

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MOTIVACE K VEGANSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍMU
STYLU**

MOTIVATION TO VEGANISM AS A LIFESTYLE



Magisterská diplomová práce

Autor: **Lia Grulichová**

Vedoucí práce: **PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.**

Olomouc

2024

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Motivace k veganství jako životnímu stylu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Prostějově dne 17.3.2024

Podpis:

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí diplomové práce PhDr. Evě Aigelové, Ph.D. za její profesionální odborné vedení a vstřícný přístup. Velmi děkuji také PhDr. Ivě Lindě Maruščákové, Ph.D. za možnost konzultovat s ní otázky z oblasti vegan psychologie, za její laskavost a cenné informace.

Děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu a sdíleli tak své příběhy.

Velmi děkuji za podporu Lucii a Davidovi, své rodině a přátelům.

Obsah

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST

1 Veganství.....	10
1.1 Stručná historie veganství (a vegetariánství)	11
1.2 Etické hledisko motivace k veganství.....	13
1.3 Environmentální hledisko motivace k veganství.....	15
1.4 Zdravotní hledisko motivace k veganství.....	16
2 Motivace k veganství.....	18
2.1 Motivace obecně.....	18
2.2 Motivace k veganství.....	19
3 Ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím a jak s nimi pracovat.....	26
3.1 Ego-obranné mechanismy obecně.....	26
3.2 Ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím.....	29
3.3 Jak s nimi pracovat.....	33
4 Trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat), kognitivní disonance (Meat-related cognitive disonance).....	35
4.1 Trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat).....	35
4.2 Kognitivní disonance (Meat-related cognitive disonance).....	37
5 Self-care a Wellbeing.....	38
6 Vybrané výzkumy.....	40

EMPIRICKÁ ČÁST

7 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky.....	43
7.1 Výzkumný problém.....	43
7.2 Cíle práce a výzkumné otázky.....	43
8 Popis zvoleného metodologického rámce a metody.....	45
8.1 Kvalitativní výzkum.....	45
8.2 Metoda získávání dat.....	46
8.3 Metoda zpracování a analýzy dat.....	46
8.4 Etika výzkumu.....	48
9 Sběr dat a výzkumný soubor.....	50
10 Výsledky – popis a interpretace.....	52

10.1 Analýza jednotlivých případů.....	52
10.2 Komplexní analýza.....	74
11 Diskuze.....	80
12 Závěry.....	85
Souhrn.....	86
Seznam literatury.....	89
Přílohy	

Úvod

Tato magisterská diplomová práce s názvem Motivace k veganství jako životnímu stylu se zabývá tématem motivace u osob, pro které je veganství životním stylem jakožto životní filozofií. Dle mého názoru se jedná o téma aktuální s ohledem na vzrůstající informovanost v případě tématu veganství a také stále častěji diskutovanou problematiku ochrany zvířat, eventuálně jejich životních podmínek v rámci chovů a velkochovů, určených hospodářským zvířatům. Zároveň se také vede stále častější diskuze, týkající se prožívání člověka ve vztahu k veganskému i ne veganskému životnímu stylu. Práce se zaměřuje na zkoumání motivace u osob, které žijí veganským stylem života, tedy vedle rostlinného (plant-based) stravování vyloučili v rámci svého životního směřování všechny živočišné produkty, stejně i účast či podporu s veganstvím se eticky vylučujících nebo sporných aspektů. Příkladem s veganstvím se vylučujících nebo eticky sporných aspektů může být vyjma stravování také užívání veganské kosmetiky, oblečení a obuvi anebo odmítání fenoménu působení zvířat v zábavním průmyslu jako jsou koňské dostihy, cirkusy se zvířaty, vodní akvária a taktéž odmítání testování na zvířatech, myslivosti či rybaření. Dále se tato magisterská diplomová práce zabývá tématem ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím a jak s těmito ego-obrannými mechanismy účelně pracovat, traumatem v souvislosti s veganstvím (traumatem z týrání zvířat), kognitivní disonancí - MRCD a fenoménem Do Gooder Derogation. Taktéž nelze opomíjet Self-care a Wellbeing v souvislosti s veganstvím.

Cílem práce je popsat motivaci, která vedla jedince k veganskému životnímu stylu, popsat subjektivní prožívání osob ve vztahu k veganství, stejně i mapovat další oblasti života u těchto respondentů – fungování v sociálním prostředí, mapování rodinných vztahů, partnerských vztahů, širšího sociálního okolí. Dalším cílem je věnovat pozornost ego-obranným mechanismům v souvislosti s veganstvím. Zvolené téma je tak popsáno v širším kontextu. Data jsou získána v rámci kvalitativního výzkumu, metodou sběru dat jsou polostrukturované interview, hodnoceny jsou prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), přičemž cílovou skupinou jsou osoby, které žijí veganským životním stylem po dobu nejméně 2 let.

V rámci této magisterské diplomové práce jsem přejala a následně doplnila nebo pozměnila kapitoly 7 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky, 7.1 Výzkumný

problém, 7.2 Cíle práce a výzkumné práce, 8 Popis zvoleného metodologického rámce a metody, 8.1 Kvalitativní výzkum, 8.2 Metoda získávání dat, 8.3 Metoda zpracování a analýzy dat, 8.4 Etické problémy, etické hledisko a 9 Sběr dat a výzkumný soubor, a to z mé bakalářské diplomové práce Strategie zvládnání environmentálního a klimatického žalu u studentů VŠ.

Teoretická část

1 Veganství

Kapitola veganství obsahuje seznámení s relevantními pojmy, stručnou historii veganství, etické, environmentální a zdravotní hledisko motivace k veganství. Psychologie v souvislosti s veganstvím nebo též oblast vegan psychologie (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024) je relativně nová oblast zájmu psychologie. Veganství je poté životní styl v rámci, kterého se člověk stravuje vegansky s vyloučením konzumace všech živočišných produktů, a zároveň se tento postoj týká celého životního stylu člověka, tedy vyjma pouhého rostlinného (plant-based) stravování, se jedinec rozhoduje vyloučit užívání zvířat pro lidskou potřebu (slovy veganských organizací a veganů – zneužívání zvířat) co nejvíce. Veganství není pouhou dietou a není ani o konzumu (The Vegan Society, 2023)¹. Veganský životní styl znamená vedle rostlinného stravování, kdy jsou z jídelníčku vyloučeny živočišné produkty jako maso, mléko, vejce a med, takový úhel pohledu vnímání světa či životní filozofii, která vylučuje využívání zvířat. Konkrétně může jít o nepodporování nákupu pravých kožešin a kožených produktů, nepodporování nákupu kosmetiky a přípravků testovaných na zvířatech, nepodporování cirkusů, ZOO či jiného využití zvířat v zábavním průmyslu. Veganský životní styl také často souvisí s ekologickými tématy jako jsou udržitelná móda, nákup fair trade produktů, zero waste a další příbuzná témata.

V případě mléka a mléčných výrobků je člověk jediný druh, který konzumuje mléko jiného živočišného druhu, a to i po ukončení kojení a v dospělosti. Vegani vnímají kravské a jiná živočišná mléka jako součást potravy pro ta mláďata, kterým jsou přirozeně určená (Wiley, 2014). Konzumace masa, vajec a medu je také vyloučena, jelikož jde o živočišné produkty. V případě chovu včel zastávají vegani a veganky názor, že komerčním či zájmovým chovem je porušováno právo včel na život bez vykořisťování.

Mezi zdroje či organizace, prostřednictvím kterých je možné získat nové informace k veganství anebo se zorientovat v tomto tématu, patří např. organizace Proveg international², která mimo jiné pořádá odborný kurz Výživového poradenství se specializací na rostlinnou stravu, jež se zaměřuje na nutričně vyvážené a zdravé rostlinné stravování. Dále Svoboda zvířat, OBRAZ – Obránci zvířat, přičemž lze zmínit jejich kampaně pro zákaz

¹ <https://www.vegansociety.com>

² <https://proveg.com/cz/>

kožešinových farem, zákaz prodeje kožešin, zákaz klecových chovů nebo kampaň rychlokuřata. Mezi internetové zdroje lze uvést také webové stránky.³

1.1 Stručná historie veganství (a vegetariánství)

„Jediný způsob, jak žít, je nechat žít.“ – Mahátma Gandhi

V rámci Evropy se myšlenky vegetariánství a soucitu ke zvířatům objevily například v díle Nasa (1969), kde byl zmíněn postoj Pythagora k tomuto tématu. Zmiňuje mimo jiné, že se zvířata ničím neprovinila, aby musela být konzumována a mluví o bezpráví a zločinu. Dle Genesis *„každý pohybující se živočich vám bude za pokrm“*. Naproti tomu v Listu Římanům 14,21 stojí, že je *„dobré nejíst maso a nepít víno a nedělat nic, co je tvému bratru kamenem úrazu“*. Stejně i Korintským 8,8 *„(p)okrm nás Bohu nepřiblíží; nejíme-li obětované maso, nic neztrácíme, jíme-li, nic nezískáme“* (Česká biblická společnost, Český ekumenický překlad Bible). Zastáncem myšlenek vegetariánství se též stal novoplatónský filozof Porfyrios z Tyru (Wynne – Tyson & Taylor, 2010). V rámci vrcholného středověku to byl Akvinský (2018), kdo hovořil o lidské, ale též zvířecí duši. V období renesance bylo dbáno na kultivování osobnosti, mezi což někteří radili právě vegetariánství. Představitelem byl Leonardo Da Vinci (Oppová & Vačkář, 2000). Naproti tomu Descartes zastával stanovisko, že zvířata na rozdíl od lidí postrádají vědomí, stejně tak vnímavost, nemohou myslet, cítit bolest ani radost. Kant uvedl, že zvířata nejsou schopna reflektovat svůj život a člověk vůči nim nemá etické závazky, jsou dle něj nicméně schopna cítit bolest (Smith, 2016). V období romantismu mezi zastánce vegetariánství patřil například Joseph Ritson, kterého k vegetariánství inspirovalo dílo od Bernarda Mandeville, nebo Percy Shelley, který je autorem knihy, jež pojednává o vegetariánství a právech zvířat (Morton, 2006).

Roku 1847 vznikla Vegetarian Society ve Velké Británii, tato společnost funguje do dnešních dní (Vegetarian Society, 2023). Vegan Society byla založena roku 1944 Donaldem Watsonem (Vegan Society, 2023). Do roku 1975 je poté datováno vydání knihy Animal Liberation Peterem Singerem, které bylo přínosné pro mentalitu tehdejší doby, jelikož v ní byly vysloveny mimo jiné myšlenky o antispeciesismu (Singer, 2015). Po konci II. světové války bylo u nás v důsledku politické situace zaváděno zefektivňování výroby, koncentrace zvířat v zemědělských družstvech a hromadná živočišná produkce, tudíž pro welfare zvířat

³ <https://zviratanejime.cz>, <https://soucitne.cz>, <https://bileminus.cz>, <https://konecvajec.cz>, <https://vanocebeznasili.cz>, <https://goveg.cz> nebo <https://veggiechallenge.cz>.

již nebyl prostor (Jensen, 2022). Odhlédneme-li od Evropy, historie vegetariánství je spjata s hinduismem (určité proudy hinduismu), respektive brahmanismem či s různými školami jógy. Základem jsou védy (Zbavitel, 1993). Taktéž budhismus, jenž má své kořeny v brahmanismu a védách, zastával absenci konzumace masa z důvodu víry v reinkarnaci, stejně i z důvodu soucitu ke všem živým bytostem (Knotková Čapková, 2004). Vrátime-li se především k situaci v Evropě, podrobnější historie produkce živočišné výroby, a to v 19. století, před II. světovou válkou a po II. světové válce, byla následující. Hlavní světoví producenti masa se zpočátku rozvíjeli v Evropě a v těch částech světa, jež byly kolonizované Evropany. Například Británie a Německo se stali v polovině 19. století významnými producenty a spotřebiteli masa. Produkce masa se odvíjela od zemědělských, stravovacích, ekonomických a politických faktorů a postupně vzrůstala. S ohledem na urbanizaci v západní Evropě v 19. století političtí představitelé podporovali budování a rozšiřování nových jatek a zpracovatelských zařízení, také se očekával výrazný vzestup poptávky. Maso bylo považováno za nezbytné pro dobrý zdravotní stav a taktéž bylo ukazatelem společenského postavení. Východní Asie, zejména Čína a Japonsko přešly z omezené na větší produkci masa až v druhé polovině 20. století, a to z důvodů náboženských, etických, politických, ekonomických, geografických a také zemědělských. Rozvoj nutričních věd v 19. století podpořil přesvědčení o vhodnosti konzumace masa. Toto přesvědčení taktéž podpořil výzkum chemika Justuse von Leibiga ohledně látky zvané protein. Založení Leibig's Extract of Meat Company poté pomohlo lidem zpřístupnit levné produkty z hovězího masa. Zdravá výživa byla koncem 19. a počátkem 20. století diskutovanější ze strany vědců a zastánců zdravého životního stylu. Debaty se vedly mimo jiné o tom, jaké množství bílkovin je potřebné k podpoře správného a zdravého stravování. Většina se zaměřila na úlohu masa, vegetariáni hovořili o tom, že rostlinná strava poskytne dostatek bílkovin k udržení dobrého zdravotního stavu. Začínala nicméně převažovat debata nad zmíněnou úlohou masa. Poté se spotřebitelé v 19. století začínali stále více zajímat o jakost masa a o hygienická pravidla pro jeho výrobu. Kontrola výroby se tedy stala dalším bodem státní regulace ve vztahu k výrobě a spotřebě masa. Na počátku 20. století byla stále dietními doporučeními podporována konzumní strava jako strava nezbytná pro dobrý zdravotní stav člověka. Producenti masa mezitím pracovali na vývoji masných produktů. Velmi žádané bylo hovězí maso, také čerstvé produkty ze svaloviny. Ve 20. letech 20. století se též postupně začalo rozvíjet drůbežnictví. Proměňoval se ale i trh s jedlými i nepoživatelnými vedlejšími produkty živočišného původu, například používání kůže a vlny při výrobě obuvi a oděvů setrvale klesalo (i vlivem produkce plastů). Široce rozšířenou se stala konzumace

masa po II. světové válce. Z toho důvodu docházelo i k uzavírání nových obchodních smluv na poli živočišného průmyslu – např. přesuny obilí kvůli výživě hospodářských zvířat. S ohledem na nárůst poptávky masných produktů se objevil paradoxní fenomén, kterým bylo stigma, jež obsahovalo negativní předsudky, a to vůči pracovníkům v živočišném průmyslu. V případě životního prostředí to bylo již zemědělství samotné, které změnilo životní prostředí a krajinu, a živočišný průmysl tyto změny ještě podpořil. Dopady velkovýroby masa vedly k enormnímu využití půdy včetně zemědělských ploch nutných k vypěstování krmiva pro hospodářská zvířata, aplikaci pesticidů a toxických chemikálií, obrovské spotřebě vody a k jejímu znečištění a ke značným emisím skleníkových plynů (zejména oxidu uhličitého, metanu, sirovodíku a oxidu dusného). Intenzivní živočišná výroba se stala závažným zdrojem degradace životního prostředí (Warren, 2018).

O veganství se nyní hovoří také již jako o světonázoru, který je jakožto takový deklarován – Ústavním zákonem č. 2/1993 Sb., Listinou základních práv a svobod, sdělením č. 209/1992 Sb., Úmluvou o ochraně lidských práv a základních svobod a zák. č. 198/2009 Sb., antidiskriminačním zákonem. Tento světonázor, jakým je veganství nebo vegetariánství, vyvolává zásah do pocitu primárního bezpečí, pokud je pro vegany nebo vegetariány důvodné pociťovat strach či obavy své hodnoty, které veganství nebo vegetariánství obsahuje, sdílet, jelikož hrozí v důsledku toho skrytá či veřejná perzekuce a diskriminace. Aktuálně probíhají v určitých státech právní diskuze nad rozdílem mezi tím, co se již považuje za světonázor a co je „jen“ volba životního stylu nebo stravování například ze zdravotních důvodů. Do definice světonázoru se řadí etické veganství. (Maruščáková, 2024). Zároveň pojem vegan trauma nebo trauma ve spojitosti s veganstvím je postupně nahrazováno pojmem trauma z týrání zvířat, aby nedocházelo ke klamnému porozumění a mis interpretaci obsahu tohoto termínu (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024).

1.2 Etické hledisko motivace k veganství

V souvislosti s etickým hlediskem se mohou objevit pojmy empatie nebo soucit. Empatie, německy *einfühlung*, znamená vcítění a autorem současného významu pojmu je uváděn Titchener, jde o schopnost vcítit se do vědomí druhého (Wispé, 1981). Dle Vymětala (1998) je empatie kognitivní schopností, jež je považována jako předpoklad morálního vývoje. Reverzní empatie znamená, že přítomnost dalších jedinců, jež také trpí nebo prožívají diskomfort, snižuje prožívaný stres (Watanabe, 2011). Soucit pojímá Prekopová (2004) jako vývojovou fázi vcítění, jakožto pasivní stav, jenž nevyžaduje aktivitu, nýbrž

přijímá pocity druhých pasivně. „*Vcítění nás motivuje, abychom ze soucitu a altruismu jednali. Soucit je emoce, pasivní zkušenost podílení se na strachu, starostech, zlosti a radosti druhého. Soucit znamená, že sou-cítíme nebo sou-vnímáme. Vcítění znamená, že se v-žíváme*“ (Prekopová, 2004, s. 114). Etika z řečtiny éthos jakožto obyčej, mrav či zvyk je „*filozofická disciplína, jejímž předmětem jsou hodnotící soudy, které se týkají rozlišování dobrého a zlého*“ (Blecha, 2002, s. 111). Morálka (z latinského slova mos) představuje principy či zásady, dle kterých se lidé řídí, potřebují-li se mravně rozhodnout (Brázda, 1998). Etické hledisko k veganství vychází z přesvědčení, že vedle lidských práv a svobod existují tato práva a svobody také pro zvířata.

Podstatná byla otázka ohledně existence či absence vědomí u zvířat. O rozdílu mezi vnímáním a vědomím se zmiňuje profesor etologie Per Jensen. Uvádí, že v případě absence sebeuvědomění by zvíře reagovalo na různé podněty pouze prostřednictvím reflexů a instinktů. Například prase by tedy převozem na jatka vnímalo pouze otřesy nákladního auta a pachy ostatních zvířat. V případě sebeuvědomění jsou zvířata schopna uvědomit si své já. Americký psycholog Gallup vytvořil metodu zrcadlového testu, kterou užil při zkoumání vědomí opic. Tento experiment předpokládal, že dokáže-li zvíře přijít na to, co je v zrcadle zobrazeno, rozumí, že i ono samotné je součástí okolního světa. Další zkoumání provedl britský etolog Broom s prasaty. Experiment přinesl zjištění, že je důvodný předpoklad k tomu domnívat se, že prasata mají sebeuvědomění. Za hlavní důkaz je ale považován Gallupův experiment s šimpanzi. Americká vědkyně Horowitz zkoumala sebeuvědomění u psů prostřednictvím čichových experimentů a jiná skupina vědců se podílela na výzkumu empatie u slepic (Jensen, 2022). Singer s ohledem na danou problematiku zmiňuje, že nevnímá rozdíl mezi zájmy lidí a zájmy zvířat; tak, jak je nepřipustná diskriminace na základě rasy, pohlaví, barvy pleti nebo dalších osobnostních charakteristik u lidí, tak jako další vnímá nepřipustnou i diskriminaci v případě speciesismu. Zároveň netvrdí, že řadí zájmy zvířat před zájmy lidí, například jako ospravedlnitelné vnímá utrpení zvířete v případě experimentů na zvířatech kompenzací záchranou mnoha lidských bytostí. Odmítá nicméně morální ospravedlnění konzumace masa založené na „laws of nature“, odmítá také kontraktualismus ve spojitosti s právy zvířat a společenskou smlouvou. Zabývá se principem rovnosti zájmů v opozici se speciesismem, vědeckými výzkumy na zvířatech a posvátností života v opozici s druhově nadřazenou posvátností lidského života. Se Singerem kontroval například americký filozof Tom Regan, který tvrdil, že hlavní limit utilitarismu ve vztahu ke zvířatům záleží ve zhodnocení jejich štěstí, respektive jejich well-beingu. Z důvodu subjektivnosti toto hledisko nelze užít jako validní parametr, možná pouze s výjimkou

hraničních případů. Taktéž dle Reganova názoru tkví selhání Singerova utilitarianismu v nedostatečných teoretických základech práv a ochrany zvířat (Prisco, 2017). Proti myšlence etického vegetariánství a veganství vystoupil francouzský etolog a filozof Dominique Lestel, který uvedl pojem ethical carnivore. Lidé stejně jako další lidoopi nejsou karnivory stricto sensu, stejně jako šimpanzi jsou dle Lestela (2016) omnivory (všežravci), ale Homo sapiens může být charakterizován jako živočišný druh, který jí mimo rostlinnou stravu také maso. Lestel je kritikem etického vegetariánství, neboť tvrdí, že etické vegetariánství člověka izoluje od světa, jelikož tak popírá sebe jako součást živočišné říše a pojmá krutost nebo násilí jako jevy mimo život tím, že v sobě potlačuje svou animalitu. Zamýšlí se nad tím, zda není snahou etického vegetariánství pociťovat lidskou výjimečnost a neanimálnost, jinými slovy tedy lidskou nadřazenost vyjádřenou etickým jednáním. Vegetariáni dle něj jednoduše řečeno využívají zvířata jako zbraně ve válce proti životu samému, a to z důvodu, že neuznávají, že život přináší vedle pozitivních jevů a stavů i výše zmíněné jevy jako krutost či nespravedlnost. Tedy, že vegetariáni nikdy neuznají, že život je také krutý a nespravedlivý, přičemž používá slova jako dirty, bloody, repugnant či malodorous (Lestel, 2016). Dominique Lestel byl za své myšlenky v díle Apologie du carnivore zkritizován Pierrem Siglerem (2012), který zmiňuje, že autor své argumenty proti etickému vegetariánství dostatečně necituje, ačkoli používá právě argumenty etického vegetariánství, argumentuje chybně například v kontextu zemědělství, zaměňuje termíny a jeho argumentaci životní rovnováhy založenou na koexistování protikladů dobra a zla, které etické vegetariánství popírá, Sigler odmítá (Sigler, 2012).

1.3 Environmentální hledisko motivace k veganství

Environmentální důvody jsou dalším častým důvodem přechodu na veganský životní styl. Chov hospodářských zvířat je považován za znečišťovatele životního prostředí, zároveň se udává, že v důsledku živočišné produkce je zabráno 77 – 83 % zemědělské půdy, přičemž pro rostlinnou produkci zbývá cca 23 %. V porovnání se zemědělskou plochou užitou pro živočišnou produkci a zemědělskou plochou užívanou pro produkci rostlinnou, nicméně populace získává pouze 18 % kalorického příjmu z živočišného průmyslu a 82 % z rostlinného. Konkrétním příkladem je konzumace sóji zvířetem a přímá konzumace sóji člověkem. V případě konzumace této plodiny zvířetem dochází k velkým energetickým ztrátám. V důsledku hojné živočišné produkce je tedy nutné také vypěstovat dostatek krmiva, s čímž souvisí mimo jiné kácení pralesů. Hlavní příčinou kácení deštných pralesů

Jižní Ameriky je tvorba pastvin pro dobytek. Jako druhý nejčastější důvod se uvádí pěstování sóji, přičemž 70 – 75 % sóji je užito jako krmivo pro hospodářská zvířata, a to včetně ryb, které jsou chovány na farmách (Baťová, 2023). Podávání krmiva dováženého ze zahraničí způsobuje větší znečištění ovzduší a velkochovy jsou velkým producentem metanu (Kašpaříková, 2007). V důsledku živočišného průmyslu dochází k emisím skleníkových plynů, acidifikaci životního prostředí, což znamená okyselování půdy či vod, a eutrofizaci vod (jedná se o zvýšenou úživnost, kdy se do podzemních vod dostávají výkaly od zvířat například z velké pastviny a v důsledku toho dochází ke snižování biodiverzity) (Poore & Nemecek, 2018).

1.4 Zdravotní hledisko motivace k veganství

Pro některé vegany může být motivací k veganství též zdravotní hledisko. Nyní zmíním vyjádření výživových institucí k veganství. Academy of Nutrition and Dietetics (2016)⁴ zastává názor, že dobře nutričně vyvážená vegetariánská a veganská strava má potenciál být preventivně i léčebně přínosná v případě různých onemocnění a je vhodná pro všechny vývojová období, a to včetně těhotenství a kojení, dětství a dospívání. Dietitians of Canada (2003)⁵ považují veganskou stravu, jež je dobře rozvržená za bezpečnou a zdravou, udávají také zdravotní výhody, mezi které může patřit nižší pravděpodobnost vzniku obezity, nižší pravděpodobnost vzniku onemocnění srdce a vysokého krevního tlaku, nižší výskyt cukrovky 2. typu, stejně i některých druhů rakoviny. Canadian Pediatric Society (2017)⁶ podporuje dobře rozvrženou vegetariánskou a veganskou stravu s tím, že je vhodné monitorovat růst dětí a dospívajících a postarat se o to, aby byl zajištěn jejich dostatečný kalorický příjem. Zajištěn by měl být také dostatečný příjem bílkovin, esenciálních mastných kyselin, vápníku, zinku a železa a z vitamínů především D a B12. Německá výživová společnost veganskou stravu dětem, dospívajícím, těhotným ani kojícím ženám nedoporučuje. Pokud se i tak rozhodnou vegansky stravovat, je třeba dbát zejména na dostatečný příjem živin, vitamínu B12, minerálů, proteinů, omega 3 kyselin a dalších vitamínů. Zároveň doporučuje nutriční poradenství a monitorování rizikových nutrientů.

⁴ <https://www.eatright.org>

⁵ <https://www.dietitians.ca>

⁶ <https://cps.ca>

The British national health service (2022)⁷ a The British nutrition foundation (2019)⁸ podporuje nutričně dobře vyváženou vegetariánskou a veganskou stravu. Česká společnost pro výživu⁹ nedoporučuje veganství dětem, těhotným a kojícím ženám (Baťová, 2023). Přední zdravotnické organizace nutričně vyváženou veganskou stravu tedy doporučují jako vhodnou i pro děti, těhotné ženy a kojící matky, i dospělé. Formu „strašení“ ze strany některých doktorů by se dalo nahradit větší informovaností o veganství a nutričních a metabolických vědách (Maruščáková, 2016 – současnost).

Lze se také setkat s přesvědčením některých osob, jež mohou vnímat veganství spíše jako pouhé rostlinné stravování, tedy nikoliv přímo životní styl, ale jako dietu, která může mít například vliv na snížení hmotnosti (Janssen, 2016). I v případě veganské stravy stejně jako u konzumního stravování je nicméně třeba vzít v potaz potřebu omezování konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin, kam spadají některé rostlinné alternativy potravin, které nahrazují ty živočišného původu, anebo například sladkosti či rafinované obiloviny, a to v případě má-li být veganská strava zároveň i zdravou stravou (WHO, 2021).

⁷ <https://www.nhs.uk>

⁸ <https://www.nutrition.org.uk>

⁹ <https://www.vyzivaspol.cz>

2 Motivace k veganství

Kapitola Motivace k veganství v sobě zahrnuje témata motivace, pojatá z obecného hlediska, a též motivaci úzce vymezenou ve vztahu k veganství.

2.1 Motivace obecně

Nakonečný (2014) definuje motivaci jako proces, který je intrapsychicky probíhající, přičemž pramení z určité potřeby a má za cíl plynout do výsledného žádoucího vnitřního stavu. Iniciace může být endogenní nebo exogenní. Vnitřní příčina jednání či psychický důvod se nazývá motiv. Motiv jakožto psychologická příčina chování zahrnuje složku energizující a řídicí z důvodu, že udává směr jednání člověka (Bělohávek, 2008). Právě motiv je prvotní impuls pro motivované chování. Dělí se na motivy primární (fyzilogické, psychické) a sekundární. *„Ani sebesilnější motivy nestačí k tomu, aby člověk dosáhl cíle, chybí-li mu potřebné schopnosti, a současně ani sebelepší kompetence nestačí k tomu, aby se pustil do akce a vytrval, je-li jeho motivace nulová“* (Říčan, 2009, s. 178). Vymezení pojmu motivace není v monografiích ani učebnicích uceleně vymezené a jednotné. Termín motivace pochází z latinského slova *moveo*, které znamená hýbám. Motivace je spjata s pojmem potřeba. Potřeba značí stav určitého nedostatku, jenž má být odstraněn. Mezi základní druhy motivace patří intrinsická a extrinsická motivace, vědomá a nevědomá motivace, stejně i primární a sekundární motivace a mezi zdroje motivačního nabuzení uvádí belgický psycholog Joseph Nuttin interní stav jedince spolu s objektem aktivizujícím latentní vnitřní potřeby. Je důležité odlišovat vnitřní pohnutky, což jsou potřeby, od vnějších pobídek, což jsou incentive. Funkcí motivace je poté naplnění uspokojení potřeb jedince, je účelným chováním a napomáhá k udržování vitálních i sociálních funkcí člověka. Další termíny, které jsou spjaty s procesem motivace, jsou pojmy cílový objekt, cílový stav, reflexy a instinkty, motivované chování, intencionální jednání a vůle. Cílovým objektem je přitom takový objekt, na který cílí motivované chování. Cílový stav je žádoucí stav po uskutečnění úspěšného motivovaného chování. Intencionální jednání v sobě zahrnuje *„nezávislost na aktuální potřebě, zaměřené chování na anticipované budoucí potřeby, reflexi, metakognitivní vědění o možnostech ovlivnění vlastních emocionálních a motivačních procesů, sebekontrolu, strategie k ochranění úmyslů proti konkurujícím motivačním tendencím“* (Nakonečný, 2014, s. 33). *„Lidé a zvířata mají snahu o dosažení blaha skrze optimalizování afektivní bilance, usilují o podněcující události, které navozují pozitivní*

afekty, a snaží se zamezit událostem, které podněcují negativní afekty“ (Nakonečný, 2014, s. 30).

S tématem motivace souvisí také koncept hierarchie potřeb amerického psychologa Maslowa (2021). Jiná definice popisuje motivaci jednoduše řečeno jako proces neustálého chtění a hledání něčeho nového, kdy člověk není nikdy naprosto spokojený, což jej právě podněcuje k neustálému snažení se. Uspokojená potřeba nevyvolává motivační chování na rozdíl od potřeby neuspokojené. Některé potřeby přitom stačí uspokojit pouze jednorázově, jiné potřeby je třeba uspokojovat opakovaně (Kubias, 2002). Z filozofického hlediska se problematikou motivace zabýval francouzský filozof Ricoeur (2001) nebo francouzský fenomenolog Merleau-Ponty (1999). Teorií motivace je přitom vícero, dle Nakonečného (2014) lze zmínit teorie motivace vycházející z psychoanalýzy, behaviorismu, humanistické psychologie, evoluční teorie motivace, kognitivní teorie motivace a teorie determinujícího sebejá nebo teorie volní regulace jednání. Další možnou klasifikací teorií motivace jsou teorie dle obsahu a teorie dle procesu. Mezi teorie obsahu, které mají za cíl popis a pochopení faktorů, jež lidi motivují se určitým způsobem chovat, patří Teorie dvou faktorů od Herzberga, Hierarchie potřeb a Teorie potřeby výsledků od McClellanda. Teorie procesu, jež věnují pozornost tomu, jakým způsobem se vzájemně ovlivňují osobní faktory a jak ovlivňují chování člověka, zahrnují Teorii očekávání, přičemž představiteli jsou Vroom, Porter a Lawler, Teorii cíle od Locka, Teorii spravedlivé odměny od Adamse a Teorii atribuce, kde jsou představiteli Heider a Kelley (Brooks, 2003; Cakirpaloglu, 2012).

2.2 Motivace k veganství

V podkapitole 1.2, 1.3 a 1.4 již byla zmíněna hlediska etická, environmentální a zdravotní. Tato podkapitola pokračuje v doplnění zmíněných hledisek a zabývá se detailněji motivací k veganství.

Etické důvody veganského životního stylu vychází ze vztahu člověka vůči zvířatům. Jak bylo řečeno v podkapitole 1.2 Etické hledisko, existuje důvodný předpoklad domnívat se, že jsou zvířata nadána sebeuvědoměním. S ohledem na naše smyslové orgány a smyslové orgány zvířat probíhá vnímání okolního světa sice částečně rozdílně v určitých ohledech, dle mého subjektivního názoru lze nicméně těžko vytvářet hodnotící soudy cílené na antropocentrismus ohledně lidského bytí versus bytí zvířat. Jde ale například o skutečnost, že většina savců vyjma člověka rozezná méně odstínů barev, disponují pro změnu nočním viděním (díky odrazové vrstvě tapetum lucidum). V případě čichu jsou psi vybaveni

vyvinutější schopností vnímat vůně i pachy, některá zvířata jako jsou prasata a krávy mají navíc Jacobsonův orgán, který u lidí absentuje, a je smyslovým orgánem pro čich. Z hospodářských zvířat jsou to prasata, krávy, ovce, kozy i slepice, jež jsou vybaveni velmi vyvinutým sluchovým ústrojím; prasata, krávy i kozy vnímají frekvence do 40 kHz. Zmínku si zaslouží také výzkumy na poli etologie. Britští etologové Mendl a Paul dle Jensena (2022) zkoumali u zvířat míru optimismu a pesimismu, konkrétně u masných slepic, a ve výsledku byly slepice ovlivněny tím, v jaké situaci se ocitly tak, jak to známe u lidí. V případě pozitivnějších podnětů se také chovaly optimističtěji. Další skupina vědců prováděla výzkum tohoto typu na prasatech během výkrmu. Sledovali chování a komunikaci mezi nimi. Komunikace mezi matkou a jejími mláďaty je velmi důležitá, jedná se mimo jiné o komunikaci prostřednictvím zvuků – chrochtání, které má svůj opodstatněný význam. Stejně tak je specifické mečení a bučení u ovcí a skotu, které se proměňuje, když kráva komunikuje se svým telátkem, cítí bolest nebo se vzdálí od stáda a její bučení je poté hlasitější a intenzivní. U ovcí byla zkoumána schopnost rozpoznávat podobu lidí na fotografiích s kladným výsledkem (Jensen, 2022). Prostřednictvím poznatků z etologie lze informovaněji posuzovat jejich úděl. Yourofsky (2014) ve své přednášce zmiňuje, že zvířata nejsou zboží ani majetek, nejsou neživá ani hloupá, nýbrž myslící a cítící bytosti. Řečnickou otázkou se ptá, zda existuje humánní porážka. A mezi důvody konzumace živočišných produktů řadí zvyk, tradici, pohodlí a chuť. Ačkoli dle svých slov miluje chuť masa, mléčných výrobků a vajec, přestal s jejich konzumací z etických a morálních důvodů, slušnosti a ze soucitu ke zvířatům. Zmiňuje také zdravotní hledisko veganské a neveganské stravy, například benefity stravy rostlinné nebo existenci somatických buněk a kasomorfinu v mléce (Yourofsky, 2014). V případě etické motivace k veganství hraje důležitou roli pojem wellbeing u zvířat. Masson (2003) uvádí předpoklad, že zvíře je šťastné tehdy, může-li žít podle svojí vlastní přirozenosti. Hospodářská zvířata dle něj nosila nebo stále nosí nálepku instinktivních tvorů bez schopnosti myslet. Waldau (2010) se díval na tuto problematiku prizmatem domácích mazlíčků, divokých zvířat, zvířat používaných ve výzkumu, hospodářských zvířat určených k práci i hospodářských zvířat určených ke konzumaci.

V rámci právního řádu je stěžejní zákon č. 246/1992 Sb., na ochranu zvířat proti týrání, který deklaruje, že jsou zvířata živí tvorové schopní pociťovat bolest a utrpení. Zákon na ochranu zvířat proti týrání obsahuje vedle obecných a závěrečných ustanovení ochranu zvířat při usmrcování, použití znečitlivění a při veřejných vystoupeních, ochranu zvířat při přepravě, ochranu hospodářských zvířat, zvířat v zájmových chovech a volně žijících zvířat a přestupkovou část (Zákon č. 246/1992 Sb.). V souvislosti s vydáním zákona č. 255/2017

Sb. došlo k novelizaci zákona na ochranu zvířat proti týrání ve prospěch zákazu chovu zvířat pro kožešiny (Zákon č. 255/2017 Sb.). Právní řád tedy pamatuje na ochranu zvířat před týráním, bezdůvodným zabitím i poškozováním jejich zdraví (Prchalová, 2009).

V souvislosti s oborem animal protection (ochrana zvířat) nebo animal rights (práva zvířat) se objevují myšlenky na respektování a uznání práv zvířat, v našem právním řádu, stejně i v právním řádu dalších zemí ale záleží na tom, jak myšlenku práv zvířat definujeme. Dle § 494 OZ „*(ž)ivé zvíře má zvláštní význam a hodnotu již jako smysly nadaný živý tvor. Živé zvíře není věcí*“ (Zákon č. 89/2012 Sb.). Dle § 19 odst. 1 téhož zákona zvíře ale zároveň není rovno člověku, který je nadán vedle smyslů také rozumem. Zvířata tudíž nemají deklarována přirozená práva, je možno je vlastnit a dle zákona s nimi nakládat. Práva zvířat v kontextu lidských práv tedy nepožívají, jelikož by například při uznání práva na život došlo k zákazu veškeré živočišné výroby. Právní úprava navíc kupříkladu dovoluje působení větší bolesti a útrap zvířatům hospodářským než zvířatům, která jsou chovaná v zájmových chovech (Moravcová & Bartušková Večlová, 2016). Někteří autoři používají pojem vykořisťování (Socha & Blum, 2013; Winters, 2023). Publikaci na toto téma napsal australský profesor oboru Human Rights and Socio-Legal Studies na univerzitě v Sydney Wadiwell (2015) nebo McNeill (2022). Ráda bych zmínila také publikaci Vegan Geographies (Hodge et al., 2022).

Při myšlence na etické hledisko veganského životního stylu lze poznamenat několik informací k ekologické etice, která se dělí na vícero směrů, a je souhrnem pravidel, jež mají směřovat k etickému jednání v kontextu okolního světa. Antropocentrická etika do svého pomyslného středu staví člověka s jeho zájmy, v extrémní formě mohou vést k destruktivním následkům, v té umírněné k trvale udržitelnému rozvoji. Pro biocentrismus je klíčový život, a to v jakékoli podobě. Teocentrický přístup vychází z náboženských textů a ekocentrismus ze zájmu celku, ze zájmu celé země. Etika záchranného člunu předpokládá dělení omezených zdrojů pro příliš velké množství lidí. Veganství čerpá nejvíce z biocentrismu ve své obecné rovině (Kohák, 2000). Pro dnešní konzumní společnost nicméně biocentrismus zřejmě nemá dostatečný potenciál oslovit ji do takové míry, aby bylo možné učinit přestavbu společenských hodnot (Jemelka, 2008). Librová (1994) vnímá v opozici k antropocentrické ekologické etice etiku neantropocentrickou, dle které mají živé organismy v přírodě svou vnitřní hodnotu samostatně, a především nezávisle na člověku a jeho lidských potřebách. Jádrem této etiky je hlubinná ekologie a tento postoj se nejvíce vyskytuje ve východních naukách, příkladem je buddhismus.

Etická motivace v souvislosti s veganským životním stylem znamená odmítání zabíjení, týrání nebo jakékoli způsobování utrpení zvířatům. V tomto bodě je na místě pojednat krátce o problematice karnismu, který takto pojmenovala Joy (2010), jež je americkou sociální psychologkou. Popisuje fenomén, kdy lidé dělají zvířata na jedlá, nejedlá a zvířata jako škůdce. Tím pádem je možné chovat zvířata jako domácí mazlíčky, cítit vůči nim pozitivní emoce a mít k nim přátelský vztah a zároveň jedlá zvířata konzumovat s přesvědčením, že to je správné nebo nezbytné (Joy, 2010). Fiddes (1991) se zamýšlí nad otázkou, proč je maso (v Británii) tak častým pokrmem, odhlédne-li se od prosté skutečnosti konzumace masa, proč je maso konzumováno v takové míře, a tak často. Maso je obvykle tradičně spojeno s představou skutečného, jediného, plnohodnotného jídla ('real' food). Maso je po celém světě spjato s různými druhy tabu a speciální regulací. Otázka chuti je v tomto ohledu rozporuplná, jelikož se autor domnívá, že jde o naučenou reakci, kdy jsou naše postoje k různým druhům potravy formovány na základě asociací, které s nimi máme, a to již od našeho narození. Jídlo znamená také více než pouhou výživu, pojí se samo o sobě se socializací jedince a s jeho sociálními vztahy. Víra v lidskou nadřazenost ale dle autora nikoho nelegitimuje ke konzumaci masa, ačkoli má tato konzumace dlouhou historii. Následující úryvek pochází z 18. století a ilustruje odtrženost od problematiky citového života zvířat: *„Živé ryby byly rozříznuty, aby jejich maso vytvářelo kontrakce. Toto bylo nazýváno 'crimping'. Úhoři byli zaživa staženi z kůže, humři pečení zaživa, drůbež byla nádivka zašita do vnitřností, krocani byli zavěšeni za nohy a vykrváceli ze zobáku, býci byli před porážkou nuceni k bull-baiting (bojový střet mezi býkem a psem), aby jejich maso bylo křehčí, prasata a telata byla šlehána a bičována ze stejného důvodu. Jeden z receptů William Kitchiner začíná slovy 'Vezměte kohouta, který není příliš starý, a ubijte ho k smrti'“* (Stead, 1985, s. 26). Patterson (2003, s. 29) uvádí, že *„v přednášce ekologa a společenského kritika Iana McHarga na téma chování západního člověka k přírodě nalezneme následující slova: „Chcete-li nalézt jeden text, který – pokud se mu doslovně věří nebo je přijímán v teologickém duchu – vysvětlí veškeré ničení a plenění, kterého se západní člověk dopouští přinejmenším v těchto 2000 letech, pak nemusíte hledat jinde než v tomto příšerném a zhoubném textu“*, přičemž se odkazuje ke knize Genesis. Autor hledá spojitost mezi nacismem a chováním člověka vůči zvířatům. Zvířata byla definována jakožto nižší formy života, aby mohlo docházet k jejich *„vykořisťování a zabíjení, označení „nižší“ rasy u lidí“* v rámci nacistického Německa *„vedlo stejně jako u zvířat k jejich podrobení a vyhlazení“* (Patterson, 2003, s. 37). Z toho důvodu byly časté i karikatury lidí, a to prisouzením zvířecí podobnosti, aby mohla být rozbořena hranice lidskosti a morálky. Celá tato publikace

Pattersona (2003) se zabývá hledáním a nacházením paralel ve vztahu nacismu a chování vůči zvířatům až do dnešní doby. Rozvojem velkochovů a způsobem, jakým fungují, se zabýval Foer (2015).

Množství celosvětové produkce masa a mléčných výrobků má dle odhadů do roku 2050 ještě dramaticky vzrůst (Potts, 2017). Spojené státy zkonsumovali v roce 2009 přibližně 37,1 milionů tun masa, Čína 79,6 milionů tun masa ve stejném roce a Brazílie 16,5 milionů tun. Celosvětově se míra spotřeby masa zvyšuje také v rozvojových zemích (Fitzgerald, 2015). Rozpor mezi konzumací masa na jedné straně a láskou ke zvířatům na straně druhé je vysvětlován například masovým paradoxem. K vyřešení rozporu mezi konzumací masa a kladným vztahem ke zvířatům pomáhá zapomenout na vazbu mezi masem a zvířaty. Na maso se pohlíží jako na produkt – věc, aniž by často lidé dále zkoumali, odkud maso pochází, jaký proces se udál, než maso mohli koupit v obchodě nebo sníst u večere s rodinou. Toto ignorování procesu výroby masa umožňuje lidem mentálně oddělit výsledný produkt od živého zvířete. Jedná se o odcizení, různé druhy omlouvání, zakrývání či pohodlného zapomínání, že konzumované maso bylo živým zvířetem (Bjørkdahl & Lykke, 2022). Civilizaci, která se prezentuje jako vyspělá, je žádoucí vidět jako nositelku rozvoje a pokroku, nikoli distancování se a zatajování morálně a fyzicky zavrženíhodných praktik (Pachirat, 2011). Tolik jako doplnění k etickým důvodům veganského životního stylu.

Environmentální důvody jsou druhým často se vyskytujícím důvodem pro veganský životní styl. (Mnoho)případové studie poukázaly, že rostlinná strava má na životní prostředí lepší vliv než strava bohatá na maso. Veganská strava je nejudržitelnější stravou z hlediska environmentálních stop. Jedna ze studií odhaduje, že úplný přechod na veganskou stravu by mohl vést ke snížení 17 % CO₂, 21 % u NO₂ a 24 % u CH₄. Ve srovnání veganské, vegetariánské a omnivorní stravy je veganská strava nejšetnější ke spotřebě vody; vyžaduje o 14,4 % méně pitné vody a o 20,8 % méně podzemní vody než strava omnivorní. Veganská strava má ve srovnání s vegetariánskou a omnivorní stravou také nejnižší plochy využití půdy. Plně rostlinná strava má nejmenší dopad na životní prostředí. Přesto je třeba myslet na to, že aby byla rostlinná strava co nejvíce environmentálně výhodná, je třeba upřednostňovat lokální potraviny a místní produkty, aby docházelo k minimalizaci znečištění životního prostředí z automobilové, letecké a lodní dopravy (Chai et al., 2019). Živočišný průmysl souvisí s tématy znečištění, problematikou antibiotik, klimatem, odlesňováním, vymíráním druhů, vodou, prostorovou náročností a problematikou hladu. Nyní krátce k jednotlivým tématům několik informací. S ohledem na množství odpadu, jenž je vyprodukován v rámci

živočišného průmyslu, dochází ke kontaminaci vody (př. v roce 2012 kontaminace říčky Blata z porušené nádrže s kejdou). V případě antibiotik jsou zvířatům v Evropě podávány v souladu s legislativou EU i pro prevenci chorob, aniž by jim musela být diagnostikována nějaká nemoc. Jsou hojně nadužívané. Tento přístup již není nicméně legální v Nizozemí a severských zemích. Hromadné podávání antibiotik zvířatům umožňuje u zvířat zvýšit odolnost při jejich chovu v nepříznivých podmínkách. V rámci velkochovů je znehodnocování účinku a léčebného potenciálu antibiotik nasnadě. Emise skleníkových plynů způsobené živočišnou výrobou poté činí 14,5 % všech emisí skleníkových plynů, jež jsou způsobeny lidmi. V porovnání s tím vyprodukují všechny formy dopravy po celém světě 13 % emisí. Vyjma živočišného průmyslu produkuje emise skleníkových plynů také odlesňování půdy nebo používání umělých hnojiv. V důsledku živočišné produkce dochází k deforestaci a snižování biodiverzity. Je pouhým mýtem, že se pralesy v Amazonii odlesňují pro pěstování sóji kvůli lidské spotřebě. Slouží většinou jako krmivo pro hospodářská zvířata. V ČR výrobky ze sóji pochází ze sóji vypěstované například na Slovensku jako je značka Lunter, z Francie (Alpro) anebo Kanady – viz Veto. Dalším důsledkem živočišné produkce je vymírání druhů. To je navázáno na odlesňování, také na znečišťování životního prostředí odpady z živočišného průmyslu (viz mrtvé zóny v oceánech). Vodu v důsledku živočišné výroby znečišťují dusík, fosfor, antibiotika, pesticidy nebo těžké kovy. Živočišný průmysl je taktéž neefektivní, co se týče přeměny energie – zvíře potřebuje zkonzumovat mnohem větší množství krmiva, nicméně pouze malou část energie z tohoto krmiva transformuje na mléko, vejce nebo maso. Často je navíc krmivo pro hospodářská zvířata pěstováno v těch zemích, kde je potravin nedostatek (Vránková et kol., 2018). Dalším problémem je nadměrný rybolov (Tabrizi, 2021).

Čímž se pozornost přesouvá ke zdravotnímu hledisku. Právě s ohledem na něj člověk s konzumací ryb přijímá vyjma EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosahexaenová) (typ omega 3) i těžké kovy, rezidua, pesticidy, jiné polutanty a také rtuť v případě procesu biomagnifikace, kdy se zvyšuje koncentrace škodlivé látky v potravním řetězci (Břoušková, 2023). Dravé ryby jako tuňák, žralok, mečoun nebo marlín mohou mít ve svém těle koncentrace rtuti mnohonásobně vyšší, než jaké jsou v moři či oceánu. Rtuť jako taková má pro člověka závažné zdravotní riziko, prochází skrze hematoencefalickou bariéru i placentu, hromadí se v orgánech a otrava rtutí může způsobit trvalé poškození mozku, srdeční choroby, selhání ledvin, poškození jater, rakovinu a další onemocnění nebo poškození fungování organismu (Kemmerer, 2015). Zdravotní hledisko je třetí často zmiňovanou motivací pro veganství, ačkoli pouhé rostlinné stravování typu zdravotní diety

veganský životní styl neznamena. Často jde tato motivace ruku v ruce s motivací etickou, environmentální nebo jinými (Pacaol, 2022). Zkoumány byly přínosy i hrozící nedostatky veganské stravy (Iguacel et al., 2021). Stejně tak byl zkoumán přínos či nedostatky veganství ve stravě u žen. Veganská strava přináší zdravotní výhody, snižuje výskyt obezity, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky druhého typu i určitých druhů rakoviny. Mezi obavy z veganské stravy patří naopak konzumace pouze nedostatečného množství živin a kardiovaskulární riziko, které se pojí s konzumací kokosového oleje (Hester, 2017), tropické rostlinné tuky jako jsou kokosový, palmový nebo palmojádrový olej by měly být v jídelníčku omezeny, jelikož jde o produkty, které mají vysoký obsah nasycených mastných kyselin (Bařová, 2023). Nutričně vyvážená a zdravá veganská strava nicméně plní prevenci chronických onemocnění a ženy v průběhu všech životních fází z ní mohou čerpat zcela dostatečné množství živin (Hester, 2017). Jsou též popsány zdravotní přínosy nutričně vyvážené a zdravé rostlinné stravy (Campbell & Campbell, 2006). Toliko doplnění k motivaci, která vychází z etiky, ekologie či zdraví. Motivů žít veganským životním stylem může být nicméně mnoho anebo se mohou vzájemně doplňovat a být provázané. Uváděny jsou někdy například i náboženské nebo spirituální důvody.

3 Ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím a jak s nimi pracovat

V rámci této kapitoly jsou uvedeny ego-obranné mechanismy, stejně i konkrétní příklady ego-obranných mechanismů ve spojitosti s veganstvím.

3.1 Ego-obranné mechanismy obecně

Dle psychoanalytičky Freudové (2023), která problematiku ego-obranných mechanismů rozpracovala, jsou ego-obranné mechanismy prostředky, jež slouží Egu (Já) proti úzkosti, pocitům nelibosti, impulzivnímu chování, afektům a pudovým nárokům. Své poznatky uvedla Freudová v díle *Já a obranné mechanismy*. Jakožto ego-obranné mechanismy popsala přesunutí, regresi, reaktivní formaci, izolaci, odčinění, projekci, introjekci, obrácení proti sobě, obrácení v opak a sublimaci. Tématu se věnoval nicméně již Sigmund Freud, který tento termín převzal od psychiatra a neuropatologa Theodora Meynerta; na základě své klinické praxe uvedl, že se jedná o neuvědomované obrany Ega (Baštecká & Goldmann, 2001). Dle Rity Atkinson existuje rozdíl mezi ego-obrannými mechanismy a copingovými strategiemi zvládnání náročných situací. Tento rozdíl spočívá v převážné nevědomosti aplikace ego-obranných mechanismů, přičemž v určitých případech jsou spjaty i s maladaptivními strategiemi chování. Domnívá se, že se v nich vyskytuje prvek sebeklamání, jelikož mají vliv pouze na percepci anebo způsob uvažování o náročné či stresové situaci nebo podnětu. Ego-obranné mechanismy tedy jedinci slouží k zajištění integrace osobnosti a ustavení pocitu sebehodnoty, a to i prostřednictvím redukce emocí, jež způsobují sebedegradaci, úzkost či ponížení (Nakonečný, 2009). S ohledem k pojednání o ego-obranných mechanismech je vhodné zmínit se také o termínech Ego a Self, které nicméně v rámci vývoje psychoanalýzy nedisponovaly zcela jasným významem. Ego může být vymezeno jakožto osobnostní a psychický zdroj iniciativy a označuje centrum fungování; Self lze definovat jako organizaci zkušenosti, jinými slovy se vztahuje k subjektivnímu prožívání sebe sama. Problémy, jež se mohou k Egu či Self vztahovat, jsou děleny na frustrace, konflikty a stres. Nutno vymežit zároveň ego-obranné mechanismy také ve vztahu k sebeochranným mechanismům. První zmíněné mají za cíl obranu před aktuálním útokem, sebeochranné mechanismy mají perspektivní charakter a cílem je vyhnout se možné budoucí hrozbě, například registrace a vyhýbání se nebezpečným či ohrožujícím situacím, ritualizace, užití ochranné pomůcky nebo vymezení své hranice v rámci zaujetí sociální distance. Ego-obranné mechanismy podléhají různým druhům dělení, mohou být zdravé

(eufunkční, egosyntonní) či dysfunkční (egodystonní). Například Vaillant rozlišil „zralé, středně zralé a nezralé obrany. Mezi zralé obrany zařadil popření, altruismus, sublimaci a humor. Mezi středně zralé obrany patří podle tohoto autora intelektualizace (izolace), vytěsnění, reaktivní výtvar, přesun, somatizace, racionalizace a odčinění. Nezralé obrany představují pasivní agrese, agování (acting out), disociace, projekce, autistické fantazie, bagatelizace, idealizace, štěpení (splitting), psychotické obrany, popření vnější reality a její deformace“ (Kulka, 2005a, s. 180). Mezi typické ego-obranné mechanismy patří „afektualizace, afiliace, agování, agrese/destrukce, aserce, asketismus, altruistické odstoupení, apatie, bagatelizace, cílová inhibice, devalvace, eluze, externalizace, eufemismus, fixace, humor, idealizace, identifikace, identifikace s agresorem, inhibice, introjekce, introjektivní identifikace, intelektualizace, internalizace, izolace, konverze, kooperativní pokus, neutralizace, obrácení proti sobě, obrácení v opak, obvinění, odčinění/reparace, odklonění/deflexe, odmítání pomoci, odmítnutí, odpor, omnipotence, pasivní agrese, perverze, popření, popření reality pomocí fantazie, potlačení a vytěsnění, projekce, projektivní identifikace, přesunutí, přemístění, racionalizace, reaktivní formace, regrese, restituce, somatizace, stěžování si, sublimace, substitute, suprese, symbolizace, štěpení/disociace, atd.“ (Kulka, 2005b, s. 85). V rámci této diplomové práce se krátce zmíním o následujících ego-obranných mechanismech. Obrana ve vnímání nebo také percepční potlačení znamená, že člověk snižuje citlivost ve vztahu k těm informacím, o které nestojí. Konkrétně například může jedinec v obchodě přehlédnout člověka, s nímž nemá dobré vztahy anebo v případě neúspěchu méně intenzivně vnímá narážky ohledně tohoto neúspěchu (Keřkovská, 2014). Projekce představuje ego-obranný mechanismus, prostřednictvím kterého je člověku umožněno distancování se od svých pohnutek či psychických obsahů, jež jsou pro něj nežádoucí a nepřipustné, a to tak, že je promítá a připisuje jiným lidem (Plháková, 2008). Racionalizace znamená zdánlivě logické vysvětlení nebo přehodnocení nepřijatelných myšlenek, činů nebo zátěžové situace. Například jedinec závislý na nikotinu, který primárně ví, že kouření je zdraví škodlivé, si svou závislost může racionalizovat tím, že mu kouření pomáhá uvolňovat napětí, a tím pádem je pro něj ve výsledku zdravé. Pod ego-obranným mechanismem substitute se nachází dva typy, kterými jsou kompenzace a sublimace. Substitute záleží ve stanovení náhradního cíle jako náhrady za nedosažitelné uspokojení. Náhradní cíl přitom nemusí být vždy společensky žádoucí. V případě kompenzace je obranou snaha vyniknout v nějaké oblasti u člověka, jemuž jsou vlastní pocity méněcennosti, například jedinec s vadou řeči a jeho cíl stát se výborným řečníkem a ovládat umění rétoriky. Sublimace nepřijatelné pudy či myšlenky mění

v sociálně akceptovatelnou formu (Keřkovská, 2014). Somatizace nebo také konverze a útěk do nemoci vysvětluje proces, při kterém duševní napětí a distres není jedincem projeven v psychické oblasti, ale je převeden do oblasti tělesné, a to ve formě různých tělesných obtíží a příznaků (Skorunka, 2006). Ego-obranný mechanismus přemístění odpovídá vybití energie na jiném, náhradním objektu, který je pro jedince méně ohrožující, méně důležitý či emočně nabitý (Plháková, 2008). Příkladem může být, že pocity vzteku na vedoucího v práci jsou přemístěny na rodinného příslušníka po příchodu z práce (Keřkovská, 2014). Regrese, též infantilizace, představuje návrat do předchozího způsobu chování, jež je méně zralý. Chování jedince neodpovídá jeho věku; v případě výskytu u dětí „*čím větší je regrese, tím méně kritické a více „dětské“ je myšlení*“, (Vymětal, 2003, s. 20), lze to sledovat v některých případech například při narození mladšího sourozence, pokud kupříkladu příprava staršího dítěte na narození sourozence neproběhla zdárně. Transgrese v kontextu ego-obranných mechanismů znamená opak regrese, jedná se tedy o přeskočení stupně vývoje. Vzдор a odmítání se dějí nevědomě, ať už aktivně nebo pasivně, jde o další obranný mechanismus (Keřkovská, 2014). V případě záminkové reakce neboli reaktivního výtvaru jedinec své nevědomé pohnutky a motivy vyjadřuje prostřednictvím motivů opačných; nahrazuje je jejich opakem (Praško, 2010). Nepřípustné impulzy jsou tak přeměněny v jejich protiklady (Fonagy & Target, 2005). Například jedinec může svou nenávist vůči někomu v rámci reaktivního výtvaru zaměnit za lásku k dotyčnému člověku. Potlačení (represe) se poté liší od vytěsnění prvkem vědomého vyloučení interních psychických obsahů z vědomí, vytěsnění probíhá na nevědomé úrovni a konkrétním příkladem může být amnézie na pohlavní zneužití v období dětského věku (Keřkovská, 2014). V případě potlačení jsou vnitřní psychické obsahy přesouvány do předvědomí, v případě vytěsnění do nevědomí a vědomí jsou zcela skryty (Sheehy, 2005). Popření skutečnosti znamená její negaci a týká se vnějšího světa. Například jedinec s onemocněním srdce vykonává extrémní pohybovou aktivitu, která pro něj již není nebo nemusí být zdraví prospěšná (Keřkovská, 2014). Zároveň rodiče mohou odmítat závažnou lékařskou diagnózu ve vztahu ke svému dítěti (Atkinson, 2003). Negace tedy dovoluje jedinci nevnímat vnější realitu, je-li pro něj příliš zatěžující či nepříjemná. Prostřednictvím intelektualizace je možno dosáhnout emočního odstupu od nepříjemných témat nebo stresujících situací tím způsobem, že jedinec zaujímá intelektuální stanovisko, což mu dopomáhá se se situací vyrovnat. Může plnit adaptivní funkci, pokud se nestane přímo životním stylem daného člověka. Intelektualizace tedy transformuje určité pohnutky, motivy či témata do pro jedince přijatelného intelektuálního obsahu (Praško, 2010). Fixací se rozumí fixace na stále stejný, opakující se způsob reagování, a to s ohledem

na skutečnost, že tento způsob reakce se taktéž opětovně ukazuje jako nefunkční. Ego-obranný mechanismus útěk odpovídá stažení se ze situace v rámci, které prožíval jedinec ponížení, úzkost, frustraci anebo konflikt (Keřkovská, 2014). Agrese se v kontextu ego-obranných mechanismů vyznačuje způsobením újmy nebo zranění člověku, zvířeti či způsobením poškození věci za přítomnosti úmyslného jednání. Jedinec se může snažit ovládat či poškozovat druhé. Obrana je ofenzivní a existují i skryté formy agrese (Stroebe & Hewstone, 2006). Superkonformita značí chování, kdy se jedinec po domnělém selhání snaží plnit své povinnosti v nadměrné míře, aby se pojistil před další kritikou nebo pro něj nepřijemnou zpětnou vazbou. Například může jít o případ, kdy zaměstnanec dorazí na pracovní poradu se zpožděním, posléze může zvolit strategii chodit na porady pravidelně o 30 minut dříve s předstihem, aby již nemohla nastat dřívější situace, kdy obdržel výtku za pozdní příchod od vedoucího zaměstnance či zaměstnavatele (Keřkovská, 2014). Sebeobviňování (autoakuzace) znamená agresi obrácenou proti sobě. Jedinec tak trestá nebo ponižuje sám sebe, aby nemohl být trestán či ponižován ostatními. Tento ego-obranný mechanismus slouží zároveň k zbavování se pocitu viny nebo požadování pomoci či lítosti od druhých (Nakonečný, 2009). Altruistické vzdání se popisuje vzdání se vlastních tužeb pro někoho jiného za přítomnosti posílení vlastní sebeúcty. Identifikace poté pomáhá zvýšit jedinci sebehodnotu tím způsobem, že se identifikuje s jinou osobou, zvnitřní její chování a hodnoty. Dalším případem je identifikace s agresorem (Keřkovská, 2014). Toliko k popisu vybraných ego-obranných mechanismů.

3.2 Ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím

„The slaughterhouse is cursed and quarantined like a boat carrying cholera.“ – Georges Bataille

Ego-obranné mechanismy ve vztahu k omnivorní stravě se mohou vyskytovat z důvodu odstranění nebo zamezení prožívání negativních emocí v důsledku vnitřního konfliktu. Pomáhají zamezit také případným negativním prožitkům v situaci ne/přijímání odpovědnosti za realitu chovu hospodářských zvířat či vztahování se k nim a za proces živočišné výroby. Užívání ego-obranných mechanismů v souvislosti s živočišným průmyslem je taktéž podporováno samotným živočišným průmyslem a s ním souvisejícím marketingem. Při zmínění se o několika ego-obranných mechanismech k nim lze uvést konkrétní příklady: Potlačení v kontextu této problematiky může vypadat jako odmítání skutečnosti, že zvířata trpí. Jedinec může zastávat stanovisko, že zvířata netrpí a je s nimi

zacházeno s náležitou a dostatečnou péčí. Projekce se může vyskytnout například v případě negativních postojů vůči jiným kulturám nebo národnostem, kde konzumují psí maso (př. Korea či jiné země Asie) nebo kočičí maso, kdežto česká zabijačka je vnímána jakožto morálně nekontroverzní. Vytěsnění v kontextu tohoto tématu může znamenat vyhýbání se a doslova vytěsňování záběrů z jatek, z přepravy zvířat na jatka či informací ohledně podmínek hospodářských zvířat obecně. Racionalizace může představovat úvahu, že jsou zvířata určena pro naši spotřebu. V rámci intelektualizace se člověk může odvolávat na studie či výzkumy, které by pojednávaly o tom, že zvířata bolest necítí nebo si ji nemohou uvědomovat. Zaujetí ego-obranného mechanismu rezignace může vést jedince k přesvědčení, že ačkoli je situace závažná nebo nesouhlasí s procesem živočišné výroby či problematikou práv zvířat, stejně tuto situaci nelze změnit nebo on či ona s ní nic nezmůže (Maruščáková, 2023a). Disociace poukazuje na oddělení se od reality, která má potenciál vyvolávat v jedinci silné emoce včetně strachu či hrůzy. Je podobná, zároveň ale rozdílná s ego-obranným mechanismem potlačení, mezi těmito termíny existuje částečně pojmová a konceptuální nejasnost. Někdy bývá disociace uváděna jako ego-obranný mechanismus ve vztahu k vnějším podnětům, kdežto potlačení ve vztahu k vnitřním. Nejedná se nicméně o jasné ani zcela funkční dělení (Ptáček, 2006). V případě disociace v pojetí modelu traumatického faktoru tato obrana napomáhá odpojit se od traumatické zkušenosti nebo události (Schimmenti, 2018). Podle DSM-V se disociace vyznačuje desintegrací v rovině paměti, vnímání, vědomí, chování, motoriky i tělesné reprezentace (American Psychiatric Association, 2013)¹⁰. Reaktivní výtvar se v rámci tohoto kontextu může například po setkání se s kampaní podporující práva zvířat či poukazující na životní podmínky hospodářských zvířat projevit konzumací dvakrát tak velké porce masa „naschvál“, než jakou jedinec obvykle konzumuje. Obrana ve vnímání se může projevit jako „přeslechnutí“ informace, která se týká týrání zvířat. Užívání těchto ego-obranných mechanismů ve vztahu k dané problematice podporuje používání jazyka (maso versus zvíře) nebo kategorizace zvířat na škůdce, škodnou, pokusná zvířata, hospodářská zvířata, domácí mazlíčky (Maruščáková, 2023a). S ego-obrannými mechanismy v kontextu ne/veganství souvisí také stav kognitivní disonance, který obsahuje konflikt mezi postojem (nesouhlas s utrpením a zneužíváním zvířat) a chováním (konzumace masa či dalších živočišných produktů), a to vede k morálnímu konfliktu a mentálnímu diskomfortu. Někdy mohou kognitivní disonanci či

¹⁰ <https://www.psychiatry.org>

masový paradox jedinci zažívat až ve chvíli přímé konfrontace s nemorálním prvkem takového chování, jelikož pro ně konzumace masa může být zautomatizovaným chováním, společenskou i deskriptivní normou. V situaci kognitivní disonance mohou být jedincem užity právě ego-obranné mechanismy, aby byl zachován morální sebeobraz či z jiného důvodu, jež kognitivní disonance reflektuje (Bastian & Loughnan, 2017). Dle autorů Davida a Coana (2018) se potlačení (represe) může u jedince uplatnit například již v dětství, učí-li se dítě o zvířatech ve škole a emočně k nim tíhne, má jako dítě rádo všechna zvířata, zároveň je má jíst k obědu či večeři a je k tomu například i nuceno ze strany rodičů. O vytěsnění může jít, pokud jedinec na otázku, zda mu vadí nebo jej trápí informace ohledně životních podmínek hospodářských zvířat, odpoví, že jej to nezajímá nebo je mu/jí to jedno, jelikož až na výjimky, kdy není člověk schopný projevovat více či méně empatii, nejde o neutrální oblast, která by v lidech nevyvolávala určitou emoci či škálu emocí, tudíž má toto téma potenciál k tvorbě určitého názoru nebo vzniku emoce/í. Projekce se může ukazovat také v hostilních postojích vůči lidem, kteří pracují v živočišném průmyslu. Obecně poté někteří lidé též stále věří, že konzumace masa je normální, přirozená a nezbytná pro život (David & Coan, 2018). Jedná se o tak zvané racionalizační přesvědčení 3N, které odkazuje na konzumaci masa jako na dané, nikoli svobodné chování (Joy, 2010). Joy (2010) rozlišuje mezi termíny masožravec a karnista, kdy první zmíněný je živočich, jenž je na konzumaci masa závislý kvůli své existenci, přičemž karnista volí konzumaci masa na základě svého svobodného přesvědčení a filozofické volby.

V průběhu civilizačního vývoje se do určitého bodu měnila míra citlivosti vůči násilí či utrpení. V dnešním moderním světě se vyskytuje již silná tendence odsouvat celý proces živočišné výroby stranou mimo společenskou dění (Elias, 2006). Dělení zvířat na jedlá a nejedlá se označuje pojmem dichotomizace a existují v ní kulturní odlišnosti (Leroy & Degreef, 2015). Bernstein zmiňuje nepostačující společenské vzdělání a nevědomost v případě neospravedlnitelnosti zneužívání zvířat (Berkoff, 2009). K vypořádání se s kognitivní disonancí pomáhá také minimalizování vlastní odpovědnosti – viz výrok „(k)dyž jsou všichni odpovědní, není nikdo odpovědný“ nebo dehumanizace oběti, kdy může být hospodářským zvířatům přičítáno, že nejsou schopna cítit bolest nebo myslet, eventuálně jsou démonizována (Bandura, 1999). Pomáhá taktéž dezindividualizace, kdy je na zvířata nahlíženo abstraktně jakožto součást určité masy. Vhodné je zmínit také objektivizaci, kdy je živý tvor vnímán jako pouhý objekt nebo věc (Joy, 2011). K objektivizaci přitom přispívá slovní bariéra jako například zvíře zavražděné, zabité versus poražené (Kunst & Hohle, 2016).

Veganství je některými autory spojováno také s feminismem. Autorkou publikace na toto téma je například aktivistka a spisovatelka Adams (Hamilton, 2016). Adams spolu s Donovan uvádí, že „*věříme, že feminismus je transformativní filozofie, která zahrnuje zlepšení života na zemi pro všechny formy života, pro všechny bytosti. Věříme, že všechny útlak je propojený; žádný tvor nebude svobodný, dokud se všichni neosvobodí – od zneužívání, degradace, vykořisťování, znečišťování a komercializace*“ (Adams, 2006, s. 120).

Jako reakce na rostoucí informovanost a uvažování nad etickými i dalšími otázkami živočišného průmyslu a práv zvířat se objevuje též další vlna argumentů pro zachování karnismu – tak zvaný neokarnismus (Joy, 2010). Původně bylo veganství spojováno s jedinci patologickými či hypersenzitivními, například i trpícími poruchami příjmu potravy; z dnešního pohledu je veganství pojímáno jako životní styl pro jedince s odlišnými hodnotami, kteří se aktivně podílí na změně. Zároveň se však musí vypořádávat s tlakem svého bližšího či širšího okolí. Ne/přijetí veganského životního stylu a ne/veganské stravování samo o sobě má důvody multifaktoriální, a to od osobnosti jedince, přes množství a frekvenci užívaných ego-obranných mechanismů a rodinných vzorců, až po společenský konsensus a kulturní podmíněnost. V případě kognitivní disonance se jedinci nabízí ze dvou možností buď změnit situaci nebo změnit svůj vnitřní prožitek například užitím ego-obranného mechanismu (Maruščáková, 2023a). Užívání ego-obranných mechanismů podporuje také marketing, jak už bylo zmíněno výše, přičemž se tomuto tématu blíže věnuje například bakalářská diplomová práce s názvem *Zobrazování živočišných produktů v reklamě*. V reklamách na živočišné produkty se lze setkat s bagatelizací životních podmínek hospodářských zvířat nebo se znázorňováním individuálního přístupu a péče vůči nim. V případě produkce mléka a zahraniční reklamy Got Milk poté s deklarováním kravského mateřského mléka pro telata jakožto potraviny určené ke konzumaci lidmi. Problém nastává taktéž se zobrazováním „šťastných“ zvířat na obalech jednotlivých produktů, přičemž se často jedná o klamavou reklamu, která může měnit nákupní chování spotřebitelů. V případě takové reklamy ze strany Mlékárny Hlinsko – Tatra byla nicméně tato reklama dle komise (Arbitrážní komise RPR) shledána v pořádku a stížnost jako neopodstatněná s odůvodněním, že dle této komise je reklama etická (Hamrová, 2019). Životní styl člověka může být v těchto souvislostech ovlivněn také efektem zakotvení (jedná se o kognitivní zkreslení), orientací na přítomnost, *statusem quo bias* (záleží v preferenci a zachování stávajícího stavu oproti případným změnám; jedná se o lpění na „osvědčeném“ přístupu či chování a stavu věcí a výhody změny se zdají být nesrovnatelně menší než

zachování výchozího stavu), dále může být životní styl jedince ovlivněn také optimistickým zkreslením, emocemi (například veganské jídlo může evokovat zdravé jídlo, po jehož sněžení bude mít člověk stále hlad), morálním licencováním (jedná se o „vykupování se“ různými morálními činy, abychom měli zachovanou sebeúctu a dobrý pocit i v případě realizace chování, za které se stydíme anebo s ním nejsme vnitřně v souladu), heuristikou dostupnosti (Kácha & Benešová, 2023), fenoménem echo chambers (Maruščáková, 2023a) a sociálními normami (Kácha & Benešová, 2023). Právě sociální normy mohou být nastaveny zastávat k veganskému životnímu stylu podporující či benevolentní přístup nebo jej naopak odmítat. V rámci jedné studie je pojednáno o předsudcích vůči vegetariánství a veganství a z tohoto výzkumu vychází, že konzumenti masa jsou zatíženi předsudky ve vztahu k veganům více než vůči jiným skupinám. V rámci této studie se také vegani zmiňovali ohledně vnímání negativních postojů ze strany okolí, jež se týká jejich stravovacích způsobů a životního stylu (Macinnis & Hodson, 2017). Další výzkum se týká veganství, jehož výsledky poukázaly na výzkumném souboru 1381 respondentů, že vegani a vegetariáni v rámci dotazníku zmiňovali méně frekventovaně zaujetí předsudky ve vztahu k menšinám a nepřijímání sociální dominance a autoritářského uspořádání systému (Veser, Taylor & Singer, 2015). Další výzkum pojednává o stigmatizaci a strachu ze stigmatizace při změně stravovacích návyků a způsobů směrem k veganské stravě. Tato stigmatizace se vztahuje k veganům a skutečnosti, že svým způsobem stravování nebo životním stylem narušují společenské zvyklosti, jež se týkají jídla (Markowski & Roxburgh, 2019). Veganský životní styl se prolíná do rodinných i partnerských vztahů a do fungování v sociálním prostředí.

3.3 Jak s nimi pracovat

Dle Kulky (2005) jsou zralé a též středně zralé ego-obranné mechanismy zpravidla považovány za eufunkční, nezralé za zpravidla dysfunkční a egodystonní. Všechny tyto ego-obranné mechanismy cílí na znovuvybudování rovnováhy. Lze s nimi dle autora pracovat v rámci psychoterapie, kdy je v zájmu klienta dovést jej ke kognitivní i afektivní kontrole a uvědomování si těchto ego-obranných mechanismů, zjistit důvod jejich užívání a rozlišit, zda jsou pro jedince dysfunkční či eufunkční. Dysfunkční je přitom daný ego-obranný mechanismus ve chvíli, kdy jedince blokuje v seberozvoji a seberealizaci nebo působí traumaticky na jeho osobnost. V rámci pozitivní psychodynamické psychoterapie se uplatňuje model psychiatra a neurologa Peseschkiana, jehož body jsou pozorování

(principem je poznávat ego-obranné mechanismy), inventarizace (principem je chápat a uvědomit si, zda jsou právě eufunkční nebo dysfunkční), situační povzbuzení (principem je přijmout a budovat sebezpřijetí i sebeúctu), verbalizace (principem je změnit a naučit se správně reagovat) a rozšíření cílů (principem jsou nové cíle a rozmluva nad smyslem života či problémech, jež do života zasahují) (Kulka, 2005). V případě že by chtěl někdo změnit své stravovací návyky či životní styl jako takový, lze vycházet z modelu COM-B, který v sobě zahrnuje schopnosti a vědomosti (otázkou je, zda má jedinec dostatek informací a schopností ke změně), příležitost (otázkou je, zda má jedinec dostatek příležitostí ve svém sociálním i fyzickém prostředí) a motivaci (otázkou je, zda má jedinec dostatečnou motivaci ke změně) (Kácha & Benešová, 2023). Důvody pro práci s ego-obrannými mechanismy se mohou vyskytnout v rámci komunikace: ochrany zvířat, s nevegany, mezi vegany i s lidmi, kteří se podílí na týrání nebo působení jiných negativních dopadů směrem ke zvířatům. Důležité jsou pojmy emotional contagion (emoční nákaza) a perspective taking (pojetí perspektivy), které znamenají odpojení se od mechanismu tak zvané emoční nákazy v důsledku čehož dochází i ke ztrátě pochopení situace z jiného úhlu pohledu. Často se u těchto jedinců objevuje obranný mechanismus agrese. Pro to, aby se jedinec naučil zvládnout užívání adaptivních ego-obranných mechanismů, je třeba zvědomovat si, jaké obrany jedinec užívá, co je vyvolává, kde mu pomáhají a kdy a kde mu škodí. Ego-obranné mechanismy se vyskytují rovněž u veganů a jejich neadaptivní funkce se může projevit v nadměrně agresivních debatách, ve snaze předávat informace o veganství prostřednictvím tlaku či nátlaku, selektivitou výběru informací, stejně ale i agresí nebo superkonformitou. Pro práci s obranami je poté primární vědět o těchto obranných mechanismech a o tom, jakým způsobem fungují, mít dostatečné informace o kognitivní disonanci i o rozdílných úhlech pohledu od neveganů ve vztahu k této problematice, na základě informací o funkci obranných mechanismů například nepřístupovat na bezcílné, zbytečné či agresivní a manipulativní debaty, zvolit si svou vlastní strategii či způsob komunikace se svým bližším i širším okolím, jak o těchto tématech hovořit, proti silným ego-obranným mechanismům nepůsobit za pomoci nátlaku, ale být si vědom/a, že vše má svůj čas a také nalézt vlastní eufunkční a egosyntonní obrany (Maruščáková, 2023a).

4 Trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat), kognitivní disonance (Meat-related cognitive disonance)

Tato kapitola v sobě obsahuje problematiku traumatu v souvislosti s veganstvím (traumatu z týrání zvířat), trauma z týrání zvířat je nověji užíváno z toho důvodu, aby nedocházelo k mylnému pochopení obsahu tohoto pojmu (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024). Dále tato kapitola zahrnuje téma kognitivní disonance (meat-related cognitive disonance v českém překladu volně jako kognitivní disonance spojená s jezením masa) a fenoménu Do Gooder Derogation v českém překladu volně přeloženo jako Devalvování těch, kteří dělají něco lépe než já (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024).

4.1 Trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat)

Pro mnohé vegany, a to především pro ty, kteří žijí veganským způsobem života z etických důvodů, je veganství morálním imperativem. Zvířata z jejich úhlu pohledu nejsou vnímána jakožto zdroje ani nemají představovat předmět vlastnického práva (Francione, 2020). Záleží jim na právech zvířat a také na jejich welfare. Dle Mullera (2020) není heslem „animals first!“, má jít ale o vyrovnávání a balanc mezi méněcenným pohledem na zvířata a nadřazeným postojem vůči nim, dle kterého mají být využívány jako zdroje. Colling (2021) popisuje situaci hospodářských zvířat a zvířat chovaných v zajetí a s ní související vzdor v kontextu domestikace či kolonizace, čímž dává prostor k zamyšlení a také k pohledu na tuto situaci jinými očima. S ohledem k výše zmíněnému může dojít u jedinců, kteří jsou vegany, ale stejně tak i u osob, které pracují v živočišném průmyslu k jednorázovému nebo opakovanému prožití traumatu, případně k PTSD (posttraumatické stresové poruše) poté, co jsou vystaveni určité traumatizující zkušenosti, ať už přímo či nepřímo například prostřednictvím autentických videozáznamů z velkochovů (Joy, 2010). Pro člověka může mít obecně dostatečnou intenzitu k vyvolání psychotraumatu například svědectví úmrtí či zpravidla násilné vraždy, osobní závažná fyzická újma, také znásilnění a pohlavní zneužití, držení jako rukojmí nebo jestliže je ohrožena fyzická nebo psychická integrita jedince. Posttraumatická stresová porucha (PTSD) značila pojem spojený s problematikou ozbrojených sil, válek a boje; postupně se termín rozšířil (Vitzthum & kol., 2009). Dle MKN-10 se PTSD řadí mezi F43 Reakce na těžký stres a přizpůsobení a „(z)ačíná jako opožděná nebo protrahovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy, která je schopná způsobit silné

rozrušení téměř u každého. Typické jsou epizody znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách („flashbacks“), snech nebo nočních můrách, které se objevují na přetrvávajícím pozadí pocitu tuposti a emoční oploštělosti, stranění se od lidí, netečnosti vůči okolí, anhedonie a vyhýbání činnostem a situacím, upomínajícím na traumatický zážitek. Obvykle se objevuje vegetativní hyperreaktivita a zvýšená bdělost, zesílené úlekové reakce a nespavost. S uvedenými příznaky je obvykle spojena úzkost a deprese a nejsou řídké ani suicidální myšlenky. Nástup následuje po traumatu s latencí od několika týdnů do několika měsíců“ (World Health Organization, 1993). MKN-11 doplňuje, že příznaky PTSD způsobují významné zhoršení, ať už v osobní, rodinné, sociální, vzdělávací, pracovní nebo jiné oblasti fungování jedince (World Health Organization, 2019).

Trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat) znamená psychotrauma, které vzniká v důsledku vnímání týrání zvířat. U jedince může dojít k odložení nebo zmírnění ego-obranných mechanismů spolu s přímou či nepřímou konfrontací týrání zvířete, větší skupiny nebo masy zvířat. Psychotrauma přitom může vznikat právě i nepřímou, jedinec může být pouhým pozorovatelem, přičemž se posiluje retraumatizací. Projevuje se poté například formou pocitů bezmoci, strachu, úzkosti, zlosti, disociace, deprese, anhedonie či přehnaným projevem emocí, fyzických projevů, agrese nebo negativními pocity vůči lidem (Maruščáková, 2023b). S tímto tématem se pojí termíny compassion fatigue (CF), secondary traumatic stress (STS) (při nepřímé expozici), vicarious traumatization (VT) a empathy-based stress (Rauvola, Lavigne & Vega, 2019). STS, CF a VT jsou různé projevy empathy-based stress or strain. V rámci této problematiky se objevuje též pojem pretraumatické stresové poruchy, jež vyvolává výše popsané negativní emoce vůči budoucnosti zvířat a/nebo planety (Newell & MacNeil, 2010). „Traumatická reakce na týrání jiných bytostí je „zdravá“ reakce naší psychiky. V případě zvířat je ovlivněná mechanismy, které v naší společnosti na kolektivní úrovni relativizují hodnotu jejich života, a tím i jejich týrání. Pokud ale nechcete nebo už nedokážete relativizovat utrpení zvířat v chovech a na jatkách, konfrontace s ním vás nutně vystaví určitým negativním pocitům. Z psychologie víme, že je náš mozek evolučně vybavený vnímat týrání jiných bytostí. A víme také, že není nutné týrání přihlížet fyzicky. Příznaky traumatu srovnatelné s těmi z jiných oblastí života můžou vyvolat pouze záběry na utrpení zvířat. A trauma je další z velmi závažných psychologických projevů, jeho negativní důsledky se projevují i po delším čase problémy typu flashbacky událostí, nepříjemnými emocemi, ale i depresemi, neschopností spát“ (Maruščáková, 2024, s. 1).

Pro vlastní vědomou práci s psychotraumatem v souvislosti s veganstvím je důležité vědomí normality prožívaných emocí ve vztahu k závadnému zacházení se zvířaty, nikoli

označení se za jedince hypersenzitivního. V případě traumatu v souvislosti s veganstvím (traumatu z týrání zvířat) nicméně nelze zcela odstranit podněty, jež trauma podněcují (př. v obchodě, v reklamách, v sociálním okolí nebo transporty zvířat na jatka, jedoucí například na dálnicích). V rámci obsahu na sociálních sítích lze nicméně regulovat ne/chtěnou míru retraumatizace lépe (př. nastavení sledovaných kanálů a obsahu – feedu). Stejně tak je důležité věnovat se sám nebo sama sobě – self-care.

I zde se lze poté setkat s posttraumatickým růstem nebo také s vicarious growth. Je možné hledat smysl například v činnostech prospěšných pro zvířata nebo se sebou pracovat v rámci existenciální roviny (Maruščáková, 2023b). Dle Preisse (2009) se posttraumatický růst může projevit v oblasti vztahů s druhými, nových životních možností, osobnostního růstu, spirituální změny nebo ocenění života.

4.2 Kognitivní disonance (Meat-related cognitive disonance)

Kognitivní disonance ve smyslu MRCD znamená meat-related cognitive disonance a byla zmíněna blíže v podkapitole 3.2 Ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím. Jedná se o rozpor mezi postojem či přesvědčením a chováním. Například dle studií je zaznamenáno, že morální diskomfort spojený s konzumací masa, jež zahrnuje i zvýšený pocit viny, vede ke snížení ochoty maso konzumovat. Eventuálně konzumenti masa uzpůsobí své postoje takovým způsobem, aby své chování vnímali v lepším světle (Rothberger, 2019). Fenomén Do-Gooder Derogation poté reflektuje skutečnost, že vegani jakožto menšina nejsou oblíbení většinou, dle Zane, Irwin a Reczek (2015) jsou lidé, jež se zasazují o etičtější formy spotřeby, vnímání okolím jakožto morálně se „povyšující“; mohou být poté druhými očerňováni, což plyne z ohrožení sebehodnoty jedince, nebo různě devalvováni. Pro vegany je přitom důležitá znalost těchto možných dopadů jejich životní volby a zaměření pozornosti na pozitivní pocity či hledání smyslu v rámci svého životního stylu (Maruščáková, 2023a).

5 Self-care a wellbeing

V rámci této kapitoly je věnován prostor self-care a wellbeing v souvislosti s veganstvím. Self-care znamená péči o sebe a své fyzické i psychické zdraví. Self-care se promítá do činností, podporujících zdraví jedince, předcházejících nemocem, omezujících a pomáhajících již ve fázi vzniklého onemocnění a obnovujících zdravý psychický i fyzický stav jedince. Self-care se také dává do souvislosti s termíny jako wellness behavior, self-medication nebo healing potential (Lewin & Idler, 1983). V rámci dizertační práce autorka zmiňuje pojem úzkost z produktivity – productivity anxiety, který se v dnešní době projevuje stresem či úzkostí z neustálého tlaku na tvrdou práci, což vnáší úzkost z produktivity i do okamžiků, kdy je zdravé a potřebné praktikovat sebed péči a odpočinek. I přesto že je produktivita sama o sobě pozitivní faktor; činnost, jež dává životu jedince směr a význam, produktivita bez dostatečného odpočinku a péče o sebe sama má svoje negativní úskalí (Letak, 2023). Hersch (2022) podotýká, že na pojetí a způsoby realizace činností, vedoucích k self-care a wellbeing, mají dopad také kulturní vlivy. Popisuje rozdíl mezi doing self-care a being self-caring. Doing self-care je velmi často reaktivní, kdežto being self-caring znamená proaktivní životní styl.

S wellbeing a self-care u veganů se pojí fenomény constructive hope a emotional reflexivity. Wellbeing jako takový je dle definice multidisciplinární koncept s objektivními i subjektivními elementy; wellbeing je jinými slovy ve vazbě ke zdraví a zároveň je výsledkem zdraví. Wellbeing popisuje podmínky a stav jedince s ohledem na jeho sociální, ekonomickou, psychickou, spirituální a zdravotní stránku. Dle spirituálního hlediska je wellbeing vymezen jako stav vnitřního klidu a štěstí (Sfeatcu & kol., 2014). Wellbeing záleží v tom, že se jedinec cítí dobře a také dobře funguje v rámci svého bytí. Jde o prožívání pozitivních emocí jako štěstí a spokojenost, seberozvoj, utváření pozitivních sociálních vztahů, určitou kontrolu nad vlastním životem a pocity smyslu v rámci svého konání (Ruggeri & kol., 2020). Constructive hope se zabývala v kontextu environmentalismu Ojala (2015), která popsala constructive hope a vedle toho hope based on denial. Constructive hope je dle ní spojena s do budoucna spjatým, pozitivním a na problém orientovaným komunikačním stylem. Dále dle Ojala (2012) naděje není pouhý příjemný pocit, ale funguje také jako motivátor; motivační síla, což autorka zkoumala v rámci výzkumu u skupiny Švédských teenagerů a skupiny osob v mladém věku.

Bernatchez (2023) se poté zabývala tématem emotional reflectivity v kontextu aktivismu za práva zvířat. Uvádí, že vnitřní konflikty v rámci této oblasti mohou vést u

aktivistů od psychotraumatu ze znalosti systémového násilí, páchaného na zvířatech, až k úplné existenciální krizi, kterou označila pojmem existencial crisis of vystopia (vegan dystopia); právě vyhoření má být důsledkem intenzivní emocionální reflexivity. S ohledem na emoční reflexivitu je nutno věnovat dostatečný prostor strategiím zvládnání pro jedince náročných situací. V rámci self-care je důležitá zaměřenost pozornosti k vědomé práci s emocemi (znalost vlastních nevědomých obran a způsobu reagování na různé situace); krátkodobě k tomu může dopomoci například práce s dechem nebo grounding a dlouhodobě pak mindfulness, meditace a relaxace. Dle výzkumů lze selektivně a vědomě zaměřovat svou pozornost na pozitivní emoce. Pro wellbeing je důležité 1. sebeuvědomění a disponování informacemi, kdy si je jedinec vědom obecných psychologických mechanismů a lépe tak může pochopit, proč někdo žije veganským životním stylem a někdo jiný nikoliv, což ústí též do efektivnějšího způsobu komunikace. Dále 2. změna konceptu a narativu o sobě sama – vnímání sebe sama jako jedince s normální reakcí ve vztahu k nenormální věci; uvědomění si, že člověk, který žije veganským životním stylem není hypersenzitivní, ale pouze si například dovolil odložit své ego-obranné mechanismy ve vztahu ke zvířatům a zacházení s nimi. Důležité je 3. přizpůsobit komunikaci s ostatními a nevztahovat vůči své osobě negativní reakce na veganský životní styl, nicméně reagovat na takovou kritiku nebo zpětnou vazbu strategicky a s „chladnou“ hlavou. S tím souvisí také potřeba 4. udržovat vlastní energii a selektovat, s kým je vhodné debatovat nad tématem veganství a tématy příbuznými a s kým bude taková debata bezpředmětná nebo již zbytečně nepříjemná. 5. Zaměřenost vlastní pozornosti na pozitivní aspekty a praktikování činností, které jedinci přinášejí radost, přičemž 6. má jedinec směřovat k nalezení smyslu a vlastní role v „nevegan“ světě. Lze se zabývat otázkami, jak lze co nejlépe žít v tomto světě a jaké jsou hodnoty či role jedince ve vztahu ke zvířatům. V rámci předchozích kapitol byly zmíněny ego-obranné mechanismy, existují právě také adaptivní ego-obranné mechanismy jako humor a odlehčení, s nimiž je vhodné pracovat. 8. Další je praktikování self-care spolu s wellbeing jako například práce s dechem, s emocemi, s myslí, mindfulness, relaxace a individuální techniky nebo činnosti, které pro jedince znamenají self-care a vedou ke stavu wellbeing. Jako poslední je uveden 9. focus na pozitivní hodnoty a aktivní činnost pro zvířata, přičemž lidem, pomáhajícím zvířatům, se doporučuje také průběžné sdílení, ať už v rámci psychoterapie nebo v rámci komunity (Maruščáková, 2023b).

6 Vybrané výzkumy

Kapitola Vybrané výzkumy se věnuje výzkumům z oblasti veganství, které jsou relevantní pro tuto magisterskou diplomovou práci. Kvalitativní studie, která byla realizována na výzkumném souboru šestnácti etických veganů pozorovala jejich prezentaci vlastního narativu ve vztahu k ostatním (k veganům se zdravotní motivací k veganství a ostatním etickým veganům). Tato studie tedy pojednává o motivaci k veganství a vnímání sám/sama sebe (Greenebaum, 2015). Oblast animal care, ochránářství a antispeciesmus zkoumal Bertuzzi (2017) na základě dat z online dotazníku a také na základě dvaceti polostrukturovaných interview s leadery aktivistických skupin anebo s aktivisty. Náboženskou motivací se zabývá další výzkum, který analyzuje veganství u Muslimů, ateistů a deistů. Všichni z intervenovaných zastávali jeden společný bod, a to postoj proti kapitalismu. Z výzkumu vyplynulo například také to, že muslimské ženy nemají opoziční postoj vůči lidem, kteří konzumují produkty ze zvířat, též vaří tyto pokrmy pro členy rodiny a respektují ty, kteří živočišné produkty jí. Oproti tomu ženy, které se hlásí k ateismu nebo deismu, nesouhlasí s vařením nebo užíváním živočišných produktů ve svých domácnostech (Boyutuyla, 2020). Psychickými dopady veganství se zabývá studie, související se stresem u veganů a omnivorů, přičemž se autoři zaměřili na zkoumání prožívání ne/pohody a dalších životních aspektů, a to u veganů, vegetariánů a omnivorů (Beezhold & kol., 2014). Motivace k veganství u teenagerů byla dalším výzkumným námětem (Cherry, 2015).

Pickett (2021) rozlišuje motivaci morální, respektive etickou a false consciousness, přičemž tvrdí, že vykořisťování zvířat je do značné míry systémové (za přítomnosti sdíleného a pokřiveného způsobu uvažování o zvířatech) a predikuje, že etická motivace není oddělitelná od morálního myšlení. Další výzkum zkoumal roli motivace k veganství (etické hledisko versus zdravotní hledisko) dle názorů omnivorních účastníků výzkumu (lidí, kteří se stravují konzumně). V rámci tohoto výzkumu byl zkoumán jev Do Gooder Derogation (De Groeve & kol., 2022). Studie, jež se zabývá stigmatem veganství, pojednává o stigmatu veganství a o skutečnosti, proč lidé stravující se konzumně vegany často nepřijímají. Tato studie zjistila, že se hojně vyskytuje potřeba nálepkování veganů a taktéž, že sdílení jídla je pro účastníky vnímáno jako velmi důležité, což je v případě odlišných stravovacích způsobů dost ztížené a sdílení jídla narušuje. Byla zkoumána také emoční reakce na veganství u omnivorních účastníků výzkumu (Bresnahan, Zhuang & Zhu, 2016). Výzkumů k motivaci k veganství či o veganství jako takovém a různých fenoménech v rámci něj přibývá, pro tuto chvíli je uveden v rámci této diplomové práce poslední článek,

který se zabývá environmentálním hlediskem motivace k veganství. Uvádí, že rostlinná strava ve srovnání s živočišnou stravou je udržitelnější, jelikož je tak mimo jiné užito mnohem méně přírodních zdrojů. Současný stoupající nárůst živočišné spotřeby je do budoucna dle odborníků neudržitelný, proto je třeba směřovat k opačnému trendu spolu se snižováním potravinového odpadu a úspornějším zemědělstvím (Sabaté & Soret, 2014).

Empirická část

7 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

V rámci této kapitoly je věnován prostor výzkumnému problému, cílům práce a výzkumným otázkám.

7.1 Výzkumný problém

V teoretické části magisterské diplomové práce je pojednáno o stručné historii vegetariánství a veganství, etickém, environmentálním a zdravotním hledisku, motivaci k veganství, ego-obranných mechanismech v souvislosti s veganstvím a způsobech práce s obranami, traumatu v souvislosti s veganstvím (traumatu z týrání zvířat), kognitivní disonance - MRCD, fenomén Do Gooder Derogation, Self-care a Wellbeing, aby byla problematika motivace k veganství zasazena do psychologického rámce a aby došlo k reprezentaci důležitosti zvoleného tématu.

Empirická část se zabývá samotným výzkumem, pro který slouží teoretická část jakožto opěrný bod a zdroj poznatků pro část výzkumnou.

Z důvodu zájmu o téma motivace k veganství a související problematiky a také z důvodu nosnosti tohoto tématu jakožto aktuální a dle mého mínění důležité oblasti, jsem si vybrala pro svou magisterskou diplomovou práci téma Motivace k veganství jako životnímu stylu. Podle mého názoru se stupeň a míra informovanosti ohledně tématu veganství a taktéž motivaci k tomuto způsobu životního stylu, stejně tak i informovanosti o traumatu v souvislosti s veganstvím (traumatu z týrání zvířat), rozšiřuje, což lze sledovat nárůstem domácích i zahraničních vědeckých článků, výzkumů nebo odborných publikací.

Základní ideou této magisterské diplomové práce je tedy přinést informace o motivaci k veganství u osob, které veganství pojmají jako životní styl.

7.2 Cíle práce a výzkumné otázky

Primárním cílem této magisterské diplomové práce je popsat, jaká je či jaké jsou motivy (motivace) k veganství jako životnímu stylu (nikoli pouze rostlinnému – plant-based stravování). Dalším cílem této práce je zjistit, jakým způsobem vegani/veganky – respondenti prožívají veganský životní styl s ohledem na rodinné, přátelské, partnerské a širší sociální vztahy. Cílem je taktéž věnovat pozornost aplikaci ego-obranným mechanismům především ze strany sociálního okolí respondentů.

Výzkumné cíle práce jsou tedy následující:

1. Popsat motivy k veganství jako životnímu stylu.

2. Popsat, jak veganství ovlivnilo život respondenta ve vztahu k rodině, partnerovi/partnerce, širšímu sociálnímu okolí.
3. Popsat příklady ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím.

Výzkumné otázky:

- 1) Jaké jsou motivy pro přijetí filozofie veganství?
- 2) Jak konkrétně ovlivnilo veganství rodinné, partnerské, přátelské vztahy a sociální okolí respondenta?
- 3) Jaké jsou konkrétní příklady ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím?

8 Popis zvoleného metodologického rámce a metody

Následující kapitola se zabývá zvoleným typem výzkumu, metodami získávání dat, metodami zpracování a analýzy dat a taktéž etickou rovinou. Pro výzkum v rámci této magisterské diplomové práce je zvolen výzkum kvalitativní, metodou získávání dat je interview s respondenty a data jsou analyzována prostřednictvím Interpretativní fenomenologické analýzy.

8.1 Kvalitativní výzkum

Pro účely a naplnění cílů této práce je zvolen kvalitativní design výzkumu. Kvalitativní metodou jsou polostrukturovaná interview. Pro zodpovězení výzkumných cílů, jimiž je popis motivů k veganství jako životnímu stylu; popis, jakým způsobem veganství ovlivnilo život respondenta ve vztahu k rodině, partnerovi/partnerce či širšímu sociálnímu okolí a popis příkladů ego-obranných mechanismů v souvislosti k veganství, se po úvaze jevil jako nejvíce vhodný právě výzkum kvalitativní. Realizace interview pro účely této diplomové práce se nabízela jakožto vhodný empirický postup.

Kvalitativní výzkum se sám o sobě zaměřuje na mikro rovinu, výzkumník k respondentovi zaujímá těsný vztah, výzkumník se nachází uvnitř situace, při kvalitativním výzkumu teorie často vzniká a strategie výzkumu je slabě strukturovaná, data jsou přitom hloubková a bohatá a kvalitativní výzkum disponuje vysvětlujícím a hloubkovým charakterem (Bryman, 1988). V rámci kvalitativního výzkumu je zacházeno s vyhledáváním a analyzováním jakýchkoliv informací, jež přispívají k zodpovězení výzkumných otázek, přičemž výzkumník realizuje deduktivní i induktivní závěry. V případě kladných stránek lze u kvalitativního výzkumu zmínit zaměření pozornosti výzkumníka na podrobný popis a vhled do problematiky, vhodný je typ tohoto výzkumu při prvotní exploraci zkoumaných jevů, pozitivní je možnost sledovat a zabývat se procesy nebo využitím bádání v přirozeném prostředí. Mezi zápory kvalitativního výzkumu poté mimo jiné patří, že výsledné poznatky nemusí být populačně zobecnitelné, a to kupříkladu i s ohledem na rozdílné prostředí, ve kterém je jev zkoumán. Taktéž je náročné realizovat kvantitativní predikci anebo testovat hypotézy či teorie nebo existenci větší míry predisponovanosti ovlivnitelnosti výsledků ze strany výzkumníka a jeho osobnostního, případně hodnotového nastavení (Hendl, 2005). Kvalitativní výzkum pro empirickou část této magisterské diplomové práce s názvem Motivace k veganství jako životnímu stylu je zvolen po současném paralelním zvážení kladných i záporných stránek u kvalitativního výzkumu.

8.2 Metoda získávání dat

Metodou získávání dat je v rámci této magisterské práce polostrukturované interview (rozhovor). Interview nebo také hovorově rozhovor pomáhá zjistit informace o vnitřním světě jedince. Je možné se tak dozvědět, jaké jsou jedincovy názory, přesvědčení nebo postoje (Mareš, 2006). Interview byla vedena jako polostrukturovaná, tedy účel a cíl byly pevně dány, avšak v průběhu interview nemusela být striktně dodržována číselná souslednost otázek či eventuálně jejich doslovná formulace; odpovědi na některé otázky navíc respondenti zodpověděli ještě předtím, než jsme se k obsahu dané otázky v rámci interview přesunuli. Interview mělo standardní průběh – úvodní fázi, kdy došlo k seznámení se s respondentem a navázání co nejoptimálnější interakce, jádro interview, jež naplňuje smysl výzkumu, a závěr interview, kdy mimo jiné proběhlo poděkování každé/mu respondentovi/respondentce za jeho/její čas a ochotu zrealizovat interview na téma motivace k veganství či možnost klást dotazy směrem k mé osobě jakožto výzkumníkovi. Interview byla vedena formou otevřených otázek, na které neexistují ohraničené odpovědi. Otázky se týkaly veganství, motivace k veganství a sociálního okolí jedince v souvislosti s jeho nebo jejím veganským životním stylem. Otázky byly částečně zaměřeny také na problematiku ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím. Otázky byly též srozumitelně formulované a v případě výjimečných nejasností jsem vysvětlila smysl otázky nebo ji pro respondenta přeformulovala jinými slovy s ohledem na dodržení absence sugestivnosti. Během některých interview jsem užila techniku jednoduché akceptace, tedy vyjádření a ujištění respondenta/ky, že vnímám, o čem hovoří; techniku parafrázování, kdy dochází k částečnému zopakování toho, co respondent řekl, a techniku použití pomlk v případě, kdy jsem se domnívala, že si respondent/ka potřebuje svou odpověď promyslet (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013). Seznam otázek je uveden v příloze č. 3.

8.3 Metoda zpracování a analýzy dat

Data, získaná prostřednictvím interview, jsou analyzována za pomoci IPA – Interpretativní fenomenologické analýzy. A zachycena byla prostřednictvím zvukového záznamu, jelikož interview, která lze zachytit prostřednictvím zvukového (audio) záznamu, jsou podstatným přínosem z toho důvodu, že oproti formě zaznamenávání formou tužka – papír, nesou mnohem větší informační hodnotu s ohledem na možnost zaznamenání síly hlasu, délky pomlk nebo tónu hlasu. Audiozáznam je navíc autentický. Je přitom vhodné, aby byla zařízení určená k pořízení audio nahrávky co nejmenším rušitelem interakce mezi

respondentem a výzkumníkem během probíhajícího interview. Každé interview tedy probíhalo za použití audio nahrávání na diktafon. Interview bylo nahráváno, byl-li ze strany respondenta předem udělen souhlas s tímto nahráváním, což nastalo v rámci této výzkumné části ze strany všech respondentů. Během interview jsem s diktafonem již nemanipulovala, aby nedocházelo k nechtěným zásahům do průběhu rozhovoru. Zpracování dat z interview probíhalo pomocí transkripce, tedy přepisu zvukového záznamu do textové podoby. Úskalím transkripce může být zkreslení dat anebo ztráta cenných dat. Při přepisu dat ze zvukové podoby do podoby textové totiž není možné zaznamenat zcela přesně a docela všechny prvky audiozáznamu. Dochází tedy k prvotní redukci dat. Je třeba dodržovat princip systematickosti, prvotní redukce se tedy má dít plánovitě a záměrně. Při transkripci dochází k působení plánovitěho i nechtěného vlivu výzkumníka na tento proces. Z metod, jakými lze zmírnit tento nechtěný vliv, jsem během zpracování dat – transkripce použila kontrolu transkripce opakovaným poslechem, kdy jsem využila ke kontrole přepisu po určité časové prodlevě opakovaný poslech audiozáznamu a kontrolu přepisu. Jako poslední fáze před samotnou analýzou dat byla provedena systematizace dat, kdy došlo k opětovnému prostudování již k analýze připravených dat, určitá data byla zvýrazněna, tudíž došlo k barevnému zvýraznění a data byla kódována, tedy prvotní data byla přenesena do datových segmentů (Miovský, 2006). K analýze kvalitativních dat je využita Interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA). IPA se zaměřuje na pochopení prožívané zkušenosti jedince. Zabývá se idiografickou rovinou, zároveň zastupuje přístup, jenž nabízí místo pro kreativitu badatele. Vychází z fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu. V případě IPA badatel fenomenologicky studuje zkušenost určitého jedince a je si vědom, že na porozumění jeho žité zkušenosti se podílí též vlastní zkušenost a způsob, jakým on/ona vnímá svět kolem sebe. Důležité jsou rovněž i způsoby reagování a interakce mezi badatelem a účastníkem. Osobní zkušenosti badatele jsou tedy nepostradatelné pro pochopení zkušeností druhého člověka. IPA operuje s hermeneutickým kruhem, kdy pochopení jednotlivých částí lze učinit z celkových souvislostí a vice versa. Pro diplomovou práci, která je analyzovaná prostřednictvím IPA, bývá doporučován výzkumný soubor mezi třemi až šesti respondenty. V rámci této praktické části je zakomponováno šest interview s respondenty. Současně v rámci této práce byl přepsaný text ze zvukového záznamu vytisknut se širokými okraji, aby bylo možné značit žádoucí poznámky k textu (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Sebereflexe zkušenosti s výzkumným tématem – reflexe badatele

Ráda bych připojila též sebereflexi k výzkumnému tématu Motivace k veganství jako životnímu stylu, aby byl poskytnut prostor pro porozumění, jaký způsob uvažování o dané problematice či jaký postoj ve vztahu k tomuto tématu je blízký mně samotné jakožto badatelce, což je rovněž doporučeno učinit v rámci prvotní fáze procesu analýzy prostřednictvím IPA (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). V mé osobní rovině je pro mě veganství jakožto filozofie a životní styl bytostně důležité, jelikož inklinuji k názoru a postojům antispeciesismu a rovněž mám ráda zvířata. Zvířata vnímám jako rovnocenné bytosti, zároveň si jsem vědoma jejich důležitosti s ohledem na život na této planetě, kdy tvoří naprosto nepostradatelný význam pro rovnováhu ekosystémů. Distančuji se od speciesismu anebo myšlenkových úvah typu „zvířata zde žijí pro naši (s)potřebu“. Zastávám názor, že zvířata žijí na této planetě spolu s lidmi a smysl jejich života netkví ve vykořisťování ze strany lidí, ale že již jejich bytí samo o sobě dává smysl. Současně si uvědomuji, že toto téma úzce souvisí a je provázané s environmentální problematikou, kterou považuji též za velmi důležitou.

Výběr tématu této magisterské diplomové práce tedy byl ovlivněn mým názorovým přesvědčením.

8.4 Etika výzkumu

V průběhu celého výzkumného procesu jsem dodržovala etická pravidla. Téma Motivace k veganství jako životnímu stylu bylo pro některé respondenty silnějším emočním prožitkem, proto jsem se snažila o co největší míru empatie ve vztahu k respondentům, také o navození klidné a bezpečné atmosféry v průběhu celého interview i dojednávání tohoto interview. V rámci online interview jsem se také respondentům přizpůsobila dle jejich časových možností. Respondenti měli možnost pokládat mi otázky k průběhu interview nebo k tématu Motivace k veganství jako životnímu stylu. Respondentům byly předem rovněž poskytnuty informace o dobrovolnosti zapojení se do výzkumu a byli ubezpečeni o tom, že jak audiozáznam, tak veškeré informace o nich budou anonymizovány a po skončení transkripce z audio podoby do podoby textové také následně smazány. Veškerá jména respondentů uvedena v rámci této magisterské diplomové práce jsou smyšlena. Respondenty jsem seznámila s principem, jakým bude audiozáznam zachycen i jakým způsobem proběhne interview. Bylo ponecháno na jejich svobodném a dobrovolném uvážení, zda mi dají souhlas se zachycením audiozáznamu či nikoliv. Výzkum byl realizován v souladu se

zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů a v souladu s Obecným nařízením o ochraně osobních údajů (GDPR) – Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně FO v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES. Dále jsem postupovala v souladu s etickým kodexem APA, EFPSA a ČMPS. Participanti výzkumu měli možnost z něj kdykoliv odstoupit, ani v jednom případě se tak nestalo, taktéž jim byl dán prostor nezodpovídat ty otázky, které nechtěli, rovněž ani tuto možnost nicméně nevyužili.

9 Sběr dat a výzkumný soubor

V rámci této kapitoly je zmíněn sběr dat a je zde pojednáno o výzkumném souboru. Výzkumný soubor tvoří 6 respondentů, kteří se zúčastnili interview na téma Motivace k veganství jako životnímu stylu. Dle Řiháčka, Čermáka a Hytycha (2013) je pro diplomovou práci, která je následně analyzována prostřednictvím IPA, vhodný počet respondentů až 6 respondentů, a proto jsem vycházela z tohoto doporučení i při volbě počtu respondentů do výzkumného souboru k této magisterské diplomové práci.

Kritéria pro výběr respondentů jsou následující: respondenti žijí veganským životním stylem, který trvá dostatečně dlouhou dobu a vnímají tento životní styl jako sobě vlastní. O vymezení dostatečně dlouhé doby lze polemizovat, jelikož záleží mimo jiné na tom, zda je jedinec již sám vnitřně přesvědčen o svém veganském stylu života anebo prozatím testuje, zda mu tento životní styl bude vyhovovat. I přes možnou diskuzi je ale potřebné nějakým konkrétním a určitým časovým rozmezím vymezit tuto podmínku pro výběr respondentů, a proto je rámcově uvedena doba minimálně 2 let veganského stylu života, kdy už lze relativně předpokládat, že se již nejedná pouze o „testovací období“. Pro výběr respondentů je použita kombinace záměrného výběru, výběru na základě dobrovolnosti a technika sněhové koule (Miovský & Hartnoll, 2003). Mimo zvolené časové vymezení trvání veganského životního stylu u osoby respondenta/ky byla podmínkou pro výběr do výzkumného souboru také vlastní identifikace s veganstvím jako filozofií a životním stylem, který se prolíná do všech oblastí života dotyčné/ho respondenta/ky.

Výzkumný soubor je tvořen šesti respondenty, přičemž se jedná o tři muže a tři ženy. Všechna interview proběhla po domluvě online, a to prostřednictvím Google Meet (4 interview) a Messengeru (2 interview). Interview trvaly dohromady 362 minut, nejkratší interview trval 42 minut, nejdelší trval 1 hodinu 33 minut. Před zahájením interview jsem se vždy představila a sdělila účel a průběh následného interview a respondenti potvrdili souhlas s účastí ve výzkumu. Zajímala jsem se zároveň, zda mají respondenti nějaké dotazy, které bych mohla zodpovědět. Před začátkem interview jsem také požádala o svolení se zvukovým audio nahráváním průběhu interview, přičemž respondenti měli možnost se svobodně a dobrovolně rozhodnout a vyjádřit buď souhlas anebo svůj nesouhlas s tímto audio nahráváním. Ve všech případech mi respondenti poskytli souhlas se zvukovým zachycením interview. Po přepsání (transkripci) audio zvukových záznamů do textové podoby došlo z mé strany na základě domluvy s respondenty ke smazání těchto nahrávek. Po skončení interview jsme ještě mimo zvukový záznam obvykle pokračovali v konverzaci na dané téma

či témata související. Na závěr jsem vždy každé/mu respondentovi a respondentce vyjádřila poděkování za to, že byli ochotní a motivovaní věnovat svůj čas a energii k uskutečnění interview, týkajícího se tématu veganství a veganského životního stylu. Sběr dat prostřednictvím interview probíhal od 2. srpna 2023 do 26. září 2023.

	Pohlaví	Věk	Dokončené vzdělání	Pracovní profese	Vztah/vegan	Děti
Julie	žena	36	VŠ	podnikatelka	ano, manžel vegan	2 děti, vegan
Jana	žena	37	VŠ	tlumočník a překladatel	ano, manžel vegan	dítě je vegan
Anita	žena	32	VŠ	šéfkuchařka	ano, přítel vegan	ne
Tadeáš	muž	33	VŠ	IT	ne	ne
Erik	muž	28	SOŠ	sociální práce	ano, přítelkyně není veganka (reduktariánka, téměř vegetariánka)	ne
Oskar	muž	31	VŠ	sociální práce	ano, přítelkyně veganka	ne

10 Výsledky – popis a interpretace

Kapitola Výsledky – popis a interpretace v sobě zahrnuje podkapitolu, která pojednává o analýze jednotlivých případů a posléze je věnován prostor komplexní analýze.

10.1 Analýza jednotlivých případů

Respondentů, kteří se zúčastnili interview, jelikož odpovídali požadavkům stanoveným, pro tento výzkum, je šest. Jednotliví respondenti jsou označeni jmény, jež jsou fiktivní, a to z důvodu zachování jejich anonymity. Zároveň též pasáže, které jakýmkoliv způsobem odkazují k osobním údajům nebo snáze identifikovatelným informacím ve vztahu k respondentům, jsou vynechány, začerněny nebo pozměněny.

10.1.1 Julie

Mapování veganského životního stylu

Julie je vegankou již 13 let, předtím se nějakou dobu snažila stravovat vegetariánsky, což označila termínem on and off, a to z důvodu, že se po nějaké době vrátila z vegetariánského způsobu stravování opět ke způsobu konvenčnímu. Stejně tak tento výraz popisuje i její neukotvenost v rámci otázky vegetariánství v daný životní úsek. Bylo tomu tak z toho důvodu, že Julie nedisponovala informacemi, jakým způsobem je vhodné se stravovat v případě vegetariánství nebo na co si dát pozor v případě přechodu na vegetariánství z konvenčního způsobu stravování. Z toho důvodu nahradila maso prostřednictvím zvýšené konzumace masa a sýrů, což se projevilo v rámci jejího zdravotního stavu, jelikož měla častější angíny a ekzémy, způsobené pravděpodobnou intolerancí na laktózu. Klíčovým důvodem návratu ke konvenční stravě byl však sociální tlak, jelikož rodina Julie přičítala tyto zdravotní neduhy absenci konzumace masa a Julie to přijala jako skutečnost. Jakmile se po určité době přestěhovala do Prahy kvůli práci a studiu, dostala se již k potřebným informacím skrze vegetariány a vegany, se kterými se tam seznámila, což vedlo k tomu, že se stala vegankou. Konkrétně informace o veganství se tedy k Julii začaly dostávat, jakmile se přestěhovala do Prahy a začala pracovat pro ekologickou organizaci. Po svém přestěhování se se stala vegankou zhruba za dva měsíce. Některé informace ještě předtím čerpala také od členů punkové a hardrockové scény, ve které se sama pohybovala. Je tomu dle jejích slov z důvodu respektu vůči zvířatům, proto na těchto koncertech a festivalech je normou převážně veganské občerstvení a jídlo, nikoli maso. Stejně tak se mohou myšlenky respektu ke zvířatům objevovat v textech těchto kapel.

Mezi prvními zdroji, ze kterých čerpala informace, byl například portál Soucitně nebo Kolektiv pro zvířata, díky kterým se dozvěděla o environmentální spojitosti s chovem hospodářských zvířat. Popisuje tato zjištění jako šokující. A další zdroje informací ji postupem času již pouze utvrzovaly v tom, že její rozhodnutí bylo správné. Poté, co učinila rozhodnutí stát se vegankou, se cítila dobře a dle svých slov měla fázi „*čerstvého vegana, který se najednou snaží přesvědčit úplně všechny okolo a je hrozně fanatický, to je, jak když najednou otevřeš oči prostě, úplně z nějaký iluze, najednou zjistíš, že to všechno je úplně jinak*“.

V nynější době se cítí Julie dobře, hodnotí, že díky veganskému životnímu stylu je méně nemocná, stejně tak její děti se během těhotenství vyvíjely zcela optimálně a zdravě, nebývají nemocné, nemají alergie, ani jiné zdravotní obtíže. Julie zastává názor, že dobře sestavená veganská strava je v pořádku pro všechny fáze života. Vyjma rostlinné stravy v rámci svého veganského životního stylu Julie používá také veganskou kosmetiku (u které si začala navíc všimnout i obsahu či absence parabenů a dalších složek), tento životní styl se u ní promítá i do oblasti oblékání, přičemž uvádí, že nakupuje hodně v second handech, ale obecně se vyvaruje koupi nových kožených věcí, vlněných produktů nebo jiných produktů živočišného původu. Nepodporuje společně s rodinou ani zoo nebo cirkusy.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Julie označila za svou motivaci k veganství jako životnímu stylu motivaci ekologickou a etickou. Svou ekologickou motivaci k veganství zdůvodnila i prací v ekologické organizaci v rámci, které se hojně setkávala právě s environmentálními tématy. Dle Julie jdou environmentální a etická motivace ruku v ruce. Julie byla aktivistkou, přičemž se účastnila přímých akcí. Nejdříve v rámci ekologické organizace, kde pracovala, posléze i prostřednictvím aktivistických hnutí, mezi které se řadilo například hnutí 269. Právě do aktivismu se promítalo její názorové přesvědčení.

V průběhu jejího veganského životního stylu se jí několikrát stalo, že stála před rozhodnutím zkonsumovat potraviny, které nebyly veganské, ale vegetariánské, ačkoli se jednalo o velmi výjimečné situace. V několika z těchto situací se Julie ocitla před rozhodnutím tyto potraviny zkonsumovat anebo je vyhodit. V těchto výjimečných případech dala přednost neplýtváním potravinami před striktním veganstvím a potraviny využila. Jednalo se například o dar od klientky, jež využívala nabídku od FoodNotBombs, a která našla vegetariánský produkt v rámci dumpster divingu, jež Julii věnovala jako poděkování za její práci a pomoc. Zde se promítlo respondentčino environmentální cítění ve vztahu

neplýtvání potravinami. S ohledem na environmentální hledisko Julie zmiňuje dopady masové produkce živočišných výrobků na přírodu, na Amazonské pralesy, uhlíkovou stopu, globální změny klimatu. V případě etického hlediska vnímá fungování velkochovů jako hrozně šokující, ať už se jedná o masný průmysl, ale i průmysl mléčný, který je dle ní mnohem horší. „*Mléko se pro mě velmi, velmi záhy stalo mnohem horší komoditou než maso*“.

Jako pozitivní vnímá Julie na veganském životním stylu to, že upozorovala zlepšení svého zdravotního stavu, začala být více informovaná (informovanost ohledně jednotlivých složek, obsažených v potravinách; obsah zdravých i nezdravých složek v nich), začala se zajímat o složení kosmetiky, kterou užívá, přiblížila se k minimalismu, což vnímá jako velké pozitivum. „*Prostě člověk začne řešit, co dává do sebe, co dává na sebe*“. Jako negativní na veganském životním stylu poté vnímá stále ještě omezený výběr veganských potravin a produktů obecně. Případně vyšší cenu některých veganských produktů, jež jsou alternativami masa, sýrů či mléka. Tyto ceny vysvětluje jako reálné, ale v kontrastu s nereálně nízkými cenami produktů financně dotovaného živočišného průmyslu jsou vysoké. V případě dovolených Julie pro svou rodinu často zajišťuje dostatek jídla ještě před cestou, jelikož výběr v některých restauracích je dosud značně omezený.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Julie samotná ještě předtím, než se stala vegankou (i vegetariánkou), cítila ve vztahu k lidem, kteří byli vegani, respekt. Nikdy dle svých slov nezažila fázi výsměchu anebo pohrdání vůči těmto lidem. Naopak se ostatní smáli v prvopočátku spíše jí, v čemž lze vnímat kolizi hodnot respondentky a těchto ostatních lidí, kognitivní disonanci a také lze uvažovat o ego-obranných mechanismech odmítání nebo obraně ve vnímání. Zároveň se Julie zmiňuje, že měla po přechodu na veganství úvodní fázi přesvědčování ostatních o důležitosti veganství a nerozuměla tomu, proč ostatní neuvažují po získání dostatečného množství informací jako ona. Jedna část její rodiny má k veganství blízko, jeden člen rodiny si nekupuje domů žádné živočišné produkty, další člen rodiny maso jednu dobu nejedl, vrátil se ale k jeho konzumaci, protože dle Julie zřejmě nemá tak silnou motivaci jako ona. Druhá část rodiny tolik nefiguruje v jejím životě, nicméně s některými členy této rodiny se stýká, nejedná se nicméně ani o vegetariány ani vegany. Dobrou zkušenost vidí v tom, že pro ni a její rodinu připravují jídlo a občerstvení, které je veganské, pokud je má Julie s rodinou navštívit. Vnímá v tom hodně respektující přístup. Vegankou začala být v době, kdy se její členka rodiny začala zajímat sama o zdravou výživu, a proto odpadla potřeba svůj nový

životní styl vysvětlovat a tuto část rodiny edukovat. Naopak byla Julie inspirací pro tuto členku své rodiny, aby také omezila nebo zcela vynechala živočišné produkty. Určité obavy se dostavily vůči jejímu životnímu stylu ze strany sociálního okolí a rodiny Julie, až v době jejího těhotenství, kdy zaznívaly dotazy, zda se veganskou stravou v době těhotenství nepodvyživuje a má všechny potřebné živiny v dostatečném množství. Jakmile okolí vědělo, že děti jsou zdravé a dobře prospívající, i tyto obavy pominuly.

Julie se setkávala v rámci své práce a posléze i aktivismu s cizími lidmi a ke komunikaci s lidmi mimo veganskou komunitu se vyjádřila následovně: „*Tím, že já jsem si o tom hnedka od začátku začala hodně načítat nebo i skrz svoji práci jsem měla hodně těch informací, o těch ekologických dopadech a pak tím, že jsem začala i ten aktivistický život v těch zvířecoprávních neziskovkách, tak vlastně pokud chceš nějakým způsobem dobrovolničit, tak si myslím, že ty informace si dohledáváš, že to téma tě zajímá, věnuješ se mu ve svém volném čase, takže si myslím, že jsem hodně rychle měla dostatek argumentů na nějaký případný jako nechci říct spory, ale na nějakou případnou debatu, samozřejmě těch debat bylo a je pořád spousta, ale musím říct, že asi fakt mám štěstí na lidi, protože v tom reálném světě, teď nemluvím o online světě, to je jako úplně jiná kategorie, že jo, samozřejmě, tam člověk se potká hlavně s cizíma lidma, kteří mají tendenci asi nějakým způsobem prudit, ale v tom reálném světě jsem se vždycky setkala úplně v pohodě s přístupem, nikdy mi nikdo neřekl, že jsem blázen, nikdy si na mě nikdo neukazoval prstem, nikdy se mi nikdo nevysmál“.* Julie vyjadřuje určité pochopení i pro negativní odezvy ostatních lidí ve vztahu k veganství (například zesměšňování), jelikož přechod na veganství může vypadat dle ní v první fázi právě jakožto zesměšňování, následně jako agrese a popírání, ve třetí fázi již jako přijetí toho, že je to zřejmě správné.

Strategie zvládnutí veganského životního stylu

Julie uvádí důležitost správně nastaveného a nutričně vyváženého jídelníčku, užívání základních surovin na místo polotovarů „*a hlavně se za nic nebičovat, neobviňovat se a snažit se v tom neutápět. Snažit se fakt zaměřovat na ty hezký věci, na ty pozitivní, a ne na to negativní. Je to lepší a víc to i funguje pak na okolí, že prostě, když seš agresivní a tlačíš na ně, tak jediný, co dostaneš zpátky, je další odpor, tudy fakt cesta nevede, ale myslím, že k tomu si musí každý dojít sám“.* Julie dodává, že dnes už možnost volby existuje a ilustruje to na konverzaci dvou malých dětí: „*nechci zabíjet zvířata“*, „*no ale co tenkrát Indiáni, ti taky museli to maso jíst, jinak by prostě jedli třeba jenom jabka“*, „*no, jo, ale oni si ještě vybrat nemohli, ale já si vybrat můžu“*.

10.1.2 Jana

Mapování veganského životního stylu

Jana žije veganským životním stylem 9 let, předtím se stravovala reduktariánsky. Bylo tomu tak z toho důvodu, že Janě v dospívání diagnostikovali alergii na mléčnou bílkovinu, nikoli na laktózu, ale mléčnou bílkovinu, což znamená, že musela přestat konzumovat jak mléčné výrobky, ale například i hovězí maso. Před devíti lety přešla plně na veganství. O veganství jako takovém přemýšlela již v době studia na gymnáziu, psal se rok 1998 a již tehdy na gymnaziální půdě byla v kontaktu s peticemi proti testování na zvířatech v laboratořích nebo proti kožešinovým chovům a touto problematikou. Informace o veganství prvotně získávala od své spolužačky, jejíž sestra žila v zahraničí a o tato témata se zajímala, stejně tak dodnes pomáhá azylům pro zvířata.

Poté, co se Jana stala vegankou, se dle svých slov cítila v pohodě. Nicméně byla svým okolím označena za „*totálního exota*“. Zde lze vnímat neformální nálepkování (labelling) od okolí, stejně tak konfrontaci s hodnotami Jany a jejího okolí, které byly diametrálně odlišné a z toho plynoucí kognitivní disonanci u těchto lidí, kteří Janu označovali tímto výrazem. V rámci veganství začala řešit jako první stravování, poté se přidala oblast oblékání a další oblasti.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Během interview Jana uvedla, že ji k veganství přivedl její muž. Uvažovala sama nad veganstvím již od dob studia na gymnáziu, ale vyrůstala na vesnici a neznala v okolí nikoho, kdo by byl vegan, v rámci svého sociálního okolí ani necítila žádnou podporu a též neměla možnost čerpat inspiraci nebo pochopení. K veganství ji proto dovedla inspirace ze strany jejího manžela, který již byl v době jejich seznámení vegetariánem, a brzy posléze inicioval přechod na veganství. U Jany se projevila motivace etická, přičemž nesouhlasila s tím, jak je se zvířaty zacházeno, a zároveň motivace environmentální, jelikož si uvědomila, že má malé dítě a přeje si, aby i dětem zůstaly potřebné zdroje pro jejich existenci. S ohledem na etickou rovinu přijde Janě neetické „*někoho vraždit, aby ho mohla sníst*“. Důležitost své environmentální odpovědnosti opírá o klimatickou situaci, která se jí bezprostředně dotýká, když popisuje stále větší a silnější vlny veder a sucho, jež střídají přívalové deště, které nejsou optimální ani pro půdu ani pro zemědělství. „*Pro mě je to to, že dlužíš něco té budoucí generaci. Když jsi ji sem už přivedla na ten svět, tak ji nemůžeš dát úplně zdevastovaný svět bez zdrojů, bez vody, oteplený, prostě aby tady vůbec mohli fungovat. Já to беру jako*

závazek, to, že tu planetu máš a že ji používáš. Jsi zodpovědná za budoucí generace, oni jsou teďko ještě malí a moc to třeba neovlivní, můžeš to ovlivnit ty pro ně“.

Jako pozitivní na veganství vnímá V-label označování vegan produktů, protože se prostřednictvím nich může snadněji a rychleji zorientovat v tom, jaké produkty jsou a nejsou veganské. Jako negativní na veganství zmiňuje stále ještě omezený nebo žádný výběr veganského jídla v restauracích, což ilustruje následovně: *„Já bych chtěla přijít do restaurace a aby tam prostě vždycky jedno veganské jídlo měli, abych si ho klidně mohla dát, aby člověk věděl, že je v pohodě, že je správně připravené, že ho neosmažili v tom samém oleji, kde smažili ty kuřecí řízky nebo nevím co. Takže takhle vnímám negativum v rámci té společnosti, ta společnost s tím nepočítá, není na tohle jakoby nastavená nebo připravená“.* Je faktem, že vegani patří mezi minoritní skupinu.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Jana měla vůči ostatním veganům nebo vegetariánům respektující přístup ještě, než se stala sama vegankou, poté se její přesvědčení promítlo do respektu vůči všem, pokud zároveň nějakým způsobem neublíží druhým lidem anebo zvířatům. Jako veganka využila k propagaci veganství svou práci, jelikož podnikala v rámci svou veganských restaurací. Zmiňuje, že jí nevyhovuje někomu své názory vsugerovávat, vsunovat nebo agilně nutit, naopak tedy využila propagaci veganského jídla a životního stylu svou seberealizací skrze tyto veganské restaurace. Během COVIDu se pracovně přeorientovala na jinou oblast a po něm zvolila variantu Food Trucku. Navštívili s ním různé festivaly jako je například Colours of Ostrava nebo Letní filmová škola, přičemž se jí opakovaně potvrzovala zkušenost, že o veganské (její) jídlo je velký zájem nejen mezi vegany. Výrobky jako domácí kimchi, cibulové chutney nebo gulášová polévka s hlívou ústřičnou a tempehem se prodávaly velmi dobře. Tento zájem ji velmi motivoval. *„To bylo fakt takové intenzivní, už jsme měli další objednávky a tam třeba ještě dvacet nevyřízených viselo, to bylo fakt brutální, ten zájem o to jídlo je. Je to vidět. Je to i v těch malých městech. Prostě si člověk dokáže najít toho svého klienta, zaujmout ho a dokáže se tím uživit. Hodně na těch festivalech, ať je to jakýkoli festival, nemusí být vyloženě alternativní, ten zájem tam prostě je“.*

Co se týče sociálního okolí, její manžel vnímá Janino veganství dle jejího vyjádření jako samozřejmost, rodiče a sourozenci její přesvědčení nechápou a neměla v nich v tomto ohledu podporu, přičemž jeden sourozenec její životní styl neřeší, druhý sourozenec si z ní doposud dělá srandu, v čemž lze opět vysledovat konflikt hodnot a kognitivní disonanci, užití ego-obranných mechanismů. Formou jejich ego-obranných mechanismů bylo

zesměšňování a shazování, bagatelizace, eventuálně vzdor a odmítání. V práci její životní styl naopak respektovali.

Strategie zvládnání veganského životního stylu

Dle Jany je k zvládnání veganského životního stylu klíčová dostatečná motivace, uvědomění si, o jakou motivaci jde a jak je silná. Zároveň na trhu přibývají různé veganské produkty, díky kterým může být přechod na veganství o poznání snazší.

10.1.3 Anita

Mapování veganství jako životního stylu

Anita je vegankou 9 let. Většinu svého života se stravovala konvenčně, jakmile se dozvěděla o existenci veganství, vnitřně si přála jednou veganským životním stylem žít a stala se na 3 měsíce pescetariánkou, po těchto třech měsících přešla na veganství. Anita se dostala k tématu veganství poté, co se jí zdál sen v době, kdy se ještě stravovala konvenčně, v důsledku čehož začala hledat možnosti, jak se stravovat jiným způsobem, informovala se tedy o vegetariánství a veganství, ale vegetariánství ji nepřišlo jako dostatečné, a proto se rozhodla pro veganský způsob života. Dojmy a pocity ze svého snu popsala těmito slovy: „řekla jsem si – aha, tak jsem možná snědla až akorát masa na ten svůj život. Někteří lidi mi říkali, že jim přišlo, že už toho vypili dost, že vypili dost alkoholu na celý svůj život a mně přišlo, že já jsem snědla dost masa a že už další jíst nepotřebuju“. Informace o veganství Anita čerpala zásadně prostřednictvím internetu, neznala totiž současně nikoho, kdo by byl vegan, v její rodině se navíc maso považovalo za podstatnou, eventuálně nepostradatelnou součást jídelníčku. První informace se týkaly environmentální oblasti veganství, důležitosti využívání lokálních zdrojů a taktéž oblasti etické. Poté, co Anita učinila rozhodnutí stát se vegankou, se cítila dobře a svého rozhodnutí nelitovala za celých 9 let až doposud. V nynější době se cítí dle svých slov po psychické stránce normálně. Pokud má špatný den, tak vnímá ve svém životním stylu oporu. Zdravotně se cítí také dobře. Vyjma rostlinné stravy se u ní poté veganství promítá do užívání netestované kosmetiky (vegan friendly, cruelty free), užívání veganských přípravků do domácnosti, výjimku dělá pouze u léků, bez kterých nemůže žít, chybí jí také parfémy od jejích oblíbených značek, které na zvířatech testují, zde nicméně žádnou výjimku nedělá na rozdíl od potřebných léků, a užívá parfémy veganské. Mimo jiné se v důsledku environmentální informovanosti rozhodla nemít biologické děti.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Pro Anitu byla a je hlavní motivací k veganskému životnímu stylu motivace environmentální, ekologická. Posléze se přidala i motivace etická a nyní u sebe hodnotí obě jako zásadní. Zdravotní hledisko pro ni přitom žádnou roli nehraje. Anita měla vždy ráda přírodu a byla velmi nespokojená, jak se člověk na této planetě chová k životnímu prostředí. Na základě tvrdých dat poté dospěla k závěru, že veganství je environmentálně šetrnějším způsobem života než konvenční způsoby stravy a konzumního stylu života. Anita prý příliš neřešila postoj okolí vůči jejímu přechodu na veganství. Přemýšlela nicméně nad tím, zda je spokojená, jakým způsobem a v jaké míře žije environmentálně v souladu se svým přesvědčením či přáním a uvádí k tomu následující: „*Ve všech oblastech se dá dělat více. Nechci tady říkat, že tím, že je člověk vegan nebo veganka, tak dělá maximum toho, co se dá dělat. To není pravda, že jo. I v tom environmentálním slova smyslu ty můžeš jíst prostě hlavně nebo jenom lokální potraviny, můžeš nejíst banány, mango, avokádo, rýži, můžeš jíst pohanku se zelím, jako můžeš prostě. Stejně jako s těma etickýma věcmi, všichni ví, že je neetické používat kešu, používat mango, kokos, to jsou věci, u kterých jsou nějaký etický otazníky, co se týče využívání zvířat, využívání lidí, lidské práce a vždycky můžeš dělat víc, ale musíš si najít nějakou svoji cestu, která je pro tebe možná, aby ses z toho úplně nezbláznila*“. Jde o nalézání vlastních možností.

Pozitivním faktorem Anita na veganském životním stylu pojímá seznamování se s veganskou komunitou, přičemž v dnešní době tvoří právě vegani a veganky podstatnou část okruhu jejích přátel. Důležité vnímá nicméně také neuzavřít se do určité sociální bubliny, ale mít tuto svou sociální bublinu permeabilní. Pozitivum vidí také v tom, že přechodem na tento životní styl začala více vařit a otevřela si svůj catering, což vnímá jakožto poloviční způsob, jakým si vydělává peníze a na půl jako aktivismus. Negativum pojímá skrze uvědomění si nastavených a zakořeněných způsobech fungování lidstva, mezi které patří disrespekt a krutost vůči zvířatům. Anita prožila šok ve vztahu k chování většinové společnosti ke zvířatům, později dospěla ale názoru, že tlakem nelze nikoho k veganskému ani žádnému jinému životnímu stylu vnitřně přesvědčit a motivovat, což popsala těmito slovy: „*Asi takový ten revolucionářský zápas musíš opustit v nějakém momentu, jinak se z toho úplně zblázníš. A znám X lidí, kteří jsou naprosto vyhořelí a fakt se nebaví se svojí rodinou nebo se nebaví s nikým jiným mimo tu komunitu, a to taky není úplně zdravý*“.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Než se stala Anita vegankou, bylo její vnímání veganů a vegetariánů ovlivněno její rodinou. Slýchávala například, že „vegetariáni jsou takoví bledí, protože nejí maso“, což internovala jako fakt. Zpětně Anita vnímá s ohledem na minulá tvrzení, že lidé musí jíst maso, jako lež. A stejně tak vnímala situaci, pokud jí prarodič s úmyslem, aby dané maso jako dítě snědla, ačkoli jej nechtěla, tvrdil, že to maso není. Což popisuje, že se dělo. Jakmile Anita „*potkala první vegany, kteří byli naživu a vypadali jako, že se nechystají umřít*“, rozhodla se zvolit si taktéž veganský životní styl, což u ní vedlo i k lepší emocionální reformaci, jelikož jak poznamenala, tak „*když už k tomu nepřispíváš svým chováním, tak jsi daleko přístupnější k tomu, aby sis řekla prostě „jo, nemáme právo tady zneužívat další bytosti, tady na této planetě“*“.

V případě rodiny Anita našla respekt vůči svému životnímu stylu, což se mimo jiné projevuje i v tom, že v případě rodinných oslav nebo návštěv, jí všichni vegansky. Zároveň jsou Anitina sestra i její manžel vegani. Původně pojímali veganský životní styl u Anity s velkým nepochopením její prarodiče, kteří zastávali názor, že není možné takto žít. Nyní její rodina přistupuje k jejímu životnímu stylu s respektem, stejně tak i přátelé Anity. Lidé, kteří byli vůči tomuto nerespektující, už nyní nezůstali v okruhu jejích přátel.

Anita mi sděluje, že zná jedince, u kterých jejich rodina přijala mnohem lépe nebo benevolentněji, že jsou gayové nebo lesby než vegani. Z ego-obranných mechanismů se v prvopočátku u rodina Anity objevilo odmítání, které plynulo ze strachu, aby Anita jako veganka nebyla podvyživená, měla dostatek bílkovin a stravu nutričně vyváženou. Veganské stravování Anita nutričně vyvážit zvládla a nyní podniká s veganským cateringem. Pozitivní uvádí tu skutečnost, že poté, co se její sestra stala také vegankou, zlepšil se jejich sourozenecký vztah. Popisuje to jako by odpadla bariéra, kterou mezi sebou měly a ocitly se na stejné vlně.

Strategie zvládání veganství jako životního stylu

Anita vnímá klíčovou roli v sociálním okolí jedince. „*Ze všech těch možných studií, který jsou teď k dispozici, je prostě zcela evidentní, že když lidi jsou vegani a potom přestanou být vegani, tak je to z naprosté většiny nějaký sociální tlak*“. Doporučuje najít si svou komunitu a přátele, ve kterých bude člověk cítit podporu. Dále si uvědomovat stále realitu chovu zvířat, ale nesledovat například záběry z jatek opakovaně a pravidelně, pokud již nevedou k uvědomění si vážnosti situace, ale naopak již mají negativní dopady na psychické prožívání jedince. A taky, „*když tě někdo odrazuje nebo na tebe lidi nejsou hodní,*

tak je dobrý přerušit ten kontakt, ale to je asi taková dobrá rada, ať se to týká čehokoliv. Když jsi obklopená lidma a oni nejsou respektující nebo podporující, tak prostě oni nemusí být v tvém okolí. To je tvoje volba“. Důležité je zachovávat si svůj well-being, i když se člověk rozhodne třeba pro aktivismus. Říct si, že „*nechci to dělat na 200 %, ale chci to dělat dlouhodobě*“. Najít si v tom balanc.

10.1.4 Tadeáš

Mapování veganského životního stylu

Tadeáš žije veganským životním stylem sedmým rokem. Dva roky předtím, než se stal veganem, se stravoval vegetariánsky a předtím konvenčně. K veganství se dostal kvůli svým zdravotním problémům, protože se v důsledku nich začal zajímat o alternativní způsoby konvenčního stravování. Informace hledal primárně na internetu, a to ve formě článků, videí nebo skupin. Prostřednictvím algoritmů se mu potom tato tematika zobrazovala automaticky. Zkušenost měl i s raw stravováním, ale po týdnu od něj upustil a vyjádřil se k tomu takto: „*Jako vypadalo to zdravě, na druhou stranu mi přišlo, že to je až moc restriktivní a že tam asi budou chybět nějaké živiny, že jako přece jen se ochudit ještě o kopu věcí, které se prostě musí uvařit, jinak jsou velmi těžko stravitelné, typu nějaké luštěniny, rýže anebo takové věci. Jakože já jsem to experimentálně zkusil na týden, ale přišlo mi to skoro nereálné, se tak stravovat běžně*“.

Tadeáš předtím, než se stal veganem, znal jednoho vegana, kterým byl jeho kolega v práci. Až po přestěhování se do Prahy poznal další vegany a stal se z nich okruh jeho přátel. Našel s nimi vyjma veganství také společná témata, co se týkají zdraví, sportu a seberozvoje. Přejít z konvenční stravy na vegetariánství mu jinak nepřišel nikterak radikální ani drastický, jelikož se již předtím stravoval spíše reduktariánsky, než konvenčně a maso ve svém jídelníčku omezoval. Přejít z vegetariánství na veganství označil už jako více omezující, bylo to pro Tadeáše náročné a omezující. Například vnímal dost malý výběr jídla v běžných restauracích. Nyní se cítí dle svých slov celkem dobře a doplňuje, že „*stále mám pocit, že ten výběr je menší, ale už se v tom vyznám, už vím, jaké jsou možnosti, stále se to zlepšuje, sám už úplně jinak si vařím, mám přehled o věcech, co si nakoupit, co si uvařit a jsem v tom už na úplně jiné úrovni, že vařím i pro ostatní lidi někdy*“. Mimo stravování se veganství u Tadeáše promítá do užívání veganské pánské kosmetiky, oblasti oblékání a obuvi, s přáteli jezdí na brigády pomáhat na statky a azyly pro zvířata, do toho začal s plánováním a organizací různých veganských akcí a eventů. Začal také vyrábět domácí

produkty jako jsou veganské hermelíny nebo džemy. Veganský životní styl jej ovlivnil v jeho kreativité, prostřednictvím něho Tadeáš nasměroval svou energii a kreativitu na organizaci akcí, vaření nebo tvorbu věcí.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Prvotní motivací k veganství bylo pro Tadeáše zjištění zdravotních komplikací, na základě, kterých začal zjišťovat, jakým způsobem změnit svůj životní styl, aby jakožto mladý člověk tyto zdravotní problémy neměl. Nejdříve se rozhodl pro vegetariánství a po 2 letech se stal veganem. Po čase se k jeho prvotní zdravotní motivaci přidaly i důvody etické a ekologické. Jako důležité zmiňuje shlédnutí videa od Yourofskeho, které se týkalo mimo jiné přirozenosti rostlinné stravy a fyziologie člověka. Zdravotní důvody tedy u Tadeáše vedly k vegetariánství a důsledkem etických a ekologických důvodů se rozhodl pro veganství. Po seznámení se s chovem zvířat a s tím, v jakých podmínkách musí žít, že jsou nucena žít ve zcela neodpovídajících a tristních podmínkách a za přítomnosti sociálního kontaktu s vegany, si Tadeáš uvědomil, že není třeba tento byznys dále podporovat.

Jako pozitivní na veganství spatřuje trénování disciplíny, jelikož je třeba v případě tohoto životního stylu již disciplinovaně řešit stravu. Dále vnímá jako další pozitivum, že cítí, že má více energie, po jídle není tolik unavený, v porovnání se svými vrstevníky – nevegany má pocit, že mají oproti němu energie podstatně méně. Tadeáš také pravidelně sportuje. Jako negativum vnímá již zmíněný omezený výběr jídla v restauracích a obchodech.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Předtím než se Tadeáš stal vegetariánem a posléze veganem, neměl vůči ostatním jedincům, žijícím veganským životním stylem, nijak vyhraněný názor, jelikož neměl dostatek informací o tomto životním stylu. Rodina u něj vnímala přechod na veganství prý jako výmysl nebo dočasný trend, který ho zase opustí. V té době navíc měl Tadeáš přítelkyni, která byla také veganka, tudíž si jeho rodina myslela, že jej to po čase tak zvaně přejde. A proto se ho snažili také přesvědčovat, byli skeptičtí, nabízeli mu jídlo, které nebylo veganské, a vnímali to jako netradiční a nepřirozené, odchýlené od jejich zvyků a životního stylu, který znali. Měli vůči tomu i připomínky a komentáře. Nyní si z Tadeášova životního stylu dělají srandu občas, není to nicméně již takto frekventovaně. Mezi ego-obrannými mechanismy, které se v připomínkách k tomuto objevovaly, se vyskytovala převážně bagatelizace, kdy například rodina deklarovala, že určité množství mléka v jídle anebo určitý

počet vajec je vlastně zanedbatelný a není třeba to řešit a taková jídla nekonzumovat. Ze strany přátel, kteří nejsou vegani, zažil Tadeáš také určité poznámky, které se týkaly jeho životního stylu, ale zde to vnímal jako srandu a v normě. K jejich postoji se vyjádřil tak, že *„u nich je to hlavní vnímání prostě to, že člověk by měl sám sobě dopřát ten požitek, užívat si života a tak. Prostě neměli důvod se omezovat od nějakých chutí a potěšení“*. Nyní jeho přátelé respektují tento životní styl, protože dle slov Tadeáše sami vidí, že se mu v rámci něj daří, sportuje, má svaly a optimálně funguje. Jeho okruh přátel se přitom za dobu sedmi let částečně změnil, ale ti, kteří jsou s ním v kontaktu i dnes, jeho postoj uznávají. Jeden z kamarádů se nechal inspirovat a někdy si sám uvaří veganské jídlo jako například kari s tofu. Pokud dojde k nepochopení okolí vůči veganství, vnímá to Tadeáš jako kognitivní disonanci, která u těchto lidí nastane. U svého otce našel nicméně pochopení, také občas navštěvuje vegetariánské nebo veganské restaurace.

Strategie zvládnání veganství jako životního stylu

Tadeáš pojímá jako důležité pro dobrou adaptaci na veganský životní styl být schopen připravit či uvařit si nutričně vyvážená jídla. Zmiňuje k tomu, že *„lidi, co veganství už dobře zvládají, tak už mají celkem dobré zkušenosti s vařením, jaká jídla vařit, jak to kombinovat, jak to dochutit, hodně z nich má zkušenost s nutričními věcmi, které doplňky brát, na co si dávat pozor, jak tu stravu kombinovat, aby to bylo vyvážené“*. Pomohla mu také návštěva různých veganských akcí jako například VeganFest v Brně nebo jiné akce v Praze. Tadeáš radí zajímat se o veganství komplexně, nezajímat se čistě o jednu věc – viz například *„chci být veganem jenom proto, že je to správné“*, ale zároveň už neřešit, zda je jídlo nutričně vyvážené, zdravé a chutné.

Jako další zmiňuje důležitost skupiny lidí, kterými se jedinec obklopí a podporu, kterou z interakcí s nimi může čerpat. Také je podstatné uvědomit si sociální nátlak, pokud mu jedinec čelí.

10.1.5 Erik

Mapování veganského životního stylu

Erik žije veganským životním stylem 15 let. Stravoval se původně jako vegetarián předtím, než se stal veganem. Vegetariánem byl přitom již od dětství, protože maso nikdy jíst nechtěl a jeho rodiče to tolerovali. Ohledně veganství se k němu první informace dostaly ve třinácti letech, a to od bývalé přítelkyně, se kterou v tu dobu byli spolu. Společně se

rozhodli stát se vegany. Zvědomili si, že mléčný průmysl má stejné nebo i horší dopady na zvířata, navíc i zvířata zařazená do mléčného průmyslu poté, co přestanou být výtěžná, posílají v rámci poslední fáze na smrt, tudíž samotné vegetariánství se jim již nezdálo jako pro ně vhodná cesta. Popsal to tímto způsobem: „*Prostě máš celý ten koloběh, kdy to mléko vzniká, třeba u těch krav, tak to je v podstatě daleko horší, než ta smrt. Protože to zvíře trpí dlouhodobě. Takže jakoby já vegetariánství nevnímám jako nic etického nebo tak, vidím to, že člověk nechce jíst maso. Ale možná existují lidi, kteří si myslí, že vegetariánství je nějaká forma etického kroku, ale jako myslím si, že člověk si to neuvědomuje v tu dobu. Určitě neříkám, že vegetariánství je špatný, ale myslím si, že člověk to neví v tu dobu, třeba nemá ty informace, tak je vegetarián. A většina lidí, co znám, co byli třeba vegetariáni a zjistili tohle to, že ta zvířata trpí při té výrobě mléka víc než to, že je vlastně zabijou na konci nebo je sní, tak většinou ty lidi se pak stali vegany, protože už v tom mají tu souvislost víc“.* Erik se v rámci svého životního stylu cítí dobře. Nemá zdravotní problémy, sportuje, přičemž tedy vedle fyzicky náročnější práce jezdívá na hory, věnuje se tam běhu a jeho obvyklou běžeckou vzdáleností je 40 km. V posledních dvou letech navíc uvažuje ještě více, než tomu bylo dříve, co do svého těla dává s tím, že hodně změnil svůj jídelníček k lepšímu, jinými slovy nutričně vyváženému. Měl pocit, že chce být pro okolí a ostatní příkladem takového vegana, který je zdravý, fit a bez problémů se věnuje sportu. Psychicky se cítí také dobře. Zmiňuje, že když zažívá těžkosti anebo je zažíval v minulosti, nastávaly převážně tehdy, když se objevily nějaké vážnější neshody v partnerských vztazích. Jinak Erik souhlasí, že psychiku jistě ovlivňuje veganství například ve formě aktivismu. Sám se dostal na farmu v Anglii nebo Belgii a pocit, který v něm zanechaly výjevy zmrzačených zvířat, popsal jako bezmoc. Zmiňuje také, že se tato hrozná zkušenost dlouho promítala do jeho snů a také jí musel dlouho vstřebávat. K pocitu bezmoci a aktivismu sděluje, „*že to nedokážeš zastavit, a to je hrozná bezmoc. Proto hodně aktivistů přestává být aktivisty. Protože musíš do toho obětovat strašně moc, musíš riskovat to, že můžeš skončit ve vězení, třeba dlouhodobě i, když uděláš něco a přeženeš to nebo se na to dobře nepřipravíš, tak se ti může stát, že skončíš dlouhodobě ve vězení, což taky není fajn, že jo, to nikdo nechce. A jako jo no, ten aktivismus má asi jakoby ty negativní vlivy na tvoji psychiku. Vlastně někdy, když děláš ty ejvíčka (pozn. AV = Anonymous for the Voiceless), že stojíš takhle a bavíš se s těma lidma, tak ona ti ta trpělivost jakoby dojde. A ono můžeš se umět s lidma bavit, jakkoli chceš, můžeš jim to jakkoli vysvětlovat, ale ty lidi stejně nepřesvědčíš. Já si ani nemyslím, že má smysl někoho přesvědčovat k veganství, myslím si, že dává větší smysl ty informace říct, sdílet je, ukázat jim třeba tu pravdu nebo informace a nechat toho člověka, aby se rozhodnul. A většina lidí*

se stejně rozhodne, že nechce být vegany, protože to je nejpohodlnější. Výběr toho člověka, nemůžeš nikoho nutit do toho“. Erik vnímá důležitost v předání relevantních a skutečných, nezkrácených informací. Zároveň se tedy distancuje od přesvědčování. Erik se prý cítí skvěle i poslední týdny, jezdí s přítelkyní na hory a v souvislosti s tím si uvědomuje vlídnější a laskavější nastavení vůči veganství v dnešní době, jelikož má již možnost, na rozdíl od prvních let svého veganství, objednat si v některých restauracích vegan jídlo nebo si koupit a vybrat z vícero veganských hotovek anebo připravit veganské jídlo doma a vzít je na cesty do hor. Vnímá proto dnešní dobu jako dobu s většími možnostmi a výběrem, co se týká stravování, než jak tomu bylo před patnácti lety.

Vyjma stravování se u něj poté veganství promítá do oblasti a problematiky netestování na zvířatech, tudíž používá netestovanou kosmetiku a prostředky. Erik bere tuto problematiku z toho úhlu pohledu, že se počítá samotná snaha o koupi a užívání veganské netestované kosmetiky, protože uvádí, že některé certifikáty jdou koupit a nemusí být plně vypovídající o původu nebo procesu výroby produktů, jelikož je těchto certifikátů spousta a některé se mohou zaměřovat pouze na jednotlivé složky. Vnímá to nicméně tak, že právě snaha užívat cruelty free kosmetiku se počítá sama o sobě a není důvod, aby na to jedinec rezignoval i přesto, že ne vždy může být snadné nebo přehledné dohledat původ a proces výroby. Dále se veganství u Erika promítá do oblasti oblékání, přičemž zastává názor, že v dnešní době není třeba podporovat kožené výrobky nebo si kupovat obecně výrobky ze zvířat, protože je na trhu již mnoho stejně vhodných alternativ. Dále zmiňuje, že také třídí odpadky a vykonává podobné činnosti, a ačkoliv to bezprostředně nesouvisí s veganstvím v úzkém pojetí tohoto významu, tak se Erik domnívá, že většina veganů se zajímá mimo jiné též o ekologické aspekty svého bytí.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

K vegetariánství Erika přivedla ta skutečnost, že na maso nikdy neměl chuť, pojímal ho jako „*kus něčeho mrtvého*“. Na cestě k veganství se prvním impulsem stal zájem o veganství u jeho přítelkyně, nicméně uvádí, že v té době měl k dispozici omezené množství informací, a společně se orientovali podle informací z internetu, kde byl mimo jiné popsán například proces výroby mléka a mléčných produktů. Jelikož měli oba rádi zvířata, tak se rozhodli stát vegany. Erik také popisuje, že měl jeho člen rodiny farmu, a on tam pravidelně jezdil na brigády, a tudíž nebyl od zvířat a jejich chovu nikterak izolovaný anebo odtržený od reality tohoto chovu, naopak tam trávil svůj čas. Jakmile začal žít veganským životním stylem, což se stalo v jeho třinácti letech, přestal na tuto farmu na brigády jezdit.

Erik prošel za dosavadní dobu svého veganství různými fázemi a jeho vývoj v rámci veganství označuje za zajímavý a hodně různorodý. Věnoval se aktivismu a ještě 3 roky zpět jezdil do zahraničí na radikálnější akce pro podporu zvířat, přičemž končil i s ostatními ve vězení při záchraně zvířat. Během vztahu se svou bývalou přítelkyní, se kterou se dali společně na veganství, nevyhledávali podobné komunity ani neměli příliš přátel, co by byli vegani, takže po rozchodu se začal Erik zajímat o to, jaké možnosti existují, jaké existují formy aktivismu a seznámil se s dalšími vegany a vegankami. Některé aktivistické akce se rozhodl podpořit, vůči jiným měl kritické výhrady jako například k AV akcím, ke kterým poznamenal, že *„AV je vlastně organizace celosvětová, já bych řekl firma, ale zase, oficiálně to je firma, která vydělává na aktivistech spoustu peněz, proto třeba já už s nimi nechci mít nic společného. Ale je to taky nejrozšířenější ve světě, jsou to vlastně lidi, kteří dělají standard, že stojí v takové kostce, mají na sobě masky. Tam se to právě i třídí, ono to má docela strukturu, každá země má nějaký kapitál, máš tam organizátora, je to všechno oficiálně, je to všechno legálně, stojíš na tom náměstí, máš tam třeba lidi, kteří drží televizi, kde běží prostě různá videa, které oni už mají připravené a máš tam lidi, kteří třeba rozmlouvají s lidma kolem sebe, vlastně ten cíl je zaujmout pozornost těch lidí, co chodí kolem, ideálně s nima navázat nějaký kontakt a nějakým způsobem s nima mluvit. Ale tam pro mě byl právě problém, že je to hodně organizované a hodně lidí to v tom nevidí, ale já v tom vidím hodně peníze, že prostě oni prodávají svůj merch a úplně si nemyslím, že vydělávat peníze na veganství touhle formou, je jakoby správný“*. Erik se v rámci aktivismu zapojil také do protestu proti využívání koňských povozů v Praze na Václavském nebo Staroměstském náměstí. Aktivistických akcí se účastnili společně s kamarády z Prahy i dalších míst po Česku. Posléze i aktivistickou akci sám uspořádal, jednalo se o přímou akci. Respektive hovoří o dvou akcích, přičemž šlo o tichou uličku za kapry v Brně a Praze. Erik se nyní toliko neztotožňuje s označením vegan, jelikož má dojem, *„že už to není ono“*, jako by tento pojem ztratil něco ze své síly myšlenky nebo se původní myšlenka veganství vzdálil. Sympatické a jemu blízké bylo veganství v 90. letech, kdy se pořádalo hodně přímých akcí. Z České republiky lze zmínit Kolesára nebo Krásu, kteří dle Erika ta zvířata z velkochovů zachraňují, dle práva kradou, což zveřejňují, ale jistí se před tím, aby neskončili ve vězení. V dnešní době ale tento jeden z dalších možných způsobů realizace veganství dle mínění Erika upadá, což může být způsobeno i změnami zákonů a reakcí lidí na ně. *„Třeba v Anglii už jsou takové zákony vůči aktivistům, že oni můžou skončit ve vězení úplně za všechno v podstatě. V podstatě stačí mít Animal Liberation na triku a už po tobě ti policajti můžou jít, takže ta doba se proti tomu dost staví, takže ono už dneska to je docela složitý, pak je ale*

otázka, do jaké míry jsi schopná obětovat ten svůj život za tohle“. V rámci přímých akcí se Erik dostal několikrát do vězení. *„Poprvé jsem byl zatčený v Německu, pak mě zatkli v Belgii, pak mě zatkli v Anglii dvakrát, no v Belgii a pak ještě dvakrát v Německu. Byl jsem dohromady 8x ve vězení (smích) a byla to docela zajímavá zkušenost“.* K těmto zatčením zaujímá takový postoj, že byly vždy neprávem. O akci v Belgii, které se účastnil, psal i deník The New York Times, Erik nicméně uvádí, že během půlroku pořádání takovato proběhlá akce utichne, a tudíž to má ve výsledku pouze krátkodobý efekt a zmiňuje se o další přímé akci, která proběhla v Anglii. *„I když uděláš něco velkého nebo něco, co ta společnost vidí, to bylo jako ve všech zprávách, televize tam přijela, všechno, a tím, jak to bylo dobře naplánovaný a zorganizovaný, tak to šokovalo v ten moment, mělo to ten efekt, ale když se to vezme z dlouhodobého hlediska, tak to ten efekt úplně nemělo. Všechno končí, že prostě. Když jsme byli v Anglii, tam to organizovali [redacted], tam bylo přes 200 aktivistů, blokovali jsme tam vlastně farmy, kde byly kuřata, slepice a my jsme to blokovali asi 8 hodin s tím, že vlastně tam šlo o to, že ten farmář, oni měli zjištěné už dopředu, že nesplňuje nejvyšší certifikace pro ten chov v Anglii a cíl té akce bylo zablokovat ty farmy, zablokovat příjezdové cesty policii, aby nás nemohli dostat, aby nás odtamtud nemohli dostat a my jsme tam byli nasáčkovaný a všechno se streamovalo, natáčelo a tak, přijela tam televize a tak. Je vlastně fakt, že ten farmář potom, co se tohle stalo, tak nejenže nám dal 200 slepic, které jsme mohli legálně odnést, on nám je dal za to, že vlastně odejdem, to domluvil, tak těch 200 slepic jsme si odnesli s sebou a dali jsme jim domov, to bylo připravený. Mimo to on vlastně ztratil ten certifikát, který jako by měl a který mu dával to, že v podstatě si to kupovali kvůli tomu, na základě toho, takže on o to přišel, přijela mu tam kontrola, on o to přišel, tím pádem se jeho výrobky stáhly z obchodů, vlastně ze všech, oni to museli stáhnout z těch obchodů, takže to byl velkej průser; on přišel o hodně peněz tím a několik těch farem jeho potom bylo už zavřených. Dlouhodobě, už je neotevřel znovu“.* Vnímá tedy jako blízké pojetí veganství realizaci přímých akcí, což bylo častější v 90. letech, kdy *„ty 90. léta vzor je, že jako by nekoukáš moc na ty zákony nebo hodně chodíš po hraně těch zákonů a snažíš se udělat, co nejvíc můžeš a co je nejlepší“.* Z dnešního pohledu vidí ve veganství Erik spíše zdravou stravu a určitý trend, přičemž ten etický rozměr se v tom všem dle něj již ztrácí. Odkazuje například na Animal Liberation Front a její akce v minulosti, a to například vůči laboratořím, které se věnovaly testování na zvířatech.

Motivace k veganství je u Erika etická, považuje se za člověka, který je empatický a emocionálně založený, má rád zvířata a jsou mu blízká témata jako feminismus, boj proti rasismu, ekologie, slow fashion a podobná témata, mezi která patří i rovnost. K tomu říká:

„myslím si, že všichni lidé by si měli být rovni. Stejně tak si myslím, že zvířata by měla být rovna lidem, protože lidi nejsou z mého pohledu nic víc než zvířata. Vlastně odborně se tomu říká antispeciesmus“.

Co se týče přechodu na veganství, tak si Erik myslí, že více než shlédnutí filmů, mezi něž patří například film Pozemšťané, který je dle něj možná drastický a šokující, ale může mít ve výsledku negativní dopad na psychiku člověka, je dobré se stát veganem nebo vegankou z důvodu uvědomění si podstaty veganství nebo, „že uznáváš to, že zvíře je stejně rovné tobě“, na místo přechodu na veganství ze špatného pocitu nebo z důvodu, že člověk viděl, jak násilně živočišný průmysl funguje. Jako pozitivní vnímá Erik na veganství zdravotní benefity rostlinného stravování, které je pestré a nutričně vyvážené. Pro Erika je veganství základ jeho života, jeho součást a forma sebevyjádření. Negativum pro něj ještě představuje, pokud mají spor jednotliví vegani nebo skupiny přímo uvnitř veganské komunity. Poznává, že pouze samotná skutečnost, že je nějaký člověk vegan, ještě sama o sobě nemusí znamenat, že je to dobrý člověk nebo vyrovnaný člověk.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Své veganství oznámil Erik spolu s tehdejší přítelkyní její matce, která je v tomto rozhodnutí podporovala. Byla prý nadšená a jelikož ráda vařila, pojala to tím způsobem, že se naučí vařit nová jídla a objeví nové suroviny. Erikova rodina nadšená nebyla, měla o něj strach a obavy. Tento strach pramenil z toho, zda bude mít stravu dostatečně vyváženou a plnohodnotnou. Zároveň jeho rozhodnutí ale tolerovali a taktéž prý respektovali. V dnešní době již i kamarádi – nevegani s Erikem zajdou rádi do veganské restaurace. Stejně tak jsou u něj doma nyní veganské oslavy narozenin nebo setkání, což označuje za trochu vynucený kompromis. Strach z veganství a z toho, zda toto stravování může být nutričně vyvážené, plyne dle Erika z neznalosti a nevědomosti lidí ohledně stravování obecně, makroživin, mikroživin a stravovacích návyků. „Myslím si, že obecně lidi jedí hrozně špatně, občas když vidím, co lidi nakupují ve frontě v Lidlu, tak si jako říkám, jestli mají vůbec ponětí, co v tom je a co si kupují, ale na druhé straně mi do toho nic není a je to jejich zdraví, jejich život jako by, já jsem dělal [REDAKCE], takže mám nějaký pojetí o tom, jak vypadají lidi, kteří mají rakovinu žaludku, tlustého střeva a dalších věcí, takže. Viděl jsem i lidi umírat na takové nemoci, takže já mám ponětí, jak ty lidi dopadají. A myslím si, že třeba nějaké základní ponětí o stravě tady v Česku docela chybí, obecně si myslím, že se lidi o stravu moc nezajímají, nebo takhle... zajímají, ale to jsou většinou takový lidi, kteří chodí cvičit, tak to jde tak ruku v ruce, že se o to zajímají. Ale lidi, kteří nechodí si zacvičit každý den nebo nechodí si nikam

zasportovat, tak jim je to jedno a často prostě jako by jedl cokoliv a vůbec je to nezajímá, co jí. A myslím si, že to má pak docela následky na život“. Z neznalosti vzniká strach. Pokud lidé neví informace typu, v čem jsou jaké vitamíny, v čem jsou jaké živiny, co je dobré na bílkoviny, na železo, v čem je vápník a tak dále. Člověk, který nutričním vědám a stravě rozumí, se dle Erika nemůže veganství bát.

Strategie zvládání veganství jako životního stylu

Hodně individuální, jak sděluje Erik. Rozlišuje jednotlivé fáze veganství, kdy v první fázi jedinec prozře a může být ve svých názorech radikální, postupně si svůj nový životní styl a hodnoty zvnitřňuje, a nakonec se dostane do bodu, kdy je pro něho nebo pro ni veganství součástí sebe samé/ho. Erik na to pohlíží i kontextem aktivismu, přičemž zná vícero aktivistů, a to i ze zahraničí, kteří se mu věnovali například 5 let, ale už s tím skončili a přesunuli se tak do jiné fáze. Vstřebání a zpracování různých věcí, spojených s veganstvím, může žádat spoustu času, nenechat si tím ubližovat a své emoce držet v nějaké rovině. Pozitivně vnímá oddělené regály s veganskými produkty od masných uliček.

„Jako nějaký tip asi nemám, co s tím dělat. Myslím, že to je nějaký přirozený vývoj a čas. Každý člověk individuálně v sobě to dokáže nějak zpracovat. A určitě jsou lidi, kteří to i nedokážou. Třeba moje kamarádka byla veganka 10 let a už není, takže i tak to může být. Já si nemyslím, že vždycky všechno musí být tak konstantní“.

10.1.6 Oskar

Mapování veganského životního stylu

Oskar žije veganským životním stylem 10 let. Zhruba 3 nebo 4 roky předtím, než se stal veganem, se stravoval vegetariánsky, a dříve konvenčně. První informace o veganství se k Oskarovi začaly dostávat v jeho šestnácti letech, a to díky setkání s lidmi z punkové a hardrockové scény, kteří byli vegani, vegetariáni, případně straight edge, nepili alkohol a další. Zároveň zjistil informace o veganství také samoedukací nebo shlédnutím filmů o veganství, kde zmiňuje Earthlings (Pozemšťany) od Joacquina Phoenixe, který pro něj znamenal emocionální šok. Popisuje tento snímek jako „*naturalisticky zobrazené násilí, které se odehrává vůči zvířatům*“, ze samostudia to vedle dokumentů byla také četba (např. Animal Liberation od Petera Singera) nebo vyhledávání přednášek na dané téma. Ponejprve jej k vegetariánství přivedlo setkání s lidmi z již zmíněné punk a hardcore scény, když si uvědomil, že takto žít lze. Také silný zážitek z brigády z velkochovu, samoedukace a debaty

s bratrancem na tato témata. Oskar vyrůstal na vesnici, a i proto již v dětství viděl zvířata umírat. „*Občas se říká, že vegany se stanou lidi z města, kteří nevidí nikdy umřít zvíře a že jsou přecitlivělí, ale vlastně si myslím, že setkání s tou realitou těch dětí pak záleží na nějaké jejich konformitě a přijímání toho, té socializace, jak moc se nechají socializovat do toho řekněme karnistického diskurzu nebo narativu*“. Po funkční stránce je pro Oskara příjemné, že nyní žije ve větším městě a má dostatek možností, co se týče například stravování. Po zdravotní stránce se cítí dobře, ačkoli má Oskar diagnostikován nedostatek vápníku, měl již od dětství hodně zlomenin a on ani jeho lékař nedokáže určit, zda jde o korelaci nebo kauzalitu s veganstvím. Mezi první potraviny, které jsou nicméně doporučeny a byly doporučeny i jemu, a to v případě léčby a prevence nedostatku vápníku, nejsou mléko ani mléčné výrobky, ale rostlinné potraviny. Po psychické a emoční stránce Oskar prošel i fází, kterou velmi silně prožíval a týkala se etických aspektů veganství s tím, že pro něj bylo někdy velmi nepříjemné se svými pocity být a zůstat u nich a učil se je „*možná spíše vytěsnit, odpojit se od nich*“, což je samo o sobě také ego-obranným mechanismem. Tyhle etické aspekty veganství Oskar plánuje dále prozkoumávat a zabývat se jimi.

Vedle rostlinného stravování se veganství u něj promítá též do absence návštěv zoo či cirkusů, do oblasti oblékání, netestování na zvířatech.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Jakmile se stal Oskar vegetariánem, tak zhruba za týden se vrátil ke konzumaci masa a až za cca půlrok došel k tomu, že si může sám volit, co bude jíst, v čemž se cítil příjemněji, až se nakonec po třech až čtyřech letech vegetariánství rozhodl pro veganství. Toto rozhodnutí cítil jako „*hodně fajn volbu*“.

Motivace k veganství je pro Oskara etická. Impulsy byly střetávání se se smrtí zvířat na vesnici v jeho dětství, setkání s lidmi, jež byli vegani a vegetariáni a taktéž brigáda v družstvu, kde viděl realitu toho, jak jsou zvířata chována, přičemž ještě horší zážitek pro něj byl, jakým způsobem se k nim daní lidé – pracovníci chovají. Vnímal tuto realitu jako špatnou, drsnou a dospěl k uvědomění, že „*možná není úplně v pořádku ty zvířata jíst a nechci skončit jako tyhle lidi, kteří nad tím vlastně nepřemýšlí*“. U Oskara se objevuje také motivace environmentální, ale značně převažuje právě ta etická. Environmentální motivace by jej sama o sobě právě nepřesvědčila přímo k veganství jako spíše k reduktariánství, značně tedy převážil rozměr etický. Zdravotní motivace Oskarovi určitou dobu dávala smysl z pohledu zdravého životního stylu, nicméně v ní již aktuálně nevidí nějakou důležitost.

Jako pozitivní na veganském životním stylu vnímá filozofický přesah veganství do života. Ví, z „*jakého filozofického východiska se dívá na svět*“, což pro sebe vnímá jako důležité ukotvení v tom, jak chápat svět. Pozitivně i negativně lze poté nahlížet na sociální vztahy a vazby. Negativně, pokud se jedinec uzavře do sociální bubliny, přičemž v rámci této skupiny bude postrádat jiné úhly pohledu či nové podněty. Pokud naopak bude tato sociální bublina otevřená novým názorům, úhlům pohledu a informacím, může být pro jednotlivé členy značně obohacující. Zároveň pokud je člověk obklopený nevegany, ať se již jedná o rodinu nebo přátele, ve chvíli, kdy nerespektují životní styl daného vegana či veganky a on/ona nemá dostatečnou podporu jinde, může to být značně negativní a vyvolávat sociální nátlak vůči jedinci. Oskar k tomu dodává, že *„zároveň se to celé může projevit potom na tom, jak vlastně člověk vnímá sám sebe a to okolí, protože pokud bych jako žil já na vesnici dneska a měl kolem sebe jenom lidi, kteří mi říkají, že to, co dělám, je blbost, a žádným způsobem nedostal tu validaci nebo nějaké ocenění toho, že to je to správný, tak si myslím, že to člověku může i psychické zdraví hodně ovlivnit. Protože žít jako sám někde mezi lidma, kteří vlastně nesouhlasí s něčím tak zásadním pro toho člověka, tak může být fakt jako hodně, hodně nepříjemné pro něj v dlouhodobém horizontu“*. Jako náročné může být dle něj i odmítání nabídek jídla, pokud jde vegan/ka do míst, kde se stravují konvenčně. Pro spoustu lidí to může být relativně náročná situace, Oskar s takovými situacemi problémy neměl, jelikož v tom případě, kdy nebyl ze strany druhých respektován, opustil daný prostor a odcházel, ale uznává, že pro některé lidi to může být zdrojem úzkosti nebo diskomfortu. Zdravotní rizika poté vidí u každého typu stravování, liší se pouze tak, že u konvenční stravy mohou být a jsou některé jiné zdravotní problémy nebo rizika než u stravy rostlinné.

Veganství u Oskara ovlivnilo nejvíce jeho vztah ke světu, což je pro něj emočně silná zkušenost a prožitek. Posunul se dle svých slov osobnostně, začal číst knihy, rozhodl se dodělat si maturitu, jít studovat vysokou školu a jít dělat, co jej baví a dává mu smysl. Prostřednictvím svého nového životního stylu se zlepšil také v češtině, anglickém jazyce a v komunikaci s lidmi. Veganství pro něj mělo doslova životní přesah do budoucnosti.

Sociální rovina a postoje vůči a ve vztahu k veganství, ego-obranné mechanismy

Vůči ostatním veganům měl Oskar předtím, než se sám stal veganem, zkoumavý postoj ve smyslu, že se dokáže stravovat plnohodnotně, a přesto ve svém jídelníčku vynechávají živočišné produkty. Zmiňuje, že *„necítil nějaký vnitřní odpor k tomu nebo že by mi to nabourávalo nějaká moje paradigmatata, ale myslím si, že to bylo i z toho důvodu, že*

vlastně k těm lidem jsem měl blízko v nějaké jiné otázce jako životní, že v nějakém životním stylu jsme si byli blízcí, a to vlastně pomohlo tomu se o tom nějak otevřeně bavit a z jejich strany jsem taky nezažil žádné odsuzování nebo něco takového, což asi taky bylo důvodem, proč jsem se teda ptal a měl tam nějaké jejich vysvětlování, proč to není a tak dál. A nebylo tam takové to „to musí všichni takhle mít“, ale spíš tam byl takový ten pocit toho, že ty lidi mi to vysvětlí, proč to tak mají, ale nic mi nenutí a já nad tím můžu přemýšlet“.

Jeho rodina začala Oskarův životní styl postupem času respektovat více, jeden rodinný člen jej podpořil i veřejně na sociální síti. Přiznává nicméně, že jak vegetariánství, tak veganství ovlivnilo jeho bývalý partnerský vztah, a i některé vztahy přátelské. Kvůli rozdílnému životnímu stylu se svými tehdejšími kamarády se začal někdy i z daného kolektivu sám částečně vyřazovat tím, že například odmítl účast na akci, kde se konzumovalo primárně maso, a začal si hledat nový kolektiv. Ve vztahu s tehdejší partnerkou se jeho nový životní styl projevil nejvíce, přičemž vegetariánství u Oskara jeho bývalá partnerka ještě nějakým způsobem tolerovala, nicméně pro veganství již neměla pochopení, což se poté odráželo ve vzájemných interakcích v jejich vztahu. V rámci online prostředí a her potkával Oskar lidi, jež pojila určitá jinakost a téma veganství pro ně vůbec nemuselo být tématem nebo jej přijali už mezi řečí. Komentáře na jeho životní styl nebo veganství obecně, se kterými se setkal, se týkaly ego-obranných mechanismů projekce („*ty nejsi normální*“), racionalizace („*zvířata k tomu jsou, abychom je jedli*“), vzdoru a odmítání („*je to úplná blbost*“). V rámci práce měl Oskar zkušenosti následující. V první práci jeho životní styl nerespektovali, dělali si srandu a jemu to bylo nepříjemné. Oskar se někdy vymezoval, jindy nikoliv, protože vnímal, že daný kolektiv je sám o sobě dysfunkční. V rámci druhé práce se setkal s respektem vůči jeho životnímu stylu a příjemná zkušenost, kterou si odnesl byla například ta, že jeho vedoucí uspořádala vánoční večírek, který byl kompletně veganský, což v sobě neslo vzkaz zmíněného respektu. Negativní ale i pozitivní zkušenosti Oskar vysvětluje konformitou a také strachem o svoji identitu, „*setkání s jinakostí konfrontuje jejich identitu*“ a lidé poté jednájí nebo se chovají tak, aby si udrželi vhodný sebeobraz. Pozitivní reakce mohou znamenat, že jsou druzí více otevření tomu, že není ohrožována jejich identita. Možná „*dokážou respektovat i hodnoty a identity jiných, že vlastně nemají nutnost někoho shazovat nebo dělat nějaké naschvály, ale naopak můžou, pokud jsou si jistí svým životem a tím, jak to mají oni anebo jsou ochotni nad tím přemýšlet vůbec, že lidi jsou jiní, tak vlastně můžou nabídnout tu podporu anebo prostě jenom to, že to máme jinak*“. Negativní reakce naopak mohou přicházet od těch lidí, které konfrontace s určitým tématem nutí přemýšlet nad svým životem a nad sebou a jsou konfrontováni

mnohdy i s protikladnými hodnotami nebo sebeobrazem. Oskar zmiňuje, že může jít i o udržení určitého sociálního pořádku, protože „*když jim někdo nabourá myšlenku toho, že zvířata nejsou k jídlu, tak vlastně, co je teda v tom světě pevného pro nás?*“. Karnismus vnímá zakořeněný historicky i kulturně. Nyní Oskar ale nezažívá již nijak často negativní odezvy na svůj životní styl, což si vysvětluje tím, že je obklopen lidmi a taktéž pracuje v takovém prostředí, kde jej a jeho rozhodnutí respektují. Rodina zase respektuje hranice tak, jak je má Oskar v životě nastavené. Druhá rodina jsou pro něj přátelé, kteří projevují vůči sobě navzájem porozumění.

Strategie zvládnání veganského životního stylu

Důležitá je sociální opora, mít kolem sebe takové lidi, kteří sdílejí stejné hodnoty a nezustat izolovaný nebo izolovaná, i když to může být náročné pro ty jedince, kteří žijí na vesnici, kde je málo veganů anebo žádný. Lze se tak podporovat alespoň v rámci online prostředí a pravidelně se účastnit akcí, kde se lze setkat s komunitou s podobným hodnotovým a životním nastavením. Další vnímá důležitost v ukotvení se v rámci svého životního stylu. A k tomu a k dalším oblastem říká, „*že je určitě dobré nějakým způsobem si sám zakotvit, proč to dělám, kde je moje motivace. A mít to hodně vyřešené v tomhle, že vlastně, když si bude člověk jistý sám sebou, nebo když bude vědět, proč to dělá, tak si myslím, že je jednodušší u toho zůstat a zároveň zažívat méně negativních pocitů, protože mu to dává smysl. A asi si myslím, že pomoci může i nějaká klidně odborná péče. V tomhle si myslím, že je naprosto v pořádku si to téma své přinést někam do terapie, k psychologovi, k psycholožce. Zároveň vím, že je tam limit toho, že to téma jako není takhle, jak to říct, prozkoumané, že nějaká minoritní témata obecně v psychologii bývají občas problém a že vlastně i ten člověk, za kterým jde někdo jako za odborníkem k tomu může mít nějaký, ne úplně reflektovaný vztah. Což jsem teda slyšel od pár lidí, že vlastně kvůli tomu, že to zkoušeli otevřít někde na terapii, ale vlastně nepodařilo se jim to, protože to bylo jako nějaké vymezení. Ale jako myslím si, že stojí za to to dělat, protože pokud to lidi budou dělat, tak i ty lidi, kteří třeba nejsou vegani, ale pracují v tom oboru, tak vlastně budou mít větší nutnost se o tom vzdělávat a víc nad tím přemýšlet, jak se zlepšovat v té práci, protože věřím tomu nebo chtěl bych tomu věřit hodně moc, že v pomáhající profesi vlastně pracují lidi, kteří chtějí dělat dobře tu práci. Věřím tomu, nevím, jestli je to realita. Protože ta zkušenost je občas prostě jiná“.* V rámci této citace je tedy mimo jiné sdělena důležitost vzdělávání se v tématech veganství pro osoby, pracující v pomáhajících profesích. Na závěr našeho rozhovoru doplňuje Oskar ještě zamyšlení nad respektem a disrespektem ve společnosti, nad

tolerancí a netolerancí odlišných názorů nebo životních stylů. „*My jsme se naučili hodně moc respektovat to, společnost, když někdo řekne „hele, já věřím v tohle“, a je to založené na nějaké osobní víře, ta věc, ale že vlastně jako v tu chvíli mu to lidi nerozporují, že když někdo řekne „věřím v boha“, ale prostě nebere to už jako téma, nějaké zásadní, na kterém bychom se nepotkali, prostě někdo věří, někdo nevěří. A přesto nejsou důkazy ani na jedné straně. A v tomhle mě u veganství někdy hrozně mrzí nebo trápí to, že vlastně tohle je dost empiricky podložená věc. To, že zvířata trpí, to máme empiricky ověřené, to, že je nemusíme zabíjet, to taky, a přitom pořád se k tomu vztahujeme tak, jako kdyby to bylo něco míň, jak kdyby ten světonázor měl být až za tou vírou. Což mě osobně říkám někdy mrzí v tom smyslu, že vlastně si myslím, že pokud ten světonázor vychází z nějakých věcí, které můžeme nějak objektivně podložit, o kterých se můžeme bavit, tak vlastně by měl být možná někdy nad tou vírou. Anebo minimálně mít srovnatelné místo v tomhle diskurzu obecném“.* Vysvětluje to možným rozporem nebo konfliktem a kolizí hodnot, kognitivní disonancí. Veganství je minoritním životním stylem. „*Veganství zasahuje běžné fungování a světonázor, který je hodně dominantní“.*

10.2 Komplexní analýza

Mapování veganského životního stylu

Všichni respondenti splnili podmínku časového rozmezí veganského životního stylu, a to s převýšením požadavku minimálně 2 let. Jednotliví respondenti tedy žijí veganským životním stylem 7 let, dvě respondentky 9 let, 10 let, 13 let a 15 let. Před přechodem na veganství lze u jednotlivých respondentů vysledovat, že primárně zvolili jiný způsob stravování jako vegetariánství nebo reduktariánství, ať již měli jako cíl zvolen postupem času veganský životní styl anebo se o něm informovali a rozhodli až v průběhu tohoto alternativního stravování na místo konvenčního.

První informace o veganství respondenti shodně získávali z internetu nebo ze svého sociálního okolí od přátel, partnerů nebo určitých komunit. Obsah těchto prvotních informací se zpravidla týkal reality chovu hospodářských zvířat a krutého a nelidského zacházení s nimi, taktéž skutečnosti, že lze mít plnohodnotnou a nutričně vyváženou stravu bez konzumace živočišných produktů anebo informace ohledně environmentálních dopadů chovu zvířat a konzumace živočišných produktů.

Všichni respondenti se po rozhodnutí stát se vegany cítili dobře, stejně tak v nynější době dle interview s respondenty veganský životní styl neovlivňuje negativně jejich

psychický stav ani zdravotní stav. Právě naopak ve svém životním stylu cítí oporu. Vyjma rostlinného stravování je pro respondenty shodně důležitá také oblast oblékání nebo problematika netestování na zvířatech.

Motivace k veganství jako životnímu stylu

Mezi nejsilnější motivaci shodně u všech respondentů patří motivace etická, s ní často ruku v ruce motivace environmentální. Ačkoli se během interview objevilo také hledisko zdravotní, není vyjma jednoho respondenta nikterak zásadním motivem nebo nebylo významným impulsem k přechodu na veganský životní styl vyjma výše zmíněného jednoho respondenta. Nicméně i u tohoto respondenta došlo postupem času k převaze etických a environmentálních hodnot, díky kterým mu nejlépe vyhovují myšlenky veganství a veganský životní styl, ačkoli v interview uvádí, že pro něj bylo zprvu náročné zvyknout si na rostlinné stravování. Nyní se již v rámci veganství orientuje, a to i v jednotlivých produktech, surovinách, již ví, co vařit, jakým způsobem a co ve stravě neopomenout. Pro ostatní respondenty byl přechod na veganství plynulý a nehodnotí jej jako nikterak omezující nebo náročný. Jako omezující uvádí spíše například nabídku rostlinných alternativ a stravy v obchodech nebo restauracích. Události, na základě, kterých se respondenti rozhodli stát vegany, souvisí právě s etickým, environmentálním, případně zdravotním hlediskem a reflektují témata spojená s těmito oblastmi, jednalo se například o započítání práce pro ekologickou organizaci a setkání s lidmi, kteří veganským životním stylem žili, v důsledku čehož došlo u respondentky ke konfrontaci s tématy veganství a jeho etickou myšlenkou nebo environmentálními benefity veganství, a s tímto přispěním se již plně rozhodla stát vegankou. Dále byly pro respondenty zásadní při volbě veganství konfrontační situace, kdy sami pracovali ve velkochovu nebo na farmě a viděli podmínky, v jakých zvířata žijí, respektive, jak se k nim pracovníci chovu chovají, což mělo za důsledek šok, zároveň podpořený zjišťováním informací, sebe edukací ohledně veganství i využívání zvířat, stejně i shlédnutí videí, přednášek nebo dokumentů, které realisticky zachycují situaci nejen hospodářských zvířat. U všech respondentů tedy byla zásadní v době realizace interview motivace etická, u některých podpořená motivací environmentální, jak bylo zmíněno v úvodu. Náboženská motivace se mimo jiné nevyskytla ani v jednom případě.

Jako pozitivní na veganství jako životnímu stylu se u všech respondentů objevilo pojetí veganství jako řešení neetického chování vůči zvířatům ze strany člověka. Jako negativní se objevil stále ještě omezený výběr nabídky jídla v restauracích anebo

veganských produktů v některých obchodech, ačkoli se tato situace během posledních let výrazně posunula v porovnání s minulými dekádami.

Sociální vztahy a postoje vůči a ve vztahu k veganství

Respondenti sami ještě předtím, než se stali vegany, vnímali a cítili vůči ostatním lidem, jež se stravovali vegansky, žili veganským životním stylem nebo inklinovali k myšlenkám antispeciesismu, kladné emoce, nikoli pohrdání nebo výsměch. Často je právě setkání s jedincem, který žil veganským životním stylem nebo skupinou takových osob, inspirovalo a zároveň si tím potvrdili, že tenhle životní styl je možný. Že je tedy možné myšlenky veganství a antispeciesismu realizovat, aniž by byly přítomny zdravotní problémy nebo jakékoli jiné problémy a komplikace.

Reakce rodiny, přátel nebo partnerů byla u všech respondentů různá a individuální. Ze strany rodin jednotlivých respondentů došlo zpravidla časem k větší či menší toleranci a respektu vůči volbě veganského životního stylu toho kterého respondenta nebo respondentky. To se projevilo například v tom, že v případě Julie, její rodina připraví veganské jídlo a občerstvení, pokud má přijet i s rodinou na návštěvu. Určité obavy se dostavily vůči jejímu životnímu stylu ze strany sociálního okolí a rodiny Julie i v době těhotenství, kdy zaznívaly dotazy, zda se veganskou stravou v době těhotenství nepodvyživuje a má všechny potřebné živiny v dostatečném množství. Jakmile okolí nicméně vědělo, že děti jsou zdravé a dobře prospívají, i tyto obavy pominuly. U Jany její přesvědčení rodina nepochopila. Anita u své rodiny našla podporu pro své přesvědčení, což se projevuje mimo jiné v případě rodinných oslav nebo návštěv, kdy všichni jí vegansky. U Tadeáše rodina nejprve vnímala jeho přesvědčení jako výmysl a dočasný trend, který jej opustí, postupem času ale našel podporu ze strany otce, se kterým může zajít například do veganské restaurace. Podpora rodiny u Erika ve vztahu k jeho přesvědčení záleží opět v pořádání oslav a rodinných návštěv, kdy je podáváno veganské jídlo. Oskarova rodina začala Oskara po přechodu z vegetariánství na veganství respektovat více až postupem času.

V době, kdy respondenti přešli na veganský životní styl, to znamenalo pro jejich partnerské vztahy zpravidla jistý rozkol, pokud nebyli ve vztahu s přítelem či přítelkyní, který/á by byl/a vegan/ka. Například u Anity, Erika nebo Oskara bylo téma nově daného odlišného stravovacího stylu s partnerem či partnerkou dalším bodem jejich neshod v rámci partnerského vztahu. Co se týče přátel, u respondentů došlo k rozpadu vazeb s těmi přáteli, kteří se stravovali konvenčně a myšlenky antispeciesismu a veganství jim nebyly blízké a zároveň nerespektovali názor daného respondenta nebo respondentky. Většinou tedy nedošlo

k rozpadu všech přátelských vazeb s přáteli - nevegany, ale v tomto případě pouze s těmi, kteří nerespektovali volbu respondentů a jejich přesvědčení a respondenti nadále nechtěli být v kontaktu s těmi přáteli, se kterými se necítili dobře a bezpečně. V rámci práce došlo převážně ke kladnému přijetí přesvědčení jednotlivých respondentů. Výjimkou byla například Oskarova první práce, kde kolektiv jeho přesvědčení nerespektoval, dělali si srandu a jemu to bylo nepříjemné. V rámci druhé práce se ale setkal již s kladným přijetím a odnesl si hezkou vzpomínku, kdy jeho vedoucí uspořádala vánoční večírek, který byl kompletně veganský. Julie pracovala v době přechodu na veganský životní styl v ekologické organizaci, kde vnímala plnou podporu pro své přesvědčení. Anita a Jana začaly dokonce podnikat s veganskými produkty a občerstvením.

Ego-obranné mechanismy

Ego-obranné mechanismy, se kterými se setkali respondenti mimo online prostor, zahrnovali ego-obranný mechanismus racionalizace, vzdoru, bagatelizace a zesměšňování. Julie se setkávala v rámci své práce a posléze i v rámci aktivismu s cizími lidmi, kteří různým způsobem reagovali na veganství. Pro negativní odezvy ve vztahu k veganství od ostatních vyjádřila pochopení (například pro zesměšňování veganství), jelikož dle ní přechod na veganství může vypadat v první fázi právě jako zesměšňování, poté jako popírání a agrese a ve třetí fázi již jako přijetí. Jana se setkala s užitím ego-obranných mechanismů ze strany její rodiny, kdy člen rodiny její přesvědčení shazoval a zesměšňoval. Anita v rámci interview sdělila mimo jiné to, že zná jedince, u kterých jejich rodina přijala mnohem lépe nebo benevolentněji, že jsou gayové a lesby než vegani. Sama se setkala s ego-obranným mechanismem odmítání ze strany rodiny, a to v prvopočátku jejího veganství, nyní ji její rodina podporuje, zároveň se vegankou stala i její sestra, k čemuž poznamenala, že se tím zlepšil jejich sourozenecký vztah. Popisuje to jako by odpadla bariéra, kterou mezi sebou měly a ocitly se na stejné vlně. Tadeáš zažil ze strany svého sociálního okolí převážně bagatelizace svého přesvědčení. Pokud dojde k nepochopení veganství ostatními, vnímá to Tadeáš jako jejich kognitivní disonanci, které čelí. Dle Erika strach z veganství a z toho, zda toto stravování může být nutričně vyvážené, plyne z neznalosti a nevědomosti lidí ohledně stravování obecně; z neznalosti vzniká strach. Oskar se setkal se zesměšňováním svého přesvědčení a životního stylu. Negativní ale i pozitivní zkušenosti Oskar vysvětluje konformitou a také strachem o svoji identitu, „*setkání s jinakostí konfrontuje jejich identitu*“ a lidé poté jednájí nebo se chovají tak, aby si udrželi vhodný sebeobraz. Pozitivní reakce mohou znamenat, že jsou druzí více otevření tomu, že není ohrožována jejich identita.

Možná „*dokážou respektovat i hodnoty a identity jiných, že vlastně nemají nutnost někoho shazovat nebo dělat nějaké naschvály, ale naopak můžou, pokud jsou si jistí svým životem a tím, jak to mají oni anebo jsou ochotni nad tím přemýšlet vůbec, že lidi jsou jiní, tak vlastně můžou nabídnout tu podporu anebo prostě jenom to, že to máme jinak*“. Negativní reakce naopak mohou přicházet od těch lidí, které konfrontace s určitým tématem nutí přemýšlet nad svým životem a nad sebou a jsou konfrontováni mnohdy i s protikladnými hodnotami nebo sebeobrazem. Oskar zmiňuje, že může jít i o udržení určitého sociálního pořádku, protože „*když jim někdo nabourá myšlenku toho, že zvířata nejsou k jídlu, tak vlastně, co je teda v tom světě pevného pro nás?*“. Karnismus vnímá zakořeněný historicky i kulturně. Nyní Oskar ale nezažívá již nijak často negativní odezvy na svůj životní styl, což si vysvětluje tím, že je obklopen lidmi a taktéž pracuje v takovém prostředí, kde jej a jeho rozhodnutí respektují.

Strategie zvládnání veganského životního stylu

V tomto bodě bych ráda bych zmínila alespoň jednu citaci od každého z respondentů. Julie uvedla na adresu zvládnání veganského životního stylu, že je důležité „*hlavně se za nic nebičovat, neobviňovat se a snažit se v tom neutápět. Snažit se fakt zaměřovat na ty hezký věci, na ty pozitivní, a ne na to negativní. Je to lepší a víc to i funguje pak na okolí, že prostě, když seš agresivní a tlačíš na ně, tak jediný, co dostaneš zpátky, je další odpor, tudy fakt cesta nevede, ale myslím, že k tomu si musí každý dojít sám*“. V tomto sdělení vnímám dvě roviny, a to být sám/sama k sobě empatický/á a dovolit si postupovat po menších krocích, jelikož přechod na veganství nemusí být vždy plynulý nebo jednoduchý. A zároveň v rámci druhé roviny sdělení Julie vnímám uvědomění, že nátlakem nelze dosáhnout změny vnitřního přesvědčení nikoho, právě proto je vhodnějším způsobem možnosti a alternativy ukazovat, nabízet a vysvětlovat. Jana poznamenala v souvislosti s environmentální motivací k veganskému životnímu stylu následující: „*Pro mě je to to, že dlužíš něco té budoucí generaci. Když jsi ji sem už přivedla na ten svět, tak ji nemůžeš dát úplně zdevastovaný svět bez zdrojů, bez vody, oteplený, prostě aby tady vůbec mohli fungovat. Já to беру jako závazek, to, že tu planetu máš a že ji používáš. Jsi zodpovědná za budoucí generace, oni jsou teďko ještě malí a moc to třeba neovlivní, můžeš to ovlivnit ty pro ně*“. Vnímá jako závazek zachovat zdroje pro své dítě a jeho i budoucí generace. Sama vnímám její sdělení jakožto existenci jako ohleduplné žití. Její sdělení vyvolává spoustu otázek a myšlenek. Anitu přivedl k prvotnímu informování se ohledně veganského životního stylu sen, přičemž dojmy a pocity z tohoto snu popsala takto: „*řekla jsem si – aha, tak jsem možná snědla až akorát*

masa na ten svůj život. Někteří lidi mi říkali, že jim přišlo, že už toho vypili dost, že vypili dost alkoholu na celý svůj život a mně přišlo, že já jsem snědla dost masa a že už další jíst nepotřebuju“. Na základě svého snu se rozhodla zjistit si, jaké existují alternativy ke konvenčnímu stravování. Ačkoli motivace bývá obdobná, prvotní impuls často velmi individuální. Pro Tadeáše znamená a znamenalo veganství mimo jiné nasměrování jeho energie a kreativity na organizaci akcí, tvorbu nových věcí a vaření, ke kterému poznamenal, že *„lidi, co veganství už dobře zvládají, tak už mají celkem dobré zkušenosti s vařením, jaká jídla vařit, jak to kombinovat, jak to dochutit, hodně z nich má zkušenost s nutričními věcmi, které doplňky brát, na co si dávat pozor, jak tu stravu kombinovat, aby to bylo vyvážené“.* Erik popsal ve vztahu ke zvířatům prvek rovnosti. Zmiňuje konkrétně antispeciesismus a jeho názor je následující: *„myslím si, že všichni lidé by si měli být rovni. Stejně tak si myslím, že zvířata by měla být rovna lidem, protože lidi nejsou z mého pohledu nic víc než zvířata. Vlastně odborně se tomu říká antispeciesmus“.* A ke zvládnutí veganského životního stylu se vyslovil tímto způsobem: *„Jako nějaký tip asi nemám, co s tím dělat. Myslím, že to je nějaký přirozený vývoj a čas. Každý člověk individuálně v sobě to dokáže nějak zpracovat. A určitě jsou lidi, kteří to i nedokážou. Třeba moje kamarádka byla veganka 10 let a už není, takže i tak to může být. Já si nemyslím, že vždycky všechno musí být tak konstantní“.* Vnímá přechod na veganský životní styl jako přirozený vývoj, který má svůj čas. Nabízí se buď možnost prožitky, jež s tím souvisí, integrovat a zpracovat, nicméně také možnost, že se to nepodaří. Konstantnost v tomhle případě dle Erika není pravidlem. K tématu socializace a konformity Oskar uvedl, že *„občas se říká, že vegany se stanou lidi z města, kteří nevidí nikdy umřít zvíře a že jsou přecitlivělí, ale vlastně si myslím, že setkání s tou realitou těch dětí pak záleží na nějaké jejich konformitě a přijímání toho, té socializace, jak moc se nechají socializovat do toho řekněme karnistického diskurzu nebo narativu“.* Toto sdělení vyvolává zamyšlení nad mírou a funkcí konformity a taktéž karnismu.

11 Diskuze

Tato magisterská diplomová práce *Motivace k veganství jako životnímu stylu* v rámci teoretické části zahrnuje vymezení a pojetí veganství, motivaci k veganství, ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím, trauma v souvislosti s veganstvím (trauma z týrání zvířat), stejně i self-care, wellbeing a vybrané výzkumy. Empirická část se zabývá výzkumným problémem, cíli práce, výzkumnými otázkami, taktéž popisem metodologického rámce, sběrem dat, výzkumným souborem, analýzou jednotlivých případů a analýzou komplexní.

Pro diplomovou práci, která je analyzovaná prostřednictvím IPA, bývá doporučován výzkumný soubor mezi třemi až šesti respondenty. V rámci praktické části této diplomové práce je proto zakomponováno šest interview s respondenty (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). Počet šesti respondentů byl zvolen z důvodu názorové a postoje i motivační bohatosti dat, zároveň každý z jednotlivých respondentů přinesl svůj vlastní osobitý a autentický příběh, jakým způsobem se dostal k veganskému životnímu stylu a tomuto světonázoru, jaká byla jeho/její motivace a jakým způsobem byl ovlivněn sociální život těchto jedinců. Pro výběr respondentů byla užita kombinace záměrného výběru, výběru na základě dobrovolnosti a technika sněhové koule. Domnívám se, že tento nenáhodný výběr v rámci kvalitativního designu výzkumu byl vhodný a efektivně uskutečnitelný, není cílem výsledky tohoto výzkumu v rámci praktické části diplomové práce populačně generalizovat. Cílem bylo zkoumat data hloubkově, individuálně, a tudíž kvalitativně. Je to právě kvalitativní design výzkumu, který disponuje vysvětlujícím a hloubkovým charakterem (Bryman, 1988). Kritéria pro výběr respondentů byla definována následujícím způsobem: respondenti žijí veganským životním stylem, který trvá dostatečně dlouhou dobu a vnímají tento životní styl jako sobě vlastní. O vymezení dostatečně dlouhé doby lze polemizovat, jelikož záleží mimo jiné na tom, zda je jedinec již sám vnitřně přesvědčen o svém veganském stylu života anebo prozatím testuje, zda mu tento životní styl bude vyhovovat. I přes možnou diskuzi je ale potřebné nějakým konkrétním a určitým časovým rozmezím vymežit tuto podmínku pro výběr respondentů, a proto je rámcově uvedena doba minimálně 2 let veganského stylu života, kdy už lze relativně předpokládat, že se již nejedná pouze o „testovací období“. Zároveň nicméně platí, že ani několikarocní doba trvání veganského životního stylu u jedince nemusí být zárukou, že u tohoto setrvá a kupříkladu se v budoucnosti nevrátí k vegetariánství, konvenční stravě a neveganskému způsobu života nebo jiným alternativním způsobům stravování nebo životního stylu. Mimo zvolené časové

vymezení trvání veganského životního stylu u osoby respondenta/ky byla podmínkou pro výběr do výzkumného souboru také vlastní identifikace s veganstvím jako filozofií a životním stylem či světonázorem, který se prolíná do všech oblastí života dotčené/ho respondenta/ky, což má být preventivním opatřením ku výše zmíněné skutečnosti, že určité byt' sebedelší časové rozmezí, kdy se jedinec chová nebo jedná určitým způsobem (zde například rostlinné stravování, užívání vegan friendly a cruelty free kosmetiky a produktů, zapojení v rámci aktivismu apod.), samo o sobě nedává záruku toho, že je jedinec zároveň vnitřně přesvědčen o svém životním stylu nebo světonázoru.

Cíle práce byly vymezeny jako popis motivů k veganskému životnímu stylu, popis sociálních vztahů a reality respondenta a uvedení příkladů ego-obranných mechanismů ve vztahu k veganskému životnímu stylu. Z těchto cílů práce plynou následující výzkumné otázky, kterým je věnován prostor pro zamyšlení se nad výsledky této práce. První výzkumnou otázkou je, jaké jsou motivy pro přijetí filozofie veganství, přičemž se v rámci interview s respondenty objevovala nejfrekventovaněji motivace etická, a to z důvodu nesouhlasu s vykořisťováním zvířat. Všichni respondenti vyjádřili souhlas s etickou motivací a zmínili ji jako nejdůležitější nebo jednu z nejdůležitějších motivací pro svůj životní styl. Tato motivace souvisí také s antispeciesismem, který odmítá vykořisťování zvířat a jejich zneužívání lidmi (Bertuzzi, 2017). Například Pickett (2021) považuje toto vykořisťování za do značné míry systémové, a to za přítomnosti sdíleného a pokřiveného způsobu uvažování o zvířatech. Šťastnými by měla být zvířata tehdy, mohou-li žít dle svojí vlastní přirozenosti. Hospodářská zvířata přitom nosí nálepku instinktivních tvorů bez schopnosti myslet (Masson, 2003). Velmi důležitá je pro respondenty taktéž motivace environmentální, a to s ohledem na ekologické dopady a důsledky chovu zvířat. Dle vyjádření některých respondentů nebo respondentek jde často etická motivace ruku v ruce s motivací environmentální a řadí se taktéž mezi velmi podstatné motivy veganství. Rostlinná strava je ve srovnání se stravou živočišnou udržitelnější a současný stoupající nárůst živočišné spotřeby je do budoucna podle odborníků neudržitelný, a proto je podstatné směřovat k opačnému trendu společně se snižováním potravinového odpadu (Sabaté & Soret, 2014). Zdravotní motivace nicméně není primárně důležitým hlediskem. Zdravotní motivace se někdy uvádí jako třetí velmi důležitý pilíř motivace, nicméně v rámci interview s respondenty a respondentkami jsem vyjma jednoho případu nezaznamenala větší důležitost, ačkoli i jinými byl zmíněn zdravotní benefit rostlinné stravy, nicméně nevyzněl jakožto hlavní motiv pro volbu veganského životního stylu. Zdravotním hlediskem se nicméně zabýval výzkum, který zkoumal psychické dopady, jenž souvisí se stresem ve

srovnání u veganů a omnivorů (Beezhold & kol., 2014). Náboženskou motivaci nevyslovil nikdo z respondentů, v teoretické části této práce je nicméně zmíněna pro úplnost v souvislosti s výzkumem veganství u Muslimů, ateistů a deistů (Boyutuyla, 2020). Další výzkumná otázka zní, jak konkrétně ovlivnilo veganství rodinné, partnerské a přátelské vztahy a sociální okolí respondenta. U každého jednotlivce reagovalo jeho okolí – rodina, přátelé, partneři, pokud byl respondent/ka ve vztahu anebo širší okolí relativně individuálně. Určité shodné prvky nicméně dominovaly u všech respondentů, a to větší informovanost rodiny respondentů a na to navazující i určitá míra tolerance nebo respekt. V některých případech ovlivnilo veganství respondentů jejich partnerské vztahy nebo přátelské vztahy „negativně“, přičemž bylo jedním z faktorů, které vedly k rozchodu s bývalými partnery nebo ztrátě přátelských vztahů, toto lze vnímat nicméně také jako přirozený posun a změnu v rámci životní cesty jednotlivých respondentů.

Mezi výzkumnými otázkami byla taktéž otázka na ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím. Vysvětlovány jsou kognitivní disonancí, konfliktem protikladných hodnot, snahou o udržení vlastního sebeobrazu. Z interview vyplynulo, že se respondenti setkali (mimo online prostor) s racionalizací, odporem, bagatelizací a zesměšňováním ze strany sociálního okolí. Otázky v interview ve vztahu k ego-obranným mechanismům se zaměřili pouze na offline prostředí, jelikož je online prostor specifickým místem, a v rámci této diplomové práce již nebyl dostatečný prostor na mapování interakcí v rámci online prostředí. Kognitivní disonance, kterou je užívání ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím vysvětlováno, v tomto případě meat-related cognitive disonance představuje morální diskomfort, jež se pojí s konzumací masa. Výsledkem může být uvědomění si tohoto děje anebo naopak přizpůsobení svých postojů takovým způsobem, aby nedošlo ke ztrátě pozitivního sebeobrazu (Rothberger, 2019). Stigmatizace se týká mimo jiné narušení jídelních zvyklostí, které vyvolávají u ostatních nelibost (Markowski & Roxburgh, 2019). V kontextu kognitivní disonance byly realizovány také výzkumy zkoumající stigma veganství, nálepkování veganů a emoční reakce na veganství u omnivorních účastníků výzkumu (Bresnahan, Zhuang & Zhu, 2016). Se stigmatem veganství souvisí i fenomén Do Gooder Derogation, dle kterého jsou vegani jakožto menšina neoblíbení, dle Zane, Irwin a Reczek (2015) jsou lidé, jež se zasazují o etičtější formy spotřeby, vnímání okolím jakožto morálně se „povyšující“; mohou být poté druhými očerňováni, což plyne z ohrožení sebehodnoty jedince, nebo různě devalvováni. V rámci této diskuze bych ráda zmínila ego-obranný mechanismus represe, který je uveden v teoretické části této práce. Některé zdroje jako například Plháková (2008) o represii hovoří

spíše jako o synonymu pro vytěsnění. Keřkovská (2014) zmiňuje represi jako synonymum pro ego-obranný mechanismus potlačení, což bylo užito i jakožto teoretické vymezené v rámci této práce.

Mezi limity výzkumu vnímám můj postoj k veganství a veganskému životnímu stylu z osobní roviny. Tuto skutečnost jsem si zvědomila již při výběru tématu. Ačkoliv jsem se z pozice badatelky a autorky této diplomové práce snažila být nestranná v průběhu celého procesu vypracovávání této práce, jsem si vědoma, že se na veganský životní styl dívám souhlasnou optikou a eventuálně odlišným úhlem pohledu než jedinci, kteří konzumují živočišné produkty a zároveň jsou jim myšlenky veganství a antispeciesismu vzdálené. Snažila jsem se v rámci teoretické části uvádět informace nestranně, hledat i protiargumenty, rovněž v praktické části jsem sdílela a analyzovala pouze slova respondentů bez uvádění svých vlastních hodnotících soudů nebo názorových hledisek. I přes tuto skutečnost si dovoluji poznamenat, že se domnívám, že v otázce veganství, antispeciesismu a práv zvířat není žádný člověk plně nestranný, nýbrž vychází každý ze svého hodnotového přesvědčení, a to z toho důvodu, že jde o oblast a témata, která jsou neoddělitelná od lidské existence jako je například způsob stravování toho, kterého člověka.

Jako přínos této práce vnímám samotné interview s respondenty, jelikož dle mého osobního názoru jsem skrze rozhovory s nimi mohla přinést jejich velmi zajímavé úhly pohledu a názory na tuto danou problematiku a domnívám se, že jejich slova prostřednictvím citací mohou podněcovat k hlubšímu přemýšlení o podstatě chování lidí vůči zvířatům. Jako další přínos této práce vnímám také svou snahu o dodání souhrnu aktuálních a podstatných teoretických informací v rámci teoretické části.

V případě budoucích možností výzkumu na stejné či obdobné téma se domnívám, že se lze zaměřit přímo na etickou motivaci k veganství, která by značila světonázor daných respondentů, jelikož dle Maruščákové (2024) je rozdíl mezi tím, co se již považuje za světonázor a tím, co je „jen“ volba životního stylu nebo stravování například ze zdravotních důvodů; v rámci definice světonázoru, se do něj již etické veganství řadí. Takový výzkum by tak byl zaměřen z principu vymezení a úžeji k danému tématu a mohl by studovat etickou motivaci jakožto světonázor čistě sám o sobě, tudíž by byl věnován větší prostor samotné etické motivaci, která bývá v případě veganství velmi hojně rozšířená, dovoluji si říct (svůj osobní názor) nejfrekventovanější a nosná pro myšlenky veganství a antispeciesismu. Jako další budoucí možný výzkum vidím ve zkoumání myšlenek feminismu a veganství. Také vidím potenciál ve zkoumání fenoménu Do Gooder Derogation neboli v českém překladu volně přeloženo jako Devalvování těch, kteří dělají něco lépe než

já (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024), přičemž respondenty by byli právě lidé stravující se konvenčně, kterým jsou myšlenky veganství a antispeciesismu vzdálené, a kteří mají tento fenomén ve svém repertoáru. Další možný výzkum lze cílit na trauma v souvislosti s veganstvím, uváděné také jako trauma z týrání zvířat (I. L. Maruščáková, osobní sdělení, 13. března 2024), kdy by bylo zkoumáno detailně trauma u respondentů, jakým způsobem se u nich projevuje, jaké podněty a skutečnosti jej vyvolaly, zda jsou nebo byli respondenti také retraumatizováni, zda u nich došlo nebo dochází i k posttraumatickému růstu nebo nikoli.

12 Závěry

Výsledky výzkumu této magisterské diplomové práce s názvem *Motivace k veganství jako životnímu stylu* uvádí jakožto nejnosnější motivaci k veganství motivaci etickou, s ní ruku v ruce jde často motivace environmentální. Etická motivace v sobě zahrnuje empatii vůči zvířatům, myšlenky antispeciesismu a vědomí toho, co je karnismus a jakým způsobem tento ideologický postoj funguje. Environmentální motivace se opírá o lásku k přírodě, závazek vůči vlastním dětem nebo budoucím generacím a vědomí ekologických dopadů živočišné produkce.

Veganství nějakým způsobem ovlivnilo všechny vztahy, ať již rodinné, partnerské nebo přátelské vztahy a sociální okolí respondenta. U každého jednotlivce reagovalo jeho okolí – rodina, přátelé, partneři, pokud byl respondent/ka ve vztahu anebo širší okolí relativně individuálně. Určité shodné prvky nicméně dominovaly u všech respondentů, a to větší informovanost rodiny respondentů a na to navazující i určitá míra tolerance nebo respekt v průběhu času. V některých případech ovlivnilo veganství respondentů jejich partnerské vztahy nebo přátelské vztahy „negativně“, přičemž bylo jedním z faktorů, které vedly k rozchodu s bývalými partnery nebo ztrátě přátelských vztahů, toto lze vnímat nicméně také jako přirozený posun a změnu v rámci životní cesty jednotlivých respondentů.

Ego-obranné mechanismy ze strany sociálního okolí ve vztahu k veganskému životnímu stylu jsou vysvětlovány kognitivní disonancí, konfliktem protikladných hodnot, snahou o udržení vlastního sebeobrazu. Z interview vyplynulo, že se respondenti setkali s racionalizací, odporem, bagatelizací a zesměšňováním ze strany sociálního okolí.

Souhrn

Pro svou magisterskou diplomovou práci jsem zvolila téma Motivace k veganství jako životnímu stylu. Teoretická část se zabývá tématem veganství, a to jeho stručnou historií, etickým, environmentálním a zdravotním hlediskem, motivací k veganství, která je popsána z pojetí obecného a poté z konkrétního pohledu ve vztahu k veganství, ego-obrannými mechanismy a způsobem, jak s nimi pracovat, traumatem v souvislosti s veganstvím (traumatem z týrání zvířat) a taktéž velmi podstatnou kognitivní disonancí. Prostor je věnován také oblasti self-care a wellbeing nebo vybraným výzkumům, které se týkají výzkumu realizovaného v rámci této práce.

Etická motivace, která se jeví jako velmi významnou, vychází ze schopnosti vcítění se do druhých jedinců nebo bytostí (Prekopová, 2004) a představuje princip či zásadu, dle které/ho se lidé řídí, jestliže se potřebují mravně rozhodnout (Brázda, 1998). Etická motivace v souvislosti s veganským životním stylem znamená odmítání zabíjení, týrání nebo jakékoli způsobování utrpení zvířatům, s čímž souvisí karnismus, dle kterého lidé rozdělili a dělí zvířata na jedlá, nejedlá (a domácí mazlíčky) a škůdce nebo škodnou a s ohledem na tuto skutečnost se tak k nim i chovají (Joy, 2010). Environmentální motivace vychází z uvědomění si ekologických dopadů živočišné produkce na životní prostředí. (Mnoho)případové studie poukázaly na to, že rostlinná strava má na životní prostředí lepší vliv než strava bohatá na maso. Veganská strava je neudržitelnější stravou z hlediska environmentálních stop (Chai et al., 2019).

Jako kapitolu vhodnou ke zmínění v rámci souhrnu vnímám i kapitolu o kognitivní disonanci, která představuje rozpor mezi postojem či přesvědčením a chováním. V případě kognitivní disonance se jedinci nabízejí ze dvou možností buď změnit situaci nebo změnit svůj vnitřní prožitek například užitím ego-obranného mechanismu (Maruščáková, 2023a). Problematika kognitivní disonance je zásadní, jelikož se promítá tematikou celé diplomové práce. V rámci vybraných výzkumů jsem mimo jiné citovala například výzkum morální motivace dle Picketta (2021), výzkum k motivaci náboženské dle Boyutuyla (2020) nebo výzkum environmentální motivace dle Sabaté a Soreta (2014), kteří uvádí, že rostlinná strava ve srovnání s živočišnou stravou je udržitelnější, jelikož je tak mimo jiné užito mnohem méně přírodních zdrojů. Současný stoupající nárůst živočišné spotřeby je do budoucna dle odborníků neudržitelný, proto je třeba směřovat k opačnému trendu spolu se snižováním potravinového odpadu.

Základní ideou této magisterské diplomové práce je přinést informace o motivaci k veganství u osob, které veganství pojímají jako životní styl. Cíle práce jsou následující: popsat motivy k veganství jako životnímu stylu; popsat, jak veganství ovlivnilo život respondenta ve vztahu k rodině, partnerovi/partnerce, širšímu sociálnímu okolí; popsat příklady ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím. Z cílů práce jsou vyextrahovány následující výzkumné otázky:

- 1) Jaké jsou motivy pro přijetí filozofie veganství?
- 2) Jak konkrétně ovlivnilo veganství rodinné, partnerské, přátelské vztahy a sociální okolí respondenta?
- 3) Jaké jsou konkrétní příklady ego-obranných mechanismů v souvislosti s veganstvím?

Pro výzkum v rámci této diplomové práce je zvolen kvalitativní design výzkumu, který disponuje vysvětlujícím a hloubkovým charakterem (Bryman, 1988). Metodou získávání dat je polostrukturované interview, v průběhu některých interview jsem užila techniku jednoduché akceptace, tedy vyjádření a ujištění respondenta/ky, že vnímám, o čem hovoří; techniku parafrázování, kdy dochází k částečnému zopakování toho, co respondent řekl, a techniku použití pomlk v případě, kdy jsem se domnívala, že si respondent/ka potřebuje svou odpověď promyslet (Svoboda, Humpolíček & Šnorek, 2013). Data, získaná prostřednictvím interview, jsou analyzována za pomoci IPA – Interpretativní fenomenologické analýzy. A zachycena byla prostřednictvím zvukového záznamu, jelikož interview, která lze zachytit prostřednictvím zvukového (audio) záznamu, jsou podstatným přínosem z toho důvodu, že oproti formě zaznamenávání formou tužka – papír, nesou mnohem větší informační hodnotu s ohledem na možnost zaznamenání síly hlasu, délky pomlk nebo tónu hlasu. V rámci etické roviny byly z mé strany dodrženy principy anonymity, dobrovolnosti a také respekt a další dílčí etické principy a zásady psychologického výzkumu. Výzkumný soubor poté tvoří 6 respondentů, kteří se zúčastnili interview na téma Motivace k veganství jako životnímu stylu. Kritéria pro výběr respondentů jsou následující: respondenti žijí veganským životním stylem, který trvá dostatečně dlouhou dobu a vnímají tento životní styl jako sobě vlastní. O vymezení dostatečně dlouhé doby lze polemizovat, jelikož záleží mimo jiné na tom, zda je jedinec již sám vnitřně přesvědčen o svém veganském stylu života anebo prozatím testuje, zda mu tento životní styl bude vyhovovat. I přes možnou diskuzi je ale potřebné nějakým konkrétním a určitým časovým rozmezím vymezit tuto podmínku pro výběr respondentů, a proto je rámcově uvedena doba minimálně 2 let veganského stylu života, kdy už lze relativně předpokládat, že se již nejedná pouze o „testovací období“. Pro výběr respondentů je použita

kombinace záměrného výběru, výběru na základě dobrovolnosti a technika sněhové koule. Mimo zvolené časové vymezení trvání veganského životního stylu u osoby respondenta/ky byla podmínkou pro výběr do výzkumného souboru také vlastní identifikace s veganstvím jako filozofií a životním stylem, který se prolíná do všech oblastí života dotyčné/ho respondenta/ky.

Výsledky výzkumu této magisterské diplomové práce s názvem *Motivace k veganství jako životnímu stylu* uvádí jakožto nejnositelnější motivaci k veganství motivaci etickou, s ní ruku v ruce jde často motivace environmentální.

Veganství nějakým způsobem ovlivnilo všechny vztahy, ať již rodinné, partnerské nebo přátelské vztahy a sociální okolí respondenta. U každého jednotlivce reagovalo jeho okolí – rodina, přátelé, partneři, pokud byl respondent/ka ve vztahu anebo širší okolí relativně individuálně. Určité shodné prvky nicméně dominovaly u všech respondentů, a to větší informovanost rodiny respondentů a na to navazující i určitá míra tolerance nebo respekt v průběhu času. V některých případech ovlivnilo veganství respondentů jejich partnerské vztahy nebo přátelské vztahy „negativně“, přičemž bylo jedním z faktorů, které vedly k rozchodu s bývalými partnery nebo ztrátě přátelských vztahů, toto lze vnímat nicméně také jako přirozený posun a změnu v rámci životní cesty jednotlivých respondentů.

Ego-obranné mechanismy ze strany sociálního okolí ve vztahu k veganskému životnímu stylu jsou vysvětlovány kognitivní disonancí, konfliktem protikladných hodnot, snahou o udržení vlastního sebeobrazu. Z interview vyplynulo, že se respondenti setkali s racionalizací, odporem, bagatelizací a zesměšňováním ze strany sociálního okolí.

Seznam literatury

- Adams, C. J. (2006). An Animal Manifesto Gender, Identity, and Vegan-Feminism in the Twenty-First Century. *Parallax*, 12 (1), pp. 120 – 128.
- Akvinský, T. (2018). *Člověk jako tělo a duše v Teologické sumě*. Krystal OP.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5. vydání). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Askew, C. (2011). *Generation V: The Complex Guide to Going, Being, and Staying Vegan as a Teenager*. Tofu Hound Press.
- Atkinson, R. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 2 (3), 193 – 209.
- Baťová, V. (2023, 25. dubna). *Výživové poradenství se specializací na rostlinnou stravu: Rostlinná strava v kontextu zdraví a nemoci*. [Ústní příspěvek]. Proveg international, Praha, Česká republika.
- Bastian, B., & Loughnan, S. (2017). Resolving the meat-paradox: A motivational account of morally troublesome behavior and its maintenance. *Personality and Social Psychology Review*, 21 (3), pp. 278 – 299.
- Baštecká, B., & Goldmann, P. (2021). *Základy klinické psychologie*. Portál.
- Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & Di Matteo, J. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18, pp. 289 – 296.
- Bekoff, M. (2009). *Na zvířatech záleží. Biolog vysvětluje, proč zacházet se zvířaty s respektem a soucitem*. Triton.
- Bělohávek, F. (2008). *Jak vést a motivovat lidi*. Brno: Computer Press.
- Bernatchez, A. (2023). Emotional reflexivity in the animal justice politics of sight: embodied moral shock and limit of the emotional repertoire. *Emotions and Society* (published online ahead of print 2023). Získáno 30. ledna 2024 z <https://doi.org/10.1332/263169021X16740841736427>
- Bertuzzi, N. (2017). Veganism: Lifestyle or Political Movement?: Looking for Relations beyond Antispeciesism. *Beyond Anthropocentrism*, 5, 2, pp. 125 – 143.

- Bjorkdahl, K., & Lykke, V. K. (2022). *Live, Die, Buy, Eat: A Cultural History of Animals and Meat*. Routledge.
- Blecha, I. (2002). *Filosofický slovník*. Olomouc.
- Brázda, R. (1998). *Úvod do srovnávací etiky*. Praha: KLP.
- Bresnahan, M., Zhuang, J., & Zhu, X. (2016). Why is the vegan line in the dining hall always the shortest? Understanding vegan stigma. *Stigma and health*, 1 (1), pp. 3 – 15.
- Brooks, I. (2003). *Firemní kultura, jedinci, skupiny, organizace a jejich chování*. Brno: Computer Press.
- Bryman, A. (1988). *Quantity and Quality in Social Research*. London Routledge.
- Břoušková, M. (2023, 9. května). *Výživové poradenství se specializací na rostlinnou stravu: Jak nahradit ryby? Omega-3, EPA, DHA*. [Ústní příspěvek]. Proveg international, Praha, Česká republika.
- Boyutuyla, I., Bulut, M., & Tunçay, G. Y. (2020). The Dimension of Belief in Veganism/Vegetarianism. *Folklor/Edebiyat*, 26, 104, pp. 839 – 858.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada.
- Campbell, T., & Campbell, T. C. (2006). *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted And the Startling Implications for Diet, Weight Loss, And Long-term Health*. BenBella Books.
- Colling, S. (2021). *Animal Resistance in the Global Capitalist Era*. Michigan State University Press.
- Chai, B. C., van der Voort, J. R., Grofelnik, K., Eliasdottir, H. G., Klöss, I., & Perez-Cueto, F. J. A. (2019). Which Diet Has the Least Environmental Impact on Our Planet? A Systematic Review of Vegan, Vegetarian and Omnivorous Diets. *Sustainability*, 11, 4110.
- Cherry, E. (2015). I Was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. *Sociological Inquiry*, 85 (1), pp. 55 – 74.
- Česká biblická společnost. *Český ekumenický překlad Bible*. Dostupné online: <http://www.biblenet.cz/>
- David, Ch. A., & Coan, P. (2018). The Implicit Stress of Eating Meat. *Life Research*, 1 (1), pp. 9 – 17.

- De Groeve, B., Rosenfeld, D. L., Bleys, B., & Hudders, L. (2022). Moralistic stereotyping of vegans: The role of dietary motivation and advocacy status. *Appetite*, 174.
- Elias, N. (2006). *O procesu civilizace*. Argo.
- Fiddes, N. (1991). *Meat: A Natural Symbol*. Routledge.
- Fitzgerald, A. J. (2015). *Animals As Food: (Re)connecting Production, Processing, Consumption, and Impacts*. Michigan State University Press.
- Foer, J. S. (2015). *Jist zvířata*. Dokořán.
- Fonagy, P., & Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Portál.
- Francione, G. L. (2020). *Why Veganism Matters: The Moral Value of Animals*. Columbia University Press.
- Freud, A. (2023). *Já a obranné mechanismy*. Portál.
- Greenebaum, J. (2015). Veganism, Identity and the Quest for Authenticity. *Food, Culture & Society*, 15, pp. 129 – 144.
- Hamilton, C. (2016). Sex, Work, Meat: The Feminist Politics of Veganism. *Feminist Review*, 114 (1), pp. 112 – 129.
- Hamrová, A. (2019). *Zobrazování živočišných produktů v reklamě*. [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Karlova]. Informační systém Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/110384>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Hersh, M. A. (2022). *The Thriving Therapist: Sustainable Self-care to Prevent Burnout and Enhance Well-Being*. American Psychological Association.
- Hester, E. R. (2017). The Benefits and Concerns of Veganism in Women's Health. *Senior Honors Theses*, 683.
- Hodge, P., McGregor, A., Springer, S., Venon, O., & White, R. J. (2022). *Vegan Geographics: Spaces Beyond Violence, Ethics Beyond Speciesism*. Lantern Publishing and Media.

- Iguacel, I., Huybrechts, I., Moreno, L. A., & Michels, N. (2021). Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 79, 4, pp. 361 – 381.
- Janssen, M. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, pp. 643 – 651.
- Jemelka, P. (2008). *Bioetika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Jensen, P. (2022). *Zvířata nejsou bez citu*. Portál.
- Joy, M. (2010). *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: an introduction to carnism: the belief system that enables us to eat some animals and not others*. San Francisco: Conari.
- Kácha, O., & Benešová, D. (2023, 10. června). *Výživové poradenství se specializací na rostlinnou stravu: Jak úspěšně překonat překážky na cestě ke zdravějšímu jídelníčku*. [Ústní příspěvek]. Proveg international, Praha, Česká republika.
- Kašpaříková, L. (2007). *Chov hospodářských zvířat a ekologické zemědělství*. Brno: Hnutí DUHA.
- Kemmerer, L. (2015). *Eating Earth: Environmental Ethics and Dietary Choice*. Oxford University Press.
- Keřkovská, T. (2014). *Ego-obranné mechanismy*. [Ústní příspěvek]. Tutor, Brno, Česká republika.
- Knotková – Čapková, B. (2004). *Základy asijských náboženství, I. díl – judaismus, islám, hinduismus, džinismus, buddhismus, sikhismus a pársismus*. Praha: Karolinum.
- Kohák, E. (2000). *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Kubias, S. (2002). *Úvod do managementu – 2001*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Kulka, J. (2005a). Ego i Self a jejich protekce, defenze či kompenzace (pozitivně psychodynamický přístup). *Psychiatria*, 12 (4), 179 – 183.
- Kulka, J. (2005b). Práce s obrannými mechanismy v pozitivní psychodynamické terapii. *Psychiatria*, 12, (2,3), 85 – 86.

- Kunst, J. R., & Hohle, S. M. (2016). Meat eaters by dissociation: How we present, prepare and talk about meat increases willingness to eat meat by reducing empathy and disgust. *Appetite*, 105, pp. 758 – 774.
- Letak, A. M. (2023) *Human Beings, Not Human Doings: Socializing Mental Health and Wellbeing in a Neoliberal Age* (Publikace číslo AAI30634563) [Dizertační práce, The University of Wisconsin - Madison]. US: ProQuest Information & Learning.
- Levin, L. S., & Idler, E. L. (1983). Self-care in health. *Annual Review of Public Health*, 4, pp. 181 – 201.
- Leroy, F., & Degreef, F. (2015). Convenient meat and meat products. Social and technological issues. *Appetite*, 94, pp. 40 – 46.
- Lestel, D. (2016). *Eat This Book: A Carnivore's Manifesto*. Columbia University Press.
- Librová, H. (1994). *Pestří a zelení: kapitoly o dobrovolné skromnosti*. Brno: Veronica.
- Mareš, J. (2006). *Manuál pro tvůrce a uživatele studentského posuzování výuky*. Praha Karolinum.
- Macinnis, C., & Hodson, G. (2015). It aint easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20 (6), pp. 721 – 744.
- Markowski, K. L., & Roxburgh, S. (2019). „If I became a vegan, my family and friends would hate me“: Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, pp. 1 – 9.
- Maruščáková, I. L. (2023a, 23. září). *Vegan psychologie*. [Ústní příspěvek]. Vegan Fighter, Praha, Česká republika.
- Maruščáková, I. L. (2023b, 1. října). *Vegan psychologie 2: wellbeing pro vegany/ky i nevegan/ky*. [Ústní příspěvek]. Vegan Fighter, Praha, Česká republika.
- Maruščáková, I. L. (2024, 22. února). *Rozhovor s Ivou Lindou Maruščákovou: Veganství dalece přesahuje směr výživy nebo volbu potravin*. Nesehnutí. <https://medium.seznam.cz/clanek/nesehnuti-veganstvi-dalece-presahuje-smer-vyzivy-nebo-volbu-potravin-47581>
- Maruščáková, I. L. (Moderátor). (2016 - současnost). Český rozhlas Plus [Audio podcast]. <https://plus.rozhlas.cz/deti-jako-vegani-90-pripadu-vede-k-tezkemu-poskozeni-rika-mudr-kohout-ne-pri-6531996>

- Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Portál.
- Masson, J. M. (2003). *The Pig Who Sang to the Moon*. Ballantine Books.
- Miovský, M., & Hartnoll, R. (2003). *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling*. Praha: Úřad vlády ČR.
- McNeil, Z. Z. (2022). *Vegan Entanglements: Dismantling Racial and Carceral Capitalism*. Lantern Publishing and Media.
- Merleau – Ponty, M. (1999). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Moravcová, L., & Bartušková Večlová, B. (2016). Praxe ochrany zvířat v ČR z pohledu ochránářských hnutí. In: Mullerová, H. *Kapitoly o právech zvířat „My a oni“ z pohledu filozofie, etiky, biologie a práva*. Academia.
- Morton, T. (2006). Joseph Ritson, Percy Shelley and the Making of Romantic Vegetarianism. *Romanticism*, 12, 1, pp. 52 – 61.
- Muller, S. M. (2020). *Impersonating Animals: Rhetoric, Ecofeminism and Animal Rights Law*. Michigan State University Press.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Triton.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Academia.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů).
- Naso, P. O. (1969). *Proměny*. Odeon.
- Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods for clinicians and researchers. *Best Practises in Mental Health: An International Journal*, 6 (2), pp. 57 – 68.

- Ojala, M. (2015). Hope in the Face of Climate Change: Associations With Environmental Engagement and Student Perceptions of Teachers' Emotion Communication Style and Future Orientation. *The Journal of Environmental Education*, 46 (3), pp. 113 – 148.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18 (5), pp. 625 – 642.
- Oppová, A., & Vačkář, P. (2000). *Hlas pro němou tvář*. Animal Globe.
- Pacaol, N. F. (2022). Veganism and public health: a brief manifesto. *Journal of Public Health*, 45, 2, pp. e367.
- Pachirat, T. (2011). *Every Twelve Seconds: Industrialized Slaughter and the Politics of Sight*. Yale University Press.
- Patterson, Ch. (2003). *Věčná Treblinka*. Práh.
- Pickett, S. (2021). Veganism, Moral Motivation and False Consciousness. *Journal of agricultural & environmental ethics*, 34 (3), pp. 15.
- Plháková, A. (2008). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Praško, J. (2010). *Psychické problémy u somaticky nemocných a základy lékařské psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Prchalová, J. (2009). *Právní ochrana zvířat*. Praha: Linde.
- Preiss, M. (2009). Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi*, 10 (1), 12 – 18.
- Prekopová, J. (2004). *Empatie, Vcítění v každodenním životě*. Grada.
- Prisco, C. (2017). *The Right to Vegetarianism*. Hamilton Books.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018, June). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*.
- Potts, A. (2017). *Meat Culture*. Brill.
- Ptáček, R. (2006). *Obecně psychologické a osobnostní souvislosti disociace* [Doktorská dizertační práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/jqakj/>

- Rauvola, R. S., Lavigne, K. N., & Vega, D. M. (2019). Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: A Qualitative Review and Research Agenda, *Occupational Health Science*, 3, pp. 297 – 336.
- Ricoeur, P. (2001). *Filosofie vůle I. Fenomenologie svobody*. OIKOYMENH.
- Rothgerber, H. (2019). Meat-related cognitive dissonance: A conceptual framework for understanding how meat eaters reduce negative arousal from eating animals. *Appetite*, 146.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18 (1), 192.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Portál.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. MUNI Press.
- Sabaté, J., & Soret, S. (2014). Sustainability of plant-based diets: back to the future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100, pp. 476S – 482S.
- Sdělení č. 209/1992 Sb., federálního ministerstva zahraničních věcí o sjednání Úmluvy o ochraně lidských práv a základních svobod a Protokolů na tuto Úmluvu navazujících. Česká republika.
- Sfeatcu, R., Ionescu, C., Roman, M., & Cernusca-Mitari, M. (2014). The concept of wellbeing in relation to health and quality life. *European Journal of Science and Theology*, 10, 4, pp. 123 – 128.
- Schimmenti, A. (2018). The trauma factor: Examining the relationships among different types of trauma, dissociation, and psychopathology. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19 (5), pp. 552 – 571.
- Sheehy, N. (2005). *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister.
- Sigler, P. (2012 janvier). Apologie de la mauvaise foi: (L'inconsistante Apologie du carnivore de Dominique Lestel). *Cahiers antispécistes*, 34.
<https://www.cahiers-antispécistes.org/apologie-de-la-mauvaise-foi/>
- Singer, P. (2015). *Animal Liberation*. Vintage Publishing.
- Skorunka, D. (2006). Projevy somatizace a kvalita života u dětí a dospívajících: perspektiva rodinného terapeuta. In Mareš, J., Doatálek, M., Doulík, P., Hadaš, L., Hejčmanová,

M., Ježek, S., Kaniok, R., Koukola, B., Lukášová, H., Marešová, J., Hajer Mullerová, L., Ondřejová, E., Procházková, Z., Petrišćáková, M., Rybářová, M., Skorunka, D., Svatoš, T., Škoda, J., Švarcová, E., ... Veselá, P (Eds.), *Kvalita života u dětí a dospívajících I.* [Sborník odborných příspěvků], s. 43 – 56, Brno: MSD.

Smith, J. (2016). Vegetarianism and Veganism: Animals and Moral Status. *The Missouri Review, University of Missouri*, 39, 2, pp. 179 – 190.

Socha, K., & Blum, S. (2013). *Confronting Animal Exploitation: Grassroots Essays on Liberation and Veganism.* McFarland.

Stead, J. (1985). *Gregorian Cookery.* English Heritage.

Stroebe, W., & Hewstone, M. (2006). *Sociální psychologie.* Portál.

Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých.* Portál.

Tabrizi, A. (2021). *Seaspiracy.* [Film]. A.U.M. Films Disrupt Studios.

The Vegan Society. (n.d.). *Definition of veganism.* Získáno z 27. prosince 2023 z <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

Ústavní zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod. Česká republika.

Vegan Society. Dostupné z <https://www.vegansociety.com/>

Vegetarian Society. Dostupné z <https://vegsoc.org/>

Veser, P., Taylor, K., & Singer, S. (2015). Diet, authoritarianism, social dominance orientation and predisposition to prejudice: Results of a German survey. *British Food Journal*, 117 (7), pp. 1949 – 1960.

Vitzthum, K., Mache, S., Joachim, R., Quarcoo, D., & Groneberg, D. (2009). Psychotrauma and effective treatment of post-traumatic stress disorder in soldiers and peacekeepers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 4 (1), 21.

Vránková, K., Dostál, M., Indrych, O., Máca, O., Matiaš, M., Radecký, A. D., Vandrovcová, T., & Špaček, S.V. (2018). *Sníme naši planetu? Vliv živočišné výroby na životní prostředí.* Otevři oči.

Vymětal, J. (1998). Empatie – porozumění vcítěním. *Československá psychologie*, 42 (1), 42 – 49.

Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie.* Portál.

- Wadiwell, D. (2015). *The War Against Animals*. Brill.
- Waldau, P. (2010). *Animal Rights: What Everyone Needs to Know?* New York: Oxford University Press.
- Watanabe, S. (2011). Empathy and reversed empathy of stress in mice. *Plos One*, 6 (8), e 23357.
- Warren, W. J. (2018). *Meat Makes People Powerful: A Global History of the Modern Era*. University of Iowa Press.
- Willey, A. S. (2014). *Cultures of Milk: The Biology and Meaning of Dairy Products in the United States and India*. Harvard Press University.
- Winters, E. (2023). *This Is Vegan Propaganda*. Ebury.
- Wispé, L. (1981). History of concept of empathy. Empathy and its development, *CUP Archive*, pp. 17 – 37.
- World Health Organization. (2021). *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11. vydání). icd.who.int
- World Health Organization. (1993). *International statistical classification of diseases and related health problems* (10. vydání). mkn10.uzis.cz
- Wynne – Tyson, E., & Taylor, T. (2010). *Porphyry On Abstinence From Animal Food*. Kessinger Publishing.
- Yourofsky, G. (n.d.). *Nejlepší přednáška, jakou kdy uslyšíte*. Získáno 10. ledna 2024 z <https://youtu.be/xw1p1Q6VBVk>
- Zákon č. 246/1992 Sb., České národní rady na ochranu zvířat proti týrání. Česká republika.
- Zákon č. 255/2017 Sb., kterým se mění zák. č. 246/1992 Sb., na ochranu zvířat proti týrání, ve znění pozdějších předpisů. Česká republika.
- Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. Česká republika.

Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů. Česká republika.

Zákon č. 198/2009 Sb., o rovném zacházení a o právních prostředcích ochrany před diskriminací a o změně některých zákonů (antidiskriminační zákon). Česká republika.

Zane, D. M., Irwin, J. R., & Reczek, R. W. (2015). Do less ethical consumers denigrate more ethical consumers? The effect of willful ignorance on judgments of others. *Journal of Consumer Psychology*, 26 (3), pp. 337 – 349.

Zbavitel, D. (1993). *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*. DharmaGaia.

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Příloha 2: Abstract of Thesis

Příloha 3: Přepis rozhovoru

Příloha 4: Seznam otázek

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Motivace k veganství jako životnímu stylu

Autor práce: Lia Grulichová

Vedoucí práce: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 99, 198 511

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 150

Abstrakt:

Magisterská diplomová práce na téma Motivace k veganství jako životnímu stylu se zabývá popisem motivace k veganství, jakým způsobem a zda veganský životní styl ovlivňuje vztahy rodinné, přátelské, partnerské vztahy, stejně i výskyt a užívání ego-obranných mechanismů ve vztahu k veganství. V teoretické části je vymezeno veganství, jeho stručná historie, etické, environmentální a zdravotní hledisko, dále motivace k veganství, ego-obranné mechanismy v souvislosti s veganstvím, trauma v souvislosti s veganstvím, kognitivní disonance a vybrané relevantní výzkumy. Výzkumný soubor se skládá ze 6 respondentů. Interview s respondenty jsou polostrukturované a jsou analyzované prostřednictvím Interpretativní fenomenologické analýzy. Z výzkumu plyne, že nejčastější motivací k veganství v rámci této práce, je motivace etická a environmentální, ego-obranné mechanismy, se kterými se respondenti setkali, jsou bagatelizace, racionalizace, zesměšňování a vzdor a vztahy v rámci rodiny, partnerského vztahu nebo vztahů přátelských byly ovlivněny přechodem respondentů na veganský styl života, a to značně individuálně.

Klíčová slova: veganství, etická motivace, environmentální motivace, ego-obranné mechanismy, kognitivní disonance (meat-related cognitive disonance)

Příloha 2: Abstract of Thesis

Title: Motivation to Veganism as a Lifestyle

Author: Lia Grulichová

Supervisor: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Number of pages and characters: 99, 198 511

Number of appendices: 3

Number of references: 150

Abstract:

The Master's Thesis on Motivation for Veganism as a Lifestyle discusses the motivation for veganism, how and whether a vegan lifestyle affects family relationships, friendships and relationships, as well as the occurrence and use of ego defense mechanisms in relation to veganism. The theoretical part defines veganism, its brief history, ethical, environmental and health aspects, motivation for veganism, ego defense mechanisms related to veganism, trauma related to veganism, cognitive dissonance and selected relevant researches. The research set consists of 6 respondents. Interviews with respondents are semi-structured and analyzed through Interpretative phenomenological analysis. The research suggests that the most common motivation for veganism in this Thesis is the ethical and environmental, ego-defense mechanisms encountered by respondents are downplaying, rationalization, ridiculing and defiance, and relationships within the family, relationships and friendships were influenced by the transition of respondents to a vegan lifestyle, and very individually.

Key words: veganism, ethical motivation, environmental motivation, ego defense mechanisms, cognitive dissonance (meat-related cognitive dissonance)

Příloha 3: Seznam otázek k interview

Osobní otázky na respondenta/ku

1. *Jak dlouho jsi veganem/vegankou? (mapování)*
2. *Jak ses stravoval/a předtím, než ses stal/a veganem/vegankou? (viz konvenční strava, reduktariánství, pescetariánství, vegetariánství apod.) (mapování)*
3. *Co Tě vedlo k tomu se stát veganem/vegankou? (motivace)*
4. *Můžeš mi prosím detailněji popsat tuto Tvou cestu? (motivace, mapování)*
5. *Jaký jsi měl/a postoj k veganství a k lidem, co žili veganským způsobem života, než ses sám stal/a veganem/vegankou? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
6. *Kdy se k Tobě poprvé začaly dostávat informace o veganství? (mapování)*
7. *A odkud nebo od koho jsi tyhle informace čerpal/a? (mapování)*
8. *A jaké informace to zprvu byly? (mapování)*
9. *Na základě, jakých informací o veganství anebo na základě, jaké události ses rozhodl/a stát veganem/vegankou? (motivace)*
10. *Důvodů, proč si vybrat veganství je více (etický, environmentální, zdravotní apod.), jaký důvod převážil u Tebe? (motivace)*
11. *A proč u Tebe byl/y hlavní právě tento/tyto? (motivace)*
12. *Jak ses cítil/a potom, cos udělal/a rozhodnutí stát se veganem/vegankou? (mapování)*
13. *A jak se cítíš teď? (mapování)*
14. *Co vnímáš jako pozitivní na veganství jako životním stylu? (motivace)*
15. *A co vnímáš jako negativní? (motivace)*
16. *Jak se vyjma plant-based stravy promítá veganství do dalších oblastí Tvého života? Co považuješ za nejdůležitější, co za méně důležité? (mapování)*
17. *Veganství jako životní styl se promítá nejen v rostlinném stravování, ale například i v kupování a nošení oblečení, které neobsahuje kůži ani jiné živočišné složky nebo v koupi vegan friendly kosmetiky; jak se tenhle proces promítal u Tebe? O co jsi se začal/a zajímat jako první? (motivace)*

Otázky na respondenta/ku, které se týkají jeho/její rodiny, přátel a sociálního okolí

18. *Jak reagovala Tvoje rodina, když ses stal/a veganem/vegankou? (mapování, sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
19. *Jaký je postoj Tvé rodiny k veganství obecně? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*

20. *Komentují nebo komentovali veganství nebo konkrétně veganství u Tebe nějakým způsobem? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
21. *A jak? Co například říkali? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
22. *Proč si myslíš, že tohle říkali? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
23. *Reagovali nějakým způsobem Tví přátelé (nebo přítel/kyně, manžel/ka), když ses stal/a veganem/vegankou? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
24. *A širší okolí? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
25. *Čím si vysvětluješ, že takto reagovali? (sociální vztahy, ego-obranné mechanismy)*
26. *Pozoroval/a jsi nějaké změny mezi Tebou a tvou rodinou anebo Tebou a tvými přáteli či přítelem, přítelkyní, manželem, manželkou poté, co ses stal/a veganem/vegankou? (mapování)*
27. *A co sis o tom myslel/a? (mapování)*
28. *Máš z vlastní zkušenosti nějaké tipy nebo postřehy, jak zvládat veganský životní styl? (mapování)*
29. *Je nějaká věc, co bys rád/a řekl/a k veganství nebo jakékoli jiné věci, na co jsem se třeba nezeptala?*

Posléze byly zařazeny také doplňující otázky na pohlaví a věk respondenta, dokončené vzdělání, pracovní profesi, zda má respondent/ka děti, zda je přítel/kyně, manžel/ka také vegan/ka v případě, že je respondent/ka ve vztahu.

Příloha 4: Přepis rozhovoru

Oskar

1) Jak dlouho jsi veganem?

Tohle bude těžší, protože já jsem si to přesně nezaznamenal, ale tuším, že je to někde mezi osmi až deseti lety teďka. Já zkusím spočítat, zhruba, no tyjo, ono to bude asi 10, 9 nebo 10 let.

2) Ehm. A jak ses stravoval předtím, než ses stal veganem?

Ehm. Stravoval jsem se asi 3 nebo 4 roky vegetariánsky a předtím do nějakých sedmnácti, šestnácti, nedovedu říct přesně teďka, asi to bylo spíš sedmnáct, tak předtím jsem vlastně jedl dá se říct všechno s nějakýma výjimkami, možná to je důležitý v něčem zmínit, že já už od mala jsem měl nějaké tendence nejíst maso, takže vlastně pro mě to vyřazení masa nebyl takový problém potom, protože jsem jedl fakt jako, jako jedl jsem maso, ale nejedl jsem ho jako většina lidí prostě, kteří jí všechny druhy a tak dál, měl jsem fakt jako omezené výběry, které jsem jedl.

3) Ehm. A co Tě vedlo k tomu stát se veganem?

Hm. Tak ta motivace u mě byla především etická a teďka přemýšlím, jestli to chceš, jestli tě zajímá i nějaký konkrétní, jakože zážitky s tím spojené nebo spíš jde jenom o tu motivaci?

Já: Určitě, určitě, klidně cokoliv, co k tomu budeš chtít říct.

Oskar: Jo, já se pokusím co nejvíc, ale ono je to možná dobré v nějakém příběhu to zaznamenat. Jak už jsem zmiňoval, tak od mala jsem nejedl moc maso, ale vyrůstal jsem vlastně na vesnici, takže jsem viděl umřít jako spoustu zvířat, od králíků, prase, až po krávu, jsem teda jenom slyšel jako dítě. A moje domněnka je taková, že díky tomu jsem jako nechtěl jíst maso těch zvířat, které jsem viděl umřít. Jako fakt jsem nejedl vepřové, králíky jsem jedl velmi výjimečně, protože jsem to měl spojené s těma zvířatama hodně, ale jedl jsem občas maso, které nepřipomínalo ta zvířata, párky, šunku a tak dál, kde vlastně na první pohled to nebylo úplně to maso. A někdy kolem těch sedmnácti, tak vlastně pro mě tam byly zlomové takové dva okamžiky, kdy jsem vlastně nastoupil na obor kuchař číšník na střední školu, na učňák, zároveň jsem se pohyboval mezi lidma, někteří z nich třeba občas nejedli maso, a ten třetí důležitý point tam byl ten, že já jsem vlastně v šestnácti, tak byl na brigádě u nás v družstvu, kde se chovaly zvířata, a viděl jsem vlastně na vlastní oči, jaká je ta realita pro ty zvířata, ale možná ještě horší bylo, jak se ti lidi k nim chovají. Takže možná ta realita jejich mi přišla špatná, bylo to jako drsný, ale nebylo to nic, co bych nevěděl, ale vlastně to, jak se ty lidi vztahovali k těm zvířatům, tak to pro mě bylo takové jako wow. Jakože vážně? A to byl takový podnět k tomu, že možná není úplně v pořádku ty zvířata jíst a nechci skončit jako tyhle lidi, kteří nad tím vlastně nepřemýšlí. Tak v tu chvíli už to bylo takový jako, jedna z těch věcí, které mě posunovaly k tomu rozhodnout se přestat jíst maso, a za ty 4 roky později, tak tam už to byla nějaká, spíš jako nějaké samostudium toho, proč vlastně nejíst mléko, vejce a tak dál. A tam byla asi hodně důležitá knížka Animal Liberation od Petera Singera.

Já: Ehm.

Oskar: Která vlastně je celkem naturalisticky uchopená, založená na výzkumu a nějakých datech, tak že to vlastně není jenom nějaká emoční část, ale i v kontextu nějakého světa vysvětlená.

4) Ehm. Takže tohle byla Tvá nějaká cesta, dá se říct jako?

Oskar: Jo. Dá se říct, že je to takový příběh k tomu, jak jsem se stal veganem. Takže všechny tady ty součásti a zároveň i nějaká ta samo edukace o tom tématu a víc se zajímat o to, kde teda chci být jako člověk v tomhle tématu.

5) A jaký jsi měl postoj k veganství a k lidem, co žili veganským způsobem života, než ses sám stal veganem?

Oskar: To je těžký říct, protože vlastně tím, jak jsem z vesnice původně, tak já jsem kolem sebe vlastně většinu života neměl nikoho, kdo by maso nejedl. Asi, že je to na té vesnici nějaká norma, že všichni jí maso a vegetariána/vegana jsem potkal až někdy v šestnácti, až teda na to... možná se teď maličko vrátím k té předchozí otázce, že od mala si ze mě mamka nebo doma si ze mě možná dělali trochu srandu, že bych mohl být jako vegetarián, když jako nejím tak moc maso, ale já jsem jako maso jedl, ale názor na vegany a vegetariány, když jsem je potkal poprvé, tak já si myslím, že jsem měl takový jako zkoumavý. Protože od mala mám rád zvířata a spíš mě to jako zajímalo to téma, že jsem to bral jako „tyjo, vy nejíte tohle a co teda jíte?“ a zajímala mě spíš ta praktická stránka věci. A vlastně možná ty důvody, proč to jako ty lidi vlastně dělají, ale necítil jsem tam jako nějakou, necítil jsem nějaký vnitřní odpor k tomu nebo že by mi to nabourávalo nějaká moje paradigmatata, ale myslím si, že to bylo i z toho důvodu, že vlastně k těm lidem jsem měl blízko v nějaké jiné otázce jako životní, že vlastně v nějakém životním stylu jsme si byli blízcí, a to vlastně pomohlo tomu se o tom nějak otevřeně bavit a vlastně z jejich strany jsem taky nezažil žádné odsuzování nebo něco takového, což asi taky bylo důvodem, proč jsem se teda jako ptal a měl tam vlastně nějaké jejich vysvětlování, proč to nejí a tak dál a nebylo tam takové to „to musí všichni takhle mít“, ale spíš tam byl takový ten pocit toho, že ty lidi mi to vysvětlí, proč to tak mají, ale nic mi nenutí a já nad tím můžu přemýšlet.

6) Když jsi o tom teďka takto mluvil, tak kdy se k Tobě poprvé začaly dostávat informace o veganství. Víím, žeš zmiňoval i těch šestnáct let, když ses poprvé setkal s...

Oskar: jo, to bude někde kolem těch šestnácti, já totiž v té době, ať to máme hezky otevřené, autentické, tak jsem hodně nějakým způsobem se pohyboval v punkové scéně, v hardcore scéně, vlastně řekněme a tam prostě byla skupina lidí, v téhle scéně, která maso nejedla, nebo byli vegani, vegetariáni, případně straight edge, nepili alkohol a tak dál. A vlastně to bylo opravdu nějaké setkání s těmihle lidmi a opravdu s tím tématem jako takovým, jako celým, jo, že vlastně občas jsem se možná potkal s vegetariánstvím někde, jakože to někdo zmínil, kdo je vegetarián, ale nikdy tam nebyl takový ten filozofický přesah toho, co ty lidi dělají, ty důvody a ta znalost, a to přišlo kolem těch šestnácti, sedmnácti při setkání s těma lidma a pak už nějaká vlastně samo edukace toho. A je fakt, že tam byl asi i, když si dobře vzpomínám, tak i jeden z těch momentů bylo to, když jsme se s bratránkem koukali na dokument Earthlings (Pozemšťané) od Joaquina Phoenixe, který je jako dost starej už, ten dokument, ale myslím si, že tam to bylo takový, řekněme možná emocionální šok. Vlastně tak naturalisticky zobrazené to násilí, které se tam odehrává vůči těm zvířatům, že to si myslím, že to byl taky jeden z těch informačních zdrojů, který mě s tím taky seznámil. Ale nejsem si jistý, jestli to bylo předtím nebo potom, co jsem se potkal s těma lidma. To už si nevybavuju.

7) Takže vlastně zmiňuješ tu punk, rockovou komunitu a shlédnutí tohoto dokumentu, takže dá se říct, že to byly ty zdroje nebo lidi, od kterých jsi ty informace dostával nebo ještě odjinud jsi čerpal?

Oskar: No ze začátku to bylo tohle.

Já: ehm.

Oskar: Jakože to první setkání s tím tématem. A potom, jak jsem zmiňoval, tak to bylo nějaké samostudium, takže řekněme, ať už vyhledávání různých přednášek, ale především jako nějaká četba. Myslím, že v určité fázi to bylo, mezi tím vegetariánstvím a veganstvím, tak jsem přečetl spoustu knížek, které se zabývaly tou etickou stránkou toho a nějak řekněme to prozkoumávaly, z různých pohledů, ať už to bylo Animal Liberation od Petera Singera nebo teďka si nevzpomenu na ty názvy úplně přesně, ale určitě tam byla knížka, která se jmenuje, která je spojena s filozofickým křesťanským přesahem od nějakého Čecha, ale nevzpomenu si na ten název z hlavy. Já bych to musel vygooglit. Ale jmenuje se to nějak Ježíš je království nebo něco takového a vlastně ten Čech dělal různé rozhovory se známými lidma, s nějakými jako filozofama, s věřícíma, kteří jsou nějaké autority v tom oboru. A tam byl vlastně nějaký jejich vztah k tomu tématu ke zvířatům, nebylo to čistě jenom vegetariánství nebo veganství, někde tam bylo vždycky občas, ale to tak jako spíš ten vztah k těm zvířatům nějakým filozofickým přesahem. A myslím si, že četba těchto zdrojů měla velký vliv potom na to rozhodnutí stát se veganem, že vlastně mi to pomáhalo přemýšlet nad tím, jak to vidí různí lidi z různých úhlů pohledu, a hledat si ten svůj.

8) Je možný, že tohoto ses už nějakým způsobem dotkl. Ale na základě, jakých informací o veganství nebo na základě, jaké události ses Ty sám rozhodl stát veganem?

Oskar: Můžu to vztáhnout k tomu vegetariánství spíš?

Já: Klidně.

Oskar: Protože jo, jo. Já si myslím, že tam jsou tři pilíře, že vlastně potkání se s těma lidma, že je tam vlastně už úvaha, na základě toho potkání se s lidma a to, že jde vidět, že to jde. Že vlastně jako mají jenom jiné jídlo než já, ale jde to, není to nic, co by bylo mimo nějakou realitu. Ten můj silný zážitek z toho velkochovu, ve kterém jsem byl na brigádě... a ještě vlastně nějaké probrání těchto témat v rámci i té rodiny s bratrancem a nějaká edukace z těch videí, které vlastně jsou silný a jsou tak natočený, aby byly silný, ale vlastně když si to zpětně nějak reflektuju, tak přemýšlím jako nad tím, že vlastně ty videa ukazují jenom nějakou realitu, kterou nám jako někdo/nikdo neukázal. A možná jako kdybych se s tím potkal dřív, někdo mi řekl „hele, tohle je ta realita, ať se teďka můžeš rozhodnout, jestli chceš nebo nechceš“ a byla tam jako ta nějaká vědomá volba, tak by se to možná stalo dřív, jo, ale jak jsem říkal, i tím, že jsem vyrůstal na vesnici a viděl jsem ty zvířata umřít, tak já jsem měl jako takový ten vztah k tomu, že prostě nechci jíst ty zvířata, který vidím umřít, ale došlo mi to zpětně až později, že jsem tohle dělal jako dítě. A že tam jsem říkal, že mi to nechutná a to, ale že vlastně ta nechut' mohla být u mě způsobená tím vztahem ke zvířatům, když jsem je jako viděl. Což si myslím, že je takový, že občas se říká, že vegany se stanou ty lidi z města, kteří nevidí nikdy umřít zvíře a že jsou přecitlivělí, ale vlastně myslím si, že setkání s tou realitou těch dětí... prostě každé dítě na to bude reagovat jinak, že tohle je tam taky silný bod, kdy už to dítě třeba ví, že už tam něco není dobře a pak záleží na nějaké jeho konformitě a přijímání toho, té socializace, jak moc se nechá socializovat do toho řekněme karnistického diskurzu nebo narativu.

9. Ehm. Jde říct, že důvodů, proč si vybrat veganství nebo to vegetariánství je víc, od etických, zdravotních, environmentálních a dalších, jde říct, že nějaký z nich převážil u Tebe?

Oskar: Tak asi, jak to tady vyprávím, tak u mě je asi jasné, že u mě ten etický rozměr má největší prim. Ten environmentální je tam pro mě už taky trochu důležitý, ale je to spíš taková jako (smích), někdy je to spíš, jak to říct, takový alibismus, kdy vlastně si řeknu „hej, tak já nejím maso, nejím zvířata“, tak prostě nebudu řešit sprchu a můžu se sprchovat, jak dlouho chci a nemusím řešit vlastně tu vodní stopu, protože už to vlastně mám vykoupené jinde, ale jako samo o sobě, kdyby mě asi někdo přesvědčoval, že z environmentálního hlediska nemám jíst zvířata, tak by mi dávalo smysl třeba reduktariánství, ale úplně jako přestat je jíst, to bych tam neviděl důvod, hledal bych spíš ty cesty jak. Ten zdravotní, ten... asi nějakou dobu u mě hrálo smysl to obhajovat si tím zdravotním, že vlastně teda dává to smysl z pohledu zdravého životního stylu, ale dneska to vlastně nevidím jako nějaký, nějakou důležitost, protože se člověk může stravovat zdravě i na smíšené stravě, ale záleží vždycky na tom, kolik, čeho jí. Pokud bude jeho jídelníček převážně z nějakých polotovarů a věcí, které nejsou úplně ok, tak je podle mě jedno, jestli bude jíst vegansky, nevegansky, jenom to bude mít jiné dopady na to zdraví. Prostě jako vegan budeš trpět jinýma věcmama než jako všežravec, tak to budou jiné zdravotní problémy, ale že by se nějak jako čistě dalo říct, že „jo, veganství je vždycky lepší“, to asi bych neřekl. Ale je tam možná to, že když jsi vegan, tak se musíš trochu víc zajímat o to, co jíš.

Oskar: Hele, mně vypadává kamera, vadí to?

Já: Nevadí, hlavní ten zvuk. Takže kamera v pohodě.

Oskar: Rozumím, já se pokusím ji nějak spravit, když tak.

Já: Aji, kdybys eventuálně potřeboval vypnout nebo cokoliv, tak je to taky v pohodě.

Oskar: Ok, já to zkusím rozjet.

Já: Dobře, pokud to půjde, tak jo. A kdyby cokoli, tak nevadí, hlavní je ten zvuk.

Oskar: Jasně. A vypadá to, že se mi rozjela, jo, super.

Já: Ehm, ehm.

Oskar: a otázku jsem asi vyčerpal si myslím.

Já: jo, další bylo, proč vlastně tyto důvody, ale to jsi mi teďka zodpověděl, to si myslím, že můžeme přeskočit.

11. A jak ses cítil potom, cos udělal to rozhodnutí stát se veganem nebo teda vegetariánem?

Já to možná zkusím rozdělit. Potom stát se vegetariánem to bylo vlastně nějakou dobu náročné, protože vlastně poprvé jsem se stal vegetariánem a asi za týden jsem jako znovu jedl maso, pak mi trvalo asi nějaký jako půlrok, než jsem si řekl „hej, to vlastně, nebude to akutní rozhodnutí, je to nějaký myšlenkový proces a prostě přestanu s tím“, a to už bylo jako jednodušší s tím, že jsem se cítil vlastně příjemněji v tom, že už vlastně nemusím jíst, co nechci, a že si můžu teda sám zvolit, co budu jíst, což mělo nějaké svoje úskalí v rámci potom toho studia a v rámci domácnosti a tak dál, ale potom jsem se rozhodl stát veganem. Tak tam to bylo vlastně už jenom o tom, že já už jsem třeba dva tři měsíce si všimnul, že už vlastně ani moc nekupuju živočišné potraviny a že už pro mě bylo takovéto hej, jako už mám tady v lednici maximálně jeden sýr, dva jogurty nebo něco takového, tak vlastně teďka je dojím a už vlastně nemám důvod si kupovat další. Tak tam už to bylo takové jako hodně fajn, že už to nějak samo vyplynulo ze situace, že jsem vlastně, jo, jedl jsem sýry, jedl jsem vajíčka, jedl jsem jako mléko, ale už jsem toho neměl tolik v jídelníčku, že bych nutně potřeboval

řešit, co se stane, tak jsem se jenom rozhodnul, „hej, teďka už budu striktní vegan“. A už to bylo takový jako hodně fajn, protože už jsem jako dlouho myšlenkově byl nastavený na to, že to takhle chci mít, jenom jsem nevěděl, jak na to a potom se mi to samo vyřešilo. Dá se říct.

Já: ehm.

Oskar: A možná, nevím, jestli je důležitý, že mělo i vliv to, že vlastně v tu dobu, kdy jsem se stal veganem, tak jsem bydlel sám... nebo ve spolubydlení. A už jsem vlastně nemusel řešit, co doma je, co si můžu dát a tak. Ale vlastně nakupoval jsem si sám. Což mělo jako vliv na to, že pokud to jako nekoupím, tak to tam není, že. A v tu chvíli to nemám ani potřebu jíst, když to tam není.

12. Ehm, ehm. A kdybys mohl říct, jak se cítíš teď?

(Pauza). Chceš to rozdělit na nějaké jako emocionální, zdravotní nebo spíš, co je za tím slovem, jak se cítím?

Já: Klidně, můžeš to pojmut tak, že to rozdělíš.

Oskar: Jo, já bych vlastně, pro mě je to takový standard, že vlastně to neřeším po nějaké té stránce takové funkční, že prostě vím, co jím a tak. A nemusím to nějak v zásadě řešit, takže v tomhle ohledu je to takové příjemné a žiju ve městě, kde těch možností je moc, takže se člověk nemusí omezovat zásadně. Někdy cítím, že je tam ale takové to, že vlastně člověk, když někam jede, tak stejně si musí plánovat jídlo, stejně si říká zas „hej, co tam budu nebo nebudu jíst“, ale neřekl bych, že je to pro mě nějaký problém zásadní, prostě se nastavím na to „ok, tak tady se moc nenajím, tak si to buď zajistím sám anebo se najím až přijedu“. Ale přemýšlím ještě, jak to vztáhnout na nějaké další otázky, abych jako to rozvedl. Zkusím to rozvést, po zdravotní stránce, tak tam si myslím, že je to jako různý, že mám nějaký zdravotní problémy, který možná jsou částečně spojené s veganstvím a klidně zmíním, že mám nedostatek vápníku v kostech, ale jako, což jako zajímavý je, že když jsem byl na vyšetření a u doktora, tak tam bylo, sranda byla, že prvních asi deset potravin, které jsou doporučené v nějaké jako léčbě, prevenci, tak jsou veganské, (smích), takže tam jako není na prvním místě mléko, jak by si člověk asi myslel, a sýry, ty jsou tam někde v polovině té tabulky, ale prostě první věci tam byly veganské věci, což mi přišlo hodně jako zajímavé a fajn. Ale já nemůžu říct a vlastně ani ten doktor to nemůže říct, zda je to veganstvím nebo je to geneticky, protože já už od mala jsem jako občas, mám hodně zlomenin od mala, v dospělosti ne tolik, ale jako dítě jsem měl třeba šest zlomenin za dětství. Takže tam nejde úplně říct, jestli je to jenom korelace nebo kauzalita s tím veganstvím. A co se týká nějaké emocionální části, ta si myslím, že může být asi nejzajímavější pro tebe a pro tvůj výzkum, tak tam si myslím, že se to jako hodně mění. Že vlastně jsem si prošel nějakou fází, která byla nastavená na to veganství, že jako fakt člověk to velmi silně prožíval, a bylo to vlastně nepříjemný někdy s těma pocitama být, ale naučil se je možná spíše vytěsnit, se jako od nich odpojit, že ty ostatní lidi kolem něj nebo ne všichni, ale spousta lidí to neřeší a spousta lidí je to jedno, jak ty zvířata žijou, tak se člověk naučil ty emoce nějak odpojit, a nemít je jako u sebe tak blízko, protože podle mě se to stane časem, že když jsi vegan víc než dva čtyři roky, tak jako časem už si na to zvykneš, trochu se to otupí, možná nejsi úplně odpojený od těch emocí, ale jsou otupené, protože už si řekneš „tyjo, jo, tohle už jsem viděl, jo, tohle už jsem slyšel“ a už se na tom jenom nepodílím a už tam není ten šok z toho. Zároveň si myslím a co je jako moje taková teorie nebo spíš, nad čím přemýšlím já občas, tak vlastně jak moc tady téma informacema jsou vegani nějak vnitřně, nechci to pojmenovávat jako trauma, ale jak moc vlastně to člověk jako dokáže unést, aniž by ho to nějak ovlivnilo

v nějakém jeho emocionálním fungování. Takže bych řekl, že se cítím teďka fajn, ale chtěl bych si ve své vlastní [REDAKCE] otevřít s [REDAKCE] tohle téma, protože mi přijde jako fajn si tohle nějak prozkoumat, jestli vlastně už to má člověk jenom jako zavřený ty pocity, je nějaký otupělý anebo jestli tam někde jsou uvnitř a jenom jim není dán takový prostor, jaký by měl být. Protože asi nemůže člověk každý den brečet z toho, jaký ten svět je, a nefungovat. A zároveň, pokud jako nějakým způsobem si to neuvědomuje, že to cítí, tak to může mít vliv na jeho fungování. Takže bych řekl, že se aktuálně cítím fajn v tom tématu, ale myslím si, že je dobrý si ho ještě prozkoumat ještě trochu víc. Ale určitě můžu fungovat běžně.

Já: Ehm, děkuju. Děkuju moc za odpovědi.

13. A co vnímáš jako pozitivní na veganství jako životním stylu?

Já tam asi, to, co tam nejvíc vnímám, tak je pro mě to, že to má nějaký filozofický přesah do toho života. Že vlastně člověk v tom nemá jen takové to „jo, tak se nepodílím na tom“, ale že vlastně třeba pro mě, tak je to vlastně jeden z mých řekněme opěrných bodů v životě, o který se můžu jako opřít, a je součástí mojí identity. Že vlastně vím, kdo jsem v tomhle. A vím jako řekněme, z jakého filozofického východiska se dívám na ten svět. A to si myslím, že pro mě je hodně důležitý mít nějaké ukotvení v tom, jak ten svět chápat, i když samozřejmě chápu, že někdo ho chápe jinak, to rozumím, tak ale pro mě je tohle důležité v tomhle konceptu přemýšlet nad tím světem a nad zvířata a nad tím, co se jim děje. A zároveň si myslím, že je hodně pozitivní pro mě, ale může to být samozřejmě i negativní, tak je to, že člověk se může obklopit lidma s nějakým světonázorem, podobným, i když se třeba nemusí shodovat na jiných věcech, můžou mít třeba maličko jiné vzdělání, můžou mít maličko jiné politické preference, jako ne asi úplně, ale může tam být takovéto, že v jedné bublině se vytváří různorodost, vlastně ty lidi může spojovat to veganství, ale na různé tematiky můžou mít různý, odlišný názory a tím vlastně nebudou uzavřeni jenom v té své bublině jako nějaké, ale můžou ji vlastně rozšířit pomocí toho veganství. A vlastně tam, možná to chci prakticky teďka prezentovat, že vlastně ať nemluvím jenom teoreticky, tak to chci vztáhnout do toho, že vlastně díky veganství, tak jsem poznal vlastně spoustu lidí, se který dneska bych řekl, že jsme jako přátelé po těch letech, že to vlastně je už nějakých 8 let, a jezdíme spolu na dovolené, jezdíme spolu na chaty, trávíme spolu prostě volný čas a že to není jenom o tom „hele, tak my jsme vegani a nic dál“, ale že nás to jako nějakým způsobem spojuje, to žít v tom světě. Což pro mě je prostě plus.

14. A je něco, co vnímáš i jako negativní na veganství jako na životním stylu jako takovém?

Tak určitě teďka jsem zmínil ty sociální vazby, které člověk může budovat. Tak si zároveň myslím, že sociální vazby to může i rozbít. Především jako tam, kde nebude nějaká vlastně ochota respektovat toho člověka, tak ať už je to rodina, ať je to nějaký okruh přátel, tak ve chvíli, kdy ten člověk se rozhodne, „tak teda já se stanu veganem“ a nedostane vlastně nějakou, asi vlastně ani ne podporu, ale vlastně nějakou, přemýšlím teď, hledám to slovo na to, jo, řekněme validaci toho „hele, je to na tobě“, prostě nedostane-li od té rodiny, od těch přátel, třeba takový to „jo, my nechceme být vegani, ale je to tvoje věc“, tak tam si myslím, že to může narušovat ty vazby, ať už v té rodině nebo u těch kamarádů, a tam si myslím, že to může mít jako negativní důsledky. Zároveň to celé se samozřejmě může projevit podle mě potom na tom, jak vlastně člověk vnímá sám sebe a to okolí, protože pokud jako bych žil já na vesnici dneska a měl kolem sebe jenom lidi, kteří mi říkají, že to, co dělám je blbost, a žádným způsobem nedostal tu validaci nebo nějaké ocenění toho, že to je to správný, tak si myslím, že to člověku může i psychické zdraví hodně ovlivnit. Protože

žít jako sám někde mezi lidma, kteří vlastně nesouhlasí s něčím tak zásadním pro toho člověka, tak může být fakt jako hodně, hodně nepříjemné pro něj v nějakém dlouhodobém horizontu.

Já: Ehm.

Oskar: To je asi takový jako jeden point, ty sociální vztahy. A možná i ty zdravotní rizika tam jsou, ale já bych neřekl jako, že jsou zdravotní rizika u veganství, ale jsou zdravotní rizika u každé stravy, ale u veganství jsou prostě jiné, než když budu jíst nějakým specifickým stylem, ale to bych neřekl, že je negativum toho veganství. To je prostě negativum obecně jako prostě životního stylu. A ještě přemýšlím, jestli tam je něco takového, co by mohlo nějak zahrnovat tuhle otázku, no asi možná nějaké ještě vnímání řešení toho jídla, že pro některý lidi může být i dost psychicky náročné to „hele, já jedu někam, budu muset odmítat jídlo“, i když to jako nejsou blízcí lidi, tak vlastně třeba nějaká návštěva někde, tak vlastně vymezit si nějaké svoje hranice pro spoustu lidí může být náročné. Já třeba v tomhle jsem to asi náročné neměl, protože prostě ve chvílce, kdy mě někdo nerespektoval, tak jsem řekl „ok, já tu s váma nebudu“ a odcházel jsem. Ale to je jako hodně moje fungování, a ne každý tohle dělá. Jsou lidi, kteří si tu hranici jako nenastavují nebo neví, jak na to, a tam si myslím, že to může mít zase nějaké přesahy do jejich psychického zdraví jako nějaké negativní.

15. A jak se vyjma plant based stravování promítá veganství do dalších oblastí Tvého života? A je něco, co považuješ za víc důležité, něco za méně? Nebo jak to máš?

Já už nevím, jak dneska, protože už je to vlastně spoustu let, ale co jako asi ovlivnilo veganství nejvíc, tak je to vlastně vztah ke světu a k tomu jako, jak v něm žít, a to je emocionální pro mě, teďka jsem cítil úplnou jako chuť se skoro rozbřechet, ale jako je to silný pro mě, protože vlastně díky veganství jsem mnohem víc začal číst, víc se bavit s lidma, i když třeba jako nesouhlasili, jako velkou část svého času jsem trávil vždycky online, jsou mi blízké, ať už hry, tak online fóra. A dlouhou dobu jsem jako i diskutoval na různých fórech o tady tomhle a díky tomu si myslím jsem zažil jako fakt velký rozvoj sebe sama, protože ve chvílce, kdy člověk sám si musí třídit ty myšlenky, musí je někam psát, musí o nich diskutovat, tak vlastně sám sebe tak nějak nachází a právě i díky tomu, že jsem se pohyboval v různých jako kolektivech, kde byli lidi i třeba s jiným jako, jak to říct, řekněme s jiným socioekonomickým zázemím, než já, tak jsem měl možnost se s těma lidma bavit a vedlo to vlastně u mě k tomu, že jsem potom jako přemýšlel nad tím, co vlastně já v životě chci a díky tomu jsem se vlastně hodně posunul řekněme osobnostně. Že jsem se rozhodnul dodělat si maturitu, jít studovat vysokou školu a vlastně dělat něco, co mě baví a já tomu prostě, možná je to můj výklad, možná fakt, kdybychom vzali ten příběh celý v nějakém kontextu, tak možná se pletu, ale veganství mi v tomhle hodně moc otevřelo možnosti. Už v tom, že jsem četl, vzdělával se a diskutoval s lidma, tak si myslím, že to jako hodně moc ovlivnilo to, co jsem se naučil, jo, ať už zlepšení češtiny, zlepšení angličtiny, zlepšení nějaké komunikace s lidma a tak dál, a to si myslím, že pro mě jako bylo, je a vždycky asi bude to nejdůležitější, co mi jako veganství přineslo. Nějaký přesah do mé budoucnosti. Trochu se bojím a je to jako hrozný říct, trochu se bojím, že kdybych se nestal veganem, tak nejsem jako dneska tady s tebou a vlastně nejsem ani tady, kde sedím. A je to dost nepříjemnej pocit jako být s tím v kontaktu. (Pauza).

Já: Jinak, jak jsi mluvil o těch emocích, tak pro mě je každá emoce v pořádku, jen ať víš.

Oskar: Jasně, jo. Pro mě taky, já jsem to chtěl jenom trošku pro sebe, aby nebyla tak silná, tak jsem si ji chtěl trošku vyventilovat.

Já: Chápu, rozumím, rozumím.

17. A když bychom teda vzali ty jednotlivé oblasti, tak jako veganství jako životní styl se může promítat do oblékání, do užívání kosmetiky, pánské kosmetiky, nějakých cirkusů, dostihů, zoo a dalších různých věcí, tak kde se to mimo rostlinné stravování promítá u Tebe tady v těch dalších oblastech?

Oskar: jo vlastně tys to asi všechno pojmenovala ty oblasti a zmínila, ale já je zkusím teďka říct za sebe. Tak určitě tys, zkusím to postupně dát do nějakých celků, zmiňovala jsi vlastně zvířata, cirkusy a zoo, tak vlastně od té doby, co jsem vegetarián, jsem žádný cirkus ani zoo nenavštívil, když nepočítám takové ty mini zoo, které jsou třeba volně někde jako, nevím, v okolí Brna je to prostě obora Holedná, kde vlastně tam jdeš na procházku a jsou tam zvířata za nějakou zahradou nebo tak něco. Tak kromě takových, které jsou volně přístupné, tak jsem žádné zoo nenavštívil. Je zajímavý sledovat vlastně, že ta touha tam trochu je, ale myslím si, že to není touha jako vidět ty zvířata v klecích, ale spíš být s nima v kontaktu nějakém. (smích). A já mám teda dvě kočky (smích) a s nima je to jako v pohodě, ale vlastně člověk třeba nějaký ten kontakt se zvířatama chce mít jako dřív a někdy přemýšlím „tyjo to zoo“, velmi rád bych tam šel, ale prostě to přesvědčení mi to nedovolí, protože mi to nepřijde v pořádku. Ale v cirkusu jsem nebyl a mě to teda ani neláká, když to mám přiznat takhle. Určitě oblékání a nějaké nákupy další, tak nekupuju věci, které jsou vyrobené ze zvířat, pokud vlastně to vím nebo pokud to jde, pokud to jde. Pokud ta bota nebo to oblečení je označené jako nekožené, tak je to pro mě v pohodě. Zároveň vím, že prostě některý boty se občas stalo, že jsem je koupil jako nekožené a třeba tam byl někde kožený pásek na těch botech, tak vím, že to zpětně si člověk musí dávat pozor, ale jinak vlastně nevím, asi kožené boty bych si nekoupil. Pokud by nešlo třeba o extrémní situaci nějakou, nevím, prostě byl bych někde na dovolené, teďka by se mi rozbily boty, byl bych fakt hodně na tom špatně a jediné boty v dosahu by byly jenom kožené, tak tam bych asi jako nějaký ústupek udělal, ale nestalo se mi to za těch 10 let, takže je to spíš takové teoretizování, kdyby prostě něco bylo, ale to se jako podle mě nemá moc šanci stát. A že by to nějak ovlivnilo styl oblékání, to asi zásadně ne, ale snažím se v tomhle obecně být trochu environmentálně přemýšlejší, takže spoustu věcí kupuju v sekáčích, občas si koupím něco nového, ale to samozřejmě chci, aby bylo rostlinné, rostlinné ah, no jo, rostlinné prakticky, aby to nebylo ze zvířat.

Já: ehm, ehm.

Oskar: A řeším to vlastně u věcí. Když jsem si kupoval sako, tak jsem taky nechtěl, aby tam byla vlna. Takže i tady ty věci jako povlečení a tak. Prostě chci, aby byly animal free, aby tam nebyl za tím ten produkt spojený se zvířatama. I když je to někdy náročnější z hlediska nějakého použití ceny a tak dál. Tak takhle. Kosmetiku, tam se snažím kupovat všechno s logem vegan nebo co má animal cruelty free registraci řekněme. Ale dá se říct, že dneska je to tak jako dostupné, že člověku fakt stačí v tom větším městě zajít do jakéhokoliv obchodu a něco tam prostě najde, takže tam to nemusím většinou řešit. Někdy je těžší sehnat zubní pastu, která by člověku chutnala, takže máme jednu jako vybranou v DMku, ale tu když prostě nemají, tak musíme koupit nějakou jinou veganskou, která není tak dobrá, takže to může být někdy takové složitější, ale ta kosmetika se dá běžně takhle sehnat. Přemýšlím, jestli je tam ještě něco, co člověk řeší. Hm. No asi ne, asi už nemám tam, přemýšlím, jestli hledám ještě nějaký... občas se stane, že jsem si všimnul, my hrajem dost deskové hry nebo čteme knížky, tak když vidím knížku, která je v koženém obalu, tak bych si ji prostě nekoupil, a třeba u těch deskovek někdy nevidí člověk dovnitř a už se jednou stalo, že jsem zjistil, že nějaký pytlík byl ze semiše, tak jsem si říkal „tyjo, to je škoda“, ale vlastně

už to nemám, jak ovlivnit zpětně, a u tady těch věcí, které jsou schované někde, tak bych řekl, že to jako neřeším, ale to je čistě z toho praktického hlediska, že to nejde ani vyřešit.

Já: Ehm. Ehm.

Oskar: A když se držím toho, té definice veganství, že se vlastně člověk snaží chovat tak, jak je pro něj nejlepší, dostupné a možné v jeho podmínkách.

Já: Ehm, děkuju.

18. Teďka mám druhou část otázek. Jestli se potřebuješ napít? Nebo cokoli?

Oskar: já jsem si k sobě nevzal pití, tak já si pro něj skočím, budu tady za chvíličku.

Já: Dobře, počkám, v pohodě, ehm.

Pauza.

Oskar: Jo, ty nepotřebuješ nějakou pauzu nebo tak?

Já: Už jsem se napila. (smích)

Oskar: Dobře.

Já: A ty další otázky už jsou kratší, teď se to týká spíš rodiny, přátel a sociálního okolí. Takže když bych se mohla zeptat, jak reagovala Tvoje rodina, když ses stal teda nejdřív jakoby vegetariánem a potom veganem?

Oskar: No. To je vlastně těžký říct.

Já: A ještě pardon, že Ti do toho skáču. Kdybys na cokoliv z toho odpovídat nechtěl, tak řekni a posuneme se dál, jo.

Oskar: Jasně, úplně v pohodě. Děkuju za to upozornění, ale asi nemám moc takových těch bariér, beru to i tak, že děláš nějaký výzkum, znám to i z té druhé strany, takže teďka mě to vlastně taky čeká bohužel, ale beru to prostě tak, že je potřeba mít ten řekněme ne vzorek, ale těch dat mít prostě hodně. Takže se ti pokusím to nějak upřímně odpovědět. Ale je to těžký říct, protože já vlastně v době, kdy jsem se stal vegetariánem, tak jsem bydlel u nás doma, máme rodinný dům, dvougenerační dá se říct, ale žil jsem od malička, no od malička, od nějakého věku jsem žil jenom s mamkou, ale v tom domě žije vlastně strýc a babička, takže ve chvílce, kdy já jsem se stával vegetariánem, tak prostě to bylo takové „no, je to tvoje volba, ale občas by sis mohl něco dát“ a tak jako, takže mamka tam občas zkoušela takový ty věci, ze začátku se mi i stávalo, že třeba mi nabízeli něco, co nebylo veganské nebo vegetariánské a věděli to. Ale potom jako postupem času začali respektovat to, že to není jen nějaká sranda, že to beru vážně. A já teda musím říct, že jsem měl jako, ale možná je to zas mým stylem života a možná i tím, že jsem v těch sedmnácti byl velmi radikální v něčem. Takže jsem měl jasně nastavené hranice „tohle je můj život“ a „přesto, že ještě nejsem dospělej, tak vy nemáte právo mi kecat do toho, co dělám“ a myslím si, že tohle hodně pomohlo tomu, aby ty rodiče, i otec, aby to brali tak jako „hele, on ví, možná máme o něj nějaký strach, možná to není úplně zdravý“, ale aby dokázali respektovat to, „stejně mu to nerozmluvíme“. Jo, že vlastně tam nebyly ohledně toho žádné velké konflikty, co si pamatuju. Přemýšlím. No, asi ne no. Já jakože na druhou stranu i chápu, že prostě s mamkou jsem se o tom několikrát bavil o tomhle tématu, nějak hodnotově, takže tam jsem si vždycky říkal, že mě to trochu mrzí, že ona to má jinak, ale že to je její věc, asi, a teďka to možná hodně parafrázuju a zkresluju, ale třeba u babičky, tam bych ani nečekal, že přestane jíst maso, že prostě ten člověk, kterému už tenkrát bylo nějakých 65 let, 70, tak vlastně jsem nečekal, že prostě jí řeknu „jo, tady ty zvířata trpí“ a ona s tím přestane, protože byla starší už tenkrát a dneska je ještě starší a člověk prostě není tak tvárný, aby v tom věku to nějak změnil. A tam si myslím, že v té rodině to bylo v pohodě. Dokonce jsem si vzpomněl něco pozitivního, to jakože vyloženě pozitivního si pamatuju, před několika lety, třeba deset let

zpátky nebo devět, tak jsem si všimnul, otec má hodně dlouho facebook a všiml jsem si, že ho měl jednou otevřený a mu nevadí, že když ho má otevřený, tak že tam koukám a měla tam zrovna stránku, kde nějaký jeho kamarád tam sdílel příspěvek o tom, že „jo, ti vegetariáni jí nezdravě a umřou“ a „jí jenom pořád to stejný dokola“, tak tam byl komentář od něj, že to není pravda, že jeho syn je vegetarián a že teda mu nic není. Tak i přesto, že jsme spolu měli takové, i přes to, že občas má tendenci říct „no, jo, ty vlastně to a tak“, tak vlastně bylo hodně hezký vidět, že v něčem, kde si myslel, že to třeba neuvídím nebo tak, tak jsem vlastně viděl, že měl k tomu respekt nějaký. Že prostě nezačal stylem, že někdo začne pomlouvat, protože jeho dítě je... ale že to tak bral, že to tak je, ale že není důvod si vymýšlet a lhát.

Já: Ehm, ehm.

Oskar: To mi přišlo od něj hodně fajn. A nějaké sociální zázemí, jako kamarádi, já to vztáhnu k tomu vegetariánství a přechodu k veganství, protože tam je to spojený s tím, že jsem vlastně opustil řekněme nějakou sociální bublinu a šel do jiné. Takže já vlastně od nějakých třinácti řekněme, no, jako dítě jsem byl hodně outsider v kolektivech, zlomilo se to někdy v 6.třídě a pak jsem měl vlastně spoustu přátel. Protože jsem extrovertní a rád se bavím s lidma. Takže jsem měl nějakou pozici ve skupině a tak. A měl jsem kamarády, se kterými jsem se potkával. A měl jsem přítelkyni, která nebyla vegetariánka v té době, když já jsem se stával vegetariánem, později veganem. A takže jsme se potkávali na těchto tématech, jak s kamarádama, tak s partnerkou, tak vlastně s nějakým jiným okolím. A tam si myslím, že už to tak pozitivní nebylo, protože tam už do toho vstupují jiné věci, kamarádi to měli třeba tak, že vlastně, hehe, respektovali to, měli to asi stejně v tom „hehe, to je tvoje věc, my si to nemyslíme“, ale vlastně dělo se mi potom to, že já jsem nechodil na akce, kde se vyloženě jedlo jenom maso. Prostě když někdo řekl „hej, máme grilovačku“, tak já jsem vlastně neměl důvod tam jít. Proto, protože jsem věděl, že tam nebudu mít, co jíst. Anebo naopak se může stát to, že někdo se do toho bude ještě navážet a řešit, že já mám něco jinýho. Takže jsem se jako sám začal takhle vyřazovat z toho kolektivu částečně a uzavírat trochu víc do sebe a věnovat se tomu, co mně dávalo smysl, hledat nový kolektivy. A zároveň asi s tou partnerkou, se kterou jsem tenkrát byl, tak my jsme spolu byli celkem 5 let a tam vlastně to se projevilo asi nejvíc, v těch interakcích, kde vlastně to vegetariánství ještě nějak brala, ale ve chvíli, kdy jsem se stával veganem, tak ona i její okolí někdy reagovalo, že to vlastně je fakt mimo, že jsem jako padlý na hlavu. A v nějakých diskuzích, které byly, když mi bylo tak kolem dvaceti nebo devatenácti, tak jako už padaly sprostý slova navzájem s těma lidma a už to vůbec nebylo příjemný, nějaká interakce ohledně toho. Takže tam to mělo dost negativní dopad a myslím si, že to byl i jeden z důvodů, jako né ten hlavní, ale na tom vztahu se to podepsalo určitě v tom, že vlastně já jsem asi nedokázal žít v nějakém vztahu, kde by to ten člověk měl takhle úplně jinak, ale ne ve smyslu, že něco jinýho jí, ale že si o mně myslí prostě, že je to blbost. Protože samozřejmě, když si myslí o něčem, že je blbost někdo, tak to si člověk vztahuje k sobě, že samozřejmě. A ve chvíli, kdy tam nemáte zastání od toho partnera, tak aspoň v drobné míře, já tady musím něco kvůli kočce jenom schovat.

Já: V pořádku.

Oskar: Chvilíčku. Tak dobrý. Tak vlastně to ovlivňuje ten vztah. Tam si myslím, že to mělo hodně negativní ovlivnění toho vztahu. Ale jinak potom nějaké jiné vazby, mně vypadne kamera každou chvíli kvůli kočce.

Já: (smích). Je krásná ale, nádherná.

Oskar: Jo, je. Ale otravuje někdy hrozně. (Smích). Ale vlastně to mělo i pozitivní, no, pozitivní, no asi, přemýšlím, jestli ty negativní bych v nějakých jiných sociálních bublinách

našel, ve kterých jsem byl, ale tam to takový nebylo, protože tam, kde jsem se pohyboval, myslím, že byli lidi, kteří vlastně, každý byl v něčem, byla tam nějaká jinakost, já jsem hodně hrál hry nebo do dneška hodně hraju hry, tenkrát jsem hrál hodně online a vlastně v tom online se často potkávali a dneska i potkávají lidi, kteří jsou vlastně něčím jiní od toho okolí, a proto využívají nějaký ten online a tam prostě každej byl jinej, takže tam někdo řekl „tyjo, ty nejíš maso“, a to bylo všechno. Jo. Když jsme někam spolu jeli, tak tam nebylo nic zásadně negativní, občas tam byl nějaký vtip, ale vlastně nebylo to téma, že by z toho bylo téma 24/7, které by mě nějak zásadně zasahovalo, ale spíš jsem to bral tak „hej, děláme si ze sebe srandu“, z různých věcí, takže to je v pohodě jednou za čas a nepřerostlo to nějakou zdravou míru no.

Já: Ehm.

20, 21) A jak jsi zmiňoval, že se tam někdo něco řekl, tak komentují teď nebo komentovali u Tebe veganství nějakým způsobem? Klidně můžeš uvést i konkrétní příklad.

Oskar: Hm, a pozitivní, negativní? Nebo je to jedno?

Já: Je to jedno.

Oskar: Zkusím parafrázovat něco, asi jako tam zaznívali věci stylu „tyjo, ty nejsi normální“ a „vždyť ty zvířata k tomu jsou, abychom je jedli“ a „vždyť proto je tady máme“ a „tím si zničíš zdraví“ a „já to nechápu“ a „je to úplná blbost“ a řekněme komentáře tady takového stylu, pak tam byly takové ty komentáře „jo, vegani ti brzo umřou, nemají svaly a budou nemocní všichni“ a tak dál, určitě tam padaly komentáře o sektářství někde, že to je nějaká ta sekta a tak. Přitom já jsem tenkrát moc veganů neznal, ani vegetariánů. A přemýšlím, co tam je ještě. No, to jsou ty, které jsem slyšel v minulosti. A dneska to je asi jiný i v tom prostě, v jakém prostředí se pohybuju, tak spíš tam padají ty věci, které mají nějaký zájem, vlastně zajímavé, že už i od mladších lidí a možná je to zase pozicí, že s nima pracuju, tak jsem nezažil nějakou negaci zásadní, že jsem třeba slyšel „fuj tofu, to je hnusný, to mi nechutná“, ale to je vlastně vztahování k tomu jídlu, a ne jako ke mně. Takže to se mi neděje, a naopak jsem zažil spoustu, no spoustu ne, ale možná vztáhnutím k pracím, ve kterých jsem byl, tak vlastně první práci, kterou jsem měl, tak tam to bylo takové, že si z toho lidi hodně dělali srandu a bylo to nepříjemný a ta sranda byla právě na tady té bázi „jo, to je ten náš vegoš“ a tak. A vlastně mluvili takhle v tom kolektivu, což vlastně nebylo příjemný. A někdy jsem se vymezoval, někdy potom už ne, protože ten kolektiv byl celý broken (smích), ale prostě to je tak, když lidi mají někoho vést, když to neumí. Ale potom jsem hodně skvělý zážitek, čerpám z něj pořád, když jsem nastoupil do práce, kterou jsem dělal 3 roky a týkala se vlastně nějakého ubytování, hotelnictví a tak. A tam bylo vlastně skvělý, že už od začátku to ty lidi brali, že vlastně i tenkrát vedoucí měla zkušenost s nějakým gastrem a i přesto, že ona sama nebyla veganka nebo vegetariánka, tak to brala úplně v pohodě. A dokonce to došlo tak daleko, že po tom, co jsme mívali, to byl malý kolektiv, asi pěti až deseti lidí v závislosti na tom, koho do toho počítám, tak pak to do konce šlo do takových fází, že třeba jsme měli vánoční večírek a ten byl kompletně vegan. A já jsem tam byl jedinej vegan a bylo to prostě ani, ne, že bych za to musel nějak bojovat a vnutit to těm lidem, ale prostě oni si řekli „hele, je to jednodušší a je pro nás v pohodě jeden ten den si udělat tak, že budeme mít veganský jídlo“, tak to jsem byl až překvapenej, že vlastně stačí hodně málo, a i člověk může zažít ty pozitivní věci od těch lidí. Jo, že to není jenom o tom špatným, ale že asi hodně záleží na těch sociálních bublinách potom, no, že myslím si, že tohle by se mi na vesnici nestalo. Jo, je to nějaký přístup těch informací k té jinakosti toho člověka.

22) A když jsi teď mluvil o tom, co říkali negativního, ale teď jsi se zmínil o tom večírku, co byl vegan, což bylo podporující, tak proč myslíš, že to říkali, jak ty negativní komentáře anebo proč myslíš, že uspořádali ten večírek vegan?

No, to je zajímavý, jak nad tím jde přemýšlet. Já zkusím to nějak rozebrat, možná to bude na dýl, ale uvidíme, co z toho vyjde, myslím si, že tam hraje roli několik věcí, asi jedna z nich je i odborně popsána, je nějaká konformita, vlastně ve chvílce, kdy ty lidi vidí, že je tam nějaká jinakost, někdo jinej, tak můžou mít, bojí se prostě o to svoje, o tu svoji identitu, kterou mají a protože to setkání s tou jinakostí konfrontuje jejich identitu a pokud je to až taková jinakost, která jde do hodnot... nebo já nevím, co s tou kočkou udělám, ale...

Já: (smích).

Oskar: Asi tady odebrat a položit si ji na nohy. A že vlastně ve chvílce, kdy to nabourává nějaké hodnoty, tady té naší identity, tak si myslím, že ty lidi vlastně musí udělat něco, co tu jejich hodnotu, jak kdyby udrží. A myslím si, že v tom pozitivním i v tom negativním.

Pauza.

Já: Slyšíme se?

Oskar: slyšíš mě?

Já: Jo, teďka už myslím, že se to spojilo, slyšíme se teďka?

Oskar: V pohodě, jo, slyším tě, cos slyšela jako poslední?

Já: Jo, že to může být v tom pozitivním i negativním. Když je tam nějaká jinakost. A že to může být snaha udělat něco...

Oskar: Jo, jo. A že vlastně ty lidi, logicky se to stane, že se k tomu vymezují pozitivně nebo nevymezují se k tomu pozitivně, ale kde je nějaká pozitivní reakce, tak jsou víc možná otevření tomu, že neohrožují jejich identitu. Že vlastně možná nějakým způsobem si jsou jako tak jistí nebo zároveň dokážou respektovat i hodnoty a identity jiných, že vlastně nemají nutnost někoho shazovat nebo dělat nějaké naschvály, ale naopak můžou, pokud jsou ji jistí svým životem a tím, jak to mají oni anebo jsou ochotni nad tím přemýšlet vůbec, že lidi jsou jiní, tak vlastně můžou nabídnout tu podporu nějakou anebo prostě jenom to, že to máme jinak, každej, nějaký respekt základní. Ale ty lidi, kteří vlastně cítí, že možná to není dobře, že ty zvířata jí i oni sami, že vlastně nad tím nepřemýšleli třeba ani nikdy vůbec, nikdy se nedostali do té fáze, že by nad tím přemýšleli, tak tam si myslím, že ty reakce pro to můžou být někdy tak jako negativní, protože je to nutí přemýšlet nad sebou. A nejenom v otázce veganství, ale obecně, kdo teda jsem, odkud to vychází a tak dál, což prostě není příjemný někdy, jako přemýšlet, nad těmahle věcmi, protože to může vést k nějakým zásadním otázkám v životě a veganství si myslím, že právě jedno z těch zásadních otázek je, protože vlastně se vztahuje k životu a ke smrti. Možná ne v té naší konkrétní podobě nás, ale těch ostatních. A tam si myslím, že je ještě hrozná síla v tom, že vlastně to téma otevírá to, jestli já zabívám, chci zabíjet a půjdu zabíjet, což je hrozně řekl bych náročný téma, pokud člověk o tom takto nikdy nepřemýšlel. A to si myslím, že potom lidi hodně tímto způsobem, hodně i v rámci udržení nějakého sociálního pořádku, vlastně musí obhajovat nějaký narativ, protože by to mohlo vést k rozpadu jako toho světa, přece když bychom byli vegani. Když jim někdo nabourá myšlenku toho, že zvířata nejsou k jídlu, tak vlastně, co je teda v tom světě pevného pro nás? Protože osobně vnímám tenhle, osobně, když to pojmenuju jako karnismus, jako nějaký ideologický způsob, tak to vnímám jako velmi zakořeněné historicky a vlastně kulturně, že vlastně vůbec úvaha nad tím je hodně existenciální, na té úrovni toho světa.

Já: Ehm.

Oskar: A proto si myslím, že někteří lidi se staví k tomu velmi negativně. Což asi, jestli můžu ještě doplnit, což asi můžem vidět i u jiných menšinových otázek, kde potom ty lidi zastávají nějaké extrémní pozice, ve kterých se potřebují vymezit.

24) Když jsi mluvil o rodině, bývalé přítelkyni, přátelích a o práci, tak když bychom se podívali ještě na to širší okolí, tak setkával ses nebo setkáváš se i s nějakýma reakcema od širšího okolí? Například nějakých vzdálených příbuzných nebo kohokoliv, koho bys označil už za širší okolí.

Oskar: Širší okolí, který nepotkávám nějak pravidelně a tak.

Já: Ehm.

Oskar: Mám do toho počítat i sociální sítě nebo spíše nepočítat, radši osobní kontakty?

Já: Ehm, ty sociální sítě jsou hodně specifické, ale klidně se můžeš zmínit i o tom.

Oskar: Jo, tak já zkusím nějaké reakce toho širšího okolí, já, přemýšlím. On se jako nedozví člověk na první dobrou, že jsem vegan, takže někdy to tam vlastně není.

Já: Ehm, ehm.

Oskar: Protože vůbec se člověk nedostane k tomu, že by tam tenhle, hm, nějaká veganská debata přišla, ale co se mi stalo, třeba teďka přemýšlím, tak když si lidi zjistili, že jsem vegan někde na nějakém vzdělávání a tak, protože tam člověk má jídlo a tak, tak tam jsem nezažil žádný vlastně, buď se mě na to někdo zeptal „hele, tyjo, ty seš vegan?“ nebo něco a tak. Anebo tam to bylo úplně bez reakce, protože se zeptali „co máš na jídlo“, já jsem řekl tohle, oni „aha, to je super, taky si to občas dám něco takového“ a vůbec jako neřešili tohle. To jsou spíš takové aktuální zážitky. Mám teďka zážitek pár let zpátky, kdy jsme byli na svatbě bratranci, který nás zval na svatbu, já se s ním moc nevidám, vidíme se prostě jednou za 5 let, takže i ta [REDAKCE] byla pro mě taková [REDAKCE], říkal jsem, že bychom rádi přijeli, jestli nás tam chtějí, ale že vlastně se trochu bojím, jak to bude s jídlem, že vlastně jsme vegani s partnerkou a víme, že můj bratránek to má jakože je vegetarián, ale jí vegansky převážně, tak jsme řešili, jestli tam pojedem, protože jsme nechtěli nikde nikomu přidělovat nějaké starosti kolem toho. Zároveň asi ani člověk nechce přijet někam, kde pak bude řešit na místě, co bude jíst, jo, že na takové události. Tam bylo hodně fajn, že bratranec říkal „hele, my to vyřešíme“. A vyřešili to. Fakt jsme přijeli na svatbu a bylo tam veganské jídlo a řekl bych, že bylo na hodně dobré úrovni. A vlastně jsme se potom bavili, jsem potom zjistil, že to bylo kousek od vesnice, kde jsem dřív bydlel, takže dokonce jednoho z kuchařů tam dělal jeden známý, kterého jsem potkal někdy v minulosti. Tak jsem se ptal a on říkal „hele, my jsme na to zvyklí“, že tady tu kvalitu dokáže udělat, lidé mají různé preference, tak to mě hodně překvapilo, že vlastně na vesnici, která má 500 obyvatel, tak si s tímhle poradili. Vlastně člověk občas čte, jak je to náročný i ve městech, jak prostě v nemocnici není veganské jídlo a tak, a tady prostě na vesnici, kde bych si ani netipoval, že něco takového zvládnou, tak to bylo. A trochu jsem přemýšlel i nad tím, že to možná bylo i tím, že tam měli opravdu mladý kolektiv a lidi, kteří třeba byli otevření tomu „hele, my to třeba nejíme, ale náš zákazník to nějakým způsobem vyžaduje, tak to umíme“.

Já: Ehm.

Oskar: Přemýšlím, jestli ještě nějaké širší okolí může být, ale jo, asi, přemýšlím, jestli škola je širší okolí. Ale to už asi ne, to už je asi bližší, to už se řadí mezi nějaké přátele a tak. Tam to člověk taky neříká hned. A asi jsem nezažil žádnou negativní reakci vlastně za posledních pár let. Jako vyloženě negativní, že by si někdo kroutil hlavou nebo tak. A spíš takové neutrální anebo spíš komentující „jo, [REDAKCE] je tady vegan“, že občas někdo to má tendenci pojmenovávat, což mi přijde hodně zajímavé. Vlastně já sám to říkám ve chvílce, kdy se ty

lidi ptají, ale někdo to vlastně řekne dřív za mě. Což je zajímavý, že pro lidi je ta identita asi v něčem hodně důležitá, ta moje, v tomhle.

Já: Ehm, ehm. A asi jsi to i teď popsal, ale když by sis měl vysvětlit, proč tak reagovalo to širší okolí? Právě i pozitivně, když říkáš, že jsi nezažil v poslední době žádné negativní vlastně komentáře, tak co si o tom myslíš?

Oskar: Já mám asi několik vysvětlení. A je to především tou sociální bublinou, že prostě se pohybuju mezi lidma, se kterýma vím, že, nebo vím... já jenom tu kočku musím tady, můžu si na chvíli odskočit? Já ji zavřu vedle, protože ona tady okusuje něco, co by neměla.

Já: Jasně, v pohodě. Dobře, dobře.

Oskar: Hned jsem zpátky.

Pauza.

Oskar: Tak jsem zpátky. Takže otázka byla, kdybych si měl vysvětlit, proč nezažívám moc těch negativních poslední dobou.

Já: Ano, ano.

Oskar: A moje odpověď na to je, že to je složitý říct. Konkrétně. Ale že mám nějaké svoje dojmy z toho a že to je fakt částečně tou sociální bublinou, kdy v kolektivech, ve kterých já se pohybuju, tak řekněme jsou lidi, když to i nějak věkově ohraničím, tak jsou lidi v nějakém věku 40 mínus a teďka jsem narazil hodně na pracovní kolektiv spíš. A co se týká potom volnočasového kolektivu, tak tam se bavím s lidma, se kterýma je mi dobře. A tam jako podle mě, když cítím, že nějaká interakce vážně předtím, tak už vlastně nemám důvod se s těma lidma potkávat nějak mimo ten kontext a vlastně ani nemůžem dojít k tomu, že bychom na tom nějak zásadně narazili, že prostě ten člověk se choval nějak ne to, přemýšlím nad tím, no. Jestli je tam ještě něco dalšího. Určitě je to věk, to vnímám, jakou roli hraje, zároveň je to i to sociální okolí, ten obor, ve kterém se člověk pohybuje. Já se pohybuju v pomáhající profesi, takže třeba i paní ředitelka organizace, ve které pracuju, tak máme vánoční večírek, tak tam zajišťuju veganské jídlo, byli tam asi 3 lidi, kteří měli... a není s tím žádný problém. Nikdo tam vlastně, no minimálně v tom vedení s tím není žádný problém. Možná si tam potom někdo řekne někde něco. Ale já jsem to neslyšel teda zatím. A tam mi přijde, že to prostředí je takhle nastavené, že k té jinakosti nějaké, i když to má své limity samozřejmě asi, někde, ale minimálně to tak je, že se setkáváme v nějaké hodnotové rovině, nebo že ta práce je o nějakých hodnotách a v tu chvíli ty lidi mají respekt i k nějakým jiným hodnotám, než jsou ty jejich. Potom ještě mohou být nějaké sociální sítě a tak, kde asi člověk zažívá nějakou negaci, ale to není jako tak častý zase, nebo je to jiný, je to jiná interakce zase, tam vstupuju do hry jiné faktory a tam asi jsem něco zažil, ale tady to, co jsem popsal, si vysvětluju právě tím oborem, kde se pohybuju, tím věkem a tím, že už člověk ani nepotkává tolik nových lidí zásadně, nebo to není každé víkend, že bych potkal někoho nového, ale že pokud potkám někoho nového, tak je to několikrát do roka, a jak už jsou ty lidi starší, no starší, jak už nám není prostě patnáct, řekněme mezi 25 a 35 jsou to nejčastěji lidi, tak jsou otevření nějaké debatě a není potřeba se tady v té sociální bublině se třeba nějak urážet nebo tak, ale spíš, když to zajímá ty lidi, tak se o tom může podebatovat, v nějakém rozumně nastaveném prostředí hezky.

Já: Ehm.

Oskar: A. Můžu ještě?

Já: Určitě, určitě.

Oskar: Asi teďka mě napadá, čím to je, myslím si, že tam nějakou roli hraje už i to, že jsem vegan prostě těch 10 let a mám nějak zmáknuté, mám nějak opečované ty svoje emoce, které to přináší. Takže to může mít taky vliv na tu sociální interakci. Vlastně ve chvíli, kdy

já, ...mě asi nerozhodí to, že někdo si dá k jídlu maso nebo někdo si udělá drobný vtípek, který není nijak zásadně myšlený negativně. Tak se o tom s ním můžu pobavit a nemusí mě to tak rozhodit. Že vlastně ve chvíli, kdy člověk s veganstvím začíná nebo je mladší nebo prostě jiným způsobem tam má víc témat, které to zasahuje, tak si myslím, že to může ty interakce potom víc zostřovat, což asi i v mém mládí vnímám, že tak bylo kolem těch devatenácti, dvaceti, když jsem pořád velmi výrazně potřeboval zastávat nějaký názor, tak vlastně teďka ve chvíli, kdy by mi někdo řekl „hej, já si myslím, že je to blbost“, tak já mu na to řeknu „hej, já si taky myslím, že spousta věcí je blbost, to si můžeš myslet, ale v tom případě nemáme nějakou shodu na nějakém tématu a je to v pohodě asi“, takže tohle bych asi ve dvaceti neřekl. Tak to může asi taky nějak přispívat k tomu, že nezažívá člověk tolik těch situací, protože prostě s těma lidma se nebude bavit, když mu to nebude příjemný, a naučil se vybírat ty lidi, se kterými je mu příjemně. To je k těm důvodům.

26) Když bych se vrátila ještě k rodině a přítelkyni, tak pozoroval jsi nějaké změny mezi Tebou a tvou rodinou nebo Tebou a tvou přítelkyní poté, cos přešel i z toho vegetariánství na veganství?

Hm, to asi bude, nějaký rozdíl tam byl, při přecházení z vegetariánství na veganství, že vlastně tam už rodina měla nějakou obavu, „je, tyjo, to nebudeš ani mléko jíst, ani vajíčka, to už je fakt jako divný“, „co teda budeš jíst?“ a vlastně potřebovali hodně edukovat v tom, že viděli, co jím. Vlastně nějakou dobu jsem ještě bydlel doma, no, já jsem doma nebydlel, ale pak jsem se domů na dva roky přestěhoval, ale už tam jako nebydlela mamka, ale máme ten velký dům, takže jsem tam měl k dispozici to, a vlastně viděli, že jím spoustu jídel, který oni znají, jo, že prostě čočka na kyselo, „jejda, to jíme, to je veganské?“, no jasně, tak co by tam nebylo, takže vlastně tohle hodně pomohlo tomu nějakému jejich vlastně pochopení toho. A potom možná v minulosti jsem nějakou dobu dělal i s otcem na brigádě, tak vlastně jemu jsem dal třeba i něco ochutnat, a myslím si, že tam se to taky zlomilo potom v tom, že on teda viděl „tyjo, tohle je veganské? Tak to bych ani neřekl“ a že vlastně díky tomu k tomu nikdy neměl nějaké výhrady zásadní nebo něco. A s tou partnerkou tam to bylo asi horší v tom, že ona to měla prostě, ale to je naším nějakým sociálním backgroundem, ze kterého pocházíme, jako myslím jí a já, jako dost podobnej, že vlastně tam ona to měla hodně, že nad tím nepřemýšlela nikdy, že vlastně já od mala, že mě hodně zajímalo bavit se o tom světě a zajímal mě jako dost svět, jí to vlastně nezajímalo, tady ta část toho života. A my jsme vlastně naráželi na to, že to není vůbec něco, nad čím by přemýšlela. My jsme naráželi na tady to pravidelně, že ona to nechápe, já zase nechápu to, když někdo nechce přemýšlet nad tím životem, takže tam to vedlo potom v těch různých otázkách k tomu, že jsme se rozešli nebo že já jsem ten vztah jako opouštěl. A veganství, neříkám, že to je veganství, ale kdybych nebyl vegan, tak třeba ten vztah bude o dva roky dýl fungovat, ale určitě by nezůstal, jenom to zkrátilo tu dobu, protože tam bylo jedno téma, na který jsme naráželi, takže to jedno téma by to hodně ovlivňovalo, ale je to jenom proto, že já jsem dřív přemýšlel, jestli mít děti nebo ne a měl jsem to jakože tak nastavený „hele, když bychom měli děti, tak já to chci mít tak, že taky můžu mluvit do toho, co to dítě bude jíst a co ne“ a v tu chvíli jsem si jako říkal „hele to vlastně s ní by nešlo“, takže... A to byla doba, kdy jsem přemýšlel nad tím mít děti, dneska to mám jinak, ale tam jsem si říkal, že v tomhle musí mít člověk prostě aspoň ten respekt, že třeba není vegan, ale prostě musí mít respekt k tomu druhému v tom, že to má jinak.

Já: Ehm, ehm.

27) Co se týče té rodiny, tak vlastně, další otázku mám, co sis o tom myslel, jak se k tomu vztahovali, tvá rodina, ale dá se říct, že, jestli k tomu chceš něco dodat spíš jenom takhle, protože vím, žeš mi to popsal teď, tak leda pokud bys spíš něco chtěl dodat k tomu jako takhle.

Oskar: Přemýšlím, já zkouším dloubat ještě v paměti, co se tam podaří z toho dostat. A ta rodina prakticky mi přijde, že se od začátku až do dnes vztahují dost podobně. Že vlastně berou to, já to budu znovu opakovat asi v tom, že já mám nastavený nějaký hranice. A je to i tím nějakým částečným odloučením od rodiny, ať už, že žiju jinde, a zároveň prostě máme jiný hodnoty, protože moji rodiče jsou oba dva vlastně [REDAKCE], oba dva pracují v [REDAKCE], a já nějakým způsobem bych teďka zapadal, zapadám i do jiné sociální třídy, a prostě jako v tu chvíli ta témata se mění, takže my nemáme tolik nutnosti se potkávat, vlastně nikdy jsme neměli, nemám úplně funkční rodinu v tom, že bych si říkal „jo, každý víkend tam pojedou a budu spolu trávit čas“, ale já vlastně vnímám jako svoji rodinu svoje přátele, které si vybírám. Trochu víc. Že vlastně pro mě ta biologická příslušnost není tak důležitá jako nějaká sounáležitost hodnotová. Takže my vlastně s rodinou to máme tak, že funguju, funguju ideálně tak, že se občas potkáme, vlastně je to úplně v pohodě a že vlastně ve chvíli, kdy máme nějaký omezený čas, tak se ani nedostaneme k tomu tématu zásadně, jo, že, i když je nějaké jídlo, tak já si buď něco přivezu, mamka občas něco nachystá, otec to má tak, že spolu někam zajdem na jídlo, třeba, když on přijede sem, tak jsme spolu byli na veganském guláši, tak to si hodně chválil a tak. Takže vlastně otec je v tomhle otevřenější, nějakým způsobem. A potom si to vyfotí a v práci ukazuje „dívajte, tady jsem měl veganský guláš“ a je to vlastně hrozná sranda, že vlastně já si myslím, že je tam faktor toho, že oni to berou „tak já jsem dospělejší a my vlastně už nemáme Ti do toho, co kecat“. A že takhle to mám třeba už ale od těch sedmnácti, šestnácti, že mi nekecali do života, což stálo spoustu chyb a tak, ale taky to člověku dovolilo hodně růst v některých oblastech“.

Já: Ehm.

Pauza.

Já: Děkuju.

28) A už se ty otázky blíží ke konci. A vím, že to nejde tak shrnout, ale máš z vlastní zkušenosti nějaký tip nebo postřeh, jak lépe zvládat veganský životní styl?

Oskar: (Smích). Já myslím, že nechci negovat, ale myslím, že to jako shrnout jde, že vlastně...

Já: Jo (smích).

Oskar: Že když člověk mluví s dost dostatečně lidma, tak z toho jde něco vykřesat, hm. A myslím si, že důležitá je sociální podpora. Vlastně mít ty lidi kolem sebe, kteří mají tu hodnotu takhle nastavenou taky, neizolovat se sám prostě někde, i když je to třeba náročný pro lidi, já chápu, pokud někdo žije na vesnici nebo v maloměstě, kde prostě je těch veganů pár nebo vůbec žádní. Tak si myslím, že je důležitá třeba i nějaká podpora online, i zajat jednou na měsíc na nějakou akci nebo prostě mít ty přátele jinde. A brát to jako tak „tohle téma víme, že máme vyřešený a není to něco, o čem bychom potřebovali debatovat“, takže se v tom naopak můžu podpořit, že když někdo řekne „tyjo, pro mě je to náročný v něčem, prostě už je to fakt těžký se na to dívat, na ten svět v tomhle“, tak vlastně ti druzí mu neřeknou „ale ježíšmárja, z toho si nic nedělej“, naopak řeknou „tyjo, já to takhle taky znám nebo znal jsem to“, jsou ochotní ho v tomhle podpořit a dát mu nějaký svůj pohled. Pak si myslím, že je určitě dobrý nějakým způsobem si sám zakotvit, proč to dělám. Jako kde je moje motivace. A mít to hodně vyřešený v tomhle, že vlastně, když si bude člověk jistý sám

sebou, tak si dokáže... nebo když bude vědět, proč to dělá, tak si myslím, že je jednodušší u toho zůstat a zároveň zažívat míň negativních pocitů, protože mu to dává smysl. A asi si myslím, že pomoci může i nějaká klidně odborná péče. V tomhle si myslím, že je naprosto v pořádku si to téma svý přinést někam do terapie, k psychologovi, k psycholožce. Zároveň vím, že je tam limit toho, že to téma jako není takhle, jak to říct, prozkoumané, že nějaká, že nějaký minoritní témata obecně i v psychologii bývají občas problém a že vlastně i ten člověk, za kterým jde někdo jako za odborníkem k tomu může mít nějaké, ne úplně reflektované vztah. Což jsem teda slyšel od pár lidí, že vlastně kvůli tomu, že to zkoušeli otevřít někde na terapii, ale vlastně nepodařilo se jim to, protože to bylo jako nějaké vymezení.

Já: Ehm.

Oskar: Ale jako myslím si, že stojí za to to dělat, protože pokud to lidi budou dělat, tak i ty lidi, kteří třeba nejsou vegani, ale pracují v tom oboru, tak vlastně budou mít větší nutnost se o tom vzdělávat a víc nad tím přemýšlet, jak se zlepšovat v té práci, protože věřím tomu nebo chtěl bych tomu věřit hodně moc, že v pomáhající profesi vlastně pracují lidi, kteří chtějí dělat dobře, tu práci. Věřím tomu, nevím, jestli je to realita. Protože ta zkušenost je občas prostě jiná.

Já: Děkuju. A...

Oskar: To jsou moje tipy.

Já: Děkuju ☺

29) A je ještě nějaká věc, co bys rád řekl k veganství nebo veganskému životnímu stylu, něco, na co jsem se třeba nezeptala?

Oskar: Hm, já přemýšlím, někdy mi jedou hlavou takové myšlenky, že vlastně si říkám, že jsme se naučily hodně moc respektovat to, společnost, když někdo řekne „hele, já věřím v tohle“ a je to založený na nějaké osobní víře, ta věc, ale že vlastně jako v tu chvíli mu to lidi nerozporují, že když někdo řekne „věřím v boha“, tak spousta lidí řekne „jo, tak si věř v boha“, ale prostě nebere to už prostě jako téma, nějaké zásadní, na kterém bychom se nepotkali, prostě někdo věří, někdo nevěří. A přesto nejsou důkazy ani na jedné straně. A v tomhle mě u veganství někdy hrozně mrzí nebo trápí to, že vlastně tohle je dost empiricky podložená věc. To, že zvířata trpí, to máme empiricky ověřené, to, že je nemusíme zabíjet, to taky, a přitom pořád se k tomu vztahujeme tak, jako kdyby to bylo něco míň, jak kdyby ten světonázor měl být až za tou vírou. Což mě osobně říkám někdy mrzí v tom smyslu, že vlastně si myslím, že pokud ten světonázor vychází z nějakých věcí, které můžeme nějak objektivně podložit, o kterých se můžeme bavit, tak vlastně by měl být možná někdy nad tou vírou. Anebo minimálně mít srovnatelné místo v tomhle diskurzu obecném.

Já: Ehm.

Oskar: A to nevím, jestli se děje, někdy, možná je jednodušší respektovat lidi s jinakou vírou, to, že někteří lidi třeba věří na horoskopy, tak to asi lidi běžně nerozporují, bych řekl, ale to, když někdo řekne „hele, já jsem vegan“ (smích), to asi rozporují častěji, ale tam to bude asi tím, že když někdo věří na horoskopy asi nezasahuje nebo možná si lidi neuvědomují tolik, že to zasahuje nějaké běžné fungování. Veganství zasahuje běžné fungování a vlastně nějaký světonázor, který je hodně dominantní.

Já: Velmi zajímavý, co říkáš, jo, děkuju.