

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Husitská teologická fakulta**

**Diplomová práce**

**Úzkost z pohledu vybraných existenciálních autorů**

**Anxiety from the perspective of the selected  
existentialist authors**

Vedoucí práce:

PhDr. Marina Luptáková

Autorka:

Bc. Kristina Sauerová

Praha, 2014

## **Motto:**

„Nyní je má duše sevřena úzkostí. Mám snad říci: Otče, zachraň mě od této hodiny? Vždyť pro tuto hodinu jsem přišel.“ (Jan 12, 27)

## **Poděkování:**

Na tomto místě děkuji své vedoucí práce PhDr. Marině Luptákové za inspirující podněty k této práci, které jsem načerpala během jejích kurzů Pastorální psychologie. Dále také děkuji za její trpělivý a vlídný přístup. Za technickou pomoc a psychickou podporu děkuji svému partnerovi Janu Kynclovi. Poděkování patří i mé rodině a lidem, kteří svým příběhem přispěli do praktické části této práce.

## **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem „Úzkost z pohledu vybraných existenciálních autorů“ napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů a moje práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. 7. 2014

Kristina Sauerová

## **Anotace**

Tato diplomová práce se skládá ze dvou částí, z části teoretické a z části praktické. Teoretická část je rozčleněna do čtyř kapitol. První kapitola se zabývá samotným pojmem úzkost. Dotýká se i dalších pojmů, kterými jsou strach, fobie a stres. Dále pojednává o smyslu úzkosti, jejích zdrojích a důsledcích úzkosti. Tři další kapitoly se věnují existenciálním autorům a jejich pohledu na problematiku úzkosti. Těmito autory jsou existenciální filosof Soren Kierkegaard, zakladatel logoterapie Viktor E. Frankl a existenciální psychoterapeut Irvin D. Yalom. V praktické části je použit kvalitativní výzkum. Výzkum je realizován pomocí technikou polostrukturovaného rozhovoru. Cílem výzkumu je zjistit, zda má vědomí smyslu života vliv na prožívání sociální úzkosti.

## **Klíčová slova**

Úzkost, sociální úzkost, existenciální úzkost, hřích, logoterapie, odpovědnost, existencialismus, smysl života, víra, strach ze smrti.

## **Annotation**

This thesis consists of two parts - the theoretical, and the practical. The theoretical part is divided into four chapters, the first of which dealing with the very concept of anxiety. In addition, it covers other concepts - fear, phobia, and stress - while simultaneously dealing with the meaning of anxiety, its sources, and its consequences.

The three remaining chapters examine select existential authors and their view on the issue of anxiety: existential philosopher Soren Kierkegaard, the founder of logotherapy Viktor E. Frankl, and existential psychotherapist Irvin D. Yalom.

The practical part of this thesis uses qualitative research carried out using a semi-structured interview technique with the aim of determining whether the meaning of life consciousness impacts the experience of social anxiety.

## **Keywords**

Anxiety, social anxiety, existential anxiety, sin, logotherapy, responsibility, existentialism, meaning of life, faith, fear of death.

# Obsah

TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1. Úvod .....	8
2. Úzkost .....	10
2.1 Vymezení úzkosti.....	10
2.2 Rozdíl mezi úzkostí a strachem .....	10
2.3 Související pojmy – stres a fobie .....	12
2.4 Smysl úzkosti.....	13
2.5 Prameny úzkosti.....	13
2.6 Úzkost jako patologie.....	15
2.7 Prevence a důsledky úzkosti.....	17
3. Søren Kierkegaard .....	18
3.1 Filosofie existence.....	18
3.2 Utváření Kierkegaardovy osobnosti.....	18
3.3 Vztah k otci.....	19
3.4 Studium.....	19
3.5 Dvojitá tvář .....	19
3.6 Regina Olsenová .....	20
3.7 Časopis Korzár.....	21
3.8 Literární tvorba .....	21
3.9 Analýza úzkosti u Kierkegaarda .....	23
3.9.1 Zrod a vymezení úzkosti .....	23
3.9.2 Úzkost a hřích .....	24
3.9.3 Pohyb víry.....	25
3.9.4 Přínos úzkosti.....	25
3.9.5 Kritika.....	26
4. Viktor E. Frankl.....	27
4.1 Rodina, zájmy a studium .....	27
4.2 Franklova vědecká práce a praxe lékaře.....	29
4.3 Franklův vztah k učení Freuda a Adlera.....	31
4.4 Logoterapie .....	33
4.5 Úzkost ve Franklově pojetí.....	35

5.	Irvin D. Yalom .....	41
5.1	Osobnost a dílo .....	41
5.2	Úzkost u Yaloma.....	42
PRAKTICKÁ ČÁST.....		45
6.	Kvalitativní průzkum vlivu vědomí smyslu života na prožívání sociální úzkosti .....	46
6.1	Spolek SFinga .....	46
6.2	Cíl průzkumu .....	47
6.3	Charakteristika zkoumaného vzorku.....	48
6.4	Metodika.....	49
6.5	Předpoklady výzkumu .....	49
6.6	Zhodnocení výzkumu .....	50
6.7	Struktura rozhovoru a použité otázky .....	50
6.8	Rozhovor – smysl života .....	52
6.8.1	Rút.....	52
6.8.2	Jóel .....	54
6.8.3	Micheáš.....	59
6.8.4	Daniel .....	63
6.8.5	Ozeáš .....	68
7.	Závěr .....	71
Resumé .....		73
Seznam literatury .....		74
Seznam příloh .....		77

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Úvod

Tématem úzkosti se zabývám od konce svého bakalářského studia, na jehož závěru jsem obhájila bakalářskou práci s názvem Signály sociální úzkosti. Konkrétně sociální úzkosti chci opět věnovat větší pozornost. Z velké části je to dáno mým spojením se Spolkem SFinga, kterému na konci práce také věnuji určitý prostor. V bakalářské práci jsem se zabývala problematikou projevů sociální fobie. Porovnávala jsem například, jak se tyto projevy liší u mužů a žen, jejich konkrétní podobu a četnost. V magisterském stupni studia jsem začala uvažovat nad tím, na jakou další stránku úzkosti bych se mohla blíže zaměřit.

Oblast úzkostí mě zajímá jak z hlediska teoretického, tak i praktického. V oblasti teoretické mě nejvíce oslovil směr existenciální analýzy a logoterapie. V budoucnosti mám proto zájem vstoupit do logoterapeutického výcviku. V počátku mého vykročení směrem k existenciální analýze stojí známá kniha V. E. Frankla „A přesto říci životu ano“. Studium na HTF UK mě v této cestě utvrdilo díky inspirativním přednáškám více přednášejících, kteří se tématu logoterapie věnovali v rámci různých kurzů přednášených na fakultě. Z toho důvodu je Frankl osobností, které je v této práci věnováno nejvíce prostoru. Další osobností, kterou jsem pro svou práci zvolila, je S. Kierkegaard. Kierkegaard je velmi důležitý, protože stál u zrodu existenciální filosofie a problematikou úzkosti se ve svém díle obsáhle zabýval. Třetím autorem je pak Irvin D. Yalom. Stejně jako předchozí dva se zabývá problematikou smyslu života, na rozdíl od nich na něj ale hledí nenábožensky.

Praktická stránka mého zájmu pak spočívá ve spoluúčasti při zakládání Spolku SFinga i v následném podílení se na jeho organizaci. Tento Spolek funguje na svépomocném charakteru a pomáhá lidem se sociální fobií, úzkostí nebo potížemi ve zvládnutí rozmanitých sociálních situací. Rozhodla jsem se spojit oblast teoretickou i praktickou. Vzhledem k faktu, že tato práce vzniká na půdě teologické fakulty, a logoterapie, v jejímž středu stojí pojem smysl života, mi je velmi blízká, rozhodla jsem se podívat na spojení smyslu života a úzkosti.

V bakalářské práci jsem jednotlivé projevy sociální úzkosti zjišťovala pomocí kvantitativního výzkumu formou dotazníku. S tématem úzkosti a smyslu života jsem zprvu zamýšlela v této diplomové práci postupovat obdobně. Postupem času jsem však docházela k závěru, že bych s účastníky výzkumu raději o tématu hovořila osobně, proto jsem nakonec zvolila rozhovor, tedy výzkum kvalitativní. Účastníky kvalitativního výzkumu, který jsem v rámci této práce uskutečnila, jsou osoby prožívající v různé míře sociální úzkost.



Cílem této práce určitě nejsou vyčerpávající informace o problematice úzkosti nebo smyslu života. Ráda bych nahlédla na to, zda vědomí smyslu života lidem od úzkosti opravdu ulevuje, případně jaké konkrétní hodnoty tomu napomáhají. Práci vnímám jako malé, snad také nenásilné, nahlédnutí do nitra lidí, kteří se v životě ve větší míře než je běžné potýkají s úzkostmi.

## 2. Úzkost

### 2.1 Vymezení úzkosti

Úzkost je pocit, který naprostá většina lidí (a podobně tomu bude i u živočichů v podobě strachu z možného nebezpečí) zná ze své vlastní zkušenosti s bytím ve světě. Tento pojem se také často vyskytuje v běžné řeči a dá se říct, že si pod ním lidé alespoň rámcově dovedou vybavit, co se za ním skrývá za pocity. Srozumitelně to vystihuje následující úryvek: „*Tělo má úzkost, a my si této úzkosti všímáme, když v nás sílí nepříjemné vzrušení (rozrušení). Tento vzestup vzrušení nám může dát sílu k tomu, abychom buď utekli, nebo se s netušenými silami pustili do zápasu se silnějším člověkem.*“<sup>1</sup>

Autoři z oboru psychologie, kteří se ve svých knihách nějakým způsobem tohoto tématu dotýkají, vymezují pojem úzkosti od pojmu strachu. Tento úzus dodržím a rozdíl mezi těmito dvěma pojmy zkusím s pomocí dalších autorů pro ujasnění vysvětlit.

### 2.2 Rozdíl mezi úzkostí a strachem

Co se o tomto tématu dozvíme z Psychologického slovníku? Strach Slovník (Hartl, Hartlová, 2004) popisuje jako nelibou emoci, kterou doprovází charakteristické symptomy jako je zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku a pohotovost k obraně či útěku. Upozorňuje, že jde, na rozdíl od úzkosti, o normální reakci na skutečné nebezpečí nebo ohrožení. Nejedná se v tomto případě o patologii. S věkem se podněty vyvolávající strach mění, stejně tak i jeho forma a projevy. Úzkost (anxiety) je pak strachem bez předmětu.

U Vagnerové (2004) se dočteme o stejném rozdílu, který tyto dva pojmy odděluje. U úzkosti převažují pocity napětí a obav, u kterých lze těžko stanovit, co je jejich skutečným obsahem. Naproti tomu strach, jak ve své knize uvádí, „*lze chápat jako konkretizaci úzkosti, jako prožitek obav z něčeho konkrétního. Člověk v tomto případě dovede říci, čeho se bojí.*“<sup>2</sup> Dále upozorňuje, že je třeba rozlišovat mezi pocitem úzkosti a úzkostností. Úzkost je podle Vágnerové aktuální naladění, které nás upozorňuje na možné nebezpečí. Úzkostnost je pak

---

<sup>1</sup> KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 36. Spektrum (Portál), 80. ISBN 978-80-262-0160-1.

<sup>2</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, s. 400. ISBN 80-7178-802-3.

hlouběji zakořeněný rys a sklon dané osobnosti reagovat určitým navyklým způsobem, v tomto případě úzkostně, tedy déletrvajícimi pocity obav, nepohody a napětí.

Lucien Auger (1998) názorně objasňuje odlišnost úzkosti a strachu na konkrétním příkladu dvou žen, které uvažují nad řízením automobilu. První z nich si uvědomuje reálná rizika, která s sebou řízení přináší. Díky (částice „díky“ nám tu přímo ukazuje na v tomto případě pozitivní aspekt strachu) strachu z možné autonehody se zařídí tak, aby co nejvíce snížila riziko možného nebezpečí. Strach ji chrání, neútočí na její sebehodnotu. Druhá žena vnímá také ohrožení spojené s jízdou autem, navíc však pochybuje sama o sobě. Má pocit, že není dostatečně kompetentní, aby dokázala katastrofě předejít. Usedne-li za volant, určitě ke katastrofě dojde. Tato žena má o sobě při vykonávání této činnosti pochybnosti o vlastní schopnosti uspět. Přijde jí, že nemá moc nad tím, jak situace nakonec dopadne. Z toho vyplývá, že Lucien vnímá dělicí čáru mezi úzkostí a strachem podle toho, jestli člověk dokáže na nepříjemný pocit racionálně odpovědět (strach), nebo zda je pro jedince ukazatelem vlastního selhávání.

U Vágnerové najdeme zmínku o tom, že i přes uvedené rozdíly mezi úzkostí a strachem bývá obtížné je od sebe navzájem odlišit. „*Strach i úzkost jsou doprovázeny podobnými pocity a projevy, často se vyskytují společně a mnohdy bývá obtížné mezi nimi rozlišovat.*“<sup>3</sup> To vysvětluje, že laici a často i odborníci tyto dva pojmy při komunikaci striktně neodlišují.

Přikláním se k pohledu, že u úzkosti lze předmět obav vysledovat obtížněji. Obsahy úzkostí vnímám jako cosi méně konkrétního a hůře uchopitelného. Problém nastává také v důsledku toho, že se úzkost záměrně přetavuje v něco jiného, než čím původně byla. Mohou se z ní například stávat specifické fobie. Záleží především na tom, jak je osobnost každého z nás nastavená, k jakému podnětu je jednotlivce citlivý. Je to lehce pochopitelné, když si představíme, že bychom měli žít v neustálém uvědomění si konečnosti pozemského života. Pro většinu lidí je pomyšlení na smrt silně zúzkostňující zkušeností, proto nevědomě používají nejrůznější obranné mechanismy, aby si od tohoto pocitu ulevili. Opět záleží na psychické výbavě každé osobnosti, jak si s tímto problémem mozek poradí. Hlavní podstatu úzkosti je možné vytěsnit, neuvědomujeme si ji v každodenním životě, zůstává zasunutá a jen při určitých podnětech vyjde její skutečný obsah na povrch. Dál se může stát, že se hlavní

---

<sup>3</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, s. 400. ISBN 80-7178-802-3.

obava, v tomto případě již zmíněná úzkost, z konečnosti nebo ze smrti, projeví jako nějaký pro člověka lépe uchopitelný a méně děsivý problém, třeba strach z pavouků (arachnofobie), která sice svému nositeli život značně znepríjemňuje, zároveň mu však pomáhá vyhnout se konfrontaci s tak obrovským a v praktickém důsledku neřešitelným problémem, jaký představuje smrt. Jako nejkonstruktivnější možnost autorka shledává schopnost člověka se svou úzkostí pracovat na vědomé úrovni. Je to však nelehká práce na celý život vyžadující velké úsilí bez záruky dosažení okamžitého výsledku.

S tvrzením, že úzkost je méně normální reakcí na podnět, než strach, spíše nesouhlasím. Každý člověk je osobnost. Slovem osobnost chce autorka vyzdvihnout jedinečnost každého jednotlivce, co se týká genetické vybavenosti, prostředí, kde vyrůstal a přebíral způsoby chování, které mu jsou vzorem pro jeho vlastní chování a zkušenosti, kterými si za svůj život prošel. Přijde mi, že může být stejně „normální“, když dva různí lidé na stejnou situaci, kterou může pro ilustraci představovat křik nadřízeného v zaměstnání, zareagují různě. Jeden z nich může pociťovat hněv, zlost až nenávisť, druhý pocity viny a úzkost. V kontextu jejich života budou jejich reakce s největší pravděpodobností snadno pochopitelné. Jinou otázkou, kterou se zde nebudu zabývat, je adekvátnost projevů chování v dané situaci každého z nich z pohledu doby a kultury, ve které žijí.

### **2.3 Související pojmy – stres a fobie**

Při studiu literatury, která se zabývá tematikou úzkosti, se autorka setkávala s dalšími pojmy zasluhujícími krátké zastavení. Pojem stresu a fobie podle mého názoru s problematikou, která je předmětem této práce, blízce souvisí. Stres je v dnešní době hojně používané slovo. Vzhledem k faktu, že běh života se v naší společnosti díky neuvěřitelným technickým pokrokům stále zrychluje, mnoho lidí je pod tlakem a negativní účinky stresu dennodenně pociťuje. Tento rozsáhlý fenomén nezůstal bez povšimnutí, protože s sebou přináší mnoho rizik pro náš psychický i fyzický stav včetně hrozby tak zvaných civilizačních chorob, jako jsou například kardiovaskulární choroby nebo onkologická onemocnění. V knize autorů Maloneyho a Kranzové čteme, že *„přestože úzkost může být vyvolána stresem, je třeba pochopit, že úzkost nemusí nutně za všech okolností ze stresu vyplynout. Je možné cítit stres a neprožívat přitom stav úzkosti. Herec nebo atlet, který je nervózní a má trému, ale současně*

*pociťuje sebejistotu a vzrušení, když má jít na scénu nebo na dráhu, může prožívat stres, ale nikoli úzkost, jedná se zde jen o nervozitu a vzrušení“.<sup>4</sup>*

## 2.4 Smysl úzkosti

Obě emoce, úzkost i strach slouží člověku, aby včas rozpoznal případné hrozící nebezpečí a mohl se na něj adekvátně připravit. Být připravený na nebezpečí znamenalo pro člověka žijícího v dřívějších dobách v těsném spojení s přírodou větší šanci na přežití.

Úzkost nám v současné době může být nápomocna také při rozpoznávání toho, co je pro nás důležité, čeho si vážíme a co si chráníme. *„Mnoho lidí teprve tváří v tvář úzkosti pozná, co je pro ně cenné.“<sup>5</sup>* Napětí, které úzkost doprovází je do určitého stupně intenzity také přínosné, a to tím že přispívá k lepšímu soustředění na určitou činnost. Kast (2012) uvádí i další zdánlivě pouze negativní pocity. Takovým pocitem, který může přispět k naší větší životní pohodě, může být i nejistota. Vysvětluje to tím, že když člověk adekvátně překoná svou nejistotu, dosáhne nové jistoty, a tím i osobnostního růstu. Stejně je to, jak tvrdí ta samá autorka, i s pocitem bezmocnosti. Rozvíjí strategickou schopnost člověka, jak se z bezmocnosti dostat zpět do prostoru, kde se cítí být jistý. *„Bezmocnost se snažíme ovládnout tím, že rozvíjíme pocit kompetence, že se učíme navzdory úzkosti být tvořiví. ... Každý aspekt úzkosti tedy obsahuje zároveň radu a možnost, co si s úzkostí počít.“<sup>6</sup>*

## 2.5 Prameny úzkosti

Na tom, co stojí u zdroje úzkosti, se autoři jako Ján Praško nebo Marie Vágnerová shodují. Pokud se důkladněji zamyslíme konkrétně nad sociální fobií (která do tematiky úzkostí určitě patří) a jejím původem, zanese nás to do prostředí primitivních společenství. Jedinci, kteří se z nějakého důvodu dostali do nepřízně svého kmene a byli nuceni ho opustit, měli obvykle mnohem horší vyhlídky na přežití. Hůř si sami sháněli potravu a snadněji se stávali kořistí divokých zvířat. Spolupráce lidí byla nutností. Důvod, proč dnes člověk může tyto pocity prožívat, se může zdát na první pohled nepochopitelný. Lidská společnost se ale vyvíjí mnohem rychleji než náš mozek. Z toho důvodu máme v sobě tuto úzkost stále

---

<sup>4</sup> MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O úzkosti a depresi*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 30. Linka důvěry. ISBN 80-7106-170-0.

<sup>5</sup> KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 35. Spektrum (Portál), 80. ISBN 978-80-262-0160-1.

<sup>6</sup> Tamtéž, s. 40-41.

zakódovanou. Projevuje se to třeba i těžkostmi lidí v případech, kdy by chtěli vyslovit názor odlišný od většiny nebo jiným způsobem narušit konformitu. Tato konformita byla v dřívějších společnostech pro přežití důležitá. V tomto případě se tedy na vzniku úzkosti podílí předávání genetické výbavy.

Genetika tedy při vzniku úzkostí sehrává svou roli. Jedná se o již zmiňovaný pojem úzkostnost neboli sklon reagovat na podněty úzkostně, o celkové naladění osobnosti. Tuto připravenost k úzkostným reakcím dědíme po svých předcích. Dalším ovlivňujícím faktorem je výchova v primární skupině, většinou tedy rodiči nebo jinými vychovateli. V této skupině hraje roli jak samotná výchova, kterou rodiče vědomě působí na dítě, tak především samotné chování rodičů. Dítě odpozoruje vzorce chování svých rodičů, a protože to bývají jeho první vzory, které v životě vidí, přebírá je a přijímá za normu, aniž by nad nimi více uvažovalo. Úzkostný rodič bude pravděpodobněji mít také úzkostné dítě. Dítě po rodiči dědí genetickou výbavu a navíc i jeho způsoby chování včetně reakcí na stres a jeho zvládnání. V menším množství případů se úzkost rozvine pouze v důsledku traumatu ze selhání nebo po vícero menších sociálních neúspěších. (Praško, 2005)

Vágnerová píše o příčinách vzniku úzkosti: *„Příčiny vzniku nejsou přesně známé. Jisté je, že úzkostné poruchy jsou podmíněny multifaktoriálně. Na jejich vzniku se podílí větší počet faktorů působících ve vzájemné interakci, které mohou ovlivnit jak závažnost projevů, tak délku trvání potíží i jejich reagování na léčbu. Jde o soubor dědičných dispozic, vývojově podmíněných změn i různých aktuálních zátěžových faktorů (které mohou být biologického i psychosociálního charakteru).“<sup>7</sup>*

U Vymětala (2004) se dočteme o tom, že se v literatuře o vlivu vrozenosti na vznik úzkosti nesetkáme. Dosud není jasné, jaký je poměr při vzniku úzkosti mezi dědičností a vlivem okolního prostředí. *„Je tomu proto, že všechny složitější formy duševního života a chování jsou polygeneticky podmíněné. ... Proměnné obou oblastí také nelze při studiu člověka od sebe oddělit, patří nezbytně dohromady a jedno bez druhého není myslitelné. ... Obecně lze říci, že vlastnosti projevující se u lidského jedince v extrému jsou pravděpodobně více ovlivněny vrozeností než vlastnosti méně nápadné: U lidí mimořádně, extrémně úzkostných budeme předpokládat zvýšený podíl vrozenosti a říkáme, že mají výraznější*

---

<sup>7</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004, s. 402. ISBN 80-7178-802-3.

*vrozenou dispozici či konstituční vlohu k úzkostnému prožívání a jednání. Vliv prostředí – a u člověka zvláště vliv sociálního prostředí – bývá rozhodující u neextrémních případů.*“<sup>8</sup>

## 2.6 Úzkost jako patologie

V určité míře úzkost vnímáme jako běžnou součást života a více se jí neznepokojujeme. Úzkost nás může v určitých situacích ochránit nebo nám napovědět, že jdeme nesprávnou cestou a dosavadní situaci přehodnotit. Menší dávka úzkosti může být i motivačním prvkem k tomu se na nějakou situaci lépe připravit (např. před výšlapem do hor, kde cítíme nejistotu z neznámého prostředí a z toho, co nás tam může potkat, si zjistíme co nejvíce informací o dané oblasti a pečlivě se na cestu připravíme). Menší dávku úzkosti jsme schopni sami svými za život naučenými a zažitými strategiemi překlenout a integrovat.

Jsou situace, kdy úzkost zesílí a začne člověka obtěžovat takovým způsobem, že mu postupně narušuje kvalitu jeho života. Pokud si člověk úzkost nedokáže uvědomit nebo nechce přiznat a vyhledat příslušené odborníky, může se transformovat do oblasti psychosomatiky. Takový člověk pociťuje fyzickou nepohodu, přestože lékaři nemohou objevit žádnou zjevnou příčinu těchto problémů. Problém tkví v psychických obtížích, které se lékařům zaměřeným na fyzický stav nepodaří odhalit. *„Úzkost může být příčinou bolesti hlavy, nechutenství, bolesti krku a páteře a únavy. Ve vážnějších případech vede až ke vzniku žaludečních vředů, zánětu tlustého střeva (onemocnění tračnicku, jedné z částí zažívacího traktu), k vysokému krevnímu tlaku, nemoci krevního oběhového systému a srdce a vážným potížím s páteří. V mnoha případech souvisí s úzkostí i astma, nemoc způsobující poruchy dýchání, kdy silné záchvaty úzkosti mohou vyvolat těžké astmatické záchvaty nebo delší období problémů dýchacích cest.*“<sup>9</sup>

Pokud se úzkosti stanou chronickým neřešeným problémem, mohou přerůst do vystupňovaného záchvatu úzkosti. Je to stav, kdy postižená osoba pociťuje velmi intenzivní fyzické obtíže. Obtíže se mohou u každého projevovat trochu odlišně. Někdo může mít pocit, že se nemůže nadechnout a udusí se, jiný má strach ze ztráty sebekontroly a bojí se, že omdlí nebo se zblázní. Často se vyskytuje silná obava dotyčného, že ho postihl infarkt. Lidé se v takovémto stavu bojí o svůj život a mají tendenci volat rychlou záchrannou službu a

<sup>8</sup> VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, s. 18. ISBN 80-7178-830-9.

<sup>9</sup> MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O úzkosti a depresi*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 34. Linka důvěry. ISBN 80-7106-170-0.

opakovaně navštěvovat lékaře. To vše je pochopitelné v kontextu symptomů, kterými trpí. Nejčastěji se jedná o mělký zrychlený dech až hyperventilaci, pocení, závratě nebo bušení srdce. „Při záchvatu dochází náhle k rozvoji intenzivního strachu, dojmu, že se něco hrozného přihodí a pocitu ztráty kontroly. Ataka je spojená s řadou nepříjemných tělesných příznaků: bušením srdce, bolestí na hrudi, pocity dušení, závratěmi a pocity neskutečnosti (depersonalizace, derealizace). V úzkostných myšlenkách se objevuje strach z omdlení, ze smrti, ze ztráty sebeovládání nebo ze zesílení.“<sup>10</sup>

Názorně a čtivě tento stav, odborně nazývaný panická úzkostná porucha, popisuje Janíček (2008), který si sám opakovanými panickými atakami prošel. Pokud pacient s těmito obtížemi, které nejsou podloženy tělesným onemocněním, navštěvuje osvědčeného lékaře, dostane doporučení k vyhledání odborné pomoci zaměřené na duševní oblast. Následná léčba pak ideálně probíhá za pomoci psychofarmak a terapeuticky, kdy postupně dochází ke zmírňování a snižování frekvence nežádoucích projevů. Když pacient tuto péči nemá, dochází ke snižování kvality života. Pacient se může začít vyhýbat místům, kde k panické atace došlo. Dále se může u osoby trpící extrémní úzkostí rozvinout anticipační úzkost. V takovém případě mluvíme o úzkosti z úzkosti. Člověk má už dopředu úzkost z toho, že úzkost bude v budoucnu v určité situaci pociťovat. Pak může být spouštěčem úzkosti už jenom samotná myšlenka na možnou úzkost.

Panická úzkostná porucha není jediným úzkostným stavem, kdy je vhodné spolupracovat s odborníkem na psychické zdraví. Podle diagnostického manuálu Mezinárodní klasifikace nemocí 10. Revize - MKN-10 (1992) - je popsáno více skupin úzkostných poruch. První velkou skupinou jsou fobické úzkostné poruchy jako je agorafobie, sociální fobie (které v praktické části této práce věnuji větší pozornost), specifické (izolované) fobie, jiné fobické úzkostné poruchy a fobické úzkostné poruchy nespecifikované. Druhou skupinu pak tvoří jiné úzkostné poruchy, kam patří právě výše popsaná panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostně-depresivní porucha, jiné smíšené úzkostné poruchy, jiné specifikované úzkostné poruchy a úzkostné poruchy nespecifikované. (Praško, 2005)

---

<sup>10</sup> PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 121. ISBN 80-7178-997-6.



## 2.7 Prevence a důsledky úzkosti

Z těchto znalostí možných příčin vyplývá to, jak je pravděpodobně možné u dítěte úzkosti předcházet nebo se jí alespoň snažit minimalizovat. Dítě, u kterého je vyšší pravděpodobnost výskytu takovýchto obtíží, je důležité harmonická atmosféra rodiny. Takovouto atmosféru můžeme vysledovat tam, kde je dítě hlavními vychovateli přijímáno, aktivně se o něj zajímají a kladou na něho požadavky adekvátní jeho věku a schopnostem. V neposlední řadě je třeba podporovat dítě v zapojení se do dětského kolektivu a pomáhat mu zvládnout případné sociální neúspěchy. V první řadě je třeba zamezit tomu, aby se dítě kvůli své nejistotě kolektivu vyhýbalo a vyhýbavým chováním se pak neutvrzovalo ve své nejistotě.

U Praška se dozvíme, že: „*Žádné výzkumem podložené informace o prevenci sociální fobie nemáme. Dá se hypoteticky předpokládat, že prevenci může být dostatečné zapojení a povzbuzování dítěte v sociálních situacích od dětství, ve školce, škole a v pubertě.*“<sup>11</sup>

Nelze přehlížet ani obecné zásady duševní hygieny. Velmi důležitým prvkem při prevenci úzkostí nebo jejím zmírňování je fyzická aktivita. Především běh, ale i jiný druh pohybu, může mít podobné účinky jako antidepresiva a v některých případech je i nahradit. Nalezení vhodného způsobu trávení volného času pomůže k relaxaci a uvolnění, které každý člověk, a zvláště ten úzkostný, ke spokojenému životu potřebuje. Dodržování pravidelného denního režimu současně s dostatečným prostorem pro odpočinek včetně spánku stabilizuje duševní rovnováhu. Snižování míry stresu v každodenním životě může pocity nejistoty a ohrožení také pozitivně ovlivnit. Alkohol a další psychoaktivní látky mohou naopak úzkost prohloubit až do patologického stavu. Konzumace těchto látek bývá ovšem nejen příčinou úzkostí, ale i jejím důsledkem. S tím je úzce spojeno riziko závislosti a akumulace duševních poruch, komorbidita. Důsledek úzkosti se může projevit také depresivními epizodami, jejichž následkem mohou být nedokonané nebo i dokonané suicidální pokusy.

---

<sup>11</sup> PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 334. ISBN 80-7178-997-6.

## 3. Søren Kierkegaard

### 3.1 Filosofie existence

Pro všechny existenciální filosofy je nejdůležitější jednatel se svou konkrétní situací. Moderní filosofové existence mohou být věřícími křesťany, ale i ateisty. Myšlenka stojící v popředí tohoto směru zní, že středem této filosofie je právě člověk. „*Existence je vždy existence člověka.*“<sup>12</sup> Tato existence je způsob bytí vlastní člověku jako jednotlivci. Člověka však neizoluje, není individualistická. Filosofie existence je v pohybu, je spojena s časem a časovostí. Otázka času představuje pro existenciální filosofii podstatné téma. „... *pro jednotlivé existenciální filosofy byl podnětem filosofické práce zvláštní, jedinečný „existenciální prožitek...*“<sup>13</sup> Skoro všichni tito filosofové přejímají Kierkegaardovu nauku o úzkosti. Právě na Kierkegaarda a jeho pohled na úzkost se v této kapitole zaměříme.

### 3.2 Utváření Kierkegaardovy osobnosti

Søren Aabye Kierkegaard se narodil 5. května v roce 1813 v Kodani. Byl nejmladším ze sedmi dětí, ze kterých nakonec přežily jen dvě. Matka a pět jeho sourozenců zemřeli v průběhu několika roků. V dětském kolektivu se Kierkegaard cítil znevýhodněný kvůli svému malému vzrůstu a slabé tělesné konstituci. Vnímá se jako fyzicky neatraktivní člověk, což ho vedlo k vyhýbání se dětskému kolektivu a účasti na společenských akcích a dětských hrách. V průběhu školní docházky byl vrstevníky šikanován. Během školních let se mu tento deficit dařilo určitým způsobem kompenzovat pomocí své nadprůměrné inteligence, které si postupně začal být vědom, a břitkého jazyka. Je zřejmé, že už v tomto raném věku se ukazoval jako nezávislý na mínění ostatních a schopný v používání ironického humoru. Zřejmě tedy neudiví, že své dětství strávil v osamělosti.

Dá se říct, že život Sorena Kierkegaarda nejvíce ovlivnily tři hlavní věci. První z nich byla osoba jeho otce, druhou vztah s Reginou Olsenovou a třetí události kolem časopisu Korzár.

---

<sup>12</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie*. 7., přeprac. a rozš. vyd., V Karmelitánském nakl. 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, s. 445. ISBN 80-7192-500-4.

<sup>13</sup> Tamtéž, s. 446.

### 3.3 Vztah k otci

Kierkegaardův emocionální vývoj nejvíce poznamenal jeho ambivalentní vztah k otci. Matka měla na jeho výchově pramalý podíl, částečně určitě z toho důvodu, že byla na rozdíl od otce nevzdělaná. Otec byl původně nevolníkem, později se stal zámožným obchodníkem. Byl členem luteránské církve a měl vysoce vyvinutý smysl pro povinnost a dodržování morálních norem. Velice dbal na to, aby synové byli absolutně poslušní. Zároveň propadal stavům zoufalství kvůli svým pocitům viny vůči Bohu. Toto jeho naladění se odráželo v domácnosti, kde Kierkegaard vyrůstal, a způsobovalo pochmurnou atmosféru. Kierkegaard si vedl deníky, v nichž můžeme tyto informace najít. Čtete například, že pociťoval „*úzkost, již otec naplňoval mou duši, jeho hrůzné stavy melancholie a všechny věci v této souvislosti, o nichž ani nemohu psát*“.<sup>14</sup> Svého otce se bál, ale také k němu pociťoval určitý druh lásky.

### 3.4 Studium

Univerzitní studia Kierkegaard s různými přerušeními dokončil až po deseti letech. První rok studia se nezaměřoval na žádnou oblast. Absolvoval různorodé kurzy včetně matematiky a fyziky. Ve druhém ročníku šel ve šlépějích svého staršího bratra Petera a zvolil si za obor svého zájmu teologii. Studium mu však nepřineslo očekávané uspokojení. Vadil mu především přístup univerzitních vyučujících, který podle něj byl spíše odosobněný a ne příliš zaujatý. Studia tedy na nějakou dobu zanechal. Na univerzitu se vrátil až potom, co v roce 1838, zemřel jeho otec. Tuto smrt si Kierkegaard interpretoval jako oběť, která k němu symbolicky promlouvá. O tom, že ji vnímal také jako varování, se dozvídáme opět z jeho deníkových zápisků: „*Neboť neodešel ode mne, nýbrž odešel pro mne, aby – pokud možno – ještě něco ze mne mohlo být...*“<sup>15</sup> Otcí slíbil, že svá studia dokončí. Pečlivě se proto na všechny zkoušky připravoval.

### 3.5 Dvojitá tvář

Po smrti otce Kierkegaard zdědil dost peněz na to, aby z nich mohl velmi pohodlně žít až do svého konce. Jeho časnější smrt, zemřel ve věku 42 let, ho možná ochránila před životem v chudobě. (Störig, 2000) Finanční šetrnost nebyla jeho silnou stránkou. Kierkegaard

---

<sup>14</sup> GARDINER, Patrick L. *Kierkegaard*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1996, s. 10. Osobnosti (Argo). ISBN 80-7203-004-3.

<sup>15</sup> ROHDE, Peter P. *Kierkegaard*. V Olomouci: Votobia, 1995, s. 41. ISBN 80-85885-29-8.

peníze používal nejen k tisku a vydávání svých spisů a knih. Při psaní knih si také dopřával přepychu. Nechal si dovážet vybraná jídla, nosil šaty podle poslední módy, chodil na nejrůznější kulturní akce. Na těchto akcích působil Kierkegaard vesele a bezstarostně. Současný pozorovatel by dnešním jazykem mohl říct, že si užíval života. Šlo však pouze o masku, která zakrývala okolnímu světu jeho melancholii, pocity nesmyslnosti bytí a existenciální frustraci, která z takového způsobu života nutně vyplývá. Zajímavě se odráží jeho touha po naplnění a nalezení smyslu v jeho slovech ohledně závisti osobnostem, které se dokázaly plně oddat předmětu svého zájmu. V krajním případě, jak se dozvídáme od Gardinera, a zřejmě pro ilustraci, hovoří v této souvislosti také o zločinci. „*V jednom okamžiku zachází ve své chvále cílevědomosti dokonce až tak daleko, že je ochoten glorifikovat zločince, jenž je mistrem ve svém oboru a jde přímočaře za svým cílem.*“<sup>16</sup> Navenek zahálčivý a rozchazovačný život ospravedlňoval tím, že tyto požitky potřebuje k tomu, aby mohl tvořit.

### 3.6 Regina Olsenová

Kierkegaardův vztah s o deset let mladší sedmnáctiletou Reginou Olsenovou je popisován jako další významný bod jeho života, který silně ovlivnil i jeho tvůrčí činnost. Prozradí nám to autoři, kteří se pokusili o přiblížení Kierkegaardovy osobnosti, života a díla, Gardiner (1996) a Rohde (1995). Kierkegaard už den potom, co Regina souhlasila s návrhem k sňatku, začal pochybovat o správnosti svého rozhodnutí. Pochybnosti se s časem stále stupňovaly, až nakonec Kierkegaard zasnoubení zrušil. Podle všeho ji ale miloval a byl jí věrný do konce svého života. Důvod zrušení zasnoubení není zcela jasný. Sám Kierkegaard na žádosti o vysvětlení odpovídal různě. Je možné, že se vzdal vztahu a manželství proto, aby mohl „*v strašlivém utrpení objevit to, co bude prospěšné jiným*“.<sup>17</sup> Gardiner (1996) navíc popisuje, že se Kierkegaard necítil pro manželství kompetentním v důsledku svých melancholií, kterými trpěl. Ukončení vztahu zdůvodňoval také tím, že on a Regina mají velmi rozdílné nastavení temperamentu, což by mohlo jejich společné soužití znepříjemnit. Téma nenaplněné lásky se v Kierkegaardově díle objevuje po celou dobu jeho tvorby.

Po této životní etapě odjel do Berlína. Důvodem ke změně místa pobytu ho přiměla motivace účastnit se přednášek německého filosofa Schellinga. Nejprve s ním sympatizoval,

---

<sup>16</sup> GARDINER, Patrick L. *Kierkegaard*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1996, s. 12. Osobnosti (Argo). ISBN 80-7203-004-3.

<sup>17</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie: 7. přeprac. a rozšíř. vyd.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, s. 393. ISBN 8071925004.

protože Schelling stejně jako on kritizoval Hegelovo učení. Když však Schelling začal přednášet své vlastní teorie, Kierkegaard se s ním v názorech už rozešel. Rozhodl se proto pro návrat zpět do rodné Kodaně.

### 3.7 Časopis Korzár

Důležitým momentem po návratu z Berlína byla roztržka mezi jím a týdeníkem Korzár, respektive kolegou z dob studií P. L. Møllerem. Tato situace paradoxně přispěla k tomu, že Kierkegaard nezůstal v ústraní, jak původně plánoval, ale naplno se vrátil k literární tvorbě. Møller mu ve svých esejích vyčítal jeho chování ve vztahu k Regině Olsenové. Kierkegaard to velmi popudilo a vyprovokovalo k protiakci. Využil informací, které měl o Møllerově osobě. Věděl, že tento aspirant na univerzitního profesora, přispívá do bulvárního satirického týdeníku Korzár. Møller byl kvůli této záležitosti, která vyšla na povrch díky Kierkegaardem v tisku zveřejněné stati, na akademické půdě zdiskreditován. Mohlo by se zdát, že Kierkegaard dosáhl zadostiučinění. Toto zadostiučinění však bylo vykoupeno články zesměšňujícími jeho osobu, které začaly v Korzáru pravidelně vycházet. Kierkegaard totiž mimo jiné prohlásil, že „člověka mnohem více diskredituje, když jej časopis této úrovně chválí, než když jej hanobí“.<sup>18</sup> Reakcí na lživé pomluvy Korzáru byly Kierkegaardovy pocity izolace a smutku z toho, že se mu jeho známí kvůli těmto výmyslům straní. Po nějaké době se ale s touto situací dokázal vyrovnat. „Získal také bezprostřední zkušenost se zbabělostí průměrných lidí, kteří se mechanicky podřizují názoru přijímanému většinou a nerespektují integritu člověka jako bytosti nadané výlučnou individualitou.“<sup>19</sup>

Kierkegaardův život vyhasl na podzim roku 1855 potom, co se zhroutil na ulici. Na pohřbu měl proslov jeho bratr Peter. Peter jeho dílo sice chválil, zároveň mu však vytkl, že se ke konci života v mnoha ohledech mýlil.

### 3.8 Literární tvorba

Jedním z důvodů, proč se Kierkegaardovy spisy a knihy dostaly do širšího povědomí až po jeho smrti, byla publikace v autorově rodném jazyce, tedy dánštině, a malý zájem překladatelů o ně. Nejdříve byly autorovy spisy překládány do němčiny, a to po jeho smrti v roce 1855. Zájem o samotného filosofa vzrůstal až ve 30. a 40. letech, kdy ve filosofickém

---

<sup>18</sup> GARDINER, Patrick L. *Kierkegaard*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1996, s. 16. Osobnosti (Argo). ISBN 80-7203-004-3.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 19.

světě začal převládat existencialismus. Kierkegaard se s nelibostí vyjadřoval o tom, že jeho dílo se nejprve dostane do rukou docentů a profesorů, ke kterým byl velmi kritický. Důvody kritiky jsou ty samé, kvůli kterým na nějakou dobu přerušil studia a opustil univerzitu. Ve filosofově deníku můžeme o jeho obavě číst: „*Kdesi v jednom žalmu se praví o bohatci, že s velkou námahou shromáždí poklad a ,neví, kdo jej zdědí‘: i já po sobě zanechám ne zrovna malý intelektuální kapitál; ach, ale přitom už vím, kdo jej po mně zdědí: někdo, kdo je mi tak nesmírně protivný a kdo až dosud vždy dědil to nejlepší na světě a bude to dědit dál: docent, profesor.*“<sup>20</sup>

V Malých dějinách filosofie (2000) nám autor předkládá, že Kierkegaard se spisem „O pojmu ironie se stálým zřetelem k Sókratovi“ promoval na magistra svobodných umění. Oproti tomu Gardiner a Rohde se o tomto díle zmiňují jako o dizertaci, kterou filosof sice obhájil, přijata ale byla velmi vlažně a s výhradami. Všechny zmíněné zdroje se shodují na tom, že v této práci vystupují dvě tendence jeho myšlení, kterými jsou sókратиčnost a ironie. Po návratu z Berlína do Kodaně dokončil své rozpracované dílo „Bud’ – anebo“, které bylo vydáno počátkem roku 1843. Kierkegaardovým zvykem bylo vydávat některé knihy pod pseudonymem. Právě tak tomu bylo i v tomto případě. Pod „Bud’ – anebo“ je podepsaný Viktor Eremita. Nedlouho poté, do června 1844 spatřily světlo světa díla „Opakování“, „Bázeň a chvění“ (pod pseudonymem Johannes de Silentio), „Filozofické drobtý“ a „Pojem úzkosti“ (pod pseudonymem Vigilus Haufniensis). Do roku 1850 následovaly tituly „Stadia na cestě životem“ (pod pseudonymem Hilarius Vazač) a „Konečný nevědecký dodatek k Filosofickým drobtům“ (pod pseudonymem Johannes Climac). Své skutečné autorství přiznal u teologických spisů. A nakonec opět pod pseudonymem vyšly „Nemoc k smrti“ a „Nácvik křesťanství“. Pod svým jménem vydával časopis nazvaný „Okamžik“. Skrze něj vede boj s náboženským životem, který se mu z duše protivil. Tento postoj vystihuje následující citace. „*Tím, že se nepodílíš na veřejné bohoslužbě, jaká teď je, máš o jednu velkou vinu méně: činit Boha bláznem tím, že se za novozákonní křesťanství vydává něco, čím není.*“<sup>21</sup>

Kierkegaard ve své kritice přitvrdil v roce 1854, kdy zemřel biskup Mynster, dánský primas. Nelíbilo se mu, že Mynsterův nástupce Hans Martensen při smutečním projevu popsal Mynstera jako „svědka pravdy“. Mynster pro Kierkegaarda představoval zástupce povrchního křesťanství, proti kterému od dob svých studií mířil svou kritikou a ironií.

<sup>20</sup> STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie*: 7. přeprac. a rozšíř. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, s. 396. ISBN 80-7192-500-4.

<sup>21</sup> Tamtéž.

### 3.9 Analýza úzkosti u Kierkegaarda

#### 3.9.1 Zrod a vymezení úzkosti

V problematice úzkosti je Kierkegaard velmi důležitou osobností. Při analýze úzkosti nevystupuje pouze v roli filosofa a teologa, ale také psychologa a zároveň člověka, který se celý život s tímto problémem osobně potýkal. Téma úzkosti můžeme nalézt především ve dvou dílech. Jedním je „Bázeň a chvění“, druhým „Pojetí úzkosti“ (někdy překládáno jako Pojem úzkosti). Pokud se zabýváme Kierkegaardovou analýzou úzkosti, přijdeme určitě do styku s pojmy hřích a dědičný hřích, konečnost a nekonečnost, zavrať nebo možnost svobody, skok nebo pohyb víry, dále také absurdnost a paradox víry. Z Kierkegaardova života vyplývá, že mu téma úzkosti bylo velmi blízké díky jeho osobnímu prožitku. Úzkost u něj pramenila, jak si sám uvědomoval, nejspíše z komplikovaného vztahu s otcem. Úzkostí byl poznamenán i vztah k jeho múze, později snoubence Regině Olsenové. Jeho otec sám zažíval tyto stavy, protože se v mládí zpronevěřil Bohu tím, že ho prokrel za svůj nespravedlivý osud.<sup>22</sup> V démonickém zoufalství žil také proto, že počal svého syna mimo manželské lože.<sup>23</sup> Po celý život si tato selhání nedokázal odpustit. Otcovo vyladění se pak odrazilo v přísné výchově syna.

V knize „Pojetí úzkosti“, která vyšla roku 1844 pod pseudonymem Vigilius Haufniensis se Kierkegaard jako jeden z prvních zabýval problematikou úzkosti (Angest). (Olšovský, 2005) Odlišil od sebe pojmy úzkost a strach. O strachu, bázni a děsu napsal, že mají konkrétní objekt, předmět, na který jsou vázány. U úzkosti tento předmět nenalezneme. Kierkegaard tento pocit nazval „strachem z nicoty“.<sup>24</sup> Úzkost na rozdíl od strachu vzniká z ničeho. Cílem lidského života má být podle Kierkegaarda syntéza světa konečného, pomíjivého s nekonečnem. Filosof mluví o tom, že nekonečno k imanentnímu (vnitřnímu) člověku promlouvá, volá ho. Když si člověk toto volání uvědomí, začne si být vědom i své duchovní podstaty. Tím se mu ovšem rozpadá svět, ve kterém se cítil jistě a znal své místo, zároveň s tím se mu ale otevírá svět nový, svět možností. Nahlédnutí do světa možností s sebou kromě „nevýslovné radosti“<sup>25</sup> přináší i pochybnosti a úzkost.

---

<sup>22</sup> MATĚJČKOVÁ, Tereza. Poselství Sorena Kierkegaarda: Život není rekreace. *Česká pozice: Informace pro svobodné lidi* [online]. 2013 [cit. 2014-07-08]. Dostupné z: [http://ceskapozice.lidovky.cz/poselstvi-sorena-kierkegaarda-zivot-neni-rekreace-fw-b-/forum.aspx?c=A130510\\_204850\\_pozice\\_124750](http://ceskapozice.lidovky.cz/poselstvi-sorena-kierkegaarda-zivot-neni-rekreace-fw-b-/forum.aspx?c=A130510_204850_pozice_124750)

<sup>23</sup> UMLAUF, Václav. *Kierkegaard: hermeneutická interpretace*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005, s. 245. *Studia Kierkegaardiana*, 2. ISBN 80-7325-064-0.

<sup>24</sup> KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 25. Spektrum (Portál), 80. ISBN 978-80-262-0160-1.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 26.

### 3.9.2 Úzkost a hřích

Abychom se však dopracovali k momentu, kdy před sebou spatříme svět nekonečných možností, je zapotřebí vrátit se zpět k prvnímu hříchu. Oblasti hříšnost a úzkost jsou u Kierkegaarda v úzkém spojení. O tématu uvažuje teologicky. Kierkegaard mluví o tom, že v počátečním stadiu žádná úzkost neexistovala. Toto stadium popisuje jako přírodní stav nevinnosti. Lidský duch zatím dříme, „*čím méně ducha, tím méně úzkosti*“.<sup>26</sup> Tam, kde nenalzáme žádného ducha, nenalezneme ani úzkost. Člověk je však bytost, která je duchem určená. Duch v ní je nejprve neprobuzený, dřímá. S duchem už v ní existuje také úzkost. Jak se tento duch probudí k životu? Probudil se se vznikem touhy tak, jak je to popsáno v biblickém příběhu Adama a Evy, s překročením hranic, s poznáním dobra a zla. Hřích se pak přenáší z generace na generaci, stává se dědičným. Vzniklá úzkost nás pak tlačí k přijetí spásného učení. Pouze tímto způsobem podle Kierkegaarda můžeme dosáhnout vysvobození z úzkosti.

Díky hříchu se člověk stává jednotlivcem, vymaňuje se z davu. Dále navazuje spojení s Bohem, a tím se může prožívat jako bytost duchovní. Člověku se ukazují různé možnosti a on si volí svou cestu, po které se rozhodne kráčet. Jde o proces individuace, tedy zrání, kdy se člověk stává sám sebou. V Kierkegaardově pojetí může úzkost slabé zničit a silné posílit. (Olšovský, 2005) „*Úzkost je nebezpečná změkčilým, proto se jí vyhýbají - ...*“<sup>27</sup> V rámci procesu individuace se člověk může rozhodnout pro Boha. Touto volbou se zrání dokončuje a člověk se stává ucelenou bytostí. Úzkost se tedy rodí z možnosti hříchu, z možnosti rozhodnout se, z možnosti svobody. Filosof tuto situaci výstižně pojmenoval „závratí svobody“. „*Úzkost lze přirovnat k závratí. Ten člověk, jehož oči náhle pohlédnou do zející hlubiny, dostane závrať. Ale co je toho příčinou? Je tím zrovna tak jeho oko, jako propast... Tak je úzkost závrať svobody, která vzniká tím, že duch chce klást syntézu a svoboda nyní pohlíží na svou vlastní možnost, a tu uchopí konečnost, aby se u toho zastavila. Do této závratí se bezmocně ponoří svoboda. (...) V témž okamžiku se vše změnilo a tím, že svoboda se opět vzchopila, vidí, že se provinila. Mezi těmito dvěma okamžiky leží skok, který žádná*

---

<sup>26</sup> OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2005, s. 74. ISBN 80-86903-08-7.

<sup>27</sup> KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: [dialektická lyrika]; Nemoc k smrti: [křesťanská psychologická úvaha ke vzdělání a probuzení]*. Vyd. 1. Praha: Svoboda-Libertas, 1993, s. 24. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9.



*věda nevysvětlila nebo není schopna vysvětlit. Kdo je v úzkosti vinen, ten je vinen dvojnásobně, jak je to jen možné. Úzkost je určitá ženská bezmoc, v níž se stává svoboda bezmocnou...* <sup>28</sup>

### 3.9.3 Pohyb víry

Ve filosofově výše uvedené citaci čteme o skoku, který leží mezi dvěma možnostmi. Jedná se o skok nebo také pohyb víry mezi nesvobodou a svobodou, při kterém vzniká duch i úzkost. Pomocí tohoto pohybu může přijít hřích a zrodit se subjektivní úzkost. Je to úzkost, která se vyskytuje jako následek hříchu. V hříšnosti celého světa, v dědičném hříchu jde pak o úzkost objektivní. Pohyb do „absurdní víry“ Kierkegaard podrobně popisuje ve svém díle „Bázeň a chvění“. Nejdříve prožíváme úzkost s Abrahámem, který má obětovat svého syna Izáka. Nad úzkostí vítězí svou vírou v Boha. *„Vsedl na osla, jel pomalu dále. Po celou tu dobu věřil; věřil, že Bůh od něho nebude Izáka chtít, i když byl zároveň k oběti svolný. Věřil silou absurdna. Zde nemohlo být řeči o lidských výpočtech. Bylo to od Boha absurdní, že to od něho žádal a v příštím okamžiku zas požadavek odvolal.“*<sup>29</sup> Na jiném místě nás však Kierkegaard varuje před špatným pochopením příběhu. *„Jenom vírou, nikoli vraždou, se Abrahámovi můžeme podobat.“*<sup>30</sup>

Pohybu víry se máme učit od Rytíře víry, postavy, kterou filosof vykresluje jako ideální bytost, která tento skok dokonale provedla. Posledním stadiem před pohybem víry, je pohyb rezignace. Pohybu rezignace je schopen každý, zatímco pohybu víry ne. Nejdříve se musíme všeho vzdát, na vše nekonečně rezignovat, abychom vzápětí silou víry dostali vše zpět, protože pro Boha nic na světě není nemožné. V rezignaci a bolesti dojdeme pokoje a klidu, zachráníme svou duši. Víra je pak paradox, a proto je pro člověka tak těžké tento následný krok vykonat. *„Nikdo nesmí lidem namlouvat, že víra je malá a snadná věc; je to naopak věc ze všech největší a nejtěžší.“*<sup>31</sup>

### 3.9.4 Přínos úzkosti

Čím je pro nás tedy podle Kierkegaard prožívání úzkosti přínosné? Pocity úzkosti v sobě nosí podle Kierkegaard každý člověk. Pokud jsme schopni si svou úzkost uvědomovat, může nám být pomocníkem při rozpoznávání hříchů, kterých se chystáme

<sup>28</sup> OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2005, s. 76. ISBN 80-86903-08-7.

<sup>29</sup> KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: [dialektická lyrika]; Nemoc k smrti: [křesťanská psychologická úvaha ke vzdělání a probuzení]*. Vyd. 1. Praha: Svoboda-Libertas, 1993, s. 31. Filozofické dědictví. ISBN 8020503609.

<sup>30</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>31</sup> KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: [dialektická lyrika]; Nemoc k smrti: [křesťanská psychologická úvaha ke vzdělání a probuzení]*. Vyd. 1. Praha: Svoboda-Libertas, 1993, s. 45. Filozofické dědictví. ISBN 8020503609.

dopustit nebo už jsme se dopustili. V případě, že si nebudeme své úzkosti vědomi, může se stát, že se oddělíme i od své duchovní podstaty, od světa nekonečnosti, který s sebou nese nevýslovnou radost. O tuto radost bychom se bez vědomí úzkosti a následné práce s ní ochudili. (Kast, 2012) Olšovský k tomu dodává, že pokud bychom nechali svobodu neuskutečněnou a nesnažili se o realizaci syntézy, dopouštíme se podle Kierkegaarda dalšího hříchu. Je nutné prožívat stavy úzkosti a bázně, abychom uskutečnili sebe sama. Zde platí přímá úměrnost, čím více úzkosti v sobě nosíme, tím více jsme lidmi. Obraz úzkosti ve své ryzosti nám nabízí Nový zákon a Ježíšova slova vyslovená na kříži: „Nyní je má duše sevřena úzkostí.“ (Jan 12, 27) Na tomto místě Olšovský Kierkegaarda vysvětluje tak, že kdybychom byli pouze zvířaty nebo anděly, nemohli bychom úzkost prožívat. Lidská bytost je spojením obojího, proto „... může mít úzkost, a čím hlouběji úzkostní, tím větší je člověk...“<sup>32</sup>

Proces, kterým je pro člověka nalézání cesty z úzkosti, je zároveň dosahováním hloubek vlastní niternosti. Nalezení hloubky vlastního nitra se člověku daří překlenout propast mezi smrtí a životem. V tomto zvláštním, transcendentním bodě pociťuje, že se mu podařilo nad úzkostí zvítězit. Úzkost nám má tedy pomoci najít a otevřít bránu víry a přes naši niternost nás dovést ke smíření, spáse a záchraně. Během života úzkost pravděpodobně nikdy úplně nezmizí. S každou novou volbou, možností, touhou nebo nově nazíranou svobodou máme vždy další příležitost upevnit se ve svém procesu individuace.

### 3.9.5 Kritika

Verena Kast i Jiří Olšovský, každý svým jazykem, vidí slabinu Kierkegaardovy analýzy úzkosti ve vyhraněném pohledu na vysvobození se z ní pomocí pohybu víry. Kast pak přemýšlí nad tím, jestli při důrazu na svět nekonečna filosof příliš neopomíjí svět, ve kterém žijeme. Díky tomu u něj možná nejsou tak důležití lidé ve smyslu vzájemné pomoci. Stejně tak se nezmiňuje ani o idejích, ve kterých hledali oporu mystikové. Nevinnost jako stav, ve kterém už je zároveň přítomná úzkost, vidí jako možný bod kritiky Olšovský. Stejně tak může být pro mnohé následovníky, jakým je třeba Friedrich Nietzsche obtížné vypořádávat se s pojmy, jako je hřích a s celou oblastí transcendentna.

---

<sup>32</sup> OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2005, s. 81. ISBN 80-86903-08-7.

## 4. Viktor E. Frankl

Existenciální filosofii a existenciální psychoterapii spojuje vědomí krize smyslu a touha po jeho nalezení. V logoterapii, jejímž zakladatelem je Frankl, si můžeme všimnout prvků, které se do ní proluly z filosofie existence. Vliv Kierkegaarda na Franklovo uvažování nelze přehlédnout. „... v přístupu ke smyslu pojí Frankla s Kierkegaardem důraz na niternost a iracionálno. Oba myslitelé také sdílejí pojetí smyslu jako entity, která přesahuje člověka.“<sup>33</sup> Kierkegaard na rozdíl od Frankla vidí jediný možný smysl, a to v osobním vztahu s Bohem. Frankl se domnívá, že každý okamžik přináší svůj specifický smysl. Smysl nemůže být člověku nikým určen z venku, ale každý jednatel by měl nalézat svůj osobní smysl, který je navíc třeba objevovat stále znovu a znovu, tedy ho aktualizovat. I přes tento Franklův pohled jsou v jeho dílech zřejmé stopy religiozity jako třeba v knize Psychoterapie a náboženství: „Existenciální analýza ale ve své třetí vývojové fázi v rámci neuvědomované duchovnosti člověka odhalila jeho neuvědomovanou religiozitu – ve smyslu nevědomé vztáženosti k Bohu jako pro člověka zdánlivě imanentního, třebaže také tak často latentního vztahu k transcendentnu“ (Frankl, 2007, s. 46).<sup>34</sup>

### 4.1 Rodina, zájmy a studium

Viktor Emanuel Frankl přišel na svět ve Vídni 26. 3. 1905. Byl lékařem – psychiatrem a neurologem, psychologem, myslitelem a zakladatelem třetí vídeňské školy (první školou byla psychoanalýza Sigmunda Freuda, druhou individuální psychologie Alfreda Adlera). Svou autobiografii zpracoval Frankl spolu s poznámkami ke svému učení a teorii již v pokročilém věku v knize „Co v mých knihách není“. Především z tohoto primárního pramene autorka při popisu Franklova života vychází. Lékařova matka Elsa pocházela ze starého židovského rodu z Prahy, otec Gabriel z jihu Moravy, z Pohořelic. Rodiče se společně odstěhovali do Vídně, kde se jim po dvou letech narodil syn Viktor. Otec i matka se povahově lišili. Matku Frankl líčí jako citově založenou, niterně zbožnou a laskavou ženu. Jeho otec pak představoval opak a doplnění svým důrazem na rozum a zásadovost, která vedla až k perfekcionismu. Frankl zdědil po matce cit a po otci rozum, také se sklonek k perfekcionismu. Co se týká otázky vztahu k náboženství, lékař se rozpomíná, že dětská léta prožil ve zbožnosti, s obdobím puberty a vzdoru se pak přiklonil k ateistickému pohledu na

---

<sup>33</sup> KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, s. 25. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2.

<sup>34</sup> Tamtéž.

svět. Ke své víře se později vrátil, i když své osobní vyznání víry v rámci rozšíření myšlenek logoterapie příliš nezdůrazňuje. Frankl měl ještě dva sourozence, staršího bratra a mladší sestru, která jediná z úzké rodiny v budoucnu přežila holocaust, protože emigrovala do Austrálie. Na domov vzpomíná jako na místo, kde se cítil v bezpečí a jistě. Autorka tu vidí důležitý bod, ve kterém se lišilo prostředí, které formovalo osobnost Frankla a Kierkegaarda. I z toho důvodu mohli oba myslitelé na svět pohlížet z tak odlišného výchozího naladění.

V krátkosti se chci zmínit o Franklových zájmech. Jeho nejvášnivější volnočasovou aktivitou bylo horolezectví. Provozoval ho až do svých osmdesáti let, kdy mu už ochabovalo svalstvo. Frankl však tento nedostatek dokázal vykompenzovat svou technikou, kterou ocenil i himalájský horolezec, vedoucí himalájské expedice, který při jednom z výstupů Frankla doprovázel. Lékař se díky této příhodě zamýšlí, jak je člověk schopen i ve stáří vytvářet kompenzační mechanismy. Ve svých pamětech dále vzpomíná na to, že jenom na laně na skále nemyslí na knihu, kterou má právě rozepsanou a může se podle potřeby oddat duševnímu odpočinku. Na druhou stranu přiznává, že každou svou důležitou myšlenku či podstatné rozhodnutí rozvažuje a hodnotí na hřebenech alpských hor. V šedesáti sedmi letech se začal učit létat a stal se pilotem. Mezi „méně vážné“ záliby řadí Frankl svou lásku k vázankám. Také bez kávy si nedovede představit život, natož svou účast v roli přednášejícího na přednášce. Jako nejnapínavější věci života jmenuje Frankl prvovýstup, hru v kasinu a operaci mozku. Jedním z jeho nejcennějších zážitků se pro něj stalo setkání s Martinem Heideggerem.

Už od mladého věku se Frankl zabýval filosofickými otázkami včetně té, která se týká smyslu života. Během gymnaziálních studií se začal vymezovat vůči redukcionistickému a nihilistickému způsobu uvažování. Přitahovala ho díla Werfla, Tolstého a Dostojevského. Zajímal se také o přírodní filosofy. Gymnázium absolvoval s prací nazvanou „K psychologii filozofického myšlení - psychoanalyticky orientovaná patografie o Arthurovi Schopenhauerovi“. (Wagenknecht, 2000) Jako svoje povolání si zvolil medicínu, o které snil ještě jako dítě. Později získal doktorát také z filosofie. Při rozhodování stát se lékařem, konkrétně psychiatrem na něj měla vliv psychoanalýza. Nějakou dobu však uvažoval o zaměření na dermatologii a porodnictví. Co mu nakonec pomohlo s definitivním rozhodnutím pro oblast psychiatrie? Jistý student, který studoval spolu s Franklem medicínu, Franklovi připomněl výrok Sorena Kierkegaarda: „*Nezpochybňujme své chtění být sami sebou*“.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997, s. 39. ISBN 80-85319-66-7.

Frankl to pak komentuje: „*Je téměř neuvěřitelné, že mnohdy vděčíme za rozhodný obrat ve svém životě jen tak nadhozené poznámce. V každém případě jsem byl od té doby rozhodnut se „psychiatrické seberealizaci“ nevzdat.*“<sup>36</sup>

## 4.2 Franklova vědecká práce a praxe lékaře

Už ve svých patnácti letech předkládal posluchačům filozofické pracovní skupiny na lidové univerzitě svá zamyšlení nad smyslem života. Představil zde dva body své teorie. První spočívá v tom, že se na smysl svého života dotazovat nemáme, ale životu naopak máme svou existencí ve světě odpovídat. Druhým bodem má na mysli přesah posledního smyslu nad náš rozum. „... *tento smysl musíme přijímat proto, že se za jeho rámec už nemůžeme ptát, a sice proto ne, že se při pokusu zodpovědět otázku po smyslu bytí už vždycky předpokládá bytí smyslu. Krátce, víra ve smysl člověka je v Kantově smyslu transcendentální kategorie.*“<sup>37</sup>

V roce 1929 Frankl stanovil trichotomii, pomocí které je možné dodat životu smysl: „*1) vykonáním činu, 2) prožitím hodnoty, 3) utrpením*“.<sup>38</sup> Téhož roku začal ve své lékařské praxi využívat techniku paradoxní intence. Jako vědecky popsanou metodu ji poprvé zveřejňuje roku 1939. Této problematice a technice paradoxní intence se více dotknu na dalších stránkách této práce. Před deportací do Terezína roku 1942 stihl Frankl dokončit svůj rukopis „Lékařská péče o duši“. (Wagenknecht, 2000)

Po promoci ve svém volném čase působil Frankl ve Vídni jako poradce pro mladé lidi nacházející se v duševní tísní. V roce 1930 v období před vydáváním vysvědčení, kdy realizoval preventivní a osvětovou kampaň, která nesla název „Poradenství v souvislosti s vysvědčením“ zaznamenalo Rakousko pokles sebevražd u žáků jako důsledku jejich nepříznivého školního hodnocení. Při těchto aktivitách vycházel z učení psychoanalýzy a individuální psychologie. Zároveň si už začal u dospívajících, se kterými v rámci své profese přicházel do kontaktu, všimnout jevu, který nazval „existenciální vakuum“, tedy nedostatek pocitu naplněnosti života. Zaznamenal, že pokud tito lidé dostanou na práci určitou činnost, byť neplacenou, jejich stav se začne zlepšovat. (Drapela, 1997) Ve stejné době, kdy se věnoval mladým lidem, pracoval také na univerzitní psychiatrické klinice, později se věnoval neurologii. Po té přestoupil na „pavilon sebevražedek“ do psychiatrické léčebny „Am

<sup>36</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997, s. 39. ISBN 80-85319-66-7.

<sup>37</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 82. ISBN 8085319292.

<sup>38</sup> DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, s. 149. ISBN 8071781347.

Steinhof“, kde setrval čtyři roky. Nedlouhou dobu, přibližně necelý rok, před vpádem hitlerovských oddílů do Vídně v březnu 1938 vykonával jako neurolog a psychiatr soukromou praxi.

Po zabrání Vídně nacistickými vojsky získal Frankl pozici vedoucího v Rothschildské nemocnici na neurologickém oddělení. Tato instituce byla určena pro ošetřování členů židovské komunity. Nacisté v té době nařídili, aby duševně nezpůsobilí podstupovali eutanázii. Frankl mohl některé z nich díky svému postavení a odvaze uchránit. Tento rozkaz sabotoval tak, že dotyčným lidem měnil jejich diagnózy z duševních na somatické. Takto se jednou lékař dostal do situace, kdy nemohl zachránit duševně nemocnou ženu, která přestoupila ke křesťanství, tudíž se nedostala do jeho nemocnice. Frankl se pozastavuje nad tím, jak naše rozhodnutí mohou v budoucnu i takto fatálně určit náš osud: *„Kdo by si to byl pomyslel, když se chudák žena před lety bůhví z jakých důvodů vzdala židovské víry. Běžel mi mráz po zádech, když jsem musel přihlížet tomu, co všechno se může stát rozsudkem smrti.“*<sup>39</sup>

Před předvoláním k transportu dostal Frankl šanci emigrovat do Ameriky. Tuto možnost však kvůli své rodině, pro kterou vízum neplatilo, nevyužil. Jako jeden z posledních Židů se ve Vídni oženil, vzal si Tilly, staniční sestru. V září 1942 byl spolu s manželkou deportován do Terezína. Nakonec prožil ve čtyřech koncentračních táborech (Terezín, Osvětim, Kaufering III, Turkenheim) tři roky. O svůj rukopis „Lékařská péče o duši“, ve kterém formuloval hlavní myšlenky svého učení a které si odvezl s sebou, přišel hned na začátku uvěznění. Během těžkého onemocnění v koncentračním táboře se pokoušel o rekonstrukci pomocí poznámek na útržky papíru. Sám této činnosti, ve které spatřoval poslání, připisuje velký podíl na tom, že věznění a tamní nelidské podmínky přežil.

V hraniční zkušenosti, jakou dozajista pobyt v koncentračním táboře představuje, si ověřil fungování svých teorií v praxi. *„... podávám svědectví o schopnosti lidí vzdorovat nejtvrdějším podmínkám. A třebaže Sigmund Freud jednou řekl, „ať se to zkusí vystavit jistý počet nejrozmanitějších lidí stejnému hladovění, jak bude narůstat nevyhnutelná potřeba potravy, budou se všechny individuální rozdíly stírat a na jejich místo nastoupí uniformní projevy neukojeného pudu“ (Gesammelte Werke, sv.V, s. 209), bylo tomu vlastně spíše naopak. V koncentračním táboře byli lidé diferencovanější.“*<sup>40</sup> Za další neméně podstatnou

---

<sup>39</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997, s. 64. ISBN 80-85319-66-7.

<sup>40</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 109. ISBN 8085319292.

teorii, která se ukázala jako pravdivá, považuje autorka následující: „*pouhé přežití nemůže být nejvyšší hodnotou. ... Mezitím vojenští psychiatři na celém světě potvrdili, že nejschopnější pro přežití byli oni váleční zajatci, kteří byli orientováni na budoucnost, na nějaký cíl v budoucnosti, na nějaký smysl, který bude třeba v budoucnosti naplnit*“.<sup>41</sup> Bez povšimnutí nemůže ponechat ani fakt, že se Frankl dobral stejného výsledku jako Kierkegaard. Kierkegaard to nazývá pohybem rezignace (viz předchozí kapitola o Kierkegaardovi), Frankl to vyjadřuje takto: „*Propracoval jsem se však ke zřeknutí. Já jsem se musel probojovat k tomu, abych byl hotov obětovat své duchovní dítě – zdá se, že jsem byl teprve potom shledán hodným tuto knihu – totiž „Lékařskou péči o duši“ – přece jednou vydat*“.<sup>42</sup> Také si v této souvislosti, rovněž jako Kierkegaard, připomíná starozákonní příběh o Abrahámovi a Izákovi. Všechny tyto závěry a mnohé další se může každý zájemce dozvědět srozumitelnou formou z knihy „*A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor.*“, jejíž obsah dal po osvobození roku 1945 dohromady za pouhých devět dní.

Vědecký zájem a práce pomohly Franklovi překonat tragické ztráty, které mu II. světová válka přinesla. Frankl se podruhé oženil, s Eleonore, která byla stejně jako Tilly zdravotní sestra. Elli věrně stála po Franklově boku při jeho další činnosti. Frankl si toho byl vědom a nezřídka v předmluvách tuto skutečnost vyzdvihuje. Literárně byl velmi činný a úspěšný. Vydal 31 knih, které byly přeloženy do 25 jazyků. Na dalších 25 let zastával pozici přednosta vídeňské neurologické kliniky. Získal 27 čestných doktorátů z celého světa. Do pozdního věku žil také svou přednáškovou činností, která ho velmi naplňovala. Zemřel 2. 9. 1997 ve Vídni.

### **4.3 Franklův vztah k učení Freuda a Adlera**

Jak jsem už popsala výše, představoval u Frankla zájem o psychoanalýzu jeden z hlavních podnětů ke studiu psychiatrie. Byl jí také spolu s Adlerovou individuální psychologíi ovlivněn při zakládání poraden pro mládež. Ještě na vyšším stupni střední školy zahájil Frankl korespondenci s Freudem. Freud na první dopis ihned odpověděl a komunikace mezi nimi pak přetrvávala po celý zbytek Franklovy docházky na střední školu. Dopisy obou psychologů se do současnosti bohužel nedochovaly, protože je zkonfiskovalo gestapo. Jednou Frankl přiložil v dopise Freudovi i svůj rukopis, šlo o vědecký článek „*K mimickému*

---

<sup>41</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 21. ISBN 8085319292.

<sup>42</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997, s. 77. ISBN 80-85319-66-7.

přítakání a nesouhlasu“. Freud ho pak nechal otisknout v „Mezinárodním časopise pro psychoanalýzu“. Po určité době začal Frankl Freudovi vytýkat jeho přílišnou zaměřenost na „vůli ke slasti“. (Drapela, 1997) Když se pak shodou náhod potkaly na ulici, byl už Frankl pod Adlerovým vlivem. Avšak ani Adlerovým následovníkem nezůstal příliš dlouho.

Adler nechal jeho druhé vědecké dílo „Psychoterapie a světový názor“ otisknout v „Mezinárodním časopise pro individuální psychologii“, Frankl se stal jeho následovníkem a vstoupil roku 1925 do Vídeňského spolku pro individuální psychologii. V tomto díle se ve svých pouhých dvaceti letech mladý kandidát medicíny snaží vyjasnit hranici mezi psychoterapií a filosofií. Téma hranice mezi těmito dvěma disciplínami v něm po celý život vyvstávalo jako předmět jeho přemýšlení i literární tvorby. Je potřeba zdůraznit, že pod pojem filosofie je v tomto případě myšleno i téma víry a nauka o spáse duše. Roku 1926 se Frankl aktivně účastnil Mezinárodního kongresu individuální psychologie, který se konal v Düsseldorfu. Ve svém tamějším vystoupení se odchýlil od přesně vymezeného Adlerova směru, čímž započal krok k vytvoření vlastní školy. Franklův odklon se týkal problematiky neuróz, o které se více zmíním v dalším textu. (Frankl ve svých dílech toto starší označení pro úzkosti a úzkostné poruchy používá, proto se ho v této kapitole bude držet i autorka.)

Frankl v té době začal obdivovat dva muže, Rudolfa Allerse a Oswalda Schwarze (zakladatele psychosomatické medicíny a lékařské antropologie), kteří byli také členy Spolku pro individuální psychologii, zároveň však i kritiky tohoto směru psychologie. V roce 1927 na zasedání na Vídeňské univerzitě přednesli řeč, kterou osvětlovali své důvody, proč se ze Spolku rozhodli vystoupit. Adler pak pobídl také Frankla k tomu, aby se vyjádřil ohledně svého postoje k individuální psychologii. Nejspíše očekával, že se za něj Frankl bezvýhradně postaví, ačkoliv dobře věděl také o jeho výhradách k učení. Franklovi však vadil psychologismus, který se individuální psychologie zmocnil a při svém výstupu označil jako svého učitele Schwarze. „*Adler od toho večera už se mnou nepromluvil ani slovo a neopětoval žádný můj pozdrav... Opakovaně mi dával najevo, že bych měl ze Spolku vystoupit, zatímco já jsem k tomu neviděl žádný důvod.*“<sup>43</sup> Frankl ze Spolku odejít nechtěl, protože se domníval, že pokud k tomu bude vůle, může individuální psychologie psychologismus, který se začal uvnitř učení rozmáhat, překonat. Vzhledem k tomu, že se neměl k dobrovolnému odchodu, ostatní členové ho na Adlerův podnět ze Spolku zanedlouho sami vyloučili. Frankl popisuje, že mu tento odchod výrazně zasáhl do života. Nejenže přišel

---

<sup>43</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997, s. 48-49. ISBN 80-85319-66-7.



o práci, kterou ve Spolku zastával, ale také o většinu svých kolegů z řad individuálních psychologů, kteří s ním přerušili kontakt nejen v rovině pracovní, ale i v rovině osobních vztahů.

Frankl u každého z psychologů kritizoval přehnaný důraz na určitý smysl, u Freuda ke slasti, u Adlera k moci. „*Vůle k moci a vůle ke slasti, princip slasti objevují se pak teprve tehdy, je-li vůle ke smyslu frustrována. Koho by udivilo, že Freud a Adler, kteří měli co činit s frustrovanými pacienty, zobecnili svá zjištění a vybudovali teorie motivace, v jejichž rámci připadá snaze o slast a snaze o uplatnění hlavní role?*“<sup>44</sup> Přes veškeré výhrady k oběma vídeňským školám Frankl Freuda i Adlera jako odborníky a osobnosti po celý život respektoval.

#### 4.4 Logoterapie

Nelze mluvit o Franklovi, aniž bychom se alespoň stručně nezastavili u směru, jehož je zakladatelem. Název vychází z řečtiny a v tomto případě poukazuje na „mysl“ jako ústřední bod celé této školy. Prvním, kdo vymezil logoterapii jako samostatný Třetí vídeňský směr psychoterapie, byl Wolfgang Soucek. V rámci Akademického spolku lékařské psychologie roku 1926 mluvil Frankl poprvé na veřejnosti o logoterapii. Sám Frankl považuje za zrození logoterapie rok 1945, kdy odnesl nakladateli své první dvě knihy, „Psycholog prožívá koncentrační tábor“ a „Lékařská péče o duši“. V roce 1933 použil výraz existenciální analýza. „*Do základu logoterapie jako psychoterapie orientované na otázky smyslu, postavil existenciální analýzu, která tak tvoří její teoretické jádro. Existenciální analýza se zabývá podmínkami a možnostmi lidské existence, lidskou motivací a antropologií.*“<sup>45</sup>

K pochopení základů logoterapie je potřeba přiblížit její stěžejní pojmy a styčné body. V Kratochvílovi (2006) čteme: „*Logoterapie pomáhá pacientovi najít východiska z jeho existenciální frustrace.*“<sup>46</sup> Frankl vychází z předpokladu, že naši dobu zachvátil fenomén existenciální frustrace (dobu 1. poloviny 20. století, kdy začal tvořit). Znamená to, že se lidé obtížně něčeho zachycují, nemohou najít v životě své místo. Zkrátka si nejsou jisti, jaký má jejich život smysl, zdali nějaký vůbec má. Tento pocit bezsmyslnosti a prázdnoty, ze kterého

---

<sup>44</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 12. ISBN 8085319292.

<sup>45</sup> WAGENKNECHT, Martin. *Nástin dalšího vývoje Franklovy existenciální analýzy a logoterapie* [online]. Praha, 2000, s. 3. [cit. 2014-07-15]. Dostupné z: <http://www.slea.cz/files/odbornetexty/eltt-uvod.pdf>. Diplomová práce. FF UK.

<sup>46</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 3. dopl. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 90. ISBN 80-7178-414-1.

podle Frankla (2006) vzniká kolem dvaceti procent neuróz, nazývá existenciálním vakuem. Člověk pak pociťuje naléhavý tlak na to, aby toto místo bylo vyplněno. (Paulík, 2009) „*Úloha lékaře pomoci pacientovi k hodnotovému a světovému názoru ... je v době, jako je dnešní, o to naléhavější ...*“<sup>47</sup> Pro odborníky je však nanejvýš nutné si uvědomit, že jedním dechem s tím dodává: „*Smysl nemůže být dán, nýbrž musí být nalezen. Dávat smysl by směřovalo k moralizování. Také v rámci logoterapie to není snad lékař, který tu dává životu smysl, nýbrž smysl života musí najít pacient sám.*“<sup>48</sup>

Frankl vnímá člověka jako bytost trojdimenzionální, skládající se ze složek fyziologické, psychologické a noologické. Noologickou složkou se člověk odlišuje od ostatních živočichů, poukazuje na lidskou vůli ke smyslu. „*Frankl (1978) souhlasí s Maslowem, že vůle ke smyslu je tím, ,oč jde člověku především‘.*“<sup>49</sup> Každému se jistě při čtení Franklových knih vybaví otázky typu: „Jaký je smysl právě mého života?, Jak já ho můžu hledat?“ Ve svých knihách nám odpovídá pomocí nabídky tří kategorií hodnot: „*Existují tři hodnotové kategorie, a sice ,tvůrčí hodnoty‘, ,zážitkové hodnoty‘ a ,postojové hodnoty‘.*“<sup>50</sup> Pod tyto hodnoty řadí vykonání nějakého činu, což může pro někoho představovat zaměstnání, ve kterém prožívá naplnění, pro jiného zase různé volnočasové zájmy, jakými je třeba umění nebo sport. Smysl lze také objevit při prožití určité zážitku. Jedná se o lidský zážitek, který nás obohatí nebo povznese. Jistě nejen Frankl vnímá lásku, i v širším pojetí, jako nejhodnotnější lidský zážitek. Frankl ve své teorii zdůrazňuje schopnost poslední kategorie postojových hodnot dovést nás ke stejnému, ba možná v jistém smyslu ,hodnotnějšímu‘ zážitku nalezení smyslu. „*Jde o postoje jako statečnost v utrpení, důstojnost také ještě v záhubě a ztroskotání.*“<sup>51</sup> O tom, že tu nejde o neuskutečnitelnou teorii, nás přesvědčuje slavná a úspěšná Franklova kniha „*A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*“. Každý si pak podle své životní situace a podle svého přesvědčení a zaměření může svobodně volit, co z toho dokáže přetavit takovým způsobem, aby svůj život mohl prožívat jako naplněný. Přičemž: „*Každá situace v sobě obsahuje smysl. Protože situace*

---

<sup>47</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 25. ISBN 808531939x.

<sup>48</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 18. ISBN 8085319292.

<sup>49</sup> DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, s. 147. ISBN 8071781347.

<sup>50</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 20. ISBN 8085319292.

<sup>51</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 62. ISBN 808531939x.

*se den ode dne a hodinu od hodiny stále vyvíjejí, smysl přítomného okamžiku „se stále mění. Nikdy však nechybí“ (Frankl, 1978, s. 39).<sup>52</sup>*

Hlavním technikám logoterapie, které přinášejí terapeutický efekt, se budu věnovat v následující kapitole.

## 4.5 Úzkost ve Franklově pojetí

Neurózami se Frankl zabývá především ve svých dvou publikacích, kterými jsou „Lékařská péče o duši“ a „Teorie a terapie neuróz“. Tyto knihy jsou proto hlavním zdrojem této kapitoly. Téma neuróz se však prakticky proplétá, řečeno Franklovými slovy, jako „červená nit“ celým jeho dílem. Vždyť je to právě určitý typ neurózy, který vzniká v důsledku existenciálního vakuu pocíťovaného člověkem jako vnitřní prázdno a touha po nalezení smyslu. Je tedy zřejmé, že se ve své práci nemohl této problematice vyhnout.

Nejprve je nutné se podívat, co Frankl pod pojmem neuróza chápe. V pohledu na neurózy se přiklání ke střednímu postavení mezi dvěma krajními stanovisky. První stanovisko představuje Werner Vilinger, který je zastáncem úzkého pohledu na neurózy a zasazuje se proti rozšiřování pojmu. Zatímco Rümke na druhém konci pomyslné osy toto slovo vnímá tak široce, že už je nepokládá za nemoc. Podle něj jde pouze o syndrom, tedy soubor příznaků napovídajících o přítomnosti určité nemoci.

Zajímavé je, že do systému, kterým Frankl neurózy rozděluje, se vejdou i psychózy. Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10)<sup>53</sup> patří psychózy reprezentované schizofrenií do jiné samostatné skupiny. Franklova kategorizace vychází z toho, jak chorobný jev vzniká a které příznaky ho doprovází. „Podle toho rozlišujeme onemocnění fenopsychická a fenosomatická a onemocnění somatogenní a psychogenní.“<sup>54</sup> (viz tabulka č. 1: Přehled neuróz u Frankla). Podle tabulky můžeme určit, na jakém podkladě se nemoc rozvinula a v jaké oblasti se projevuje. Když si vezmeme psychózu, odvodíme, že její příčina spočívá v somatické oblasti, je tedy somatogenní. Bez přístrojů mapujících činnost mozku, vidíme její odraz v psychické složce, je tedy fenopsychická. Stejně můžeme postupovat i u

<sup>52</sup> DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, s. 148. ISBN 8071781347.

<sup>53</sup> Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99): V. kapitola. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. 2014 [cit. 2014-07-15]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

<sup>54</sup> FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, s. 32. ISBN 8071697796.

psychoneurózy, jejíž postavení v tabulce ukazuje na psychogenní a fenopsychický problém. Náš zájem se bude obracet směrem k psychogenním poruchám, tedy psychoneurózám, příp. orgánovým neurózám, což jsou poruchy, které jsou vyvolány nikoli somatickým, nýbrž psychickým podnětem. Autorka je i nadále, tak jako v celé této kapitole, bude označovat slovem „neuróza“.

Etiologie	Symptomatika		
		fenopsychická	fenosomatická
somatogenní	psychóza	nemoc v běžném smyslu	
psychogenní	psychoneuróza	orgánová neuróza	

Tabulka č. 1: Přehled neuróz u Frankla<sup>55</sup>

První oblastí neuróz v pojetí této práce, kterou Frankl uvádí, jsou funkční onemocnění, kam spadají somatogenní pseudoneurózy. Tyto pseudoneurózy jsou způsobené narušením ve funkční oblasti, podle které jsou také nazvány, což se projeví v psychické složce člověka. Frankl tyto pseudoneurózy dělí ve své knize do dalších podskupin. Somatogenními pseudoneurózami a jejich podskupinami se zde autorka zabývat nebude, protože přesahují možnosti a směřování této práce. Ještě se zmíním o orgánových neurózách. U nich se jedná o účinek psychické příčiny v somatické oblasti.

Další skupinu tvoří neurózy reaktivní. *„Jestliže u samotogenních pseudoneuróz jde o psychické účinky somatických příčin, ukazuje se ale také stále znovu, že tyto účinky vyvolávají další psychické reakce, a to reakce neurotické. Ty můžeme též označit za reaktivní neurózy, neboť pozorované reakce jsou psychické povahy, a proto i jim odpovídající onemocnění jsou psychogenní.“*<sup>56</sup>

Společným poznávacím znakem neurotických reakcí je anticipační úzkost. Je to úzkost, která je popisována jako „strach předem“ nebo „strach ze strachu“. *„Takzvaný „mechanismus anticipační úzkosti“ praktický lékař dobře zná: Příznak vyvolává odpovídající fobii, ta zesiluje příznak, a takto zesílený příznak utvrzuje pacienta ještě více v jeho obavě z nového výskytu příznaku.“*<sup>57</sup> Jako ukázka může sloužit sociální fobie s jedním z jejích možných příznaků, jakým může být červenání. Úzkostný člověk se sklonem k červenání v sobě pěstuje anticipační úzkost tím, že se už dopředu obává samotného zčervenání. Úzkost

<sup>55</sup> FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, s. 33. ISBN 8071697796.

<sup>56</sup> Tamtéž, s. 70.

<sup>57</sup> Tamtéž.

tak posílí a zvýší pravděpodobnost, že opravdu zčervená. A situace se stále opakuje. „V tomto uzavřeném bludném kruhu se uzavírá i pacient. Zamotává se do něj jako zámotek.“<sup>58</sup>

Takovýto typ úzkosti lze podle Frankla vyléčit pouze tak, že se soustředíme na oba problémy najednou, tzn. jak na příznak, tak i na samotnou fobii. Frankl radí přistoupit k tomu takto: „učinit nemocnému úzkost z očekávání „lidsky“ pochopitelnou tím, že mu i imponujeme už nikoli jeho vlastně „chorobou“, která se přestane jevit jako něco osudového. Jakmile nahlédne, jak musí zcela pochopitelná úzkost z očekávání symptom takřka pěstovat, přestane ho přečeňovat a bát se ho, až konečně přestane sám symptom, a kruh tím bude roztržen.“<sup>59</sup>

K reaktivním neurózám řadí Frankl ještě iatrogenní neurózy. U těchto neuróz je příčina stejná jako u kteréhokoli jiného iatrogenního poškození, tj. problém je zaviněn lékařským personálem. Frankl odborníkům poskytuje návod, jak lze chybné terapii předejít. Pečlivost je nutné pacientovi věnovat hned od začátku léčby, kterou je sestavování anamnézy. Omylům se odborník spíše vyvaruje, pokud nechá pacienta hovořit. „Dovoluje pacientovi objektivizovat příznak a současně se od něj distancovat.“<sup>60</sup> Důležité je také vzájemné postavení, kterým Frankl patrně myslí vymezení role terapeuta a pacienta. Není možné pacientovy potíže zlehčovat nebo mu dávat najevo, že si cokoli vymýšlí či namlouvá. V případě, že lékař nemůže najít žádnou organickou příčinu pacientových potíží, má mu to ohleduplně vysvětlit a dát mu najevo, že mu i přesto nadále věří. Dál nemá odborník nechat mluvit jenom pacienta, ale řídit se heslem „mluvit a nechat mluvit“. Pacientovi je určitě potřeba vysvětlit cizojazyčné termíny související s jeho nemocí, aby si je pacient mylně nevyložil. Ani u diagnózy by se terapeut neměl unáhlit, protože taková chybná diagnóza může mít sama o sobě na pacienta neurotizující vliv. V tomto směru Frankl připomíná poznámku Karla Krause: „Jednou z nejrozšířenějších nemocí je diagnóza“.<sup>61</sup> V doporučení sdělovat pacientovi i negativní nález, a tím ho nenechávat v nejistotě, se Frankl shoduje s trendem v současné medicíně.

Logoterapie má v rukou dva další nástroje, které může použít při léčbě neuróz. Jde o paradoxní intenci a dereflexi. „Paradoxní intence spočívá v přání, případně děláni toho, čeho se člověk bojí. Přitom se poskytuje prostor pro nadhled a odstup klienta od sebe sama.“<sup>62</sup>

<sup>58</sup> FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, s. 70. ISBN 8071697796.

<sup>59</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 151. ISBN 808531939x.

<sup>60</sup> FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, s. 88. ISBN 8071697796.

<sup>61</sup> Tamtéž, 89.

<sup>62</sup> PAULÍK, Karel. *Vybrané poradenské a psychoterapeutické směry*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2009, s. 136. ISBN 9788073687397.

Kosová (2014) o dereflexi píše, že vede k sebetranscendenci. Jde o to zaměřit svou pozornost jinam, od nepříjemných neurotizujících pocitů a projevů. Frankl pak v souvislosti s dereflexí užíval slova jako selekce duševních obsahů, přehlížení sebe a sebezapomenutí. V neposlední řadě pracuje logoterapie také s využitím humoru. „*A nic nedokáže člověka v takové míře postavit mezi nějakou věc a jeho samého než právě humor. S pomocí humoru se naučí pacient své neurotické příznaky ironizovat a nakonec překonat.*“<sup>63</sup>

Na tomto místě se zaměřím na typy neuróz, které jsou v logoterapii velkým tématem. Nejprve se ale vraťme do začátků Franklova působení v praxi. Jak je už zmíněno v podkapitole o Franklově praxi lékaře, věnoval se po studiu poradenství, které zaměřoval na mladé lidi. Při práci s mládeží si zřejmě poprvé všiml jevu, který nazval neurózou z nezaměstnanosti. Vyzníval, že v případech, kdy mládež nemá nic na práci, častěji tíhne k nefunkčnímu naplňování volného času, konkrétně např. k páchání kriminálních činů. To ovšem potvrzují i současné zkušenosti, proto se všemožné organizace zabývají nabízením vhodné náplně volného času pro děti školního věku. Frankl píše, že nepřítomnost práce v životě člověka (situace nezaměstnanosti) způsobuje nenaplněnost času, kterou pak člověk prožívá jako vnitřní nenaplněnost.

Takový člověk si připadá neužitečný, což ho může vést k pochybnostem o smyslu jeho života. Lidé podle Frankla v takovém případě upadají spíše do apatie než do depresivního stavu. Čím déle zůstává jejich situace beze změny, tím hlouběji se do apatického ladění dostávají. Frankl o apatii mluví nejen jako o hlavním symptomu neurózy z nezaměstnanosti, ale také jako o prostředku k cíli. Díky situaci, ve které se neurotik nachází a apatii, která na něj dopadá, se zbavuje viny za život. Věci, které se mu v životě dějí, považuje za důsledek nezaměstnanosti. Další věc charakteristická pro tento typ neurotiků je, že jim tento způsob života dovoluje „*vést život jako provizorium a svádí je k tomu, aby upadali do provizorní modality existence. Domnívají se, že by se od nich nemělo nic požadovat. Sami také od sebe nic nevyžadují.*“<sup>64</sup> Zbavují se tím vlastní odpovědnosti za svůj život. Očekávají jednoduché, rychlé a z jednoho bodu vycházející vyléčení nebo jiné vyřešení jejich situace. Frankl však k tomu říká: „*Ale být člověkem, toho se může opět dosáhnout pouze v té míře, v níž to bude chápáno jako odpovědnost vůči úkolu, vůči naplnění smyslu. Přispíváme-li k tomuto pocitu*

---

<sup>63</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998. ISBN 8085319802.

<sup>64</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 117. ISBN 808531939x.

*odpovědnosti člověka za smysl, za jeho smysl, pak jsme tím udělali rozhodující krok k překonání existenciálního vakua.* <sup>65</sup>

Frankl poukazuje na to, že neuróza z nezaměstnanosti není danost, do které člověk, jakmile ztratí zaměstnání, musí nutně upadnout. Dokonce tvrdí, že jedna skupina lidí, i když se nachází v podobně nepříznivé, jako druhá, neurotická, nemusí vůbec působit depresivním nebo apatickým dojmem. Naopak je schopná si zachovat pozitivní náhled a pociťovat stále naplněnost. Jak je to možné? V tomto případě jde o to, že zaměstnání nemusí být jedinou činností v životě člověka, která určuje to, jestli bude svůj život vnímat jako smysluplný, nebo smysl postrádající. Tito lidé se uplatňují v jiných sférách, jakým může být třeba působení v různých institucích na pomoc potřebným osobám nebo aktivity napomáhající zlepšení životnímu prostředí apod. Rozdíl v těchto dvou skupinách spočívá v tom, že první si i přes nepříznivou situaci dokázala vydobýt a bojovat za svůj smysl života. Poznala, že zaměstnání nemusí představovat jediný způsob, jak žít naplněný život. Rozhodnutí, zda touto neurózou bude trpět, spočívá dle Frankla na převzetí odpovědnosti jednotlivce. *„Každý jednotlivý nezaměstnaný může tedy ještě vždy rozhodovat, ke kterému typu bude patřit, zda k typu nezaměstnaného, který zůstal vnitřně vzpřímen, nebo k typu, který se stal apatickým.* <sup>66</sup>

Frankl nespatřuje neurózu z nezaměstnanosti jako přímý následek nezaměstnanosti. Zamýšlí se nad tím, že to může být právě naopak. Člověk, který této neuróze nepropadl, působí při pohovoru „živěji a zdravěji“, proto patrně zvýší svou šanci na úspěšnost.

Léčba tohoto problému vychází ze samého základu Franklova učení. Je třeba dopomoci člověku k uvědomění si své vnitřní svobody a odpovědnosti, a tím mu umožnit se rozhodnout i přes nepříznivý osud žít život, který stojí za to žít. *„... zatímco Pascal mluví o nenesitelnosti života bez úkolů, mluvil jsem tehdy o tom, že neexistuje nic, co by člověku umožňovalo lépe překonávat potíže, než právě ono vědomí, že pracuje na nějakém úkolu.* <sup>67</sup>

Autorka vnímá tento problém spojený s nezaměstnaností jako velmi aktuální. Přiklání se k tomu, aby nezaměstnaní lidé byli motivováni, nikoli nuceni, podílet se na chodu společnosti způsobem, který předkládá Frankl. Pomohlo by jim to nejen předejít neuróze z nezaměstnanosti, ale také upadání pracovních návyků. Udržování zdravých pracovních

---

<sup>65</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, s. 19. ISBN 8085319292.

<sup>66</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 118. ISBN 808531939x.

<sup>67</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998. ISBN 8085319802.

návyků a určitého denního režimu pak zase zabraňuje apatickému ladění a poklesu ztráty sebedůvěry. Ta se nemalou měrou podílí na úspěchu při snaze o návrat k výtěžné činnosti.

S tématem nezaměstnanosti souvisí také nedělní neuróza. „*Nezaměstnanost se stává živnou půdou pro neurotický vývoj. Duchovní běh naprázdno vede k nedělní neuróze, v permanenci*“.<sup>68</sup> Člověk trpící nedělní neurózou je na rozdíl od nezaměstnaného až příliš zaměstnaný. Zdánlivě by nám mohlo připadat, že jde přímo o opačnou situaci. Neurotik stále něco dělá, tráví v práci mnoho času, z čehož by se dalo usuzovat, že ho činnost naplňuje. Frankl říká, ať se na takového člověka podíváme v neděli, v době, kdy není v práci. V tomto čase je takový neurotik nešťastný, protože do popředí vystupuje to, co neurotický nezaměstnaný zažívá dlouhodobě. Ve skutečnosti se množstvím práce snaží pouze zastřít chybějící obsah života. Terapie takového člověka spočívá na stejných základech jako u předchozího typu. K tomu Frankl nabádá: „*Ani v tvorbě ani v prožitcích nesmíme se tedy spokojit s tím, čeho jsme dosáhli; každý den, každá hodina si vynucuje nové činy a umožňuje nové zážitky*“.<sup>69</sup>

Co se týče těchto dvou neuróz, autorka uvažuje nad tím, že je nadbytečné je takto rozlišovat vzhledem k tomu, že se jedná, s výjimkou výchozí situace neurotické osoby, o totožný problém. Stejně tak je tomu v případě noogenní neurózy, kterou vnímá jako nadřazenou a zahrnující obě předchozí.

Noogenní neuróza má, tak jak je popsána Franklem, své kořeny v duchovní dimenzi. To je základní rozlišovací znamení mezi psychogenními a noogenními neurózami. Noogenní neurózy však vznikají také v důsledku pocitu bezsmyslnosti. Problém se ovšem tentokrát nachází v duchovním nenaplnění. Dříve se lidé s tímto typem obtíží obraceli ke svým duchovním, kteří je nezřídka vhodně touto oblastí doprovázeli. V dnešní sekulární době, člověk, který hledá naplnění existenciálního vakuu ve své spirituální oblasti, se místo na kněze, obrací na lékaře a terapeuty. „*Lékař tak může dospět k nesprávné diagnóze duševní nemoci tam, kde ve skutečnosti jde o něco podstatně jiného, o duchovní stav nouze ...*“<sup>70</sup> Logoterapie a existenciální analýza má tu výhodu, že se nebojí s člověkem kráčet i po těchto cestách, ba co víc, sama ho k tomu vybízí.

---

<sup>68</sup> FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995, s. 116. ISBN 808531939x.

<sup>69</sup> Tamtéž s. 122.

<sup>70</sup> FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, s. 98. ISBN 8071697796.



## 5. Irvin D. Yalom

### 5.1 Osobnost a dílo

Irvin D. Yalom se narodil 13. 6. 1931 v hlavním městě Spojených států ve Washingtonu. Je emeritním profesorem na Stanfordově univerzitě. Yalom napsal mnoho úspěšných knih pro odbornou i laickou veřejnost. Získat informace o jeho životě a vývoji je možné díky knize “Irvin D. Yalom, O psychoterapii a lidském bytí” od Ruthellen Josselson. Josselson je psychoterapeutka a profesorka psychologie na americké univerzitě. Yalomovo dílo ji hluboce oslovilo, proto se ujala sepsání jeho životopisu. Kvůli zachování autenticity je biografie tvořena rozhovory mezi Josselson a Yalomem.

Yalom má stejně jako Frankl židovský původ. Je synem ruských přistěhovalců a své dětství strávil v černošské čtvrti v centru Washingtonu v komunitě ruských Židů, se kterou byli jeho rodiče spjatí. Yalomovy rodiče byli nevzdělaní, proto jeho dětství doprovázela chudoba. Pro Yaloma je charakteristická jeho láska k literatuře. Obzvláště si oblíbil velké ruské autory, z nichž nejbližší mu byli Tolstoj a Dostojevský. Dodnes si jich cení nejen jako spisovatelů, ale také jako psychologů, opravdových znalců lidské duše. Také četl existencialisty Camuse a Kafku. Na tomto typu literatury ho přitahovaly otázky po významu života, po smyslu svobody, osamění a smrti. Četba literatury mu poskytovala bezpečný prostor, kam se mohl schovat před výhrůžkami ze strany černochoů z ulice a posměchem spolužáků kvůli jeho židovským kořenům. I přes svůj židovský původ měl blízko k ateistickým existencialistům a filosofům jako byl Nietzsche, Sartre, Heidegger a Schopenhauer. Ve svém díle, i když v menší míře, cituje i Kierkegaarda.

Po střední škole se Yalom rozhodl pro studium medicíny. Impulz k tomu mu dal jeho zážitek, kdy byl přítomen otcovu srdečnímu selhání. V rámci studia medicíny se vyprofiloval směrem k psychiatrii. “Když jsem se rozhodl pro psychiatrii, přemýšlel jsem, proč jsem se vlastně chtěl tolik přiblížit k duším pacientů. Bylo to díky literatuře, to ona mě přivedla k psychiatrii.”<sup>71</sup> Zřejmě i díky množství načtené literatury se Yalomovi dařilo předkládat odborná témata srozumitelným jazykem. “Yalomovo mistrovství spočívá ve zvláštní schopnosti smísit filosofii, literaturu a psychiatrii tak, že vzniklé dílo srozumitelně vysvětluje jinak těžko uchopitelné stránky lidského života ...”<sup>72</sup> Sám o sobě říká, že je vypravěčem

---

<sup>71</sup> JOSSELSO, Ruthellen a Irvin D YALOM. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, s. 9. ISBN 978-80-7367-533-2.

<sup>72</sup> Tamtéž, s. 18

příběhů. Své první velké dílo vydal v roce 1970. Nese název “Teorie a praxe skupinové psychoterapie”. Už během psaní této objemné knihy dospěl k rozhodnutí, že chce psát tak, aby byl srozumitelný i pro širší veřejnost. V roce 1980 publikoval své další významné dílo “Existenciální psychoterapie”. Proslavil se také úspěšnými romány “Lži na pohovce”, “Když Nietzsche plakal”, “Léčba Schopenhauerem”, “Problém Spinoza” a knihou “Pohled do slunce”. “*Jeho práce se zaměřují na základní existenciální témata lidského života, na hledání smyslu života a konfrontaci se smrtí.*”<sup>73</sup> Kromě těchto hlavních témat se zabývá ještě svobodou a s ní spojenou odpovědností a volbou, dale také osamělostí a absurdností. Vztah existenciální filosofie a existenciální psychoterapie vnímá Yalom jako velmi blízký a propojený. Často se ve svých dílech odvolává na existenciální filosofy. Dalším neopomenutelným bodem Yalomovy terapie je vztah mezi pacientem a terapeutem založený na skutečném a upřímném lidském setkání.

## 5.2 Úzkost u Yaloma

Yalomova teorie vychází z předpokladu, že otázka smrti je pro člověka tak děsivá a nepochopitelná, že se jí snaží všemožně vytlačit ze svého vědomí. Proto Yalom ve svém díle píše: “*Budu tvrdit, že strach ze smrti je primárním zdrojem úzkosti.*”<sup>74</sup> Za výraz vyjadřující to samé co úzkost ze smrti považuje Yalom také Kierkegaardův “děs z nebytí”. Stejně tak souhlasí s tímto filosofem, který mluví o tom, že neurčitá úzkost má tendenci přeměnit se na strach z něčeho konkrétního. Yalom v této souvislosti uvádí zkušenost, že málokdy přijde pacient s žádostí podstoupit terapii přímo v důsledku nezvladatelného strachu ze smrti. Tím podporuje Kierkegaardovu tezi, že je pro člověka snesitelnější zaměřit svůj strach na jiný podnět, na “něco”, než být dennodenně vystaven děsu z nebytí, hrozivému “nic”. I když i jiné strachy znepříjemňují člověku život, nepřipomínají mu jeho možné nebytí v takové bezprostřední blízkosti, jako to dokáží vyvolat myšlenky na nevyhnutelnost smrti. Podle Yaloma se pacientova léčba odvíjí od toho, jak se navenek projevují jeho úzkosti. Terapeut se má nejprve snažit pochopit, jakým způsobem se snaží člověk úzkostem bránit, jak vypadají a působí jeho obranné mechanismy.

Yalom se zabývá i dětskou populací a důsledky, které pro ni vyplývají z poznání konečnosti života. Zamýšlí se nad tím, proč se někteří lidé s touto otázkou dokážou ve svém

---

<sup>73</sup> JOSSELSOHN, Ruthellen a Irvin D YALOM. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, s. 15. ISBN 978-80-7367-533-2.

<sup>74</sup> YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 52. ISBN 80-7367-147-6.

vývoji vyrovnat a začlenit ji do svého života a u jiných dochází k psychopatologickému vývoji a neurotickým poruchám. Tento rozdíl může nastat v bodě, kdy je dítě konfrontováno se smrtí v době, kdy na to ještě není připraveno, Yalomovými slovy, ještě si “nevytvořilo vhodné obrany”. Yalom připomíná, že úzkost ze smrti se nevyhýbá z pochopitelných důvodů nikomu. Jde však o míru, kterou člověk touto úzkostí trpí. U někoho může narůst takovým způsobem, že vážně narušuje jeho kvalitu života.

Yaloma zajímal i vztah mezi mírou úzkosti ze smrti a životní spokojeností. Došel k tomu, že *“Úzkost ze smrti je nepřímě úměrná životní spokojenosti”*.<sup>75</sup> Toto své tvrzení podporuje výzkumem Johna Hintona. Ten pomocí rozhovorů zkoumal pocit životního uspokojení u pacientů s nevléčitelnou rakovinou. Došel k výsledku, že pokud je pacient ve svém životě spokojen, je pro něj vědomí smrti méně bolestné. Zatímco pacienti udávající nižší míru spokojenosti naopak vnímají smrt problematičtěji. Yalom to shrnuje takto: *“pocit naplnění, že člověk život prožil dobře, zmírňuje děs ze smrti”*.<sup>76</sup> Z toho vyvozuje závěr pro možnou terapii úzkostného pacienta. Pokud terapeut dokáže člověka nasměrovat způsobem, aby dosáhl v životě většího pocitu štěstí, pomůže mu tím zmírnit i tuto úzkost. Zároveň s tím dodává, že může být těžké vystoupit z kruhu, ve kterém se pacient pohybuje. Vzhledem k tomu, že pociťuje větší míru úzkostí, je pro něj obtížnější nalézt v životě uspokojení.

Yalom pak dochází k bodu, ve kterém se z pohledu autorky naprosto ztotožňuje s učením Frankla o smyslu života. *“Není nutné, aby člověk prožil čtyřicet let plného, uceleného života, aby tak nahradil předchozích čtyřicet let života stínového. Tolstého Ivan Iljič skrze setkání se smrtí dospěl k existenciální krizi a pouze s několika málo zbývajících dny života se proměnil a dokázal zpětně celý svůj život naplnit smyslem.”*<sup>77</sup> Nelze si nevybavit obdobný příběh, o kterém se dozvídáme od Frankla z jeho knihy o životě v koncentračním táboře. Vypráví o umírající mladé ženě, která před uvězněním v koncentračním táboře žila maloměstáckým životem a “spirituální ambice nebrala dosti vážně”. Nakonec byla ráda za osud, který ji potkal, protože jí dopomohl, i když hodně tvrdým způsobem, k dosažení vlastní seberealizace a naplnění. Naději a sílu k této existenciální proměně jí dodal kvetoucí kaštan,

---

<sup>75</sup> YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 215. ISBN 80-7367-147-6.

<sup>76</sup> Tamtéž.

<sup>77</sup> Tamtéž, s. 216.

se kterým mluví a který jí je v její situaci jediným přítelem. Promlouvá k ní slovy: *“Jsem tu, já jsem tu. Já jsem život, věčný život”*.<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 81. Osudy (Karmelitánské nakladatelství), 21. ISBN 80-7192-866-6.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **6. Kvalitativní průzkum vlivu vědomí smyslu života na prožívání sociální úzkosti**

### **6.1 Spolek SFinga**

Autorka této práce i účastníci výzkumu se v této praktické části zmiňují o Spolku SFinga, proto se u něj na chvíli zastavme.

Spolek SFinga je svépomocnou organizací, u jejíhož zrodu v říjnu 2010, autorka stála. Posláním Spolku je vytvářet bezpečné a podporující prostředí pro lidi, kteří trpí projevy sociální úzkosti, sociální fobie nebo vyhubavé poruchy osobnosti. V tomto prostředí se mohou lidé navzájem posilovat ve schopnosti navazovat a udržovat mezilidské vztahy. Nedílnou součástí je sdílení pocitů souvisejících s úzkostmi, ale samozřejmě také radostí a starostí každodenního života. Na setkání účastníci přinášejí své úspěchy ve vyrovnávání se s úzkostí, kterými dodávají naději i ostatním. Při překonávání obtížnějšího životního období se jim naopak dostane podpory ze strany ostatních přítomných. Pozitivním efektem pak je postupné nabývání zdravého sebevědomí a osvojování sociálních dovedností, které vede k lepšímu zvládnutí běžných sociálních situací.

Hlavní činností Spolku jsou pravidelná každotýdenní setkávání a volnočasové aktivity. Tato setkávání jsou otevřená všem, kteří pociťují obtíže typu sociálních úzkostí. Setkávání probíhají většinou tak, že si dvojice zájemců dopředu připraví program pro ostatní účastníky. Náplní programu bývají hry a aktivity zaměřené na rozvíjení komunikace a sociálních dovedností. Ve SFince se každý může podílet na její organizaci a vývoji. Jedna z účastnic si například vzala na starost zápisy z jednotlivých setkání. Pro přiblížení konkrétních aktivit jsou vybrané zápisy uvedeny v příloze číslo 1. Více informací o Spolku SFinga je dostupných na <http://www.sfingaos.cz/>. V současné době je SFinga financována z členských příspěvků. Lidé, kteří se na jejím chodu podílejí, věnují této práci bezplatně svůj volný čas. V současné době probíhá mezi členy diskuse, zda Spolek registrovat na MPSV jako sociální službu.

Členové Spolku SFinga se také zapojili do programu Think Big pořádaného společností O2 Telefónica. Čtyřikrát po sobě vypracovali projekt, který tato společnost podpořila finančním grantem. Z těchto financí byly natištěny také informační letáky, které jsou k nahlédnutí v příloze číslo 2.

Zde jsou uvedeny názvy proběhlých projektů, doba jejich realizace a hlavní náplň:

- 1) **„Nebojme se lidí!“**, březen 2012 - září 2012, besedy na středních školách o sociální fobii, přednáška o sociální fobii pro veřejnost, terapeutické workshopy pro lidi trpící sociální úzkostí.
- 2) **„Nedejme strachu z lidí šanci!“**, září 2012 - březen 2013, besedy na středních školách o sociální fobii, aktivizační pobyty v přírodě pro lidi trpící sociální úzkostí.
- 3) **„Už se lidí nebojím!“**, březen 2013 - září 2013, besedy na středních školách o sociální fobii, workshopy s odborníky na vybraná témata pro lidi trpící sociální fobií, přednáška o sociální fobii pro veřejnost.
- 4) **„S klidem k lidem“**, září 2013 - březen 2014, besedy na středních školách o sociální fobii, aktivizační pobyty v přírodě pro lidi trpící sociální úzkostí, přednáška o sociální fobii pro budoucí pedagogy na Pedagogické fakultě UK, výjezdy do dalších měst s ukázkou průběhu setkání Spolku, kognitivně-behaviorální terapie vedená odborníkem pro lidi trpící sociální fobií.

## 6.2 Cíl průzkumu

Na základě studia Franklova díla, jehož stěžejní částí je teorie smyslu života, autorku zajímalo, zda se tato teorie pozitivně projeví i v současném každodenním životě. Jak je pojednáno v kapitole o Franklovi, mělo by mít vědomí smyslu života jednoznačně příznivý efekt při prožívání i takových nepříjemných stavů, jakým je sociální úzkost. Pokud daný jedinec sáhne, byť nevědomě, do některé z Franklových hodnot, do které se ponoří, měl by dle Frankla obtíže zvládat výrazně snadněji. Připomeňme si, kterými hodnotami může (nejen) úzkostný člověk překážky (zde v podobě sociálních úzkostí), které s sebou existence přináší, překonat. Může jít o hodnoty tvůrčí, kdy člověk vykonává nějaký čin nejrůznějšího charakteru. Máme tu velkou oblast umění, ať už se jedná o výtvarnou, hudební, literární nebo jinou činnost. Dalším v pořadí jsou hodnoty zážitkové. Naplňovat nás mohou pro příklad formou takového setkání, při kterém se člověk dotkne bytí, které se vymyká každodennosti. Tento dotek mu pak pomůže podstoupit od tíže, kterou s sebou prožitek úzkosti přináší. Zajímavou kategorii tvoří hodnoty postojové. Tady záleží na tom, jak se jedinec postaví a vyrovná s nastalou situací, a to ať je sebetrýznivější.

Plné vystavení se jakékoli (i sociální) úzkosti je nelehký úkol. U sociální úzkosti a fobie je situace navíc zkomplikovaná omezenou podporou ze strany přirozeného sociálního

prostředí. Proto autorka směřovala jeden ze svých dotazů právě i k této problematice. Kierkegaard ve svých dílech úlohu lidského vztahu při překonávání úzkostí přehlíží. Cestu vysvobození vidí pouze v jediném vztahu, v niterném vztahu s Bohem. Postoj autorky k tomuto Kierkegaardovu pojetí není výhradně odmítavý. Domnívá se však, že tuto cestu v naší kultuře a době následují jedinci spíše ve výjimečných případech. Pro většinu lidí je v boji, můžeme-li to tak nazvat, s úzkostí podpora ze strany sociálního okolí nepostradatelná a nezastupitelná.

Cílem průzkumu není vygenerovat jasný závěr a podat definitivní odpověď na otázku, zda má v souvislosti s terapií úzkostí smysl života jednoznačnou funkci.

V průzkumu jde o přiblížení uvažování osob se zkušeností se sociální úzkostí a zkoumání, zda má Franklova teorie v tomto případě určitou platnost při praktickém využití. Pokud se tato platnost potvrdí, může být Franklovo učení v budoucnosti více využito při rozvoji činnosti Spolku SFinga.

### **6.3 Charakteristika zkoumaného vzorku**

Na výzkumu se podílelo celkem pět osob, z toho byla jedna žena a čtyři muži. Věk respondentů se pohyboval v rozpětí od 24 do 28 let. Tři účastníci jsou zaměstnaní, avšak každý na jiný úvazek. Jeden respondent pobírá invalidní důchod a jedna respondentka ukončila studium a je na mateřské dovolené. Dva respondenti jsou přijati ke studiu v akademickém roce 2014/2015, jeden ve formě prezenční, druhý v kombinované formě. Všichni účastníci průzkumu jsou v různé míře zapojeni do aktivit Spolku SFinga. Z předchozího vyplývá, že autorka účastníky znala už v době před realizací výzkumného rozhovoru. Tím také vysvětluje vzájemné tykání autorky s účastníky.

Každý z respondentů prožíval, a ve většině případů stále prožívá, sociální úzkost až fobii. Vzhledem k dané individualitě každé bytosti se však v intenzitě a subjektivním prožívání těchto úzkostí respondenti liší. Všichni účastníci buď docházeli, nebo stále dochází na individuální či skupinovou psychoterapii. Stejně tak mají všichni respondenti zkušenost s psychiatrickou, a s tím související medikamentózní formou léčby.

Skutečná jména účastníků jsou kvůli zachování anonymity nahrazena jmény postav ze Starého zákona.



## 6.4 Metodika

Autorka se v přípravné části výzkumu k této práci rozhodla použít, na rozdíl od bakalářské práce, kvalitativní metodu. Důvodem pro tuto volbu bylo především téma smyslu života, které je v mnoha případech těžce vystižitelné slovy, natož formou předpřipraveného dotazníku. Autorka výzkum provedla pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Oblasti otázek i konkrétní otázky byly navrženy před samotným průzkumem. Během rozhovoru je však autorka podle potřeby účastníků a situace reformulovala. Délka jednotlivých rozhovorů a množství získaných informací od respondentů se odvíjelo podle osobnostního nastavení účastníků, jejich otevřenosti, možnostem a schopnostem potřebné informace poskytnout. Nejkratší rozhovor trval dvacet minut, nejdelší šedesát minut. Průměrná doba rozhovoru se ustálila na třiceti minutách. U nasbíraných rozhovorů neplatí přímá úměrnost, že čím delší rozhovor, tím více informací. Rozhovory byly nahrávány na nahrávací zařízení, o kterém byli účastníci dopředu informováni. Autorka je následně převedla do písemné podoby. Všichni účastníci s nahráváním poskytli souhlas. Před nahráváním se u čtyř účastníků vyskytla obava, že nemají myšlenky ohledně zkoumané problematiky srovnané. Autorka účastníky podpořila informací, že cílem výzkum není hodnocení jednotlivých účastníků a jejich myšlenek. Tři respondenti projeví strach, že kvůli přítomnosti nahrávacího zařízení nebude jejich výpověď dostatečně autentická. Jeden z nich pak navrhl, aby v případném příštím výzkumu nebyl o nahrávání dopředu informován. Autorka však takové jednání z etického hlediska vnímá jako nepřijatelné, a to i v případě, že je tím autenticita výpovědi snížena.

## 6.5 Předpoklady výzkumu

Autorka se v souladu s Franklovým učením domnívá, že vědomí smyslu života má pozitivní vliv na prožívání pocitů úzkostí. Nemyslí si však, že samotné vědomí smyslu života dokáže vždy zabránit skepsi, kterou přináší stále se opakující neúčelná úzkost. Autorka předpokládá, že většina účastníků bude nejvíce nalézat naplnění v tvůrčích hodnotách, nejméně pak v postojových.

Autorka si dále myslí, že poukázat na vliv smyslu života v praktickém fungování může nepřítomnost pocitů nespravedlnosti.

V dnešní době bude mít větší sílu ve vyrovnání se s úzkostmi podpora ze strany sociálního okolí, než spirituální oblast. Toto tvrzení je v rozporu s Kierkegaardovou teorií, když dospěl k závěru, že vysvobození člověku může poskytnout pouze osobní vztah s Bohem.

## 6.6 Zhodnocení výzkumu

Provedené rozhovory jsou v této kapitole autorkou postupně komentovány a hodnoceny s přihlédnutím k prostudované literatuře. V závěru autorka shrnuje poznatek získaný na základě uskutečněných rozhovorů.

## 6.7 Struktura rozhovoru a použité otázky

Jak již bylo řečeno, je tento průzkum realizován pomocí polostrukturovaného dialogického rozhovoru. S každým jednotlivcem byl rozhovor upravován podle jeho osobnostních dispozic a aktuálního vyladění, které je ovlivněno mírou právě prožívané úzkosti.

Rozhovor je možné rozdělit do pomyslných dvou hlavních částí. První část se zaměřuje na zjišťování prožitků úzkosti. Dotazy v ní se autorka snaží zjistit intenzitu úzkostí, srovnání aktuálních úzkostí s úzkostmi prožívanými v minulosti, úzkostné myšlenky, strategie zvládání a prameny úzkosti. Druhá část se zabývá případnými pocity nespravedlnosti a velkým tématem přesahu lidské existence, kam spadá osobní víra a smysl života. Nakonec jsou zařazeny otázky na smysl prožívaných úzkostí a na pohled na život ovlivněný zkušeností s úzkostí. Vzhledem k délce rozhovorů je u každého účastníka v hlavní části práce uvedena pouze druhá polovina rozhovoru zaměřená na smysl života. V příloze číslo 3 je pak dostupná první polovina týkající se prožitků sociální úzkosti.

Otázky vypracované před zahájením výzkumu. Ve výzkumu sloužily jako osnova pro určování rozhovorů žadaným směrem.

- 1) Můžeš prosím zhodnotit svou úzkost za poslední přibližně půl rok až rok s přihlédnutím k intenzitě úzkosti.
- 2) Popiš prosím, zda se tvá úzkost nějak změnila v porovnání s minulostí.
- 3) Zkus prosím zařadit svou úzkost na škálu od 0 do 10, když 0 je žádná úzkost a 10 nejvyšší představitelná úzkost. Zkus to udělat s úzkostí prožívanou v minulosti (přibližně před rokem) i se současnou úzkostí.
- 4) Co tě ve chvílích úzkosti napadá, na co myslíš?
- 5) Co ti při zvládání úzkosti pomáhá? Máš nějaké konkrétní osvědčené strategie? Pomáhají ti i ve chvílích akutní úzkosti (nebo pouze před očekávanou úzkostí a po prožití úzkosti)?

- 6) Přemýšlíš někdy o zdroji svých úzkostí?
- 7) Míváš někdy pocity nespravedlnosti, že právě ty se v životě potýkáš s vyšší mírou úzkosti než běžná populace?
- 8) Můžeš prosím popsat svůj vztah k náboženství a víře v širším slova smyslu? Jaká je tvá osobní filosofie a životní cesta? Vnímáš nějaký dopad tvé „víry“ na prožívání úzkosti? Pomáhá ti to při zvládnání úzkostných vztahů?
- 9) Máš definovaný smysl svého života? Můžeš ho prosím popsat. Pomáhá ti ten smysl nějakým způsobem v životě s úzkostí? Pokud smysl nemáš, hledáš ho, myslíš, že by ti mohl pomoci?
- 10) Ovlivnila zkušenost úzkosti tvůj pohled na život? Jak?
- 11) Vidíš ve své úzkosti nějaký smysl?
- 12) Přinesla ti zkušenost úzkosti také něco pozitivního?

## 6.8 Rozhovor – smysl života

### 6.8.1 Rút

Rút je 24 let. V dětství si Rút prošla sexuálním zneužíváním. Po střední škole se rozhodla pro studium vyšší odborné školy se sociálním zaměřením. Ze školy však kvůli nezvládnuté adaptaci odešla. Později nastoupila na stejný obor na jinou vyšší školu, ale tentokrát zvolila kombinovanou formu studia. Toto studium nedávno úspěšně zakončila. Rút nepociťovala na střední škole izolaci jako Daniel a Ozeáš. Její fungování v kolektivu ovšem také nebylo optimální. Sblížila se s lidmi, se kterými užívala několik let návykové látky. Závislosti na nich se jí podařilo s pomocí ambulantní léčby zbavit, když zjistila, že čeká syna. Na SFingu se Rút dostala před třemi lety v rámci školní praxe a svého osobního zájmu. Po bližším pohledu na problematiku SF zjistila, že se jí také osobně dotýká. Na SFingu začala pravidelně docházet. Rút se na činnosti SFingy podílí aktivně. Její prioritou je ale výchova a zájem o malého syna. Rút se v rámci dobrovolnického programu věnuje matkám v sociální tísní. Při rozhovoru prožívala nervozitu, obávala se, jestli bude umět otázky správně zodpovědět. Možnou roli v tom hraje fakt, že sama vystudovala sociální obor, proto na sebe klade v této oblasti vyšší nároky.

Druhá část rozhovoru – o smyslu života:

*Autorka: Vnímáš někdy to, že trpíš úzkostmi jako určitou nespravedlnost?*

*Rút: Ani moc ne. Já to beru, že každé má něco a že já mám prostě ty úzkosti.*

Rút netrpí pocity nespravedlnosti. Může to opět být dokladem o její získané vyrovnanosti.

*A: Přemýšlíš někdy o náboženství a svém vztahu k němu? Můžeš popsat, v co věříš, jaká je tvá životní filosofie, cesta?*

*R: Já věřím jako v energii, že lidi i zvířata i rostliny, že se předává nějaká energie, takže když budu šířit pozitivní, tak se mi vrátí. A věřím, že všechno má nějaký smysl. A když se stane něco špatného, tak v tom ten smysl hledám. Neberu to jenom negativně. Myslím si, že všechno je prostě nějaká cesta, akorát v tu chvíli nemusíme přesně vědět, kam má vést.*

*A: Pomáhá ti to při překonávání úzkostných stavů?*

*R: Jo, pomáhá právě proto, že si to přesně takhle řeknu, že to má nějaký význam a že kdybych neměla tu úzkost, tak mám něco zase jiného, třeba míň sympatického pro mě. Vlastně úzkost není pro mě tak tragická.*

Takovou odpověď se autorka odvažuje zařadit do kategorie postojových hodnot. Rút vnímá úzkosti jako něco, co v sobě nese smysl i přes svou negativní rovinu.

*A: Vnímáš něco konkrétně jako svůj smysl života? Dokážeš ho popsat?*

*R: No, dítě. Jako kdybych neměla syna, tak se topím v takovém tom... právě v té nesmyslnosti toho žití. Já mám teď ten smysl, že jsem tady pro něj, abych mu ukazovala ten život a ten svět. A něco co se týká mě, tak vidím smysl právě spíš v té cestě. Nechci změnit svět. Jenom tím, že se já budu chovat, jak nejlíp umím, tak chci to šířit jako dál, za tím vzorem.*

*A: Dokážeš říct, jestli ti vědomí toho smyslu pomáhá?*

*R: Jo, jo, jako právě že když je ta úzkost hodně blbá. Třeba když jsou takový ty sebedestruktivní myšlenky, tak právě ten syn... ta myšlenka na toho syna mi v tom zabrání, protože vim, že mám tu zodpovědnost. Takže to pomáhá hodně.*

Postoj, který Rút zaujímá k synovi, v sobě skrývá přesah. Domnívám se, že něco takového mohl Frankl myslet, když formuloval kategorii zážitkových hodnot. Rút si uvědomuje svou zodpovědnost, která je nezbytným průvodcem svobody rozhodování.

*A: Ovlivnila zkušenost úzkosti nějak tvůj život a pohled na něj?*

*R: No hodně zvýšila empatii a obohatila mě i profesně. A myslím si, že... jako obohatila mi život, protože jsem zažila různé situace a z těch jsem se mohla nějak poučit. A taky to ovlivnilo to, že překonávání té úzkosti ve mně vypěstovalo nějakou motivaci, prostě nějaký odhodlání, že jsem se naučila překonávat překážky.*

*A: Spatřuješ smysl také i právě v těch úzkostech?*

*R: No určitě. Právě v tom překonávání, že to překonávání se přenáší i do jiných oblastí. Vim, že i ta hodně silná úzkost se dá překonat, takže se prostě musí dát překonat ledacos v životě.*

*A: Myslíš, že tě ta zkušenost v určitém smyslu také posílila?*

*R: Posílila. Tohle překonávání a pak ještě ta empatie.*

Při posuzování smysluplnosti prožitků úzkosti je Rút jednoznačně vyhraněná. Jasně popisuje, že ji úzkost, resp. její překonávání posiluje. Stejně jako Daniel a Ozeáš mluví o empatii jako pozitivním důsledku úzkosti. Rút využívá všech Franklových hodnotových kategorií, tvůrčí při činnosti ve SFinze, zážitkové ve vztahu ke svému synovi a postojové ve svém chápání smysluplnosti úzkostí (u Frankla utrpení).

### 6.8.2 Jóel

Jóelovi je 27 let. Na setkání SFingy dochází nepravidelně asi tři roky. Dříve pracoval na poště. Práce pro něj byla náročná z důvodu nevhodné pracovní doby. Později díky svým psychickým problémům získal nárok na invalidní důchod, který pobírá i v době rozhovoru. Zároveň je zařazen v programu pracovní rehabilitace kavárny Dendrit *Kafé* občanského sdružení Eset-Help. Jóel se v současné době soustředí na rozvoj svých sociálních dovedností a rozšiřování sociálních kontaktů.

Druhá část rozhovoru – o smyslu života:

*Autorka: Pociťuješ někdy nespravedlnost kvůli tomu, že právě ty reaguješ na ty situace úzkostně?*

*Jóel: No, přímo... to možná nějaký jiný potíže. Přímo vysloveně ty úzkosti asi ne. Protože zase někdy si říkám, že tím, že mám ty úzkosti v těch situacích, tak jsem zase nucený něco dělat. Což třeba ty lidi, který ty úzkosti nemaj, tak nemaj ani žádný impuls k tomu, aby něco dělali.*

*A: Myslíš nějak s tím bojovat, pracovat na sobě.*

*J: No.*

Z Jóelových slov lze vytušit, že spíš než nespravedlnost si naopak připouští, že je možné z úzkostného prožívání něco pozitivního vytěžit. V tomto případě se jedná o motivaci směřující k takovému konání, které může v budoucnosti přinést výsledek v podobě zkvalitnění života.

*A: Přemýšlíš někdy o náboženství a svém vztahu k němu? Můžeš popsat, v co věříš, svou životní filosofii?*

*J: Jo. No, to jsem během života tak různě střídal. A nakonec jsem došel... teda technicky vzato jsem křesťan. Nechodím do žádný vysloveně církve, jako nějaký organizace. Akorát občas se*

*třeba potkávám s jinýma křesťanama. Nebo občas jdu na nějaký jako takový undergroundový setkání.*

*A: Co znamená undergroundové setkání křesťanů?*

*J: No, to jsou většinou takoví odpadlíci, co nepatřej tak nějak nikam.*

*A: A pokřtěný seš?*

*J: Jsem pokřtěnej.*

*A: Takže se dá říct, že jsi tu víru, křesťanství převzal z rodiny?*

*J: No, z rodiny ani moc ne, respektive byl jsem jako malej pokřtěnej jako katolík, ale to bylo jenom kvůli prababičce, protože by se hrozně rozčilovala, kdybychom nebyli pokřtěný, ale jinak nikdo ostatní věřící nebyl. Takže jsem to řešil až potom v dospělosti.*

*A: A v kolika letech zhruba?*

*J: Ted' mi je 27, takže nějakých 24, 23.*

*A: Ale už se nejednalo o katolickou víru.*

*J: To ne no.*

*A: Vnímáš, že ti to křesťanství pomáhá ve zvládnání úzkostí?*

*J: No těžko říct, jak by to bylo, kdybych nebyl věřící. Ale je pravda, že často mi to pomáhá v tom, že si mám komu postěžovat. Že tak říkám tomu Bohu, jak mě to štve. Vlastně i ty biblický příklady... že tam je taky spousta lidí, který měli taky různý úzkosti a tak. Takže mi to pomáhá, že mám takovej širší rámec.*

Jóel uvádí, že si sice není jistý, zda mu přímo víra pomáhá. Prožívá však útěchu, kterou mu přináší sdílení svých problému v rozhovoru s Bohem.

*A: Pomáhá ti to i v konkrétní stresující situaci nebo jen před a po ní?*

*J: Asi jak kdy. Většinou spíš potom.*

To je lehce pochopitelné, protože pro duchovní prožívání v akutní úzkosti mezi lidmi se prostor hledá obtížně.

*A: Dokážeš popsat svůj smysl života?*

*J: No, to je taková otázka... To furt tak jako... Většinou mám takový různý období. Nejdřív jsem měl před hodně lety takový to období spíš buddhistický, že smyslem života je bejt pořád šťastnej, veselej a tak. Pak jsem měl takový spíš křesťanský období, kdy jsem si říkal, že ten smysl je ve vztahu s Bohem. Jenže to jsem spíš zase zjistil, že ten Bůh je stejně pro mě spíš hodně takovej teoretickej a že si pod tím neumím nic moc praktickýho představit.*

*A: Dá se říct, že jsi neměl navázaný osobní vztah s Bohem?*

*J: No spíš, že se tím neumím nějak prakticky řídit. Říct si, že smysl života je ve vztahu s Bohem, to je sice takový... jako pěkně se to řekne, ale v praxi to nějak neumím aplikovat. Tak teď to mám spíš tak, jsem si říkal... když byl Adam s Evou v Edenu, tak Bůh jim říkal: „Milujte se a množte se.“ Tak to si říkám, to je takovej docela dobrej smysl života. (smích)*

Domnívám se, že horší orientace Jóela v tom, co znamená vztah s Bohem a jak ho posilovat, může souviset s chybějícím duchovním vedením. Pro lidi se sociální fobií tápající a hledající ve spirituální rovině je těžké nalézt podporu ve vybraném duchovním společenství. Je pro ně těžké s tímto společenstvím navázat a udržet kontakt, protože jejich úzkosti se pochopitelně nevyhýbají ani této oblasti.

*A: Myslíš ta láska k ostatním lidem?*

*J: No.*

Jóelovou prioritou je v současné době osvojení schopnosti, kterou lidé přirozeně získávají v období dospívání. Díky své sociální fobii Jóel nedokázal nabýt v patřičném věku strategie potřebné k seznamování a komunikaci s opačným pohlavím. Ve svém věku 27 let, kdy nemá žádnou zkušenost s partnerským vztahem, se o tuto tematiku živě zajímá. Svou samotu prožívá trýznivě.

*A: A pomáhá ti ta víra, ten smysl při zvládání tvých potíží, úzkostí?*

*J: No spíš si to možná člověk tak nějak zjednoduší, ten život myslím.*

*A: A není to pro tebe taky moc takové abstraktní, velké téma, ta láska k lidem? Není lepší mít nějaké menší, konkrétnější „minismysly“?*

*J: Jo, to je, to já mám většinou takový různý cíle, nebo různý takový taky „minismysly“, projekty, kterým se chci věnovat.*

*A: Můžeš uvést konkrétní příklad?*



*J: Jo, no třeba jak jsem dělal ty Cashflow kluby<sup>79</sup> a tak. Takže to mám víc takových věcí, co mě naplňuje. Tak si říkám, že učit lidi, aby v nějaký oblasti mohli bejt vedoucí, vychovávat leadery, to mě tak jako baví.<sup>80</sup> To jsem dělal třeba i předtím, kdy jsem dělal časopis na škole. Takže to je takový téma, který se prolíná všim tím, co už jsem dělal nebo dělám.*

Z Jóelovy výpovědi vyplývá, že by byl šťastný, kdyby opět mohl pomáhat lidem v oblasti, která ho zajímá. Potvrzuje se tak, že jedna z věcí, která člověku může naplnit život je přispět ke štěstí ostatních lidí.

*A: Vidiš při pohledu zpětně i nějaký smysl v těch úzkostech, že ti to něco přineslo, někam tě to posouvá?*

*J: No, já myslím, že třeba konkrétně v těch Cashflow klubech, že mi to docela prospělo. Jednak kvůli tomu, že jsem měl dobrej příběh pro ty ostatní lidi. Já jsem se s tím netajil. Říkal jsem, že mám sociální fobii, beru prášky a tak. A že ty lidi, když viděli, že někdo, kdo má takový problémy, to může dělat, tak že oni to taky můžou dělat. A pak taky proto, že mě to donutilo vymyslet nějaký věci, jak se s tím vypořádat. Takže jsem mohl těm dalším lidem radit, který třeba nemaj ty úzkosti tak intenzivní, že by to byla přímo sociální fobie, ale taky maj různý strachy a obavy a tak.*

Tady je možné pozorovat určité Jóelovo smíření se sebou, proto je schopný s ostatními lidmi otevřeně hovořit o své sociální fobii.

*A: Jak se ti podařilo se dostat mezi lidi, např. ty křesťansky smýšlející? Pro většinu lidí se sociální fobii je právě i tohle jedním z hlavních problémů, to přirozené začlenění se do určité skupiny.*

*J: No to je právě jeden z důvodů, proč nechodim pravidelně na bohoslužby. Protože já jsem tam vždycky přišel, teď jsem čekal, než to začne a já jsem ani nechtěl si s nikým povídat. Pro ty lidi je to většinou taková společenská událost, že jsou tam všichni s přáteli a tak.*

To, co Jóel popisuje, je jeden z velkých problémů, jak jsem se o něm zmiňovala už výše, který lidé se sociální fobii řeší. I v případě, že najdou věc, která by je v životě naplňovala (a to nejen v otázce náboženství) může je odradit právě to, že ji nemají s kým sdílet vzhledem k problémům s adaptací a zařazením se do skupiny lidí s podobným zaměřením.

---

<sup>79</sup> Více informací o hře Cashflow: <http://www.viphra.cz/cash-flow-101/>

<sup>80</sup> Rozhovor s Jóelem o Cashflow dostupný zde: <http://medialnicentrum.cz/kdyz-jsem-poradal-prvni-setkani-cashflow-klubu-schovaval-jsem-se-pred-lidmi-co-prisli/>

*A: A když už do nějakého křesťanského společenství zajdeš, jak to vypadá?*

*J: Ono paradoxně je pro mě lepší jít tam, kde nikoho neznám, než tam, kde někoho znám. Protože když někde nikoho neznám, tak je takový přirozený, že si s nikým nepovídám. Kdežto, když tam někoho znám, tak si říkám, že bych si s nim měl jít povídat a nevypadá blbě, že tady takhle sedím, co si o mě budou myslet a tak.*

Místo duchovního zážitku si Jól z takové návštěvy kostela přináší další pocit selhání, který ho může odradit nebo mu minimálně snížit odhodlání k další návštěvě.

*A: Přál by sis patřit do nějakého takového společenství, kam bys mohl chodit pravidelně?*

*J: No, určitě bych chtěl někam patřit, ale moc mě neláká právě, jak lidi choděj... že oni jdou jednou v neděli na bohoslužbu, tam si něco řeknou... Mně to přijde takový..., že to moc nemá význam. Spíš takový smysluplný aktivity.*

*A: Myslíš v rámci nějakého konkrétního sboru třeba jet na výlet, být s nimi i v takových běžných situacích?*

*J: No nebo třeba, že dělají nějakou službu pro jiný lidi, třeba, já nevím, pro bezdomovce. Prostě něco praktického.*

*A: Hm, ale to určitě existuje. Ale asi je to spíš o tom, že máš problém se tam nějak dostat, začlenit.*

*J: No.*

Opět se tu objevuje přání po kontaktu s lidmi a službě druhým, která naráží na problém sociálních úzkostí.

*A: Je ještě něco, co by si k tomu tématu chtěl říct? Např., jaké to bylo bez toho křesťanství, než ses k němu dostal.*

*J: No. Paradoxně mi to pomáhá většinou právě v těch horších obdobích. Protože když jsem docela v pohodě, tak nemám potřebu to nějak řešit. A pak třeba jsem v pohodě, že jo, a říkám si, teď už to všechno zvládnou sám, teď už nikoho nepotřebuju, žádnýho Boha, ať mi dá pokoj nebo tak. (nadsázka, smích) A pak paradoxně právě v těch chvílích, kdy jsem na tom fakt hodně špatně, tak když si můžu uvědomit, že se mám na koho obrátit a že to má nějaký širší kontext...*

*A: Takže se dá říct, že ti slábne víra v těch lepších chvílích?*

*J: To určitě no. To se tak úplně vytrácí.*

*A: Seš rád, když pak znovu tu víru v horších chvílích pocítíš?*

*J: Jo, určitě. Ono mi to dodá i naději do budoucna. Místo toho, abych přemejšlel, jak to všechno stojí za prd, tak spíš začnu přemýšlet nad tím, co by se dalo udělat. Že to takhle nebude naporád.*

Jóel mluví o tom samém, o čem psal i Kierkegaard. Pokud budeme mít odvalu ve chvílích úzkosti k pohybu víry, může nás to dovést k sebetranscendenci a vysvobození, ba je to dle Kierkegaarda jediná možná cesta. Jóel, se zdá, uvažuje podobným směrem, i když slova používá jiná.

### 6.8.3 Micheáš

Micheášovi je 26 let. Micheáš je spjat se Spolkem SFinga už od jejího začátku. Micheáš ukončil studium psychologie na VŠ kvůli svým problémům s prezentacemi prací před větší skupinou. Micheášovou velkou zálibou je četba literatury, proto v nedávné minulosti absolvoval knihovnický kurz. Od příštího akademického roku začne studovat na VŠ obor zaměřený na český jazyk a literaturu. Micheáše jeho dřívější práce neuspokojovala, proto se rozhodl k odchodu z této práce. V současné době poskytuje asistenci lidem s postižením.

Druhá část rozhovoru – o smyslu života:

*Autorka: Cítil jsi někdy pocity nespravedlnosti, že zrovna ty trpíš úzkostmi?*

*Micheáš: Tak cejtíl jsem dřív hodně. Pokládal jsem si tu otázku, proč zrovna mně se to děje. Ale čím jsem starší, tak vnímám, že je všechno hrozně relativní a že je celej svět do jistý míry nespravedlivej. A když se vezme těch sedm miliard lidí na světě... tak, že když si vyberu, co prožívám zrovna já, že by to bylo nějak výrazně nespravedlivý. Někteří lidi nemaj co jíst, nemaj pitnou vodu... Každý má něco. Ted' už to tak necítím.*

Domnívám se, že Micheášovi pocity nespravedlnosti se nesnížily jen kvůli tomu, že už je starší. U mnoha lidí přetrvávají, nebo se s věkem postupně dokonce zvyšují. Micheáš má za sebou dlouholetou práci v podobě psychoterapie, která určitě přispěla i ke smíření se se svými úzkostmi. Pozitivní výsledky Micheáš pocítuje.

*A: Přemýšlíš někdy o náboženství a svém vztahu k němu? Můžeš popsat svou osobní filosofii a životní cestu?*

*M: Myslím si, že... Co, mě naučila psychoterapeutka v Břehové, psychoanalytička, tak se snažím být k sobě realistické a mít realistický ohledy na to, kde zrovna jsem. Myslím, že hodně lidí, co mají úzkosti, tak chtějí, když se z toho začnou víc dostávat, tak to rychle dohnat a jsou až takový... že mají na sebe příliš vysoký nároky. Já se v tomhle snažím jít na to hodně pomalu a hodně postupnými krůčkama. Vim, že to ještě nějakou dobu bude trvat, že ještě pořád budu určitý úzkosti mít a možná nějaký budu mít do konce života. Ale hlavně se snažím víc přimout, že moje schopnosti jsou omezené a že zkrátka na to musím jít fakt pomalu. Moje filosofie je taková... Že jsem zanechal toho studia psychologie, protože to bylo něco, co bylo na mě moc, neměl jsem na to v tu chvíli. Měl jsem z toho silný úzkosti, že jsem se cpal někam, kam jsem ještě nepatřil, co nebylo v rámci nějakýho osobního růstu ještě na tom nejbližším schodu, ale někde hodně dál. Snažím se být více takový přizemnější a víc si užívat takových všedních radostí.*

*A: Daří se ti to?*

*M: Postupem času já myslím že jo.*

Micheáš má odvalu činit rozhodnutí. Ve svém životě nedávno udělal dva velké odvážné kroky do neznáma. První se týká změny zaměstnání, druhý studia vysněného oboru.

*A: Tohle byla tedy nějaká tvoje cesta. A dokážeš říct, jestli v něco (někoho) věříš?*

*M: Věřím v zákony přírody a psychologický zákony a to s tím souvisí, co jsem popsal, že všechno má svůj čas. A že ve všem, co člověk dělá, tak stejně pomalu směřuje, jak říkal Jung, k té celistvosti. Tak se mi docela líbí tohle pojetí, jungovský. I když dělám, co mě svede z cesty, tak věřím, že i to má ten smysl. Něco, k čemu jsem měl nějaký předurčení.*

Micheášova filosofie se velmi podobá filosofii Rúta, která se taky domnívá, že vše v životě má nějaký smysl.

*A: Ale žádné náboženství ti blízké není, že by ses obracel k nějaké vyšší bytosti, Bohu?*

*M: Úplně... To nemůžu říct. Já si myslím, že to je oblast, kterou tak trochu odsouvám a že to přijde v tom pozdějším věku, že tam to asi začnu řešit o něco víc. Myslím, že příroda má fakt výborný zákony a těm věřím. Ale nedá se říct, že bych se obracel k nějakému bohu.*

Ve spirituální oblasti, stejně jako většina účastníků, Micheáš oporu nemá.

*A: Máš nějaký konkrétní zákon přírody na mysli?*

*M: To, že je tu nějaký určitý řád a rovnováha. A Země, když se k ní nechováme pěkně, tak nám to oplátí. A věřím, že to tak funguje i v tý psychice lidí. Zkrátka, že to je smysluplný, ty zákony přírody. A je smysluplný, že když my se k někomu nechováme hezky, tak se nám to bude vracet.*

*A: Pomáhá ti tahle tvá cesta při zvládnání úzkostí?*

*M: Jo, pomáhá no. No mě to pomáhá v tom, že zkrátka věřím, že když budu dělat to, co vnímám, že je pro mě přirozený a co mě baví a naplňuje, tak že se budu postupně rozvíjet a bude ze mě, když to tak řeknu, lepší člověk, jako vyrovnanější člověk. Tak v tomhle mi to pomáhá.*

Z této odpovědi je zřejmá touha po seberealizaci.

*A: Dokážeš popsat svůj smysl života?*

*M: Smysl nemám nijak konkrétní. Prostě prožít ten život naplno. Myslim si, že je důležitý zkoušet ty věci, i když se neukážou těmi pravými, ale alespoň je vyzkoušet, abych si pak mohl říct, že jsem tohle zkusil a někdy ve stáří pak nelitoval, že jsem o něco přišel. Prostě zkoušet to a to, co vnímám, že bych měl udělat, tak dělat.*

*A: Co to pro tebe například je?*

*M: Teď je to pro mě ta práce v knihovně. Je pro mě taková docela přiléhavá. Je to něco, na co myslím, že bych v současné době stačil, co by mě rozvinulo, a dostal bych se do prostředí, který mám rád a myslím, si, že bych se tam i seznámil se zajímavýma lidma. To bych třeba litoval, kdybych to nezkusil. To vnímám, že je něco dobrým směrem.*

*A: Myslíš, že se ti daří, jak jsi to popsal, žít naplno?*

*M: No, nemám ještě pořád pocit, že se mi to daří. Je to lepší, ale pořád vnímám takovej rozdíl mezi tím, že vim, co je pro mě asi správný, a tím že to nedělám do té míry, abych si připadal, že žiju naplno. Vnitřně cítím, co je pro mě dobrý, ale někdy nebo často se mi stává, že to nedokážu dotáhnout.*

Zdá se, jako by se Micheáš ještě trochu držel myšlenky, že se v budoucnu všechno najednou vyřeší z jednoho bodu, jak o tom píše Frankl.

*A: Co myslíš, že bys k tomu potřeboval, aby se ti dařilo to dotáhnout?*

*M: Já myslím, že to je v podvědomí zažitý z toho dětství. Když člověk zažije hodně odmítnutí, tak se bojí do těch věcí pouštět. Já myslím, že to mám pořád v sobě, že s tím bojuju.*

*A: Souvisí to pořád s těma úzkostma?*

*M: Jo, jo, tohle jo.*

*A: Myslíš, že se ti jednou podaří takhle žít?*

*M: Jo, já myslím, že je to dobrý. Já mám srovnání s tátou, kterej trpěl podobnýma úzkostma. Pro mě je pozitivní, že vidím, že jemu se to nakonec podařilo. Myslim, že měl nevýhodu v tom, že v jeho době, kdy on to prožíval, tak neměl možnost seznámit se s podobnou skupinou lidí, se kterou jsem se seznámil já, což mně dost pomohlo. V tomhle mám větší možnosti.*

Příklad otce pro Micheáše znamená silný zdroj naděje, že se mu podaří najít smíření se sebou a svými úzkostmi.

*A: Skupinou lidí myslíš?*

*M: Tím myslím SFingu a spol.*

*A: V čem ti pomohlo, že ses s těma lidma seznámil? V čem ti to dalo větší možnosti?*

*M: No, v tom, že vůbec jsem poprvé nějak cejtíl, že se můžu začít otevřeně bavit o těch problémech, což předtím bylo tabu. Vždycky jsem to skrýval před kamarádama, protože jsem si připadal nějak divnej. Ale tím, že jsem zjistil, že existují na tomhle světě lidi, co zažívají něco podobnýho, tak právě i to, si myslím, dost přispělo k tomu, že jsem se postupně přestal za ty problémy stydět. Třeba jak jsem říkal teď s tím kolegou, jak jsem mu řekl, že jsem to řešil. A on mi na to řekl, že to řešil taky. A kdybych třeba nepotkal ty lidi a nezačal se o tom takhle otevřeně bavit, tak bysme se k tomu my třeba nedostali. Víc mi to otevřelo cestu k lidem.*

Z této odpovědi je opět cítit určité smíření, když Micheáš o svých problémech dokáže otevřeně hovořit s kolegou z práce. Micheášovi výpověď také potvrzuje, že člověk při překonávání obtíží potřebuje podporu ze strany druhých.

*A: Cítíš se líp, když to někomu řekneš?*

*M: Nemyslím si, že je nutný říkat to každému. Ale když člověk cejtí, že je k tomu vhodné prostoru, když to cítí od toho druhý, tak proč to neříct.*

*A: A pak se cítíš líp?*

*M: Tak vnímám, že je ten náš vztah takovej víc intimnější.*

*A: Dokážeš říct, jestli a jak změnila úzkost tvůj život nebo pohled na něj? Přinesla ti také něco pozitivního?*

*M: Úzkost nezměnila můj život, mě ho hlavně v dětství zcela určovala. Pozitivních určitě spoustu věcí, vím, jaké to je, mohu to snáz pochopit u druhých. Vím asi, co ji způsobovalo a jak se ji vyvarovat ve výchově dětí. A celkově jsem o dost senzitivnější, než kdybych tu zkušenost neměl. A taky mi přinesla seznámení s řadou zajímavých lidí.*

Micheáš je velmi odhodlaný nenechat se svými úzkostmi omezovat. V úzkostech nevidí pouze negativní pocity, ale i možnost svého dalšího růstu. Micheáš hledá realizaci v práci, kterou vnímá jako smysluplnou a ve studiu, ve které vidí možnost uplatnění svých schopností a dovedností. Všechny tyto životní posuny se u něj projeví snížením úzkostí.

#### 6.8.4 Daniel

Danielovi je 26 let. Určitou sociální úzkostí trpěl už od školních let. Ve škole zažil déletrvající šikanu ze strany spolužáků. Vztahy doma považuje za spíše neuspokojivé. Blízká rodina pro jeho prožitky úzkosti nemá pochopení. Daniel odmaturoval na střední chemické škole. O studium na vysoké škole se pokoušel na MatFyzu a FHS UK. Kvůli SF obě studia po dvou semestrech ukončil. Pracoval pak příležitostně na zkrácený úvazek. Tyto práce ho však nenaplňovaly. Do SFingy přišel hned po její oficiální registraci v roce 2010. Daniel je při překonávání SF velmi odhodlaný. Zapojil se nejen ve SFinze do mnoha činností. Je nejaktivnějším členem SFingy při jejím řízení a organizaci, zároveň je aktivním členem politické strany. Daniel byl přijat pro příští akademický rok ke studiu psychologie na FF UK. Během rozhovoru se Daniel neprojevuje úzkostně.

Druhá část rozhovoru – o smyslu života:

*Autorka: Cítil jsi někdy pocity nespravedlnosti, že zrovna ty trpíš úzkostmi?*

*Daniel: Vždycky jsem si to vztahoval hlavně k sobě. Vyčítal jsem si, že nejsem schopnej se zapojit do kolektivu a ne to, že oni mě neberou anebo že to je nějaká schopnost, kterou jsem se nenaučil.*

*A: Takže to nevyčítáš něčemu jako je třeba „osud“?*

*D: No. Prostě jsem si myslel, že to mám umět a je to moje chyba, že jsem se to nenaučil, nebo že to nezvládnou.*

Pocity nespravedlnosti Daniel netrpí ani netrpěl. Svá selhání připisuje svým neosvojeným sociálním dovednostem. Ke zvládnání úzkosti se Danielovi osvědčila metoda „skočit a plavat“. Vzal na sebe hodně povinností spojených s administrativou a řízením SFingy. I v jiných institucích (např. politické straně a práci) je obdobně aktivní. Daniel se snaží dostát závazkům, které slíbil. Díky plnění závazků je vystaven nepříjemným sociálním situacím, se kterými se tak učí vyrovnávat. Můžeme říct, že v praxi využívá techniku paradoxní intence, opakovanému vystavení se obávané situaci.

*A: Přemýšlíš někdy o náboženství a svém vztahu k němu?*

*D: Přemejšlim o tom hodně, ale nemám to asi ustálený. Asi nejlepší výraz je ateista s tím, že nevěřím na to, že je Bůh. Věřím na to, že je určitě život ve vesmíru ještě jinde. A jako takovej základní princip nebo veličinu, ke který se můžu vztahovat, je čas. Čas plyne a nikdy nebyl žádněj začátek ani nebude nikdy žádněj konec. Jenom místně něco zaniká a něco novýho z toho vzniká. Takže si myslím, že nikdo svět nevytvořil. Že tady je, byl a vždycky bude. Baval jsem se s různějma lidma, a i jsem četl nějaký knihy o různých náboženstvích. Hodně mě oslovuje, ne po náboženský stránce, ale spíš po etický a po nějakým přístupu k životu, některý východní náboženství jako konfucianismus nebo taoismus a třeba zajímavý mi přijdou indiánský náboženství.*

*A: Dokážeš popsat svůj smysl života?*

*D: Je to něco, co se průběžně mění, nemám to daný. Základní představa je, že ten život je, teď ho mám a je na mně, jak ho vyplním. Z toho vychází, že se pořád snažím hledat, jak ho vyplnit, nikdo mi to neurčuje, je to jenom na mně. Já jsem si stanovil určitý cíle, co chci dokázat v životě, jako to, co má hodně lidí, že chci mít rodinu a tak. U mě je to ještě hodně o*



*tom, že chci hodně věci zažít. Mám takovou představu renesančního člověka, chci umět od každého něco a být takovej úplnej.*

U této Danielovy odpovědi můžeme zaznamenat paralelu s Franklovou aktualizací. Smysl života je potřeba objevovat pro každou chvíli znovu.

*A: Pomáhají ti tyto představy při překonávání úzkostných stavů?*

*D: Rozhodně mi to pomáhá. Je to něco, co mě pořád posunuje dopředu. Pořád chci dosahovat dalších věcí, tak do nich jdu, i když jsou jakkoli těžký. Zatímco dřív jsem měl představu, jaký budu mít život, ale byly to takový základní představy – jako chci mít zajímavou práci, chci mít rodinu, děti a tak. Hlavní cíl byl nějak to přežít na té škole třeba. Což je cíl přímo toho jako chci to přežít, ale není to moc pozitivní. Zaměřoval jsem se na to, co jsem neměl.*

V čistě náboženské sféře Daniel oporu nemá a ani nehledá. Má velkou touhu zaplnit existenciální vakuum činnostmi, o kterých má představu, že ho posouvají směrem k celistvosti. Daniel cítí, že to má na jeho úzkostné prožívání příznivý dopad.

*A: Pomohlo ti tedy, když sis stanovil konkrétní cíle, ne tak velký jako mít jednou děti, ale že na něčem právě teď pracuješ?*

*D: Vždycky mám cíle hodně rozstrukturovaný. Mám nějakou vizi, nějakou představu svého života, třeba, kde budu za dvacet let a tak, čeho chci dosáhnout. Pak mám blízké. Většinou mám konkrétní plány na rok dopředu aspoň nebo na tři roky. Plus si je dávám i na měsíc.*

*A: Takže to vědomí, že chceš dosáhnout konkrétního cíle, ti pomáhá překonat úzkost?*

*R: Už tu úzkost беру, jako že k tomu patří, jako nějakou součást. Když něčeho chci dosáhnout, tak to něco stojí. To je v otázce třeba času, že se tomu musím věnovat nebo že musím něco jiného obětovat nebo i to, že musím jít do těžkých situací.*

*A: Dřív jsi to takhle stanové neměl, když jsi trpěl těmi silnějšími úzkostmi?*

*R: Já jsem vždycky hodně plánoval. Ale tehdy ty moje plány byly spíš takový nedosažitelný. Ta úzkost mi zabraňovala je dělat. Měl jsem to v té formě „až jednou třeba“. Až to jednou překonám, tak tohle. Spíš jsem pořád čekal, až nastane ta chvíle „až jednou“, ale ona pořád nenastávala.*

*A: Takže myslíš, že ti pomohlo to v specifikování cílů? Čím to je, že v minulosti to nešlo a teď to jde?*

*D: Spíš už netrvám na tom, že si nejdřív musím něco vyřešit nebo se něčeho zbavit. Že jsem se rozhodl, že do toho jdu, i když to není úplně perfektní. Což má svoje nevýhody, třeba mám spoustu věcí rozpracovaných, nestíhám ty věci, ale ten rozdíl je značněj, prostě mi to pomáhá. I proto se toho držím, i když mi to všichni rozmlouvaj.*

*A: A není možné, že se tvé úzkosti zmírnily ještě z jiného důvodu, proto jsi mohl začít své cíle plnit?*

*D: To taky. Je to navázaný na oba směry.*

Daniel přišel na to, že je třeba mít i krátkodobější plány, jejichž výsledek je zřejmý po kratším čase. Dosahováním dílčích výsledků člověk se SF zažívá pocit úspěchy, který mu dodává sílu a odvalu v určité činnosti pokračovat. Překonávání SF je přímo spjato s harmonizací sama se sebou a vyrovnaním sebedůvěry. Dál Daniel čekal na nějakou chvíli, od které půjde všechno snadno. I tento jev Frankl zmiňuje. Neurotici doufají ve chvíli a určitý bod, ze kterého bude možné se najednou od úzkostí osvobodit. U Daniela je podstatné, že tuto skutečnost dokázal prohlédnout a do činnosti se pustit, i když chvíle „až jednou“ pochopitelně nenastala.

*A: Dokážeš určit, co ti pomohlo jako první? Jestli to, že sis našel ten smysl ve svých cílech a našel v sobě sílu, že do toho půjdeš a tím, že se ti to dařilo, začaly polevovat úzkosti, nebo tam bylo ještě něco jiného, co pomohlo ulevit úzkostem a na základě toho ses mohl pustit do těch věcí víc?*

*D: Tak určitě, že jsem našel třeba přátele, který jsem do té doby neměl, a to mi pomohlo. Byla to nějaká opora, kterou jsem potřeboval. Taky jsem na sobě hodně pracoval, takže jsem ty věci překonal. I když jsem cejtíl pořád tu úzkost, třeba ne o moc menší, ale byl jsem v takovém nastavení, že ty věci dělám, už jsem na to byl zvyklej.*

*A: A když mluvíš o přátelích, myslíš tím lidi kolem SFingy nebo přátele, které jsi měl před setkáním se SFingou?*

*D: Předtím ne. Lidi, který jsem znal, byli navázaný téměř výhradně na školu, kde jsem vždycky studoval. Na základce to bylo blbý a na střední a na vejšce to bylo neutrální. Nebyl tam problém, ale nedokázal jsem si k nim najít cestu. Vedle toho jsem měl virtuální kamarády, ale to bylo tak strašně oddělený. Něktejry jsem i viděl na nějakym srazu, to bylo fakt výjimečný a nevzniklo z toho nic. Takže až SFinga. Ještě před SFingou jsem měl dvě kamarádky taky se sociální fobií, které znám z jednoho fóra, to už je tak rok předtím, než jsem poznal lidi ze Sfingy.*

*A: Pomohlo ti tedy v realizaci sdílení s ostatními lidmi?*

*D: To mi rozhodně pomohlo.*

Daniel mluví o tom, jak velký vliv na jeho práci má sdílení s lidmi. Bohužel toho nemohl využít v minulosti, protože se nedovedl adaptovat na školní prostředí. Sociální kontakty se snažil navázat virtuálně. Uvádí, že tento způsob měl pouze malé výsledky. Pomohlo mu setkání s lidmi ze SFingy, kteří prožívají podobné pocity jako on. Daniel navíc prostor SFingy využil i k realizaci svého tvůrčího potenciálu.

*A: Vnímáš nějaký smysl svých úzkostí, toho, že těmi úzkostmi trpíš?*

*D: Smysl v té podobně, že bych v tom viděl nějaký účel, že si z toho mám vzít nějaký ponaučení nebo tak, to ne. Myslím si, že je to náhoda, že se to tak stalo nebo stává. Takže spíš je čistě na mně, co si z toho odnesu. Mně ta zkušenost dala hodně. Jsem vnímavější a dala mi přátele, který bych možná neměl tak silný, kdybych to neměl.*

*A: Dá se říct, že to tedy nevnímáš čistě negativně?*

*D: Nevnímám to jenom negativně, ale spíš je to nějak uzavřený. Když teď mám úzkosti, tak už mi tolik nedávaj. Výkon mi to, myslím si, že nezlepšuje, že když se cejtím nervózní, o to víc se připravím. U mě to tak zrovna není, takže mně ty úzkosti jako fakt nepomáhaj. Je to určitý měřítko, nějaký smysl, jak rozpoznávat věci, který mi jsou příjemný, nepříjemný, takže do určitý míry ano, ale moc ne.*

Daniel říká, že přímo v úzkostech smysl nevidí. Na druhou stranu se domnívá, že je empatičtější a vytvořil si okruh přátel. Empatie jistě může přispět i k jeho blízcímu se studiu psychologie. Také udává, že úzkosti mu mohou sloužit jako ukazatel, která cesta je pro něho vhodná. O tom ve svém díle ve vztahu k Bohu píše Kierkegaard.

Autorka se domnívá, že u Daniela dominují tvůrčí hodnoty. Podle Danielových slov se dá vyvodit, že mu uvádění těchto hodnot do praxe pomáhá v seberealizaci. S tím se pojí větší míra sebedistance, protože už nemá tolik prostoru pro přehnané sebezpozorování, které bývá samo o sobě zdrojem úzkosti. Při bližším pohledu na Danielův životní příběh, se může vyskytnout obava, aby při zvolnění tempa nepostihla Daniela „nedělní neuróza“, na kterou Frankl upozorňuje.

### 6.8.5 Ozeáš

Ozeášovi je 28 let. Zmiňuje se o tom, že byl od dětství uzavřený a trpěl trémou. Vystudoval gymnázium. VŠ kvůli SF nedokončil. Po skončení studia byl několik let téměř v sociální izolaci. Ozeáš má obtíže při uplatnění na pracovním trhu. Ozeáš dochází na setkání SFingy přibližně dva roky. Na prostředí si pomalu zvyká. Občas se zapojí také aktivně a sám si pro ostatní připraví program. Projevuje se stále úzkostně. Také během rozhovoru byl nejistý.

Druhá část rozhovoru – o smyslu života:

*Autorka: Vnímáš někdy to, že trpíš úzkostmi jako určitou nespravedlnost?*

*Ozeáš: Určitě dřív. Ted' ani ne. Ono by mi to stejně bylo k ničemu.*

*A: Jaký je tvůj vztah k náboženství a víře? Jaká je tvá životní filosofie?*

*Ozeáš: Otec je věřící, takže babička mě k tomu vedla, k tomu křesťanství. Jsem pokřtěnej, tak... Není to úplně čistě... neberu to doslova to křesťanství. Takovej nějaký vyšší princip. Hodně se mi líbí buddhismus třeba. Příčina, následek, absolutno, takovýho něco.*

*A: Pomáhá ti tvá víra v určitý „vyšší princip“, jak jsi to nazval, zvládnout úzkosti?*

*O: To právě moc ne už.*

*A: Takže víru v přesah lidské existence při překonávání sociální úzkosti jako pomoc nevnímáš.*

*O: V těch konkrétních situacích to nepocituju. Asi nevěřim tak strašně silně, abych byl tak nad věcí.*

Oporu ve víře stejně jako Daniel Ozeáš nenachází, i když není jako Daniel přímo ateista. Naopak ho má otázka znejistěla. Má pocit, že kvůli tomu, že nedokáže „dost věřit“, necítí úlevu.

*A: Díváš se občas na své úzkosti i přes tuto duchovní oblast?*

*O: No, to rozhodně. Navíc mě to ale stresuje, jestli jsem všechno udělal správně... Jako by mě to až blokovalo, že jsem až moc přemýšlel o všech složitých souvislostech. Že mně spíš škodí moc přemýšlet... o takových věcech prostě.*

V této odpovědi autorka opět spatřuje paralelu s Kierkegaardem, který si připadal v oblasti víry také nedostatečný. Hlavně jeho otec trpěl pocity viny, že se zpronevěřil Bohu, což pak přenášel na svého syna. Z Ozeášovy odpovědi lze vnímat také jistý sklon k perfekcionismu. Bojí se, že vše nedělá správně, proto je pro něj o otázce víry těžké přemýšlet. Existenciální analýza, kterou neodrazuje oblast víry, by ho nejspíš mohla tímto prostorem provést.

*A: Máš nějaký konkrétní smysl života? Dokážeš ho popsat?*

*O: Konkrétní svůj úděl to vlastně nevím. Takhle přímo nemám nic vyhraněného, že bych pro něco žil.*

*A: Myslíš, že by ti pomohlo, kdybys něco takového měl?*

*O: To by mi rozhodně pomohlo.*

*A: A hledáš něco takového?*

*O: Určitě, to je jednoznačný, to je jasný. Zás jsou tím ale ty lidi poznamenaný. To co ti jde, tomu seš pak otrokem. Nemám jakoby..., tak jsou věci, který mě baví jako hudba, malování, ale nejsem v tom nějaký excelentní.*

*A: Myslím si, že člověk nemusí v nějaké činnosti přímo vynikat, aby ho bavila, aby v ní viděl smysl. Ty přece krásně maluješ, lidem se to líbí, v tom smysl nevidíš?*

*O: Smysl úplně ne, protože miliony lidí to dělá na mnohem vyšší úrovni.*

Ozeáš neuvádí žádný smysl života. Na druhou stranu o něm přemýšlí a rád by ho našel. Spíš se zdá, že je ve fázi, kdy ještě čeká na okamžik svého vysvobození z úzkostí, na to zázračné a nereálné „až jednou“. Ozeáš zbytečně shazuje svou tvorbu. Ve svém volném čase věnuje olejové malbě na plátno. S pomocí olejových barev vyrobil pro SFingu nádherné záložky, které prodávala na podporu své činnosti na „Veletřhu neziskovek 2014“. Bohužel tuto tvorbu zatím není schopen docenit. Devaluje ji tím, že není nadprůměrný, excelentní. V příloze 4 je ukázka Ozeášovy tvorby.

*A: A ta samotná tvorba ti pomáhá?*

*O: Mně to pomáhá, mě to baví, pomáhá.*

*A: Využíváš ten proces tvorby při překonávání sociální úzkosti, např. když tě nějaká náročná situace čeká nebo po ní?*

*O: No moc ne.*

*A: Vnímáš nějaký smysl svých úzkostí, toho, že těmi úzkostmi trpíš?*

*O: To jsem takhle nepřemejšlel.*

*Pokračování po delší době ticha:*

*O: Že to má smysl, že jsem spíš takovej přemýšlivější člověk. Nemám moc rád takový ty rozlitaný lidi, který se nedokážou ničím moc zaměstnat. Pozitiva určitě. Můžu ty věci rozvážit, než když někdo zas vlítne do všeho po hlavě. Tak v jednu chvíli se pak budem doplňovat. Je to pozitivní věc, že je někdo takovej trošku...*

Ozeáš uvádí podobné pozitivum prožitku úzkosti jako Daniel. Je díky tomu přemýšlivější a vnímavější k ostatním lidem. Na druhou stranu si pozitivity úzkosti jistý není, protože poslední větu nedokončil. Ozeášovou velkou překážkou jsou pocity viny, které v různých částech rozhovoru vystupují do popředí. Ozeáš už v sobě našel určitou odvalu, protože se po době izolace odhodlal k návštěvě odborníka. Pravidelně se také účastní setkání SFingy. Ozeáš má obrovský potenciál najít se ve tvůrčích hodnotách. Kromě svého výtvarného talentu, má velké znalosti o pěstování a kultuře pití čaje. Bohužel ho zatím ve svůj prospěch dokáže využít jen v menší míře.

## 7. Závěr

Autorka se snažila pomocí informací nabytých četbou literatury a zkušeností s činností ve Spolku SFinga zjistit, jestli má vědomí smyslu života v praxi vliv na prožívání úzkostí. Při pročitání rozhovorů zjistila, jak obtížné je určit, kdo ve svém životě smysl opravdu pociťuje. Většina z nás pravděpodobně ví, co by na takovou otázku asi měla odpovědět. Otázka je, zda to tak i skutečně prožívá.

Všichni účastníci v době rozhovoru uváděli, že se jejich úzkost od minulosti zmírnila. Tento jev může mít jednoduché vysvětlení. Kdyby nepociťovali svůj stav jako lepší, zřejmě by s tímto rozhovorem nesouhlasili. Právě z toho důvodu jedna z možných respondentek s rozhovorem nesouhlasila. Své odmítnutí odůvodnila s tím, že zrovna prožívá období, kdy ve svém životě smysl necítí, proto se nechce rozhovoru na toto téma účastnit.

Pocity nespravedlnosti kvůli úzkosti neprožívá nikdo z účastníků. U tohoto bodu autorka uvažuje o pozitivním efektu setkávání SFingy, kde je dostatečný prostor pro jejich ventilaci. Zúčastnění tím pocity nedrží v sobě, nestihnou se tedy proměnit ve zlost a zanevření na možný zdroj úzkostí.

Jóel a Ozeáš neuvádějí žádné jednoznačné hodnoty, které by jim v současné době pomáhaly se zvládnutím úzkostí. Oba však po jejich nalezení touží. Jóel se teď zaměřuje na zdokonalování sociálních dovedností, což by se dalo zahrnout pod tvůrčí hodnoty. Neuvádí to ale jako důvod větší životní spokojenosti. Od Ozeáše jsem se asi měsíc po rozhovoru dozvěděla, že přestal malovat. Důvodem je zhoršení jeho stavu. Příběh Ozeáše proto poskytuje podnět k zamyšlení, jestli více ovlivňuje tvorba náladu nebo nálada tvorbu. Podobně uvažoval i Frankl, když napsal, jak u neurózy z nezaměstnanosti na sebe vzájemně působí pocit naplněnosti a pozitivního naladění s případným úspěchem v hledání pracovního uplatnění. Na druhou stranu už při rozhovoru přistupoval Ozeáš ke své tvorbě spíše vlažně s tím, že o ní v souvislosti se zvládnutím úzkostí moc nemluvil.

Rút jasně odvozuje svůj pocit smysluplnosti od vztahu k synovi. Uvádí, jak silně působí ve chvílích, kdy ji napadají sebedestruktivní myšlenky. U Rút a Micheáše jsou nejvýraznější postoje hodnoty. Oba mluví o tom, že vše, co se jim v životě děje, má svůj význam, který se snaží přijmout, případně ho proměnit v možnost seberealizace.

Daniel nachází realizaci v tvůrčích hodnotách. Spolupracuje s více organizacemi a i přes svůj věk nastupuje do prvního ročníku VŠ, kterou se chystá studovat prezenční formou.

Frankl by možná pátral potom, jak Daniel prožívá své úzkosti, když se zrovna nezabývá žádnou ze svých činností. Samozřejmě je snadné rozumět Danielově touze dohánět věci, kterých se kvůli sociální fobii musel v minulosti vzdát.

Všichni účastníci alespoň v nějaké míře uvádějí, že s sebou zkušenost úzkosti nese i určitý pozitivní aspekt. Shodují se na tom, že jsou díky ní vnímavější vůči okolí. Daniel a Ozeáš úzkost berou také jako měřítko, které je pomáhá chránit před možným špatným rozhodnutím.

Autorku překvapilo, že žádný z respondentů nenachází podporu ve spirituální oblasti. Ačkoli na začátku předpokládala, že tato rovina bude spíše okrajovou pomocí, přesto se domnívala, že pro některé účastníky bude zdroj síly představovat.

Všichni účastníci se shodují na tom, jak je pro jejich úzkost významná podpora sociálního okolí. Toto, i když nepřekvapivé zjištění, autorku potěšilo, protože tak sama může pociťovat smysl v činnosti Spolku SFinga.



## **Resumé**

Hlavním tématem celé práce je subjektivní prožívání úzkosti. Autorka se pokusila vystoupit ze striktně psychologické roviny, proto do své práce zařadila právě autory zabývající se přesahem lidské existence. Práce je tedy částečně také filosofickým pohledem na úzkost. Vzhledem k zaměření autorky však větší část práce spočívá na psychologických základech. V praktické části se potvrdila hypotéza, že vědomí smyslu života má určitý vliv na prožívání úzkosti. Tento vliv však není tak velký a jednoznačný, jak ho ve svém díle popisuje Frankl.

## **Summary**

The main topic of this thesis is the subjective experience of anxiety. The author has attempted to secede from the strictly psychological level, therefore there are authors dealing with the overlap of human existence included. As a result, the thesis is also a partly philosophical view of anxiety. However, given the focus of the author, the greater part of the work is based on the psychological view. In the practical part, the hypothesis that the consciousness of the meaning of life has a certain influence on the experience of anxiety was confirmed. However, this effect is not as large and as clear as Frankl describes in his work.

## Seznam literatury

- AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Vyd. 1. Překlad Abigail Kozlíková. Praha: Portál, 1998, 175 s. Rádci pro život. ISBN 80-717-8231-9.
- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, 175 s. ISBN 80-717-8134-7.
- FRANKL, Viktor E. *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 171 s. ISBN 80-716-9779-6.
- FRANKL, Viktor Emil. *--a přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, 127 s. ISBN 80-719-2095-9.
- FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Překlad Lea Švancarová, Josef Švancara. Brno: Cesta, 1997, 117 s. ISBN 80-853-1966-7.
- FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995. ISBN 80-853-1939-X.
- FRANKL, Viktor Emil. *Psychoterapie pro laiky*. Překlad Vladimír Smékal. Brno: Cesta, 1998, 158 s. ISBN 80-853-1980-2.
- FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994, 212 s. ISBN 80-853-1929-2.
- GARDINER, Patrick L. *Kierkegaard*. Vyd. 1. Překlad Milan Jára. Praha: Argo, 1996, 149 s. Osobnosti (Argo). ISBN 80-720-3004-3.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- JANÍČEK, Jeroným. *Když úzkost bolí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 203 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-807-3673-666.
- JOSSELSOHN, Ruthellen a Irvin D YALOM. *Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí*. Vyd. 1. Překlad Marie Polasková. Praha: Portál, 2009, 149 s. ISBN 978-807-3675-332.
- KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Vyd. 1. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2012, 235 s. Spektrum (Portál), 80. ISBN 978-802-6201-601.
- KERN, Hans. *Přehled psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 289 s. ISBN 80-717-8240-8.
- KIERKEGAARD, Søren Aabye a Søren Aabye KIERKEGAARD. *Bázeň a chvění: [dialektická lyrika] ; Nemoc k smrti : [křesťanská psychologická úvaha ke vzdělání a probuzení]*. Vyd. 1. Překlad Marie Mikulová-Thulstrupová. Praha: Svoboda-Libertas, 1993, 249 s. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9.
- KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 208 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4743-462.

- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 3. dopl. vyd. Praha: Portál, 2000, 392 s. ISBN 80-717-8414-1.
- MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O úzkosti a depresi*. Překlad Jana Odehnalová. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 141 s. Linka důvěry. ISBN 80-710-6170-0.
- OLŠOVSKÝ, Jiří. *Kierkegaard - niternost a existence: úvod do Kierkegaardova myšlení*. 1. vyd. Praha: Akropolis, 2005, 262 s. ISBN 80-869-0308-7.
- PAULÍK, Karel. *Vybrané poradenské a psychoterapeutické směry*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2009, 178 s. ISBN 978-807-3687-397.
- PRAŠKO, Ján. *Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 132 s. Rádci pro zdraví. ISBN 80-736-7031-3.
- PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 413 s. ISBN 80-717-8997-6.
- ROHDE, Peter P. *Kierkegaard*. Překlad Jiří Horák. V Olomouci: Votobia, 1995, 187 s., [16] s. obr. příl. ISBN 80-858-8529-8.
- STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filosofie* :. 7. přeprac. a rozšíř. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, 630 s. ISBN 80-719-2500-4.
- UMLAUF, Václav. *Kierkegaard: hermeneutická interpretace*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005, 318 s. Studia Kierkegaardiana, 2. ISBN 80-732-5064-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008, 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 181 s. ISBN 80-717-8830-9.
- YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vyd. 1. Překlad Ivo Müller. Praha: Portál, 2006, 527 s. ISBN 80-736-7147-6.
- YALOM, Irvin D. *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978-807-3673-765.
- YALOM, Irvin D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1999, 704 s. ISBN 80-860-8805-7.

## Elektronický zdroj

- Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99): V. kapitola. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. 2014. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
- MATĚJČKOVÁ, Tereza. Poselství Sorena Kierkegaarda: Život není rekreace. *Česká pozice: Informace pro svobodné lidi* [online]. 2013. Dostupné z: [http://ceskapozice.lidovky.cz/poselstvi-sorena-kierkegaarda-zivot-neni-rekreace-fw- /forum.aspx?c=A130510\\_204850\\_pozice\\_124750](http://ceskapozice.lidovky.cz/poselstvi-sorena-kierkegaarda-zivot-neni-rekreace-fw- /forum.aspx?c=A130510_204850_pozice_124750)
- WAGENKNECHT, Martin. *Nástin dalšího vývoje Franklovy existenciální analýzy a logoterapie* [online]. Praha, 2000. Dostupné z: <http://www.slea.cz/files/odbornetexty/eltt-uvod.pdf>. Diplomová práce. FF UK.

## **Seznam příloh**

- **Příloha 1 – Vybrané zápisy ze setkání Spolku SFinga**
- **Příloha 2 – Informační letáky Spolku SFinga**
- **Příloha 3 – První část rozhovorů zaměřených na úzkost**
- **Příloha 4 – Ukázka Ozeášovy tvorby**

# Příloha 1 – Vybrané zápisy ze setkání Spolku SFinga

## 19. srpna 2013 - Workshop s koučem

V pondělí **19. srpna 2013** proběhl v rámci projektu *Už se lidí nebojím!* **workshop s koučem Ondřejem Filipem**, jenž se mj. specializuje na týmový koučink a koučování v oblasti životní rovnováhy.

Během úvodu jsme se dozvěděli, co to vlastně koučink je, jak se odlišuje od psychoterapie a mentoringu, a že i my můžeme být sami sobě koučem. Koučink (koučování) je metoda poradenství, která pomáhá rozvíjet svůj osobní potenciál a formou zlepšování myšlení a cílevědomými aktivitami napomáhá k trvalé pozitivní změně nebo k osobním či profesním cílům. Od psychoterapie se koučink liší tím, že se nezabývá minulostí klienta, ale pracuje s přítomností a směřuje do budoucnosti, přičemž hledá nová řešení. Na rozdíl od mentora kouč neudílí pevné rady, ale pomáhá nalézt vlastní potenciál a cíleně jej využít.

V interaktivní části jsme si vyzkoušeli různé techniky, od metod odbourávání stresu (např. poklepávání na určité tělesné body nebo dýchací metody) až po systemické konstelace, s jejichž pomocí lze najít odpovědi na otázky a východiska z problémů, které nás trápí a znesnadňují nám život.

Průvodním tématem workshopu byla prokrastinace, takže například jeden z účastníků hrál prokrastinaci a jiný kolem ní chodil a pozoroval ji, přičemž prokrastinace na to určitým způsobem reagovala. Na závěr jsme měli napsat na papír, co bychom rádi udělali, ale kvůli prokrastinaci to odkládáme, spolu s důvody, proč to udělat a co nám to přinese. Cílem těchto aktivit bylo vnímat prokrastinaci z jiného úhlu pohledu a tím ji lépe zvládat.

Ondřej Filip byl velice otevřený a ochotně odpovídal na spousty dotazů, které v průběhu celého koučinku kladli účastníci. Celkově se workshop setkal s pozitivním ohlasem.

## 28. srpna 2013 - Bodyterapie

V pondělí **28. srpna 2013** proběhl na svépomocné skupině workshop **bodyterapie**. Bodyterapie vychází z předpokladu, že tělesná a duševní stránka člověka spolu úzce souvisí. Pokud se někdo cítí často nervózní, úzkostný, trpí stresem, prožívá dlouhodobou emocionální zátěž, své emoce si nepřipouští, potlačuje je atd., reaguje jeho tělo na tyto prožitky svalovým napětím. Bioenergetická cvičení pomáhají taková napětí uvolňovat, uvědomovat si je v souvislostech jejich vzniku a podporují obnovení přirozené vitality a síly.

Pod vedením lektorky a psychoterapeutky *Mgr. Michaely Čákové* se celkem čtrnáct účastníků mělo naučit vnímat své tělo, uvolnit se a odbourat stres a svalové napětí.

V první části terapie jsme se uvolnili a následovala rozcvička, jejímž cílem bylo oživit a uvědomit si různé části svého těla, jejich kvality a stav. V druhé části jsme přešli ke stresovým cvičením, která by měla pomoci uvolnit se ve stresových situacích. Terapii završila relaxace a nechyběla ani zpětná vazba, která byla převážně pozitivní.

Pro ty, které bodyterapie obzvlášť zaujala, doporučila Mgr. Čápková příručku *Bioenergetická cvičení* (Portál, 2003) a webové stránky <http://www.bodyterapie.cz>, kde je možné se dozvědět o bodyterapii více.

## **9. září 2013 - Etiketa workshop**

V pondělí **9. září 2013** proběhl v rámci projektu Už se lidí nebojím! workshop na téma **Etiketa**.

Odbornice MgrA. Alena Špačková z HTF UK nám v úvodu vysvětlila, co to vlastně etiketa je. Pojem etiketa zahrnuje pravidla zdvořilosti a dobrého chování. Spadá pod něj držení těla a gest, oblečení a účes, pozdravy a gesta při setkání a loučení, chování při jídle, chování vůči osobám druhého pohlaví, řeč a rozhovor.

Věnovali jsme se především problematice tykání a vykání, v jakých situacích se používá, kdo a jak navrhuje tykání atd. Společně jsme sehráli několik krátkých scének, na jejichž příkladu nám paní Špačková ukázala, co je z hlediska etikety vhodné a co nikoliv.

V závěru workshopu byl prostor pro dotazy účastníků.

Pro zájemce o etiketu doporučila paní Špačková *Velkou knihu etikety* (Ladislav Špaček; Mladá Fronta 2005).

## **2. září 2013**

V pondělí **2. září 2013** proběhlo klasické setkání svépomocné skupiny. Program byl tentokrát interaktivní, neboť využil i prostory mimo běžné místo setkávání, tj. prostory občanského sdružení Baobab, Pujmanové 1219/8, Praha 4 – Pankrác.<sup>81</sup>

Zahájení proběhlo už ve vestibulu metra Pankrác a na účastníky čekala první aktivita – **expozice v obchodním domě**. Úkolem bylo jít v obchodním domě do libovolného obchodu a vyzkoušet si tam nějaké oblečení. Aktivita byla jako vždy dobrovolná a účastníci jí mohli provést jak samostatně, tak ve skupinkách.

Po splnění úkolu jsme šli do o.s. Baobab, kde program pokračoval **rozcvičkou**: každý provedl jeden cvik, druhý jej zopakoval a přidal vlastní cvik a tak to šlo dál, dokud se všichni nevystřídali dvakrát.

Dále byla na programu „**vysněná dovolená**“. Každý napsal na papír, kam by jel rád na svou vysněnou dovolenou. Poté se účastníci rozdělili do skupinek po třech a jejich úkolem bylo dohodnout se na jedné ze svých dovolených. Poté proběhla zpětná vazba.

Poté následovalo čtení **jazykolamů**, kdy každý z účastníků přečetl nahlas připravený text. Cílem bylo procvičit přednes složitějšího textu před lidmi.

---

<sup>81</sup> O. s. Baobab poskytuje Spolku SFinga jeden večer v týdnu bezplatně k dispozici své prostory.

Na závěr proběhla aktivita „**lidského sochařství**“. Materiálem pro sochání byli účastníci setkání a sochař z nich měl bez použití slov sestavit libovolné sousoší, např. scény z filmu. Ostatní pak hádali, co sochař vytvořil.

Program byl jako vždy zakončen zpětnou vazbou.

## **16. září 2013**

V pondělí **16. září 2013** proběhlo pod záštitou **občanského sdružení SFinga** další setkání svépomocné skupiny. Celkem se zúčastnilo jedenáct lidí, z čehož jeden účastník si připravil následující program:

První aktivitou byly oblíbené **scénky**. Každý si vylosoval papírek s předem připravenou scénkou a snažil se ji předvést tak, jak by se zachoval i v reálném životě. Cílem bylo nacvičit si situace, které lidem se SF často dělají problémy.

Dále se účastníci rozdělili na dvě skupiny a za pomoci kartiček s úkoly ze hry **Activity** předváděli pantomimu, popisovali předměty atd.

Setkání zakončila aktivita „**útulek**“. Principem úkolu bylo nakreslit jakékoliv – i fantazijní – zvíře, které se nachází v útulku, a v časovém limitu asi 2 minut přesvědčit komisi, aby přispěla na zvíře. Cílem aktivity byl nácvik mluveného projevu a přesvědčovacích schopností.

Všechny aktivity byly jako vždy dobrovolné. Setkání bylo zakončeno zpětnou vazbou, kdy se rozpoutala diskuse kolem otázky, zda je přínosné hodnotit, jak jsou lidé v aktivitách úspěšní.

## **14. října 2013 - Presentace**

V pondělí **14. října 2013** bylo setkání svépomocné skupiny věnováno **prezentacím**. Čtyři dobrovolníci si připravili prezentaci na různá témata, kterou přednesli před publikem – dalšími osmi účastníky setkání. Po každé prezentaci byl prostor pro dotazy a zpětnou vazbu. Cílem prezentací je zlepšení schopnosti mluvit před publikem na dané téma a případně i možnost vyzkoušet si prezentaci “nanečisto”.

První prezentace na téma “**Moje práce**” nastínila profesi modeláře součástek pro interiéry tramvají. Mluvčí představil úkoly, které jeho práce obnáší a příklady součástek, které v průběhu své profesní praxe modeloval – madla, dveře, vnější kamery tramvaje. Prezentaci doprovodil obrázky s ukázkami modelovaných součástek, na nichž stručně vysvětlil, jak modelování probíhá.

Druhá prezentace byla **úvahou o tom, proč jsou zapotřebí předčasné volby**, spolu s náhledem do současné politické scény. Mluvčí viděl příčinu tristní politické situace v ČR v pěti oblastech: 1. nedostatek času k vývoji vládnoucí třídy, 2. nedůvěra občanů k vrchnosti, 3. důsledek komunistické ideologie a její působení na společnost, především na etické a hospodářské rovině, 4. provázanost české politiky se soukromými zájmy a nedodržování pravidel, 5. přílišná očekávání české společnosti, zejména co se týče “dorovnání” ekonomik západních společností.

Třetí prezentace se soustředila na **akcie** a jeden konkrétní trik, jenž umožňuje zodpovědět



otázku kolik akcií nakoupit a kdy je to optimální. Mluví graficky znázornil, jak je možné zjistit přibližný čas nákupu akcií a jejich počet, aby byl profit co největší.

Čtvrtá prezentace byla věnována **Františku Gellnerovi**. V úvodu zaznělo několik slov o tomto významném českém básníkovi, poté následoval přednes básně č. 19 a básně Píseň jarního dne z jeho básnické sbírky.

Setkání bylo zakončeno aktivitou pro všechny zúčastněné. Každý si podle libosti vylosoval lístek s úkolem, které byly rozděleny na těžší a lehčí. Úkoly zahrnovaly aktivity jako předvádění čápa na lovu, vyprávění něčeho komického, tancování, předcvičování cviků, povídání o uplynulém víkendu nebo věrné napodobení psa.

## **6. ledna 2014 - Novoroční setkání**

V pondělí **6. ledna 2014** se na **novoročním setkání svépomocné skupiny** spolku SFinga sešlo devět účastníků.

Nejdříve jsme **mluvili** o tom, jak se nám daří, a jak jsme strávili vánoční svátky.

Poté jsme měli **nakreslit** dva obrázky: jeden měl charakterizovat minulý rok, jak jsme jej prožili, co se nám podařilo atd., a druhý měl vyjádřit naše přání do roku 2014, čeho chceme dosáhnout, co máme v plánu atd.

Dále každý předvedl **minutovou pantomimu** toho, co dělal během vánočních svátků, a ostatní hádali, o co se jedná. Účastníci předváděli například přípravu bramborového salátu, zdobení vánočního stromčku, návštěvu kamaráda nebo marné čekání na autobus, který o Vánocích nejel.

Po pantomimě jsme měli opět nakreslit dva obrázky: jeden měl znázornit překážku, která nám brání dosáhnout svých cílů, a druhý měl zobrazovat to, co nám pomáhá takové překážky překonat.

Nakonec proběhla vlastní **interpretace nakreslených obrázků**, která byla stejně jako všechny aktivity, dobrovolná.

## Příloha 2 – Informační letáky Spolku Sřinga

### Sociální fobie

Sociální fobie (SF) je **nepřiměřený strach** z kontaktu s ostatními lidmi, který se projevuje nervozitou a napětím. Člověk trpící SF má strach z hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru. Touží udělat dobrý dojem, ale je přesvědčený, že udělá nejhorší dojem. Často se proto vyhýbá situacím, ve kterých by k tomu mohlo dojít.

#### Výskyt


Podle prof. Praška SF trpí někdy během svého života **3-13%** populace. Nadměrnou stydlivostí (což je velmi zjednodušeně slabší SF) dokonce 80-90%.

#### Důsledky


Lidé se SF mají často problém najít si přátele a **partnera**. Díky problémům se studiem a zaměstnáním dosahují **nižší kvalifikace** a jsou ohroženi **nezaměstnaností** a v životě se obtížně prosazují. Kvůli snížení úzkosti může dojít k nadužívání návykových látek, na kterých často vznikne **závislost**. Epizody depresivní nálady a pokusy o **sebevraždu** bývají četnější než u běžné populace.

#### Řešení

K výraznému zlepšení u 70-80% lidí trpících SF dochází v případě **psychoterapie** nebo při léčbě **psychofarmaky**. Pokud máte podezření, že trpíte SF, kontaktujte psychoterapeuta nebo psychiatra!



Podpořeno z projektu Think Big.



### Kontakty

Občanské sdružení Sřinga:  
[www.facebook.com/sfin](http://www.facebook.com/sfin)  
gaos  
Web o SF:  
[www.socialnifobie.info](http://www.socialnifobie.info)

### Projekt „Nebojme se lidí!“

Projekt zahrnuje besedy na školách, odbornou přednášku a workshopy vedené terapeutem. To vše na téma sociální fobie.

Pro bližší informace ohledně o projektu:  
[www.o2thinkbig.cz/projekty/detail/1396](http://www.o2thinkbig.cz/projekty/detail/1396)

#### Odborná přednáška o SF


Přijďte na zajímavou přednášku o SF! Vstup zdarma! Dozvíte se, co je SF, jak se projevuje, jaké jsou způsoby léčby a mnohé další!

**Kdy?** 3. 5. 2012 v 19.00  
**Kde?** Velký sál Městské knihovny v Praze  
**Pro koho?** Pro všechny, kteří se chtějí dozvědět něco o SF.  
**Přednášející:** Mgr. Katarína Durecová (KBT terapeut, lektor)


#### Praktické workshopy

V malé skupince se naučíte metody práce se SF a sociální úzkostí. Doplatek pouze 100 Kč za celodenní nebo půldenní workshop!

**Kdy?** 26.5., 9.6., 23.6., 7.7., 21.7., 4.8., 18.8., 1.9. 2012  
**Kde?** Praha nebo Svojetice  
**Pro koho?** Pro všechny, kteří mají problém se SF nebo sociální úzkostí.  
**Terapeut:** Bc. Anna Katrin Prokešová ([www.ereignis.cz](http://www.ereignis.cz))



Podpořeno z projektu Think Big.



### Kontakty

Pro přihlášení na workshopy nebo pro jakékoliv dotazy o SF či projektu:  
[nebojmeselidi@email.cz](mailto:nebojmeselidi@email.cz)

# Sociální fobie

Sociální fobie (SF) je neurotická porucha, charakteristická nepřiměřeným strachem a úzkostí z mezilidského kontaktu. Člověk trpící SF se obává hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru.

*vznik*

SF vzniká nejčastěji v období puberty mezi 14. až 20. rokem, tedy v období vývoje, kdy se často setkáváme se stydlivostí. Příčiny dosud nejsou zcela objasněny.

Předpokládá se vliv rodinného prostředí a výchovy, dědičných dispozic, nedostatku sociálních dovedností či různých traumat (např. šikana).

[www.socialnifobie.info](http://www.socialnifobie.info)

## Výskyt

Podle prof. MUDr. Jany Praškové SF trpí někdy během svého života 3-13% populace. Soustavně trpí SF asi 1-3% lidí. Kolem 80-90% lidí má někdy v životě období, kdy se nadměrně stydí.

## Průběh

Strach ze sociálních situací často vede k vyhýbání se jim. Tím se strach posiluje a vzniká tak začarovaný kruh. Lidé se SF mají často problém najít si přátele a partnera. Také se potýkají s problémy při studiu a v zaměstnání. Většinou dosahují nižší kvalifikace, jsou ohroženi nezaměstnaností. U lidí se SF je zvýšené riziko nadužívání návykových látek, na kterých může vznikat závislost. Epizody depresivní nálady a pakusy o sebevraždě bývají častější než u běžné populace.

## Řešení

K výraznému zlepšení u 70-80% lidí trpících SF dochází v případě psychoterapie nebo při léčbě psychofarmaky. Pokud máte podezření, že trpíte SF, kontaktujte psychoterapeuta nebo psychiatra!

## Projekt „Nedejme strachu z lidí šanci!“

je dobrovolná iniciativa komunity lidí, kteří mají se sociální fobii osobní zkušenosti a mohou tak poskytnout náhled a vlastní postřehy dalším, kteří zažívají podobné potíže.

### Sebezkušenostní pobyty



Nabízíme možnost víkendového pobytu v hájovně uprostřed přírody pro vystavení se svému strachu a úzkosti. Program se bude skládat ze sebezkušenostních a nácvikových aktivit včetně společného bydlení, vaření, a společné komunikace. Pobyt je určen pro 12 zájemců a povedou ho 3 vedoucí, kteří mají se sociální fobii vlastní zkušenost.

Místo je v Říčanech u Prahy, cesta bude proplacena z projektu, stejně tak celý pobyt, nic nehradíte.

Termíny: víkendy 22. – 24. 2. 2013 a 8. – 11. 3. 2013

Určeno pro všechny, kteří mají problém se sociální fobii nebo úzkostí.

Pokud máte o pobyty zájem, kontaktujte nás na tomto e-mailu: [nedejmestrachusanci@seznam.cz](mailto:nedejmestrachusanci@seznam.cz). Rádi zašleme další informace a zodpovíme dotazy ohledně pobytů, ale i projektu. Pokud máte cokoliv na srdci, neváhejte nám napsat. Dále je možnost navštěvovat svépomocnou skupinu, setkat se tak s dalšími lidmi s podobnými problémy a napomoci sobě, koná se každé pondělí večer v Praze.

Pro více informací o pobytech, skupině a dalších aktivitách navštivte náš web: [www.sfingaos.cz](http://www.sfingaos.cz) nebo informační web s diskuzním fórem: [www.socialnifobie.info](http://www.socialnifobie.info)

the big  
Nadace O<sub>2</sub>

Podpořeno z programu  
Think Big



# Sociální fobie

Úzkostná porucha, charakteristická nepřiměřeným strachem a úzkostí z mezilidského kontaktu.

Člověk trpící SF se obává hodnocení svého vzhledu, chování nebo charakteru.

## Důsledky:

Strach ze sociálních situací často vede k vyhýbání se jim. Tím se strach posiluje a vzniká tak začarovaný kruh. Lidé se SF mají často problém najít si přátele a partnery. Také se potýkají s problémy při studiu a v zaměstnání. Většinou dosahují nižší kvalifikace, jsou ohroženi nezaměstnaností. U lidí se SF je zvýšené riziko nadužívání návykových látek, na kterých může vznikat závislost. Epizody depresivní nálady a pokusy o sebevraždu bývají častější než u běžné populace.

Ja nebo někdo v mém okolí má SF.

- navštívit psychiatra, psychologa
- vyhledat stránku [www.sfngaos.cz](http://www.sfngaos.cz) nebo fb ([facebook.com/sfngaos](https://facebook.com/sfngaos))
- zúčastnit se otevřené svépomocné skupiny



think  
big  
Nadace Telefónica

## **Příloha 3 – První část rozhovorů zaměřených na úzkost**

### **Rút**

První část rozhovoru – o úzkosti:

*Autorka: Jak bys popsala svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?*

*Rút: Úzkosti se oproti minulosti zlepšily proto, protože s nima umím pracovat. Ale nedá se říct, jestli by byly silnější nebo slabší, protože byly chvíle... dost náročný životní situace. Takže byly i hodně silný úzkosti za poslední půl rok.*

*A: Takže je to oproti minulosti lepší.*

*R: Tak je to lepší o něco.*

*A: Dokázala bys ohodnotit svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost) – jak to cítíš v současnosti a jak to bylo v minulosti?*

*R: To je nahoru, dolů. Takže jsem měla... byla jsem na devítce. Tak já nevím, průměr je třeba šest a v minulosti byl průměr třeba osm.*

Rút není tak jednoznačná jako Daniel a Ozeáš při hodnocení své úzkosti. Může to být tím, že svou energii nesměruje pouze na „boj“ s úzkostí, ale také na výchovu svého syna.

*A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?*

*R: Přemejšlim a myslím si, že to mám nějakou vrozenou náchylnost k tý úzkosti... tu vyšší úzkostnost, že mám. A může to bejt i následek traumat v dětství, sexuálního zneužívání a následně braní drog v pubertě.*

Rút je v odpovědi svázaná svým vzděláním. Snaží se odpovídat školsky správně. Ví, že je úzkost výsledkem vrozené dispozice k úzkostnosti. To samotné o přítomnosti úzkosti vypovídá. Uvědomuje si, že průběh její SF zhoršily zážitky z dětství a i její návykové chování v období dospívání. Rúť však s oběma faktory dlouhodobě pracuje, proto o nich dokáže otevřeně mluvit. Díky tomu už na ni nemají takový vliv jako v minulosti.

*A: Můžeš popsat, co tě ve chvílích úzkostí napadá?*

*R: Napadá mě, že bych se chtěla propadnout do země, že bych nechtěla existovat, zmizet.*

*A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii, něco co ti pomáhá?*

*R: No, když nebudu mluvit o alkoholu, tak to je nějaká aktivita, ale to je těžký se k ní někdy přemoci, takže pak je to spánek a hudba.*

Rút zná negativní důsledky alkoholu, proto ho jako pomocníka při zvládání úzkostí vyjímá. Zmiňuje ho proto, že alkohol, a další omamné látky, bohužel úzkost krátkodobě snižují a úzkostnému člověku se alespoň na chvíli zdánlivě uleví. Z toho důvodu je u lidí s úzkostmi vyšší riziko závislosti než u běžné populace.

*A: To mluvíš asi o strategiích, které ti pomáhají před a po vystavení se úzkosti. A co přímo v té situaci?*

*R: Jo, v té situaci, když je někdo se mnou, tak se snažit to sdílet, abych si připadala jistější, měla nějakou tu podporu. A když jsem sama, tak se snažím si to racionalizovat, říkat si, že ta situace není taková, jak já ji vidím, ale nemá to úplně velkej úspěch, jak kdy.*

Rút se snaží o objektivizaci a distanci od svých úzkostí. Tuto strategii radí i Frankl. U Rút se zatím výsledek nedostavil. Z toho může autorka usuzovat, jak je důležité citlivé terapeutické vedení. Přesto Rút uvádí, že jí nejvíce pomůže, pokud své pocity může vyslovit nahlas a sdílet je s někým, komu důvěřuje.

*A: A jak to vypadá v případě, když mluvíš např. s nějakou autoritou a sdílet pocity nemůžeš?*

*R: Když je to silný, tak je to neovladatelný.*

*A: V takovém případě žádnou osvědčenou strategii nemáš?*

*R: No nebo si řeknu, že když nejde o zdraví a o život, tak to není tak důležitý a že z toho úzkost mít nemusím, ale... No, pak mám takový ty neurotický projevy jako s něčím si hrát, s rukama a tím tu úzkost přemoci...*

Rút poukázala na bezvýchodnost některých chvílí, kdy je člověk úzkostí spoután. Rút má za sebou několikaletou terapii, ve které stále pokračuje. Je proto nutné si uvědomit a přiznat, že nastávají okamžiky, kdy i propracované metody psychoterapie selžou a člověk je úzkostí

zcela pohlcen. Po přečtení logoterapeutické literatury se domnívám, že na tyto okamžiky je logoterapie schopná člověka předem připravit.

## **Jóel**

První část rozhovoru – o úzkosti:

*Autorka: Mohl bys prosím popsat, jaké jsou tvé úzkosti za poslední půl rok až rok?*

*Jóel: Jo. No za ten poslední rok, bylo to... během posledního se to tak nějak zhoršovalo. To jsem byl ve stacionáři.*

*A: V „Pécépěčku“?<sup>82</sup>*

*J: V Esetu. V Esetu. To byl stacionář na neurózy. Tak to se mi celý rok tak nějak spíš zhoršovalo, spíš to šlo tak jako do háje. Ale poslední asi tak čtyři měsíce to je docela dobrý. Že sice pořád mám takový různý mezi lidma jako že jsem takovej staženej a tak, ale není to úplně taková ta jako hrůza, že by mě to úplně paralyzovalo.*

*A: Takže za poslední čtyři měsíce cítíš zlepšení.*

*J: Jo, to určitě.*

*A: Dokážeš říct, čím to může být, co ti pomohlo?*

*J: No, částečně to asi bude práškama si myslím, protože já jsem je předtím nebral moc. A částečně možná i tím, že jsem tak v klidu, že jak mám ten invalidní důchod, tak že nejsem v takovym stresu, že mám takovej větší klídek.*

*A: Mohl bys svou úzkost za poslední čtyři měsíce ohodnotit na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?*

*J: Jo. No za poslední čtyři měsíce bych dal tak čtyři a půl. A ten minulej rok to bylo tak sedm osm zhruba.*

*A: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vynořují?*

*J: Jo. No já to mám hodně třeba, když jsem venku a když se na mě lidi dívají, tak mám takový pocity, jako že vědí, na co myslím a tyhle ty... Nebo když jsem v tramvaji, nad něčím*

---

<sup>82</sup> „Pécépěčko“ – PCP - Psychiatrické centrum Praha.

*přemýšlím a na druhý straně tramvaje někdo pokejve hlavou, tak mám takový jako... Já to mám spíš takový paranoidní, takový jako vztahovačný.*

*A: Máš pocit, že to pokývání hlavou směřovalo na tebe?*

*J: No, no, no. Jako že ten člověk ví, o čem přemejšlím, takže kýve, že mi dává najevo, že o tom ví, nebo že s tím souhlasí nebo tak.*

*A: A uvědomuješ si to? Máš na to náhled?*

*J: Jo, jako mám ten náhled.*

*A: A tohle přímo tě stresuje? Protože třeba to pokývání hlavou nemusí být myšleno jenom negativně.*

*J: No spíš jenom takovej ten pocit jako bych byl pod nějakým jako... pod takovým poklopem jako že mě všichni sledujou, že jsem takovej pokusnej králik těch ostatních lidí.*

*A: Myslíš, že projevem toho je pak ta sociální fobie?*

*J: No asi to bude nějak spojený. Ono to je strašně zamotaný všechno do sebe.*

*A: Máš něco, co ti v těchto situacích pomáhá, nějakou strategii?*

*J: No, pomáhá mi, když často chodím ven. Protože když jsem dlouho doma, a pak vylezu, tak to je strašný.*

*A: To je taky o tom zvyku.*

*J: No, no, no. Třeba za poslední dva tejdny jsem se každě den aspoň půl hodiny procházel po Václaváku tam a zpátky. A to docela pomohlo, že po pár dnech jsem s tím byl už docela v pohodě.*

Jóel mluví o tom, že mu k snížení intenzity pomohl invalidní důchod. Na druhé straně se mu úzkosti zhoršují, pokud dlouho nejde ven, protože odvykne sociálnímu kontaktu. Musí pak bezcílně chodit venku, aby se nedostal do sociální izolace. Je otázka, do jaké míry je v tomto případě plný invalidní důchod u takto mladého člověka prospěšný.

*A: Přemýšlíš někdy nad důvody svých úzkostí, nad tím, proč tě trápí?*

*J: No, jednu dobu jsem to hrozně řešil. Ted' už to moc neřeším.*



*A: Dokážeš říct, proč jsi to dřív řešil a teď už to neřešíš?*

*J: No, nevím, nějak mě to už přestalo bavit. Zjistil jsem, že čím víc to řeším, čím víc se v tom pitvám, tak tím je to takový... tak to stejně nikam nevede.*

*A: Hm, připadá ti důležitější zaměřit se víc na současnost.*

*J: No.*

## **Micheáš**

První část rozhovor – o úzkosti:

*Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?*

*Micheáš: No tak před rokem začalo nové období, protože jsem skončil s jednou prací, jak jsem dělal kurýra. Tak to bylo takový nejistý v tom, že jsem nevěděl, kam potom hned nastoupím. Ale cítil jsem, že už to musím udělat, že už v té práci nemůžu dýl vydržet. Potom přišel měsíc, než jsem nastoupil do nové práce. Ne, že bych cítil nějakou silnou úzkost, ale bylo to takový období nejistoty, se dá říct. A pak jsem nastoupil do nové práce, tak to se mi ulevilo v tom smyslu, že to byla práce, která má smysl. A měl jsem nějakou jistotu, že tam asi zůstanu na tu dobu, na kterou tam potřebuju zůstat. Do toho jsem ještě dělal ten knihovnický kurz. Takže v tomhle ohledu dobrý.*

*A: Takže spíš tam byla úzkost z přestupu do nové práce?*

*M: No, jak se tam uvedu v té nové práci. Nejdřív jestli vůbec nějakou najdu, jak dlouho to bude trvat, jak na tom budu s penězma a potom, jak to tam zkrátka bude vypadat, jaký budou vztahy s kolegama. Co se týče úzkosti, tak taky mě napadalo, jestli se tam třeba budu muset nějak prezentovat na poradách, nebo ne, což teda my jsme tam měli jen takový intervize. (...) Z toho jsem měl poprvé obavy, ale nepřesahovalo to tu intenzitu, že by mě to stresovalo až moc, že se to dalo. Pak na samotné intervizi jsem byl mírně nervózní, ale dalo se to přežít.*

*A: Dá se tedy říct, že ne přestup pomohl?*

*M: Z hlediska úzkosti rozhodně, protože v té práci, kde jsem byl předtím, jsem byl hrozně dlouho a už delší dobu jsem věděl, že to není ono, že tam musím dělat věci, který mi nejsou přirozený a nedávalo mi to žádnéj smysl. (...)*

Micheáš vyjadřuje, jak má pro něj smysluplná práce pozitivní dopad na jeho pocity úzkosti.

*A: Jak bys obecně ohodnotil svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?*

*M: To záleží, v jaké době. Nejhorší to bylo na konci základky a na střední. To byla dejme tomu sedmička osmička, když vezmem desítku největší úzkost. Ted' bych řekl čtyřka, čtyři a půl. Ještě záleží, jak kdy. Když bych to měl vzít ted' dlouhodobě, tak možná ještě menší.*

*A: Na co ve chvílích úzkosti myslíš? Jaké myšlenky nebo pocity se ti např. opakují?*

*M: Já jsem to měl dřív hodně vázaný na fyziologický příznaky. Tak jsem se snažil hlavně ovládnout, abych se nějak nerozklepal nebo tak, protože jsem měl zkušenosti s tím, že na základce se mi za to smáli. To je prostě takovej podvědomej automatismus. I když bych se rozklepal, tak co, ted' to bude každému jedno. Je hodně nepříjemný, to jsem dřív zažíval, že jsem se fakt nedokázal kontrolovat. Hodně se to u mě projevovalo, když jsem vystupoval před třídou, když jsem psal na tabuli nebo když jsem měl něco číst nahlas, protože ta nervozita na mě fakt byla vidět. Tak to mám tak nějak podvědomě, že se snažim kontrolovat ty fyziologický děje, aby to nezašlo někam daleko. Což je stejně paradoxní, protože čím víc to člověk kontroluje, tím je to horší. Ale v podstatě za poslední rok jsem nezažil situaci, že by se mi úzkost tak rozjela, že bych měl i tyhle silný fyziologický příznaky.*

*A: Jak ted' řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii, která ti pomáhá?*

*M: Asi mi pomáhá to, že vim, že je to iracionální. Pomáhá mi zaměřovat se na ten dlouhodobej horizont, že jedna situace v tom dlouhodobym horizontu nic neznamená. A třeba si z toho i udělat srandu. U nás pracoval jeden kolega, se kterým jsme si o tom povídali, a on taky říkal, že se léčil se sociální fobií. Předtim jsme o tom i vtípkovali. On byl můj nadřízenej.*

Micheáš se snaží úzkost zpracovat distancí od problémů, což je jedna z metod, kterou Frankl popsal.

*A: A to ti pomáhá před a po situaci nebo i během situace?*

*M: Před a po ní, ale vlastně i v ní, protože vim, že to odezní. Taky už se o dost míň stydim za ty věci. Hlavní bylo, že dřív se za to člověk styděl, že se mu to děje. A ted' když se člověk míň stydí postupem času, tak už to neprožívám jako tehdy. Že mi ani v podstatě tolik nevadí říkat o sobě, že mám nějaký úzkosti. Tím pádem dochází k tomu, že mi je to už vlastně víc jedno a pak v té situaci se na to tolik nezaměřuju.*

*A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?*

*M: Jo, já vim. Já myslím, že znám důvody své úzkosti.*

## **Daniel**

První část rozhovoru – o úzkosti:

*Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?*

*Daniel: Intenzita byla o dost menší, než jsem to měl dřív, myslím si, že docela malá. Nejvíc se to projevovalo asi, když se dostanu do nějakého nového kolektivu, kterej funguje nějak neformálně, že tam nejsou žádný pravidla a ty se nějak vytvářej v průběhu, tak se tam mám problém třeba zapojit a mám ty úzkosti. A pak taky, když dělám nějakou činnost, při který mě ostatní sledujou. Hlavně jsou to činnosti, který dělám a pak ukážu ten výsledek, např. kreslení. Nemám problém někomu ukázat, co jsem nakreslil, ale když mě někdo sleduje při tom, tak toho nejsem schopnej a mám při tom ty úzkosti. Jinak ty další oblasti už moc nejsou.*

*A: Takže se to ve srovnání s minulostí zlepšilo. Jak bys obecně ohodnotil svou úzkost na škále od nuly (žádná úzkost) po desítku (opravdu silná úzkost)?*

*D: Asi tři.*

Subjektivní míru úzkosti uvádí Daniel spíše nižší. Oproti minulosti je vývoj jeho úzkosti příznivý. Daniel se hůře adaptuje na prostředí, které je co do uspořádání rolí méně vyhraněné. S úzkostmi se potýká, pokud má něco před ostatními vytvářet.

*D: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vynořují?*

*R: V tomhle jsem asi specifickej. Moje myšlení není tak úplně vázaný na řeč, takže to nejsou úplně myšlenky, který bych mohl říct, ale spíš jenom jak prožívám tu úzkost. Ale týká se to myšlenek, že je to trapný. Ale není to vyslovený.*

*A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?*

*D: Jo, občas jo. Nebo tak spíš dřív, když jsem je měl větší. Většinou tak zpětně. Největší úzkosti mám asi, když je nějaká situace náročná, která vyvolává úzkosti, tak mám ty myšlenky předem, pak už ne a pak chvíli po tom. Zpětně si analyzuju situaci, abych se do takový situace nedostal znova, nebo když se dostanu, abych ji dokázal nějak vyřešit.*

*A: Přemýšlíš ale někdy o důvodech obecně, o tom, proč právě ty těmi úzkostmi trpíš?*

*D: O tom jsem přemejšlel hlavně dřív. Teď už si myslím, že jsem na to přišel, už na tom není co vymejšlet. Je to hlavně z dětství. Týká se to hodně školy, kde jsem zažil šikanu, na dvou školách. Pak taky v rodině. Ale přesně nedokážu říct, co bylo dřív. I tehdy, když mě šikanovali, tak už jsem měl ty úzkosti a měl jsem problém zapojit se do toho kolektivu a i z toho důvodu byla ta šikana. Takže nedokážu říct, jestli to bylo už předtím, do kdy to sahá, jestli do školky nebo ještě někdy dřív.*

Daniel se už příliš nezabývá důvody, proč úzkostmi trpí. Hledání příčin a důvodů úzkostí je typické pro počáteční fázi terapie. Daniel přistupuje k úzkostňujícím situacím konstruktivně. U myšlenek stále převládá častý sociálně fobický pocit trapnosti.

*A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii?*

*D: No, já mám strategii předtím, ne když ji mám, a ta mi hodně pomáhá. A to je dostat se do situace, kdy už není na výběr. Nebo je na výběr buďto tím projít, anebo absolvovat ještě něco horšího.*

*A: Jak tahle strategie funguje?*

*D: Že se třeba uvážu k něčemu, že někam půjdu. Dám to veřejně, všichni o tom ví, všichni s tím počítají a pak už je těžší couvnout, než to udělat. Takže to mi pomáhá se do toho dostat, i když mi v tom není příjemně. Ta představa, že to odvolávám, všichni si budou myslet, že jsem to nezvládl a tak. To je pro mě horší.*

Ke zvládnání úzkosti se Danielovi osvědčila metoda „skočit a plavat“. Vzal na sebe hodně povinností spojených s administrativou a řízením SFingy. I v jiných institucích (např. politické straně a práci) je obdobně aktivní. Daniel se snaží dostat závazkům, které slíbil. Díky plnění závazků je vystaven nepříjemným sociálním situacím, se kterými se tak učí vyrovnávat. Můžeme říct, že v praxi využívá techniku paradoxní intence, opakovanému vystavení se obávané situaci.

## Ozeáš

První část rozhovoru – o úzkosti:

*Autorka: Jak bys popsal svou úzkost přibližně za poslední půl rok až rok vzhledem k intenzitě prožitku a ve srovnání s minulostí?*

*Ozeáš: No určitě je to lepší. Už od dětství jsem byl takovej dost... jak to říct... No ty problémy byly potom na střední, na začátku, když mi bylo 15, 16, 17.*

*A: Dá se tedy říct, že už v dětství jsi byl stydlivější?*

*O: No, to jsem byl vždycky.*

*A: Jestli jsem to dobře pochopila, tak v posledním půl roce se tvé úzkosti zmírnily.*

*O: No určitě, tak dost jsem na tom pracoval, nějaký tři roky, dva tři roky, kdy jsem na sobě dost intenzivně pracoval. Předtím jsem ani nevěděl, že je to nějaký problém, že se to nějak nazývá, že se to má nějak řešit.*

Ozeáš vzpomíná, že mu pomohla informace o tom, co je příčinou jeho prožívání. Díky ní na sobě mohl začít pracovat a následně vidět výsledky svého úsilí.

*A: Mluvíš o tom, že jsi na sobě pracoval. To bylo formou nějaké odborné pomoci?*

*O: No, začal jsem na tom Karlově, na klinice. Pak jsem šel na individuální „kábétéčko“.<sup>83</sup> Pak jsem začal chodit na SFingu, to mi hodně pomohlo, ty lidi prostě, že v tom nejsem sám.*

*A: Po které z těchto pomoci jsi cítil, že se to začalo zlepšovat, po návštěvě psychologa?*

*O: Když jsem začal chodit na tu SFingu spíš, ty lidi prostě. Psycholog je dobrej, ale to je pořád takový suchý a prostě mezi lidmi přijít.*

Ozeáš popisuje, proč mu účast na svépomocných setkáních SFingy pomáhá více než sezení u psychologa. Může jít samozřejmě o subjektivní pocit. Na druhou stranu otevřená setkání SFingy fungují mnohem přirozeněji a neformálněji než běžná odborná terapie. Člověk na nich nemusí v takové míře pociťovat stigmatizaci, kterou docházení i přes osvětu docházení k psychologovi stále představuje. Navíc psycholog je autoritou, před kterou může snadno sociálně úzkostný jedinec pociťovat ostych, který terapii a výsledky s ní spojené může výrazně brzdit.

---

<sup>83</sup> „Kábétéčko“ – KBT – zkratka kognitivně-behaviorální terapie.

*A: Jaké myšlenky se ti v hlavě ve chvílích úzkosti vynořují?*

*O: To je složitý, to nevim přesně. To je různý. Dřív jsem třeba vůbec nemohl někam zatelefonovat, před nějakýma pěti lety. Cokoli prostě. Nebo jsem nemohl ani já nevim... jít k doktorovi. Po střední škole, po vejšce jsem byl v takový izolaci, od dvaadvaceti do pětadvaceti třeba.*

*A: A když seš v nějaké pro tebe náročné sociální situaci?*

*O: Někdy zjistím, že to není až tak hrozný nebo někdy mě něco náhle zaskočí.*

*A: A jak to vypadá, když tě něco náhle zaskočí?*

*O: Vracej se mi myšlenky k tomu, že jsem neschopnej, nemožnej nebo že na mě někdo kouká zvrchu, že jsem outsider, že jsem celej nedostatečnej.*

Ozeáše v akutní úzkosti ovládají automatické negativní myšlenky, které jsou v případě člověka trpícího SF běžné. Důležité pro Ozeášův další vývoj je, že si uvědomuje, že některých situací se obává zbytečně, protože nakonec nejsou tolik zúzkostňující, jak si představoval. Na tomto místě si můžeme vzpomenout na Franklovo učení o anticipační úzkosti. Podle něj je pro vyléčení tento bludný kruh myšlenek přerušit.

*A: Přemýšlíš někdy o důvodech své úzkosti?*

*O: No, no. Přemejšlel jsem o tom hlavně v tom „pécépéčku“.<sup>84</sup> Rozebírali jsme vztahy s rodinou, s otcem třeba. Určitě otec se na tom hodně podílel. Moje rodiče byli takový ochranný, matka je taková ochranná. Radši by všechno udělala za mě. Člověk se nenaučí samostatnosti. Je taková až taková dost přecitlivělá. Je to ošklivý říct. Taky sama úzkostná. Otec je zase puntičkář. Všechno musí bejt po jeho přesně. Taky mě asi nepustil k nějakým věcem. Opakoval, že jsem nemožnej pořád. Neexistuje jinej způsob, jak to udělat, než po něm přesně, nalinkovaně. Ten kolektiv taky... ve škole. To jsou takový kořeny asi. Není to samozřejmě jenom o těch rodičích, nemůžu házet všechno na ně. Určitý období života jsem se něčeho bál hodně, nešel jsem do těch věcí. Není to jenom na těch rodičích. Byl jsem takovej přecitlivěl. Zpoždění ve vývoji možná, pár let.*

U Ozeáše si můžeme všimnout významu nejbližších členů rodiny na utváření osobnosti. Ozeášův otec se v popisu podobá Kierkegaardovu otcí. Navíc mu v mládí neumožnil naučit se činit rozhodnutí, věci raději dělal za něj. Na konci Ozeášovi odpovědi vystupuje do popředí

---

<sup>84</sup> „Pécépéčko“ – PCP – Psychiatrické centrum Praha.

pocit viny za to, že odpovědnost za svou situaci přenáší na rodiče. Otázce viny se věnuje Kierkegaard i Frankl. Pokud se na ni Ozeáš při své práci na sobě zaměří, jistě se přiblíží seberealizaci.

*A: Zpoždění ve vývoji je tvoje hypotéza, nebo jsi byl v nějaké poradně např. kvůli dyslexii?*

*O: Ne, to ne. Myslim to jako jenom podle mě no. Třeba jsem se nikdy necejtíl dobře mezi vrstevníkama. Nejdřív jsem měl strach mluvit se staršíma, pak zase s mladšíma. Nevim prostě. Je to složitý.*

Ozeášovi bohužel snížený pocit sebedůvěry zkresluje pohled na sebe sama. Vidí se výrazně méně schopným, než ve skutečnosti je. To lze vyčíst, když mluví o zpomalení vývoje, které mu objektivně vůbec diagnostikováno nebylo.

*A: Jak teď řešíš situaci, když se dostaneš do úzkosti? Máš nějakou konkrétní strategii?*

*O: Tak poslední dobou si říkám, že není čas na nějaký... , že to musím čistě pragmaticky vyřešit, že pak mi bude líp. Poslední dobou jsem už pragmatictější, že už... Jako konkrétní nějakou mantru, kterou si řeknu, to nemám, že by mi pomohla. Nebo si vzpomenu na to PCP a jiný věci, co už jsem absolvoval. To, že jsem to vůbec absolvoval.*

*A: Takže ti v praxi pomůžou věci, které ses naučil ve stacionáři?*

*O: No to úplně ne, ale že jsem to vůbec absolvoval.*

Ozeáš si při rozhovoru nemůže vzpomenout, jestli mu něco při zvládnání úzkostí pomáhá. Uvádí, že mu pomáhá vědomí, že s problémem pracuje, léčil se v PCP. To je podle autorky dobrý začátek v tom, že v sobě našel odvahu a své úzkosti se v chráněném prostředí plně vystavil.

## Příloha 4 – Ukázka Ozeášovy tvorby

