Bakalářská práce

2024 Václav Dvořák

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

# Jak studenti VŠ chápou pojem deprese?

Autor práce: Václav Dvořák
Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.
Studijní program: Pedagogika volného času

2024

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval/a pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: .....  Podpis studenta: .....

**Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. MgA. Stanislavu Sudovi, Ph.D., za trpělivost, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále chci poděkovat čtyřem respondentům za jejich výkony ve výzkumných rozhovorech. Taktéž děkuji Bc. Kateřině Šimerové za korektury.

# Obsah

Úvod ..... 5
1 Interpretace rozhovorů ..... 8
1.1 Interpretace prvního rozhovoru (Ema) ..... 8
1.2 Interpretace druhého rozhovoru (Marek) ..... 17
1.3 Interpretace třetího rozhovoru (Adam) ..... 26
1.4 Interpretace čtvrtého rozhovoru (Klára) ..... 38
2 Reflexe výzkumníka ..... 50
3 Diskuze ..... 57
Závěr ..... 60
Seznam použitých zdrojů ..... 61
Seznam zkratek ..... 62
Přílohy ..... 63
Příloha I: Přepis třetího rozhovoru (Adam) ..... 64
Abstrakt ..... 97
Abstract ..... 98

# Úvod

Už na začátku svého studia jsem věděl, že psaní bakalářské práce pro mě nebude jedním z oněch studijních úkolů, které je třeba splnit, aby bylo hotovo. Záleželo mi na tom, psát o něčem, co mě opravdu zajímá. Co mě bude bavit psát. O čem budu chtít přemýšlet. A téma, které mi již dlouho imponuje, jsou psychické problémy, a to zejména mých vrstevníků.

Má otázka „Jak se máš?“ není nikdy pokládána ze zdvořilosti. Opravdu mě zajímá, čím si můj partner v rozhovoru zrovna prochází. Nemám rád masky, ani vznešené řeči. Přál bych si, a vždy si toho vážím, slyšet upřímnou odpověď. Když se dotyčnému daří, jsem za to rád a moc mu to přeji. Pokud by ale bylo dotyčnému na nic, či se dokonce cítil zakletý v těžkých časech, nechci propásnout onu příležitost ho podpořit. Vyslechnout si jeho problém, mít pro něj milá slova, podržet ho, povzbudit ho. Tušil jsem, že podobným směrem bych chtěl jít i při hledání tématu své bakalářské práce. Nevěděl jsem ale, jak to navléct. Jak to zformulovat? A o čem bych tedy vlastně psal? Odpověď ke mně nakonec přišla sama. Byl to můj spolubydlící, který mi nakonec posvítil na cestě onoho hledání. Na jedné z našich obvyklých návštěv potravin si něco prohlížel v regálu, a následně začal prsty vybírat jím vybrané zboží. Už si bohužel nepamatuji, co to bylo, ale něco jeho vinou vypadlo z regálu a spadlo to na zem. On zanechal své činnosti, apaticky se na mě podíval a řekl: „Život... Už z toho mám deprese.“ Načež jsem na to já reagoval slovy: „Ty jich máš víc?“ Následně jsme se tomu oba zasmáli. Abyste pochopili, jeho povzdechnutí nad přetěžkým životem, ve kterém věci padají z regálu na zem, byl projev jeho osobitého smyslu pro humor. Mně to ovšem vnuklo myšlenku. Slovo deprese lidi využívají poměrně dost. Dokonce čím dál více, řekl bych. Toto slovo je ale většino použito spíše „hovorovým“ způsobem. Deprese je vážné psychické onemocnění, spousta lidí ale jako depresi bere smutnou náladu nebo si z ní dělají legraci, podobně jako můj spolubydlící. Já tu nejsem od toho, abych tyto lidi soudil, myslím, že tím snad nikomu neubližují. Jednoduše mi to přišlo zajímavé. Napadla mě otázka, zda moji vrstevníci ví, co je deprese zač? Ví, že jde o nemoc? Nebo je to pro ně spíše výmluva pro stavy, kdy člověk jednoduše nemá náladu? Jak vůbec depresi vnímají? Tak jsem se dostal až k názvu mé práce. Studenty vysokých škol jsem si vybral proto, že sám VŠ studuji a jsem takovými lidmi obklopen. To, jak studenti VŠ chápou pojem deprese, ovšem není jediným tématem, které mě ve

vztahu vysokoškolských studentů a deprese zajímá. Mají s depresí nějaké osobní zkušenosti? I kdyby pouze domnělé? Co považují za příznaky deprese? Jak chápou svět člověka, který depresí trpí? Jak se podle nich stane, že někdo upadne do deprese? Jak se proti ní dá bojovat? Dá se jí nějak předcházet? Jak si v dnešním světě vykládají to, jak ostatní lidé pojem deprese používají? Co přesně, cítí člověk v depresi? A co se podle nich dá označit jako deprese a co ne? Existuje snad něco jako nediagnostikovaná deprese? Zajímá mě vlastně úplně vše, co se týká studentů vysokých škol a deprese. To je také jeden z důvodů, proč jsem si pro tento výzkum vybral kvalitativní metodu. Metoda výzkumu, ve které se sice získávají data z malého počtu respondentů, jde se v nich však více do hloubky. Dokáži si představit, že když někdo uslyší název mé práce, čekal by spíše, že použiji výzkum kvantitativní. A já tomu rozumím. Tam ale právě narážím na to, že název mé práce není jediná otázka, která mě zajímá. Jak mám dělat kvantitativní výzkum, když se jedná o téma psychických problémů? Téma toho, co člověk cítí? Dalším důvodem, proč jsem upřednostnil kvalitativní výzkum před kvantitativním, je má introvertní povaha. Samozřejmě vím, že při rozesílání dotazníků bych nemusel nikoho z respondentů potkat ani poznat, ale myslím tím jinou stránku povahy introverta. Introverti upřednostňují komunikaci jeden na jednoho. Cítí se v ní komfortněji než v komunikaci s více lidmi. A při komunikaci čtyř očí je snazší vydat se do hloubky mysli toho druhého. Aby to fungovalo, musí člověk vynaložit určitou snahu o empatii. Jsem názoru, že introverti jsou všeobecně o něco empatičtější než extroverti. Tím nemyslím, že extroverti nejsou empatičtí lidé. Domnívám se však, že introverti se lépe dokáží vcítit do situace toho druhého, protože komunikace jeden na jednoho je pro ně plnohodnotná. Pro extroverta je to samozřejmě spíše komunikace s více lidmi. Od některých mých přátel jsem získal nevynucenou zpětnou vazbu. Považují mě za empatického člověka, čehož si moc vážím. Osobně nevidím smysl v tom, znát někoho povrchně, chci znát jeho silné stránky, radosti, vášně, ale i strasti, při kterých daný člověk ví, že se mi může svěřit a já pro něj budu mít vlídné slovo. Ale tím jsem se vlastně vrátil k úplnému začátku tohoto úvodu. Proč mě vlastně téma psychických problémů tak zajímá? Mám snad sám psychické problémy? Pravda je, že jsem takovou otázku sám sobě již dlouho nepoložil. Určitě mohu napsat, že jsem úzkostný. Vždy když mám někam jít, tak už mám úzkost třeba dva dny dopředu. Moje hlava si vymýšlí spoustu většinou nešťastných scénářů. Třeba, že se mi někdo bude smát, ztrapním se, někdo si o mně bude myslet něco nepěkného, budu na někoho působit zvláštně. Zároveň se ale snažím svou nejistotu co nejlépe skrýt. Někdy mívám pocity méněcennosti. Jsou dny, kdy se mi opravdu nechce vstávat a vím, že absolutně nedokážu fungovat jako normální člověk v normální všední den. Mám pak tendenci utíkat do snů nebo do jiných světů, tím myslím do seriálů nebo filmů. Abych v tu chvíli nemusel myslet na vlastní život,

nemusel myslet na to, jak mi je. Dojít si na záchod je pak pro mě výkon dne. V myšlenkách se vyhýbám své vlastní osobnosti, protože se cítím uboze. Mám pocit, že se nemám na co těšit a v mé hlavě se rozlévá černota. Někdy to trvá pár dní, jindy zase jen pár hodin. Když se odhodlám k nějaké akci, činnosti, mám pak ze sebe lepší pocit. Potřebuji nějaký čas, ale dokážu se z toho dostat sám. Teď, když píšu tyto řádky, si troufám říct, že jsem se s tím už naučil nějak pracovat. Myslím, že i vím, jak tomu předejít. Nemyslím si tedy, že jsem případ pro psychologa či psychiatra. Většina lidí se někdy necítí ve své kůži. Myslím, že právě díky vlastním psychickým výkyvům, je pro mě téma psychických problémů tak zajímavé. A zajímalo by mě, zda by mi po návštěvě psychologa, psychiatra či léčebny, bylo něco diagnostikováno. Tím myslím v mých nejhorších stavech. Stejně tak by mě to zajímalo o jednom mém respondentovi a blízkém člověku, který mi do této práce přispěl. Pro shromáždění dat jsem vedl rozhovory se čtyřmi respondenty. Každý z nich mi poskytl zajímavou a hodnotnou výpověď. V této práci se tedy budu opírat o čtyři lidi, čtyři rozhovory, a čtyři různé pravdy o depresi.

# 1 Interpretace rozhovorů

Tato kapitola obsahuje interpretace všech čtyř rozhovorů, které byly provedeny za účelem získání dat ke kvalitativnímu výzkumu.

## 1.1 Interpretace prvního rozhovoru (Ema)

Ema je moje dobrá kamarádka, se kterou se znám asi tři roky. Jelikož jsme si blízcí a často spolu sdílíme své problémy či komplikované emoce, byla jedním z mých prvních nápadů na respondenta k rozhovoru. Taktéž jsem věděl, že její sestra bere antidepresiva.

Na rozhovor jsme se s Emou domlouvali zhruba měsíc a kvůli různým okolnostem jsme jej asi dvakrát odložili. Nakonec jsme si stanovili víkend, který strávíme spolu, a při té příležitosti spolu spácháme onen rozhovor. Původně jsme si spolu chtěli popovídat o depresi v sobotu večer, jenže po výletě na Hlubokou a návštěvě minigolfu se nám nechtělo. Nejen, že jsme neměli náladu dělat něco do školy, ale taky zde hrál roli faktor toho samotného tématu. Prožili jsme spolu pěkný den a měli jsme náladu tak akorát na sledování filmu. Byli jsme příjemně naladěni, bylo nám spolu dobře a neuměli jsme si představit, že se máme najednou strojeně bavit o depresi. Nechtěli jsme si tím kazit náladu. Jelikož jsem ale trval na tom, že rozhovor proběhne tento víkend, odložili jsme ho na neděli dopoledne. Ale ani pak to nešlo podle představ. Už na Hluboké si mi Ema postěžovala, že jí trochu bolí v krku. No a v neděli ráno nám už bylo jasné, že je nemocná. Domníval jsem se tedy, že tím to padá. A z rozhovoru zase nebude nic. Ema ale trvala na tom, že to zvládne, a chce ten rozhovor podstoupit i v tomto, řekněme, nakřáplém stavu. Udělal jsem nám čaj a Ema se zabalila do dek. Já jsem zatáhnul závěsy, abych vytvořil více intimní atmosféru, ve které nevyřčené vyplouvá na povrch. Alespoň tak jsem si to představoval. Venku bylo bílé podzimní nebe, a i když jsem použil jen závěsy a ne žaluzie, bylo v místnosti velmi šero. Nejdříve jsme si o něčem neformálně povídali a do toho jsem bez varování spustil nahrávání. Ema si toho ale samozřejmě všimla

a téměř okamžitě do ní vjela nervozita, načež úplně zmlkla. Sice to dobře věděla, ale i tak jsem se jí snažil uklidnit, že se nemá čeho bát. A může si dál říkat co chce, tomu záznamu to nevadí, naopak. Abych ji utvrdil ve svém tvrzení, naklonil jsem se k notebooku, který nahrával hlasový záznam, a zakřičel pár rychle po sobě jdoucích sprostých slov. Patrně ji to moc neuklidnilo a nervozita vjela zase do mě. Z čehož vznikla otázka, zda nemá ten čaj moc horký. Pak jsem se zeptal, jak se má. Na to zareagovala Ema protáhlým a ironicky vyděšeným "ne". Musel jsem jí zdůraznit, že onu otázku už pokládám za součást rozhovoru. Načež reagovala povzdechnutím „Pane bože, tak dobře." Pak následovalo krátké ticho, které Ema přerušila tím, že řekla, že opravdu neví. Načež jsme se oba dlouze a hlasitě rozesmáli. Když jsme se trochu uklidnili a konečně mi odpověděla na otázku „Jak se má?", nastalo další ticho. Které jsem se smíchem přerušil já s tím, že opravdu nevím, jak přes to udělat oslí můstek na depresi. Bavili jsme se nad představou, že se jí jednoduše zeptám, jestli depresi nemá. Následně se mě zeptala, zda musí jít o depresi ve škole, nějakou školní depresi. Tam se náš rozhovor začal konečně ubírat správným směrem. Před tím, než budu interpretovat obsah našeho rozhovoru, bych uvedl, že je na tomto rozhovoru poznat, že je můj první. Že jsem si o vedení rozhovorů k získání dat v kvalitativním výzkumu ještě nic nepřečetl. V tomto rozhovoru mluvila Ema jen o něco málo více než já, což není správně. V průběhu rozhovoru jsem často mluvil proto, abych se vyhnul trapnému tichu, které mohlo nastat. Nejspíš jsem se v oné pozici ještě necítil komfortně. Nyní se dostávám k interpretaci dat z rozhovoru. Tedy to, co se mi z rozhovoru podařilo zjistit. Některá data mi Ema poskytla dodatečně, tedy nejsou obsaženy v samotném rozhovoru.

Ema žije v bytě se svou matkou a nevlastní sestrou. Někdy jí, jak sama uvedla, připadají „depresivní". Ona se snaží být veselým elementem v jejich domácí atmosféře. Touto formou se jim snaží pomoct. Není to dlouho, co se odstěhovaly od vlastního otce její nevlastní sestry Báry. Její matka má diagnostikovanou depresi od doby, co ji a tehdy dvouletou Emu opustil Emin vlastní otec. Ema by svou matku označila za silně emotivně založeného člověka. Konec vztahu mezi ní a Eminým vlastním otcem ji velmi zasáhl. Nevykašlal se tak jenom na ni, ale i na svou dceru. Dokonce ho prosila na kolenou, aby s nimi zůstal. Tato ztráta se velmi negativně podepsala na jejím psychickém zdraví. Díky tomu také neměla chuť k jídlu. Zhubla okolo dvaceti kilogramů své tělesné váhy. Velkou oporu pro ni v tu dobu byli její

rodiče. Emy prarodiče. Trávila s nimi spoustu času a chodila na procházky. K psychiatrovi si zašla hlavně kvůli svému dítěti, malé Emě. Aby byla psychicky v pořádku a mohla se o ní postarat. Ten jí předepsal antidepresiva. Ema popisuje účinek antidepresiv u své matky a nevlastní sestry tak, že jsou utlumené, neřeší tolik své myšlenky a nejsou úzkostné.

*„Jen z toho, co vím, tak tě utlumí. Mamka je utlumená... Prostě aby ty emoce nebyly tak silný. Aby byl člověk v klidu, aby neměl úzkosti, aby tolik nepřemýšlel.“*

Dnes je vlastní otec Emy gambler a ona o něm nemluví. Když mluví o tátovi, myslí tím svého nevlastního otce, kterého její matka poznala v jejích dvou letech. S nalezením nového partnera přišla do života Eminy matky naděje. S novým partnerem otěhotněla a mají spolu dceru Báru. Díky tomuto šťastnému období přestala Emina matka brát antidepresiva. Trvalo to přibližně pět let, než se k nim vrátila a dodnes je brát nepřestala. Zhruba po osmi letech vztahu se její nový partner změnil. Předtím byli šťastná rodina, trávili spolu čas, byli akční, jezdili na výlety. Ema by se ráda domnívala, že toto období skončilo, protože byla její matka líná. Obává se však toho, že důvod byl ten, že se svým partnerem už nechtěla trávit tolik času. Nelíbilo se jí jeho chování k ní a dcerám. A to, aniž by si to sám uvědomoval. On se zachoval zle nebo něco nepěkného řekl, Emina matka se na něj rozzlobila a on se litoval, nechápal proč. Časem ve vztahu Emina matka nešetřila slzami. Doma se ho všechny bály. Bály se hodiny, kdy se měl vrátit z práce. Dokud nepřišel domů, měly klid. Ema v rozhovoru popisuje své vzpomínky na soužití s nevlastním otcem:

*„Občas jsme i zůstaly doma místo školy. Abychom si užily ten klid, pustily jsme si film a tak. Protože já jsem třeba vůbec nemohla být v obýváku, v kuchyni jsem mohla být, sedět na židli. Nebo u sebe v pokoji. Samozřejmě. Ale on, když přišel tak všechno přepočítal. On mě třeba několikrát nařkl z toho, že Báře kradu peníze. To jsem vůbec nezvládala. Říkal, ať si je přepočítává, i když mu oponovala, proč by to dělala. Když byl u sebe u počítače, tak podle toho, že je něco o centimetr posunutý, poznal, že tam někdo byl. Že jsem tam něco hledala a on se pak ptal proč. Koukal do koše, co je tam za odpadky. Do lednice koukal, aby viděl, co jsme snědly. Koukal se, co tam není nebo kolik tam toho zbylo. Byl agresivní, hodně. Strašně moc křičel. Někdy se na nás rozeběhl... On nás jako nemlátil, ale... Když jsem byla malá, tak jsem od něj dostávala proutkem. Dokud to mamka nezarazila. A vždycky když se na*

*nás rozeběhl... To bylo jako z hororu. Jak je hubenej a dlouhej. Měla jsem z něj hrozný strach. To jsem se třeba utíkala schovat do pokoje a držela jsem dveře, aby se tam nedostal. Jenže on měl sílu, takže se tam dostal vždycky. Občas jsem asi dostala, no. Ale nejhorší bylo, jak řval, on řval a ničil kolem sebe věci. My jsme měly s Bárou nějaký céděčka. Oblíbený pohádky. A on přišel a zlomil je. Všechny. Doteď si pamatuju, jak je lámal. To bylo hrozný. Hodně se s mamkou hádali. A on mi říkal, že se hádají kvůli mně. Že je to všechno moje vina.*"

Jako účinná páka pro tátu tu byla Bára, která se na něj nebála křičet, když Ema brečela. Na jejích slovech mu záleželo, její slzy ho bolely nejvíce. Protože to byla jeho vlastní dcera. Vůči Emě to bylo velmi nefér. Ta často nechodila do školy jen proto, aby měla chvíli klid doma, kdy tam nikdo není. Škola sama o sobě pro ni byla stresující, pak přišla domů a musela se psychicky vypořádávat s agresivním nevlastním otcem. Díky tomu měla ve druhém ročníku střední školy přes dvě stě zmeškaných hodin.

*„Když jsem šla do školy, tak jsem měla ze všeho stres, lidi, musím mluvit, vůbec jsem nebyla v klidu. Pak jsem přišla domů a do pěti minut přišel táta a zase jsem neměla klid. Takže jsem byla ráda, když jsem měla ten klid, když jsem prostě třeba mohla spát.“*

Z toho vyplynulo to, že kontroloval, zda šla do školy, nebo ne. V rozhovoru Ema vypráví
o příhodě, kdy byla doma a opravdu jí nebylo dobře. Najednou přijel nečekaně její nevlastní otec a když viděl, že je doma, vzal ji agresivně za ruku, cloumal s ní, a následně ji odvezl na vlak do školy. Podle Emy mu bylo jedno, že jí není dobře. Ema se svého nevlastního otce doopravdy bála. Byla ve stresu ze zvuku rachocení klíčů v zámku, zvuku jeho chůze.

*„Úplně jsem poznávala jeho chůzi. Že už se blíží. Ježíš, to bylo hrozný.“*

Nevlastní otec prý nikdy nemluvil o svých pocitech. Ema s ním dvakrát mluvila o tom, že by byla ráda, aby si došel k psychiatrovi nebo psychologovi. Pro dobro rodiny, promluvit si. Aby se uklidnil. Mluvila na něj klidně a to ho pravděpodobně vytáčelo. Posílal ji, ať si zajde pro prášky, jelikož je potřebuje, ne on. Ema v rozhovoru přiznává, že byly chvíle, kdy si připadala chytřejší než on. Ale on ji stále

shazoval a říkal jí, že je hloupá. Ema i její matka ovšem stejně byly názoru, že by psychologové či psychiatři stejně na nic nepřišli, jelikož se umí velmi dobře přetvařovat. Po přibližně dvaceti letech vztahu, matka tohoto partnera opustila. Odstěhovala se s dcerami do bytu a její bývalý partner zůstal v domě, kde spolu všichni dříve bydleli. Jsou spolu v kontaktu a strávili spolu i Vánoce. Jejich bývalí sousedé, se kterými se nevlastní otec vídá, nechápou, proč ho jeho rodina opustila. Působí na ně jako hodný, citlivý člověk. Neznají ho. Ema je nazývá jedinými lidmi, co mu zbyli.

Matčina sestra bere také antidepresiva. Její manžel na ni často křičel a začal se z ní stávat cholerik. Měli spolu „italskou domácnost". Její manžel často řešil její váhu. Stávalo se, že když něco jedla, měl k tomu nějakou nejapnou poznámku. To se mimochodem dělo i v partnerství Eminy matky. Navážel se do ní. Podle Emy je situace její tety a matky podobná. Manžel její tety ovšem jenom křičí, zatímco svého nevlastního otce se Ema nezdráhá jmenovat citovým vyděračem. Manžel Eminy tety ji nakonec poslal vyhledat odbornou pomoc, že to s ní nezvládá. Zajímavé je, že nedostala nějaké léky na uklidnění, ale vyloženě antidepresiva. Nyní je mnohem více v klidu.

*„A teď je z ní naopak hrozná salámistka. Je jí všechno jedno. Děti tam kolem ní poskakujou, bijou jí. (smích) A ona je úplně klidná."*

Matka a otec Eminy matky brali také antidepresiva. O Emině dědovi jsem se to dozvěděl víceméně náhodou, přes zprávy. Bral antidepresiva, jelikož měl nervy a stres z práce. Byl povoláním elektrikář. Nyní už antidepresiva nebere pět let. V rozhovoru se o tom Ema nezmínila. Mluvila o své babičce, která měla rakovinu. Tuto kapitolu života ovšem Ema poněkud vytěsnila ze své paměti, jak sama přiznala. Babička se z rakoviny úspěšně dostala, musela ale ještě rok jezdit po doktorech. Nejistota vlastního zdraví u ní pravděpodobně vedla k těžkým psychickým stavům a následné návštěvě psychiatra. Nyní bere už jen Neurol, když je vystresovaná. Důvodem její psychické nepohody je také její druh, děda Emy. Možná sehrál roli i jako stresor v babiččině nejtemnějším období. Pravděpodobně je děda i jeden z důvodů, proč navštívila psychiatra. A to hlavně, když se dotkl alkoholu.

*„Byl agresivní, rozbíjel věci. Ale to nebylo nějak často. Ale babička to těžce nesla. Já jsem se ho bála, když jsem ho tak jednou viděla. V tu dobu se můj pohled na něj změnil. On je nervák. On nemusí pít. Má v sobě tu agresi. Něco ho rozčílí, a babička je z toho pak smutná.“*

Ema potvrzuje, že je velmi pravděpodobné, že mají sklony k depresi v rodině. Taktéž jsme v průběhu rozhovoru vytvořili společně teorii žen jako emocionálních hub. Které do sebe vsáknou onu negativní energii, kterou roznáší jejich partneři. Pak to vede k tomu, že jsou těmto ženám předepsána antidepresiva. Jelikož je těch případů návštěv psychiatra v rodině Emy opravdu hodně, zajímalo mě, kdo z nich podle ní opravdu zažíval depresi. Jelikož mi to například v případě její tety nedávalo velký smysl.

*„Myslím, že u mamky a babičky to byla fakt ryzí deprese. A ti ostatní si léčí něco random. (smích) Bára úzkosti a sociální fóbii. Teta prostě, aby byla vyklidněná.“*

Nevlastní sestra Emy, Bára, má diagnostikovanou úzkostnou depresi, sociální fóbii a hypomimii. Diagnózu úzkostné deprese mi dala Ema vědět až přes zprávy posléze. V rozhovoru si na tuto diagnózu nevzpomněla. Bára bere antidepresiva. Je jí sedmnáct let. Stejně jako pro Emu, ani pro Báru nebylo soužití s vlastním otcem lehké. Nyní když bydlí jen s Emou a matkou, je na tom psychicky lépe. Antidepresiva ovšem brát nepřestala. Před začátkem karantény kvůli Covid – 19, si mamka Báry všimla její psychické nepohody a vzala ji k psychologovi. Při první návštěvě ovšem Bára téměř vůbec nemluvila. Psycholog se ji snažil rozmluvit, ale ona nereagovala. Za měsíc to zkusili znovu, to už byla k psychologovi sdílnější. Dokonce se tam rozplakala. A to pláče málokdy, i v nelehkých chvílích s jejím otcem, kdy její nevlastní sestra Ema plakala, ona na svého otce křičela. Bránila Emu, vzdorovala. Bára bere antidepresiva už tři roky. Bára byla vždy úzkostná, ovšem při karanténě se její úzkosti ještě zhoršily. Předtím se většinou bála jít do školy, protože k ní vrstevníci nebyli vždy přívětiví. Před karanténou řešila Bára své úzkosti hlavně sama v sobě a také s Emou. Ema si pamatuje, jak jí Bára říkávala, jak se jí nechce do školy. Ema mi vysvětlila, co je ona hypomimie, jelikož psycholožka Báru označila za hypomimickou.

*„Nevidíš na jejím obličeji, jak se cítí. Neumí to dávat najevo. A zároveň jí chápu, i když je řečený, že to neumí, tak třeba rozbrečet se umí stejně. Jako každej. Ale to jen se mnou. Nebo s mamkou. S tátou je taková... silná.“*

Bára s Emou mluví o svých psychických stavech. Při vysvětlování, jak se obává jít třeba do školy, se i rozpláče. Podle Emy bere Bára antidepresiva hlavně proto, aby vůbec zvládala do školy chodit. Před tím, než byla Báře diagnostikována úzkostná deprese, o depresi mluvila jen v humorném kontextu, když se cítila velmi špatně. Byl to nějaký její obranný mechanismus. Zajímavé je, že o depresi nikdy nemluvila seriózně, i když v rodině tušili, že je možné, že jí opravdu trpí. Nyní ví, že ji má a dokáže o tom v pohodě mluvit. Antidepresiva jí pomáhají, pořád jaksi stresuje, ale je to mnohem lepší než předtím. I když prý někdy utrousí, že by si klidně nechala zvýšit dávku. Ptal jsem se Emy, zda na Báře někdy viděla příznak, který by se dal depresi přisoudit.

*„My jsme se o koroně přestěhovaly z bytu do baráku. A tam jsme měly rozdělený pokoje. Takže jsem za ní chodila jenom občas. V tu dobu jsme spolu moc nemluvily. Nebo jako mluvily, ale ne tolik, jak dřív. Ale já jsem za ní chodila. V tu dobu jsme taky měly pořád online hodiny, takže jsme byly každá zalezlá u sebe. Ale když jsem tam přišla, tak ona třeba ležela na posteli a koukala do blba. Byla taková... Nic jí nebavilo. Četla si leda. Takže měla online výuku, ze který měla úzkost, že tam musí a pak si četla. To bylo všechno. A tak do večera. Pak usnula a zase znovu. A tím, že si četla, si myslím nahrazovala... nebo utíkala před svým životem.“*

Ema se má ve svém životě spíše dobře, jak sama řekla: „Jde to do kladna“, tedy do plusu. Ema sama vynalezla pojem „školní deprese“, kterou dle mého úsudku z kontextu příležitostně trpí. Myslela tím stres ze školy, sama své pojmenování zpochybnila a uvedla, že to mají pravděpodobně všichni a nejde o nic vážného. Přišli jsme na to, co přesně tím svým pojmem Ema myslela. Úzkost, kterou po ránu občas mívá. Projevuje se jí silným bušením srdce a špatně se jí dýchá. Nazvala to jistým „sevřením“. Dále při úzkostných stavech mívá mírný třes v rukou. Pocit úzkosti ovšem nemívá vždy, když jde do školy. V rozhovoru uvedla konkrétní den, který je pro její studium důležitý a vystupuje v něm před spolužáky. V ten den se prý ráno celá třese. Ema si myslí, že má sklony k tomu, mít depresi. Ale že depresi nemá. Připadá si psychicky silná, jelikož členové její blízké rodiny mají

diagnostikovanou depresi. Ptal jsem se jí, zda ji někdy napadlo, zajít si k psychologovi nebo rovnou psychiatrovi.

*„Když táta byl hroznej, tak jsem si říkala, že by bylo fajn nic necítit. Nebo jako necítit... Já furt přemýšlím, já bych nechtěla tak moc přemýšlet. Jít do školy s tím, že jdu do školy. A ne pořád okecávat v hlavě, že jdu do školy.“*

Ema mívá nezřídka problém usnout. Mnohem lépe se jí usíná, když s ní někdo je nebo spí ve stejné místnosti.

*„Tak nějak mě to uklidňuje, když je tam někdo se mnou. Když jsem byla malá a táta mě měl ještě rád. Když byla Bára hodně malá. Tak jsem usínala, když mě držel za ruku.“*

Ema často myslí na budoucnost, které se svým způsobem obává. Myslet na budoucnost ji stresuje, jelikož si není jistá, jak chce dosáhnout svých cílů. Také myslí na minulost.

*„Nebo mám nějakou historku z minulosti a hezky si jí rozeberu. Všechny grimasy, co ten člověk měl, co se stalo, co já jsem řekla. Když je něco trapnýho, tak si říkám, proč se mi to muselo stát? A proč o tom teď musím přemýšlet?!“*

Dřív měla Ema kvůli úzkostem problém s chozením do školy. Nyní je to lepší. Její nevlastní otec jí totiž jednou řekl, že v životě nikdy nic nedokáže. Že dopadne jako její vlastní otec. Pro Emu se to stalo hnacím motorem. Chce mu dokázat, že se mýlil. Sám bych Emu nazval optimistou, což se mi nepřímo potvrdilo, když v rozhovoru řekla, že vidí svůj život žlutou barvou. Tedy, zmínila ji bez rozmyslu jako první. To, jak Ema vidí svět, velmi závisí na lidech, které kolem sebe má.

*„Když bych měla být furt s tátou, tak to vidím furt černě. Protože na mě hodí ten svůj negativismus, a furt si stěžuje.“*

Ema se snaží mít radost ze života, taky se snaží, aby s ní byli lidi rádi. Jelikož se podvědomě bojí samoty, toho, že jí její blízcí opustí. Ema věří na nediagnostikovanou depresi. Podle ní se člověk nějak cítí a nemusí s tím jít za odborníkem. Zajímavé je, že při odpovědi na otázku nediagnostikované deprese uvedla, že je možné, že někteří lidi žijí s depresí bez profesionální pomoci, protože si myslí, že si to zaslouží. Ema si není jistá, zda měla někdy depresi.

*„Nějakou lehčí... Třeba...Někdy... Zároveň nevím, jestli bych to pojmenovala depresí. Spíš to byly nějaký větší úzkosti. Stres ve škole. Možná když jsem bydlela s tátou, tak jsem byla dost v depresi. Teda dost... Já nevím, jestli to byla deprese. Spíš strach. Nikdy jsem necítila takovou tu prázdnotu. A zároveň jo. Když jsem byla sama bez těch lidí, tak jsem cítila prázdnotu. Ale nevím. Mě se to všechno dost míchá.“*

Momentálně prý depresí určitě netrpí. Zároveň pokud by se tak cítila, bála by se to přiznat. Nechtěla by své matce přidělávat starosti. Nechce aby kvůli tomu byla její matka smutná. Nechce tím jí ani nevlastní sestře Báře přihoršit.

*„Zároveň kdybych něco takového fakt měla, tak to mamce nechci ukázat. Že jsem taky slabá. Nechci jí to udělat.“*

Ema chápe depresi jako psychickou nemoc.

*„Nemoc. Psychická. Nechuť žít v ten moment. Nebo já nevím. Zároveň by mi dávalo smysl, kdyby existovalo něco jako úzkostná deprese. Že máš depresi, ale hlavně úzkosti. Že je k tomu i kousek deprese. Ale větší díl jsou ty úzkosti.“*

Pojem úzkostná deprese, o kterém Ema v rozhovoru mluvila, skutečně existuje jako smíšená úzkostně depresivní porucha. Má ji diagnostikovanou její nevlastní sestra. Ema vnímá používání slova deprese tak, že si z toho lidi většinou dělají legraci. Sama to dělá taky. Ovšem chápe, že to může někoho s diagnostikovanou depresí urazit. Dále si Ema myslí, že studenti VŠ ví, že je deprese nemoc. Nemyslí si ale, že bezpečně znají její příznaky. Proto mohou snadno nazvat depresí psychický stav, který depresí není.

## 1.2 Interpretace druhého rozhovoru (Marek)

Marek je můj bratranec. Posledních pár let jsme se viděli tak dvakrát či třikrát do roka. I tak jsme si ale byli blízcí. Jako malí jsme si spolu rádi hráli. Od té doby, co se s ním rozešlo jeho děvče, jsme ale v kontaktu a vídáme se častěji. Před tím jsme spolu trávili čas i s jeho přítelkyní, většinou na koncertech. Stmeluje nás totiž stejný hudební vkus. Jednoho letního večera mi poslal zprávu, ve které se ptal, zda se můžeme vidět, že potřebuje kámoše. Dozvěděl jsem se, že to mezi ním a oním děvčetem po třech letech skončilo. Jelikož se mi před pár lety stalo to samé, chápal jsem jeho bolest a dlouze jsme spolu o tom telefonovali. O tom, jak se s tím vyrovnat, co prožívá, jak to bolí, jak jsem to prožíval já atd. Tehdy mi do telefonu řekl, že i kdyby se tohle nestalo, tak se nepovažuje za člověka, co by byl psychicky vyrovnaný, o to více ho to zasáhlo. Při tomto telefonátu jsem se s ním domluvil na rozhovoru pro mou bakalářskou práci. K rozhovoru nakonec došlo v říjnu téhož roku. Trávili jsme spolu sami víkend v bytě mých rodičů, kde jsem vyrůstal. Byla sobota dopoledne, Marek seděl v křesle, já na gauči a nahrávání mohlo začít. Díky tomu, že jsem tušil, že řeč bude hlavně o ztrátě blízké osoby a měl jsem již jeden rozhovor za sebou, nebyl jsem tak nervózní, jako při prvním rozhovoru s Nikolou. Během rozhovoru jsem nám odběhl udělat čaj, přičemž rozhovor pokračoval bez přerušení, protože jsem Marka z kuchyně dobře slyšel. Už na začátku rozhovoru mi udělal Marek velkou radost. Jeho sáhodlouhé odpovědi, které následovaly po mých otázkách, na mě udělaly dojem. V průběhu rozhovoru jsem ho v tom také podpořil. Zajímala mě hlavně Markova psychická nepohoda, jak s ní pracuje, a životní fáze ve kterých nabírala na síle. A zda je možné, že při některé z těchto fází zažil stav, který by se dal depresí nazvat. Hlavní motiv rozhovoru byl Markův nedávný rozchod, kvůli kterému si prochází opravdu nelehkým obdobím plným emocionální bolesti. K vedení samotného rozhovoru toho není moc, co by stálo za zmínku. Marek spolupracoval příkladně a jeho výpověď o ztrátě milovaného člověka a o pohledu na depresi byla bohatá a autentická.

Interpretaci tohoto rozhovoru začnu tématem, které bylo pro Marka v době rozhovoru velmi aktuální, a které, jak se domnívám, do jisté části ovlivňovalo jeho výpověď. A to bolest z rozchodu, který se udál přibližně tři měsíce před rozhovorem. Marek se musí vypořádat se ztrátou člověka, který hrál v jeho životě poslední tři roky důležitou roli. A nyní už není jeho součástí. Do budoucna se chce Marek naučit být šťastný sám se sebou, a aby se v příštím vztahu na svou partnerku tolik nevázal. Marek byl na své bývalé partnerce pravděpodobně citově závislý.

*„Aby mi ten člověk neovlivňoval reálně devadesát procent toho, jak se cítím. Což je podle mě špatně, když má ten druhej takhle velkej vliv.“*

To, jak moc Marka konec vztahu bolí, je také ovlivněno faktorem, kdy mu jeho partnerka pár dnů před rozchodem vyjádřila svou lásku. To nikdy předtím neudělala. I když ve vztahu řešili problémy, Marek měl tedy pocit, že jsou v tom spolu, že svůj vztah chtějí zachránit. Následující den mu napsala, ať si přijede pro věci.

*„A já to nechci říkat, protože mě to bolí, ale fakt mi řekla to nejhezčí, co se týče citů. Co mi za celý tři roky neřekla. Vyjádřila svoje city tím nejhezčím způsobem. A to mi vlilo krev do žil. I když jsem věděl, že tam nějaký problémy jsou. Říkal jsem si, že dobrý, že když to takhle cítí tak to nechce zahodit. A hádej co? Druhej den to zahodila.“*

I po týdnu mu napsala, že k němu pořád něco cítí. A že mu přeje, aby byl šťastný s někým jiným, ale že to samé si přeje i pro sebe. Marek si je vědom, že mu to bude trvat mnohem déle, než jí. Považuje se za realistu a ví, že jeho bývalé děvče přijde do kontaktu se spoustou lidí, je oblíbená, komunikativní. Jemu dělá problém se seznamovat sám za sebe. Alespoň v době rozhovoru to tak cítil.

*„Já nepřicházím do kontaktu s novýma lidma, to absolutně vůbec. A i jsem člověk, co neumí sám za sebe navazovat kontakty. Kdybych byl ve skupině a byly tam nějaký nový lidi, tak s tím nemám problém. Ale jakoby sám za sebe to neumím.“*

Markovi se vnucuje myšlenka, zda mu ve vyjádření svých citů nelhala, ale nevěří, že by toho byla schopna. Co se týče vztahů, zatím vidí svou budoucnost spíše šedě. Bude mu trvat dlouho, než se z toho dostane, a než bude mít odvahu oslovit jiné děvče. A neexistuje žádná jistota, že si s ní bude rozumět tak, jako se svou poslední

partnerkou. I když ví, že žádný partnerský vztah není dokonalý. Vždy se objeví nějaké neshody. Marek je velmi citlivý člověk. Je si vědom toho, že nejde o špatnou vlastnost, ale někdy by si přál, aby tak citlivý nebyl. Domnívá se, že kdyby nebyl tak citlivý, bolest z rozchodu by nebyla tak silná. V tomto případě by byl raději flegmatik. Není totiž dne, kdy by se mu do hlavy nevloudila nějaká vzpomínka nebo otázka, co by, kdyby… Jde pro něj o bolestivé téma, jak na mluvení, tak i na přemýšlení. Často se mu o tom zdá. O ní. A buď je to nepříjemný sen, kvůli kterému se zase ponoří do temně nostalgických myšlenek, nebo krásný sen, po kterém je ovšem člověku ještě hůře. Smířit se s tím, jaká je realita, je pak velmi těžké. V době rozhovoru chodil Marek na praxi a musel každé ráno brzy vstávat. V rozhovoru naznačil, že je za tento režim vlastně vděčný.

*„No a momentálně jsem v takový fázi života, kdy prostě vstanu a nemám... Jako musím prostě vstát a fungovat, že jo, nemůžu jako... Což je na jednu stranu lepší, než... Protože ti to možná pomáhá se v tom tolik netopit, jako jsem se topil celý léto.“*

Když ji po rozchodu zahlédl na nádraží, vyhnul se tomu, aby ji přímo potkal. Byl z toho ve velkém stresu, až jej rozbolelo břicho. Z takového zážitku se psychicky dostával další týden. Marek svou bolest popisuje jako ztrátu pro něj nejdůležitějšího člověka (kromě rodiny). A člověk s tím už nemůže vůbec nic dělat, když se dotyčný takto rozhodl. Pro Marka také není lehké vstřebat skutečnost, že on trpí, a jeho bývalá partnerka se s koncem jejich vztahu smíří mnohem snadněji.

*„Musíš se vypořádat s těma myšlenkama, jestli si pro toho člověka znamenal tak moc, jak tvrdil, když zvládnul po tom udělat tohleto, takhle se rozhodnout.“*

Marka trápí myšlenka, jaké by to asi bylo, kdyby spolu stále byli. Jak by to teď mohlo být krásné, jelikož ho velmi trápila bolest zad a ta ovlivňovala i jeho duševní rozpoložení. V době rozhovoru byl stav Markových zad lepší, chodil na praxe, byl téměř bezstarostný. Marek ví, že by svou získanou energii investoval do záchrany jejich vztahu. V rozhovoru také zmínil, že svou bolest z konce vztahu cítí jak po psychické, tak fyzické stránce.

*„Tou fyzickou myslím to, že cítím po těle nervy. Bolí tě břicho, kolikrát ti je fakt špatně od žaludku. Nemůžu jíst, když nejím, je mi špatně. Motá se mi hlava. Jsem hrozně slabej. Mám pocit, že mě neunesou vlastní nohy. A kolikrát to bylo takový,*

*že jsem se třeba trochu najedl a myslel jsem, že to během chvilky vyhodím ven. Fakt pro mě byl úspěch, když jsem snědl jablko, za celý den. Tohle všechno počítám do tý fyzický stránky, a to se na tý psychický taky projeví. Protože logicky, když je ti takhle špatně, jsi v nervu, je ti mdlo, protože nejíš, tak ta psychika taky nebude lepší.“*

Při vysvětlování své psychické stránky zmínil Marek depresi způsobem, který mě zaujal.

*„A co se týče tý psychický stránky, tak u mě je nejhorší... Ten hroznej pocit... Já bych neřekl jako... Rozhodně nemám deprese. Ale jako jasný, dokud to nemáš diagnostikovaný, tak nemůžeš mít depresi.“*

Marek popisuje svoje psychické bolesti jako úzkosti. Kdy se cítí prázdně, nenaplněně. Tu tíživou prázdnotu cítí na hrudi. Jako úzkost. Přesto je to k zamyšlení. Silná úzkost, o které Marek mluví, společně s pocitem prázdnoty a nenaplněnosti, by mohla být příznakem deprese. Jak tedy můžeme pojmenovat to, co Marek cítí? Jde o běžný žal a smutek?

*„Prostě cítím to tady (na hrudi). A když to cítím tady, tak je mi prostě hrozně úzko. A to je něco, co taky člověk poslední dobou cítí často. A někdy to přijde úplně z ničeho nic. Stačí jedna vzpomínka a úplně cítíš, jak tě to tady zabolí. Jak se ti najednou jak kdyby sevře žaludek. Nebo já to tak mám. A úplně cítím…Jo někdy se mi z toho začne i jakoby lámat hlas. Prostě to člověk na sobě pozná, že není v pohodě. A to je pocit kterej je schopnej... Můžu ho mít pět minut, můžu ho mít dvě hodiny, můžu ho mít týden. Jo, jasně, třeba s nějakejma prodlevama. Týden jsem to asi nikdy neměl.“*

Marek zde mluví mimo jiné i o časových dotacích onoho úzkostného stavu. Pokud tento stav nepřesáhl měsíc či déle, nemělo by podle mě jít o depresi. Ale i v depresi může mít člověk lepší chvilky. Zda mu bývá dobře či hůře přirovnal k sinusoidě, které se stále pohybuje nahoru a dolů. Marek proti své bolesti bojuje snahou o to, aby ho jeho život více bavil. Snaží se najít věci, které by ho bavily, to ale bohužel není v jeho případě lehké. Alespoň si znovu oblíbil čtení, na které se vždy těší. Naučil se vážit si věcí, které ho baví, naplňují. Jak ale sám říká, je to běh na dlouhou trať. Pořád vlastně moc neví, jak na to. Pokud jde o sebelásku, Marek má od mala nízké sebevědomí. Sám mluví o získání sebelásky, jako o uvědomování či smíření

se s některými životním skutečnostmi. Někdo začne třeba cvičit, aby získal sebevědomí, to ale pro Marka úplně není, nemyslí si, že by mu to momentálně pomohlo, ale je si této možnosti vědom.

*„Jo, že já sám vlastně teď pořádně nevím, jak to zlepšit. Jako ono je nejhorší na tom to, že jsou dny, kdy si říkám, že jsem fakt ješák. Proč se na mě nelepí ty holky? Pak jsou dny, kdy vypadám jak hovno. A vím, proč se na mě nelepí.“*

Jedním z faktorů rozchodu mezi Markem a jeho bývalým děvčetem, byly její psychické problémy. Často o tom s Markem mluvili, jenže ani ona sama pořádně netušila, co ji trápí. Marek to v rozhovoru popisuje tak, že najednou přestala být šťastná. Ale nešlo jen o jejich vztah, nebavila ji ani její vysněná práce tatérky. Na spoustu věcí se začala dívat negativně. Například svou cestu do tetovacího salónu městskou dopravou popisovala jako něco velmi nepříjemného. Jako problém. Prý se ve městě cítila velmi osaměle, když byla bez Marka. Kvůli Markovi se odstěhovala ze svého rodného města, aby si byli s Markem blíž. Podle Marka se s odchodem z domova nikdy zcela nesmířila. I když jí Marek tehdy do ničeho nenutil, a pak jí dokonce nabízel, že pokud to pro ni tolik znamená, tak ať se odstěhuje zpátky, že ji podpoří. Jeho tehdejší děvče bylo zvyklé, že má kolem sebe spoustu kamarádů. Ty ovšem ve městě, do kterého se přestěhovala, neměla.

*„A fakt jsem jí řekl, že jestli se chce vrátit, aby byla víc psychicky v pohodě, tak ať to klidně udělá. Nic jí jako nebrání. Tak to reálně udělala potom, co... (odmlčel se) Co jsme se rozešli. Tak pak to udělala.“*

Nyní se již zaměříme na Marka samotného, momentálně se cítí být zrazen a s bolestí z rozchodu bojuje ve své hlavě každý den.

Marek patří k lidem, jejichž náladu do jisté míry ovlivňuje počasí. Když venku prší a on trpí ze ztráty partnerky, je to spíše horší než lepší. Když ale bylo v září hezky, kdy vládlo babí léto, jeho psychický stav se na pár týdnů o něco zlepšil. To vysedával venku s knihou, až do západu slunce.

*„Plus mám pocit, že když je takový to upršený počasí a zima, tak jsem prostě unavenější, než když je hezky. A únava člověku taky nepomáhá.“*

O svých negativních psychických stavech mimo bolesti z rozchodu mi Marek řekl, že se cítí být ve stresu, vynervovaný. Jako jednu z příčin uvedl tlak ze strany rodičů.

Jejich přehnané požadavky. Nebo se mu nahromadí povinnosti a pak toho má moc. V takové situaci se někdy hroutí a připouští si, že je možné, že to nezvládne. Také mu bývá smutno kvůli zdravotním stavům jeho prarodičů. Když se Marek necítí psychicky dobře, jde to snadno poznat. K čemuž i dodává, že i když se tváří normálně, lidi se ho ptají, proč se mračí. Když je v psychické nepohodě, bývá nepříjemný, a to i v případě, že se mu dotyčný snaží pomoci. V některých případech pomoc ale Marek přijmout nedokáže. Jelikož je tím vlastně potvrzeno, jak se cítí. A kolikrát se za to stydí. Někdy se zase cítí být demotivovaný. Nic mu nepřináší potěšení. V rozhovoru uvedl i jednu velice drsnou výpověď, která byla ovlivněna utrpením ze ztráty milované osoby.

*„A jednou jsem prostě mamce na rovinu řekl, že mě nebaví život. Ale to bylo, že jo, někdy v létě ještě. A řekl jsem momentálně, že mě nebaví. Ne prostě tak, aby to vyznělo že si to za dva dny hodím někde na větvi. V tu chvíli ale to tak člověk prostě vnímá.“*

I když se v Markově bolesti objeví záblesk radosti či potěšení, nedokáže to vnímat tak intenzivně, jak by si přál.

*„A teď je to takový, že nehledě na to, jaký fajn věci člověk zvládá dělat, kdy si řeknu, jo, to mě i docela bavilo, tak furt máš v hlavě ten hrozně velkej černej vykřičník. Kterej furt křičí na tebe... Prostě máš bubáka v hlavě, kterej na to všechno vrhá stín.“*

Momentálně Marka přepadnou úzkosti, zapříčiněné rozchodem, když je sám. Někdy i na praxi, kde o tom často přemýšlí. Práce se pro něj stala rutinou, tak se mozek zaměstnává temnými myšlenkami. Cítí to na hrudi, špatně se mu dýchá, svírá ho nenaplněnost, jak kdyby byl uvnitř prázdný. Na praxi se o tom s nikým nebaví, domnívá se, že by to tam nikoho nezajímalo. Sám si ale myslí, že si tím pod sebou podřezává větev. A když se mu někdo snaží pomoci, třeba někdo z rodiny, je protivný a následně naštvaný sám na sebe. Marek nemá žádnou osvědčenou techniku boje proti svým úzkostem. Věří, že se probudí do dne, ve kterém se bude cítit líp. Třeba se mu o tom nebude zdát a už to bude pokrok. Lidi s depresí často ani nevstávají z postele, nemají sílu žít všední den, tak jsem se Marka zeptal, zda se mu to dělo.

*„Hodněkrát. V tom létě, první dva týdny, byl spánek to jediný, kdy jsem mohl uniknout tomu, že mi bylo úplně, úplně na hovno. Ještě když moc nejíš, tak jsi takovej unavenej. Hodněkrát jsem většinu dne byl v posteli.“*

Marek by si někdy rád popovídal s psychologem, jelikož se domnívá, že by se o sobě třeba dozvěděl něco, na co by sám nepřišel a co by mu napovědělo, jak se svou hlavou pracovat. Marek si ale nikdy nemyslel, že byl jeho stav tak vážný, aby si našel psychologa. Mimo jiné považuje navštěvování psychologa za určitý trend, kdy tam chodí lidé, kteří zdaleka nemají tak vážné psychické problémy, ale pak mají tendenci všude hlásit, že chodí k psychologovi. Každý musí sám vědět, jak se cítí. Zda profesionální pomoc potřebuje, či ne. Možná má Marek strach z toho, že by se snad v psychologových očích připojil k lidem, kteří tam přišli jen, aby svým konáním posílili trend a žádný vážný problém nemají. Je škoda, že to tak Marek cítí, profesionální pomoc je tu pro všechny a nikdo nikdy nikoho neodsuzuje s tím, že jeho problém není dostatečně vážný.

Jako spouštěče svého špatného psychického rozpoložení Marek uvádí samotu, sny, negativní myšlenky, rutinu, nedostatek času pro sebe. Zajímavé je, že i když Marek považuje svůj den objektivně za dobrý a přínosný, necítí to tak. Jeho smutek a prázdnota z konce vztahu je totiž silnější.

*„A to si prostě někdy říkám prostě no, proč je ten život takovejhle, proč nemůže bejt lepší. Ale tohle je spíš pocit, že je mi na hovno než třeba úzkost. Někdy přemýšlím tak jako sebekriticky, že si řeknu, ty vole, vždyť ten den byl docela zajímavej. Tady jsem dělal nový věci, podíval jsem se na montáž a tak. Ale nemám z toho dobrej pocit. Já si uvědomuju, že bych ho asi měl mít. Že bych měl mít pocit, že ten den byl dobrej. Ale prostě to necítím, nezvládnu se jako takhle povznést. Ale zase, kdybych byl ve fázi života, kdy jsem happy, tak to taky vidím jinak. Tak si řeknu, jo, dneska jsem se dozvěděl spoustu dobrejch věcí, novejch, zajímavejch a byl to dobrej přínosnej den. Dneska si řeknu, jo, dozvěděl jsem se zajímavý věci, byl to přínosnej den, ale stejně je mi na hovno. Prostě to nepřeváží ty tvý pocity.“*

Marek ve svém životě zažil více pro něj nelehkých období. Jedno z nich bylo po konci čtvrtého ročníku střední školy. Měli tam dobrý kolektiv a on se bál, že se již nebudou scházet, že je už neuvidí. Bál se, že se už nesetká s děvčetem, do kterého byl tehdy zamilovaný a se kterým začal později chodit. Marek se cítil být sám a

dodává, že se jako člověk obává samoty. Taky se bál budoucnosti, měl jít studovat do velkého města a bál se, jak to zvládne. Toto špatné období pro něj trvalo měsíc nebo dva, s tím, že přiznává, že pokud by se někomu svěřil, možná by se tím tak dlouho netrápil. Déle se trápil minulou zimu, kdy byl ještě zadaný se svým děvčetem. Marek toto období nazývá nejdelším obdobím svého života. Dalo by se říct, že hlavní příčinou byl jeho zdravotní stav. Byl přibližně dva týdny nemocný a trápila ho záda. Bolest zad, kterou cítil při každém pohybu. Tehdy také probíhalo zkouškové období, to mu na psychické pohodě taktéž nepřidalo. S těmi zády chodíval na rehabilitace, díky čemuž získal naději, že to bude lepší. Zanedlouho ho ovšem začala bolet na jiném místě. Marek je člověk, který má rád pohyb, je tedy očividné, že se to negativně podepsalo na jeho psychickém rozpoložení. Dále si byl vědom toho, že do svého vztahu přináší negativní energii. Jeho partnerka se mu snažila pomoc, prý ale nevěděla jak. Přičemž to, co viděla ona, byla jen špička ledovce. Markovi bylo líp, když byl s ní. Ve všední dny mu bývalo mnohem hůř.

*„To bylo taky takový asi nejhorší období, co se týče těch úzkostí a jako člověk by řekl, že měl depky. Ale nevím, jestli takhle správně použiju to slovo. Jakože jsem měl deprese. Prostě mi bylo na hovno, fakt dlouhodobě na hovno. Člověk jel jen z určitý setrvačnosti. Jako nemůžeš se na tu školu vysrat. Prostě ji musíš udělat. Prostě v tu dobu to bylo takový nejhorší období psychický.“*

Marek se tehdy cítil prázdně a nenaplněně. Nevěděl, co se svým životem. Kvůli svým zádům také cítil jistou bezmocnost. Dělal věci jen z rutiny, protože je musel dělat. Neměl ale ani náladu dělat něco, co ho baví.

*„Já mám docela málo věcí, o kterých můžu říct, že mě fakt baví. A mám problém je jako najít. Ale to možná souvisí s tím, že já jsem si vědomej toho, že jsem asi lehce pesimisticky založenej člověk. To mě sere. Dokážu být dost optimista, ale musím prostě být happy no.“*

Marka by zajímalo, co se už dá pokládat za příznak deprese. Tedy, kde je ono měřítko, co se již dá za depresi považovat.

*„Někde jsem slyšel o jednom případu deprese, kdy holka nevylezla z postele třeba týden. Že jen ležela v posteli a pila mlíko a občas si došla na záchod. Snad teda. (smích) Reálně by možná někomu diagnostikovali depresi potom, co člověk zapřemýšlí, jaký by bylo dneska umřít, s tím že by jako člověk už neměl žádný*

*problémy. Třeba jenom proto, že takhle přemýšlíš, tak by někdo řekl, že to je nějaká lehká fáze deprese.“*

Marek si je vědom, jak se v různých fázích svého života cítil, není si ovšem jistý, zda to, co zažíval, byly příznaky deprese. Zda ji tedy někdy mohl mít, i když nediagnostikovanou. Marek všeobecně věří, že mu bude v životě lépe, že bude šťastný, jako realista si ovšem připouští možnost, že to tak nebude. Depresi Marek vnímá jako diagnózu. Je názoru, že nemůžeš mít depresi, když ji nemáš diagnostikovanou. Samozřejmě ji ale může mít i člověk, co na to nemá potvrzení. Může trpět příznaky deprese. Jenže pak si nemůže být jistý, že ji má.

*„No ale jasný, ty můžeš mít pocit, že jí máš, možná jí i máš, ale prostě nemáš to potvrzený, že jí máš. Je to takový... Tak proto nechci říkat, že mám deprese. Když si tím nemůžu být sám jistej, jestli je mám nebo nemám.“*

Marek sám nezná nikoho, komu byla někdy diagnostikována deprese. Domnívá se, že pokud se dokážeš přemluvit k nějaké akci nebo si pomoct sám bez odborné pomoci, nejde o depresi. Myslí si, že spousta lidí použije slovo deprese pouze jako označení pro stres, smutek, starost. Sám chová k pojmu deprese nemalý respekt.

## 1.3 Interpretace třetího rozhovoru (Adam)

S Adamem se známe od malička. Vyrůstali jsme na stejné vesnici. Je sice o tři roky starší, ale s přibývajícím věkem jsme si začínali víc a víc rozumět. Stal se pro mě člověkem, kterému mohu kdykoli cokoli říct. A vím, že mě vyslechne. Adam je první člověk z mého blízkého okolí, o kterém jsem věděl, že měl diagnostikovanou depresi. Když jsem si usmyslel, že budu dělat kvalitativní výzkum pomocí rozhovorů, byl to on, kdo mi jako první přišel na mysl. Byl jsem proto potěšen, že s poskytnutím rozhovoru souhlasil. A mou zvědavost ohledně jeho prožívání deprese, jejích možných příčin, pobytu v léčebně, velmi uspokojil. Dokonce si Adam sám ohledně deprese vytvořil několik teorií, je tedy vidno, že ho téma deprese zajímá a nejednou se nad ním zamýšlel. Rozhovor jsme uskutečnili v jednom z pokojů domu jeho prarodičů. Řekl jsem mu, ať si lehne či sedne, zhasne či rozsvítí, jak mu to bude pohodlné. Seděli jsme tedy u stolu, který byl na mé poměry silně osvícen lustrem. Sám bych dal přednost přítmí, vytvoření intimnější atmosféry, takto bych si v jeho kůži připadal jako u výslechu. Adamovi to ovšem vyhovovalo takto. Jelikož jsme seděli naproti sobě a dívali se jeden druhém do očí, působilo to na mě velmi osobním, otevřeným dojmem. Adam chodil během rozhovoru každou půl hodinu na záchod, nemyslím si však, že by to rozhovor nějak negativně ovlivnilo. Adam byl velmi sdílný, jeho odpovědi byly rozsáhlé, a já jsem mu za jeho přístup i samotný rozhovor velmi vděčný.

Adam popisuje již konec základní školy jako náročné období. Necítil se dobře v jejím prostředí, kde se musel každý den setkávat s lidmi, se kterými si nerozuměl. Stál na okraji kolektivu. Často se ptal sám sebe, proč to tak je, co je s ním špatně. Adam byl na základní škole šikanován. Tehdy si představoval, že z těch povinností, psychické nepohody a útoků ostatních někde zkolabuje. O přestávkách býval raději na chodbě, kde byl dozor, cítil se tak víc v bezpečí. Stával se obětí fyzického násilí, zesměšňování, posměšků, braní jeho věcí, které pak nacházel v koši atd. Krom toho všeho, byl díky svým šikanérům při takovýchto událostech často středem pozornosti celé třídy. Adam nikdy nikomu neublížil, hromadila se v

něm ovšem potřeba si onu šikanu nějak kompenzovat. Přišlo mu nefér, že jsou na něj někteří lidé zlí, a jemu samému to svědomí nedovolí. Už jenom to, že takto přemýšlel, dokazuje, jak těžké pro něj toto období bylo. Sám Adama považuji za neagresivního, nekonfliktního, citlivého člověka. S časovým odstupem si je vědom toho, že se takto může v dospívání cítit velké množství dětí. Ty se díky dospívání začnou uzavírat a nesdílí s nikým svou bolest, aby se jim třeba trochu ulevilo. Adam se o tom s některými svými kamarády bavil, ale vůči každodenní realitě mu to příliš nepomáhalo. Nejhorší byla pro Adama sedmá a osmá třída. Devátá byla lepší, jelikož odešel ze školy jeho hlavní šikanér, a Adam si již v kolektivu vytvořil nějakou pozici. Byl kolektivem více přijímán. Doma poznali, že se Adam trápí, ale svým způsobem se to považovalo za normální. Že je člověk občas smutný a s někým si nerozumí. Adam se také doma příliš nesvěřoval, nezřídka se tam cítil ve stresu, kvůli častému křiku. Když ovšem lásku do rodičů potřeboval, vždy ji dostal. A když se rodičům se svou šikanou svěřil, řešili to se školou. Moc to ovšem nevyřešilo. Situace se na pár dní uklidnila, ale posléze si to stejně slíznul za to, že žaloval. Adam mluvil v rozhovoru často o škole, protože pro něj v tu dobu byla hlavním sociálním prostředím. Člověka ovlivňuje, jak interaguje s ostatními, a na základní škole zažíval hodně špatné interakce. Adam se jinak rád učil, navštěvoval kroužky, rád si četl. Třeba o umění nebo historii. Připadal si však, že je stále do něčeho tlačený, od rodičů, školy. On sám si v tomto věku přál více volného času. A možnost nestýkat se s lidmi, se kterými se stýkat nechtěl. Adam se v tomto období sice trápil, nikdy by ho ale nenapadlo tento svůj stav označit za depresi. Více řešil své okolí než sám sebe. Při přechodu ze základní školy na střední školu, to měl o to těžší, jelikož se tak rozloučil s děvčetem, do kterého byl nešťastně zamilován. Na střední škole měl více volného času pro sebe, přirozeně tedy začal řešit, jak se cítí.

*„Vůbec jsem nerozuměl tomu, kam já spěju a co jsem zač.“*

Nacházel se v novém prostředí a kolem něj se začaly přirozeně vytvářet skupiny mladých lidí, mezi nimiž fungoval sociální, emoční, sexuální život. Adam byl ovšem sám. Nacházel se v období života, kdy své umístění v kolektivu ztratil a musel ho najít v jiném. Ale opět si připadal být na hraně kolektivu. Jako by se scénář opakoval. Adam nerozuměl tomu, jak je možné, že všichni působí, že se skvěle baví, ale on ne. Jeho smýšlení o sobě jako o outsiderovi se tím ještě více

upevňovalo. Bylo mu to líto. Začal mít velmi černé myšlenky. Zeptal jsem se tedy, jaké myšlenky má na mysli...

*„Na smrt.“*

Tak zněla jeho odpověď, přičemž se nervózně uchechtl. Adam po smrti netoužil, uvědomoval si její definitivnost, ale cítil se tak úzkostně a bezmocně, že ji začal vnímat jako možnost. Adamova deprese došla do takové míry, že několikrát upadl i do stavu mánie. Abych si lépe představil, v jak těžkém psychickém období se na střední škole nacházel, vyprávěl mi jednu příhodu z hodiny:

*„Třeba navzdory tomu, že bylo vyučování, i když učitel už nebyl jako ve třídě, měli jsme práci a bylo by na místě, abychom dělali nějakou práci, co nám zadal nebo jí předstírali. Tak já jsem třeba dostal dvouhodinovej maniodepresivní záchvat, kdy jsem napřed něco řval a pak jsem se schoulil do rohu místnosti a tam jsem prostě hodinu a půl jen tak ležel.“*

V tu chvíli bylo v ateliéru s Adamem dalších přibližně pět spolužáků. Prý už o jeho psychických problémech věděli a spíš si z toho dělali legraci. Nevěděli, jak mu pomoct. Prý vykřikoval různá hesla a úvahy, které mu v tu dobu přišly nejvíce podstatné. Adam si příliš nepamatuje, co vykřikoval.

*„Vím, že jednou jsem čmáral na tabuli ratio. Jako racionalita. Že rozum něco, něco s rozumem. To jsem hodně řešil no, jestli vlastně má smysl ten rozum mít. Když právě ty rozumový nebo ty intelektuální zájmy člověka tolik odcizujou ostatním lidem. A že když o sobě člověk přemýšlí, tak má vlastně daleko horší život, než když o sobě nepřemýšlí. Jestli ten rozum radši nezahodit, nebo co s tím.“*

Tehdy neměl vůči ostatním spolužákům zábrany. Prý neměl jinou možnost. Nemohl se v tu chvíli chovat jinak. Svým způsobem si ale dával pozor na to, aby nebylo tak zřejmé, proč se tak cítí. Ventiloval, jak mu je, jelikož už to nedokázal držet v sobě. Nepřipadal si tedy, že se nějak ztrapňuje. Adam někdy ležel i na chodbě ve škole. Prý proto, že chtěl, že se tak doopravdy cítil, zároveň proto, aby si ho někdo všimnul. Když si ho ale někdo všimnul, tak s ním nemluvil. Nebo mu řekl, že je v pohodě. Při vyslovení této věty se Adam v rozhovoru rozesmál, dokonce mu to přišlo vtipné. Stejně tak jako na školní chodbě, lehával Adam například i venku v parku, u řeky atd.

*„Jenom někam si lehnout a jestli umřu, neumřu, to už ani není moje věc.“*

Adam se tehdy zamýšlel nad tím, kdo je, co chce ve svém životě dělat, a jak je možné, že v té společnosti ostatních lidí tak nefunguje. Začal si spřádat teorii, že v tom není sám. Tedy, že budou vždycky existovat lidé, kteří se budou pohybovat na hraně společnosti. Kteří nezvládají fungovat v normální lidské společnosti. Přemýšlel, co je to za lidi, a proč tomu tak je. V té době byl Adam panic, a kvůli své odlišnosti se bál, že to tak bude navždy. Také se obával toho, že si nebude schopen najít žádné přátele a zůstane sám. S tím se ovšem Adam nikdy nikomu nesvěřil, protože mu to přišlo trapné. Adam chtěl být členem nějaké skupiny, ale neuměl s lidmi komunikovat. Nikdo za ním nepřišel, nikdo nějak nedával najevo zájem a Adam se nechtěl vnucovat. I když se debaty jeho vrstevníků neubíraly směrem, který by mu přišel zajímavý, opravdu chtěl mít pocit, že v tom kolektivu někam patří. Adam měl jiné zájmy než většina. Pak nebylo v rozhovoru z čeho tvořit. Jiní mu tehdy připadali naplněni pouze tím, že se baví s ostatními.

*„Tak jako z dnešního pohledu můžu říct, že je špatně, že jsem k lidem hodně kritickej. Že jim dávám málo šancí. Nebo teď už si myslím, že je to jako lepší. Že jsem si řekl, že se můžu bavit s lidma nebo být na ně milej, i když k tomu není vůbec důvod. A to potom hodně pomáhá. Ale tehdy prostě... Ten pocit tý odlišnosti byl natolik evidentní a explicitní v tom co baví mě, co znám já, co mě zajímá a co oni. To bylo jak jinej živočišnej druh.“*

Adama zajímala historie, literatura, umění. Teoretické věci směřující do minulosti nebo jeho vymyšlených světů. Dále fakta, utváření si vlastního názoru, světové dějiny. Adam se domnívá, že se o takových tématech s člověkem normálně nepobavíš. Sám ale také vidí vinu v sobě. Neměl cit pro nenucenost a přirozenost. Adam studoval malbu a jeho tvorba v tomto období byla součástí volání o pomoc. Vrátíme se teď k onomu záchvatu ve třídě, o kterém mi Adam vyprávěl. Adam si po nějaké době na internetu vyhledal definici maniodepresivních záchvatů a usoudil, že to je to, čím si prošel.

*„Že se tam střídaly takový apatický stavy opravdu hluboký deprese a neschopnosti dělat cokoliv a najednou to vystřídal nával takový hysterický blaženosti. Najednou mě rozesmálo něco, co nebylo k smíchu. Začal jsem ječet, jak je to super. Jakože*

*opravdu záchvat vlastně no. A tomu jsem v tu dobu vůbec nerozuměl, kde se berou ty pozitivní stavy. A takhle by to právě dávalo smysl.“*

Adam chápe mánii jako reakci organismu na neustálý smutek. Jako by si to samo tělo chtělo kompenzovat. Ta energie se ovšem brzy vyčerpá a k člověku se opět vrátí deprese. Ze zoufalství se přejde do hysterie, ve které jsou okamžiky radosti. Ale člověk ví, z čeho ona radost vyplývá, a že to přejde zpátky do zoufalství. Adam se v tomto období také začal sebepoškozovat. O sebepoškozování si Adam vytvořil teorii, že je to poslední útěcha, která zbyla oněm vyvržencům na kraji společnosti. Fyzickou bolestí si kompenzují tou psychickou, a mohou si představovat, že z nich tou krví něco odchází, něco zlého. Svým způsobem to vnímají jako očisťující proces. Adam také popisuje sebepoškozování jako způsob komunikace. Nejen se zdravým světem, kdy upozorňuješ na to, jak ti je, ale také s lidmi, kteří na tom jsou stejně. Dát si tak najevo, že nejsou sami. Kdyby si o tom tehdy mohl promluvit s někým, kdo to vnímal stejně, mohli by si vzájemně pomoct. A hlavně získat pocit, že je někdo, kdo to vnímá jako on. Adam používal žiletku a řezal se na rukou. Brzy se mu nelíbilo, jak snadno lze na rukou vidět jizvy, tak začal používat nohy. Vždy se pořezal jen na kůži, do žil ne. Neměl v úmyslu tím nějak ohrozit svůj život. Byl to spíše osobní uklidňující rituál. Na jizvy pak přirozeně reagovalo Adamovo okolí. Rodiče, učitelé, kamarádi. Místo empatického rozhovoru, který si Adam představoval, ale přišel přísný výslech. Dnes to Adam naprosto chápe, sebepoškozování je radikální věc a zasluhuje radikální reakci. Vrstevníci nebo kamarádi si mysleli, že chce jizvami jen upoutat pozornost. Adam se sebepoškozoval nejen žiletkou, ale také se dlouho držel v hladu či zimě. V rozhovoru se se mnou podělil o příhodu, která skončila tím, že ho spolužačky seřvaly, jak se chová nedospěle.

*„To byla vtipná příhoda. A to vlastně bylo trochu trapný, když na to zpětně myslím. Že jsem se prostě začal řezat v umývárně na záchodech, kam mohl kdykoli kdokoliv přijít. Ale já byl v tu chvíli tak vydeptanej, že mi to bylo jedno. Úplně jedno. A nepřemýšlel jsem nad tím, že hraju nějakou emo pózu, nebo jak to spolužáci označili. Že se chovám jak teen age emařka. Mně bylo tak špatně, že mi to bylo jedno. Přišel spolužák, viděl mě, koukal, a pak zavřel. A pak šel za holkama do odpočívárny, kde trávily volnou hodinu. A řekl jim, že by měly jít za mnou, že se řežu na záchodech.“*

Sebepoškozování Adam také považuje za první krok k uzdravení. Sebepoškozování mu nepomáhalo jen v onu chvíli, ale také z dlouhodobého hlediska. Díky tomu si totiž uvědomil, jak vážné to celé doopravdy je.

*„No tak v podstatě jsem věděl, že už s tím nemůžu zajít dál. Mám pár jizev random po těle, v podstatě je to k smíchu. Kdybych chtěl zajít dál tak si zohyzdím tělo, nebo se ohrozím na životě. A to prostě nedávalo smysl. Ale ty stavy toho sebepoškozování, ty jsem si fakt jako užíval. Třeba jsem si říkal, že to nechci udělat, ale v průběhu dne ta úzkost narostla tak strašně moc, že jsem nad tím ztratil kontrolu. A šel jsem to dělat. Třeba i ven, v noci, na nějaký tajný místo. A měl jsem u toho takovej jako maniakální, zvířecí pocit. Nebo pocit transcendentální. Jakože se děje něco, co doopravdy cítím. Něco hodně jinýho než ta apatie všedního dne. Kde se setkávám jenom s neporozuměním.“*

Po roce a půl na střední škole se začal Adamův psychický stav pomalu zlepšovat. Srdce z nešťastné lásky ze základní školy ho přebolelo, a přece jen si na střední škole našel nějaké kamarády. Ale nebylo to jen o tom, sám se začal snažit a chtěl se zvednout ze země. Snažil se myslet pozitivně a naučit se o svých psychických problémech mluvit. Brzy tak získal dojem, že už o jeho stavu všichni všechno ví, že už nemůže nikoho překvapit. Jednou, když byl u rodičů, si asi na patnáct minut lehnul obličejem k zemi. Prý se ani necítil nějak zvlášť špatně, ale měl v tu chvíli pocit, že to potřebuje. Jeho matka to ovšem brala jako poslední kapku a následně Adamovi vyhledala psychiatričku ve městě jeho střední školy. Paní psychiatrička si potvrdila, že má Adam myšlenky na smrt, sebepoškozuje se a nabídla mu možnost hospitalizace. Adam po pomoci lačnil dlouho, přišla sice trochu později, než bylo třeba, ale přece jen to chtěl zkusit. V léčebně vyprávěl psychologům a psychiatrům o pocitech, které ho už víceméně minuly. Nechtěl ovšem vzbudit dojem, že je tam zbytečně, také ho zajímalo, co mu na to řeknou. V léčebně také poprvé slyšel svou diagnózu. A to, že trpí středně těžkou depresí. Byly mu taktéž předepsány léky, konkrétně Sertralin, díky němuž se cítil utlumený. Jeho nálady nešly ani nahoru ani dolů, cítil se být v jakési rovině. První tři dny v léčebně ho vůbec nepustili ven, aby se adaptoval na nové prostředí. Součástí komplexu léčebny byla i škola, kam se chodilo na přibližně čtyři hodiny denně. Součástí každého dne bylo také společné

sezení, komunita, s primářem, psychiatry a psychology. Ve volném čase mohl sportovat nebo jít na procházku po areálu. V ústavu fungoval režim, kterým se museli všichni řídit. V léčebně si Adam zažil zkušenost s Rorschachovým testem.

*„Dělali jsme Rorschachův test. Velmi dopodrobna tedy, to jsem vůbec netušil. Dělali jsme Rorschachův test tak, že já jsem nejdřív řekl, co mi ta skvrna připomíná. Třeba v několika větách. Nějak jsem to jako pojmenoval, co v tom vidím. A dál jsem to popsal, co v tom vidím.*
*A šli jsme na další. Potom jsme to dělali znova. A já musel říct, proč to v tom vidím. On mi přečetl, co jsem v tom viděl a zeptal se mě proč jsem to tam asi viděl.“*

Jelikož už je to pár let, Adam si zážitky z ústavu již do detailů nevybavuje. Zpětně jej ale považuje za přátelské prostředí. Je za tu zkušenost vděčný, protože si vždycky představoval, že by mohl skončit na takovém místě. V ústavu ale pobyl jenom týden, pak jeho rodiče podepsali revers. Adam se totiž před odchodem do ústavu zamiloval do jednoho děvčete ze školy. To mu vlilo krev do žil. A jelikož už do jejího odchodu ze školy zbývalo pár měsíců, nechtěl v léčebně ztrácet příliš mnoho času. Chtěl jí to říct, chtěl být připraven, jí to říct. Poprvé v životě vyznat lásku děvčeti, do kterého byl zamilovaný. A už jenom to, že by se mu podařilo se jí vyznat, považoval za něco, na co může být hrdý. Hrdý sám na sebe. A udělat tím pádem důležitý krok ze své psychické nepohody.

*„Šlo o to, že když se mi podaří jí kontaktovat, tak to bude v mým životě tak strašně velkej posun, že to bude takový sci-fi, že to bude něco obrovskýho. To bude takový překročení strachu*
*a trapnosti, že mě to strašně posílí, ať to dopadne jakkoliv. A přesně to se stalo. Přišlo odmítnutí. A to mě tak strašně postavilo na nohy jako máloco málokdy.”*

Co jsem tehdy Adama znal, domníval jsem se, že se svým pobytem v ústavu nebyl spokojený. A že když mu došlo, že takto vypadá profesionální pomoc, chtěl odsud. Díky tomu ovšem získal silnou vůli myslet pozitivně a žít život naplno. Aby se už do podobného zařízení nikdy nemusel vrátit. Nyní vidím, že jsem se mýlil, že se Adam zvedal ze země sám, ještě před nástupem do ústavu.

Adam si ohledně deprese vytvořil jisté teorie.

*„Jedna je o tom, o těch vyvržencích. Pro který má angličtina slovo outsider. A je to vlastně docela běžná problematika. Že ty lidi nějak jako jim schází... možná trošku empatie nebo nějaký emoční inteligence, sociální inteligence. Nebo se něčím odlišujou, a tak se jako špatně začleňujou. Je tam nějaká komplikace, která jim brání bavit se jako nenuceně, přátelsky, nevím. Že třeba příliš přemýšlí o tom, jak komunikovat s lidma, a pak jim to nejde přirozeně. A říkal jsem si, že třeba ve světě zvířat by tyhle jedinci museli logicky zahynout. Že by je někdo silnější sejmul. Ale ve společnosti, která je jak kdyby civilizovaná, která se snaží respektovat práva všech, zůstávají tihle jednici v takovým vakuu. Že se, jakože nechávají naživu, ale vlastně tím potom trpí. To jsou vlastně docela radikální věci.“*

Druhá Adamova teorie se týká přímo toho, co to ta deprese je.

*„Ta druhá teorie je o tom, co je to ta deprese. Kdy jsem sbíral nějaký poznatky o tom, co je deprese, kde vzniká... Zkoumal jsem ty nekonečný stavy bezmoci a apatie. Že v jistou chvíli mám třeba jako vůli, něco dělat, a přemýšlet o sobě a myslet to se sebou dobře. A o několik minut později najednou... jsem si úplně jedno. A už jak kdyby to nejsem já vůbec. Jenom nějaká divná studená entita, která by mě byla schopná zabít. Nebo zabít někoho jinýho. Jo, najednou nějakej jak kdyby cynismus. Nebo takovej mráz psychickej. Já jsem tomu říkal, že mě spálí mráz. Jako kytku. Že jsem třeba cítil, že to na mě jde. Když jsem měl blbej den a nějak se vršily problémy, tak jsem jako tušil že během odpoledne nebo večer na mě sedne ten mráz. Taky jsem zjistil, že ta deprese nějak strašně moc souvisí s minulostí. Furt jsem se zaobíral minulostí, přítomností jsem nežil, budoucnost mě nezajímala. A že až když se člověk nějak donutí změnit tu orientaci aspoň na tu přítomnost nebo na tu budoucnost, tak má nějakou šanci. Se z toho dostat. A že ta deprese je nějaká forma hypnózy. Kdy se ti věci prostě zkreslujou, aby vytvořili ten obraz co nejčernější. Tehdy jsem to vnímal tak, že když odebereš z toho světa iluze a přání, tak ho vidíš takovej, jakej je. Že vidíš pravdivou holou skutečnost. Jo, v podstatě ten depresivní pohled, pesimistickej, jsem považoval za jedinej pravdivej. A pozitivní myšlení jsem považoval za takový naivní bludy. Že lidi žijou v něčem, v čem chtěj. V nějaký pohádce. A že já nemůžu ani nechci žít v takovýhlech pohádkách. A pak jsem se teda zkoušel dívat do budoucnosti a zkoušel jsem se přemluvit, že můžu uvažovat i jinak. A myslím si, zpětně, je ta věc psychického zdraví vlastně hrozně jednoduchá. Buď se ti daří jít dál a žít, anebo se ti to nedaří. Protože ten tlak z toho vnějšího světa,*

*všechny ty povinnosti, a ten pocit toho žití, je velkej. A někdy to člověk nevydrží a spadne. Spadne na tu zem, neví, jak se má zvednout a prostě to nejde. A je to o tý energii toho žití a toho pohybu. O tom principu toho života. Jestli se k tomu dovedeš přemluvit nebo dovedeš znovu vůbec začít chtít. Věřit tomuhle principu no. A pokud ne, tak tě semele ten opačnej princip. Protože ten je tam venku a loví lidi. A jakmile jsi slabej a zmatenej, tak si tě ten princip uloví. A ty takhle onemocníš.“*

Adam mi v rozhovoru vyprávěl o tom, že i když na smrt myslel, byl dlouhodobě rozhodnutý o tom, že se o sebevraždu nepokusí. I když v některých těžkých fázích deprese ho přepadly myšlenky, že by se to dalo přehodnotit. Ovšem ono rozhodnutí, že se nepokusí zabít, udělal Adam už v rané pubertě. Tehdy ho velmi zajímalo, jaký je smysl života, toho všeho kolem nás. Smrt ho fascinovala spíše ze zvědavosti. Přemýšlel, co je po smrti. A že se třeba po smrti dozví odpověď.

*„Tak jsem si řekl, že to dělat nebudu, protože někdy tak jako tak umřu, a nakonec to uvidím. Dozvím se, co tam je. Takže já jsem nebyl nějak krůček od sebevraždy, ale spíš jsem žil takovej ten život v neustálých myšlenkách o smrti. Takovej život bez života. Hodně temnej, bolestivej. Takovej život v utrpení no. Proti kterýmu jsem chtěl bojovat, protože jsem měl samozřejmě spoustu vzpomínek, jak může být život fajn. Nebo co hezkýho se dá zažít.”*

Osobně mě zaujalo, jakou roli hrála v Adamově depresi minulost. Minulost pro něj bylo to jediné opravdové. Stalo se to, nedá se to tedy popřít. V depresi viděl přítomnost velmi temně, cítil se až jakoby nepřítomně. Budoucnost pro něj byla jen fantazie. Adam také mluví o depresi jako o něčem, co nám umožňuje vidět svět takový, jaký je. S tím už se ovšem momentálně neztotožňuje.

*„Protože všechno máš takový jako čistý, bez přikrášlení. V depresi je všechno nějak jako bez přikrášlení. Máš pocit, že máš schopnost vidět svět takovej, jakej je. Holou skutečnost. A hlavně se cítíš furt tak blbě, že z toho chceš ven, ale většinou máš pocit, že na to nemáš. A že nevíš, jak udělat ten krok. A někdy se k nějakému kroku, ve světlý chvíli, donutíš nebo ti někdo pomůže a pak můžeš nějakej krok udělat. Můžeš zažít něco hezkýho. Když se těch okamžiků nastřádá víc, tak máš nějakou naději. Neustále se objevovaly takový nenápadný zmínky, že to může být věc*

*vnitřního nastavení. A že to nastavení můžeš vůlí ovlivnit. Což se mi zdálo nemožný. Ale nakonec to možný bylo.“*

Dnes vidí svět neutrálně. Vnímá, že existuje pesimistický i optimistický pohled na svět, ale nejdůležitější je to, jak si to člověk nastaví sám. Aby viděl svět tak, jak ho vidět chce. Aby tomu věřil. Adam uvádí příklad nějakého cíle, kterého věříš, že dosáhneš. Pokud si nevěříš a připadáš si odsouzený k neúspěchu, budeš odsouzený k neúspěchu. Tak se taky Adam cítil, být odsouzený k tomu, aby nezapadal mezi ostatní. Když Adam trpěl depresí a bylo mu psychicky opravdu zle, sebepoškozoval se nebo utíkal před realitou pomocí spánku.

*„Ale jedinou asi smysluplnou činností, která pomáhala, byl spánek. Kterýho bylo hodně. Často se stalo, že jsem přišel domů ze školy a jenom jsem spal. Až do rána. Přitom jsem ani nevečeřel nebo jsem nedělal úkoly. Jenom jsem spal. Od odpoledne do rána. Protože už jsem se nemohl ani nechtěl hýbat nebo myslet, mluvit, vidět, nic. Prostě jsem ležel, dokud jsem neusnul.“*

Po vlastních zkušenostech, přijde Adamovi zajímavé téma vztahu terapeuta a pacienta,
a to v kontextu psychických onemocnění. Člověk v depresi má tendenci přilnout k nějaké spřízněné duši a terapeutovi vyčítá, že si na přítele pouze hraje. Že jen dělá svou práci. Zajímá se, jak člověku je, ale nezajímá ho to doopravdy. Pacienti pak mají tendenci na terapeuta útočit, a vyčítat mu onu „přetvářku“. Adam se o tom později dočetl v literatuře o neurózách, kterou blíže nespecifikoval. Jde o to, že si oním procesem sám prošel. Taky se tak jako pacient cítil, ale věděl, že doktoři nejsou kamarádi, ale jsou tu od toho, aby člověku pomohli.

Když Adam trpěl depresí, míval taktéž úzkosti, které doprovázel pocit bezmoci, bezvýchodnosti. Úzkost cítil hlavně v oblasti hrudi, která jako by se mu chtěla propadnout dovnitř. Adam si ovšem všiml, že ten samý pocit na hrudi cítí, i když se cítí šťastně nebo zamilovaně.

Adam vnímá depresi jako psychické onemocnění.

*„Takový, já bych řekl nejuniverzálnější, nejobecnější, nejzákladnější psychický onemocnění. Jakože neuróza nebo schizofrenie nebo nějaká paralýza, fobie, jsou dost konkrétní a specifický psychologický problémy. Ale depresi vnímám jako to*

*základní psychologický oslabení anebo selhání. Že ty vlastně ztratíš iniciativu nebo o ní přijdeš. Tvoje duše se stane nemocnou. Že zeslábneš natolik, že tě začne tížit problém toho žití. Protože žití je prostě těžký. Je to neustálej tlak. Možná že je jiný místo, kde lidský duše nemají lidský těla. Možná je to taková jako zkouška pro nás všechny. Žít ten život v hmotným světě. A je to tu těžký. Můžeš zažít spoustu úplně fantastickejch věcí. Velmi konkrétních, hmatatelnejch, velmi intenzivních věcí. Ale platíš za to tím, že se musíš starat sám o sebe a bojovat za ten život. A někdy se prostě může stát, že v tom... No selžeš je hodně silný slovo. Že zeslábneš. A že se začneš poddávat temný energii. Která je ve vesmíru pozitivní i negativní. Aby se to doplňovalo. Protože není světlo bez tmy. V podstatě ztrácíš smysl. A ztrácíš víru. To jsou základní věci. A ty vedou ke stavu bez motivace. Kdy se věci postupně zastavujou a přestávaj fungovat.“*

Z následující Adamovi výpovědi je zřejmé, že i potom co se mu podařilo porazit depresi, vždycky se budou v lidském životě dít události, na které nás nemůže nikdo ani nic připravit. Žal, smutek a bolest ze ztráty milovaného člověka je přirozenou reakcí, v takovém případě nejde o depresi, i když není pochyb o tom, že díky tomu člověk nemálo trpí.

*„A ještě jsem chtěl říct, že jsem si prošel nějakou fází nešťastný lásky. Asi před rokem.*
*A všechny tyhle zkušenosti, co mám, mi vůbec nepomohly abych necítil bolest. Ale aspoň už jsem nemusel tolik přemýšlet o tom, co cítím a co zažívám. Protože jsem věděl že už to znám. A že to tak prostě je. Prostě někdy to bez toho nejde. Někdy se stane něco, na co nejde reagovat jinak než bolestí. Nemáš na výběr. Musíš si tou fází projít. A věděl jsem, že je to jenom na mně. Už nebylo třeba klást si otázky. Už nebylo třeba hledat někde odpověď nebo pomoc. Věděl jsem, že je to na mně. Že tomu musím dát čas. Ale jinak jsem s tím nic víc dělat nemohl. Ale nemusel jsem se už tak rýpat sám v sobě. Věděl jsem, že teď nemám sílu s tím nic dělat. Pak jsem třeba věděl že mám sílu s tím něco dělat, tak jsem se snažil s tím něco dělat. Buď jsem se věnoval něčemu, co mě baví, a tak jsem posiloval ty pozitivní věci. Anebo jsem se věnoval prožívání toho smutku. Abych si to už jako odprožil a abych se toho zbavil.”*

Adam pokládá za nejúčinnější boj proti depresi komunikaci. Důvěrnou, s rodinou, s přáteli.

## 1.4 Interpretace čtvrtého rozhovoru (Klára)

Čtvrtý rozhovor se od ostatních velmi lišil. Předtím jsem mluvil s lidmi, které jsem dobře znal. Přibližně jsem tedy tušil, co se od nich dovím. Ale Kláru jsem znal pouze od vidění ze školy.

Díky jejím textům, které předčítala na Dílnách experimentální dramatiky, jsem cítil jistou zvědavost a také pocit, že by byla její výpověď opravdu hodnotným přínosem pro mou práci. Její texty byly temné, smutné, velmi osobní. Dokonce ve svých textech zmiňovala i to, že pravidelně dochází k psycholožce a psychiatrovi. Velmi jsem si také cenil toho, že se o tom se mnou Klára nebála mluvit při přestávce na Dílnách experimentální dramatiky. V tu dobu jsem již měl data ze tří předchozích rozhovorů a přemýšlel jsem, zda rozhovor s Klárou potřebuji. S předchozími třemi rozhovory jsem byl velmi spokojen a tušil jsem, že se kvůli času, který věnuji přepisování rozhovoru s Klárou, mohu dostat do časového skluzu. Šlo o práci navíc, ale také o příležitost posunout mou práci na další úroveň. Rozhodnutí jsem tedy nechal na svém vedoucím bakalářské práce. Kterého jsem ani tak nežádal o radu, jako spíše o svolení. Souhlasil. Díky všem těmto faktorům jsem Kláru oslovil, zda by souhlasila s rozhovorem do mé bakalářské práce. Klára souhlasila a já byl nadšený. Hned jsem tak přemýšlel o tom, kde a jak rozhovor uskutečnit. Navrhl jsem kavárnu, hned jsem ovšem znejistěl, jelikož jde přece o to, aby se tam Klára nejen cítila komfortně, ale abychom byli v prostředí, ve kterém dokážeme vytvořit atmosféru, aby se mi Klára dostatečně otevřela. Klára navrhla pokoj v bytě, ve kterém bydlí. S tím jsem rád souhlasil. Nebude nás tak nikdo a nic rušit. Do Vánoc zbývalo pár dní, byl podvečer. okolo páté hodiny a já se přezouval v předsíni bytu, kde Klára bydlela. Její pokoj byl osvětlen pouze malou lampičkou a asi dvěma svíčkami. Taktéž jsem měl připravený svůj džbán a hrnek s čajem. Byl jsem potěšen, jakou atmosféru onen pokoj měl. Klára ho na rozhovor připravila velmi pěkně. Já jsem seděl v tureckém sedu na židli, bez opěradla, opíraje se o stěnu. Klára seděla na židli blíže stolu. Nalili jsme si čaj a zapnuli na jejím notebooku nahrávání. V tu chvíli jsem si všiml, že má na poličce shaker na protein, zavedl jsem tedy rozhovor na cvičení. To Kláru rozmluvilo. I když je spíše pravděpodobné, že jsem to udělal kvůli sobě. Téma cvičení mě zajímá, tak jsem byl rád, že máme společné téma. Klára ovšem působila uvolněně, energicky, sdílně. Ten nervózní jsem byl tehdy spíše já. Jelikož jsem se nacházel v cizím prostředí a dobře

jsem Kláru neznal. Sám jsem se tedy potřeboval trochu rozpovídat. V průběhu rozhovoru jsme se vlastně navzájem poznávali. Klára mi řekla něco ze svého života a já jsem na to reagoval tak, že jsem jí řekl, co si o tom myslím, co mi to připomnělo nebo že jsem něco podobného zažil také. Jelikož jsme si nikdy předtím pořádně nepopovídali, povídali jsme si v onom výzkumném rozhovoru. Struktura rozhovoru totiž doopravdy připomínala spíše uvolněné povídání než otázky, po kterých následují odpovědi. Sám mám pocit, že jsem mluvil více, než bylo pro výzkumný rozhovor třeba. Někdy se taky stalo, že jsme úplně odběhli od tématu, dál si povídali a zapomněli, že se rozhovor nahrává a proč tam vlastně jsme. Dokonce jsme pokračovali i potom, co se nahrávání samo po třech hodinách vypnulo. To jsme ovšem nevěděli. V průběhu rozhovoru se se mnou Klára podělila o opravdu silné zážitky ze svého života. A díky ní a předchozímu rozhovoru s Vojtěchem jsem konečně začal chápat, co to ta deprese doopravdy je. Rozhovor byl velmi plodný a já jsem moc rád, že se uskutečnil. Také byl svým způsobem vyčerpávající, a to hlavně pro Kláru. Mluvit o svých bolestech pro ni určitě nebylo lehké. Já jsem dorazil na byt okolo půl deváté a šel jsem rovnou spát. Druhý den jsem přemýšlel, co dělat s tak dlouhým záznamem, který na mě tehdy působil tak, že je tam k použití maximálně jedna třetina. Ovšem velmi silná. Jak jsem ale rozhovor zpětně poslouchal a následně přepisoval, spoustu věcí mi přišlo důležité zmínit, tedy přepsat. Předtím jsem si myslel, že se záznamem nebudu nakládat jako s předchozími rozhovory, že si z něj jen vytáhnu to důležité a ostatní nechám hlasovému záznamu. Nakonec jsem ale rozhovor přepsal téměř celý a vynechal jen některé drobnosti. Jsem velmi spokojený s tím, jak rozhovor dopadl. Jsem Kláře velmi vděčný za to, jak byla sdílná a jakou atmosféru se nám podařilo společně vytvořit. I když jsme se bavili i o velmi temných tématech, často jsme se při rozhovoru společně smáli a zůstali nad věcí. Bylo pro mě cennou a potřebnou lekcí, mít rozhovor s vlastně cizím člověkem, kterého dobře neznám. V průběhu rozhovoru jsme si ale s Klárou dobře rozuměli a zůstali v kontaktu i potom.

Obtížné psychické stavy Kláru pronásledují už od mateřské školy. Kvůli tomu, že při spaní svým převalováním vzbudila některé ostatní děti, dostala od paní učitelky výprask. Přesněji ji prý párkrát plácla po hýždích, ale malá Klára z toho měla velké trauma. Následně často zvracela, nikdo netušil, čím to mohlo být.

Chodila s rodiči po doktorech a dělali jí různá vyšetření. Dnes se Klára domnívá, že příčina byla ve stresu. Po výprasku, který od učitelky dostala, se jí bála, a dokonce si pamatovala dny, kdy je tato učitelka učila. V tyto dny bylo Kláře vždy zle a do školky se jí vstávalo velmi těžko. V takto nízkém věku také Kláru fascinovali lidé, co brali všelijaké léky, aby mohli fungovat. Svým způsobem chtěla být také nemocná, aby se o ní ostatní starali. Tím by rodiče dali najevo, že o ní mají zájem. Klára tenkrát nejspíš vyžadovala více pozornosti rodičů, než se jí dostalo. Má totiž o rok a dva měsíce mladší sestru, které rodiče věnovali více pozornosti. Z prvního stupně si Klára příliš nevybavuje. Snad jen, že se přišlo na to, že je dysgrafik a dyslektik. Rodiče ale Kláru nevzali za žádným odborníkem. Vypořádala se s tím tedy sama a velmi dobře. Četla i psala po jednotlivých písmenech, a tak i s těmito poruchami dokázala mít diktáty za jedna. Klára sama se také domnívá, že trpí poruchou pozornosti. Velmi špatně se jí soustředí. Klára se těšila na přechod na druhý stupeň kvůli fyzice. Má totiž ráda pravidla. Bohužel se ale na druhém stupni stala obětí šikany, a to kvůli své váze. A to nejen ve škole, ale i na baletě, kam tenkrát, sic nerada, pravidelně chodila. Spolužáci jí nadávali, posmívali se jí, a dokonce ji jeden ze spolužáků udeřil pěstí do krku, když bránila svou kamarádku. Shodou okolností toho samého spolužáka potkala za několik let v psychiatrické léčebně. Nicméně se po tomto zážitku bála chodit do školy. Jiný spolužák ji velmi trápil tím, že jí dával vehementně najevo, že je něco špatného, protože je silnější. Protože nějak vypadá. Později se z ní kvůli šikaně stala bulimička, s čímž bojuje prakticky dodnes. Klára nakonec našla sílu, aby se s tím svěřila učitelce na tělocvik, jelikož jí byla sympatická. Bylo třeba to ale řešit i s třídní učitelkou, která to řešila přednáškou před celou třídou. Do školy si pozvali i Klářiny rodiče a viník dostal důtku a podmínečné vyloučení ze školy. Nic z toho ovšem příliš nevyřešilo. Dotyčný se šikanou nepřestal, ale lépe ji skrýval. Dle Klářiných slov to prý bylo dokonce horší než předtím, a to už neměla tolik kuráže, aby se někomu svěřila. Krom toho všeho se začala již od třinácti let sebepoškozovat. Hlavní příčinou byla právě šikana. Kolem třináctého roku si taky Klára všimla, že jaksi „vypíná“ své emoce.

*„Že prostě necítím nic. A v tu dobu to moc neumím ovlivnit. Když jako vypnu. A bylo pro mě tak těžký, necítit nic, že jsem chtěla cítit aspoň bolest.“*

Nejdřív se jen nehty škrábala po ruce. Načež přišla na to, že to zkusí něčím ostrým. Za zmínku bezesporu stojí fakt, že to Klára nikde neviděla, přišla si na to sama. Po nehtech přišla na řadu jehla od injekce.

*„Pak jsem zjistila, že jde dost dobře vyšroubovat ořezávátko. A pak jsem zjistila, že když hodně chci, tak to jde vyndat i z holítka. A tak jsem postoupila do dalšího levelu, vzala jsem si žiletku a připadalo mi strašně cool, že se konečně řežu žiletkou.“*

Ve třinácti letech se sebepoškozovala párkrát do týdne, v jedno období ale i denně. Klára to praktikovala vždy, když jí bylo psychicky špatně, a to bylo bohužel často.

*„Jako, psychiatr mě začal brát vážně ve chvíli, kdy jsem mu řekla, že jsem ve třinácti neviděla sebe, že dodělám základku. Že to přežiju. Ve smyslu, že tady fyzicky budu.“*

Stala se závislou. S delšími i kratšími pauzami se sebepoškozovala až do svých dvaceti let. Kdy si uvědomila, že její jizvy mohou působit bolest jejím blízkým. Nechtěla, aby se na takto pravidelné jizvy na specifických místech jednou ptalo její dítě nebo nyní dítě jejího staršího bratra.

*„Vlastně to nikdy nebylo kvůli mně. Že si nezasloužím cítit tu bolest. Není to tak ani teď. Mně nějak nedělá problém to udělat. Spíš kvůli tomu, abych tím neublížila někomu jinýmu.“*

Po tomto uvědomění dokázala být přibližně rok čistá. Naposled si ublížila letos v létě. Je si vědoma toho, že to není dlouhodobě udržitelná věc. Snaží se najít něco, co by ji nahradilo. Nyní jí pomáhá psaní, ve kterém dává svým pocitům volnost. Většinu jizev má nyní přetetovanou.

*„To je taky to, proč se teď mám docela na píču. Mi došlo. Protože na to zase myslím. Jako, že by bylo fajn zase začít. A je to asi... Já se schválně kouknu. Protože mám takový počítadlo. Je to 208 dní, co jsem si neublížila. A měla bych být pyšná. Jenže mi to strašně chybí. Je to takový... Když mám teď stavy, že mi je fakt blbě, tak si říkám, že vím, co mi pomůže. A Neurol to není. Přijdu si jak magor chvílema. Že jediný, co mi pomůže, je vidět, jak moje bolest odtéká v podobě krve z mojí ruky. Tak nevím no, jako. Mě už přijde, že je to mojí součástí. Že to dělám fakt odjakživa. Že to vždycky ty problémy nevyřešilo ale... Utlumilo to tu bolest z těch problémů.”*

Po přechodu na střední školu Kláru psychické problémy neopustily, bohužel začaly spíše nabírat na obrátkách. Již v prváku na střední škole, si musela projít silně negativní zkušeností. V době, kdy nejvíce bojovala s bulimií, se stala obětí znásilnění. Vyvolávala si zvracení, protože chtěla být pro onoho kluka dost dobrá. Jelikož jí řekl, že by měla zhubnout. Ale Klára ho měla doopravdy ráda, a i když na ní sexuálně zaútočil, nikomu to neřekla. Nenapadlo ji, že by mohlo jít o znásilnění. Myslela si, že ji přece nemůže znásilnit někdo, koho má ráda.

*„Že mě držel a byla okolo spousta krve. Je to nechutný, ale tak to prostě bylo. Že jsem ho pokousala, poškrábala a takhle. Má ode mě krev na zdi. Prosila jsem ho, že to ještě nechci. Protože jsem byla předtím panna, bylo mi šestnáct. A on do mě prostě násilně narval prsty.*
*A pak to teda skončilo, protože jsem ho... Ne, že zmlátila, ale hodně jsem se snažila, aby to nezašlo dál.“*

Klára se s tím po několika letech svěřila psycholožce a ta jí otevřela oči. Vysvětlila jí, že byla chyba to nikomu neříct. Klára se to tehdy obávala říct i vlastní matce.

*“Máma, jak je věřící, tak na to strašně dbala, jakože mi je patnáct, tak půjdu hned někam souložit. Nějak se toho obávala prostě. Říkala mi, jak je to špatný, jak je to strašný hřích. Že to zanese člověka na celej život, a takhle. A teď já jsem to vlastně nechtěla a ono se to stalo.“*

On byl o rok starší a chodili spolu na střední ještě tři roky, dokud neodmaturoval. On Kláře psal, ať mu už zmizí ze života. A jelikož věděl, jak špatně psychicky se někdy Klára cítí, použil to proti ní.

*„A on mi pak psal, jestli jsem už skočila pod vlak. Protože jsem mu říkala, že jestli se budu chtít zabít, tak skočím pod vlak.“*

Po dobu svého studia si se svými kamarády Kláru dobíral kvůli její váze. V tu dobu začala zase přibírat, jelikož už začala brát léky předepsané od psychiatričky a přestala zvracet.

*„Já jsem si strašně přála, aby umřel.“*

V prvním ročníku střední školy, ale i v posledním ročníku základní školy, začala Klára opět často zvracet. S rodiči se snažili přijít na to, čím to je. Klára tak byla na několika gastroskopiích a jiných různých vyšetřeních. Klára tehdy tušila, že je to ze

stresu, ale její matka si to nechtěla připustit. Z žádného vyšetření ovšem odpověď nevzešla, tak jim bylo doporučeno navštívit psychiatra. Tam jí psychiatrička předepsala léky. Klára je poctivě užívala, ale líp jí nebylo. Zpětně si na dotyčnou psychiatričku velmi ztěžuje. Předepisovala jí jiné, další léky, i přesto, že ty předešlé ještě ani nezačaly zabírat. Antidepresiva začínají zabírat zhruba po měsíci užívání, a ona psychiatrička jí je třeba po třech týdnech vyměnila za jiné. Nedávalo to smysl. Tehdy jí psychiatrička stanovila diagnózu bipolární poruchy. Klářino psychické zdraví ovšem stále nebylo lepší. To vedlo k hospitalizaci v psychiatrické léčebně. Shodou náhod ve stejné léčebně, která již v této práci sehrála svou roli. Po týdnu v léčebně se dozvěděla, že její diagnóza bipolární poruchy je chybná. Po různých testech a psychiatrických vyšetřeních Kláře stanovili diagnózu hraniční poruchy osobnosti. Jelikož je ale Klára velmi citlivý a empatický člověk, necítila se v léčebně dobře. Mezi lidmi, kteří mají silné psychické problémy. Později jí to i řekl psychiatr, že jí to neprospívá. V Opařanech tak strávila dva měsíce, a pro Kláru osobně to byla velmi negativní zkušenost. Prý ji tam pomohli pouze s tím, že ji konečně stanovili správnou diagnózu. Tehdejší psychiatrička jí tedy konečně předepisovala správné léky.

*„Já jsem jenom věděla, že budu klidně lhát, hlavně ať mě pustěj. Což jsem pak taky na konci řekla. Že se cítím na to, jít domů. Nebo takhle. Já jsem se cítila na to, jít domů, od začátku. Ale, že už jako je mi líp. Přitom mě před Opařanama bylo špatně, tak po nich, to teda nabralo grády. Protože já jsem víceméně nic nedělala, nic jsem nemohla, nic mě nebavilo a fakt jsem jako chtěla intenzivně umřít. Protože ty Opařany mi přišly tak zbytečný, a tak zlý, negativní.“*

Po pobytu v léčebně se tedy Klářin psychický stav nezlepšil, bohužel, spíše naopak. To vedlo až k tomu, že se v osmnácti letech pokusila o sebevraždu. Měla tehdy pocit, že nic nemá smysl, a nikdy to mít smysl nebude. Snažila se předávkovat léky.

*„Ale vzala jsem si těch prášků málo, takže jsem byla jenom sjetá.“*

Onen stav pro ni byl zajímavou zkušeností. Ležela na posteli a už umřít nechtěla. Onen pokus prý brala tak, že to nedělala přímo proto, aby zemřela, ale pokud by se tak stalo, bude to výhoda. Že bude o starost míň, pro všechny.

*„Já jsem se fakt ještě nezabila kvůli tomu, že mě má máma ráda a bylo by jí to líto. Že by měla pocit, že selhala jako matka. Tak kvůli tomu jsem dlouho, dlouho odkládala se zabít.“*

V jednadvaceti letech byla Klára hospitalizována znovu, do jiné léčebny.

*„Dvacátý první narozeniny jsem měla v psychiatrický nemocnici. Byly to moje nejhorší narozeniny, protože jsem byla ve Šternberku, daleko od rodiny, od všech. A nakonec jsem odešla na revers. Protože jsem po týdnu zjistila, že to pro mě fakt nemá smysl. Že měl ten psychiatr pravdu. Že zavřít mě takhle s lidma, co maj jiný psychický onemocnění, mi akorát ublíží.“*

V průběhu rozhovoru jsem se Kláry ptal, jak se projevuje ta bipolární porucha, která jí byla chybně diagnostikována.

*„No, ono je to víceméně podobný tý hraniční poruše. Ale ty nálady se střídají v delších intervalech. A já už taky toho o tý bipolárce tolik nevím. Protože mě přestala zajímat ve chvíli, co mi řekli, že jí nemám. Ale to, že ti je prostě na nic, máš propad, ale ten trvá jako měsíc. Nebo dva měsíce, nebo týdny spíš. Ale když mám tu hraniční, tak je to během dne. Ty skoky těch nálad. Jsem schopná mít se dopoledne strašně super a večer se zhroutit. Ale jako zhroutit jako geniálně.“*

Kláře se tedy střídá deprese a mánie víceméně během dne. Při bipolární poruše se tyto stavy střídají v delším časovém intervalu.

*„Prý jí nemám, protože se mi to mění rychleji. Během dne. Prostě se mi to vystřídá. Takže moje manický uklízení ve dvě ráno, to je jako pecka.“*

Někdy se Klára také cítí jaksi normálně, jak sama říká. Kdy se necítí nějak. Ale to je většinou ve chvíli, kdy „vypíná“ emoce a necítí vlastně vůbec nic.

*„A pak mi je zase hrozně z toho, že nic necítím a vlastně necítím ani ten smutek a jsem strašně jako naštvaná, že ho necítím. Když mám pocit, že bych měla.“*

Podle Klářiny psycholožky se ono „vypínání“ emocí Klára naučila v dětství. Zapne se jí vždy, když se cítí být v nějakém ohrožení. Sama to ovšem neovlivní. Emoce se jí „vypnou“ nejen před ostatními, tedy že by emoce neprojevovala, ale i před sebou sama.

*„Že prostě přestanu cítit v tu dobu. A je mi to jedno, protože necítím ani vlastně bolest jako psychickou, takže je to jako dobře, že jsem to měla. Že mě to v tom dětství dost zachránilo, ale teď už je třeba se toho zbavit. A prostě prociťovat věci normálně. Já i když brečím, tak jsem za to ráda. A představuju si... Teď to bude psycho, ale představuju si, že je se mnou někdo, kdo říká, že to bude v pořádku a že mám důvod brečet. Že nejsem jenom citlivka, nebo něco takovýho. I když jsem naštvaná, tak si říkám, že je se mnou někdo, kdo mi říká, že je dobře, že jsem naštvaná. Že mám důvod být naštvaná. A stejně tak, když mám radost a tak."*

Klára měla odmalička velmi komplikovaný vztah se svým otcem. Co se týče dětství, příliš si toho nevybavuje. Ale v rozhovoru vypověděla, že než se její rodiče rozvedli, tak to bylo peklo. Kdy tátovi ruply nervy a řval jak na matku, tak na ní či její sourozence. Po jejich rozvodu byla Klára ráda, že s tátou nemusí trávit tolik času. Pravděpodobně je totiž jednou z příčin jejího nalomeného psychického zdraví. Když byla Klára starší a začala mít vlastní názory, nezřídka se s otcem hádala. Jsou totiž velmi podobné povahy, oba musí mít pravdu. Je pro ni velmi těžké přiznat, že pravdu má on. Stávalo se ale, že měla pravdu ona, a i tak jí naučil sklopit hlavu a držet krok. Když mu nestačilo na ni křičet, tak ji i fyzicky napadl. Klára mi vyprávěla o jistém incidentu na dovolené v Dubaji, kdy ji dal otec takovou ránu, že si rozkousla ret a silně krvácela.

*„Já jsem to nevěděla, protože mě brněla celá hlava. Jenže ta krev mi začala kapat na výstřih a tak. Si říkám „Ty vole, co mi to tady teče?" teď, mě se všechno klepalo. Já měla pocit, že jsem snad slepá nebo hluchá, že necítím nic a zároveň všechno."*

Tehdy byli s rodinou na eskalátorech a otec chtěl, aby někdo vzal pasy. Hodil je tedy Kláře za výstřih, to se jí dotklo a taky mu to dala najevo. Jak to skončilo, již víme. To bylo poprvé a naposledy, co Kláru její otec udeřil tak, že krvácela. To bylo Kláře patnáct nebo šestnáct let. Se svou matkou nazývají otce slonem v porcelánu. Kam šlápne, to zničí. Přes to všechno je ale, co se týče jeho rodiny, silně ochranářský, pokud jde o ostatní lidi, kteří jí mohou nějak uškodit. Toho si je Klára vědoma, že kdyby měla nějaký problém, tak její otec zasáhne. Nyní s ním už problém nemá. Snažila se totiž hodně aktivně vyřešit problém, který s ním měla. Dokázala mu odpustit, hlavně kvůli sobě, ne kvůli jemu. Sama už taky ví, jak s ním jednat, aby předešla něčemu podobnému.

*„Takže teď je to fajn chlapík v letech, s kterým občas ráda kouknu na film nebo prostě k němu zajedu. Zeptat se, jak se má, víceméně. Ale dřív to bylo jako peklíčko, no. Ale teďka ho mám fakt ráda, mám k němu úctu. Je to můj táta. Ale kdybych tohle řekla svému třináctiletému já, že jsem s tátou v pohodě, tak mi to nebude věřit.“*

Klára není spokojená s tím, jak vypadá a snaží se cvičit. Nedá se ovšem říct, že by ji to příliš bavilo. Většinou se do toho musí nutit, i když má velkou motivaci. Jelikož ale bojuje s depresemi, má to o to složitější a často jí připadá, že jí cvičení stejně nepomůže. Někdy se i stane, že začne cvičit a po pár minutách toho nechá. Ale nevzdává se. Krom toho dříve bojovala s bulimií a nepřestává bojovat víceméně dodnes. Když se snažila zhubnout a počítala si kalorie, stresovala se tím, jak ty kalorie narůstají. Uvědomila si, že když jídlo vyzvrací, nebude ho muset zapsat. Následné smazání kalorií z tabulek pro ni bylo velmi uklidňující. Když byla malá, měla ze zvracení strach, v průběhu života se ovšem její vztah ke zvracení změnil.

*„Začlo to tak, že jsem měla úplně panický záchvaty, když jsem zvracela. Bylo mi to extrémně nepříjemný a vlastně v dětství bylo zvracení můj největší strach. Kam se hrabali jako čerti, v tu dobu. (smích) Já jsem začala zvracet už ve školce. Jako ze stresu. Pak to bylo chvíli dobrý. A pak v devítce na základce jsem začala zvracet ze stresu a zjistila jsem, že to není tak špatný. Že mě pocit zvracení nějak neděsí. A můžu tak ze sebe dostat dost velkej objem jídla. Takže mě to začalo, v uvozovkách, bavit. Když jsem v sobě to jídlo nechtěla, chtěla jsem se cítit prázdná, tak jsem se vyzvracela. Svět byl hned lepší. Kdysi nám učitelka na základce řekla, že bulimií se dají zhubnout jenom dvě kila. Podle mě nás chtěla vystrašit. Já jsem tak zhubla skoro třicet kilo.“*

Za zmínku stojí také to, co v Kláře vyvolává alkohol. Nechutná jí a příliš ho nevyhledává. Když už ovšem s někým pije, tak proto, aby se opila. Alkohol jí ovšem nikdy nezvedne náladu, spíše jí zvýší kuráž. Nechápe, že někdo po požití alkoholu cítí euforii. Sama prý dlouho nepila, že by posléze nebrečela.

Momentálně se Klára nemá příliš dobře. Krom toho, že vlastně neví, čím to je, což se jí děje často, tak prožívá krizi ve studiu. A to v tom smyslu, že si není jistá, že dokáže dělat práci, na kterou studuje. Že nedokáže chodit pravidelně do práce od pondělí do pátku, na osm hodin denně.

*„Proplouvám na lodi, která už je dost zmasakrovaná, a říkám si, jestli ta loď dopluje, tak dobrý, ale pak asi už nic nebude.“*

Všeobecně se nyní cítí neschopná dělat cokoliv a příčinu vidí ve stresu, i když přiznává, že si nepřipadá, že by z něčeho měla mít tak velký stres. Klára mi vyprávěla, jak pozná, že neprožívá dobré období.

*„Já to poznám tak, že začnu víc spát. Jakože fakt i přes den. A je mi jedno, kolik je hodin. A pak mám pocit, že nic nestíhám, že jsem zbytečná a už se to na sebe všechno nabaluje. Já spím, protože nechci vnímat realitu, častokrát. Že usnu, abych nemusela cítit nic a zároveň ten den nějak utekl.“*

Není jí psychicky dobře, ale sama říká, že to bylo kolikrát horší. Dle jejích vlastních slov by se dal její stav popsat tak, že se chce pořezat, ale stále to ještě neudělala. V tomto období je pro Kláru obtížné i samotné ranní vstávání. Nikdy se jí nechce vstávat. To se musí na něco opravdu intenzivně těšit, aby se jí chtělo vstávat. Ráno také mívá svůj rituál, kdy potřebuje čas na to, aby si uvědomila, co ji ten den čeká.

*„A potřebuju dost toho času. Takže já, když jdu na osmou, tak vstávám v šest. Abych si prostě řekla, že tohle bude, tohle bude. I když častokrát se stane, že to nestihnu a vstávám v sedm. Někdy i dýl. A ten den je úplně na hovno pak.“*

Když je Kláře hodně zle, bojuje proti tomu tak, že píše. O pocitech, o čemkoliv. Většinou to pak sama ani nečte a nikdy to nikomu neukazuje. Nebo si kreslí. Potřebuje něco dělat fyzicky rukama. Aby neměla tendence si ublížit. Klára se cítí být na sebe spíše přísná. Stává se, že si vytyčí nějaký cíl, třeba vstát brzo, a pak nevstane, protože si tělo dělá, co chce. Tím se zklame a komplikuje si tak vztah sama k sobě. Který bohužel i bez toho není ideální. Nemá pocit, že by se měla mít ráda, nikdo ji to nikdy nenaučil. Hlavním důvodem, proč se nemá ráda je, že se nelíbí sama sobě. Sama sobě se vlastně cítí být největším nepřítelem. V rozhovoru jsem poprosil Kláru, aby mi popsala, jaké to je, když je jí psychicky špatně.

*„Někdy je to tak špatný, že nemůžu ani chodit. Jako fyzicky. Že prostě tak strašně brečím, že když chci slízt z postele, to je jako extrém na píču, ať vyhraníme pojmy. Když chci slízt z postele, aspoň jako si stoupnout, abych se trošku probrala, tak jako slezu, ale nejde mi si stoupnout. Fyzicky. A když už stoupnu, tak se mi tak zamotá hlava, že si musím zase sednout. Je to prostě strašně nepříjemný. Takovej jako*

*sžíravej pocit zbytečnosti, nicoty prostě. Jako já nevím, no, mně se to těžko popisuje. Jsem na to zvyklá už jako spoustu let a už si ani moc nepojmenovávám ty pocity. Což psycholožka není ráda, ona chce mít pojmenovaný pocity a vědět, kde je cejtim. Jak se to stalo víceméně rutinou takovou, tak... Tak já třeba vím, že to třeba přijde, že se za chvíli zhroutim. Je to většinou, když je mi hodně dobře chvíli, třeba já nevím, pár hodin, a fakt jako euforicky dobře a mám ze všeho radost, tak vím, že pak prostě bude propad. A vím to. A ono to tak vždycky je. Takže je to takový, že mám radost a vím, že to za chvíli bude jinak. Tak mám ještě chvíli radost a pak je to fakt jinak. Já teda vždycky doufám, že se mýlím, že to bude dobrý. Že mám prostě radost, protože mám důvod k radosti, ale moc ne, no.“*

Ve škole mívá Klára často úzkosti. A to většinou v případech, kdy o přednáškách či seminářích mluví s vyučujícím a její spolužáci ne. Klára má pak pocit, že se na ní všichni dívají a myslí si o ní, že snad vyučujícímu podlézá. Alespoň tak si to vykládá. Úzkostně se také cítí, když má jet ze svého rodného města do města, kde studuje. Cítí se tam totiž osaměle. Klára mívá taky určité úzkostné záchvaty, většinou ze stresu, při kterých se celá klepe, pláče a špatně se jí dýchá.

Klára chodí jednou měsíčně na prohlídku k psychiatrovi. Řekne mu, jak se cítí, a on jí podle toho předepíše další léky. Klára z něj má dobrý pocit, působí na ni, že se jí opravdu snaží pomoct. K psycholožce většinou chodí každé dva týdny.

Příchod deprese Klára pozná tak, že jí přestane chutnat jídlo a ze všeho nejradši by jen spala. Nefunguje na ni vnitřní ani vnější motivace.

*„Deprese je pro mě, že nemůžu fakt nic, ačkoliv bych chtěla. A nic mi nedává smysl. Ležet*
*v posteli je pro mě stejně důležitý jako jít na zápočet. Oboje je úplně zbytečný prostě. Já, když mám fakt depresi jako depresi, tak jako fakt chci umřít. A říkám si, že tak by to bylo nejlepší. Že bych měla prostě klid. A mohla být věčně jakoby ve spánku.“*

Klára chápe pojem deprese jako diagnózu.

*„Když někdo říká, že má depresi, tak říkám, že já jí nemám. Že mám diagnózu hraniční poruchu. A nechtěla bych mít depresi. A jsem ráda, že jí mám vždycky jenom chvilkově, v uvozovkách. A když už, tak říkám jako depky, jakože mám prostě depka náladu. Ale není to deprese, protože deprese, to je jako kdybych měla*

*naraženou nohu a říkala, že jí mám rozdrcenou. To je úplně něco jinýho prostě. Jako, že se cítíš na hovno neznamená, že máš klinickou prostě depresi. Že ti to řekl někdo, kdo tomu rozumí. Jako doktor. Takže nemám ráda lidi, co nemají diagnózu, ale v hlavě si jich vytvořili tak pět.“*

Domnívá se, že spousta lidí dnes používá depresi v mluvě jako nálepku, na různé psychické problémy či onemocnění.

*„Já jsem si taky dlouho nechtěla přiznat, že jsem hraničář. A dlouho jsem tomu říkala, že mám deprese. Nebo dlouho, když jsem prostě byla náctiletá a řekli mi moji diagnózu, tak já jsem prostě nevěděla. Přijde mi, že je to taková nejznámější psychická nemoc. Když se řeknou psychický nemoci, tak první co, deprese. Jenže ono jich je strašně moc. A není to jenom deprese prostě. Když ty lidi nechtěj řešit nějakej svůj psychickej problém, tak to prostě svedou na depresi.“*

Vícedenní depresi Klára již dlouho neměla. Nejspíše díky medikaci. A je za to opravdu ráda.

# 2 Reflexe výzkumníka

Interpretace rozhovorů, jakožto i samotné rozhovory v příloze, jsou řazeny chronologicky tak, jak se časově udály. K prvním dvěma rozhovorům jsem si nepřečetl žádnou odbornou literaturu pojednávající o kvalitativním výzkumu. Některé zásady výzkumného kvalitativního rozhovoru jsem ovšem nevědomky aplikoval i v nich. V prvním rozhovoru je patrné, že jsem Eminu výpověď nepatrně ovlivňoval. Když se mě někdy sama ptala na doplňující otázky. V druhém rozhovoru s Markem jsem si na to také nedával pozor, ten se mnou ale ve své výpovědi nenechal nijak ovlivnit. Po konzultaci s vedoucím práce a prostudování odborné literatury jsem si na to v následujících rozhovorech již dával pozor.

K práci jsem si prostudoval knihu KVALITATIVNÍ VÝZKUM (2005) od Jana Hendla. Následně budu tedy citovat z této knihy a citáty doplňovat vlastním komentářem.

*„Je obvykle třeba učinit řadu rozhodnutí ohledně obsahu otázek, jejich formy i pořadí. Dále se musí uvážit možná délka rozhovoru.“* (Hendl 2005, s. 166)

S každým rozhovorem jsem rozšiřoval své povědomí o tom, jak takový rozhovor vést. Z těchto důvodů tedy považuji svůj první rozhovor za nejméně zdařilý. Základní otázky, co se týče respondentovo chápání pojmu deprese, jsem ovšem od začátku umisťoval na konec. Stejně tak jsem se na začátku rozhovoru respondenta zeptal, jak se má. Co se týče délky rozhovoru, nikdy jsem si nestanovoval žádné limity. Rozhovor byl vždy tak dlouhý, jak bylo dle mého názoru potřeba. Jelikož byly zkušenosti s depresí či psychickými problémy respondentů čím dál zajímavější, byl každý rozhovor delší než ten předchozí. Rozhovor s Emou trval hodinu a šestnáct minut, poslední rozhovor s Klárou trval déle než tři hodiny.

*„Na začátku dotazování je nutné prolomit případné psychické bariéry a zajistit souhlas se záznamem.“* (s. 167)

Byl jsem si vědom skutečnosti, že mohou být respondenti na začátku rozhovorů nervózní, především z důvodu nahrávání rozhovoru. Do přepisu rozhovoru jsem to sice neuváděl, ale v každém rozhovoru, krom Klářina, jsem záznam uvedl několika

sprostými slovy. Šlo mi o to, vzbudit v respondentech dojem, že mohou říct opravdu cokoliv. A také proto, aby z nich opadl pocit jakési formálnosti, ze kterého mohli být nervózní. V Emině případě to ale bohužel mělo opačný efekt, byla potom ještě nervóznější. Klára byla již od začátku sdílná a uvolněná, neměl jsem tedy pocit, že je to zapotřebí. Ze zvyku jsem se jí tedy alespoň zmínil, že to na začátku rozhovorů praktikuji.

*„Začíná se s otázkami, jež se týkají neproblémových skutečností, např. současných aktivit, zkušeností a chování jedince. Takové otázky povzbuzují dotazovaného, aby hovořil popisně. …Nejdříve klademe otázky zaměřené na přítomnost a teprve pak na budoucnost nebo minulost.“* (str. 169)

Jak jsem již zmiňoval, vždy jsem respondentovi na začátku rozhovoru položil otázku „Jak se máš?“, přičemž mi šlo o to, aby se respondent rozpovídal. Případně jsem se ptal i na doplňující otázky k tomuto tématu. První rozhovor s Emou jsem bezmyšlenkovitě začal touto otázkou a ona mi odpověděla jednou větou. Nyní bych jí pokládal doplňující otázky, abych ji v příštích otázkách podpořil k rozsáhlejší odpovědi. Vždy jsem se tedy nejprve ptal na přítomnost respondenta, až následně na minulost.

V rozhovorech jsem hojně využíval sondážní otázky...

*„**Sondáž** (probing) slouží k prohloubení odpovědí v určitém směru.“* (s. 170)

Jde o doplňující otázky, které jsem jako tazatel pokládal v závislosti na kontextu.

*„Ticho po odpovědi může ve vhodném okamžiku dát dotazovanému najevo, že jeho odpověď byla zajímavá a že má dále pokračovat. Jindy to však může dotazovaného spíše odradit.“*
(s. 170)

Tuto metodu jsem zkoušel praktikovat, ale nefungovala. Většinou vzniklo spíše trapné ticho. Respondenty v pokračování odpovědi více motivovalo nějaké citoslovce projevující údiv.

*„Během rozhovoru musí tazatel udržovat motivaci dotazovaného k vyprávění tím, že se chová určitým způsobem, ale zároveň nesmí ovlivnit obsah sdělení tím, že kladně nebo záporně reaguje na odpovědi. Ačkoli tazatel zůstává neutrální vůči obsahu, musí vhodně podněcovat respondenta, aby mu svěřoval další podrobnosti.*

*Tento přístup znamená dávat dotazovanému najevo, že se jeví tazateli, jako velmi zajímavá osoba.“* (s. 171)

Všechny respondenty, se kterými jsem vedl rozhovor, považuji za zajímavé lidi. Při rozhovorech jsem to také dával respondentům nenuceně najevo. Ti to také správně vycítili. Dosáhlo se tak požadovaného efektu.

*„Klademe vždy jen jednu otázku.“* (s. 172)

Jde o jednu ze zásad vedení kvalitativního rozhovoru. Bohužel jsem si nedával pozor, abych ji poctivě dodržoval. Často jsem totiž své otázky přizpůsoboval tomu, co bylo právě řečeno. Nezřídka se tedy stalo, že jsem přesně nevěděl, na co se zeptat. Pak jsem se touto zásadou neřídil a položil respondentovi více otázek najednou.

*„Teď mi popište typický den, když...?“* (s. 173)

Jedná se o příklad otázek, které Hendl doporučuje pokládat uprostřed rozhovoru. Jako jednu z mála jsem si ji zapamatoval a použil v rozhovoru. Upravil jsem si ji však podle sebe. Otázku jsem Kláře položil ve tvaru „Jak se ti vstává, když...?“

Rozhovory byly víceméně nestrukturované s prvky zásad narativního rozhovoru, spíše jsem ale používal modifikaci narativního rozhovoru, tedy rozhovor epizodický. Když jsem o daném respondentovi věděl, že depresi zažil, ptal jsem se na celý jeho život. Tedy co ho ovlivnilo, jaká byla příčina vzniku jeho deprese. Rozhovor s Markem je typický příklad epizodického rozhovoru, kdy se ho ptám na různá období v jeho životě, která pro něj byla psychicky obtížná. Stejně tak v rozhovoru s Emou, kdy jsem se zaobíral obdobím života, kdy žila v rodině s agresivním nevlastním otcem. Následně uvedu citace z podkapitoly o narativním rozhovoru (Hendl, 2005), které tato má tvrzení potvrzují.

*„Při narativním rozhovoru není subjekt konfrontován se standardizovanými otázkami, nýbrž je povzbuzován ke zcela volnému vyprávění…Vychází se z předpokladu, že existují subjektivní významové struktury o určitých událostech, které se vyjeví při volném vyprávění, a naopak neprojeví při cíleném dotazování…Významy, které lidé přikládají svým zkušenostem, je totiž možné adekvátně interpretovat pouze na pozadí celé biografie.“* (s. 176)

*„Rosenthalová (1995) dále rozvinula metodu narativního interview. Tato výzkumnice považuje vyprávění o životě a jeho rekonstrukci jako nutnou podmínku pro interpretaci určitých témat v životě jedince.*

*Modifikaci narativního interview představuje **epizodický rozhovor**. Spojuje v sobě výhody narativního rozhovoru a rozhovoru s návodem (Flick 1995). Vychází se z předpokladu, že lidé uchovávají své zkušenosti jednak v narativní podobě (životní epizody), jednak ve formě sémantických znalostí. V prvním případě jde o konkrétní průběhy životních situací, ve druhém případě jde více o abstrahované subjektivní teorie. Aby bylo možné získat přístup k oběma formám, zaměřujeme se v epizodickém interview na popis nebo zobrazení životních epizod a zároveň na to, jak byly nabité zkušenosti zpracovány do podoby zobecněný struktur (subjektivních teorií). Základem rozhovoru je opakovaná výzva k vyprávění nějaké epizody z určité oblasti zkušeností jedince.“* (s. 177)

K interpretaci rozhovorů v této práci jsem použil interpretaci fenomenologickou. Následně cituji z podkapitoly Fenomenologická interpretace z publikace (Hendl 2005).

*„Ve fenomenologicky orientovaném výzkumu se výzkumník zaměřuje na osobní zkušenost. Popisuje ji pomocí jazyka, který je této zkušenosti co nejblíže, bez zahrnutí teoretických konstruktů…Fenomenologické zkoumání usiluje o popis a zachycení základních významů lidské zkušenosti. Cílem je odpovědět na otázku: Co znamená daná zkušenost? Tato zkušenost se může týkat osamocení, deprese, může se týkat vztahu k jinému člověku, nebo zkušenosti členství v nějaké organizaci nebo skupině.“* (s. 267)

Výzkumná otázka této práce zní: „Jak vybraní studenti chápou pojem deprese?“

Deprese je nemoc, v odborné literatuře se také uvádí pojem psychická porucha. K jejímu pochopení je třeba znát příznaky deprese. Ján Praško (1997) je definuje takto:

*„Pro depresivní poruchu jsou typické prožitky smutku, ztráta energie, neschopnost se soustředit, snížení výkonnosti, ztráta sebedůvěry, zpomalené psychické tempo. Depresivní lidé jsou méně aktivní, často bez energie a bez iniciativy, rezignovaní. I sebemenší rozhodnutí jim dělá obtíže.*

*Deprese má mnoho projevů. Ovšem ne každý smutek je deprese. Každý se někdy cítí smutný a rozladěný. Někteří lidé při běžném smutku říkají, že jsou „depresivní“. Nicméně odborně je pojem deprese užší. Od běžného smutku nebo rozladěnosti se liší zejména v tom, že:*

- *je intenzivnější a hlubší než smutek,*
- *trvá déle,*
- *nepříznivě ovlivňuje naši výkonnost.“* (s. 12)

V poslední citaci naráží Praško na téma, díky kterému jsem došel k tématu své práce. Tedy to, že někteří lidé mylně označují svou psychickou nepohodu za depresi. Jedním z aspektů, který byl pro mě samotného v pochopení pojmu deprese průlomový, je fakt, že deprese nepřejde za pár dní, ale trvá delší dobu.

Jaro Křivohlavý (2013) popisuje příznaky deprese takto:

*„Člověk v depresi prožívá řadu nepříjemných pocitů. Cítí se opuštěný, smutný, vyčerpaný, unavený, neuspokojený, nešťastný atp. A tito lidé se zase na něho dívají jako na člověka ke všemu lhostejného, nespolečenského, unaříkaného, nemluvného a netečného. Nenalézá u nich porozumění, a tím se dostává do ještě většího osamění.“* (s. 13)

Tato citace mi připomněla Adama. Cítil se být mimo společnost, tedy v jeho případě šlo jak o příčinu deprese, tak i o jistý příznak, díky němuž se propadal ještě hlouběji.

Křivohlavý (2013) taktéž píše o negativním myšlení jako o příznaku deprese.

*„Při rozhovorech s lidmi v depresi se ukázalo, že vedle příznačných negativních emocí a nálad jsou to i typické negativní formy myšlení, co deprese charakterizuje. Negativní představy, myšlenky, názory, postoje, očekávání (tzv. negativní kognitivní struktury) jsou v depresi vždy přítomny.“* (s. 144)

I když u Marka není jasné, zda si procházel depresí, při čtení této části se mi vybavil náš rozhovor. Kdy po ztrátě partnerky ztratil chuť do života a jen těžko viděl budoucnost
v pozitivním duchu.

Dále se Křivohlavý (2013) vyjadřuje k pravděpodobně nejčastějšímu spouštěči deprese:

*„V rozhovorech s lidmi, kteří upadali do těžké deprese, se ukázalo, že tito lidé často prošli těžkou fází života, nežli se u nich deprese objevila. Někdy šlo o to, že jim zemřel velice blízký (milovaný) člověk. Jindy sice nezemřel, ale opustil je, odešel jinam, (jak tomu je například u rozvodu) a byl s ním ztracen kontakt.“* (s. 142)

Když Křivohlavý píše o těžkých životních fázích, vzpomenu si na Kláru, jejímž jedním z více možných spouštěčů byla šikana. Stejně tak u Adama nebo do jisté míry i u Báry, nevlastní sestry Emy. Ztráta blízkého člověka se určitě stala spouštěčem pro Eminu matku a Marka. Tomu sice nikdy nebyla deprese diagnostikována, ale to, že si depresí procházel, se nedá vyloučit. Kdyby navštívil psychologa, existuje pravděpodobnost, že by mu byla diagnostikována. Píši teď o nediagnostikované depresi, tedy případu, kdy člověk psychicky trpí, ale nevyhledá odbornou pomoc, která by mu případnou depresi diagnostikovala. Všichni respondenti se shodli na tom, že nediagnostikovaná deprese existuje, dokonce i na tom, že může být takový případ častý.

V rozhovorech i interpretacích se objevily některé odborné pojmy, většinou názvy psychických nemocích či poruch. K jejich vysvětlení a objasnění cituji MKN-10 (2023) a ÚZIS ČR (2023) tedy mezinárodní klasifikaci nemocí.

S Emou jsme v rozhovoru narazily na téma typologie deprese či depresivní fáze, které nám v tu dobu nebylo ani jednomu příliš jasné...

*„Podle počtu a tíže příznaků je možno fázi hodnotit jako mírnou, střední nebo těžkou.“ (F32)*

V interpretaci Emina rozhovoru se objevil pojem *smíšená úzkostná a depresivní porucha*, nemoc, kterou trpí Emina nevlastní sestra Bára...

*„Této položky by mělo být použito, když jsou přítomny příznaky úzkosti i deprese, ale žádný zřetelně nepřevažuje a žádný není vyjádřen natolik, aby opravňoval k diagnóze, pokud by byl hodnocen samostatně.“ (F41.2)*

*Bipolární porucha* je nemoc, která byla mylně diagnostikována Kláře ze čtvrtého rozhovoru...

*„Tato porucha tkví v tom, že za určitých okolností je patrná zvýšená nálada, energie a aktivita (hypománie anebo mánie), jindy zhoršení nálady a snížení aktivity a energie (deprese).“ (F31)*

Odborným pojmem je taktéž *hraniční porucha osobnosti*, kterou má Klára od šestnácti let diagnostikovanou. Jedná se o jeden ze dvou typů *emočně nestabilní poruchy osobnosti*...

*„Porucha osobnosti charakterizovaná určitým sklonem k zkratkovému chování bez uvážení jeho následků; nálada je nepředvídatelná a vrtošivá. Je sklon k neuváženým emočním výbuchům a neschopnost ovládat výbuchy svého chování. Je tendence k hašteřivému chování a ke konfliktům s ostatními, zvláště jsou–li zkratkové činy odmítány nebo potlačovány. Je možno rozlišit dva typy: typ impulzivní, charakterizovaný hlavně emoční nestabilitou a chybějícím ovládáním svých popudů, a typ hraniční, charakterizovaný navíc i poruchou představy o sobě, cílů a osobních preferencí, dlouhodobými pocity prázdnoty, dále intenzivními a nestabilními interpersonálními vztahy a tendencí k sebezničujícímu chování, včetně sebevražedných náznaků a pokusů.“ (F60.3)*

# 3 Diskuze

První rozhovor s Emou se více týkal jejích rodinných příslušníků než jí samotné. Data, která se mi během rozhovoru podařilo získat, jsou sice velmi cenná, ale jaksi povrchová. To se ale dalo předpokládat, když si povídám s Emou, a ne její matkou či sestrou. Data, která mi tedy Ema ohledně jejich psychických problémů poskytla, byla pouze reprodukována, a nebylo tedy možné celostně pochopit jejich prožívání. Ema taktéž v rozhovoru podala silnou výpověď ohledně nešťastného soužití s nevlastním otcem, kterého se bála. Je možné, že si tehdy Ema procházela nějakou fází deprese? Nedá se to vyloučit. Pokud se necítila dobře ani ve škole, ani doma, na její psychice se to přirozeně muselo nějak negativně podepsat. Sama si ale nemyslí, že si depresí prošla, pokud ano, tak pouze lehkou fází. Ema se domnívá, že má k depresi sklony. Pravděpodobně je získala dědičně, po své matce. Depresí ovšem netrpí a působí jako veselý člověk, jehož přítomnost vám dobije energii. Ve svém životě zažila mnoho úzkosti, nyní bývá spíše ve stresu ze svého studia. Pojem deprese Ema chápe jako nemoc, která se projevuje hlavně vnitřní prázdnotou a nechutí žít. Právě nechuť žít je příznakem, který jsem já sám ve svém povědomí o depresi neměl. Možná právě proto, že jsem přišel na to, že jsem depresí sám nikdy netrpěl. A chuť žít mě nikdy neopustila. Markův rozhovor nás vzal na autentickou cestu prožíváním člověka, který trpí bolestí způsobenou ztrátou blízké osoby. Jelikož Křivohlavý (2013) považuje ztrátu milované osoby za nejčastější spouštěč deprese, zajímalo mě, zda je možné, že si Marek depresí prochází. Fakt, že v afektu smutku a žalu řekl své matce, že ho nebaví život, by tomu nahrával. Stejně tak nechuť k jídlu, kterou měl ještě několik dní po rozchodu. Velmi by mě zajímalo, jak by dopadla Markova návštěva psychologa, zda by byl poslán k psychiatrovi, či ne. O tom jsem psal již v úvodu této práce. Vedle bolesti z rozchodu je také velmi zajímavé psychicky obtížné období, kterým si Marek prošel v zimě. Cítil se prázdně a nevěděl, co dělat se svým životem. Sám toto období nazval tím nejdelším ve svém životě. Tím mi připomněl faktory, které ve své knize zmiňuje Praško (1997) a které definují rozdíl mezi smutkem a depresí. Jedním z nich je, že deprese trvá déle. Sám Marek si není jistý, zda zažil depresi na vlastní kůži. Jak u Emy, tak stejně v Markově případě, se nedá vyloučit, že si prošel depresí, která mu nebyla

diagnostikována. Zajímavé je, že Ema považuje za jeden z příznaků deprese vnitřní prázdnotu. Marek ji ve svém rozhovoru zmínil několikrát. Považoval to ale pouze za projev úzkosti, způsobené bolestí ze ztráty velmi důležitého člověka. Pojem deprese Marek chápe jako diagnózu. A má před ní respekt. I přes všechna obtížná období

v jeho životě, kdy fungoval pouze z jisté rutiny, se ovšem vždy dokázal přinutit k nějaké akci a snaze sám sobě pomoci. Pokud je něčeho takového schopen, nepovažuje onen stav za depresi. I proto se nejspíše nikdy nesnažil vyhledat odbornou pomoc. Nechtěl by patřit mezi lidi, kteří profesionální pomoc vyhledají a následně jsou obeznámeni s tím, že jsou psychicky zcela zdrávi. V chození k psychologovi vidí jistý trend, kterého nechce být součástí. Podle mě by neměl dávat svým předsudkům takovou váhu, aby ho ovlivňovaly v rozhodnutích, díky nimž se může ve svém životě cítit lépe. Nyní k dalším rozhovorům. Adam byl na základní škole šikanován. Tam do něj bylo zaseto semeno, které dozrálo až po přechodu na střední školu, kde se cítil jako vyvrženec. Podobně se mohla cítit i Klára, která si šikanou prošla také. Adam i Klára mají ve svých výpovědích mnoho společného. Oba zažili depresi, která jim byla i diagnostikována. Oba se sebepoškozovali. Oba si vyzkoušeli, jaké to je, být hospitalizován v psychiatrické nemocnici. Oba poznali na vlastní kůži jak depresi, tak i její na první pohled přívětivou sestru mánii. Oba při depresi prchali před realitou ke spánku. Jejich rozhovory jsou plné silných výpovědí o jejich zkušenostech. Adam se z deprese uzdravil a nyní žije normální život. Když se vidíme, vždy působí veselým, příjemným dojmem. Klára má diagnostikovanou *hraniční poruchu osobnosti*, její cesta k uzdravení je tedy trnitější než ta Adamova. Její boj není tak snadné vyhrát. Co jsem měl ale možnost Kláru poznat, vím, že bojuje statečně a odhodlaně. Oba vnímají depresi jako neznámější psychické onemocnění. Klára vyloženě nemá ráda lidi, kteří hlásají, že trpí různými psychickými problémy, například depresí, a ve skutečnosti jim nic není. Nebo to nemají diagnostikované. Použila přirovnání naražené nohy, kterou daný člověk považuje za rozdrcenou. A tím vlastně i vystihla, jak jsem chápal pojem deprese před tím, než jsem začal tuto práci psát a jak ji chápu dnes. Rozhovory Adama a Kláry mi totiž doopravdy pomohly pochopit, co to je ta deprese, a jak se cítí člověk, který jí trpí. Deprese jako taková dokonce předčila má očekávání. Depresi nyní považuji za mnohem vážnější psychickou nemoc než předtím. Díky psaní této práce jsem přišel na to, co člověk cítí, když trpí depresí. Pocity jako rezignovanost,

apatičnost, myšlenky na smrt, bezmocnost... A to, že v depresivním světě neexistují žádné priority.

# Závěr

Tato práce se zabývala tím, jak vybraní studenti chápou pojem deprese. A výsledkem je, že chápání pojmu deprese se u žádného z respondentů příliš nelišilo. Všichni respektují depresi jako nemoc a nepovažují ji za smutnou náladu. To, jak se dnes pojem deprese ve všedních hovorech užívá, je jiný příběh. Lidé jej sice většinou užívají chybně, v mnoha případech jde ale pouze o ironii. Tuto práci jsem psal z důvodu touhy pochopit, co se dá za depresi považovat. Jak se člověk v depresi cítí. S poznáním, které mi psaní této práce poskytlo, lépe chápu, co si představit, když slyším pojem deprese. Snad jsem i získal schopnost lépe se vcítit do člověka, který jí trpí. Pokud toto čte někdo, kdo depresí trpí... Přeji ti hodně síly, depresi lze porazit. A pokud se kdokoli, kdo čtete tyto řádky, cítíte psychicky zle, neostýchejte se vyhledat odbornou pomoc. Nebo se alespoň svěřit svým blízkým. Jak řekl Adam, je to přece nejlepší lék na depresi. Nebojte se udělat první krok. Vždyť psychické zdraví je vlastně všechno, co máme.

# Seznam použitých zdrojů


- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4774-3.
- PRAŠKO, Ján. *Co je to deprese a jak se léčí?: příručka pro nemocné*. Praha: Psychiatrické centrum, 1997. ISBN 80-85121-17-4.
- *MKN – 10* [online], 2023. MKN – 10 [cit. 2023–03–24]. Dostupné z: https://mkn10.uzis.cz/

# Seznam zkratek

| | |
|---|---|
| VŠ | Vysoká škola |
| MKN | Mezinárodní klasifikace nemocí |

# Přílohy

Příloha I: Přepis rozhovoru (Adam)

## Příloha I: Přepis třetího rozhovoru (Adam)

V: Já půjdu do tureckého sedu i tady na tý židli, mně to pak líp myslí. Možná ti bude nepříjemný že ti budu pokládat otázky, na který bude těžký odpovědět. Kdy nebudeš chtít, aby to slyšelo jiný ucho než to moje. Tak tě chci uklidnit, že mi můžeš říct cokoliv, protože je to anonymnía nikdo se po tom, kdo jsi, pídit nebude.

A: Budu chodit čůrat.

V: Né *(smích)*

A: Já čůrám každých deset minut.

V: To nevadí, ale bude to teda asi o to zajímavější. *(smích)* Jak se máš? Povídej.

A: Mám ti říct, jak se mám?

V: Jo.

A: Jsem úplně v prdeli. *(patrně ironie)*

V: Jakto?

A: To už je součást toho rozhovoru?

V: Jasný.

A: Takže mám říct, jak se mám, jo?

V: To by bylo pěkné.

A: Mám se celkem dobře, protože si udržuju pozitivní náhled na svůj život. Ale je to těžký, protože si nejsem úplně jistej, jak se s tímhle vzděláním uplatním v životě a na pracovním trhu. *(Adam studuje magistra, obor malba v Brně na FAVU)* Cítím takovou nejistotu jakože.

V: Co Bára? A teď si asi říkáš, na co se to ptám do toho rozhovoru. *(smích)* Ale já právě chci, aby nebyl takovej rozdíl mezi tímhle a když si normálně povídáme.

A: Snad to bude dobrý no. Nic jinýho mi nezbývá. Teďkon to vypadá, že je na tom trošku líp. Uvědomila si, že může svoji pozornost vrhnout na různý strany a nemusí furt jenom řešit sebe. Což je něco, co člověku vždycky pomůže, že jo. Tak to by jí mohlo trošku jako pomoct no. A já prostě chci zůstat její dobrej kamarád. Kdyby to

tak mohlo zůstat, bylo by to super.  Ale nemůžeš se prostě přemlouvat, že někoho miluješ, když to necítíš. Prostě to nejde.

V: Chceš mít rozsvíceno, že jo?

A: Jo, chceš zhasnout?

V: Ne, jestli ti to vyhovuje tak, je to fajn. Je to pro mě i zajímavá výzva, když musím svoje pohodlí odložit stranou. Ty jsi měl v minulosti zkušenosti s depresí, zkus mi o tom něco povědět. Zatím jen okrajově. Zatím jen nahodile. Jako bych byl někdo, s kým se o tom nechceš moc bavit, ale přesto chceš, abych to věděl.

A: Já jsem polil ubrus.

V: To nevadí.

A: Dobře, tak já budu chvíli přemýšlet. Že jsem měl zkušenosti s depresí...

V: Zatím to stačí jen třeba ve dvou větách. Postupně se budeme dostávat hlouběji.

A: Musím tohle utřít.

V: Ty jsi v prdeli s tou soustředěností. *(smích)* Já si z tebe snad lehnu na postel. *(Sedíme u stolu naproti sobě. Jak u výslechu. Vojta si to ale takto naaranžoval sám.)*

A: No je to pravda. Zkušenosti s depresí jsem měl. A bylo to ve věku dospívání. Vlastně by se dalo říct, že už ke konci základní školy to bylo náročný, protože prostředí základní školy, kde potkáváš lidi, se kterýma si nerozumíš a musíš s nimi trávit hodně, hodně, a hodně moc času, je náročný. A když jsem opustil tu základku a absolvoval jsem tu změnu na střední, tak tam byli zase noví lidi a chyběli mi někteří z těch starých lidí. Tak to začalo být opravdu hodně náročný. No a tam se dá mluvit, asi nevím, o nějaký cca roční, dvouroční, roční, nějaký lehký depresi. Anebo středně těžký.

V: Jak to víš středně těžký?

A: To mi řekli v ústavu. Že středně těžká deprese.

V: To je vlastně docela dost, že?

A: A to už jsem v podstatě, když jsem se dostal do ústavu, kde jsem byl týden, tak už jsem byl v podstatě na dobrý cestě k sebe uzdravení. Už jsem jako na tom nebyl

tak špatně. A stejně mi řekli, že mám středně těžkou depresi. Já jsem jim tam zase úplně nechtěl jako říkat, že už si myslím, že jsem v pohodě. Aby vlastně neměli pocit, že jsem tam bezdůvodně. A že je to nějaký vtip, že tam jsem. Víš, protože strašně dlouho jsem chtěl nějakou pomoc a žádnou jsem neměl a pak jsem byl v ústavu, kde má člověk získat profesionální pomoc, a i když já sám jsem měl pocit, že jsem na tom líp, tak stejně jsem o svých problémech s nima mluvil. O některých jako že jsou stále aktuální, protože mě zajímalo, co oni mi na ně řeknou. A aby měli pocit, že jsou reálný důvody, proč tam jsem a tak.

V: Dokázal bys mi víc popsat, jak jsi se cítil tenkrát v těch začátcích, na tý základce?

A: No. Byl to boj. Protože jsem prostě vnímal tu sociální roli, ve který jsem. Že neustále stojím někde na okraji kolektivu. A furt jsem řešil, proč to tak je. A co je se mnou jako špatně, že tam jsem. To už jsem vlastně řešil od školky. A jak jsem se cítil... Cítil jsem se hodně vyčleněně no. A to vlastně vyvrcholilo na tý střední škole, kdy jsem o tom začal spřádat dost jako radikální teoretický úvahy. Proč jsou některý lidi takhle vyčleněný. A ty si se vlastně ptal, jak jsem se cítil na základce... Furt jsem si představoval, že někde zkolabuju, protože už to není možný, aby to člověk vydržel. Všechny ty povinnosti, co mám. A to, jak špatně se mám. A ty útoky od těch ostatních lidí. A jak jsem se cítil... No, cítil jsem se hodně špatně. Že mi jako nikdo nerozumí. A měl jsem pocit, že si to jako musím nějak vykompenzovat, tak asi taky brzo začnu být na někoho zlej. Jakože to třeba někdy nezvládnu a začnu někoho mlátit. Nebo tak něco.

V: O jakých útocích mluvíš?

A: No většinou jako o slovních, no. Zesměšňování, ponižování, no. A podobně. A někdy i o fyzických, no. Jakože nějaká ta šikana. Že o přestávce jsi radši na chodbě, kde je dozor, než abys byl ve třídě. Je to víc safe.

V: Jak se na to období díváš dnes? S odstupem.

A: Moc se na to nedívám. *(smích)* Asi že je to svým způsobem normální. Že tyhle pocity má opravdu velký množství dětí. A ve chvíli, kdy děti začnou dospívat, začnou být nervózní, uzavřou se, potom už ani nemají moc šancí si tyhlety pocity vyměnit mezi sebou. Aby si ulevily. I když to myslím, že jsem i dělal, že jsem se o tom bavil jako s kamarádama. Ale zas tolik jsem jich neměl a zas tolik to

nepomáhalo vůči tý každodenní realitě. Ale je to normální v tom, že skutečně ty mladý lidi jsou nucený tím systémem být mezi někým, komu nerozumí. Jsou nucený být na nějakým místě, jsou tam skoro furt. Kolem nich můžou být lidi, co jsou úplně jiný. Třeba i lidi nepříjemný, se kterýma sis nikdy nic nezačal, jako agresivní třeba. A ty tam prostě musíš být, protože jsi dítě a nemáš na vybranou. Nikdo se tě na to neptá. A když jsi dospělej, tak pak už máš tu možnost si vybírat, s kým se budeš stýkat. Jako dítě tě ten svět zavře do školy a ty nevíš na koho tam třeba narazíš a jak se k tobě bude chovat. Svým způsobem se na to koukám tak, že je to vlastně docela obvyklý. Že jsem v tom nebyl až tak vyjímečnej. Ale prostě to nebylo snadný no.

V: Ty ses takhle cítil na základce v nějaký osmý, devátý třídě?

A: Přemýšlím... Vzpomínám... Tak hodně náročnej byl určitě ten přechod na druhej stupeň. Tam bylo hodně nových cizích lidí. Potom možná nejnáročnější byla sedmá, osmá třída.
A devátá třída byla o něco lepší. Protože za jedno jsem se zbavil svého úhlavního tyrana...

V: Jak?

A: Protože ze školy odešel. Takže ten poslední rok už tam nebyl. A přece jenom už jsem se jako seznámil, už jsem si vytvořil nějakou pozici v tom kolektivu, lidi mě začali trošku brát. Takže vlastně devátá třída byla docela dobrá. A o to bolestivější bylo zase... Být donucenej k tomu to prostředí změnit. Znovu.

V: Mě teď hodně zajímá otázka toho tyrana...

A: To byl Lukyn. *(ironickým hlasem)* S ním jsem strávil první, druhou, třetí, čtvrtou třídu. No vlastně velmi podstatnou část prvního i druhýho stupně. Prakticky celou základní školu.
A já jsem ho asi nějakým způsobem fascinoval, protože si na mě fakt zasednul. Prostě jsem měl jinou mentalitu a jiný zájmy, no. Než třeba on. Nebo někteří ostatní. A nevím, proč jako tohle lidi dráždí. Čímž neříkám, že jsem byl lepší nebo že jsem byl výš. Ale prostě tam byla nějaká odlišnost která... Je možný, že jsem se někdy chtěl do toho kolektivu násilně začlenit. *(Intonace zní spíše jako otázka)* A těm lidem to nebylo příjemný, tak mi to vraceli touhle formou. Nevím.

V: Co doma? Myslíš, že na tobě poznali, že nejsi úplně happy?

A: Myslím, že to poznali. Ale právě si asi jako řekli, že je to vlastně jako normální. Si myslím. A že to ještě nepřekročilo nějakou únosnou mez. Takže tak nějak jakože v pohodě, no, že to, že si člověk občas s někým nerozumí, nebo že děti jsou smutný, no. To dospělí mají spoustu jiných starostí. Doma se často křičelo. Někdy to bylo takový schovávání se před rodičema. Aby spoustu věcí nevyplulo na povrch. Jakože, když si zlomil tuhu do kružítka, tak prostě si to tutlal půl roku a nespal si kvůli tomu. No a doma... Jó, tak někdy to bylo doma fajn, no. A asi jsem o tom doma nechtěl mluvit natolik, abych přesvědčil rodiče, aby s tím něco dělali. Spíš prostě na tom druhým stupni jsem si to chtěl vlastně nechat pro sebe. Prostě jsem to vzal tak, že je to můj boj. A prostě, že to musím nějak vydržet, no.

V: Takže ses doma nesvěřoval, jo?

A: Nijak zvlášť. Asi jsem třeba řekl, že nemám moc dobrou náladu nebo že nemám moc dobrej život. Zpětně si fakt nevybavuju, jaký na to byly reakce. Prostě asi, když jsem potřeboval nějakou lásku od rodičů, tak jsem jí v pravou chvíli dostal. Tohle asi jako fungovalo, no. Ale nemohli to úplně jako změnit. To, kdo jsem já a jak na mě reagujou lidi. Mohli mě dát třeba na jinou školu, no. Občas byly stížnosti od rodičů do školy. Jako... že je tam šikana.

V: Jako od tvojich nebo od různých rodičů?

A: Od mojich.

V: Na prvním stupni?

A: Na prvním i na druhým. Ale to jako... Ty učitelé tomu neuměli zabránit. To k ničemu moc nevedlo. To třeba, že týden nebo dva byl pokoj. Ale naopak jsem si to často musel vyžrat, že jsem žaloval.

V: Zatím to zní, že příčinou tvého pochroumaného psychického zdraví byla škola a lidi v ní. Byly tam i jiný faktory? V té době na druhým stupni.

A: No, škola. Škola je hlavně o tom učení, že jo. To mě docela jako bavilo, i když některý úkoly byly hodně náročný jak časově, tak fyzicky. Ale hlavně o tý škole mluvím, protože to bylo podstatný sociální prostředí. A hodně tě ovlivňuje to, jak interaguješ s lidma. A to byly prostě hodně špatný interakce. Proto o tom tolik

mluvím. A jinak, co bylo... Jinak jsem byl doma. Tam jsem se někdy bál, a někdy to bylo zase jako fajn. Prostě... To si myslím že je asi normální. Že se někdy děti rodičů trochu bojí. Čímž vůbec nechci říct, že jsem byl šikanovanej i doma. Ale nebylo to stoprocentně klidný prostředí. Protože prostě mít děti a mít rodinu je taky jako závazek, jako velkej úkol. Ale počkej, ty ses ptal, proč pořád mluvím jen o škole. No a potom tu byl můj svět, že jo, kde jsem se mohl jako zavřít kamkoliv. Kde jsem mohl přemýšlet o tom, proč jsem jinej nebo jsem mohl přemýšlet, co kdy bylo. Hodně jsem si četl a hodně jsem si vymýšlel nějaká věci, který bavily mě.

V: A kde?

A: Kde jsem si četl? No doma.

V: Ty jsi mluvil o klidným místě.

A: No, v mojí hlavě. Když po mě nikdo doma nic nechtěl nebo se přimhouřily oči nad tím, že si čtu, protože to je pro děti zdravý. Tak jsem si mohl číst nebo o něčem v klidu přemýšlet. Při kreslení třeba.

V: Jak to myslíš, přimhouřily oči?

A: Že třeba s něčím nepomáhám nebo že nedělám něco do školy.

V: A to jsi neměl nárok na svůj volnej čas?

A: Nárok jsem měl, ale někdy se stávalo, že to bylo označeno jako flákání. Ale je možný, že si v kontextu tohohle rozhovoru snáz vybavuju ty problematický věci. Ale prostě takhle jsem se fakt cítil jako dítě. Že nemám na nic čas a jak z domova, tak ze školy, jsem jenom k něčemu tlačenej. A co chci já nikoho moc jako nezajímá.

V: Opravdu si myslíš, že nikoho nezajímalo, co chceš?

A: No... Jako nejde o dílčí přání. Jako, co chci dnes dělat, nebo co chci k jídlu. Nebo o přání, čím chci být, až budu velký. Jde o to, že jako dítě se musíš podřídit nějaký již existující struktuře. A když se ti nelíbí, tak s tím nemůžeš nic dělat. Když nerozumíš její logice, a máš pocit, že je postavená jako... Že nerozumíš, na čem je postavená společnost. Nebo jako všechno to, v čem se nacházíš. Nic s tím neuděláš. A můžeš díky tomu mít pocit bezmoci. Svým způsobem mě štvalo, že musím do školy. I když jsem se naučil spoustu věcí, ale to, že jsem musel, nebylo moc příjemný.

V: A co jsi teda tehdy chtěl? Když to nikoho nezajímalo.

A: Co jsem chtěl? *(zamyšleně)* Asi jsem prostě chtěl víc volnýho času. A chtěl jsem mít tu možnost nestýkat se lidma, se kterýma se nechci stýkat. To hlavně. Teda potom co jsem byl fakt školák na plný úvazek. Na tom druhým stupni. Tam maj děti opravdu tolik úkolů, že dneska vůbec nechápu, jak jsme to mohli zvládnout.

V: Teď ti položím otázku, za kterou se ti chci rovnou i omluvit. Zároveň ti budu vděčnej, když na ni odpovíš. Tuším, že je dost těžký o tomhle mluvit. Mluvil jsi o šikaně. Mohl bys mi říct nějaký konkrétní příklad?

A: Že na tebe někdo šahá, že tě bije, že ti způsobuje bolest. Že na to schválně upozorňuje, aby se na to dívali všichni ostatní v místnosti. Do toho o tobě něco vykřikuje. Různý shazující hlášky, aby tě ponížil. Aby tě ztrapnil. Absolutní disrespekt k osobnímu majetku, že je na denní bázi, že ti někdo něco bere, že si s tím háže, hodí ti to do popelnice. A tak. A různý slovní urážky no. Ale vyber si ty sám, o čem chceš mluvit, ale myslím že tohle není hlavní těžiště tý mojí deprese, to na tý základce. Že je to jen takovej začátek.

V: Myslíš, že tě to trápilo, ale ne tolik?

A: No cítil jsem se hodně špatně, ale nikdy by mě nenapadlo, že je to deprese. Neřešil jsem tolik sebe jako spíš to moje okolí.

V: Teď sis naběhl. Tak mi to teda pověz.

A: Myslím, že vážně špatně mi bylo, až když jsem přešel na tu střední školu. Tam to souviselo taky jako s láskou, kterou jsem tam nechal, na tý základce. Že jo, to zlomený srdce tý depresi hodně pomůže. Ale jde o to, že tam už jsem vážně, počkej, jak to říct... Tam už jsem to prostě začal hrotit *(smích)* Já nevím, mně se strašně těžko vybavujou ty vzpomínky. No svým způsobem jsem měl na tý střední víc volnýho času, na sebe. A začal jsem řešit, jak se cejtim. A že můj život někam spěje. A že nějakej život mám. A vzhledem k tomu že jsem byl v novým prostředí, jehož dynamika se teprve nějak rozjížděla, zatím jsem moc nechápal, kde jsem se ocitl. Byl jsem jako zamilovanej. Jako nepoužitelně, nešťastně. Vůbec jsem nerozuměl tomu, kam já spěju a co jsem zač. A byl jsem panic. To mě taky hodně drásalo. A postupně se to sčítalo. A ten můj obraz vyčleněnce se hodně upevňoval. Právě vznikaly jako nějaký skupinky lidí. Opět. Který si měli co říct, a kde fungoval

nějakej sociální život, sexuální život, emoční život. A já jsem byl zase jako na straně. A já si řekl, že mě prostě už nebaví, jak se ten scénář furt opakuje, že se teda budu fakt zabývat tím, proč to tak je. A hodně mi to bylo jako líto, no. A měl jsem hodně černý myšlenky.

V: Jaký?

A: Na smrt. *(nervózní smích)*

V: Pověz mi o tom víc.

A: Nešlo ani tak o to, že bych to jako chtěl. Ale opravdu jsem upadal do záchvatů, kdy jsem byl jako bez sebe. Kdy jsem ani nemohl nic dělat. Taková jako bezmoc a úzkost, že jsem... Třeba navzdory tomu, že bylo vyučování, i když učitel už nebyl jako ve třídě, měli jsme práci a bylo by na místě, abychom dělali nějakou práci, co nám zadal nebo jí předstírali. Tak já jsem třeba dostal dvouhodinovej maniodepresivní záchvat, kdy jsem napřed něco řval a pak jsem se schoulil do rohu místnosti a tam jsem prostě hodinu a půl jen tak ležel. Nebo na školní chodbě jsem jen tak ležel. Svým způsobem proto, že jsem fakt chtěl, že jsem se tak cítil. Jenom někam si lehnout a jestli umřu, neumřu, to už ani není moje věc. A svým způsobem proto, aby si mě někdo všimnul, ale já jsem stejně nereagoval a nemluvil jsem s těma lidma, co si mě všimli. Nebo jsem řekl, že jsem v pohodě. *(smích)* A tohle se mi na tý základce nedělo. Protože jsem byl prostě v takovým zápřahu, a tak málo šlo vlastně jako o mně, při všech těch povinnostech se něco naučit, že na to nebyl prostě prostor. A měl jsem svoji rutinu, která se opakovala furt dokola. Prostě všechno má svoje pro a proti, že jo. Ale v tý době to bylo prostě o tom, že jsem v nějakým liminal spaceu. V nějakým časovým mezičlánku. Něco jsem ztratil, právě v tom životě, v lásce, ve svým umístění, a ještě jsem nic nezískal. Že někde trčím, nevím, jestli jsem tam správně a začínají mi docházet nějaký věci o mým životě, o mně a úplně mě to jako sundavá. Nevím, jestli se někdy stalo, že jsem i někde ležel na ulici, je to dost možný. Ne nikde na hlavní ulici, ale někde v parku, u řeky.

V: Mluvil jsi o tom, že jsi přemýšlel o sobě a o svým životě. Na co jsi tehdy přišel?

A: To je hlavně teda prvák na střední, no. Přemýšlel jsem o tom, kdo jsem, co chci jako
v životě dělat a jak je možný, že v tý společnosti tak moc nefunguju. Začal jsem si

spřádat nějakou jako teorii, že v tom nejsem sám. Že prostě existujou nějaký lidi, který společensky nefungujou. Který budou vždycky na okraji společnosti. A já jsem přemýšlel, co je to za lidi. Proč to takhle mají. Co se s tím dá dělat? Bylo to v tý době hodně spojený s tím, že jsem byl panic. Já jsem se hrozně bál, že mě tahle sociální distanc odsoudí k tomu být vždycky panic. A že nebudu mít nikdy žádný přátele. Toho jsem se hodně bál. Ale o tom jsem jako s nikým nemohl moc mluvit, že jo. Kor v tý době tý nejtvrdší puberty.

V: Proč ne?

A: Protože je to trapný. Proto.

V: Tehdy ti to tak připadalo?

A: No jasně. A nerozuměl jsem tomu... Nebo pořád jsem furt řešil jak lidi, kteří v mých očích nejsou v ničem lepší než já, jsou na tom sociálně o sto procent líp. Jsou úplně bez problémů
a mají velmi bohatej sociální a sexuální život. A neustále vypadaj, že se skvěle baví. Což možná bylo předvádění, že jo.

V: Teď se zeptám na ten konkrétní maniodepresivní záchvat, o kterým jsi mluvil. Co jsi tehdy křičel?

A: Nějaký slova nebo nějaký úvahy prostě. Nejvíc nějaký hesla. Který mi přišly pro tu chvíli nejvíc signifikantní a podstatný. Konkrétně těžko říct. Vím, že jednou jsem čmáral na tabuli ratio. Jako racionalita. Že rozum něco, něco s rozumem. To jsem hodně řešil no, jestli vlastně má smysl ten rozum mít. Když právě ty rozumový nebo ty intelektuální zájmy člověka tolik odcizujou ostatním lidem. A že když o sobě člověk přemýšlí, tak má vlastně daleko horší život, než když o sobě nepřemýšlí. Jestli ten rozum radši nezahodit nebo co s tím.

V: To jsi takhle křičel před spolužákama?

A: Jo, myslím že někdy jo.

V: A neměl jsi v tu chvíli nějaký zábrany, že to bude trapný?

A: Ne.

V: To jsi se v tu chvíli neovládal?

A: No, jako do jistý míry jsem se neovládal... Ale hlavně... jsem v tu chvíli neměl jinou možnost. Chovat se jinak. Ale svým způsobem to bylo safe, protože já jsem neodhaloval příčiny toho, jak mi je. Já jsem jenom dával najevo to, jak mi je, protože jsem to už dál nedokázal držet v sobě. Takže jsem to ani nebral tak, že se ztrapňuju. No, anebo jsem se sebepoškozoval. To se taky několikrát stalo ve škole. To byla vtipná příhoda. A to vlastně bylo trochu trapný, když na to zpětně myslím. Že jsem se prostě začal řezat v umývárně na záchodech, kam mohl kdykoli kdokoliv přijít. Ale já byl v tu chvíli tak vydeptanej, že mi to bylo jedno. Úplně jedno. A nepřemýšlel jsem nad tím, že hraju nějakou emo pózu nebo jak to spolužáci označili. Že se chovám jak teen age emařka. Mě bylo tak špatně, že mi to bylo jedno. Přišel spolužák, viděl mě, koukal, a pak zavřel. A pak šel za holkama do odpočívárny, kde trávily volnou hodinu. A řekl jim, že by měly jít za mnou, že se řežu na záchodech. A holky přišly. To už jsem jako věděl, že když odešel, tak asi někoho zavolá. Tak jsem se na to tak nějak připravil. Na ústup.

V: A co se stalo, když přišly?

A: Nic. Nebavil jsem se s nima a šel jsem pryč. Jim asi stačilo, že ať jsem dělal cokoli, tak už to nedělám. Seřvaly mě, že se chovám jak malá emo holka. Já jsem jim na to asi nic moc neřekl.

V: Kde se v tobě brala ta potřeba?

A: Sebepoškozování je další věc, o který jsem si vytvořil hodně spletitý teorie. Košatý. Že to je vlastně něco... co nám jako zbylo. Nám vyvržencům. Těm lidem, co jsou nešťastný nebo na okraji společnosti. Tak zdravý lidi tohle neznaj, netýká se jich to, nepotřebujou to. Ale my máme tuhle tu možnost jako poslední útěchu. Kdy za jedno nám ta fyzická bolest kompenzuje psychickou bolest. Vůbec to, že něco jako cítíme, že máme kontakt sami se sebou. Že si můžeme nějak obrazně představovat, že z nás něco odchází s tou krví. Že něco vypouštíme ven. A za druhý je to způsob komunikace. Protože lidi potom zjistí, že teda asi opravdu cítíš něco hodně špatnýho, když na tobě tohle najdou. Nejen jako forma komunikace s tím v uvozovkách zdravým světem, od kterého chceš nebo nechceš pomoct. Ale hlavně si myslím, že je tam podstatná ta komunikace mezi lidma, který tohle znamení mají. Že to spolu můžou sdílet. A můžou si hodně pomoct.

V: Myslíš, že by ti v tu chvíli mohl pomoct člověk, co by na tom byl podobně?

A: No jo. To by mohl, protože už bych se hned cítil normálnějc. Že někdo se aspoň cítí jako já. I když nepatříme do tý většinový společnosti. To nebyla nutná podmínka, stačilo mít nějaký přátele.

V: Cítil jsi se oddělen od společnosti. Tušíš, čím to bylo? Určitě jsi nad tím tehdy přemýšlel.

A: No, ono je hodně těžký oddělit to, co si teď myslím a cítím od toho, jak to bylo tenkrát. Tehdy jsem hodně stál o to, být třeba součástí nějaký skupiny, ale neuměl jsem s těma lidma komunikovat. Oni za mnou nepřišli, že by se se mnou bavili. Že by nějak začali rozhovor nebo dali najevo, že se se mnou chtějí bavit. Já jsem za nima nepřišel, protože jsem se nechtěl vnucovat. Obecně jsem měl pocit, že se jejich debaty neodvíjí směrem, kterej by mě jako bavil. Ale to nebylo důležitý, já bych stejně s nima strašně rád byl.  Ale prostě tam ta přitažlivost nebyla. Nebo já jsem stál o nějakej kontakt s lidma, ale prostě to nějak nešlo. A měl jsem pocit, že je to jako mýma zájmama a mentalitou. Že mně prostě v životě pomáhá zajímat se o nějaký věci, který nezajímají nikoho jinýho. A potom není z čeho uplácat rozhovor. Anebo teďkon třeba vedu se spoustou lidma rozhovory jenom tak na denní bázi prostě. Jak se dneska máš, jestli jsi si udělal kafe, jak se ti vstávalo. Ale tehdy to bylo trošku jinak. Když jsem byl mladší. To bylo daleko těžší s někým prostě začít rozhovor. To jsi fakt musel mít nějakou sociální energii, abys to rozjel, abys to něčím vyplnil, abys měl nějakej fór, abys měl nějakou příhodu. Často se ty lidi hecovali, jak byli moc, naposled na párty, co se tam všechno dělo. A já jsem vůbec nechápal, co je to za lidi. Z čeho se ty lidi skládaj prostě. Přišli mi takoví jako bez duše. Oni, jak kdyby byli tvořený jenom tím, že jsou s těma ostatníma lidma. A to bylo všechno. Ale to tady nemluvím o realitě, ale o tom obrazu, co jsem měl v hlavě. Měl jsem pocit, jak kdyby ty lidi byli takový prázdný. Ale navzájem si dávali energii mezi sebou. A tím posilovali svoje společenství. Což je úplně legitimní. No, a mě se to prostě nějak nedařilo, no. Nevím. Tak jako z dnešního pohledu můžu říct, že je špatně, že jsem k lidem hodně kritickej. Že jim dávám málo šancí. Nebo teď už si myslím že je to jako lepší. Že jsem si řekl, že se můžu bavit s lidma nebo být na ně milej, i když k tomu není vůbec důvod. A to potom hodně pomáhá. Ale tehdy prostě... Ten pocit tý odlišnosti byl natolik evidentní a explicitní v tom, co baví mě, co znám já, co mě zajímá a co oni. To bylo jak jinej živočišnej druh.

V: A co tě zajímalo? Jaký jsi měl zájmy?

A: Historii, umění, literaturu, něco na ten způsob. Hodně právě teoretický věci a směřující do minulosti nebo nějakejch vymyšlenejch světů. Vůbec teorie jako taková. Fakta nebo utváření si vlastních názorů. Na to, co se děje kolem, nebo co se dělo v minulosti. Na světě. Asi v tý době nejvíc světový dějiny. A o tom se těžko s někým normálně pobavíš. O světových dějinách, to nejde. A já jsem vůbec neměl smysl pro nějakou nenucenost a přirozenost.

V: Ty jsi byl na střední umělecký škole. Tam lidi nezajímalo umění?

A: Byl tam určitý posun oproti tý základce že to procento lidí, s kterýma jsem si mohl rozumět, tam bylo o něco vyšší. Ale jako i ten vztah k tomu umění se může pohybovat na dost široký škále. A může být hodně rozdílnej. Na uměleckou školu jde spoustu lidí, co neví kam jinam maj jít. Nebo je umění zajímá jen tak trošku. Anebo je to zajímá nějak jako z jinýho konce. Není to hned nutnost, že když vás spojuje nějakej obor, tak si budete rozumět.

V: Jak jsi tehdy vnímal umění ty? Nebo svou tvorbu.

A: Tehdy to bylo hodně jasně orientovaný právě na...to, že je ta tvorba součástí volání
o pomoc. Moje tvorba měla v tu dobu za úkol podat zprávu. Nejen o tom, jak já se cítím, ale vůbec to, co jsem považoval za svět vyvržených.

V: Když se vrátím k těm maniodepresivním záchvatům... To jsi si vygooglil a usoudil jsi, že je to to, co jsi prožíval?

A: Jo, nějak zpětně po určitý době jsem si to vygooglil a říkal jsem si, že jsem tohle asi měl. Že se tam střídaly takový apatický stavy opravdu hluboký deprese a neschopnosti dělat cokoliv a najednou to vystřídal nával takový hysterický blaženosti. Najednou mě rozesmálo něco, co nebylo k smíchu. Začal jsem ječet, jak je to super. Jakože opravdu záchvat vlastně, no. A tomu jsem v tu dobu vůbec nerozuměl, kde se berou ty pozitivní stavy. A takhle by to právě dávalo smysl.

V: To je to, jak se střídá ta mánie a deprese, že?

A: Jo.

V: Jak často jsi je míval?

A: Mánie?

V: No, jako oboje *(smích)* Nebo jinak. Ten křik v tý třídě a následné schoulení v koutě. Co to bylo za stav?

A: Nevím, ale myslím si, že ta mánie je vyloženě nějaká reakce organismu na ten neustálej smutek. Jak kdyby to tělo už nemohlo vydržet, a tak ti to samo od sebe aspoň na chvíli přepne. Jak kdyby se ti něco vyplaví do krve. Ty si na něčem jako ujedeš, ale je to vlastně jenom pro kompenzaci. Ta energie se brzy vyčerpá. Ty se fyzicky unavíš, z toho, jak běháš po stropě. A zase spadneš zpátky. A pak se zase nechceš s nikým bavit, s nikým mluvit. Pamatuju si třeba takový detaily, že jsem se třeba úmyslně udržoval v zimě a v hladu. Protože i tohle mě vlastně bavilo jako sebepoškozování. Cítit hlad nebo cítit zimu. Bylo mi to vlastně příjemný.

V: Jak jsi třeba praktikoval to, být v zimě?

A: Pořádně jsem se neoblíknul.

V: Rozumím tomu správně, že ten křik byla mánie, a to schoulení se v koutě byla deprese?

A: No, nerozumím tomu odborně, ale jo. Byl tam nějakej manickej záchvat, a pak to zase spadlo do toho depresivního normálu. To bylo třeba několikrát do týdne. Nebo jednou týdně. Ale tohle, co jsem ti říkal, nebylo před celou třídou. To bylo jako na oboru, na ateliéru. Tam bylo třeba pět lidí. Který už vlastně jako věděli o tom, co se se mnou děje. A ty z toho tak jako měli prdel. Nevěděli, jak mi pomoct. Na to to už bylo moc jako vážný a pevný, aby s tím mohli něco udělat.

V: Takže ten křik na tom oboru byl záchvat mánie?

A: No, myslím si. Tak mě se ty události slévají do sebe, těžko z toho oddělím nějakou jednu. Jakože tohle odpoledne se dělo minutu po minutě tohle. Na co že ses ptal?

V: Ten křik byl projev deprese nebo mánie?

A: To se slévá v tý mánii. Tam to nějak plynule přechází ze zoufalství do hysterie. A v tý hysterický fázi se objeví nějaký okamžiky radosti. Nebo že se ti uleví. Ale víš, že to vlastně vyplývá ze zoufalství a zase to do něj přejde.

V: Takže to jako kdyby může být veselý, ale vždycky víš, že je to veselý, protože je to vzadu hodně temný.

A: Jo.

V: Vrátím se k sebepoškozování. Čím sis ubližoval?

A: Žiletkou.

V: Jak?

A: Většinou na rukou. A pak jsem přišel na to, že na rukou to všichni vidí. A až přehnaně na to reagujou, tak jsem začal používat nohy.

V: A to ses řezal do žil nebo jen na kůži?

A: Do žil ne, jen na kůži. Já jsem věděl, že si nechci moc ublížit, jako abych ohrozil svůj život. Vždycky jsem se řezal na tý straně, kde nejsou tepny. Ale věděl jsem, že je to můj rituál kterej používám k tomu a k tomu. Že to dočasně pomůže, a že když to potřebuju, tak to prostě potřebuju. Ani jsem nikdy nemyslel na to, že bych to přehnal a ohrozil svůj život. A jako úmyslně se pokusil o sebevraždu. Kdybych chtěl udělat sebevraždu, tak si vyberu nějakej jinej způsob. Nějakej jednodušší, než vykrvácet.

V: Jak na ty jizvy reagovali lidi? Mluvil jsi o přehnaných reakcích.

A: No byly reakce, no. Od rodičů, nějakejch kamarádů nebo i od učitelů. Ale to nebyly reakce, co by vedly k nějakýmu smysluplnýmu dialogu. Nebo dialogu, kterej já jsem si představoval, že by měl nastat. Ale spíš nějakej tvrdej výslech. Jestli teda mám nějaký problémy. *(Vojta u poslední věty napodobil přísného tazatele, kterému člověk chce říct prostě jen ne. Žádný empatický tón. Spíš, jak kdyby Vojta provedl něco zlého.)* A jestli stojím o profesionální pomoc. Nakonec jsem neměl na výběr a byl jsem donucenej jít. K doktorovi.

V: Ty úderný reakce byly od koho?

A: Učitelů, rodičů hlavně. Což je pochopitelný, protože to už je radikální věc, tak taky vyžaduje radikální reakci.

V: Pamatuješ si nějaký reakce lidí tvého věku?

A: Lidi mýho věku a blízký přátelé si především mysleli, že na sebe chci upoutat pozornost. Což je do určitý míry pravda, ale oni se se mnou právě nechtěli moc bavit o tom, proč jsem to udělal, nebo jak se cítím. Spíš to zavrhli s tím, že to byl trapnej způsob, jak získat pozornost. Takovej jako nedospělej.

V: Teď mluvíš o tom, co ti někdo řekl? Nebo co se domníváš, že si mysleli?

A: Tak jako z nějakejch poznámek, co řekli nějaký lidi. Co řeklo několik lidí dohromady k tomu něco, tak já na základě toho říkám, že si asi mysleli, že jsem chtěl upoutat pozornost.

V: Že by ti na to jeden člověk tvého věku přímo něco řekl, si nepamatuješ?

A: Asi jo. Ale asi to nebylo nic moc zajímavého. Pokud to byli moji kamarádi, tak řekli něco jako, že už to nemám dělat. Nebo řekli: Ach jo, to jsi musel udělat? Něco na ten způsob. Zajímavý interakce byly, když jsem byl týden v tom ústavu. Tak tam byli lidi, co jako měli... Já jsem měl jako hodně malý problémy, zpětně. Tam byli lidi, co měli opravdu problémy. Co se třeba třikrát pokusili o sebevraždu. A ty měli tak pořezaný ruce, že tam neměli kousek volnýho místa. To byly jizvy na jizvách. O tom jsme se nějak, myslím, jako bavili. Nepamatuju si, o čem jsme se bavili konkrétně, ale jako bylo jasný, že i pro ně je to nějaká úleva a nějakej únik. Jo jednou mi kamarádka ve škole řekla, že to není prožitek. No já jsem jí řekl, že je.

V: Jak ses dostal do ústavu?

A: V době, kdy já sám jsem se už začal cítit líp...

V: Promiň. Já se moc omlouvám, že ti do toho skáču, ale jak se stalo, že ses začal cítit líp?

A: To bylo několik faktorů, samozřejmě zase dohromady. V podstatě to bylo tím, že jsem začal opouštět to mezistádium. Ta láska, co mě trápila, co jsem nechal na tý základce, začala už trochu slábnout. A už jsem přece jenom měl nějaký jako vztahy, nějaký přátele. I když někdy pochybný, ale prostě nějaký. V tom novým prostředí. A měl jsem nějaký impulsy, že už bych se mohl zvednout ze země. A tak jsem se začal trošku jako snažit, trochu se dávat dohromady. Snažit se sám o trošku pozitivnější myšlení, už jsem se postupně necítil tak hrozně. Taky, mluvil jsem o tom s lidma, jo. Oni mi sice nedokázali pomoct, ale já jsem to ze sebe trošku dostával. A měl jsem vlastně pocit, že už o tom mým stavu ví všichni úplně všechno,

a že nemůžu nikoho překvapit. Asi tak. Pak jednou doma, když jsem byl u rodičů, tak prostě, ani to nebylo nějak zvlášť jako hrozný, ale nebylo mi prostě dobře. A tak jsem si lehnul na zem. Obličejem k zemi, a tak jsem ležel. Nějakou dobu. Nevím. Čtvrt hodiny. Možná ani ne. Nevím jak dlouho. Ne moc dlouho. Ale máma to brala jako hodně silnej impuls. Z nějakýho důvodu. Já jsem to bral, že to nebylo poprvý, co jsem udělal něco podobného. Že už jsem si v minulosti třeba vlezl pod stůl. Jako dítě. Nebo tak. Ale ona to vnímala právě jako poslední kapku. A že už to nemůže dál ignorovat. A domluvili mi psychiatrický vyšetření ve městě, kde jsem studoval. U nějaký místní prostě doktorky. Tam jsem přišel. Tam si paní doktorka jako potvrdila, že mám myšlenky na smrt. Že mám chmurný myšlenky. A řekla, že by mě mohli hospitalizovat. No, a byl jsem tam týden. Byla to hodně zajímavá zkušenost. Nebylo to nepříjemný. Tam jsem se s šikanou naštěstí nesetkal. Taky díky tomu, že to bylo na dětským oddělení a já jsem tam byl jeden z nejstarších. Bylo mi sedmnáct. Ale já jsem vlastně věděl, že už to pro mě nemá význam. Klíčový pro mě bylo jít ven. Protože mezitím jsem se zamiloval znova. To jsem byl na tý střední škole asi rok a půl, nebo rok a třičtvrtě. Zamiloval jsem se znova a říkal jsem si, že teda poprvé zkusím oslovit nějakou holku, co miluju. Že to bude nějakej průlom, a že když se to povede, tak mi bude dobře. Takže jsem nutně potřeboval ven. Protože jsem měl už asi jenom měsíc. Nebo dva, na to jí oslovit. Už bychom se jinak vůbec nevídali, protože by ukončila tu školu. Přestali bychom se vídat. A věděl jsem, že budu potřebovat hodně času, než se k tomu odhodlám. Jestli vůbec. Tak jsem řekl, že už to nechci, že to nepotřebuju. Naštěstí mě tam rodiče nedrželi, tak jsem šel pryč.

V: Jaký to bylo předtím u toho psychiatra?

A: Byla to psychiatrička. Taková starší paní.

V: Co jsi jí říkal?

A: Já nevím. Kreslil jsem strom *(smích)*

V: Fakt?

A: No, a ona se ptala jako: Takže vy máte prý nějaký chmurný myšlenky. *(napodobuje ustaraný pečovatelský tón)* A i na smrt? I jste se sebepoškozoval?

Mám pocit, že takhle nějak to probíhalo. A jestli se tohle a tohle u mě děje. A já furt že jo, jo, jo to mám. A ona: Jo? Tak prima. *(společný smích)*

V: Tak to je párty, kámo! *(společný smích)* Jak v tom ústavu vypadá normální den?

A: Tak první tři dny nesmíš jít ven. Aby ses tam adaptoval. Vůbec nevyjdeš ven. A normální den? Možná budu kecat jo... Máš asi budíček, vstaneš... A teď nevím přesně v jakým pořadí, ale budu vyjmenovávat nějaký denní rituály. Musíš si vyčistit zuby, že jo. Musí všem dát léky. Stojíš v řadě a dostáváš léky. Musíš se nějak nasnídat a pravděpodobně každý den ráno je nějaká komunita. Nějaký půlhodinový nebo hodinový sezení s primářem, s doktorama, s psychologem. Kde je nějakej sociální program. Kde se hrálo na kytaru. Vždycky někdo připravil nějaký téma, o kterým jsme mluvili. Rozebíralo se třeba, co se tam stalo. Nějakej exces někoho. Třeba někdo vojel holku na záchodě nebo někdo utekl, porušoval dietu, a tak vůbec. *(smích)* No, a potom jsme měli nějakou školní výuku. Potom jsme se vraceli zpátky na ubikaci. Na oddělení. Kde byly pokoje třeba po šesti. Těch pokojů tam bylo třeba čtyři, pět. No, a potom ještě byl takovej společnej prostor, taková chodba, ale to byl celý jeden komplex. Chodba plus pokoje, a to celý bylo zavřený, z toho si nemohl ven. Pokud jsi nešel do školy, ven sportovat nebo na procházku, nakrmit zvířata, prostě nějakej program. A jinak jsem nemohl samozřejmě ven. Tam byly mříže, chráněný prostředí se tomu říkalo. A jednou jeden kluk, právě jako z legrace, si řekl, že uteče. Ale ne, že by fakt chtěl utýct, ale prostě jenom jako gesto. Psycholog otevřel dveře, protože šel dovnitř, pracovat s někým, na někom, na něčem. A ten kluk prostě prošel kolem něj a vyšel ven. Šel normálně po hlavní chodbě, z budovy, po dvoře a opustit areál. A ten psycholog byl velmi profesionální. Zůstal v klidu, nesnažil se ho zadržet, nechal ho, aby kolem něj prošel, a pak ho zadrželi na hlavní vrátnici. Nepustili ho z areálu, nějak ho doprovodili zpátky a dostal nějakej postih, no. No, ta škola. Ta byla v nějakých improvizovaných podmínkách. Nějaký školní vyučování, že jo. Nějaký základy se tam asi opakovaly nebo nějaký běžný základní učivo. Ty lidi furt odcházeli a přicházeli, že jo. Prostě, aby měli nějakej program. Aby neztratili kontakt s tím režimem. Nebo na zahradě v areálu prostě hrát fotbal. Sebepoškozovat se klackem. *(společný smích)* Bylo to docela přátelský prostředí.

V: Od kdy do kdy byla ta škola?

A: Asi čtyři hodiny. Nevím. Od deseti do dvou? Nevím, nevzpomínám si. Nebylo to jako normální škola, myslím že to bylo kratší. Ale prostě, aby tam ty děti nebyly jen tak zavřený a nic se ani neučily, tak tam byla nějaká škola. Ta byla v jiný budově. Muselo se vyjít ven, přejít areál a tam byla škola. Takže jsme s sebou měli dozor, tam byli jakože bachaři, vychovatelé, dozorci, namakaný, že jo. Opravdu to byly gorily. Ale všichni měli takovou milou mírnou povahu.

V: Co bylo, když jste přišli ze školy?

A: Tak jako někdy nás donutili se sprchovat, že jo. Byli jsme jen tak na pokoji, večer jsme se mohli dívat na televizi. Anebo jsme jen tak seděli a povídali si s psychologem nějak společně. Taky během toho jsi měl taky individuální konzultace s psychologem, že jo. S psychiatričkou, a s psychologem. Odděleně.

V: Kdy? Nebo jak často?

A: No, já jsem tam byl týden. A měl jsem dva ty pohovory.

V: Jako jeden s psychologem a druhej s psychiatričkou?

A: Jo. Měl jsem takový základní vstupní vyšetření, tam už taky bylo něco řečeno, pak jsem měl takovej hlavní vstupní rozhovor s primářkou, to byla taky psychiatrička. Která mi potvrdila naordinování nějakejch léků, a potom jsem měl výstupní rozhovor s psychologem.

V: Co jsi bral za léky?

A: Sertralin.

V: Na co to je?

A: Myslím, že na zklidnění, proti depresím prostě, že tě to tak jako utlumí. Nevím přesně.

V: To jsi bral jen ten týden?

A: Ne, ten jsem bral ještě asi měsíc nebo dva potom, co jsem odešel.

V: Vnímal jsi nějaký účinky těch léků?

A: No, když jsem si potom zjišťoval, což v tom ústavu jsem nedělal, ale potom jsem si zjišťoval na internetu, když jsem se dostal ven, jaký to má vlastně účinky. A bylo

tam napsáno, že když to začneš brát, tak se můžeš cítit zmatenej. A já jsem se opravdu cítil trošku jako zmatenej, což jsem přikládal tomu prostředí novýmu. A tý situaci. Ale byl jsem trošku zmatenej. A potom jsem si připadal obecně takovej jako klidnější a utlumenější. Už jsem se nedostával do žádných extrémů. Ani nahoru, ani dolu. Byl jsem takovej jako v rovince.

V: Kdo ti kdy diagnostikoval tu středně těžkou depresi?

A: Asi ten psycholog nebo ta psychiatrička. Jeden z nich. Už nevím. Už nevím, jak jsem dostal tuhle informaci. Ale pamatuju si, že se tam o tom mluvilo.

V: Ale dozvěděl ses to až tam. Ne?

A: Jo. No to bylo poprvý, co to jako bylo oficiální.

V: Co jsi tam tý psychiatričce a psychologovi povídal? Když už ti vlastně bylo líp.

A: No některý věci jako, který jsem jim tam říkal, už nebyly úplně aktuální, no. Ale říkal jsem je po paměti. Jo, snažil jsem se jim vylíčit...ne třeba ten nejhorší stav, ale jak se cítím dlouhodobě. Že dlouhodobě mám problémy... Nevím, s motivací, s tím, cítit se dobře. Že furt řeším smysl života nebo svojí pozici nebo, že se cítím mizerně. Opuštěně, izolovaně a tak.

V: Co ti na to říkali? Jak na to reagovali?

A: Asi se tvářili, že je to normál. No tak protože tam to normální je. Kývali a říkali furt jasně a dobře. Ale byli to jako příjemný doktoři. Že skutečně se mnou vedli nějakej rozhovor. A já jsem se třeba ptal tý psychiatričky, že moc nechápu rozdíl mez psychologií a psychiatrií. A ona řekla že to, co tady teď máme, je psychiatrický vyšetření. A já řekl, že bych řekl, že je to psychologický vyšetření. Kde je ten rozdíl? A teda asi jenom v tom, že psychiatr může předepsat léky. Byl to rozhovor o něco věcnější. Nešel do takový hloubky. Ale měl jsem za úkol prostě nějak stručně jasně popsat, jak se cítím. Ona mi předepsala prášky. U toho psychologa jsme šli do větší hloubky. Víc jsme to rozebírali. Dělali jsme Rorschachův test. Velmi do podrobna tedy, to jsem vůbec netušil. Dělali jsme Rorschachův test tak, že já jsem nejdřív řekl, co mi ta skvrna připomíná. Třeba v několika větách. Nějak jsem to jako pojmenoval, co v tom vidím. A dál jsem to popsal, co v tom vidím. A šli jsme na další. Potom jsme to dělali znova. A já musel říct, proč to v tom vidím. On mi

přečetl, co jsem v tom viděl a zeptal se mě, proč jsem to tam asi viděl. Co konkrétně mi tam něco připomíná.

V: Nevím, jestli jsi mi to říkal teď, ale vím, že někdy v minulosti. Že jsi to šel do toho ústavu vlastně zkusit.

A: Jo. Protože jsem si asi často něco takového představoval, no. Že bych mohl skončit na takovým místě. Přemýšlel jsem i o tom, že právě tihleti izolovaný lidi někdy končí na takových místech. A třeba bylo zajímavý, že někdy v tý době, v roce 2016, vyšel film Já, Olga Hepnarová. Což bylo právě v době, kdy já už jsem jako byl relativně, si myslím, v pohodě. Že jsem moc nějak jako netrpěl a neřešil jsem to. A to je právě příběh o tom, jak se holka cítí izolovaně, nakonec spáchá několikanásobnou vraždu a u soudu prohlásí, že to udělala, protože chtěla upozornit na problém těhletěch otloukánků. Vyvrženců. Že místo toho, aby se zabila, tak zaútočila na tu společnost s tím, že toho si ta společnost všimne. A všimne si nějakýho problému. Bylo to podle skutečný události. No, pak jí popravili.

V: Není to ta, co najela s náklaďákem do lidí?

A: Jo. Najela s náklaďákem do lidí... Naštěstí v tý době to pro mě nebylo zas tak moc zajímavý, ale kdybych ten film viděl třeba o rok a půl dřív, tak se mohlo stát, že by to byl můj hlavní idol.

V: Ona byla docela mladá ne?

A: Jo.

V: Já myslím, že si mi někdy říkal, že jste v tom ústavu museli psát deník.

A: To si vůbec nepamatuju. Ale možný to je. Dávalo by to asi smysl.

V: Ty jsi mě na začátku rozhovoru upozornil, že to téma základky není tak důležité. Jako by bylo něco, co důležitý je. Co mi chceš říct. Je to tak? Jestli tedy víš, co jsi měl v hlavě zhruba před hodinou.

A: Mám ohledně deprese svoje teorie. Jedna je o tom, o těch vyvržencích. Pro který má angličtina slovo outsider. A je to vlastně docela běžná problematika. Že ty lidi nějak jako jim schází... možná trošku empatie nebo nějaký emoční inteligence, sociální inteligence. Nebo se něčím odlišujou, a tak se jako špatně začleňujou. Je tam nějaká komplikace, která jim brání bavit se jako nenuceně, přátelsky, nevím.

Že třeba příliš přemýšlí o tom, jak komunikovat s lidma, a pak jim to nejde přirozeně. To byla jedna velká nějaká teorie. Že ve společnosti jsou tyhle lidi. A říkal jsem si, že třeba ve světě zvířat by tyhle jedinci museli logicky zahynout. Že by je někdo silnější sejmul. Ale ve společnosti, která je jak kdyby civilizovaná, která se snaží respektovat práva všech, zůstávají tihle jednici v takovým vakuu. Že se jakože nechávají naživu, ale vlastně tím potom trpí. To jsou vlastně docela radikální věci. A ta druhá teorie je o tom, co je to ta deprese. Kdy jsem sbíral nějaký poznatky o tom, co je deprese, kde vzniká... Zkoumal jsem ty nekonečný stavy bezmoci a apatie. Že v jistou chvíli mám třeba jako vůli něco dělat, a přemýšlet o sobě a myslet to se sebou dobře. A o několik minut později najednou... jsem si úplně jedno. A už jak kdyby to nejsem já vůbec. Jenom nějaká divná studená entita, která by mě byla schopná zabít. Nebo zabít někoho jiýho. Jo, najednou nějakej jak kdyby cynismus. Nebo takovej mráz psychickej. Já jsem tomu říkal, že mě spálí mráz. Jako kytku. Že jsem třeba cítil, že to na mě jde. Když jsem měl blbej den a nějak se vršily problémy, tak jsem jako tušil, že během odpoledne nebo večer na mě sedne ten mráz. Taky jsem zjistil, že ta deprese nějak strašně moc souvisí s minulostí. Furt jsem se zaobíral minulostí, přítomností jsem nežil, budoucnost mě nezajímala. A že, až když se člověk nějak donutí změnit tu orientaci aspoň na tu přítomnost nebo na tu budoucnost, tak má nějakou šanci. Se z toho dostat. A že ta deprese je nějaká forma hypnózy. Kdy se ti věci prostě zkreslujou, aby vytvořili ten obraz co nejčernější. Tehdy jsem to vnímal tak, že když odebereš z toho světa iluze a přání, tak ho vidíš takovej, jakej je. Že vidíš pravdivou holou skutečnost. Jo, v podstatě ten depresivní pohled, pesimistickej, jsem považoval za jedinej pravdivej. A pozitivní myšlení jsem považoval za takový naivní bludy. Že lidi žijou v něčem, v čem chtěj. V nějaký pohádce. A že já nemůžu ani nechci žít v takovýhlech pohádkách. A pak jsem se teda zkoušel dívat do budoucnosti a zkoušel jsem se přemluvit, že můžu uvažovat i jinak. A myslím si zpětně, je ta věc psychického zdraví vlastně hrozně jednoduchá. Buď se ti daří jít dál a žít, anebo se ti to nedaří. Protože ten tlak z toho vnějšího světa, všechny ty povinnosti, a ten pocit toho žití, je velkej. A někdy to člověk nevydrží a spadne. Spadne na tu zem, neví, jak se má zvednout a prostě to nejde. A je to o tý energii toho žití a toho pohybu. O tom principu toho života. Jestli se k tomu dovedeš přemluvit nebo dovedeš znovu vůbec začít chtít. Věřit tomuhle principu, no. A pokud ne, tak tě semele ten opačnej

princip. Protože ten je tam venku a loví lidi. A jakmile jsi slabej a zmatenej, tak si tě ten princip uloví. A ty takhle onemocníš. Musím čůrat.

V: Jasně. *(asi dvě minuty pauza)*

Teď si člověk zase sedne a já se zeptám: Takže ty ses chtěl zabít? *(společný smích)* Jo, prostě jakmile se ten rozhovor přeruší, tak se přijde o tu atmosféru a musí se navázat znovu. Ale jo, tohle je přesně to, o čem chci teď mluvit. Mluvil jsi o tom, že jsi měl myšlenky na smrt. Můžeš mi o tom povědět víc?

A: Počkej... *(asi třicet vteřin dumá)* Já jsem byl dlouhodobě rozhodnutej, že se zabíjet nebudu. Ale ve chvíli, kdy mi bylo hodně špatně... Tak jako někdy tam byly takový myšlenky, že se to dalo přehodnotit a změnit. Tohle rozhodnutí. To rozhodnutí jsem udělal už někdy v dětství. Kdy mě nějak strašně moc trápilo, jakej je smysl života. A co je za tímhle vším. A že kdybych se zabil, né ze smutku, ale ze zvědavosti, že bych to třeba viděl. Že bych poznal tu podstatu tohohle všeho. Říkal jsem si, že vůbec nevím, co tam jako je. A že kdyby se stalo, že tam jako není nic, nebo nic hezkýho, nebo to co tam je, je třeba sebevrahům nepřístupno, tak kvůli tomu risku docela dost ztratím. Kvůli risku zvědavosti. Tak jsem si řekl, že to dělat nebudu, protože někdy tak jako tak umřu, a nakonec to uvidím. Dozvím se, co tam je. Takže já jsem nebyl nějak krůček od sebevraždy, ale spíš jsem žil takovej ten život v neustálých myšlenkách o smrti. Takovej život bez života. Hodně temnej, bolestivej. Takovej život v utrpení, no. Proti kterýmu jsem chtěl bojovat, protože jsem měl samozřejmě spoustu vzpomínek, jak může být život fajn. Nebo co hezkýho se dá zažít. Ale měl jsem pocit, že se něco nějak strašně pokazilo. Právě, že jsem byl v nějaký mezifázi, která mi nějak jako unikala. A že vlastně vůbec nechápu, co se děje. Se mnou, kolem mě. A prostě nemáš na výběr. Ono ti to nic moc nedá. Ty prostě máš to utrpení, v kterým se můžeš nějakým způsobem vyžívat, protože co jinýho ti zbejvá. Máš to sebepoškozování, můžeš přemýšlet o tom, jak správnej tenhle pohled na svět je. Protože všechno máš takový jako čistý, bez přikrášlení. V depresi je všechno nějak jako bez přikrášlení. Máš pocit, že máš schopnost vidět svět takovej jakej je. Holou skutečnost. Ale jinak ti to nic moc nedá. A hlavně se cítíš furt tak blbě, že z toho chceš ven, ale většinou máš pocit, že na to nemáš. A že nevíš, jak udělat ten krok. A někdy se k nějakému kroku, ve světlý chvíli, donutíš nebo ti někdo pomůže a pak můžeš nějakej krok udělat. Můžeš zažít

něco hezkýho. Když se těch okamžiků nastřádá víc, tak máš nějakou naději. Teď mi vytanuly na mysli takový debaty s lidma. Úplně s random lidma, s kterýma jsem mluvil jen tak. Mluvil jsem s jedním člověk a řekl jsem mu, že žiju minulostí. Já ani moc nevěřím tomu, co zažívám, ale věřím tomu, co se stalo. A on se mi podíval do očí a řekl: Takže ty nevěříš, že se mnou mluvíš. Ale až to bude minulost, tak tomu věřit budeš. A já mu říkám: Jo, třeba tady nejsi. Ale až to bude vzpomínka, tak to bude platit. A on, že je to teda divný. Pak jsem se zase bavil s jiným člověkem. Že je všechno nějak jako na nic. Že se nikde neblýská na lepší časy. A on říkal: Třeba se blýská, jen to nevidíš. Musíš se pořádně dívat. Jo, a takových maličkostí se člověk vždycky chytil a bylo to jak nějaká mantra k meditaci. Říkal jsem si, že se možná blýská, a že to možná nevidím. Tam je zajímavý to podobenství... Myslím, že je to Platónovo podobenství o stínech v jeskyni. Znáš to?

V: Ne.

A: Představ si, že skupina lidí celej život sedí v jeskyni a kouká se na stěnu jeskyně. V tý jeskyni je oheň. A když za nima do tý jeskyně, někdo přijde, oni vidí stín na tý stěně. Skrz ten oheň. A myslí si, že to je skutečnost. Že je placatá, a že jsou to stíny na stěně. A kdyby jim někdo začal vykládat, že existuje něco jinýho, než ta jeskyně, a že skutečnost je jiná, než ten stín, tak si budou myslet, že je duševně chorej. No prostě, že můžeš žít v absolutní iluzi. Tak jsem si říkal, že jo. Třeba se všude blýská, ale já to nevidím, protože moje nastavení mi to nedovoluje vidět. Neustále se objevovaly takový nenápadný zmínky, že to může být věc vnitřního nastavení. A že to nastavení můžeš vůlí ovlivnit. Což se mi zdálo nemožný. Ale nakonec to možný bylo.

V: Jak to, že to bylo možný?

A: Protože jsem chtěl. Chtěl jsem se uzdravit. A tím, že ta situace přirozeně spěla k lepšímu, tak jsem získal sílu na to, abych se uzdravit mohl. Kdyby mě do toho potkaly ještě nějaký další hrozný věci, tak by se mi to třeba nepovedlo. Ale nakonec jsem získal tolik síly, že jsem mohl prosadit tu svojí vůli.

V: Ty jsi říkal, že když má člověk depresi, tak vidí svět bez přikrášlení.

A: Jo.

V: Za tím si stojíš i dnes?

A: Ne.

V: Právě, že ten názor mi přijde sám o sobě depresivní. Jak to teda vidíš dnes?

A: Vidím to tak, že je nějakej neutrál. Prostě pesimismus je to pesimistický přikrášlení a optimismus je optimistický přikrášlení. Ale věřím, že když člověk něco chce, tak by na to měl myslet a měl by to chtít, protože potom se to stává reálnějším. Vytvoříš nějakou energii, která možná začne ve vesmíru pracovat, ale možná jenom ty sám tomu začneš víc věřit tím, jak si v hlavě představuješ ten svůj úspěch. Stává se pro tebe uskutečnitelnějším. Investuješ do něj víc energie. Víc a víc to dává smysl. Věříš tomu. Když si říkáš, že nic nedokážeš a že jsi odsouzenej, tak to bylo, odsouzenej k neúspěchu. K zániku. Tak to tak taky bude.

V: Tak sis připadal teda...

A: Jo, že jsem odsouzenej. Že jsem se narodil patřící do skupiny lidí, která je vlastně předurčená k nějakýmu bídnýmu životu mimo společnost.

V: Než jsi šel do ústavu, tak byl tvůj psychickej stav někdy lepší, někdy horší, je to tak?

A: Jo.

V: Co jsi dělal, když ti bylo opravdu psychicky zle. Byla nějaká činnost, která ti s tím pomáhala? Ještě mimo to sebepoškozování?

A: Myslím si, že bylo určitě spoustu okamžiků, kdy jsem s tím bojoval. Ale moc si to nepamatuju. Často, pokud jsi přijmul nějakou iniciativu, tak si jí ty negativní pocity ukradly pro sebe. Že když jsi chtěl začít nad něčím uvažovat, jako jít něco dělat nebo žít, tak si tu energii často ukradla ta negace a obrátila jí proti tobě. Dostal jsi víc energie, abys mohl mít nějaký negativní myšlenky. Ale jedinou asi smysluplnou činností, která pomáhala, byl spánek. Kterýho bylo hodně. Často se stalo, že jsem přišel domů ze školy a jenom jsem spal. Až do rána. Přitom jsem ani nevečeřel nebo jsem nedělal úkoly. Jenom jsem spal. Od odpoledne do rána. Protože už jsem se nemohl ani nechtěl hýbat nebo myslet, mluvit, vidět, nic. Prostě jsem ležel, dokud jsem neusnul.

V: Do toho ústavu jsi šel v polovině druháku?

A: No, někdy na jaře. Březen, duben v druháku, no.

V: Potom, co jsi odešel z toho ústavu, ses cítil líp?

A: Já jsem se cítil líp už předtím. Potom co jsem odešel jsem se cítil docela jako stejně. Byla to zajímavá zkušenost. Něco jsem si zažil. V podstatě jsem měl několik rozhovorů
s rozumnýma lidma. Třeba s tím psychologem, to bylo příjemný. Ale jinak jsem se cítil furt stejně. V tu chvíli jsem si do toho ani nenechal kecat. V tu chvíli už běžel samoopravovací režim. A v tu chvíli jsem měl plán, že oslovím holku. A to bylo v tu chvíli to důležitý. Nešlo ani tak o to, co řekne. Šlo o to, že když se mi podaří jí kontaktovat, tak to bude v mým životě tak strašně velkej posun, že to bude takový sci-fi, že to bude něco obrovskýho. To bude takový překročení strachu a trapnosti, že mě to strašně posílí, ať to dopadne jakkoliv. A přesně to se stalo. Přišlo odmítnutí. A to mě tak strašně postavilo na nohy jako máloco málokdy.

V: Dalo by se říct, že ti ta zamilovanost do holky pomohla najít cestu ven?

A: Jo, tak našel jsem si kamarády a zamiloval jsem se a začalo to dávat smysl. A v druhým ročníku jsme se začali bavit s jiným druhem učitelů, kterej s náma řešil i tyhle věci. A usadily nějaký věci do dost logickýho kontextu. V tom prvním ročníku byla ta střední skoro stejná jako základka. A v podstatě jsem měl pocit, že jsem na nějaký podprůměrný škole. A úplně jsem se bál o svoji budoucnost. V druháku se to zlepšilo. Protože ta výuka se někam posunula.

V: Ale na střední jsi nebyl šikanovanej, ne?

A: Ne. Na střední vůbec.

V: Takže přišli kamarádi a zamiloval ses. Ale bez tvojí snahy by nic z toho nebylo, ne?

A: No, ono už někdy na jaře v prváku jsem to začal rozbíjet. Tu nekompromisní depresi. Ale do toho, aby se to nějak znormalizovalo, to trvalo ještě strašně dlouho. V podstatě v době, kdy se ta deprese začala projevovat, když jsem se začal sebepoškozovat, tak to byla vlastně první etapa toho uzdravení. Potom už to nikdy nebylo horší. Ale to jsem v tu chvíli ještě nevěděl.

V: Takže, teď jestli jsem to pochopil správně, tak nejen, že ti to sebepoškozování pomáhalo v tu chvíli s tím, jak sis kompenzoval psychickou bolest tou fyzickou, ale

taky dlouhodobě. Protože ti díky tomu docházelo, v jak seriózní situaci jsi, když už se uchyluješ k tomuhle.

A: No, tak v podstatě jsem věděl, že už s tím nemůžu zajít dál. Mám pár jizev random po těle, v podstatě je to k smíchu. Kdybych chtěl zajít dál, tak si zohyzdím tělo nebo se ohrozím na životě. A to prostě nedávalo smysl. Ale ty stavy toho sebepoškozování, ty jsem si fakt jako užíval. Třeba jsem si říkal, že to nechci udělat, ale v průběhu dne ta úzkost narostla tak strašně moc, že jsem nad tím ztratil kontrolu. A šel jsem to dělat. Třeba i ven, v noci, na nějaký tajný místo. A měl jsem u toho takovej jako maniakální, zvířecí pocit. Nebo pocit transcendentální. Jakože se děje něco, co doopravdy cítím. Něco hodně jinýho než ta apatie všedního dne. Kde se setkávám jenom s neporozuměním. Nebo s něčím, co mě otravuje.

V: Teď mám hodně divnou otázku. Když jsi to dělal v noci, tak sis na to něčím svítil?

A: To se stalo jednou, že jsem byl venku. Ale přišlo mi to hodně zajímavý, že jsem si říkal, že bych to mohl zopakovat. Ale nikdy jsem to neudělal. To bylo nějaký pouliční osvětlení.

V: Jak se ti vlastně povedlo toho samotného sebepoškozování nechat?

A: Prostě už nebyl důvod.

V: Bylo ti líp. Tak jsi na to ani nemyslel?

A: Nemyslel.

V: Já si myslím, že jsem to celý v minulosti pochopil špatně. Já jsem si myslel, že jsi měl
v tom ústavu silnej pocit, že tam nepatříš. Že se tam tak moc rýpalo do tvého psychického zdraví, až ti to bylo nepříjemný. Až sis řekl, že se prostě v dnešní společnosti absolutně nevyplatí být nějak psychicky nemocnej. Protože, za prvé, sám sebe trápíš. A za druhé, když požaduješ nějakou pomoc, tak tě hodí mezi ostatní takový. Rýpou se v tobě a ty jsi za mřížemi a chceš ven. A oni ti tam chtěj pomoct, ale nikdo nepomůže člověku tak, jako on sám. Já jsem se tehdy domníval, že to, že jsi v tom ústavu byl, tě přesvědčilo o tom, jak moc se nevyplatí sám sebe trápit. Že ta pomoc prostě vypadá takhle a nic víc za tím není. Že jestli chceš být v životě šťastnější, tak se sebou musíš v tý hlavě bojovat sám.

A: Jo, ale tak svým způsobem to tak bylo. Že kdybych těm lidem třeba řekl nějaký horší věci, a to jsem mohl říct, z toho, jaký myšlenky jsem v minulosti měl. Mohl jsem jim říct věci, po kterých by si mysleli, že jsem nebezpečnej svému okolí. To jsem samozřejmě neudělal. Protože ti doktoři by to museli brát vážně. A potom prostě... Je to prostředí, ve kterým když něco nešikovně řekneš nebo si nedáš pozor nebo dostaneš nějakej záchvat, tak si můžeš zadělat na hodně velký problémy. Že tě zavřou do dalšího takovýho prostředí. Třeba ještě horšího, než je dětský oddělení. Třeba normální dospělý oddělení, kde jsou všelijaký lidi. Různýho věku s různýma problémama. A už tam jsi třeba nepodmíněně, už tě nepustí pryč, a třeba tě i zbaví svéprávnosti. To je nebezpečný. To se mi nestalo. Ale začal jsem mít vlastně respekt vůči tomuhle prostředí, že by se mohlo něco stát. Kdybych tam byl dlouho, tak by se mohl dostavit nějakej záchvat, kterýmu já bych se smál. Kterej by byl pro mě normální. Ale ti doktoři všechno berou hrozně vážně a zapisujou si to. A reagujou na to. Ale já jsem chtěl říct... Jo. Zajímavej je ten vztah toho pacienta a toho terapeuta. Ten pacient neustále přemýšlí o nějaký spřízněný duši. O nějakým příteli. A často ten pacient, tak jsem to tak cítil, a později jsem se o tom dočetl v literatuře v neurózách, že to tak je. Že pacient má tendenci útočit na toho psychologa a být na něj hnusnej, protože mu vyčítá, že si jenom hraje na jeho přítele. Ale není. Mají pocit, že tomu terapeutovi na nich nezáleží, že jenom dělá svojí práci. Mají pocit, že se ten terapeut jen tváří, že ho ten člověk zajímá. Ale nezajímá. Je to jen nějakej profík. Ty psychicky nemocný lidi někdy nejsou schopný akceptovat, že ten psycholog dělá svojí práci. A přáli by si, aby se reálně stal jejich přítelem. A útočí na něj, že to tak není. Oni si třeba myslí, že to, že je začal léčit, je nějaká osobní věc. Protože to v tu chvíli nedovedou brát jinak.

V: Ty jsi někdy měl takovej pocit?

A: Jo, měl jsem takovej pocit. Protože než jsem skončil u tý psychiatričky, co mě tam poslala... Nevím teď jestli to bylo předtím nebo potom. Ale na střední škole jsem měl ještě jednu psycholožku a u tý jsem ten pocit měl. Kdy jsme si spolu povídali... Nevím, jestli jsem jí to řekl, možná jo. Ale říkal jsem si, že jo, ona si se mnou povídá, ale vůbec jí nezajímám. Že je to prostě její práce. A souvisí to tak jako s t, že když se ty depresivní lidi třeba odhodlají být na někoho hnusný, tak si myslím, že je velká pravděpodobnost, že to odnese jejich terapeut. Ten útok. Nejen tím, že budí ty démony, ale taky tím, že je tam tenhle zvláštní druh vztahu. Osobní,

neosobní. Jo, a mluvil jsem o tom v souvislosti s tím ústavem. Pochopíš, že doktoři nejsou tvoji kamarádi. A že možná nechceš, aby ti doktoři pomáhali. Že si radši pomůžeš sám nebo ať ti pomůže někdo jinej. Že to není tak úplně safe zone. Nebo safe space. Jak si třeba představuješ. Je to profesionální pomoc pro lidi, kteří jsou vážně nemocný. Jsou třeba v tak hluboký apatii nebo hluboký negaci, že jim třeba pomůže, když se zklidní nějakýma práškama. Že jinak by už třeba vůbec neměli vůli přemýšlet o návratu do života. Ale já jsem na tom byl ještě docela dobře a myslím si, že jsem to zas tak nutně nepotřeboval. Bavit se s těma doktorama. I když jsem na ně měl štěstí a nebylo to nepříjemný. Zrovna v tomhle ústavu.

V: Jak chápeš pojem deprese?

A: Deprese je psychický onemocnění. Takový, já bych řekl nejuniverzálnější, nejobecnější, nejzákladnější psychický onemocnění. Jakože neuróza nebo schizofrenie nebo nějaká paralýza, fobie, jsou dost konkrétní a specifický psychologický problémy. Ale depresi vnímám jako to základní psychologický oslabení, anebo selhání. Že ty vlastně ztratíš iniciativu nebo o ní přijdeš. Tvoje duše se stane nemocnou. Že zeslábneš natolik, že tě začne tížit problém toho žití. Protože žití je prostě těžký. Je to neustálej tlak. Možná, že je jiný místo, kde lidský duše nemají lidský těla. Možná je to taková jako zkouška pro nás všechny. Žít ten život v hmotným světě. A je to tu těžký. Můžeš zažít spoustu úplně fantastickejch věcí. Velmi konkrétních, hmatatelnejch, velmi intenzivních věcí. Ale platíš za to tím, že se musíš starat sám o sebe a bojovat za ten život. A někdy se prostě může stát, že v tom... no, selžeš je hodně silný slovo. Že zeslábneš. A že se začneš poddávat temný energii. Která je ve vesmíru pozitivní i negativní. Aby se to doplňovalo. Protože není světlo bez tmy. V podstatě ztrácíš smysl. A ztrácíš víru. To jsou základní věci. A ty vedou ke stavu bez motivace. Kdy se věci postupně zastavujou a přestávaj fungovat.

V: Říkal jsi, že je to onemocnění. Myslíš si, že dnešní studenti vysokých škol tohle ví?

A: Myslím si, že to ví. Že to slovo je poměrně známý a nemusíš třeba přesně vědět, co to znamená odborně. Já to asi taky nevím. Ale myslím si, že mají představu, která je víceméně správná. Je to hodně známý slovo. Pojem.

V: Co si myslíš o tom, jak často se to slovo používá v hovorové mluvě?

A: Jakej na to mám názor?

V: Jo.

A: No, já myslím, že to klidně můžou říct. Nemyslím si, že tím nějak ubližujou lidem, který maj tyhlety problémy. Ale prostě se to tak vžilo, v běžný komunikaci. Že deprese znamená blbá nálada. Nebo stav pod psa. Je mi to asi jedno. Když toho člověka znáš, tak prostě poznáš, jestli má reálně depresi nebo nějakej dlouhotrvající špatnej stav, nebo jestli má blbou náladu a řekne, že má depresi. Nebo že má problémy, starosti, že je unavenej.

V: Co ty a úzkosti?

A: Úzkosti si myslím, že jsem měl. V tý době, kdy jsem trpěl nějakou depresí. Pocit úzkosti jako takovej, si myslím, že jsem měl dost často, no. Ale spíš bych tomu říkal... No pocit úzkosti a bezmoci, no. Já vlastně nevím, co úzkost znamená v psychologii vyloženě. Ale úzkost a bezmoc jsem určitě měl velkou. Bezvýchodnost.

V: Projevovala se ti nějak fyzicky?

A: Jo. Někde v oblasti hrudníku jsem cítil strašně tíživej pocit. A všiml jsem si potom toho, že když jsem zamilovanej nebo když jsem strašně šťastnej, tak cítím v tý samý oblasti ten samej pocit. Úplně ten samej. Akorát mi z nějakýho důvodu způsobuje bolest a někdy mi způsobuje potěšení. Je to v těch samých místech v hrudníku a je to strašně podobný. Pocit, jak kdyby se ti měl hrudník propadnout, jak kdyby ho to mělo vcucnout. A ještě jsem chtěl říct, že jsem si prošel nějakou fází nešťastný lásky. Asi před rokem. A všechny tyhle zkušenosti, co mám, mi vůbec nepomohly, abych necítil bolest. Ale aspoň už jsem nemusel tolik přemýšlet o tom, co cítím a co zažívám. Protože jsem věděl, že už to znám. A že to tak prostě je. Prostě někdy to bez toho nejde. Někdy se stane něco, na co nejde reagovat jinak, než bolestí. Nemáš na výběr. Musíš si tou fází projít. A věděl jsem, že je to jenom na mně. Už nebylo třeba klást si otázky. Už nebylo třeba hledat někde odpověď nebo pomoc. Věděl jsem, že je to na mně. Že tomu musím dát čas. Ale jinak jsem s tím nic víc dělat nemohl. Ale nemusel jsem se už tak rýpat sám v sobě. Věděl jsem, že teď nemám sílu s tím nic dělat. Pak jsem třeba věděl, že mám sílu s tím něco dělat, tak jsem se snažil s tím něco dělat. Buď jsem se věnoval něčemu, co mě baví,

a tak jsem posiloval ty pozitivní věci. Anebo jsem se věnoval prožívání toho smutku. Abych si to už jako odprožil a abych se toho zbavil.

V: Vím, že máš zkušenost s houbičkama, s lysohlávkama. Ty obsahují psylocibin. O něm se mluví jako o budoucím léku na depresi. Mohl by ses se mnou podělit o svůj pohled na to?

A: Myslím si, že by to bylo zajímavý zkusit podat lidem s depresí. Třeba s těžkou depresí. Nevím. Já jsem si to nikdy v těžký depresi nevzal. Tyhlety drogy ti můžou prohloubit tu náladu, kterou máš. Takže je možný, že člověk s depresí by si prohloubil depresivní stav do úplně šíleného depresivního vesmíru. Kam by se propadl a cítil by se špatně. Ale to já nevím, to je strašně subjektivní. Ale mohlo by se stát, že by si zažil takovej standartní stav, co na houbičkách máš, že by se ti otevřel takovej velmi speciální pohled. Kde bys viděl věci v nevšedních souvislostech. A v nevšedním světle. V takovým zvláštním zabarvení, kde věci zapadaj do sebe. Najednou se díváš na svět s takovým odstupem a všechno získává takový celostní charakter. Že si začneš uvědomovat, že i ty sám jsi vlastně se vším v okolí propojenej. A že minimálně všichni zažíváme nějakou... No. Jako každej zažívá svoji skutečnost, ale že spolu vytváříme nějaký prostředí. Nějakej vesmír, nějakej ekosystém. A že jsme propojený tím, jak se nacházíme vedle sebe. Nevím proč to je, ale myslím si, že tyhle ty látky ti otevírají dveře k duchovním věcem. Zprostředkovávají přístup k duchovním zážitkům. A že je to nějaká výsada, kterou lidi dostali od přírody. Že to byl vlastně záměr. Abychom objevili tyhlety účinky. A abychom je čas od času zkusili. Protože nám to umožní dívat se na svět z jinýho pohledu. Což mi připomíná moji příhodu o tom, jak se může blýskat, a ty to nevidíš. Že na těch houbičkách třeba nemusíš mít super pozitivní stav, ale můžeš se přesvědčit o tom, že existujou úplně jiný pohledy na věc. A to s tebou může pohnout. S tvojí psychikou. Velmi silně. Myslím si, že můžeš mít hodně hlubokej pozitivní zážitek. Emoční, duchovní, intelektuální. A když ho máš, tak to může být hodně zajímavý pro léčbu deprese. Bohužel, kdyby ho člověk neměl, a zvrtlo by se mu to, tak třeba... Nevím, jestli mu to může ublížit. Ale třeba mu to nepomůže. Ale podle mě je to zajímavá možnost. Právě tím, že ti to otevře ten průzor, a to ti změní logiku myšlení. Že se dozvíš o jiným úhlu pohledu. Dá ti to možnost pochybovat o tom, jak vnímáš věci.

V: Že ten svět může být úplně jinej?

A: Ano. A tohle dělaj i obyčejný silný zážitky. Jako milostný zážitky, nebo jakéhokoli druhu. Ty spojený s láskou nebo se sexem jsou většinou nejsilnější. Nebo s přátelstvím. A tyhle ty látky ti to zprostředkujou instantně. Taky je to možnost.

V: Já jsem viděl v jednom dokumentu, že tam byli lidi, kteří si procházeli už nějakou nevyléčitelnou fází rakoviny, a pomocí psylocibinu se snadněji smiřovali s tím, že opustí tenhle svět. Lékaři jim píchli čistej psylocibin a dali jim klapky na oči. Ty pacienti leželi a drželi toho ošetřovatele za ruku. Říkali mu, co vidí za obrazce, co se jim děje. Umírající lidi na to prý pravidelně chodí, a je to tak silný zážitek, že jim to pomáhá smířit se se smrtí. Že ty lidi na sklonku života zažijou takový wow, že je pro ně pak lehčí tenhle svět opustit. Že pak mají tu mentalitu, že když zažili tohle, tak už mohou umřít.

A: Já jsem četl to samý s LSD, no. To už je zase vyšší level. Ty jak kdyby zažiješ takový otevření srdce. A potom můžeš lidem říkat i věci, který bys jim normálně neřekl. Že to, co skutečně cítíš, se jak kdyby zhmotní, a ty jim v tom stavu můžeš říct, tak jak to je. Aniž by to znělo nějak pateticky. Kdybys jim to normálně řekl, tak by se asi divili, proč jim to říkáš. Co tě k tomu vede? Jestli nemáš nějaký problémy? Právě třeba nějaký vážný problémy, že jim tohle říkáš. V tom stavu je to prostě úplně přirozený. A někdy se to právě dává umírajícím lidem, aby třeba stihli vyřešit nějaký problémy v rodině. Odpustit si. Rozloučit se. A smířit se se smrtí. Protože mají možnost si ty věci říct. Právě proto, že jsou v tom stavu naplnění nějakým pozitivním pocitem a jsou spolu schopný mluvit, aniž by si něco vyčítali.

V: To musí být šílený, když umíráš, oni ti tohle dají, ty si chceš před smrtí něco vyřešit s někým ze své rodiny, seriózně k němu mluvíš a jeho brada se ti roztéká po posteli. *(smích)* Do toho mají i ty halucinace, ne?

A: Oni to většinou dělají tak, že si v klidu zažijou ten trip s tím doktorem, většinou v klidu, se zavřenýma očima, aby si mohli užít ty halucinace. A když jsou na dojezdu, takový citlivý a zesláblý, tak tam pozvou ty příbuzný. Aby si udělali sedánek. O tom jsem četl v knížce, co napsal Grof. O tý terapii s LSD, co dělali lidem s rakovinou v posledním stadiu.

V: A to se dnes používá?

A: Myslím si, že na některých místech se to používá. Ne všude jako běžná praxe, ale někde se to používá. On se tím zabýval v Americe. Nejdřív teda experimentálně v Československu. Pak dlouhodobě provozoval tu terapii v Americe. A nevím, jestli to funguje i dneska a kde všude. Ale myslím, že někde jo. Bylo by určitě dobře, kdyby se to povolovalo víc a víc. On tam píše, že LSD i další podobný látky pochází z přírody a nevzniká na nich výrazně závislost. Neničí ti to zdraví a může ti to pomoct. Oni by si přáli, aby se ukázalo, že to lidem pomáhá od fyzických bolestí. To se zatím neprokázalo. Ale výrazně to zlepšuje náladu a pomáhá od depresí, těm lidem. A oni říkali, že když to má takovej pozitivní vliv, tak by se to snad mohlo povolit, už kvůli jiným pozitivním vlivům jiných látek. Který jsou třeba v lécích. Legalizovali se jiný nebezpečný látky, na kterých vzniká závislost. Který ničí zdraví. Který jsou úplně chorobný pro mysl a pro tělo. Viz film Requiem za sen. Kdy pani bere nějaký prášky na hubnutí a skončí na odvykačce. Spoustu prášků je nebezpečných, i když jsou legální. Můžeš si jich dát moc, můžeš se předávkovat. A Grof říká, že tohle minimálně není horší než nějaký normálně dostupný léky.

V: Ty jsi někdy LSD měl?

A: Ne. Ale chtěl bych.

V: Když jsi mluvil o těch houbičkách, že prohlubujou tu náladu, co už máš. Nevíš, jestli je to u LSD podobný?

A: Možná, že je LSD silnější... Samozřejmě záleží na dávkování. Dovede být nezávislejší na tom tvým aktuálním psychickým stavu. Než ten psylocibin. Je možný, mám takovou představu, že ten trip na tom LSD je nekompromisnější. Vrhne tě do toho a zprostředkuje ti nějakej zážitek. Ať se s tebou předtím dělo cokoliv. Ty si tím musíš projít. A má to nějakou podobu. Ale samozřejmě ty tam vidíš různý věci, a když jsi plnej nějakých problémů, tak se může stát, že po dobu toho tripu s něčím strašně bojuješ. Ale potom třeba nakonec zjistíš, že to byl hlubokej zážitek a vzpomínáš na to v dobrým. Ale to jsou fakt věci, o kterých jsem jenom četl. Ale myslím si, že nejúčinnější na depresi je rozebírat to s lidma, kterým důvěřuješ. Bavit se o tom. To si myslím, že je úplně nejlepší. Ale když člověk nemá přátele, kterým důvěřuje, tak je to těžká situace. Myslím si, že to má velkej terapeutickej účinek. A vůbec jako sdílet nějakou psychickou bolest. Vyjadřovat jí různýma způsobama. A setkal jsem se s takovýma názorama, že některý lidi nemají

rádi projevy utrpení. I třeba výtvarný nebo jiný umělecký. Nebo i verbální. Protože jim to právě přijde depresivní. Ale myslím si, že pro lidi, co jsou přirozeně depresivní, má nějakej účinek to navzájem sdílet. A komunikovat.

V: Jak to myslíš, že jsou některý lidi přirozeně depresivní?

A: Že k tomu mají některý lidi větší sklony. Každej se narodí s nějakou svojí psychikou. Někdo je hodně odolnej nebo třeba necitlivej. Někdo je hodně citlivej a někdo je hodně slabej.

V: Tak a už drž hubu. *(smích)* Mockrát ti děkuju. Tak jak se cítíš?

A: Potřebuju čůrat. *(společný smích)*

# Abstrakt

DVOŘÁK, Václav. *Jak studenti VŠ chápou pojem deprese?* České Budějovice, 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

**Klíčová slova:** deprese, pojem, psychické, zkušenost, období

Tato práce se zabývá tématem nahlížení pojmu deprese čtyřmi studenty Vysokých škol. V práci jsou taktéž popsány jejich zkušenosti s depresí či psychickými problémy.

# Abstract

**How do university students understand the concept of depression?**

**Key words: depression, concept, mental, experience, period**

The bachelor thesis deals with the topic of understanding the concept of depression by four university students. Their experiences with depression or psychological problems are also described in the work.