc hledá.

Velkou nevýhodou slastí je také to, že kvůli poněkud snové realitě světa slastí si tu či onu slast nakonec ani pořádně neužijeme. Kdybychom plně vnímali, co jíme, vychutnali bychom si to jídlo natolik, že bychom patrně ani neměli potřebu si přidat. Na jídle máme často možná nejraději právě to, že je ho hodně. Že i přesto, že ho rychle hltáme, nám na talíři pořád dost zbývá. „*Kouřím jednu cigaretu za druhou, ale nikdy si neužívám tu, již mám v ruce, vždy v duchu tu, která je ještě v krabičce.*“<sup>10</sup> To je právě to ošidné, u slastí, že vždycky jakoby chceme něco jiného než máme. Je tam hlavně chtivost. A chtivost může být těžko jiná než mučivá. Je to jako kdybyste vyjeli stupnicí až na tón H a pak přerušili. Slast je ať děláte co děláte pořád na H-áčku, kdežto bolest, to je C. Vysvobození z neúplnosti a nedokonalosti.

---

10 Český spisovatel David Zábranský. Rozhovor s ním vedla Michaela Hečková *Bolest z biografie nevyčtete.. In Reflex: CS Společenský týdeník*. 2.srpen 2007, ročník XVIII./ 31, vydavatel: Ringier ČR, a.s., s.19.

## Mnohost dnes

Bohužel nelze než konstatovat, že dnešní doba neuvěřitelným způsobem nahrává mnohosti. Tato lidská tendence sice byla přítomna zřejmě odjakživa, ale právě poslední dobou se rozrostla do monstrózních rozměrů. Dneska je totiž možné úplně všechno. Už se nemusíme pracně snažit světu *roz – umět*,<sup>11</sup> když si ho můžeme libovolně znásilnit. Nemusíme už respektovat hranice, můžeme si se světem hrát, zastříhávat ho jako pudlíka nebo bonsai. Vždyť například, když najednou nejsme schopni vystát svého životního partnera, tak se s ním můžeme téměř bez překážky a velmi rychle rozvést nebo rozejít, přičemž na toho, kdo by si nás za tento počin dovolil, nedej Bože, nějak kritizovat se budeme koukat jako na konzervativního zakomplexovaného škarohlída. Už se nemusíme bát – přehánět to s pitím alkoholu, protože byly vyvinuty nejrůznější šetrné nápoje a tabletky proti kocovině, abychom nemuseli litovat toho, že jsme se chovali nezodpovědně a zacházeli se svým tělem jako s kusem hadru. Cílem dnešního člověka je zřejmě co nejvíc, pokud možno jednoho dne naprosto neomezeně si užívat, aniž by ho to stálo nějak moc úsilí. Co to ale znamená to „užívat si“. Položením této otázky se dostaneme zase zpátky k americkému zbohatlíkovi, který už si koupil všechno, co jen mohl a přesto si to neužívá. Ve skutečnosti svým opovrhováním a ignorováním hodnot nic nezískáváme, ale naopak ztrácíme. Jsme už tak svobodní a nezávislí na jakémkoli řádu, že bychom vlastně už ani nemuseli ráno vstávat. Možná nám to bude připadat jako pocit vítězství, v tom smyslu, že už nemusíme nikoho poslouchat, ale ono jde o to, že se nám už ani vstávat nechce. Pramení to z toho, že jsme znuděni a vysílení životem. Nechce se nám ve skutečnosti žít ani umřít. Co nám ta vytoužená svoboda nabídla? Ve skutečnosti vůbec nic.

Pravidla nám připadala omezující, ale my ve skutečnosti hranice bytostně potřebujeme. Nemůžeme přece dělat všechno, být vším, myslet si všechno a souhlasit se vším. S takovýmto přístupem pak není divu, že se ztrácíme sami sobě. Když jsem tedy všechno, kdo potom jsem?

Tím nechci říct, že jsem obdivovatelem nějaké vojenské drezury. Pravidla přejatá zvenčí jsou mrtvá a v člověku patrně právem vzbuzují jen čirou nevoli. Tak velkou, že potom duše prahne po jakési anarchii, ve které ale nemůže být šťastná.

Podle mého názoru to velice přesně vystihuje věta jedné dívky, která nechtěla být jmenována: „*Ta moje volnost už mě poněkud dusí...*“

Jak se můžeme divit, že mladí lidé postrádají ve svém životě hranice? Proč jim je nevštipili rodiče? Co ale dělat, když rodiče sami je v životě nemají.

Možná úplně nejtragičtější je moment, kdy si člověk uvědomí, že může vlastně všechno, nemusí vůbec nic a že mu ten jeho hřebínek vlastně vůbec nikdo nepřistříhne. Myslím si, že člověk potřebuje nějaký ten řád a že ho upřímně vyděsí zjištění, že nikdo z lidí mu jej nemůže dát.

V souvislosti s tím si vzpomínám na film *Match Point* od Woodyho Allena, kde hlavní hrdina zabije tři lidi /svojí těhotnou milenku a náhodně se nachomýtnuvší sousedku/ a i přesto, že se na jednu chvíli také ocitá mezi podezřelými, není nakonec oficiálně obviněn a svému trestu uniká.

---

11 Pojem užívaný M. Heideggerem.

Samozřejmě jej trápí výčitky svědomí, ale dobrovolně se neudá. Možná se teď jedná jen o moji vlastní domněnku, ale myslím si, že by hlavní hrdina mohl klidněji žít, kdyby se na jeho zločin přišlo a on byl po zásluze potrestán. Vše by se tak dotáhlo do spravedlivého konce a možná by našel i částečný klid po tom, co by si svůj trest odpykal. Co si má ale teď myslet o tom podivném světě, kde je všechno možné a kde mu všechno projde. Copak už neexistuje nic vyššího, co by ho usměrnilo a tím pádem zachránilo? Jako by byl člověk sám už tím posledním, osamělým stupněm – mohl úplně všechno a přesto tím nic nedokázal, nic skutečného nedosáhl. Je možné, že se teď pokusím dát do souvislosti něco, co souvislost nemá, ale nemohu se ubránit dojmu, že slovy: „*Všechno se mi daří, ale trpím podezřením, že ten, komu se vše daří, musí podvádět.*“<sup>12</sup> myslel spisovatel David Zábranský přesně tohle. Lidé i svět se dají ochočit, ale člověk sám pořád zůstává prázdný. Lidé nás nijak neusměrní. Sami chybují a už proto nám naše chyby vyčítat nebudou. Jde tu o jakési spiklenectví ve smyslu: „Jó, to znám, já taky všude chodím pozdě, to nic není.“ Jak je možné, že to „nic není“? To, že něco „dělají všichni“ neznamená, že by se to mělo považovat za „normální“. To, že pozdě chodí leckdo, sem tam asi skoro všichni, ještě nic nemění na tom, že tím, že nepřijedeme včas na sraz s nějakým člověkem, mu prokazujeme velkou neúctu.

Bojíme se snad toho, že bychom byli příliš přísní a necitliví, kdybychom člověku řekli něco jiného než jenom: „To nevádí, že se chováš bezohledně, to je lidské.“ Georgios Kountouris ve svém příspěvku s názvem *Důležitost předmětu zpovědnictví* zmiňuje důležité pravidlo pro duchovního: „*Neměl by být spoluvykonavatelem hříchu tak, že sám dělá nějaký hřích a druhým proto jen tak odpouští, neodsuzuje ho, ani neléčí a nehledá způsob nápravy.*“<sup>13</sup>

„*S rozpadem pevných rodinných, náboženských a sociálních sfér života jde ruku v ruce pocit osamělosti některých dospívajících osob. Ty se pak nedokáží vyrovnat se svými emocionálními problémy.*“<sup>14</sup>

Ve skutečnosti je jedinou možností najít vnitřní pravidla v sobě. Uvědomit si, že třeba to, že neopisujeme ve škole, není kvůli tomu, že nám to někdo zakazuje a omezuje nás, že nás udržuje v poslušnosti prostřednictvím strachu. Pokud se přeneseme přes ten zaslepený pocit ublíženosti, že nás někdo chce omezovat /což není vůbec snadné/ můžeme si nakonec uvědomit, že my vlastně sami opisovat nechceme.

Jde o to si uvědomit, že pravidla, která jsme objevili sami v sobě - a nejsou tudíž ničím podstrčeným - ve skutečnosti chceme dodržovat kvůli sobě samým. V dnešní rozplizlé době bezmeznosti není vůbec divu, že se tolik lidí uchyluje ke drogám, že nechápe, o co tady na tom světě vlastně jde. Oproti drogám je ale uchylování se k bolesti „rozumnější“ v tom, že bolest je návratem zpátky k určitosti, kdežto drogy jsou akorát ještě hlubším nořením se do nereálna, ze kterého už se v konečné fázi ani nedá dostat ven.

---

12 Český spisovatel David Zábranský. *Bolest z biografie nevyčtete*. Rozhovor s ním vedla Michaela Hečková. In *Reflex: CS Společenský týdeník*. 2.srpen 2007, ročník XVIII./ 31, vydavatel: Ringier ČR, a.s., s.19.

13 KOUNTOURIS, Georgios. *Důležitost předmětu zpovědnictví*. In *Orthodox Revue: sborník textů z pravoslavné theologie*. Vychází 2x ročně. 1.číslo. Orthodoxia – vzdělávací centrum, Praha, 1997. s.132.

14 GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. Z anglického originálu *The Girl Who Bites Her Nails And The Man Who Is Always Late: Chat Our Habits Reveal About Us*. 1.vydání. Bratislava: Eugenika, 2007. s.251.



## Otroctví

Člověk sice touží po jednotě, ale místo toho se stává otrokem mnohosti. To, že se jím stává, znamená, že jeho otroctví na sebe bere nejrozmanitější podoby, ale ve skutečnosti v nás bylo od narození. Máme v sobě náchylnost k otroctví, a ta se akorát znovu a znovu naplňuje. Člověk není svobodný. Svobodným byl v Ráji, ale tím, že pojezl zakázané ovoce, tím svoji svobodu ztratil. „Člověku, svému poslednímu stvoření, nenařídil svou vůli; nenutí ho, pouze přikazuje nebo spíše doporučuje, i když pod těžkou hrozbou. Spolu se svou ženou /která byla sice stvořena až po oznámení zákazu, zřejmě jej však slyšela zvláštním způsobem, ještě když byla jako žebro součástí mužova těla/ může poslušnost naplnit nebo odmítnout, protože je svobodný; oba mají svobodu vyhovět nebo nevyhovět svému Stvořiteli. Přestoupení zákazu se však neopisuje jako rozhodnutí pro dobro či zlo, nýbrž jako něco jiného. /.../ Již v rozhovoru s hadem se děje obdivuhodně mnoho. Had nejenže mluví dvojsmyslně, ale též jako by přesně nevěděl, co zjevně ví velmi dobře. „Zdaliž Bůh řekl: Nejezte ze všech stromů zahrady...!“ řekne a přeruší. Pak mluví žena, ale i ta zostřuje Boží zákaz a připojí k němu slova, která Bůh nevyřkl: „Nedotýkejte se ho, jinak určitě zemřete.“ To, co had popírá, že by se mohlo stát je, jak se později ukáže, stejně tak pravdivé jako nepravdivé: nemusí zemřít, jakmile pojedli; upadnou pouze do LIDSKÉ smrtelnosti – had si hraje s Božím výrokem, jako si s ním hrála i Eva. Pak počíná samotný děj: žena se dívá na strom. Vidí nejenom to, že je pastvou pro oči, rozeznává na něm i to, co vidět není: jak chutná jeho ovoce a že činí člověka schopným poznání. Toto vidění se vysvětluje jako metaforický výraz pro pozorování, ale jak by bylo možno toto vše na stromě zpozorovat? Snad se tím myslelo zření; je to však vzácný, snový druh zření. Žena, ponořena v tomto nazírání, utrhne, jí, nabízí muži, a poté jí i ten, o němž nám nebylo doposud řečeno ani slovo. Ona se jeví jako snově dychtivá, a on – právě tak snově – netečně vezme a jí. Celý děj je utkán z hry a snu; a je to ironie, tajuplná ironie vypravěče, která ho tká. Je to jasné: dva aktéři neví, co činí, a nejenom to: mohou pouze konat, nikoli vědět.“<sup>15</sup> Člověk není schopen říci zlu „ne“. Ani tehdy nebyl, tak jak by mohl teď. Je v nás něco, co neustále potřebuje hodnotit a posuzovat, co je dobré a co je zlé. I kdybychom řekli: „Ta věc je moc krásná.“ anebo „Ten člověk je velmi milý.“, nemá to už co dělat se skutečnou přirozeností věci samé nebo člověka samého. Co můžeme říci o Bohu? Jak ho můžeme hodnotit? Když řekneme, že Bůh je dobrý, hodnotíme už pouze naši představu o NĚm. Do svrchované Boží podstaty se nemůže vejít žádné naše hodnocení. A protože i člověk „...člověk přijímá své bytostné určení z účasti na nejvyšší myslitelné, absolutní skutečnosti Boha samého, podílí se na bytostných určeních Boha, a může být proto adekvátně pochopen jedině na základě bytostných vlastností Božích.“<sup>16</sup> Mystické vytržení by se možná dalo chápat jako stav, kdy už člověk nemusí hodnotit. Je od neustálé potřeby hodnotit a posuzovat plně osvobozen.

---

15 BUBER, Martin. *Obrazy dobra a zla*. Z německého originálu *Binder von Gut und Böse* /Lambert Schneider, Heidelberg, 1986 přeložila Mária Schwingerová. Vydalo nakladatelství Votobia v Olomouci, 1994. s.14 – 16.

16 THURNER, Martin. NEKONEČNÉ PŘIBLIŽOVÁNÍ: K významu osobnosti Mikuláše Kusánského. In *Jednota a mnohost. Sborník textů z česko - německého filosofického kolokvia*. Vyšehrad, 2002. s. 54. / „...Kusánus chápe určení člověka jako obrazu Božího na základě platónské myšlenky účasti, ...“/

## Tělo

Klíčový význam těla pro bytí člověka tkví v tom, že skrze tělo vstupujeme do světa. Jenom skrze tělo můžeme vůbec vnímat. Bez těla by člověk vůbec nebyl tím, kým je. „Myšlenka, že především člověk má Boží obraz, je dále rozvíta v učení o lidském těle a o jeho významu v duchovním životě člověka. Je nutné poznamenat, že svatý Řehoř Palama byl rozhodným protivníkem názoru, že by tělo jako takové mělo být zlým principem a pramenem hříchu v člověku. Takový názor mu připadal jako pomluva Boha, Stvořitele světa a jako manichejsko – dualistické odmítání hmoty. Sv. Řehoř Palama je též autorem jednoho velmi zajímavého a jazykově vynikajícího dialogu, věnovaného vyvrácení jednostranného manichejského spiritualismu, podle něhož je duše vlečena ke hříchu tělem, spojení s nímž je příčinou hříšnosti duše. Důrazně se tam tvrdí, že tělo je Božím stvořením stejně jako duše a člověk není pouze duše, ale spojení duše a těla. „Nejenom samotná duše nebo samotné tělo se nazývají člověkem,“ čteme v tomto dialogu, „ale oboje dohromady, stvořené podle obrazu Božího.“ S myšlenkou, že se obraz Boží neprojevuje pouze v duševním, ale i v tělesném ustrojení člověka, se setkáváme v pracích sv. Řehoře Palamy dosti často. Spojuje ji s tvrzením, že člověk, právě díky své tělesnosti, má v sobě Boží obraz více vtištěn, než čistí duchové – andělé a stojí blíže k Bohu než oni (jako stvoření, jako Boží záměr), i když po prvotním hříchu pozbyl svoji podobu Jemu. V tomto smyslu se tak stal nižším než andělé. I sama tělesnost často dává člověku možnost takového obecenství s Bohem, které je pro anděly nedostupné. „Kdo z andělů,“ ptá se sv. Řehoř Palama, „by mohl napodobit utrpení a smrt Boha, jako toho byl schopen člověk?“ „Duchovní a rozumná přirozenost andělů,“ píše se na jiném místě, „má mysl a slovo, které pochází z myslí...a může být nazvána duchem...ale tento duch není oživující, protože od Boha nedostala s ní spojené tělo ze země, aby se jí proto dostalo i oživující a udržující síly. A rozumná a duchovní podstata duše, protože byla stvořena spolu s tělem, přijala od Boha též oživujícího ducha...pouze ona má mysl, slovo i oživujícího ducha. Jenom ona, a to ve větší míře než netělesní andělé, byla stvořena Bohem podle jeho obrazu.“ Jistě obraz Boží zde nespočívá v samotné tělesnosti, ale v oživujícím duchu, který je člověku vlastní. Jeho tělesnost nejenže není na překážku, ale je naopak příčinou, aby se projevil. Andělé, protože jsou netělesní, nemají oživujícího ducha. Tento Boží obraz v člověku nebyl ztracen dokonce ani po prvotním hříchu: „po hříchu prarodičů jsme ztratili život podle Boží podoby, ale neztratili jsme život podle jeho obrazu.

Obecně řečeno „heretikům přísluší“, aby viděli v těle princip zla, heretikům „kteří říkají, že tělo je zlé a stvoření zlého.“ Pro pravoslavné je ale „chrámem Ducha Svatého“ a „příbytkem Božím“. Odtud můžeme pochopit, že podle učení sv. Řehoře Palamy je tělo schopno prožívat pod vlivem duše určité „duchovní nálady.“<sup>17</sup>

Za nejčastější motiv sebepoškozování se obvykle považuje sebepotrestání. Já si ale myslím, že je to mnohem spíše vysvobození. Vysvobození z nesnesitelných duševních stavů. Mnohem větším trestem by bylo, kdyby se člověk ve chvíli, kdy už je to fakt „na hraně“ nemohl poranit a byl by nucen nechat se svými stavy dál zmítat. Podle mě takový člověk nemusí svoje tělo vnímat jako předmět nenávisti. Že by mu zrovna ono tolik vadilo.

---

17 Mnich BASIL / KRIVOCHÉINE /. Asketické a theologické učení sv. Řehoře Palamy. In *Orthodox Revue* č.1. s. 92 - 93.

Skrze poškození těla se dá dosáhnout přijatelnějšího stavu, který je pro člověka natolik žádoucí, že zkrátka nebere ohled na „vedlejší účinky“. Stejně tak třeba člověk holdující alkoholu nemá nic proti svým játrům, ale vzhledem k tomu, že mu alkohol přináší hodně, nedá se nic dělat a ta játra se holt trochu opotřebují. V některých případech se ale o nenávist k vlastnímu tělu jednat může /např. poškozování u dívek, které byly sexuálně zneužívány – ty se mohou zaměřit i na konkrétní partie spojené s tímto traumatem/. Pro někoho možná právě trest může znamenat vysvobození v tom smyslu, že uvedl všechno na pravou míru. Díky tomu, že se po zásluze potrestal, je nyní všechno tak, jak to má být. Vždyť bez potrestání viníka je problém pořád otevřený. Může se stát, že člověk cítí velkou vinu, kterou ale jeho okolí nevidí a člověk pak může být až frustrován, že ho nikdo nepotrestá. Ať tak či onak, souhlasím s Annou Gadd v tom, že: „*Postižený jedinec cítí, že má jen nepatrnou kontrolu nad vnějším světem (i nad sebou samým) a sebepoškozování mu umožňuje do určité míry tuto kontrolu znovu získat, třebaže na rovině vlastního poranění. Tím, že si způsobují bolest, se snaží znovu nabýt moc, kterou ve svém životě ztratili. Rozsah poranění, jež si taková osoba způsobí, nemusí být nutně známkou toho, jak vážný je její emocionální problém. Časem začne být dotyčný jedinec vůči bolesti odolnější, a aby dosáhl stejného pocitu úlevy, musí si ublížit mnohem více. Brzy pak ztratí nad svým jednáním jakoukoliv moc a jeho problém může mít vážné důsledky.*“<sup>18</sup>

Stejná autorka dále uvádí: „*Pokud je naše emocionální oblast tak intenzivní, že ji nemůžeme unést či se s ní vyrovnat, je sebepoškození cestou, jak si od tohoto emocionálního utrpení ulevit. Tím, že si způsobíme poranění a následně cítíme fyzickou bolest, vlastně zhmotňujeme své nevyjádřené emoce a posouváme je blíže k realitě.*“<sup>19</sup> Myslím si, zkrátka, že tělo je naše poslední záchrana ve všech zmatcích. Člověk podle mě celý život vede boj o to, aby se udržel v realitě. Celý život je lavírováním mezi snem a skutečností. Jak se v tom ale má člověk vyznat?

V rámci tématu sebepoškozování jsem se setkala s různými pokusy o vysvětlení tohoto fenoménu. Objevují se třeba názory typu „duše trestá tělo“ nebo, že fyzická bolest *přebíjí* tu psychickou. Podle mě se jedná o problém vnímání.

„*Člověk není bytostí rozdělenou na sféru tělesnou a sféru duševní, ale nedílným celkem, jehož bytí je v Zollikoner Seminare charakterizováno jako **pobývání v osvětlené oblasti jsoucího.** /.../ Člověk není jsoucnem, které by se jednoduše vyskytovalo mezi jinými; jeho pobývání je význačné tím, že **udrhuje otevřenou oblast**, v níž se jsoucno vůbec může ukázat jako to, čím je. Již z toho je zřejmé, že hovořit v souvislosti s pobytem o „duševní“ chorobě je přinejmenším zavádějící.*“<sup>20</sup> /Nemusí jít hned o duševní chorobu, dá se to vztahnout na jakýkoli duševní problém, na jakoukoli duševní krizi. Vždycky se jedná o krizi celého bytí./

„...*Pokud se tedy z konvenčních důvodů musíme uchýlit k výrazu „duševní porucha“, neměli bychom zapomínat, že se jedná o specifické narušení otevřeného pobývání u jsoucen.*“<sup>21</sup>

Stejně tak to, že má člověk potřebu si ověřovat svoji identitu prostřednictvím bolesti, podle mého názoru pramení z neschopnosti *pobývání v osvětlené oblasti jsoucího.*

---

18 GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. s. 251 – 252.

19 Tamtéž. s.252.

20 KOUBA, Petr. *Fenomén duševní poruchy: Perspektivy Heideggerova myšlení v oblasti psychopatologie*. 1.vyd. Praha: Oikoymenh, 2006. Citace ze s. 9. - V tomto případě P. Kouba vychází z HEIDEGGER, Martin. *Zollikoner Seminare. Protokole, Gespräche, Briefe*. Vyd. M. Boss, Frankfurt a. M. 1987.

21 Tamtéž.

„Když Binswanger uvažuje o schizofrenním rozpadu konsistence zkušenosti, vychází z předpokladu uceleného pobývání u jsoucen, jehož osobní integrita je oslabena vlivem patologické poruchy, místo aby úběžníkem svého postupu učinil **konec individuálního bytí** jako takový. /.../ Smrt zažívá, zhroucení světa a rozpad vlastního „já“, o nichž hovoří schizofrenní pacienti, se pak nutně jeví jen jako výraz **deficientního pobývání u jsoucen**, a ne jako původní, z ničeho jiného neodvozený fenomén.“<sup>22</sup>

*Deficientní pobývání u jsoucen* se podle mě nemusí týkat jen schizofrenních pacientů, ale vlastně úplně každého člověka. Už jenom ty chvíle, kdy je člověk totálně rozhozen, všechno mu padá z rukou, je v rozpacích tak, že neví kam s očima. Jako by si najednou nerozuměl se světem, i ty základní úkony se v tu chvíli zdají být nezvladatelným problémem.

„Místo kartesiánského dualismu (Cartesius = latinsky Descartes) *res extensa* (= „věc rozprostraněná) a *res cogitans* (= „věc myslící“) se východiskem fenomenologického přístupu k lidskému bytí stává **naše bezprostřední pobývání mezi jsoucný**. Zvláštní povaha lidského pobytu není dána tím, že se člověk jednoduše vyskytuje na určitém místě, ale vyplývá z jemu vlastní **otevřenosti světu**. Lidské pobývání má bytostně světský charakter, neboť se odehrává **v rámci významového celku světa**. /.../

Aby Heidegger předběžně nastínil ontologickou strukturu lidského pobývání, kterou tvoří „bytí ve světě“, používá v Zollikoner Seminare jednoduché grafické schéma:“<sup>23</sup>



Naproti tomu stojí stav, kdy člověk světu nerozumí a vnímá jej jako nelítostný a neuchopitelný. Lidé se zdají bezcitní a nepřístupní jako nedobytné pevnosti.

---

22 Tamtéž. s. 13. Tentokrát Petr KOUBA hovoří o BINSWANGER, L. *Schizophrenie*, Pfullingen 1957.

23 Tamtéž. s. 35. O HEIDEGGER, M. *Zollikoner Seminare*.

Napadlo mě, že kdybych tento zvláštní „vztah“ /nevím ani, jestli zde mohu toto slovo vůbec použít, protože člověk se v tuto chvíli ke světu fakticky nevztahuje, stojí jaksí mimo, i když by samozřejmě rád do vztahu se světem vstoupil, tak jak to ukazuje Heideggerův obrázek/ měla taky znázornit graficky, mohlo by to vypadat takto:



Nevím, zda teď použiji vhodného přirovnání, ale při pohledu na tento obrázek mne napadá, že zkrátka, když se člověk neustále snaží dobýt ten ztracený svět, který mu stále uniká a ten marný tlak stále nepovoluje /jako kdyby se znovu a znovu snažil prorazit hlavou zed/, tak jeho jedinou šancí nakonec je se do toho světa prostě proříznout /nebo propálit či cokoli jiného/, zkrátka skrze bolest se zase vrátit do světa živých lidí.

Dokud se do světa zpátky nedobude, je jeho tělo sice zde přítomno, ale jenom jako *výskytové jsoucno*.<sup>24</sup> O takovém člověku se pak lidově říká, že je prostě *mimo*. Nebo taky, že *chodí jako tělo bez duše* anebo, že *není ve své kůži*. On sice ve své kůži je, ale jako kdyby mu to nebylo nic platné. Necítí to tak. Nevnímá tu kůži jako svou. Nevnímá svoje tělo jako sobě vlastní. To tělo nějakým způsobem dělá problémy. Je nepoddajné, nepřizpůsobivé. Jako by nebylo ani jeho. Jako kdyby mu bylo cizí. Normálně to funguje tak, že: „*Chci a ruka se pohne. Neintenduji pohyb ruky, prostě chci napsat několik slov na tabuli, chci jablko. Celý úmysl má smysl ve vzájemné koordinaci mé dynamiky a věci, která se objevuje, je tu jakési vzájemné krytí mezi prožitkem a skutečností. Subjektivní pohyb je prožitá účinnost.*“<sup>25</sup>, ale v tu chvíli to tak prostě nefunguje. „*Celá dynamika je elánem mimo sebe, k věci.*“<sup>26</sup> Tato věta by vlastně mohla být takovým shrnutím toho, jak vypadá „zdravé bytí“. Jsou ale chvíle, kdy tady „něco nehraje“. „*Tělo, které neodpovídá, které není povolné, dovedné, přestává být v jistém smyslu mým tělem a stává se pro mne objektem.*“<sup>27</sup>

*To, že pobyt existuje jako individuum, že může být sám sebou, nevyplývá z jeho substanciálního založení, ale z ekstatické povahy jeho vztahování se ke jsoucňům, s nimiž se setkává. /.../ Jde o dynamickou a proměnlivou individualitu, nikoli o substanciální subjektivitu.*<sup>28</sup>

---

24 Pojem užívaný M. Heideggerem.

25 PATOČKA, Jan. *Tělo, společenství, jazyk, svět*. Praha: Oikumené 1995. s. 37.

26 Tamtéž. s. 37

27 Tamtéž. s. 36.

28 KOUBA, P. *Fenomén duševní poruchy*. s. 38.

Bolest nás osvobozuje od nás samých, od jakési zahleděnosti do sebe, která nám brání dívat se ven, do světa. „**Zapomenu – li na sebe, jsem zcela svoboděn, zcela uchvácený Bohem. Tu pro mě není nic důležitějšího. Mé problémy již nejsou důležité, ani mé viny, ani můj psychologický stav. Je zde pouze Bůh. Georges Bernanos jednou řekl, že existuje jedna velká milost, a to přijmout sebe sama. Víím, že k tomu potřebujeme celý svůj život. Ale milost všech milostí, jak říká, je moci zcela zapomenout na sebe sama. Když na sebe zcela zapomenu, jsem zcela osvobozen od sebe sama. Ale to nemohu udělat sám od sebe, nýbrž pouze Bůh, když mě uchvátí a když se nechám uchvátit svým Bohem.**“<sup>29</sup>

Ve chvíli absolutní svobody jsme vyplněni jen světem samým.. Jakoby upozadíme svoje ego, ale přitom jsme právě v tu chvíli sami sebou tak, jako nikdy. Jsme přítomni my sami o sobě, ale nepředmětně. Nepotřebujeme si to připomínat. Je to samozřejmé. Jsme zahrnuti v tom vztahu. Jsme ve vztahu ke světu.

Mimo tento vztah není života. Mimo tento vztah nelze mluvit o živoucí lidské bytosti. Člověk se stává pouze mrtvým předmětem, věcí. Mrtvola nemá žádný výraz, protože je to jenom věc. I za života se ale člověk může stát mrtvým. Když není vtažen do světa, není zaujat světem, stojí kdesi mimo, v prázdnotě. Svět mu nic neříká, lidé jej nezajímají. Může si připadat jako chodící mrtvola. Není si vůbec jist tím, že skutečně žije, připadá si neskutečný. Bolest je poslední z možností, která mu ukáže, že je ještě tady.

*„Prostě člověk se sebepoškozuje a s tím přichází i schovávání jizev, schovávání jizev vyúsťuje většinou v deprese z toho, že jizvy někdo uvidí. A tak se to kopí. Navíc s postupem času díky odmítavosti lidí a negativním postojům k této věci se člověk odcizí a pozná, že lidi nejsou tak dobrými, jak se zdají...nastává samota, pak deprese, že člověk jizvy neschová./.../Protože všechna ta deprese a vyšilování napomáhá silným emocionálním prožitkům. Celý den ukrytí, lidi, deprese a pak řez a naprostá úleva. A tady je zakopaný pes. Když chce totiž pak člověk přestat, vzdává se i silného prožívání pocitů, což má za následek pocit prázdnoty, jenže člověk potřebuje pocity jako vodu či vzduch. Takže člověk zvyklý na silné citové podněty vlastně vidí už jen prázdňý život bez citu, což vyvolává deprese a jestliže se tedy zarytě rozhodne přestat, tak už vydrží jen dva pocity, deprese a prázdnota, přičemž časem prázdnota a apatie převládne nad depresí, protože deprese se stane sama o sobě monotónní. A tak propadne člověk prázdnotě./.../... tohle se nedá léčit, kdo poznal tento emocemi naplněný život nebude nikdy vyléčen. Vždyť přece už jen vzpomínka na staré dobré časy, kdy se něco dělo, místo té prázdnoty, zahřeje na duši.“<sup>30</sup>*

Jakmile se člověk například řízne, je to tak silný podnět, že ho to prostě vtáhne. Je to mnohem rychlejší a zaručenější než cokoli jiného. Člověk je jakoby naplněn tou bolestí, tak opravdově, že už v něm nezbyvá prostor pro to, aby řešil něco jiného. Je konečně alespoň na chvíli sám sebou. Zbaven jakýchkoli představ, jakéhokoli hodnocení situace. Jenom opravdově vnímá bolest. Jenom ve chvíli, kdy člověk plně vnímá svět, může být sám sebou. Nezajímá se o sebe, ale je plně zaujat světem.

---

29 GRÜN, Anselm. *Myšlenky na každý den*. 1.vyd. Praha: Portál 1998. s. 111.

30 XMachr. *Život je život*. Dostupné z <http://xmachr.sblog.cz/sebeposkozovani/>.

Často nám třeba nějaká písnička připomíná nějaký zážitek nebo nějakou osobu a my pak třeba celé odpoledne sedíme, posloucháme tu písničku pořád dokola, myslíme na ten zážitek nebo na tu osobu a tak trochu si v tom sladkém smutnění libujeme. V tuhle chvíli však už pro nás tato písnička není tou původní písničkou, už to není ta písnička sama o sobě. Už jsme si tam podstrčily nějaké naše hodnotící pocity. Ty tam ale dřív nebyly, už to není ta věc sama. Nebo třeba, když potkáme nějakého úplně nového člověka a ten nám někoho připomíná. Jak nám nějaký člověk může připomínat někoho jiného? Vždyť ve své ryzí podstatě je každý člověk individualitou. Může nám někdo dosud neznámý někoho připomínat svým fyzickým zjevem, ale to potom jenom porovnáváme dva různé neživé předměty. Jakmile nám připadají nějaká dva lidé stejní, znamená to, že je vnímáme neautenticky. Kdyby to ale zůstalo jenom u toho, že bychom si konstatovali, že nám ten člověk někoho připomíná.

Často si do toho nebohého člověka taky promítáme veškeré pocity, které se váží k člověku, kterého nám připomíná. Tyto pocity, ale ve skutečnosti nemají nic společného s tímto novým člověkem, takovým jaký je sám o sobě. Někdy nám takový cizí člověk může připadat i sympatický, protože nám připomíná někoho z rodiny nebo dobrého kamaráda. Můžeme pak mít pocit, že mu můžeme více důvěřovat, že je nám nějak bližší, ale to není skutečná solidarita, nýbrž jenom klam. Pozitivní hodnocení v sobě neskrývá o nic větší opravdovost než to negativní.

Je v nás něco, co neustále potřebuje hodnotit a posuzovat, co je dobré a co je zlé. I kdybychom řekli: „Ta věc je moc krásná.“ anebo „Ten člověk je velmi milý.“, nemá to už co dělat se skutečnou přirozeností věci samé nebo člověka samého. Co můžeme říci o Bohu? Jak ho můžeme hodnotit? Když řekneme, že Bůh je dobrý, hodnotíme už pouze naši představu o NĚm. Do svrchované Boží podstaty se nemůže vejít žádné naše hodnocení. A protože i člověk *„se podílí na bytostných určeních Boha a může být proto adekvátně pochopen jedině na základě bytostných vlastností Božích.“* <sup>viz. 16</sup>, tak i naše hodnocení člověka nemá už vůbec nic společného s jeho skutečnou podstatou.

## Sebepoškozovači a ti druzí

*„Když vyděsíš druhé lidi, tak oni neuvidí, jak moc vyděšený jsi ty.“ /Gia M. Carangi/*

V této kapitole bych se chtěla zabývat nejen vztahy mezi lidmi, kteří se poškozují a jejich okolím /rodinou i pomáhajícími odborníky/, ale i tím, jaký je vztah člověka k člověku vůbec.

Dovolím si předpokládat, že většina lidí, co se poškozují to dělá proto, že si neví rady se svým životem, není šťastná, a proto by i byla ráda, kdyby jí někdo pomohl. Někdo samozřejmě může tvrdit, že pomoc nepotřebuje, že je šťastný a sebepoškozování za nijak závažný problém nepovažuje. Otázkou ale zůstává, do jaké míry se za tímto postojem skrývá beznaděj a skepse nejen vůči psychologům a psychiatrům, ale vůči všem lidem v okolí, kteří mají starost a chtějí tomu člověku pomoci. Hodně nešťastných lidí může mít pocit, že je stejně nikdo nepochopí, a že jim nikdo nepomůže, tak proč vůbec vynakládat úsilí a nějakou pomoc hledat? Nemají ale čirou náhodou pravdu?

Nyní si dovolím další předpoklad - člověk, který je nešťastný je často nepřijemný sám sobě a tím pádem i ostatním lidem. Jedno bez druhého je nesmysl. Jakmile se člověk sám necítí v pohodě, ani druzí ho tak nevnímají. Na tuto zákonitost nás naléhavě upozorní i ten nej povrchnější dívčí časopis. I tam se píše: „Měj se ráda, taková jaká jsi, a pak Tě i ostatní budou mít rádi!“ Hned v závěsu tu vyvstává otázka: „A co když se nemám ráda, znamená to, že mě ostatní taky nebudou mít rádi?“ Nebudou, i když tvrdit můžou cokoli. Na druhou stranu nechci ani tvrdit, že by nešťastný člověk v lidech vzbuzoval čirou nenávisť, to rozhodně na mysli nemám. Ve vztahu člověka k člověku je jistě i něco bezpodmínečně přijímajícího. Ve svojí skutečně přirozené podstatě jsou spolu všichni lidé v jakémsi duchovním obecnství. To má zřejmě na mysli i sv. Serafím Sarovský, když o poustevnickém životě píše: „*Utíkáme nikoliv před lidmi, kteří mají stejnou přirozenost jako my a totéž jméno Kristovo, nýbrž před hříchy, které páchají,...*“<sup>31</sup>áme v sobě cosi dobrého, co nás všechny spojuje, aniž by nás to svazovalo, ale zároveň máme v sobě ještě nějakou cizost, která nás staví proti sobě a která nám zavírá oči a ucpává uši, když se snažíme porozumět jeden druhému. Jako kdyby se člověk ve svém životě pohyboval střídavě ve dvou dimenzích, ve dvou „světech“. Jak už jsem v předchozích kapitolách naznačila, neexistují podle mě dobré věci a špatné věci, rozdíl je jenom řekneme v našem přístupu k nim, v tom, jak se na ně díváme. Na jednoho jediného člověka můžeme nahlížet dvěma způsoby, jeden z nich v něm odhalí překrásné a neopakovatelné stvoření Boží a ten druhý v něm uvidí slizkého červa. Obě tyto tendence zakoušíme ve vztahu ke všem lidem, nevyjímaje ani ty nejlepší přátele ani příbuzné, a dokonce i sami k sobě. Jak jinak by se dalo vysvětlit i to, že někdy sami sobě připadáme hezčí a jindy naopak se znechuceně podíváme do zrcadla a řekneme si: „Ach jo, to seš zase ty?“ K tomu, jak jsem zde nastínila ony dvě střídavé tendence bych ještě chtěla něco dodat: Pokud budeme člověka vnímat jako neopakovatelné stvoření Boží, bude pro nás výjimečný a nezaměnitelný, bez toho, že by pro nás byl nějak výhodný, bez toho, že bychom měli nutkání neustále řešit, jestli nám vykazuje alespoň tolik přízně, jako my jemu. To, že v někom vidíme neopakovatelné stvoření Boží, ale nemá nic společného s tzv. „vcitováním“ se do někoho. Schopnost vcítit se do druhého se obecně považuje za velikou ctnost. Já si ale myslím, že neoprávněně. Když se vcituji do druhého člověka, vidím v něm sebe sama v nějaké žalostné situaci.

---

31 SAROVSKÝ, Serafím. *Poučení sv. Serafíma Sarovského o duchovním životě*. Přel. Prot. ThDr. Jiří A. Novák. 1. vyd. Brno: Pravoslavné vydavatelství v edici Světlo světa 1994. s. 25.



Vidím v něm sebe sama, ve chvíli největšího utrpení, ve chvíli nepopsatelné ubohosti. Vidím v něm stejně ubohého člověka, jakým se cítím být já sama ve chvíli nejbyťostnější úzkosti. Nevidím v něm důstojnou bytost. Vidím v něm jenom nesvéprávného chudáka, ke kterému cítím tak akorát lítost /a když to vezmeme do důsledku, tak vlastně i sebelítost/. Takovéto vcit'ování není podle mě vůbec těžké. Naopak. Je to něco naprosto automatického, čemu se tak jako tak nevyhneme. Proč je nám tak nepříjemné, když někdo trpí?

Vůbec nám nejde o ty lidi, ale jenom o nás samé. Strach je totiž anonymní. Ve strachu máme všichni úplně stejný výraz a vůbec jsme celkově všichni stejní. Strach totiž nevidí jedinečnost každého člověka. Proto nám libovolný trpící člověk, byť bychom ho nikdy předtím neviděli, připomíná nás samé. Ve své slepotě si pak myslíme, bůhvíjak nejsme citliví, když se dokážeme vcítit do úplně cizího člověka. Trpící lidé, kteří hledají někoho, kdo by jim pomohl, se podle mě jedné věci skutečně bát nemusí. Nemusí se bát toho, že by někdo nevěděl, jak jim je. Ostatní to právě moc dobře vědí. Neautentické přistupování k druhému člověku spočívá v tom, že nám ten druhý připadá jiný, ve smyslu nesmiřitelně odlišný a jeho chování nevysvětlitelné, ale zároveň je svým způsobem stejný. Tzv. „vcit'ování“ je velikou iluzí, protože my si ve skutečnosti místo pochopení strachu a ohroženosti druhého, akorát uvědomujeme strach svůj vlastní. A tím jsme natolik zasaženi, že nám nezbývá prostor k pochopení druhého člověka. Jsme natolik zahleděni sami do sebe, že tu pro druhého zkrátka nejsme k dispozici. Náš strach je stejný, jako ten jeho, ale zároveň jsme každý sám ve svém strachu, bez toho, že bychom si mohli nějakým způsobem pomoci.

*„...prvotní setkání se šílenstvím (nebo jednoduše s nevyrovnaným, vyděšeným člověkem) není setkáním s duševní chorobou, nýbrž setkáním s jinakostí.“<sup>32</sup> S jinakostí a zároveň se stejností. Probudí se v nás něco, co se probudilo i v nešťastném, pomateném jedinci, jeho pomatenost se bytostně přenáší na nás.*

*„Pokud zůstává nesrozumitelný, je šílenec tím, kdo druhé konfrontuje s možností ztráty rozumu a kdo je zároveň nechává nahlédnout do temné hlubiny, jež se rozprostírá za hranicemi jejich chápání.“<sup>33</sup>*

Druzí lidé tuto hlubinu sice nechápou, ale moc dobře vědí jaké to je, protože ji zakoušejí spolu se šílencem, už díky němu, ale setkali se s ní samozřejmě i jindy, když byli s jinými lidmi nebo když byli sami. Šílenec jim to akorát znovu připomíná, když jim to opět dává zakoušet. Když pomatencovo chování nedává smysl, tak my tu nesmyslnost situace bytostně zakoušíme a v tu chvíli ani pro nás nic nemá smysl. Ocitáme se v nesmyslu spolu se šílencem. Jeho zmatenost zmate i nás. Jakoby nás omámí. Nejsme schopni tomu odolat a právě v tom tkví ta naše nesvoboda, o které jsem se už zmiňovala. A v tom tkví i naše neschopnost efektivně pomáhat.

Naopak by bylo přínosné, kdybychom se od onoho „vcit'ování“ dokázali oprostít. Pro naše vnímání druhého člověka není důležité vědět, co se mu honí hlavou, a jak se zrovna cítí. Já nejsem on. Každý máme svoje vlastní, nezaměnitelné místo ve světě. Nejde mi o to, duchovně splynout s druhým, slít se v jedno. Důležité je, v jakém jsem s ním vztahu. Tedy hlavně jde o ten vztah sám. O to vztahovat se ke druhému. A to se právě neděje u některých duševně nemocných lidí. Jde o to, vztahovat se k člověku, přistupovat k němu jako ke vzácnému neopakovatelnému jsoucnu, které není se mnou identické, nýbrž má svojí identitu. Je pro mne svým způsobem nedotknutelný. Dávám mu dostatek úcty a vlastního prostoru.

---

32 KOUBA, Petr. *Fenomén duševní poruchy*. se na s. 42 zaobírá dílem L. BINSWANGERA. *Schizophrenie*.

33 Totéž. s. 43.

Existují lidé, kteří ostatním běžně narušují jejich proxemickou zónu. Když s někým mluví, mají svůj obličej třeba jen dva centimetry od obličeje svého společníka. To ale podle mě nemá nic společného s nějakou vřelostí nebo otevřeností. Tito lidé jednoduše nedokáží vycítit hranice. Nedokáží respektovat prostor druhého. Dalo by se říci, že tito lidé mají problém s vnímáním prostoru vůbec.

Stejně tak jako nám nejde o to, abychom se s Bohem slili v jedno, tak ani s člověkem se nechceme slít, ale být s ním ve vztahu. Pokud jsme ve vztahu, víme, jak se máme chovat, co máme dělat.

O tom, jak je důležité *být ve vztahu* píše Anselm Grunn:

*„Nezemřeme do čistě duchovního prostoru. Tělo říká, že po smrti budeme mít vztah k tomuto světu, nejen vztah ke společenství druhých lidí, ke společenství svatých, nýbrž i k tomuto světu, ke stvoření, k přírodě a k žijícím lidem.“*<sup>34</sup>

To, co tedy nešťastný člověk opravdu potřebuje je, aby k němu někdo zaujal skutečný, důstojný vztah.

*„Kdo v sobě nebo lépe řečeno v Bohu našel svůj základ a hodnotu, ten rád ponechává také druhému člověku hodnotu jeho.“*<sup>35</sup> Nepotřebuje, aby ho někdo pochopil. Kdybychom se k němu dokázali opravdově vztahovat, byli bychom v tomto ohledu možná prvními v jeho životě. Byli bychom první, kdo se dokázali oprostít od toho, že ten člověk je chudák. Můžeme to ale dokázat?

Naším cílem je, aby si uvědomil, že je plnohodnotnou bytostí bez toho, že by to musel nějakým způsobem někomu dokazovat, že by si to musel něčím zasloužit. Aby si uvědomil to, že jeho bytí ve světě má smysl, stejně jako bytí ostatních lidí. Že ostatní lidi pro něj nejsou ohrožující. Že každý má svoje místo ve světě, vedle těch ostatních. Že každý je tu oprávněně.

Cítíme se ale tak my sami? Možná někdy ano, ale dokážeme se považovat za důstojnou bytost i ve chvíli, kdy s námi někdo jedná nedůstojně? Dokážeme se cítit nedotčeni, když nás někdo citelně urazí? Ale skutečně nedotčeni. Nejen, že předstíráme, že jsme nad věcí.

Pokud bychom chtěli tomuto /nešťastnému/ člověku pomáhat, tak to, jestli budeme člověka vnímat jako neopakovatelnou bytost je úplně nejdůležitější a vlastně jediné, co potřebuje. A je to taky důvod, proč k nám vůbec přišel. Lítosti a rádoby optimistických řečí, že „na každém je něco krásného“ si užije od libovolného člověka ve svém okolí až až. A toho, že ho někdo „pochopí“ prostřednictvím vcíťování taky.

Jediné tedy, co trpící člověk potřebuje je, abychom v něm objevili plně důstojnou a samostatnou bytost a to si myslím, že málokdo objevil sám u sebe. Ona zákonitost „*Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.*“ působí na nás na všechny. Když k nám bude někdo přistupovat tak, že jenom my jsme těmi, kdo mu můžeme pomoci a on je ten ubohý, těžko to v nás neprobudí naši blahosklonnou ochránčovskou roli. A i v běžném životě to funguje tak, že ani někoho ze svých blízkých nenecháme vybrečet nebo vyřvat, protože to nás samotné zneklidňuje a obtěžuje. Přitom třeba právě to by člověku nejvíc pomohlo – kdyby si mohl hrábnout na to nejtemnější dno.

Tomu ale nevydržíme jen tak přihlížet a máme potřebu jej nějak chlácholit, hladit, vymýšlet nejrůznější „řešení“ jeho problému a podobně.

---

34 GRÜN, Anselm. *Myšlenky na každý den*. s. 33.

35 Tamtéž. s. 64.

*„Osoby, jež se fyzicky poškozují, velmi často rozčiluje a frustruje fakt, že nejsou ostatními lidmi přijímány takové, jaké doopravdy jsou, a že jim nikdo nenaslouchá. Pokud se necítíme dobře takoví, jací jsme, býváme vystrašení a rozvíjí se u nás neschopnost sdílet problémy s jinými lidmi. Na jednu stranu máme pocit, že nejsme hodni času či pozornosti ostatních lidí, a na druhou stranu máme vztek, že se nám druzí nevěnují.“<sup>36</sup> Opravdu je ale tento pocit skrz naskrz jenom paranoia?*

Každý člověk se automaticky, aniž by to mohl sám nějak ovlivnit zalekne zoufalství druhého člověka. I kdyby pořád hleděl trpícím do očí, *cosi* mu je zatáhne neviditelnou mázdrou a budou pak už jen slepé. Troufla bych si tento stav připodobnit k tomu stavu, který popisuje Martin Buber ve svém vyprávění o tom, jak to probíhalo v Rajské zahradě. Člověk se ponoří do snového stavu, ve kterém nevnímá ostatní lidi. Je sám ve svém vlastním světě, odtržen od reality, /Je to něco na způsob – „jedním uchem tam a druhým ven“ – bez toho, aby si to člověk nějak zpracoval, uvědomil/. Nešťastný člověk, zaseklý v bublině svého ega tou bublinou buší, neomalenež vráží do „šťastného“ pomáhajícího člověka, který se v reakci na to uzamyká do bubliny vlastní. Každý máme svojí bublinu, svůj *idios kosmos*<sup>37</sup>, který nás občas vtahuje do sebe, pryč ze světa, pryč od lidí. Možná jen světci už tu bublinu nemají a mohou tak být plně přístupní a otevření lidem. S bublinou to ale není plně možné. Nešťastný člověk přenáší pocity beznaděje a nervozity na toho, od koho si zoufale slibuje pomoc. Jak mu ten potom může pomoci? Jak se má vůbec soustředit? Nevidí v nešťastném člověku plnohodnotnou a maximálně důstojnou výjimečnou bytost. Vidí chudáka, který potřebuje pomoc a je zdrcený z toho, že neví, jak by mu mohl pomoci. Jeho trpělivost mu nedovolí, aby se jen tak díval, jak ten člověk trpí, pláče, dělá divné pohyby nebo nesnesitelně dlouho mlčí. Výše jsem naznačila, jak se chová člověk, když trpí někdo z jeho blízkých. U terapeuta by se nehodilo, aby člověka konejšil např. hlazením. To ale neznamená, že se na určité úrovni neděje to samé, i přesto, že projevy jsou jiné nebo dokonce „žádné“.

Správný terapeut ví, že má člověka nechat vyplakat, že ho nemá přerušovat, nemá ho nutit do mluvení, nemá ho ovlivňovat svými osobními názory atd. Ví, že takhle se ta terapie má dělat. Ale ví to opravdu bytostně? Nebo je tomu ve skutečnosti tak, že to v něm úplně škube, má nutkání něco říct, neví si rady s tichem, je roztřesený z cizího pláče nebo křiku atd. Řeč jeho těla jej dříve nebo později prozradí a pokud klient není „totálně mimo“, tak si uvědomí, že je svým chováním terapeutovi nepříjemný. A to přeci nechce – být někomu nepříjemný, někoho obtěžovat. Kdo z lidí by tohle chtěl? Marně ho pak může terapeut přesvědčovat, že mu na něm nic nepříjemného není, když to ten klient prostě vidí. Už tohle může být překážkou, protože ať si říkáme co chceme, nešťastný člověk nám prostě je nepříjemný.

O nevyrovnanosti nešťastného člověka svědčí už to, že se zoufale utíká „pod křídla“ někoho, kdo je na tom z ontologického hlediska úplně stejně.

*„Ve tmě se přidržujeme lidí, kteří stojí v naší blízkosti, abychom nespadli do jámy. Strach z rozkolísanosti našeho bytí nás žene, abychom se upínali na lidi. Očekáváme od nich oporu ve své bezmoci. Ale to je nad možností kteréhokoli člověka. Žádný nám nemůže dát poslední oporu. Tma totiž ohrožuje i jeho.“<sup>38</sup>*

---

36 GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. s. 252.

37 Pojem užívaný S. Freudem. Znamená to jakýsi vlastní, ostatním lidem nepřístupný svět. Typickým příkladem je svět snů, když spíme.

38 GRÜN, Anselm. *Myšlenky na každý den*. s.124.

Snad jenom ještě pár vět od Ann Gadd, která na toto téma píše: „*Pokud máme co do činění s osobou, která si sama ubližuje, musíme mít na paměti, že nesmíme odsuzovat to, co dělá. Nutit dotyčného jedince, aby se sebepoškozováním přestal, protože nám tím působí nepříjemné pocity, se zřejmě nesetká s příznivým výsledkem.*“<sup>39</sup>

**„Schválně kolik lidí abstinuje kvůli sobě a kolik lidí kvůli okolí? Přiznejme si, že přestáváme jen kvůli okolí, ne kvůli nám samotným.“**<sup>40</sup>

Otázkou totiž pořád zůstává – co těmto lidem nabídnout místo sebepoškozování. Každý ví, že je to nepřiměřené řešení problémů a že by bylo lepší být šťastným a vyrovnaným člověkem. Dokud se ale tento utopický ideál nenaplní, je život s bolestí tisíckrát snesitelnější než bez ní. Co potom takovému člověku předložíme jako důvod, aby s tím skoncoval? Proč je pro něj lepší s tím skončit?

**„Kolik je lidí, co to dělá a opravdu to začne ze srdce nenávidět a kolik jich říká, že to nenávidí, ale ve skrytu duše je to jinak...“**<sup>41</sup>

---

39 GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. s. 257.

40 XMachr. *Život je život*. Dostupné z <http://xmachr.sblog.cz/sebeposkozovani/>.

41 Tamtéž.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

# **Rozhovor č. 1**

Přezdívka: *XMachr*

Věk: *21 let*

Bydliště: *Moravskoslezský kraj*

Rozhovor přes icq.

**Vzpomeneš si na svojí úplně první zkušenost se sebepoškozováním, co byl ten popud?**

*S první zkušeností je to těžké, protože nemůžu určit, co je sebepoškozování, třeba jak jsem byl malý a chodil na nižší stupeň základní školy, tak když jsem měl na sebe za něco vztek a venku mrzlo, tak jsem chodil bez čepice, hezky mi omrzaly uši a tak...časem jsem se zkoušel škrábat – to se možná už považuje. Ale to si nevzpomenu, snad ani na řezání. Vím, že hrozně moc jsem se pořezal, když mě opustila má první láska.*

*Jinak, co se týče řezání, tak jsem se o úlevě touto cestou dozvěděl odkud jinud než z netu... Tenkrát jsem se ale neřezal. Každé fórum o této problematice bylo malé a zmínka o tom byla snad jen na doktorka.cz.*

**Dalo by se říct, že ses dozvěděl o tom, že se někteří lidé řežou a tak Tě napadlo, že to taky zkusíš? Jakože jsi tehdy nevěděl, že mezi lidmi existuje tenhle jev, zatím ses jenom intuitivně škrábal a pak sis o tom přečetl a řekl sis: „Jo, tohle by mohlo být ještě lepší“?**

*Jo no, něco v tom smyslu...zvědavost...ono to od škrábání není zas tak daleko...a tak prostě, jak jsem byl jednou naštvaný a měl po ruce nůž, tak to šlo.*

*Vlastně jsem si ani předtím neříkal, že bych to zkusil, ale z nabytých informací to v té situaci nějak vyplynulo.*

**Myslíš si, že by to napadlo i člověka, který nemá kontakt s jinými lidmi – pořezat se nožem? Myslíš si, že je mu to jako člověku vlastní? Nebo se to musí dozvědět zvnějšku, aby ho to vůbec napadlo?**

*Já myslím, že je mu to vlastní, jenže se musí stát hodně věcí, aby k tomu došel sám. Zatímco když se to dozví, tak tu cestu, kterou by musel jít přeskočí.*

**Ještě bych se na chvilku vrátila k těm uším – dalo by ses říct, že ses tím trestal?**

*Jo, přesně tak, třeba za špatný známky ve škole...*

**Záleželo Ti hodně na tom, co máš za známky?**

*Ono nešlo o ty známky, ale spíš o to, že jsem zklamal svým výsledkem...*

### **Zklamal rodiče?**

*Jo, jak jsem byl malý, tak mamka se se mnou furt učila a já třeba pak donesl i přesto špatnou známku...*

### **Měls pak výčitky, že se snažila nadarmo?**

*Jo, navíc mám o rok mladší sestru, a ta se učila furt dobře na jedničky, takže i v tom porovnání to nebylo moc dobré.*

### **A vyčítali Ti rodiče něco?**

*To zase ne... Jako jistě – řvali na mě, že jsem měl špatné známky, ale nikdy mě se sěgrou nesrovnávali, že by říkali, že ona se tak dobře učí a já tak hrozně, to ne...*

### **A vzpomeneš si ještě na nějaký jiný konkrétní projev než ty uši?**

*Zní to trochu trapně, ale sem tam jsem si dal facku...fakt nevím, jak mě napadlo se sám fackovat po tvářích...*

### **Byly i jiné důvody než škola, za co ses trestal?**

*No a ty ostatní, když mi přišlo, že jsem zklamal...ale v té době to bylo opravdu v malé míře.*

### **Kdy to začalo být ve větší míře?**

*Na střední.*

### **A kvůli čemu?**

*No já moc nevycházím s lidma, jakože se zřídka s někým skamarádím a lidem se celkem vyhýbám. A na střední – tam se všichni nějak sdružovali, ale já to nemám v povaze, a tak jsem vlastně od nich, co kalili byl tak nějak bokem, a tak jsem si přišel zbytečný.*

### **A chtěl jsi se s nimi skamarádit? Chtěl jsi s nimi chodit kalit a tak?**

*Ani ne...nechtěl jsem kalit, ale nějak mi víc přicházelo na mysl, že jsem sám...Nepřišlo mi zajímavé být s nimi, spíš jsem byl sám, protože jsem neznal nikoho se stejnými zájmy a někoho s kým by se dalo bavit. Nějak mě jejich názory a co dělají nezajímalo, ale oni byli velká parta, co má společnou řeč.*

*Jo, tak mě napadlo – jak jsem se začal řezat a nějak o tom věděl, tak ať jsem i s řezáním byl sám, tak sem tam v parném létu – všichni trička s krátkým rukávem – a najednou v davu někdo s dlouhým. Jsem si v tu chvíli říkal, že aspoň v tom problému nejsem sám, i když to byl někdo neznámý... Kdo o tom neví, tak by si myslím ani téhle výjimky v davu nevšiml.*

**A jaké jsi měl tehdy zájmy?**

*No, ty mám furt stejné. Hudba, ale ne pop, já spíš třeba Sopor Aeternus a tak. Mám rád hezké básně... Filmy jak klasické, tak i různé nezávislé a experimentální snímky... Samé pasivní věci... A rád hraju na PC, ale tem zájem má hodně lidí...*

**Jaké máš rád filmy? Zkus třeba říct tři svoje nejoblíbenější.**

*To je těžký... podle nálady... Ted' mě zrovna napadá Requiem za sen, Americká krása, Sin City... Ale jako u mě se obliba filmů mění podle nálady, někdy mám chuť na něco populárnějšího, někdy na nějaký underground a někdy na nějaký hodně starý, někdy koukám na anime filmy... fakt jde hodně o náladu... Možná proto mám tolik filmů... Co se týče žánru, je to už lehčí – nejčastější jsou u mě horory, thrillery a dramata... jo, rád koukám po večerech na dokumenty, ale ty zase nemám na DVD.*

*Ještě mám rád koncerty, protože je to propojení mých dvou zájmů – hudby a filmu.*

**A Sopor Aeternus je metal nebo co?**

*Darkwave. Slyšela jsi už Sopor? To má do metalu daleko.*

**A na škole sis nenašel žádné „dark“ lidi, se kterými by sis rozuměl? Nevím, jak tomu bylo před několika lety, ale jsou tyhle styly celkem rozšířené.**

*Ne. Oni se baví všichni o takových věcech - auta a sport a tak. To mě prostě nebere.*

*Darkwave patří k gothic.*

**A v té třídě jsi fakt neměl žádného kamaráda?**

*Jo, ale víš jak – takový ten kamarád, známý, že se bavíš jen tak, o těch povrchních věcech, co se děje a tak...*

**Takže tys na střední trávil zbytek dne po škole posloucháním Sopor Aeternus a koukáním na filmy? Chodil jsi někam, kde byli lidi? Třeba na nějaký kroužek nebo tak?**

*Spíš jsem sem tam poslouchal hudbu a filmy, když jsem byl doma. A jinak jsem se procházel spíš po městě a tak, rád jsem chodil před zavíračkou nakupovat do Kauflandu a večer jsem se toulal ulicemi a podchody... A ve dne mimo školu spal... Jinak jsem tam byl na ubytovně. Já lidi moc nemusím, neznám kroužky, o které bych měl zájem. Jo, ti lidi, můžu chodit mezi nimi,*



*můžu je poslouchat a pozorovat, ale komunikace – ta většinou vážne, je jen málo vybraných jedinců, se kterými se můžu bavit o všem...*

### **A s kým třeba?**

*Většinou po netu, protože všichni jsou ukrutně daleko. Taky mám hrozně rád mé bratrátky, ale to je v rodině no.*

**Ještě k tomu toulání po nocích: To jsi jako ve dne spal a v noci chodil po městě? To je romantika, ale já nevím...pro člověka to přece není přirozené. Kdy se Ti přihodilo tohle přehození?**

*Protože já mám radši noci, už odmala jsem déle vzhůru a přes den to dospávám.*

### **A můžeš mi to aspoň trošku popsat, proč máš radši noc?**

*Všechno mi přijde hezčí...Navíc slunce nesvítí do očí...no a schválně, co je hezčí – osvětlená ulice pouličním osvětlením anebo sluncem...v noci jsou krásné kontrasty, mám rád kontrasty, a hodně věcí, co dělám bývá v kontrastu...*

### **Jaký máš vztah ke svému tělu?**

*Nemám ho rád, hlavně kůži nenávidím...Mám hrozně citlivou kůži na hodně věcí. Na slunci se rychle spálím, je mastná, objevují se vyrážky a občas se musím zbavit znamínek, s nima je to taky hrozné.*

### **Co Ti šlo hlavou, když jsi poprvé sahal po noži?**

*To samé, co při tom, když jsem se škrábal. Jen mi řezání poskytlo větší úlevu. Navíc pohled na stékající krev hodně uklidňuje.*

### **Jak uklidňuje?**

*Prostě pocit klidu... Jako když si sedneš, dáš si čaj a sušenky, na chvíli vypneš, prostě v klidu...*

### **A jak hluboko ses pořezal? Vyřezal sis do kůže nějaký ornament, písmena nebo jenom čáry?**

*Jenom čáry...První málo hluboké, pak hloub, ale na ruku jsem si uvědomoval, že by byly vidět moc jizvy, a tak jsem místo hloubky přidával na počtu. Ale v létě se člověk, aby to nebylo poznat řeže do nohou, a tam to klidně jde i s hloubkou trochu přehnat. Říkám trochu, protože jsou případy, kdy se někdo řízl moc hluboko a pak si to musel nechat v nemocnici zašít. Nápísem měl jen jednou. Stálo tam: „I am wrong.“ Předtím jsem nechápal, jak si někdo může*

*vyřezávat nápisy, ale už chápu, prostě člověk chce sdělit jedinou nejsilnější myšlenku, která mu zrovna v hlavě koluje.*

**Takže tělo jako prostředek vyjádření? Jako třeba někdo píše básně o tom, co ho trápí, někdo se z toho vykreslí.**

*Jo, ale jak říkám – nápis jen jednou, jinak jsou to jen rovné řezy. Ale básně je melancholie...když se člověk řeže, to není tvořivost, to je otupění mysli...člověk myslí jen na řezání, na nic jiného, natož na důsledky...jen bolest a vykoupení z ní.*

**Takže se v tu chvíli nebojíš, že se pořežeš?**

*Ani ne... Člověk se podvědomě kontroluje, aby se třeba nepodříznul...ale spíš podvědomě...Lidé, co se řežou se většinou nechtějí zabít...ale jak už jsem říkal s tím šitím – to je přímý příklad toho, čeho se v tu chvíli člověk nebojí. Řezání je přirovnáváno k tvrdším drogám a právem. Vzestupná tendence, těžko se z toho dostává a člověk nikdy není úplně venku. Dále zrovna v tu chvíli nad svým konáním nepřemýšlí a nechce umřít, ale zároveň se toho nebojí.*

**Čím hlouběji, tím je to lepší?**

*Zpočátku člověku stačí málo a uklidní se. Nemá tedy tendenci řezat se dál, proč by to dělal, to už by bylo k ničemu...Ale když se řeže déle, tak je na takové malé pořezání tělo zvyklé a potřebuje větší ránu pro zklidnění...navíc většinou pak i častěji...*

**A ten pocit, kdy se potřebuješ říznout, jak bys ho popsal?**

*Víš, jak blbě se popisují pocity...Jak by jsi popsala pocit, který máš z vůně vanilky, aniž by jsi ho popsala jiným pocitem?...To je prostě tendence, člověk si přijde jako to nejhorší na světě a rád by se řízl, protože ví, že ho to uklidní...je to sebenenávist, kterou člověk cítí, když se chce pořezat...Ač já už abstinuji, tak sem tam mi ruka ujede a v neděli jsem měl hroznou chuť, tak jsem prostě jen seděl a zatínal nehty do nohou. Je to hnus, když člověk ví, že pořezání by bylo vykoupení, a pak ví, že nemůže a musí čekat až to odezní. Nesnesitelné chvíle, nikomu je nepřeju...A někdy se nedají potlačit a pak prostě abstinenci přeruším, bohužel. Myslím, že člověk, který do toho opravdu spadl věčně abstinuje a už nikdy se nezbaví těch pocitů...A jestli přestane a už nikdy nebude mít ty tendence, tak do toho nikdy pořádně nespádl. Nebo neměl ani důvod, proč to dělal, nevím...*

**Kvůli čemu jsi přestal?**

*Už toho bylo dost a hrozilo prozrazení...kvůli rodině. Myslíš, že bych mohl žít někde, kde by mě pak všichni měli za blázna?*

**Takže tvoje rodina o tom vůbec neví?**

*Neví. Neví o mě hodně věcí.*

**Jaké máš s rodinou vztahy?**

*Já nevím, snažím se, aby byly dobré.*

**Chodíte společně se ségrou na nějaké akce, třeba na koncerty?**

*Ne, ona poslouchá pop.*

*My jsme se ségrou hrozně rozdílní.*

**Jaká je?**

*Můj opak.*

**Máte se spolu vůbec o čem bavit?**

*Ani ne, když tak přemýšlím, tak se vlastně spolu tak moc o ničem nebavíme.*

**Takže jste si spíš lhostejní?**

*Zhruba tak...*

**A jaký máš vztah s rodiči?**

*Klidný... Mamka je fajn. Taťka je cholerik, ale já jsem za ta léta zvyklý. Taťka je ještě lehce netolerantní, díky čemuž se hádá. Říkám, že on se hádá, já se nehádám, já hlas nezvyšuju a nedělám jiné věci, já to беру v klidu.*

**Takže ty jsi ty jizvy zvládal celou dobu ukrývat? Co třeba v létě při koupání?**

*Tak to je zásadní věc, co nedělám. Rád se koupu, ale koupaliště moc nemusím. Nemám rád svou postavu spoře oděnou. Stejně tak nemám rád společné sprchy, které se třeba u krytých bazénů vyskytují. A aby to bylo úplně, nemám rád ani veřejné záchody, tam jenom, když je úplná nutnost.*

**Takže tvojí jedinou možností je vyrazit za soumraku sám k řece. Nebo se koupání vzdáváš úplně?**

*Asi ta druhá možnost... No jinak – na co máme koupelny, že... Sem tam se jim povedlo mě vytáhnout, ale já se neopaluju, tak na mně jizvy zjevné nejsou, pak tu máme jednu dobrou*

*zbraň mužskou – když přece jen muž nemá oholené nohy, tak to trochu kryje, a když si už někdo něčeho malého všimne, tak zapírat a zapírat...*

**A proč nemáš rád svoje tělo spoře oděné? Kdyby se Ti tahle otázka zdála moc osobní, tak samozřejmě neodpovídej.**

*Protože se mi nelíbí...není na něm nic hezkého...*

**Vadí Ti něco konkrétního? Nějaká vada na kráse, odlišnost od normy nebo je to celkový pocit?**

*Celkový pocit z celého těla.*

**Fakt nemáš nic, co by se Ti na tvém těle líbilo? Ani třeba vlasy, oči nebo tak?**

*Jediné, co se mi líbí, je ta myšlenka, že to není zase tak špatné, mohl jsem dopadnout hůř...ale jo, když se tak zamyslím, štíhlá postava bývá celkem plus, ne?  
No, jsem rád, že mám štíhlou postavu...a jinak ani nevím, no...ale jak jsem říkal, nejhorší zmetek je ta kůže teda...*

**Dělal jsi někdy nějaký sport?**

*Asi jak to zpívají Elektrick mann „Nesnáším žádný sport“...nesportuji.*

**Ale rád se procházíš, že jo?**

*To jo.*

**Uklidňuje Tě to?**

*Celkem jo, dobře se u toho přemýšlí.*

**Brečíš někdy? Máš rád slzy a pláč?**

*Chceš vědět, jestli kluci opravdu nepláčou? Někdy jo, ale není to moc, hodně málo, minimálně...Slzy jsou, co se týče umělečtější tvorby hrozně hezké...*

**Uleví se Ti trochu, když brečíš?**

*Trochu, ale moc ne...*

**Pomáhá Ti třeba i to, že máš dívku, v tom abys vydržel abstinovat?**

*Jak bych to řekl...S touhle mi to nepomáhá abstinovat.*

**Ona se poškozuje?**

*-la..... Ona teď též abstinuje, jí prý ten vztah v tomhle pomáhá.*

*A já a vztahy – to je složitý.*

**A Tobě to teda nepomáhá?**

*Před tou, co mám teď, jsem měl jinou. Tam mi to pomáhalo. Tady v tomhle už ne.*

**A proč v tamtom jo, a v tomhle už ne?**

*Nevím, tenhle vztah se mi zdá mnohem chladnější. Problém je v tom, že my si až moc rozumíme, tedy nás naše konfrontace neposouvají dál, ale spíše je to stálá voda. Na jednu stranu to vypadá, jako zázemí, na druhou je to spíše past. Člověk se pak moc nerozvíjí. Zároveň ještě přemýšlím příliš optimisticky nad minulým vztahem, což taky není dobré.*

**Takže to není v tvém životě až tak významná bytost na to, abys abstinovat čistě kvůli ní?**

*Abstinovat čistě kvůli vztahu je stejně bláznovství, protože vztahy končí, a když skončí vztah, tak by přišel návrat...Navíc, kdybych abstinovat kvůli ní, a pak to porušil, tak to pochopí.*

**A jakto, že hrozilo odhalení, když jsi to zvládal tak dlouho /jak dlouho vlastně/ skrývat?**

*Něco přes dva roky. Pak už jen abstinuji. To hrozí vždycky, a když jsou rány hlubší a ve větším počtu, bývá i větší riziko.*

**Byl jsi /nebo jsi v současné době/ závislý na něčem jiném než na sebepoškozování?**

*Já nevím, asi kromě řezání jsem snad na ničem závislý nebyl.*

**Piješ alkohol?**

*Málokdy.*

**A máš nějaké zkušenosti s nealkoholovými drogami?**

*Jo, párkrát jsem vyzkoušel LSD.*

**Jaké to bylo?**

*Celkem to ušlo, ale nic tak zajímavého na to, to zkoušet za tolik peněz.*

**Ten pocit se asi nedá nijak srovnávat s tou úlevou, když se řízneš? Nebo dá?**

*Nedá.*

**Takže si pořád myslíš, že sebepoškozování je nejspolehlivější způsob, jak se vyrovnat s hnusnými duševními stavy?**

*To ne, ale nejjednodušší.*

**A co teda děláš teď místo řezání, když to na Tebe přijde? Psal jsi něco jako, že si alespoň zatínáš nehty a čekáš až to přejde. Je to fakt jediná možnost nebo se Ti osvědčilo ještě něco jiného?**

*Člověk musí jen počkat až to přejde, nic jiného nezbyvá....*

**Jsi ale psal, že to není nejspolehlivější způsob, ale nejjednodušší. Pochopila jsem to tak, že to teda není jediný způsob.**

*Ještě tak maximálně se z toho vyspat, ale jinak asi ne. Možná když je správná hudba, tak ta uklidňuje.*

**Ale není to takové, nebo je? Něco, co by tomu bylo naroveň.**

*Tak to není nic, co by tomu bylo rovno.*

## **Rozhovor č. 2**

Přezdívka: *Snílek*

Věk: *15 let*

Bydliště: *Brněnsko*

Rozhovor přes icq.

**Od kolika let se poškozuješ?**

*Od třinácti.*

**Vzpomeneš si, jaké a za jakých okolností to bylo poprvé? Co Tě k tomu přivedlo?**

*Fakt je ten, že jsem se o to zajímala ještě dřív než jsem s tím vůbec začala. Všude se psalo, že to pomáhá atd. Já tomu ovšem nikdy nevěřila a dokola jsem si opakovala, že já bych tohle asi nikdy udělat nedokázala. I když jsem měla problémy, ale problémy má každý. Jednou jsem to všechno tak nějak nezvládla. Poslouchat pořád dokola, jak jsem nemožná, na nic nemám, nic v životě nedokážu! S brekem jsem seděla v pokoji a kolíbala jsem se ze strany na stranu a snažila se uklidnit. Místo toho jsem však jakoby přestala vnímat všechno okolo. Vzala jsem špendlík z nástěnky a ryla si do ruky různé čáry, slova atd. A ty zatracené holky z netu měly pravdu. Člověk pak myslí jen na tu bolest fyzickou a psychická jako kdyby šla pryč i s krví, co se dere ven...*

*Ještě zbývá podotknout – na ten den nikdy nezapomenu, změnilo mi to život od základu...*

**A ve chvíli, kdy jsi byla mimo, sis vzpomněla na internet – na to, jak tam o tom psali? Nebo jak Tě napadlo vzít si ten špendlík?**

*Dá se říct, že jsem si na to vzpomněla...marně jsem hledala něco nebo někoho, kdo by mi pomohl...kdo by mi řekl, že to bude dobrý, a já v té době neměla nikoho /spíš jsem si myslela, že nikoho nemám, dívala jsem se špatným směrem/. A vybavila jsem si všechny ty holky, co píšou: „Jo, po tom se uleví...“ Tak jsem po tom prostě sáhla!*

**Jaký to byl pocit, když sis vzala ten špendlík, ještě předtím než jsi ho zaryla do kůže? Co sis o tom v tu chvíli myslela? Rozmýšlela ses nějak, jestli to teda udělat?**

*Právěže vůbec... bylo to naprosto spontánní...vzpomněla jsem si na to a vystřelila jako střela k nástěnce. Sedla na postel a bez sebemenšího zádrhelu jsem to prostě udělala...*

**A hned sis ho beze strachu zaryla do kůže? Do krve?**

*Jo...je sice fakt, že když jsem udělala prvních pár tahů, tak jsem si uvědomila, co vlastně dělám, a jestli to mám zapotřebí...ale hlasy křičící z druhé místnosti mě jakoby nakoply pokračovat...*

*Jen musím upozornit...musíš umět rozeznat lidi, co to dělají opravdu, že trpí sebepoškozováním. Setkala jsem se s případy, kdy se holky řízly jen proto, že je to údajně in...všude, kam přišly to hlásily, jako na rozhlase...*

### **Takže Tě to uklidnilo?**

*Dá se to tak říct, hlavně mě to donutilo se soustředit na tu bolest a nevnímat to, co mě trápí.*

### **Jaká slova sis ryla do ruky?**

*Samá taková temná, jako je nenávist, smrt, a často angel...ovšem slova jsem si ryla jen ze začátku.*

### **A tehdy jsi zjistila, že to pomáhá?**

*Jo, a tehdy jsem se taky zapřísahala, že už to nikdy neudělám...jenže pak přišla další krize a já si opět šla ublížit, tentokrát už žiletkou...*

### **A pak už teda jenom čáry?**

*Jo. Víš, když si ubližuješ, potom Ti jde i o to, aby jizvy šly co nejméně vidět. Což znamená například nedělat čáry do nezahojených zcela jizev, což u slov moc nešlo...*

### **Ted' jsem to nepochopila. Když máš volné místo na čáru, tak i na slovo, ne?**

*Když píšeš třeba Angel a píšeš A, čáry Ti většinou zajedou do sebe...spojí se...myslím, když uděláš třeba stříšku, a potom tu čáru, tak se Ti téměř nikdy nepovede jí udělat tak, aby nezajela do boku té stříšky.*

### **Jak asi hluboké máš jizvy? Jsou čím dál hlubší nebo pořád zhruba stejné?**

*Nejdřív jsem je dělala čím dál hlubší. Na to, abych se uspokojila, už mi nestačila klasická rána. Jednou jsem ale hodně přestřelila. Málem jsem si přeřízla šlachy v ruce. Ještě kousek a byla bych v háji. To mě dostal takový strach, že jsem se zapřísahala, že už nikdy!!! Tři blbé měsíce jsem to vydržela, ovšem pak jsem polevila a začala znovu. Tentokrát si ovšem dávám pozor.*

### **Takže jsi potřebovala pořád intenzivnější bolest, abys dosáhla toho požadovaného pocitu úlevy?**



*Jo. Ted' ovšem k tomu přistupuji trochu chytřeji. Tím, že se s tím snažím přestat /podotýkám marně/. Vydržím to tak měsíc. Většinou ale čtrnáct dní, záleží, co se okolo mě zrovna odehrává. Tak se tak nějak držím na té stejné vlně...*

**Když se tedy ted' ovládáš, abys to nepřepískla s tou hloubkou, tak Ti to pořád pomáhá tak jako předtím? Není to slabší pocit?**

*Dokud udržuji časový odstup, tak je to v pohodě...pocit stejný...ovšem po každém říznutí v noci brečím a lituju toho, že jsem to nevydržela. Několikrát mě napadla i myšlenka se vším definitivně skončit, ale nemůžu kvůli mé kamarádce, která mi tak nějak pomáhá...aspoň se snaží...*

**Zažila jsi někdy za tu dobu, co se poškozuješ / nebo i předtím/ nějakou chvíli, kdy ses cítila osvobozená od své psychické bolesti, tak jako při sebepoškozování?**

*No, když jsem se se vším svěřila své kamarádce, a ta mě pochopila, všechno se stalo trochu jednodušším. Nemusela jsem se bát odhalit zápěstí atd. Stalo se, že jsme si někdy někam vyrazily a já na všechno úplně zapoměla...Nebo jednou za delší dobu, kdy je všechno tak, jak má být...tak potom je to opravdu krásné...Ovšem taky musím říct, že čím déle se cítím opravdu svobodně, fajn, tím víc potom trpím. Ovšem těch osvobozujících dnů je velmi málo. Neustále se musím hlídat...Myslím na žiletku, když vstanu, než jdu spát, kudy chodím, myslím na ni. Jen těch pár dnů si dám vždycky pohov...a je to nádhera.*

**A ví to jenom ta jedna kamarádka? Jinak nikdo?**

*Vlastně to vědí dvě kamarádky...Jenže ta jedna se odstěhovala...Obě pro mě znamenají všechno. Nebýt jich, už tu nejsem.*

*Jinak to ví jen pár holek na netu, kterým jsem pomáhala. Ty mě ovšem neznají.*

**A ta druhá kamarádka taky chodí s tebou do třídy?**

*Ta se mnou nechodí do třídy. Bude jí ted' osmnáct. Tahle holka je pro mě vším. Ona to věděla ze všech úplně jako první. Se s ní taky vídám téměř denně. Plně mě chápe, ale taky by mi chtěla pomoci.*

**A kde ses s ní seznámila?**

*To už je hrozně dávno. S její ségrou jsem chodila do školy, a ta její ségra mě právě seznámila s ní. Nejprve jsme všechny chodily ven, a byly tak nějak všechny se všema, hrály se hry atd. Ovšem s ní jsme si padly nejvíc do oka. Chodíme sice ven pořád i s její mladší ségrou, ale my dvě o sobě navzájem víme téměř vše...Naprostá důvěra...*

**Ale ona se nepoškozuje, ne?**

*Ne...Sice to jednou zkusila, ještě dřív než to věděla o mě...ale je to hrozně optimistický člověk a tohle jí rozhodně nic neříkalo...*

### **A rodiče to vědí?**

*Ne. Myslím, že by to nepochopili.*

*A hlavně se bojím jejich reakce.*

### **A stalo se Ti někdy, že na to třeba málem přišli?**

*To jo...Párkrát si všimli jizvy, ale já už mám takovou reflexi, že na místě rychle něco vyblekotám a je klid...*

### **Jaké výmluvy si například vymýšlíš?**

*Například, že jsem přelézala plot a ujelo mi to a škrábla jsem se o kus drátu. Byla jsem odjakživa živé dítě, takže takovéhle výmluvy mi zbaští jedna báseň. Ani je nezaráží, že na to, kolik mi je, dělám dětinské věci /podle toho, co občas plácnu/. Nebo, když je to jenom povrchové, řeknu, že jsem prolítla keřem atd. Prostě spontánní reakce.*

### **Rozumíš si s lidmi ze třídy?**

*Jak v čem...Občas si s nimi pokecat a tak, to jo. Ale zásadně nerozumím jejich chování. Šikanojí u nás ve třídě jednu holku, a já, jelikož mě šikanovali ve školce, to opravdu nemám ráda a tak se jí občas zastanu. Na to oni reagují slovy, že kazím srandu a akorát se urazí. Upřímně? Nechápu, co je na tom vtípného, někomu ubližovat, ale co já zmůžu proti celé třídě?*

### **Chodíš s nimi třeba v pátek do hospody a tak?**

*To ne...Je sice fakt, že jsem s nimi jednou, dvakrát někde byla, ale jinak se většinou na něco vymluvím! Aby sis nemyslela – nejsem tichá holka...aspoň působím osobně přesně naopak. Bavím se se všemi, ale jít s nimi někam – to ne. Vždycky toho lituju, když s nimi někam jdu.*

### **Proč?**

*Protože se tam vyloženě nudím. Jejich názory nesdílím. Jak jsem psala – nehledám zálibu v tom ubližovat druhým, zatímco oni se v tom vyžívají...Nechci na ně všechny házet špínu, protože se tam najdou jedinci, co takoví nejsou. Ale přitakají jim a dělají, jak je to strašně prima! Tohle neumím...vždycky si představím, že tu trochu volného času jsem mohla strávit s lidmi, kteří za něco stojí.*

### **Co nejraději děláš ve svém volném čase?**

*Poslední dobou ho moc nemám, a to proto, že ve volném čase se lituju. Lituju svého života a tak! A když náhodou volný čas mám, jako dnes, tak buď jsem na netu a pracuji na svém blogu nebo si čtu. Taky se učím tancovat hip hop, tak trénuju.*

### **Jakou máš oblíbenou hudební skupinu? Nebo třeba i jednotlivé písničky?**

*Nemám tak nějak nic oblíbeného, ale poslední dobou hodně poslouchám třeba BPM – madam poezie HI6 Dala jsi mi křídla atd. Nebo The Cardigans – My Favourite Game. Je toho opravdu hodně. Nemám nic vyhrazeného.*

### **Jaký máš vztah k alkoholu?**

*Někdy se napiju, to jo, ale že bych byla nějaký ožrala, to rozhodně ne.*

### **Opila ses někdy?**

*Tak, že bych o sobě nevěděla ještě ne.*

### **Dokážeš si představit, že bys odedneška už nikdy v životě nepozřela ani kapku alkoholu?**

*Jo...*

### **A existuje něco jiného, kromě poškozování, na čem jsi závislá?**

*Trochu na cigaretách...ovšem bez nich bych dokázala taky žít...tady jde jen o to, že kouření mi pomáhá déle vydržet se neříznout...*

### **Takže je pro Tebe větším uklidněním sebepoškozování než cigarety?**

*Jo.*

### **Jaký máš vztah ke svému tělu?**

*Nemám se vůbec ráda, jestli se ptáš na tohle...mám pocit, že jsem tlustá, škaredá, mám velice nízké sebevědomí, jak po fyzické stránce, tak po té psychické! Sice mi některé kamarádky tvrdí, že tlustá nejsem, ale já mám pocit, že je to jen kec, čím konejší ostatní!*

### **Existuje něco, na co jsi na svém těle hrdá nebo jsi za to ráda, že to tak je?**

*Spíš ne. Vždycky, když náhodou něco najdu, co se mi jakž takž možná začíná líbit, tak se najde někdo, kdo mi zase jednou zopakuje, že jsem blbá a ubohá. Tím ztratím veškeré iluze, že by na mě bylo něco hezkého.*

**Najde se něco, co Ti třeba tvoje kamarádky závidí?**

*Občas někdo řekne vlasy a nehty, to' vše...I když upřímně nevím, co na nich vidí, a nemůže to být nic extra, protože to slýchávám málo.*

**Jaký je tvůj ideál – jak bys chtěla vypadat?**

*Být štíhlá. To je to hlavní...*

**Vnímáš na sobě nějaké konkrétní „příznaky“ toho, že jsi tlustá? Jako třeba tlustá stehna nebo tak něco?**

*Stehna a boky...To je to hlavní...*

**Vadí Ti to kvůli něčemu konkrétnímu?**

*Hlavně se cítím blbě...tady jde hlavně o vnitřní pocit...vypadat a být dokonalá. Jenže to není nikdo...*

**Jsou nějaké konkrétní situace, kdy se kvůli tomu cítíš trapně?**

*To asi ne...Možná jen: chtěla bych si třeba vzít ven sukni, ale nemůžu, protože se cítím opravdu blbě...*

**Jaká je podle Tebe tvoje nejlepší vlastnost?**

*Umím vyslechnout lidi a jsem velmi empatická.*

**A nejhorší?**

*Špatných vlastností mám hodně... ale nejvíc...asi, že neumím říct ne...a jsem docela tvrdohlavá...*

**Máš sourozence?**

*Mladšího bráchu.*

**Kolik mu je?**

*Deset.*

**A rozumíte si?**

*Jak se to vezme. Jasně, že jsou chvíle, kdy jsme parádní dvojka, protože ať říkám cokoliv, mám ho ráda. Ale všechno tohle se děje hlavně kvůli němu.*

### **Jakto?**

*Otec si odjakživa přál kluka, a já jsem mu ho zčásti nahrazovala. Ovšem, když přišel brácha na svět, už jsem byla velká na všechny ty hry, co jsme spolu hráli. Najednou jsem už nebyla malá holčička, za kterou mě jinak v jiných situacích považovali, ale velká holka, co je moc stará na hry! Kdyby to zůstalo jenom u tohohle, ale nadržování v rodině je tu běžná věc. O to hůř jsem všechno nesla, když jsem byla bita i za něj. Jednou se otec tak naštvál, a to vlastně pro nic za nic, že jsem byla zbitá jako nikdy. Na to nikdy nezapomenu! Všechno je ještě horší, když předhazují, jak je brácha lepší, jak v úklidu, tak ve známkách ve škole. Ovšem to přeci nemůžou srovnávat! Mou jedinou útěchou je fakt, že všichni okolo vědí, jak je brácha rozmazlený. Děda mě i podpořil, že to musím zvládnout a nezlobit se na ně. Protože kdykoli jsem naznačila rozdíl mezi mou výchovou a jeho, byla doma mela...*

### **S kým z rodiny si nejvíc rozumíš?**

*Řadíš tam i dědu a babičku?*

### **Klidně.**

*Tak to jsou právě oni dva – babička a děda. I když děda se mě aspoň občas zastane, je to člověk, kterého se bojím, že zklamu...Můžu mu říct cokoliv.*

### **Ví o tom, že se poškozujete?**

*To ne. Říkám – nechci ho zklamat. A tohle by ho asi zklamalo...*

### **Takže ani z širší rodiny o sebepoškozování neví nikdo?**

*Ne...*

## **Rozhovor č. 3**

Přezdívka: *Zoidynka*

Věk: *16 let*

Bydliště: *Praha*

Chodí na osmileté gymnázium.

Rozhovor přes icq.

### **Kdy ses poprvé „sebepoškodila“?**

*Sebepoškodila...to zní zajímavě:) Ani nevím. Úplně poprvé – to mi mohlo být tak jedenáct, možná dvanáct...vlastně tak pět, ale to bylo jenom z takového toho dětského rozmaru, chtít něco zkusit, to má asi každý...takže tak těch dvanáct let.*

### **A vzpomeneš si, jak se to seběhlo?**

*Myslím, že jsem se pohádala s rodičema, tak jsem zalezla do pokoje...brečela a křičela...a pak jsem měla hroznou chuť si prostě něco udělat, prostě nějak uvolnit to neuvěřitelné napětí uvnitř, tak jsem se řízla.*

### **Čím?**

*Myslím, že jsem něco rozbila a pak se řízla střepem.*

### **A to jsi něco rozbila a pak, při pohledu na ty střepy, Tě napadlo, že by ses s nimi mohla říznout?**

*Ne, rozbila jsem to záměrně...nějak mě to při pohledu na tu věc napadlo, v krizových situacích napadají člověka občas celkem geniální věci...třeba i výmluvy, co jsem si vymyslela na obranu jizev a tak, mě samotnou občas překvapily svojí nápaditostí.*

### **A kam ses tehdy řízla?**

*Jenom do prstu, trošku...ale podařilo se mi trefit se nějak vážně dobře, protože krve teklo opravdu hodně.*

### **Lekla ses toho?**

*Tenkrát mě to opravdu docela vyděsilo.*

### **A přineslo Ti to úlevu?**

*To těžko vzpomínat, je to strašně dlouho. Ono už je to všechno tak dlouho, že se sama divím... Nejspíš ano, byla to taková sladkost, kterou si jednou dopřeješ a docela Ti zachutná, tak jí potom ještě občas ochutnáš, a potom dostaneš příležitost a začneš se jí přejídat, až Tě to začne ubíjet.*

### **Za jak dlouho a kvůli čemu jsi to udělala podruhé?**

*V té době jsem to nedělala tak často, nebyla jsem závislá, byla to jen určitá pomoc, když jsem se pohádala s rodiči nebo tak, dalo by se říct, že jsem ještě neměla potřebu to dělat.*

### **Takže jsi to tehdy nevnímala jako problém?**

*Asi ne... Opravdu už si to moc nepamatuji.*

### **Ted' se poškozujete pravidelně?**

*Ted' už to nedělám... už asi před rokem a půl jsem se z toho dostala, ale je to závislost, jako každá jiná. Člověk nikdy nepřestane být závislý, ale musí se naučit s tím žít.*

### **Říkáš, že v těch dvanácti jsi to ještě tolik nepotřebovala, tak kdy se to potom zvrtilo?**

*Já si ty věky moc nepamatuji, ale to mi mohlo být tak třináct, možná čtrnáct. Nevím proč, nevím jak, ale najednou jsem se začala řezat často. Pořád jsem si říkala, že to mám pod kontrolou, že nejsem závislá... a pak mi to nějak došlo, a to už jsem prostě nemohla skončit.*

### **A kvůli čemu jsi se tehdy řezala nejčastěji? Nebo prostě napiš nějaké příklady, na co si vzpomeneš.**

*Pak už to byl začarovaný kruh...pořezala jsem se, protože mi bylo špatně, měla jsem depku. To mi pomohlo, jenže to řezání Tě uvrhne ještě hlouběji, takže se pak musíš pořezat, protože je Ti zase zle, a takhle to jde dál a dál.*

*Na tom úplném začátku to byly hádky s rodiči... Takové ty běžné, pubertácké. A potom to, že jsem se cítila strašně sama, protože jsem často bývala doma sama a s rodiči se moc nebavila.*

### **Měla jsi výčitky, že jsi se pořezala?**

*Ne, to ani nebyly výčitky... To je to, co se nedá popsat. Prostě závislost jako když bereš drogy. Ty Tě sice taky nakopnou, ale hej Ti není. Naopak je Ti hůř. Máš deprese, tak se pořezáš, protože Ti to dá úlevu, ale nemůžeš myslet na nic jiného než na krev a žiletky, prostě na to si ublížit, to Ti prostě neumožní normálně fungovat, takže máš deprese, takže se pořezáš...*

### **A měla jsi tehdy nějaké koníčky? Někaké mimoškolní aktivity?**

*Jo, já tancuji. Dokonce mě letos vzali na konzervatoř. Jenže to už pak jde všechno mimo, akorát mě to nutilo přemýšlet o tom, kam se říznu, aby to pak nebylo vidět, až se oblíknu do tepláků a tak...ale zrovna tanec je výborná forma terapie, jde se vyjádřit tělem, zrovna tělem, které se při sebepoškozování stává jakýmsi obrazem duše, nástrojem pomsty sobě samotnému, jestli chápeš ten vztah.*

### **Kdy jsi se rozhodla, že už s tím musíš skončit?**

*No, to několikrát. Ale nikdy se nepovedlo. K tomu, že jsem s tím skončila, vedly asi hlavně dvě věci. Jedna ta, že jsem se zamilovala, sice teda to bylo jenom vzplanutí, ze kterého nic nebylo, ale mně to nějak dodalo endorfiny. Takže jsem se z toho na pár dní dostala a myslela na něco jiného. Pak to sice zase trochu začalo, ale moc dlouho to netrvalo, protože pak přišla ta druhá věc. A to ta, že jsem jednou prostě řízla moc hluboko.*

### **Jak moc? Omdlela jsi, nebo Tě museli odvézt do nemocnice?**

*Omdlela jsem, ale naštěstí jsem se probrala, takže do nemocnice jsem nejela.*

### **Takže potom sis řekla, že už to nikdy neuděláš?**

*Ne. Pak jsem se nějakou dobu bála to znovu udělat, a teď, když mám depku nebo tak, tak si řeknu, že jsem silná holka, že to zvládnu i bez toho.*

### **Jak dlouho už jsi z toho venku?**

*Nevím, kdy jsem to udělala naposled, to vážně ne, ale už něco přes rok jsem z toho venku. A momentálně jsem relativně šťastná, takže ani nemám důvod to dělat. I když pořád na mě občas dolehne špatná nálada z ničeho nic.*

### **Vědí to o Tobě tvoji známí, že ses poškozovala?**

*Jedna kamarádka, která s tím taky měla problémy. Tak, že náhodou našla ten můj blog a ten článek, co psali v Reflexu.*

### **V tom článku se psalo o Tobě?**

*Ano. Dělal jsem rozhovor s novinářkou, takže jsou tam i věci o mě.*

### **Jak se k Tobě ta novinářka dostala? Přes tvůj blog?**

*Myslím, že jo.*



## **Rodiče to vědí?**

*Máma si toho musela všimnout. Několikrát si všimla jizev na zápěstí, a krev po celém pokoji taky nejde přehlédnout. Ale já s ní o tom nechtěla mluvit. Nemám ponětí, co si myslela a myslí.*

## **Krev po celém pokoji?**

*Tak v posteli, na koberci... Občas to člověk neuhlídá.*

## **Takže teď už to neděláš, i přesto, že máš někdy těžké chvíle. Dalo by se říct, že to prostě nebereš jako způsob řešení, který by připadal v úvahu?**

*To víš, že mi to pořád leze do hlavy. Že když mám zrovna fakt blbou náladu a náhodou přejedu očima po noži nebo po žiletce, že mě to láká, ale snažím se tomu odolat... Je to jednoduché vzít žiletku a fíknout se do ruky... jenže jsou tu ti lidé kolem. Ať už ti, co jim na mě záleží a nechtějí, abych to dělala, nebo ti, kteří to nechápu a možná bych u nich klesla, kdyby to zjistili. Je tu to, že kdybych se teď řízla, tak by to asi nebylo jenom jedno říznutí, ale asi bych si to vynahradila za všechny ty týdny. Je tu to, že chci teď být šťastná a když se podívám zpátky, tak vidím, že tohle není cesta ke štěstí, ale jenom možnost se zase vzdálit od normálního světa do hlubin.*

## **Co třeba děláš teď, když cítíš nějaké napětí nebo tak?**

*Brečím, tancuji, řeknu to příteli. Já ani nevím, teď mám konečně šťastné období, ale dlouhou dobu mi trvalo jenom to, zvyknout si na život bez deprese, to zní asi vážně blbě, když Ti to říkám a přitom je mi šestnáct. A je mi jasné, že mi to nebudeš věřit, ale opravdu byla doba, kdy jsem nebyla schopná vylézt z baráku a normálně fungovat... a moje „uzdravování“ je další kapitola, která nebyla vždycky jednoduchá.*

## **Jsi nebo byla jsi někdy závislá ještě na něčem jiném než na sebepoškození?**

*Jeden čas, kdy jsem se snažila skončit se sebepoškozením, jsem brala prášky proti bolesti protože jsem bez nich nemohla usnout.*

## **Jak to - proti bolesti? Bolely Tě rány, které sis udělala?**

*Ne, to vůbec, ale prostě byly po ruce a když si jich člověk vezme trochu víc, tak celkem rychle odpadne.*

## **Takže byly vlastně na uklidnění?**

*Tak nějak.*

**A alkohol piješ?**

*To asi tak, jako je v mém věku normální...*

**A nealkoholové drogy?**

*Ne, vedu vcelku spořádaný život.*

## **Rozhovor č. 4**

Jméno: *Lucka*

Věk: *15 let*

Bydliště: *Brno*

Chodí na gymnázium.

Rozhovor přes icq.

### **Kdy sis poprvé ublížila?**

*Bylo to v deseti letech. Plakala jsem, vzala nůž a podřízla jsem se. Skončila jsem v blázinci /jestli se tomu tak dá říkat/. Po měsíci mě pustili a já to začala dělat ze spaní. Nechci to dělat.*

### **Co k tomu tenkrát vedlo, že ses pořezala?**

*Podřezala jsem se, protože mi to nešlo ve škole.*

### **Špatné známky?**

*Jo. A tak celkově se mi tam nelíbilo. Přišlo mi to jako stupidita – chodit do školy...řízla jsem se a najednou takový odlehčený pocit...Bylo mi tak krásně, všechno opadlo.*

### **Takže to byla celková znechucenost ze školy nebo Ti tam vadilo něco konkrétního?**

*Znechucenost, ale samozřejmě mi vadily i konkrétní osoby...nechtěla jsem je vidět, slyšet, nic...*

### **Spolužáci?**

*Ano, ale i učitelé.*

### **A co Ti na nich vadilo?**

*Určitě to znáte. S někým si nasednete a on vás potom znemožňuje před ostatníma. Byla jsem našťvaná a rodiče to se mnou nechtěli probrat.*

### **Jak Tě znemožňovali?**

*Před ostatníma. Šikana. Prostě mi brali svačinu, slovně mě napadali.*

**A rodičům jsi se snažila říct co? Řekla jsi jim doslova, že Tě šikanují?**

*Ne, to ne. Jsou hodně zaměstnaní, a kdybych jim to řekla, tak by mě určitě pochopili, ale já se nesnažila říct jim to!*

**Jak na to, že Tě ve třídě šikanovali reagovali učitelé?**

*Učitelé to nevěděli. Možná něco tušili.*

**A nenapadlo Tě třeba svěřit se nějakému učiteli?**

*Ne...Neměla jsem důvěru. Jediné, co jsem chtěla, bylo podřezávat se. Dodalo mi to odvalu a chuť žít.*

**Jiné zájmy jsi tehdy neměla?**

*Hraji divadlo. Už hrozně dlouho. ...A tomu jsem se věnovala.*

**A pořád ho hraješ?**

*Ano.*

**A tam máš nějaké kamarády?**

*Ano, teď už mám spoustu kamarádů...Po mém zkolabování před necelým měsícem se všichni tak nějak smilovali.*

**Kde jsi zkolabovala?**

*Ve třídě.*

**Čím to podle Tebe bylo vyvolané?**

*Dostala jsem tehdy pětku. Učitel si všiml mých pořezaných rukou. Děcka mě pořád šikanovali. Už toho na mě bylo prostě moc...sesypala jsem se a tři dny jsem o sobě nevěděla. Doktorři říkali, že to prý bylo i úbytkem krve.*

**Jak se stalo, že si tvůj učitel všiml jizev?**

*Když jsem byla u tabule a psala na ni, tak mi zničehonic povídá: „Tebe někdo poškrábal?“ Když jsem přišla blíž, všiml si, že je to od nože.*

**To Ti sklouzl rukáv?**

*Ne, měla jsem krátký rukáv. Nevšimnete si toho, mám to zespodu. Nikdo si toho nevšiml nebo mi to nikdo neřekl.*

**Máš jizvy jakoby v podpaží nebo jak zespodu?**

*U zápěstí. Předloktí, dá se říct. A pak taky břicho.*

**Ale na předloktí to musí být vidět, ne? Když máš tričko s krátkým rukávem...**

*Ale ne, když stojíte čelem k učiteli. A jak říkám – kámoši se se mnou nekámoší, tzn. nikdo mi to neřekl.*

**Aha, a máš ve třídě někoho, s kým si alespoň trochu rozumíš?**

*Ne. A jsem tak trochu odtržená od okolí. Nikoho nechci vidět ani slyšet.*

**Teď poslední dobou nebo už od těch deseti?**

*Od deseti. A vrací se to. A je zajímavé, že mě to řezání se ani nebolí.*

**Jaké máš vztahy s lidmi v divadle?**

*Jestli to můžu nazvat pracovní, tak pracovní. Nebavím se s nikým. Jsem odtržená od světa.*

**Hrát divadlo Tě baví?**

*Docela jo.*

**Tam se k Tobě lidé chovají neutrálně?**

*Ano.*

**Jak staří lidé tam s Tebou chodí?**

*Ve věku 8 – 15 let.*

**Jak ses k tomu dostala?**

*Přes mamku.*

**Ona taky hraje v divadle?**

*Ne, ale její kamarádka to vede.*

**Aha. Jaká je tvoje nejoblíbenější divadelní hra, co nejradši hraješ?**

*Jeden horor. Jmenuje se „Děti na mostě“.*

**A co tam hraješ?**

*Jedno dítě. Nevím, jestli vás bude zajímat, o čem to je.*

**Bude.**

*Je to o jednom pánovi, který se přestěhuje do jednoho městečka a všechno je tam zvláštní. Jde přes most a na něm jsou děti. Chytají ryby, staví si hrady z písku, a tomu pánovi je divné, jak to, že ty děti nejsou ve škole, ale řeknou mu, že mají prázdniny. Jde tedy za knězem, aby se na všechno podíval. Kněz mu řekne, že před pár lety se tady stala hrozná havárie a nepřežilo to moc dětí. Někteří poblouznění prý říkají, že vidí děti na mostě. Pán jde spát a děti ho probudí ze sna. Křičí na ně, aby šly spát domů, ale ony jsou tam. Další den jde po mostě a je tam jeden nový kluk, kterého včera neviděl. Kněz mu řekne, že tady včera zajeli nějakého chlapce. Popis mu odpovídá. Pán začne mít strach. A děti ho vrhnou pod auto. To je konec. Pán je s dětmi pořád...neustále.*

**Úplně mě obešel mráz. Máš ráda horory?**

*Zbožňuji horory.*

**Jaké třeba?**

*Vřískot, Nezvratný osud, Texaský masakr, Hory mají oči a tak.*

**Máš raději duchařské nebo krváky?**

*Psycho krváky. Duchové mě moc neberou... Ale třeba film Šestý smysl, ten jo.*

**Máš sourozence?**

*Ne.*

**A bratrance nebo sestřenice?**

*Těch mám...Ale nesmím se s nimi scházet, naše rodinný vztahy jsou divný!*

**Ještě bych se vrátila k tomu, jak ses poprvé pořezala. Jestli jsem to dobře pochopila, tak jsi to neodhadla a řízla ses moc?**

*Až příliš. Sjela jsem omylem po žíle a začala hrozně krváčet.*

**Co se stalo pak?**

*To nevím, začala jsem křičet, aby mi někdo pomohl, pak jsem omdlela. Nesnáším krev. Nevím, kdy kdo přišel.*

**Když ses probírala, tak jsi viděla co? To už někdo přišel?**

*To už jsem ležela v nemocnici, a kolem mě mamka a taťka.*

**Říkali něco?**

*Měla jsem tam psychologa.*

**A ten říkal co?**

*Obvinil mě z anorexie, sebepoškozování a požívání marihuany.*

**Obvinil?**

*Nejsem anoretička. Sebepečkozování beru, ale marihuanu jsem v životě neměla.*

**A proč říkáš „obvinil“? To Ti jako vynadal nebo jak to řekl?**

*Obvinil... nekřičel, ale nadával.*

**Jak Tě mohl obvinít z braní marihuany? Vždyť to by musel zjistit z rozboru moči nebo tak něco.**

*Moc jsem se smála a neposlouchala ho, a on mi řekl, jestli neberu marihuanu.*

**Z čeho usoudil na tu anorexiu? Jsi hubená?**

*Jsem.*

**Pomohl Ti nakonec nějak? Alespoň zlepšit náladu nebo tak?**

*Ani ne.*

**Takže nejdříve Tě odvezli do klasické nemocnice?**

*Jo, tam za mnou přišel psycholog.*

**A pak Tě převezli do nějaké léčebny?**

*Ne..Asi půl roku byl pokoj.*

**A pak?**

*Pak mě lidi začali mít rádi a já to začala dělat podvědomě ze spaní.*

**Řežeš se nožem ze spaní?**

*Mnohdy nůžkami.*

**To jsi si ve spánku došla pro nůžky, pořezala se, a vůbec ses při tom nevzbudila?**

*Nevzbudila. Nechci to dělat.*

**A tohle rodiče vědí?**

*Ano...*

**Chodíš k nějakému psychologovi?**

*Ano.*

**Asi k jinému, než co byl v té nemocnici, co?**

*K mé mamce.*

**K jejímu psychologovi?**

*Ne, mamka je psycholog.*

**To chodíš přímo k ní?**

*Jo..bohužel.*

**Není to trošku neprofesionální?**

*Moje mamka je nevládní, takže to není tak hrozný.*



**Aha. Mně jenom přijde divné, že na začátku jsi psala něco jako, že by to rodiče s tebou nechtěli probrat, že se Ti nelíbí ve škole a teď říkáš, že mamka /pořád je to ta samá osoba, ne?/ je tvůj psycholog..**

*Říkám moje nevlastní matka.Moje vlastní má jiného chlapa. Je to jiná osoba.*

**Takže v těch deseti jsi bydlela ještě se svojí vlastní mámou?**

*Jo.*

**A s tou jsi tedy měla jaký vztah?**

*Ta mě nikdy nechtěla.*

**To Ti někdy řekla?**

*Vzdala se mě.. Tatka mi to nechce říct, jak to bylo. Ale táta je bohatý, tak je možné, že si mě vzal, aby mě zabezpečil, ale nevím.*

**Jak vzdala? Vždyť jste spolu bydleli všichni tři pohromadě, ne?**

*To já právě nevím, jak to bylo.*

**Aha, dobře, už se v tom nebudu rýpat. Jenom mi řekni: kdy od vás tvoje vlastní máma odešla?**

*Asi v devíti. Fakt nevím.*

**Takže ještě předtím, než ses poprvé pořezala?**

*Jo.*

**No a teď, se svojí nevlastní mamkou máš lepší vztah?**

*Jo.*

**Ale přesto ses jí nesvěřovala s tím, jak se Ti nelíbí ve škole..Chápu to dobře? A od těch deseti se jí svěřuješ jako svému psychologovi?**

*Jo.*

**Jsi s ní jako s psychologem spokojená?**

*Co mám dělat jiného...*

**Nezeptala se Tě někdy, jestli bys třeba nechtěla chodit k někomu jinému?**

*Ne.*

**A chtěla bys?**

*Nikdy mě to nenapadlo, ale asi ano.*

**Bála by ses jí to říct, že chceš někoho jiného?**

*Ne, ale už jsem si zvykla.*

**Všimla sis za tu dobu nějakých pokroků? Že se něco obrátilo k lepšímu?**

*Jo...*

**Co třeba?**

*Přišla jsem na jednu věc...že to všechno dělám kvůli mé pravé matce.*

**A tvoje vlastní máma to ví, že máš tenhle problém?**

*Ne, nezajímá se o mě.*

**Vůbec se s ní nevidáš?**

*Ne.*

**A jaký máš vztah s tátou?**

*Hezký...no táta je takový...neumí rozdávat lásku, ale koupí mi na co si vzpomenu a tak.*

**A povídáte si spolu?**

*Moc ne, je hodně zaměstnaný.*

**Jak na to reaguje, že se řežeš a chodíš k jeho nové ženě na terapii?**

*Je to ....Ted'ka to vyzní hodně škaredě, mám ho ráda, ale vyzní to škaredě. Je to zazobanej přepracovanej borec moc ho nezajímají moje problémy...celý týden je pryč...*

**Takže by se dalo říct, že většinu času hospodaříte doma ty a tvoje nevlastní mamka?**

*Jo.*

**Dalo by se říct, že si takhle v běžném životě rozumíte?**

*Jo.*

**Ještě bych se chtěla zeptat - ty teda nesnášíš krev - jak Tě potom napadlo, v těch deseti se říznout?**

*To jsem ještě nevěděla, že nenávidím krev.*

**A zjistila jsi to už v tu chvíli, kdy Ti začala téct?**

*Ne...no to se těžko odhaduje.*

**Od toho prvního incidentu jsi se pak řezala už jenom ve spaní, nebo ještě někdy úmyslně?**

*Úmyslně jen jednou.*

**Jak dlouho po tom prvním pořezání?**

*Dva měsíce.*

**A zase ze stejného důvodu?**

*Jo.*

**Od té doby už jenom ze spaní?**

*Jo.*

**Má pro to tvoje mamka - psycholožka nějaký vysvětlení, že to děláš ze spaní? Nebo to zůstává záhadou?**

*Neříká mi, co si o tom myslí.*

**Aha. A zkoušeli jste nějaká opatření?**

*Zamykají mě na noc, ale pak jsem agresivní.*

**Mě jenom napadlo, jestli kdyby Ti někdo schoval všechno ostré, co máš v pokojíčku, jestli bys byla schopná ve spaní improvizovat a hledat něco jiného.**

*To netuším.*

**Pamatuješ si po probuzení na to, jak jsi vstala, šla si pro nůžky a řezala se?**

*Ne, já spím...jsem jakoby náměsíčná.*

**Takže o sobě vůbec nevíš a ráno se pak divíš, kde se tam vzaly ty řezné rány?**

*Jo.*

**Jenom, abych si to zrekapitulovala: Úmyslně, v bdělém stavu ses pořezala všeho všudy dvakrát?**

*Ano...*

**Pak už Tě to nepokoušelo?**

*Ne...pořezané ruce jsem měla i tak...akorát jsem nevěděla jakto.*

**Ale už jsi neměla chuť se pořezat..**

*Ne.*

## Závěrečné shrnutí

Sebepoškozování je velmi závažným problémem, protože se jedná o problém celé existence. V jeho pozadí stojí porucha existování. Sebepoškozující se jedinec se cítí být jaksi odcizen světu, lidem i sám sobě a právě fyzická bolest mu umožňuje alespoň několikavteřinový návrat. Návrat do světa, který se mu ztrácí.

K sebepoškozování mohou jedince vést zcela konkrétní důvody, jako například ztráta blízkého člověka, sexuální zneužívání v dětství, konflikty ve vztazích, ve škole a podobně.<sup>41</sup> Naproti tomu ale někteří lidé žádné konkrétní důvody mít nemusí. Může se jednat o jakýsi záhadný stav, kdy člověka nic netěší, nic ho nezajímá, jako kdyby ho svět vůbec neoslovoval. O to víc děsivý mu potom může připadat jeho stav, když ví, že nemá zdánlivě žádnou příčinu.

Jako možné podhoubí existenciálních problémů se mi jeví i celkový stav dnešní společnosti. Ve světě neomezených možností a nekonečné svobody, kde se čím dál více zpochybňují a ignorují tradiční duchovní a rodinné hodnoty, je pro člověka velice těžké porozumět sám sobě a najít si své odpovídající místo ve světě.

Pro některé lidi může být bolest jedinou jistotou, kterou v životě mají.

Proto je tak těžké se sebepoškozováním přestat. Dokud tedy takový jedinec nenajde jistotu sám v sobě /což je nesnadný úkol na celý život a málokomu ze všech lidí se toto skutečně povede/, bude mít potřebu si k ní dopomáhat bolestí. Tuto potřebu se sice může snažit násilně potlačit, ale v neustálém strachu se taky přece jen žít nedá.

# Summary

## Fenomén sebepoškozování

### The Phenomenon of Self – destruction

Marcela Mládková

Self – destruction is a very serious problem, because it's a problem of whole existence. In fact, it's a disorder of the existence standing in the background. One who harms himself may feel like growing away from the world, from other people and even from himself as well and it's just the physical pain, which enables the return, at least for a few seconds. Return to the world which is darkling.

The one who harms himself can be influenced by entirely specific reasons such as bereavement, sexual abuse in the young age, relationship conflicts, troubles at school etc.<sup>42</sup> On the contrary some people do not need to have any particular reasons. It can be some enigmatic state of mind, when one can't rejoice in anything, there's nothing interesting for him, as if the world could not appeal to him at all. It can be really terrible when one doesn't know what has caused such a state of mind.

As a possible matrix of existential problems one could consider also the situation of today's society. In the world of unlimited possibilities and boundless freedom, where the spiritual and familiar values are more and more impeached and ignored, is very difficult to understand oneself and find one's own purpose in the world.

For some people pain can be the only certainty they have in their lives.

That's the reason why it's so hard to break away from self – destructing behavior. Until then such a person won't find the certainty in themselves /which is an uneasy mission for the whole life and hardly anybody really achieves it/, until then such a person will have a necessity to achieve the certainty by the help of pain. This necessity can be suppressed but yet it's quite unbearable to live in permanent fear.

---

42 Srv. GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. Z anglického originálu *The Girl Who Bites Her Nails And The Man Who Is Always Late: What Our Habits Reveal About Us*. First published by Findhorn Press, Scotland. 1. vyd. Bratislava: Eugenika 2007. s. 251.

## Seznam použité literatury:

### Monografické tituly:

- BUBER, Martin. *Obrazy dobra a zla*. Z německého originálu *Bilder von Gut und Böse*. Lambert Schneider, Heidelberg, 1986 přeložila Mária Schwingerová. Vydalo Nakladatelství Votobia v Olomouci roku 1994. 129 s. ISBN 80 – 85885 – 17 – 4.
- BUBER, Martin. *Život Chasidů*. Přeložila Alena Bláhová. Vydala nadace Arbor vitae v Praze roku 1994. 42 s.
- GADD, Ann. *(Zlo)zvyky a co o nás říkají*. Z anglického originálu *The Girl Who Bites Her Nails And The Man Who Is Always Late: What Our Habits Reveal About Us*. First Published by Findhorn Press, Scotland 2006. Czech edition by Alexander Giertli – - Eugenika Pbl. Bratislava 2007. 1.vyd. Přeložil Martin Kuhn (Redigo). 352 s. ISBN 80 – 89227 – 80 – 8.
- GRÜN, Anselm. *Myšlenky na každý den*. Z německého originálu *Wenn ich Gotthineinhorche* Přeložil Pavel Kouba. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 136 s. ISBN 80 – 7178 – 278 – 5.
- HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. Karolinum 2002.
- KOUBA, Petr. *Fenomén duševní poruchy: Perspektivy Heideggerova myšlení v oblasti psychopatologie*. 1.vyd. Praha: OIKOYMENH, 2006. 264 s. ISBN 80 – 7298 – 188 – 9  
V některých mých citacích Petr Kouba parafrázuje HEIDEGGER, M., *Zollikoner Seminare. Protokole, Gespräche, Briefe*, vyd. M. Boss, Frankfurt a. M. 1987. a BINSWANGER, L., *Schizophrenie*, Pfullingen 1957.
- PATOČKA, Jan. *Tělo, společenství, jazyk, svět*. Praha: Oikumené 1995.

### Sborníky a seriálové publikace:

- BLOSS, J., STRÓZEWSKI, W., ZUMR, J. *Intentionalität – Werte - Kunst: Husserl, Ingarden, Patočka*. Beiträge zur gleichnamigen Prager Konferenz vom Mai 1992. Vydal Filosofický ústav AV ČR ve svém nakladatelství Filosofia, Praha 1995. 286 s. ISBN 80 – 7007 – 075 – 7.
- DOSTÁL, M. – FLOSS, K. – THURNER, M. – ŽEMLA, M. – PIETSCH, R. *Jednota a mnohost: Eckhart, Kusánský, Böhme, Ibn Arabí*. Sborník textů z česko – německého filosofického kolokvia /Praha, listopad 2001/. Vydalo nakladatelství Vyšehrad 2002. 136 s. ISBN 80 – 7021 – 523 – 2.
- Orthodox Revue*. Sborník textů z pravoslavné theologie. Vydává Orthodoxia – vzdělávací centrum při pravoslavném katedrálním chrámu sv. Cyrila a Metoděje, Resslova 9a, Praha 2; Ředitel: ThDr. Jaroslav Šuvarský. 1.číslo. Praha 1997.

*Reflex: CS společenský týdeník.* Šéfredaktor: Petr Bílek. Editor: Andrej Halada. Vydává Ringier ČR a.s. roč. XVIII./ 31. Vyšlo 2. 8. 2007. ISSN 0862 – 6634.

*Reflex: CS společenský týdeník.* roč. XIX./ 09. Vyšlo 28. 2. 2008.

### **Slovníky:**

POLDAUF a kol. *Anglicko – český, česko – anglický slovník.* 10. přepracované vydání. Čelákovice: WD Publications, 1998. 1072 s. ISBN 80 – 238 – 2215 – 2.

### **Online zdroje:**

XMachr. *Život je život.* Dostupné z <http://xmachr.sblog.cz/sebeposkozovani/>. Citováno 13.4. 2008. Aktualizováno 1.3. 2008.

Centrum.cz – slovníky. Dostupné z <http://slovniky.centrum.cz>