Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra filosofie a religionistiky

Diplomová práce

Vliv životního stylu na duševní onemocnění na příkladu deprese

Vedoucí práce: PhDr. Vít Erban, PhD.

Autor práce: Kateřina Schmidtová
Studijní obor: Etika v sociální práci
Ročník: druhý

2014

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným stanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů

Datum:

Podpis:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce panu PhDr. Vítu Erbanovi, PhD. za jeho rady, postřehy a připomínky; respondentům, kteří poskytli rozhovor, paní Mgr. Vladislavě Pokorné za jazykovou kontrolu práce a v neposlední řadě mým rodičům za podporu po dobu celého studia a trpělivost při psaní této práce.

OBSAH

Úvod …… 5
1 Současná společnost a její diagnózy …… 7
1.1 Gilles Lipovetsky ……... 8
1.2 Gerhard Schulze …….. 11
1.3 Zygmunt Bauman …… 14
1.4 Christopher Lasch, Erich Fromm, Jacyno Małgorzata …… 19
1.5 Názor autorky …….. 20
2 Životní styl ……. 22
2.1 Jana Dufková ……... 27
2.1.1 Typy životních stylů ……..…….. 29
2.2 Alfred Adler …… 30
2.2.1 Typy životních stylů ……..…….. 32
2.3 Projevy životního stylu ……..……... 32
2.3.1 Život v těle a duši ……..……. 3
2.3.2 Život ve vztahu ……....33
2.3.2.1 Individuální vztah ……..... 34
2.3.2.2 Vztah na úrovni společnosti ……..... 37
2.3.2.3 Vztah k sobě samému ……..…. 37
2.3.3 Práce ……..…….. 40
2.3.4 Smysl života ……...…….. 42
3 Duševní onemocnění ……..…….. 44
3.1 Afektivní poruchy …… 45
3.2 Co je deprese ……...……..... 45
3.2.1 Příznaky typické pro depresi ……...……. 46
3.2.2 Příčiny deprese ……...…….. 47
3.2.3 Typy deprese ……...…… 48
3.2.4 Léčba deprese ……...…… 49
3.2.5 Bludný kruh deprese ……...……. 51
3.2.6 Sociální význam deprese ……...……... 51
4 Kazuistiky ……..……... 53
4.1 Skupina zdravých ……....….53
4.1.1 Karel ……...…….. 53
4.1.2 Richard ……...…….. 56
4.1.3 Irena ……..... 57
4.1.4 Milena ……..... 58
4.1.5 Reflexe skupiny zdravých ……...……. 60
4.2 Skupina nemocných ……. 63
4.2.1 Aneta ……...…… 63
4.2.2 Simona ……...…….. 66
4.2.3 Radek ……...……..... 67
4.2.4 František ……...……...…… 69
4.2.5 Reflexe skupiny nemocných ……...……. 70
4.3 Diskuze …… 73
Závěr ……..…….. 77
Seznam použitých zdrojů ……... 79
Seznam příloh ……..……..... 83
Přílohy ……..……... 84
Abstrakt ……..…… 89
Abstract ……..…… 90

ÚVOD

Téma mojí diplomové práce Vliv životního stylu na duševní onemocnění na příkladu deprese jsem si vybrala proto, že v současné společnosti nabývá stále více na významu. V neposlední řadě také proto, že mě toto téma zajímá i z hlediska mé budoucí profesní orientace.

Každý má svůj životní styl. Naše společnost je civilizovaná a technicky vyspělá, přináší mnoho užitečného pro usnadnění našich životů, na druhé straně si za to však vybírá i svou daň a to v podobě stresujících životních podmínek lidí. Z našich životů pomalu mizí či se odsouvá do pozadí obyčejné štěstí, radost, harmonie a kladné sebepojetí. To vše je nahrazeno nejistotou, stresem a složitostí. Lidé chtějí vydělat peníze, získat postavení, obklopit se novinkami a užívat si. To na ně klade vysoké nároky, zároveň musejí zvládat mnoho věcí. Lidská přirozenost často tuto zátěž neunese a dostaví se nemoc – deprese. Je statisticky dokázáno, že v posledních letech se výrazně zvýšil počet nemocných depresí. Deprese v životě potká každého pátého člověka. Deprese je nemoc, která je běžná, přesto jsou nemocní depresí stále stigmatizováni a označováni za lidi bez vůle, neschopné či bláznivé.

Současná společnost v mnohém životní styl zjednodušuje, je však také možné, že požadavky společnosti na jedince a zároveň přizpůsobování se požadovanému životnímu stylu, jež je jedinci nabízen, přispívají ke vzniku deprese.

Cílem mé diplomové práce je popsat a zjistit, zda může životní styl ovlivnit či přispět ke vzniku deprese. Tohoto cíle chci dosáhnout pomocí zpracování odborné literatury, která je s tímto tématem spojena a dále pomocí rozhovorů s lidmi trpícími depresí a lidmi zdravými.

Diplomová práce je členěna do čtyř kapitol. V první kapitole je popsána současná společnost z pohledu Gillese Lipovetského, Gerharda Schulzeho a Zygmunta Baumana. Druhá kapitola je věnována životnímu stylu. Jsou zde uvedeny studie o životním stylu a jeho typech od Jany Duffkové a Alfreda Adlera. Součástí je i podkapitola o projevech životního stylu, které jsou totožné se čtyřmi základními antropologickými konstantami, a to život v těle a duši, život ve vztahu, práce a smysl života. Třetí kapitola pojednává o duševním onemocnění, detailněji je rozpracována deprese. Popsány jsou zde příznaky deprese, její příčiny, typy, léčba, bludný kruh, ve kterém se nemocný ocitá a její sociální význam. Čtvrtá kapitola je tvořena rozhovory, které poskytli lidé zdraví

a nemocní depresí. Její součástí je diskuze, ve které rozhovory reflektuji a porovnáván získané informace s předchozími kapitolami.

Důležitými zdroji pro zpracování mé diplomové práce jsou knihy od Gillese Lipovetského *Éra prázdnoty*, od Gerharda Schulzeho *Die Erlebnisgesellschaft*, od Zygmunta Baumana *Tekutá modernita*. V oblasti životního stylu jsou velmi přínosné knihy od Jany Dufkové *Sociologie životního stylu* a Alfreda Adlera *Porozumění životu*. Pro zpracování kapitoly o depresi jsou přehledné knihy od manželů Praškových *Bolestně smutná nálada, aneb co je to deprese a jak se léčí* a *Co je to deprese a jak se léčí?*. Inspirací pro mě byla i kniha od benediktinského mnicha Anselma Grüna *Deprese jako šance*. Tato kniha popisuje, jak na duchovní rovině zacházet s depresí, poskytuje příklady z Bible a tím ukazuje, že deprese není novou nemocí, ale že zde byla od doby, co je člověk. Grün se snaží ukázat, že léčba jakékoliv nemoci, nejen deprese musí zahrnovat všechny dimenze – tělesnou, psychickou, sociální a duchovní.

1 SOUČASNÁ SPOLEČNOST A JEJÍ DIAGNÓZY

V této kapitole chci krátce charakterizovat postmoderní společnost na základě informací od autorů, kteří se zabývají touto problematikou. Mým cílem zde však není popsat odlišnosti současné společnosti od společností předchozích. Součástí této kapitoly jsou tři tzv. *„diagnózy společnosti“*[1)], při nichž vycházím z těchto autorů – Gilles Lipovetsky, Gerhard Shulze a Zygmunt Bauman.

Současná společnost nese přívlastek postmoderní či jinak řečeno pozdně moderní nebo druhotně moderní. Postmodernismus má své kořeny ve filozofii a estetice. Zdůrazňuje psychické, duchovní a mentální ladění, které má být provokativní, protiautoritářské, někdy je též všezpochybňující, iracionální, skeptické a ironické.[2)] Na druhé straně však vliv estetiky znázorňuje společnost jako živou, barevnou, proměnlivou a dynamickou.

Definice postmoderní společnosti není jednoduchá, jelikož pojem postmoderní si může každý autor vyložit jiným způsobem. Anthony Giddens, britský sociolog, si představuje *„postmodernitu ne jako vstup do nového období ale jako situaci, kdy dochází k radikalizování a zevšeobecňování důsledků modernity mnohem více, než tomu bylo dříve“*.[3)] Miloslav Petrusek, český sociolog, přiznává, že je možné současné společnosti přiřknout spousty přídavných jmen, nelze však prohlásit, že toto je správné a jediné možné označení pro současnou společnost, neboť společnost se neustále vyvíjí.[4)] V současné společnosti není nic jednoznačné, na vše je možné najít více než jen pouhou jednu odpověď. Tím pádem i všezahrnující definice současné společnosti je obtížná, neli nemožná.

Jan Keller, český sociolog, hovoří o společnosti, která je označována jako vrcholně rozumná, podle něj je to však mýtus, neboť společnost nebyla nikdy rozumná. Důvodem je schopnost současné rozumné společnosti dokázat si ospravedlnit a logicky zdůvodnit i ty největší prohřešky, např. „přeměna“ člověka ve stroj pro větší produktivitu práce, použití atomových zbraní pro ochranu lidstva atd. Zároveň současná společnost chápe rodinu jako svůj základ, ale chová se k ní jako k nepotřebné instituci, neu-

---

[1)] PETRUSEK, M. et BALON, J. *Společnost naší doby*. s. 7.
[2)] Srov. tamtéž, s. 109-110.
[3)] GIDDENS, A. *Důsledky modernity*. s. 12.
[4)] Srov. PETRUSEK, M. *Společnosti pozdní doby*. s.

stále ji oslabuje a omezuje její možnosti. Člověk žijící tedy v rozumné společnosti je značně zmaten, svět mu připadá nepřehledný, ztrácí pocit bezpečí a jistoty. Pro orientaci ve světě potřebuje člověk uspořádaný svět ne postupné rozdrobování oblastí života na menší a menší nepřehledné částečky.[5)]

Autoři se však shodují v tom, že pro vznik postmoderní společnosti je nutná předchůdkyně, a to společnost moderní. Postmoderní společnost je společnost, která si udržuje odstup od minulosti a tradic, dochází v ní na rozdíl od moderní společnosti k decentralizaci. Pozornost se ve společnosti přesouvá od průmyslu ke službám. Celá společnost stojí zejména na technologii a médiích. Technologie i média utvářejí kulturu společnosti. Média jsou hlavním zdrojem informací a zprostředkovávají realitu, která nás následně ovlivňuje.

1.1 Gilles Lipovetsky

Pro správné porozumění postmoderní společnosti u Lipovetského, francouzského filozofa a sociologa, je důležité pochopit moderní společnost, ve které jsou zásadní tři aspekty a to revoluce, disciplína a avantgarda. Moderní společnost je spojována s průmyslovou revolucí a jinak je označována jako disciplinárně revoluční společnost. Je to období rozvoje disciplíny. Avantgarda charakterizuje jakýsi kult novosti, odmítá tradice a tím moderní společnost sama sebe znehodnocuje. Avantgarda je typická pro uměleckou oblast, jelikož umělci se chtěli bránit usedlosti. Do středu zájmu umístili vlastní já, tím se utvořila kultura osobnosti. Velký vliv měl i rozvoj psychoanalýzy, která zavedla jakési pravidlo vše říkat, jedinec se tak pro společnost stal nejvyšší hodnotou. To vše dohromady utváří zárodky vedoucí k odklonu od moderní společnosti. Tendence vedoucí ke vzniku postmoderní společnosti, jako je rozvrat disciplíny, kultura osobnosti a pravidlo vše říkat, byly z počátku menšinové, postupně je však lidé přijali za své a důraz na jedince se stal masovou záležitostí. Šlo o personalizaci.[6)]

Personalizace chápána jako kombinace „*osobní realizace, subjektivní zvláštnost a jedinečné osobnosti*“[7)] zesiluje požadavek svobody a plurality. Lidé se nechtějí ome-

[5)] Srov. KELLER, J. *Nedomyšlená společnost.* s. 7-82.
[6)] Srov. BARTOŠ, F. Narcismus v postmoderní společnosti: Gilles Lipovetsky. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III.* s. 172-174.
[7)] LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. s. 12.

zovat, chtějí žít svobodně a rozhodovat sami o sobě. Lidé touží po sebevyjádření, skrze které hledají svou identitu a zároveň jim umožňuje ukázat svou odlišnost. Takto vzniká plně personalizovaná kultura neboli tzv. „*kultura na míru*“[8]. V této kultuře ztrácí disciplína svůj význam. Mění se životní styl, který souvisí s konzumní revolucí, jež zasáhla každého. Nejvíce patrná je konzumní revoluce v oblasti morálky a hédonismu.

Hédonismus lze jednoduše označit jako uspokojování vlastních potřeb skrze společnost. Hédonismus znamená „*dovolení jakéhokoliv novátorského hledání, kdy rozkoš a stimulace smyslů se stávají převládajícími hodnotami běžného života. Hédonismus spolu s antimorálkou znázorňují konec rozporu mezi hodnotami uznávanými v umělecké oblasti a v každodenním životě*“.[9] Změna morálky spočívala v tom, že teprve požitkářství začleňuje lidi do společnosti. Jako pozitivní rozměr hédonismu lze označit přirozenější projevování lidí.[10]

Postmoderní kultura je tedy zaměřena na plnění potřeb vlastního já. V takovéto kultuře převládá individuální nad všeobecným, psychologické nad ideologickým, komunikace nad politizací atd. Postmoderní kultura zmenšuje rozdíly mezi generacemi, stereotypy a pohlavími. Osvobozuje od rolí a konvencí.[11] Postmoderní kultura je kultura, kde chybí idoly a veškerá tabu, existuje v ní však oslavná představa sebe sama, která je důležitá a motivuje lidi k akci. Nepřítomnost idolů a tabu spouští již zmíněný hédonismus a prázdnotu. Prázdnota souvisí s tím, že ve společnosti nejsou mechanismy, které by člověka vedly k tomu, aby něco udělal pro společnost. Lidé jsou více orientováni na soukromou oblast, což je celospolečenský trend fungující ve společnosti. Lidé nemají zájem o společenské problémy. To by šlo shrnout pod pojem apatie. Tato apatie je způsobena přemírou stimulů. Jedinec nemá kapacitu pro reakci na všechny informace přicházející z okolí.[12] „*Postmoderní doba je posedlá informacemi a (sebe)vyjádřením*“.[13] Apatie též zapříčiňuje nedostatek citové angažovanosti, což způsobuje neochotu zapojit se do veřejné oblasti a to je důležité pro kapitalismus.

Jedinec, který je orientovaný pouze na soukromou oblast, si není ničím jistý. Lidé jsou nuceni přizpůsobit se různým situacím, toho využívá trh. Pro funkci trhu je

---

[8] LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. s. 16.
[9] Tamtéž, s. 126.
[10] Srov. BARTOŠ, F. Narcismus v postmoderní společnosti: Gilles Lipovetsky. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III*. s. 175.
[11] Srov. LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. s. 14.
[12] Srov. tamtéž, s. 19 – 56.
[13] Tamtéž, s. 19.

důležitá určitá přizpůsobivost a proměnlivost názorů. Takovýto stav je pro současnou společnost normální. To dává vzniknout krizi důvěry v instituce vůdce a následně ve vznik a vývoj narcistické strategie přežití. Narcistická strategie se projevuje tím, že se vše analyzuje, což vyvolává touhu po vyjádření, kde však není důležité, co člověk říká, ale že něco říká. Velký vliv na narcistickou strategii má i personalizace. Ten spočívá v ochotě říci vše, odhalit i své intimní věci a považovat to za normální. Všemu se přičítá duše, věci se zosobňují. Vše se psychologizuje. Jedinec už netouží pouze po uznání, chce se zalíbit všem. Typický narcis nemá rád stádovost, chce se cítit jedinečným. Necítí se být součástí žádné skupiny, žádného celku, jelikož personalizace ve společnosti mu poskytuje pocit výlučnosti. Do vztahu je ochoten vstoupit jen s podobně smýšlejícími lidmi. Narcis umí žít pouze přítomností. Narcis není schopen vnímat druhého, neumí se vcítit do jeho situace, ale zároveň sám po emocionálním vztahu touží. To celé poukazuje na emoční prázdnotu narcise. U narcise je tedy typické kolísání mezi vzrušením a depresí. Nejhlubším znakem narcisovy identity je jeho tělo. Důležitá je krása, ne osobnost. S tím je spojen kult těla a zdraví. Tělo už není něco materiálního, ale něco, co je třeba si uvědomovat, pečovat o něj, poznávat ho a skrze něj i sebe. Důležité je i bojovat proti stárnutí. Stáří totiž není krásné, okouzlující a obdivuhodné.[14] *„Proces personalizace systematicky odstranil všechno transcendentní a člověku zůstává jen čistě aktuální a zcela subjektivní život bez síly a beze smyslu, v němž je vydán na pospas závratnému sebeokouzlení“*.[15]

Lipovetského postmoderní společnost je společnost, která homogenizuje i diferencuje. Snižují se v ní rozdíly díky konzumerismu, stírají se polarity, zároveň se však zvyšují rozdíly v individuálním chování. Pro postmoderní společnost je typická personalizace, snaha o kvalitní život, nesmírné zaujetí pro svou osobu. Jde o narcistickou kulturu, kulturu spotřeby. *„Postmoderní kultura je decentralizovaná a různorodá, materialistická i psychologická, pornografická i diskrétní, novátorská i retro, konzumní i ekologická, vyumělkovaná i spontánní, spektakulární i kreativní“*.[16] Zkrátka je to kultura na míru.

[14] Srov. LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*, s. 63-94.
[15] Tamtéž, s. 76.
[16] Tamtéž, s. 16.

1.2 Gerhard Schulze

Schulze, německý sociolog, studuje každodenní život v Německu, avšak sám uvádí, že je možné výsledky studie aplikovat celospolečensky. Jeho studie je zaměřena na myšlení a jednání aktérů a na to, co mají společné. Myšlení a jednání je orientováno na prožitek, velký význam zde má subjektivita aktéra, přesto lze najít společné rysy aktérů. Schulze společnost chápe jako individualizovanou a zároveň obsahující sociální řád. Aktéři společnosti jsou spojeni myšlenkou hezkého a zajímavého života, který se vyplatí. Individualizace je zde chápána jako změna formy pospolitosti. Schulzeho společnost je společnost prožitku.[17)]

Tato společnost se utvářela v poválečné době, kdy se postupně měnil vztah aktérů k majetku a službám. Do středu zájmu je stavěna užitná hodnota produktů, důležité je uspokojit a to nezávisle na použitelnosti produktu. V popředí stojí image a design, prospěšnost a funkcionalita se stávají módním doplňkem. V poválečné době byly patrné dva směry vývoje, jednak rostoucí příjmy a také redukce pracovní doby. Následkem je více volného času. Z toho plyne zvýšení poptávky po prožitku, kterou se snaží uspokojit služby a zboží. Aktéři tudíž mají širokou nabídku a možnost volby. Volba je v této společnosti nutná, každý volí dle svých individuálních zkušeností.[18)] *„Život se v pravém slova smyslu stal projektem prožitků…. Pojem prožitek je více než termín sociologie volného času…. Orientace na prožitek je nepřímá forma hledání štěstí…. Zážitky jsou psychofyzické konstrukce, které se nedají nahradit objekty či přenést na poskytovatele služeb…. Každý je zodpovědný za své prožitky. …. Společnost prožitků je predikát, který v historickém a mezikulturním porovnání označuje relativně velký význam prožitků na výstavbu sociálního světa.“*[19)]

Pro tuto společnost je typický přechod od vnějškové orientace na vnitřní orientaci. Vše je stále více volitelné, jak zboží tak situace. Životní situace jsou zbavovány hranic, mění se tak vnímání, hodnoty atd. Jednoduše dochází ke změně poznávacích schopností aktérů. To je patrné na rozhodování. Dříve bylo jednání aktérů zaměřeno na situaci, nebo-li vnějškově, hodnotilo se podle kritéria dobré/špatné, potřebné/ nepotřeb-

[17)] Srov. THÖNDLOVÁ, R. Společnost prožitku: Gerhard Schulze. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III*. s. 163,164.
[18)] Srov. SCHULZE, G. *Die Erlebnisgesellschaft*. s. 13-21.
[19)] Tamtéž, s. 13, 14, 15, (překl. aut.).

né. Poté nastala změna a do popředí vystoupil již zmíněný psychofyzický akt prožitku, kdy prožitek se stal centrální věcí, stal se tím nejdůležitějším. Schulze tento jev nazývá racionalitou prožitku.

Trh prožitků s sebou nese i rizika. Každý aktér si jistě klade otázku, zda činnost či produkt povede k prožitku. Velkým pomocníkem pro aktérův prožitek je opakovaná znalost. Předpokladem nových prožitků je však jejich rozšiřování. Aktéři jsou zvyklí na neustálé rozšiřování nabídky produktů či služeb, chápou to jako normální. Díky vnitřní orientaci a stále větším možnostem je pro aktéry mnohem těžší definovat své potřeby, proto mohou pociťovat zklamání, což je jedno z rizik společnosti prožitku. Každý je za své prožitky odpovědný sám. Stejná věc může u několika aktérů vyvolat různé prožitky. U prožitku, kdy se aktér spoléhá na zkušenost a opakuje ho, klesá jeho intenzita. Pro nový prožitek je třeba nové rozhodnutí. Zde se vynořuje riziko nejistoty, zda vůbec prožitek přijde.[20)]

Neustálé systematické hledání prostředků vedoucích k prožitku vytvořilo trh prožitku, kde se setkává poptávka s nabídkou. Nabídka zohledňuje vnitřní orientaci aktéra, více je však založena na vnější orientaci. *„Čím větší je nabídková rozmanitost vnějškově orientovaná, tím více vystupují do popředí vnitřně orientované motivy. Např. vnější orientace je koupě brýlí pro lepší vidění, vnitřní orientace je koupě brýlí, protože se v nich cítím krásná.“*[21)]

Orientace aktérů na trh prožitků způsobuje jeho sjednocení a integritu. Trh získává svou dynamiku. Trh prožitku neustále produkuje nové prožitky, dochází k jejich kumulaci. Aktéři se snaží mít co nejvíce prožitků za co nejkratší čas, naráží však na své psychické hranice, zpracování prožitků je omezené. Aktéři jsou manažery svých prožitků, kteří ztrácejí schopnost se v nich orientovat. Vnitřní orientace aktérů vede k neregistraci okolí, tím dochází ke ztrátě schopnosti kolektivně jednat. Poskytovatelé služeb vytvářejí do určité míry iluze a jejich jednání je orientováno vnějškově, na mysli však mají svůj zisk. Ostatně oba jak aktér tak poskytovatel služeb mají na mysli svůj zisk. Funkcí trhu může být i snaha o porozumění sobě samému. Ze společnosti se vytrácejí skupiny charakteristické určitým znakem. V současné společnosti je příslušnost k sociální skupině dána prožitkem, to znamená, že společnost prožitku je úzce spojena

[20)] Srov. THÖNDLOVÁ, R. Společnost prožitku: Gerhard Schulze. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III*. s. 165,166.
[21)] SCHULZE, G. *Die Erlebnisgesellschaft*. s. 427, 428, (překl. aut.).

s trhem prožitku. Aby aktéři věděli, do jaké sociální skupiny patří, jsou třeba specifické znaky. Schulze těmito znaky označil věk, osobní styl, vzdělání a situační jednání. Rozdělil tak společnost do pěti prostředí, a to prostředí úrovně, integrace, harmonie, seberealizace a zábavy. Hranice mezi prvními třemi a dalšími je určena věkem a vzděláním.[22)]

Prostředí úrovně je tvořeno osobami staršími 40 let s vyšším vzděláním. V životě se snaží vše uspořádat dle hierarchie, i své prožitky. Požadují mít vše perfektní. Tyto osoby se v pracovním světě nacházejí na vysokých pozicích. Rádi chodí do divadla, muzea, na výstavy, poslouchají vážnou hudbu atd. Celkově jde o kulturně intelektuální prostředí. Prostředí integrace je též tvořeno lidmi nad 40 let, ale se středním vzděláním. V životě jsou velmi přizpůsobiví, usilují o konformitu, upřednostňují harmonii a dokonalost. V pracovním světě jsou většinou konzervativní, nenápadní. Typické zaměstnání je úředník. Důležitá je pro ně rodina. Mají strach z nového. Toto prostředí je prostředí kombinace prvků. Prostředí harmonie je opět tvořeno lidmi nad 40 let, ale s nízkým vzděláním. Typickým zaměstnáním je dělník, prodavačka. Mezi zájmy patří vaření, uklízení, bulvární tisk, lidová hudba. Cílem života je svatba. Chtějí být v bezpečí, vyhýbají se konfliktům. Rádi komunikují se svým okolím. Toto prostředí je orientované na společnost. Prostředí seberealizace utváří lidé pod 40 let se středním či vysokým vzděláním. Pro toto prostředí je typický narcismus, dokonalost, snaha o sebevyjádření, spontaneita, rozjímání, experiment. Volný čas tráví sportem, na festivalech, koncertech, v kavárnách atd. Toto prostředí je prostředí umělců a různých aktivit. Prostředí zábavy je tvořeno lidmi pod 40 let s nízkým vzděláním. Tito aktéři hledají akci, je to pro ně forma stimulace, rádi jsou nekonvenční. Typický je narcismus, jednoduchost, spontaneita. Často sem patří fanoušci sportovních klubů, motoklubů atd. Mezi zájmy patří hudba, diskotéky, sledování televizních pořadů, závody. Pro tyto aktéry je prožitek aktivací. Jde o prostředí radosti z prožitku.[23)]

Schulzeho společnost je společnost hry, zábavy a prožitku. Dle autora touto společností skončil tradiční proces modernizace a to, co se lidé naučili dříve v současné společnosti, již nelze využít.

[22)] Srov. THÖNDLOVÁ, R. Společnost prožitku: Gerhard Schulze. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III*. s. 166-170.
[23)] Srov. SCHULZE, G. *Die Erlebnisgesellschaft*. s. 283 – 330.

1.3 Zygmunt Bauman

Bauman, polsko-britský sociolog, pro označení současné společnosti používá specifické spojení *„tekutá modernita“*.[24] V tekuté modernitě dochází ke zkapalňování tradičních pevných látek, na který byla vystavěna pevná modernita. Zkapalňovány jsou tedy např. tradice, víra, životní vzorce, pravidla atd. V tekuté modernitě se zkapalňují i síly, které utvářejí řád, jsou tedy porušeny vazby zajišťující propojení individuální volby do kolektivního projektu a jednání. *„Síly způsobující tekutost se přesunuly od „systému“ ke „společnosti“, od politiky k „politice života“ – sestoupily z „makro“ úrovně na „mikro“ úroveň společenského soužití.“*[25] To znamená, že žijeme ve společnosti, která je silně individualizovaná. Jedinec je ten, kdo nese odpovědnost za plnění úkolů a zájmů. Selže–li společnost, dopad bude znatelný na jedinci.

Bauman hovoří o pěti znacích, které přispívají k rozvoji tekuté modernity. Jde o emancipaci, individualitu, čas a prostor, práci a komunitu. Emancipace je základním znakem tekuté modernity. Pomocníkem k odhalení překážek stojících v cestě osvobození je klasická kritická teorie. Tekutá modernita se liší od pevné tím, že dochází ke ztrátě iluzí o účelu historie a tím, že v modernizaci je vše deregulováno a privatizováno. To znamená, že spravedlivá společnost se proměnila na společnost, ve které jsou v popředí lidská práva. Člověk se cítí svobodný, když jeho představivost nepřesahuje jeho touhy. S člověkem však může být manipulováno a on sám nepozná své touhy, člověk se tak může cítit svobodný a přitom žít v zajetí. Uplatnit svobodu je pro člověka velmi obtížené. Bauman jako důvody uvádí nepřipravenost na svobodu a zpochybňování nabízené svobody právem. Společnost přenáší na jedince odpovědnost za to, kým je, za svou identitu. Současná identita jedince ztrácí své zakotvení. V pevné modernitě se identita odvíjela od příslušnosti do sociální třídy, kde jedinec přebíral vzorce chování a jednání. V tekuté modernitě se vše individualizuje a jedinec je na vše sám a jeho starosti nelze zahrnout do veřejného zájmu, jelikož jedinec se k veřejnému prostoru staví s neochotou účastnit se v něm. Veřejný prostor pomalu mizí v prospěch soukromého. Tato nerovnováha je hlavní překážkou v emancipaci. Pro její dosažení je důležité, aby se z jedinců stali aktivní občané, kteří jsou schopní přenést své obtíže z roviny soukromé na rovinu

[24] BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*.
[25] BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. s. 19.

veřejnou. Pro emancipaci je nezbytné spojit úsilí všech příslušníků společnosti, aby se stali občany a usilovali o blaho skrze svou obec. Ne každý sám za sebe a lhostejně vůči ostatním.[26)]

Chápání světa v tekuté modernitě se odvíjí dle praktických znalostí. Bauman uvádí dva diskurzy. U Jošua diskurzu je pravidlem řád a ne–řád je výjimkou. Vše má nějaký účel a užitek, pro věci nemající užitek, zde není prostor. V Genesis diskurzu je naopak výjimkou řád. Tekutá modernita je světem svobodných jedinců, kteří si sami vyberou, kým se stanou a oni za to poté ponesou odpovědnost. Rozhodnutí je obtížné, proto každý hledá pomoc od ostatních, kteří by mu byli příkladem. Přicházejí tedy se soukromým problémem na veřejný prostor. Ten však stále neplní svou funkci místa setkávání a rozhovoru mezi soukromou a veřejnou sférou, jde o místo, kde se dějí veřejné zpovědi. Zájem z veřejné sféry je tudíž pouhá zvědavost po soukromém životě ostatních. Postmoderní společnost je společností plnou příležitostí, nových možností, získání zkušeností a zážitků, to je pro každého jejího člena velmi lákavé, což je cílem autorit. Typickým znakem je konzum, ve kterém touha nahrazuje potřebu. Bauman používá metaforu nakupování, ta zahrnuje všechny oblasti života – výběr oblečení, zaměstnání, dovolené, životního partnera, jde o volbu. Vybírání je důležitější než to, co je vybíráno. Důsledkem je zvýšena křehkost vlastní identity. Jedinec má sice možnost výběru a volby, je jim i otevřený, není však schopen využít všech nabízených možností. Identita člověka není dána pevně, člověk se s ní nerodí. Identitu člověk hledá po celý svůj život, člověk se identickým stává. Konzumní člověk v tekuté modernitě se pokouší o upevnění své identity pomocí věcí, které však podléhají přeměnám, zkapalňují se. Důležité je tedy pro takového člověk přizpůsobit svou identitu době.[27)]

Čas a prostor byly podřízeny lidské činnost, vynálezům a technologiím. Čas a prostor na sobě závisely, v současné době jsou od sebe odtrženy. Jejich vztah je proměnný a dynamický. Čas dnes znamená peníze a dobývání prostoru. Dle Baumana ten, kdo cestuje rychleji, má větší šanci získat nové území a ovládat ho. Čas potřebný na cestování se stal záležitostí techniky. Prostor přestává mít význam, lze ho překonat v téměř nulovém čase. Různé prostory lze dosáhnout v krátkém čase, není tedy nutné připoutávat se k místu. Snadné dosažení a opuštění místa totiž určuje moc. Nejmocnější jsou tedy ti, kteří jednají a cestují nerychleji. Tak vznikají i sociální rozdíly. Současně

[26)] Srov. BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. s. 31-86.
[27)] Srov. tamtéž, s. 87-146.

s tím je ve společnosti kladen důraz na bezpečnost a strach z kriminality, který je spojený s „cizími“. Zabránit styku s cizími však není možné. Bauman uvádí dvě strategie, jak je možné se vypořádat s cizími. První strategie se nazývá emická. Spočívá v selektivním přístupu k cizím. Druhá strategie se nazývá fágní a spočívá v potlačení jinakosti cizích. Kapitál v současné společnosti cestuje velmi rychle, počítá s riziky a rychlými zisky. Ideálem tekuté modernity je okamžitost, to však má za následek proměnu lidského soužití, kdy se každý snaží vyhýbat následkům a nechce nést odpovědnost. Tak je ale charakterizována rozumná volba v současné společnosti.[28)]

Práce v pevné modernitě symbolizovala celoživotní povolání, lidské poslání, byla chápána jako možnost, jak ovládnout budoucnost. V křehké tekuté modernitě se práce stala individualizovanou a je rozdrobena do etap, které člověku neposkytují identitu. Význam práce tedy tkví v zábavě, v potěšení, nezanechává žádný užitek do budoucna. Současná práce je velmi nejistá, je realizována pomocí krátkodobých smluv. Jedinec tak zakouší pocit nezajištěnosti, nejistoty a nebezpečí. Nejistota znamená, že si jedinec nemůže klást cíle do daleké budoucnosti. Zároveň ho nejistota nutí ke konzumu a chápání věcí okolo jako produkty určené ke spotřebě. Konzum se tak stává záležitostí sebeuspokojování a přežití. Důsledkem je chápání vztahů jako věcí, které jsou krátkodobé a spotřební.[29)]

Hledání bezpečí v komunitě je přirozenou reakcí na nejistotu a křehkost lidských vztahů v tekuté modernitě. Komunita zdůrazňuje podobnosti a vymezuje se vůči odlišnostem např. cizím lidem. Stát ztrácí své role, neposkytuje bezpečí a jistoty, ztrácí i svou suverenitu. Komunity přislibují bezpečí uprostřed nepředvídatelných změn. Ideální komunitou je ta, která poskytuje vše, co člověk potřebuje k životu. Dle Baumana je však vždy přítomné riziko vzniku komunit, které vznikají z násilí a to i ke své další existenci potřebují. Takovou komunitu spojuje vina a obava trestu.[30)]

Baumanova společnost je společností, ve které je vše nestálé. Nikdo si nemůže být něčím jistý. Neexistuje nic pevného, na čem by bylo možné vystavit svou identitu. Člověk tedy společností bloudí a je plný obav z toho, co se bude dít další den.

[28)] Srov. BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. s. 147-206.
[29)] Srov. tamtéž, s. 209-265.
[30)] Srov. tamtéž, s. 267-316.

1.4 Christopehr Lasch, Erich Fromm, Jacyno Małgorzata

Narcismem ve společnosti se též zbývá Christopher Lasch, americký historik a sociolog. Lasch používá termín narcismus stejně jako Freud. Typickým narcisem je malé dítě, které je závislé na matce a je vystrašeno být samo, hledá pozornost dospělých, aby dosáhlo pocitu klidu a jistoty. Tento proces je normální u dětí ne však u dospělých. Postupem věku se učíme o důvěře a nezávislosti, učíme se poznávat svá omezení. Narcise však tato omezení nezajímají a neustále se dožaduje pozornosti dospělých, tím tak získá pocit jistoty a klidu. Lasch vysvětluje narcismus jako reakci na úzkost u lidí, kteří nemají zabezpečený smysl sebe samých. Lasch rozpoznal několik sociálních prostředí, která jsou na sobě závislá a způsobují úzkost a to takovou, že jedinci nejsou podporováni v tom, aby si byli vědomi své vlastní identity jako lidské bytosti s právy a povinnostmi. Lidé se tak cítí nejistí a zranitelní, proto přijímají narcistickou strategii jako ochranu sebe samých. Jednou ze strategií je grandiózní předvádění se, druhou je obrácení se k náboženským praktikám, aby zakusili klid a mír. Lidé jsou též nabádáni k chování, které je typické pro celebrity. Takové chování činí z lidského života divadelní představení. Většinu moci mají v rukou manažeři, úředníci a politici, kteří uspěli díky tomu, že „prodávali" sami sebe, nepotřebovali znalosti a schopnosti. Potřebují jen správně využít reklamy a umět manipulovat, tak se z politiky stává oblast pro obyčejné lidi vzdálená a lidé sami se cítí bezmocní. Láska založená na důvěře v takovémto světě není možná. Uspokojivý a emocionální vztah se tak stává iluzí. Lidé jsou izolováni, zranitelní a bojácní, proto se uchylují k výběru narcistické strategie, aby měli aspoň nějakou pozornost.[31)] Jak Lasch říká, *„obranou proti hrůzám existence je útulné pohodlí lásky, práce a rodinného života"*.[32)]

Společnost prožitku má určité společné znaky se společností konzumní. V obou společnostech jde o spotřebu nějakého statku. Potřeba po konzumu je v lidech vyvolána reklamou a „mediálním světem" obecně. Jedinec není hodnocen dle toho, jaký je, ale podle toho co vlastní. Do vlastnictví lze počítat i zážitky. Konzum určuje úspěch, status osoby, uznání atd. Taková společnost je hédonistická, individualizovaná, rozvolněná a nehledící do budoucnosti. Upadá vliv tradic, důležitým se stává kult novosti, potěšení a hravosti. Spolu s tím dochází ke změně hodnotového systému. Společnost je materiálně

[31)] Srov. LASCH, CH. *Culture of Narcissism*. s. 31-71. (překl. aut.)
[32)] Tamtéž, s. 248.

zaměřená a v jejím popředí se nachází přání jednotlivců.[33)] Konzumní společností se zabýval i Erich Fromm, německý psycholog a sociolog. Současnou společnost popisuje jako *„společenství notoricky nešťastných lidí: osamělých, úzkostných, depresivních, destruktivních a závislých“*.[34)] Dále definuje dva způsoby existence člověka a to modus mít a modus být. Modus mít se projevuje v řeči, kdy si člověk vše přivlastňuje. Člověk má auto, má peníze, má nápad, má touhu, má dítě, má dům, má ženu, má postavení, má moc, má uznání, má úspěch apod. Člověk tedy konzumuje a sice z důvodu utěšení své úzkosti a prázdnoty. To, co člověk má, mu nelze vzít. Postupem času však jeho vlastnictví nebude dostačovat a člověk bude pociťovat potřebu po dalším a dalším konzumu. Ocitá se tak v kruhu uspokojování potřeby na základě konzumu. Člověk, který žije v modu mít, si okolní svět přivlastňuje, chce všechno a všechny vlastnit. Tak dochází k vzájemnému odcizení lidí. Modus bytí se objevuje společně se snížením modu mít. Jestliže jedinec přestane hledat bezpečí a svou identitu v tom, co vlastní, vystoupí modus bytí a člověk se stane svobodným. Člověk se stane člověkem a nebude již dále otrokem touhy po vlastnění. Bude sám sebou. Bude svobodný.[35)]

Jacyna Małgorzata, polská socioložka, se zabývá též postmoderní společností, ve které dle ní převládá individualismus. Označení postmoderní chápe Małgorzata jako jdoucí po moderní společnosti a zároveň dále rozvíjející její principy. Její snahou je popsat současnou společnost tak, jak ji všichni známe ze svého každodenního života. Též se snaží popsat problémy a hodnoty individualismu. Individualizovaná společnost dle ní stojí na čtyřech pilířích. Prvním pilířem je rozpad puritánského étosu. To znamená, že puritánská morálka je nahrazena novou. Místo askeze a pesimismu vychází do popředí povinnost být šťastný, optimistický, zdravý, zkrátka být si vědom své svobody a používat ji. Život však má být stále veden zodpovědně a racionálně. Takto vedený život je odrazem vyvolenosti a předurčenosti od Boha. Druhým pilířem je racionalizace, jejím projevem je snaha ovládnout podmínky života a určovat tak zkušenost. Člověk se stává schopným reflektovat sám sebe. Vystupuje jako subjekt, který určuje svůj život a zároveň je objektem svých zkušeností. Rizikem zde je ztráta autonomie, jelikož ego se realizuje v autonomii a zároveň má tendenci podřizovat se ostatním lidem, tudíž o auto-

[33)] Srov. SEKOT, A. *Téma konzumní společnosti*. [online], 2012-2013. [citováno 20.10.2013]. Dostupné na http://www.fsps.muni.cz/impact/zaklady-sociologie/tema-konzumni-spolecnosti/.
[34)] FROMM,E. *Mít, nebo být*, s.18
[35)] Srov. tamtéž, s. 40-43.

nomii přichází. Třetí pilíř pojednává o změně společenského systému, ve kterém je náboženský řád vystřídán medicínským. Medicínský řád poskytuje člověku pocit sounáležitosti a soudržnosti, též radí, jak vést správný život co se týče všech jeho oblastí. Čtvrtý pilíř se zabývá kulturalizací sociálních rozdílů. Zde dochází k rozpadu tradičního společenského rozdělení do tříd. Rozdíly jsou chápany jako záležitost individuálního životního stylu. Typickým jedincem současné společnosti je narcis, který se zabývá jen sám sebou a do vztahu s druhým dokáže vstoupit pouze za předpokladu, že druhý je co nejvíce podobný jeho obrazu já. Najít takového jedince je však obtížné a tudíž zaniká možnost společenského kontaktu a vytváření společnosti. Člověk se stává individualizovaným, izolovaným a žijícím ve svém vlastním světě. Společnost představuje souhrn jedinečných světů kolem každého jedincova já.[36)]

Konzumní společnost a autory Lasche a Małgorzatu jsem zde zmínila, abych upozornila, že na současnou postmoderní společnost nahlíží podobnou optikou více autorů než jen Lipovetsky, Schulze a Bauman. U všech lze nalézt shodné znaky současné společnosti. Jedním ze znaků je individualizovanost, kdy se všichni jedinci odvracejí od veřejné sféry a přiklánějí se k soukromé. Lipovetsky píše o orientaci na soukromou oblast, Schulze o vnitřní orientaci a Bauman o soukromém prostoru. V konečném se jedná o totéž. U všech autorů je zmíněn konzum, opět je však odlišně vyjádřen. Důsledky orientace pouze na svou osobu a hledání zážitků a touhy po plnění soukromých přání jsou ztráty identity, pocit prázdnosti, emocionální plochost, neukotvenost jedince, ztráta smyslu života a deprese.

Všichni autoři popisují současnou společnost pomocí jejích nejvýraznějších znaků, to však nevyčerpává její charakteristiku. Jak je již na začátku kapitoly slovy Petruska zmíněno, vyjádřit popis současné společnosti jedním slovem není možné. Vždy půjde o určitý redukční pohled. Petrusek sám však uvádí v knize *Společnosti pozdní doby* různá přídavná jména, kterými lze popsat současnou či dřívější společnost. Vybrat si pouze jedno, je však chybné.

[36)] Srov. MAŁGORZATA, J. *Kultura individualismu*. s. 7-17.

1.5 Pohled autorky

Můj pohled na současnou společnost se shoduje se studiemi, které zde již byly zmíněny. Naši předci žili v souladu s přírodou, zároveň jí byli vystaveni na pospas, neznali její zákonitosti. Vytvářeli si „umělé“ nástroje pro její ovládání. V současné době se poměr obrací. V životě převládá umělé nad přirozeným. Žijeme v elektronickém, umělém, virtuálním světě. Lidé mají odstup od přírody. Současný člověk je chápán jako individualita, což je určitě pozitivní, zároveň toto smýšlení představuje riziko vzniku individualismu, který se již v naší společnosti rozmohl. Dochází k přetrhávání pout a narušování vztahů, jedinec je sám, nemá přátele. Člověk, jelikož je vztahová bytost, vztahy potřebuje, ale jeho kontakty jsou omezeny možnostmi techniky. Umělý svět se tak projevuje i v oblasti komunikace. Ubývá komunikace „face to face“. Člověk není schopný komunikovat z očí do očí. Narušování vztahů postupně přešlo v osamocení člověka. Člověk pociťuje prázdnotu, zabývá se jen sám sebou, důraz klade také pouze na sebe. Člověk si chce užívat. Jedincův život se točí pouze kolem jeho ega. Jediným kritériem člověka se stává já. Člověk je přesvědčen, že si může dělat, co chce. Na tomto slovním spojení jsou vybudována reklamní hesla. Média a reklamy s lidmi manipulují a zároveň je formují. Média poskytují informace, které jsou zkreslené, neúplné a často emočně podbarvené. Takové informace jsou však prezentovány líbivě. Člověka zaujmou a dále je zpracovává. Reklamy určují, jak se má člověk chovat, jak má žít, jak se má oblékat, kam má jet na dovolenou, jaké má mít prožitky, jak se má cítit, atd. Následně se utváří davový společenský tlak, kdy se každý chce každému zalíbit, proto se všichni navzájem přizpůsobují. V takové společnosti se mezi lidmi ztrácí důvěra. Jedinec v takovéto společnosti ztrácí perspektivu do budoucnosti a upíná se na přítomnost. Žije konzumním životem. Média působí dále a vedou člověka k vědomí, že vše je možné vyměnit a nahradit. Tuto zkratku aplikují i na jedincův život, do oblasti vztahů, svobody. Dochází tak k rozpadu hodnotové hierarchie. Mění se i komplexní pohled na člověka. Je všeobecně známé, že člověk je bio-psycho-sociální a duchovní tvor. V současné společnosti, však není možné plně rozvíjet všechny dimenze. Stává se tak, že někteří lidé žijí jednodimenzionální život, ve kterém v podstatě fungují na určité provozní tělesné rovině. Spíše než žijí, přežívají. Většina lidí žije dvojdimenzionálním životem, kdy si k rovině tělesné přidávají i rovinu sociální. Rozpad hierarchie hodnot a další jiné faktory mají za následek úpadek duchovní stránky života, celkově se tedy u většiny lidí nerozvíjí dimenze ducha. Pro současného člověka je důležité, aby byl šťastný, měl moc, uznání a úspěch, žil pohodl-

ným životem a mohl se chlubit zážitky. Člověk si chce užívat. Tendence k vyhledávání zážitků je pro lidi přirozená. Důležité je ovšem, aby se prožitky a touha nestaly motivem a smyslem života. Funkcí prožitků je odpočinek, relaxace. Prožitky neslouží k upevňování postavení a moci.

Současná společnost je charakterizována jako neutrální, toto označení je však nejasné a nepravdivé. Každá společnost z něčeho vzešla, má nějakou minulost, tradici a kulturu. To že současná společnost popírá svou minulost, způsobuje její nejasnost a následně neukotvenost lidí, potíže s hledáním vlastní identity. Lidé pociťují prázdnotu, nemohou najít svůj smysl života. Ten se poté snaží nalézt v konzumu a prožitcích. Lidé doufají, že konzum jim přinese jistotu, kterou postrádají.

Již výše byla zmíněna tendence člověka žít osamoceným životem, užívat si, přizpůsobovat se. Pocit slasti je pro člověka přirozený. Jedním z principů lidské psychiky je totiž princip psychického hédonismu, ve kterém jde o maximalizaci slasti a minimalizaci bolesti. Každý motiv uvolňuje chování, které má dosáhnout něčeho příjemného, či odstranit něco nepříjemné. Důležité je, aby byla udržena psychická rovnováha. Současná společnost je však zaměřena pouze na maximalizaci slasti. Bolesti se vyhýbá, což není v pořádku. Když se však nějaká bolest objeví, jedinec si ji nepřipouští, jedná a chová se tak, že žádná bolest není. To mu způsobuje následně potíže, jelikož jeho psychika není v rovnováze. Duše je zraněná a člověk neví, jak ji má uzdravit. Nemá se s kým poradit, žije totiž osamoceným životem, ve kterém je nejdůležitější jeho já, které je nyní zraněno. V tomto okamžiku je možné, uvědomit si, že nastavení současné společnosti není dlouhodobě udržitelné a životaschopné. Společnost je totiž tvořena lidmi, kteří jsou sociální a vztahové bytosti. Společnost potřebuje, aby si lidé uvědomovali existenci druhých lidí, žili spolu ve vztazích, komunikovali, prožívali, cítili, pomáhali si, respektovali se atd.

Svůj pohled na současnou společnost ukončím slovy anglického filozofa Thomase Carlyleho *„Člověk nesmí naříkat nad svou dobou; z toho nic nevzejde. Doba je zlá; nuže zde jsi, abys ji učinil lepší.“* Člověk je totiž bytost přírodní, historická, kulturní, společenská, tvůrčí, racionální a pragmatická. Člověk je schopen korigovat své cíle i chování.

2 ŽIVOTNÍ STYL

V této kapitole uvádím několik definic životního stylu, aby bylo zřejmé, že tento fenomén je velmi široký a lze ho uchopit pomocí různých vědních disciplín. Bližší pohled na životní styl přináší koncepce Jany Dufkové a Alfrea Adlera. U obou autorů jsou rozpracovány i typy životních stylů, s kterými je možné se setkat. Projevy životního stylu jsou dle mého názoru nejlépe patrny v oblasti rodiny, partnerství, společnosti, práce a smyslu života. Proto jsem se rozhodla, rozpracovat čtyři oblasti, a to život v těle a duši, život ve vztahu, práce a smysl života, které jsou zároveň totožné se základními antropologickými konstantami. Tyto oblasti jsem vybrala, jelikož se týkají každého člověka.

Současná společnost je založena na výkonu. Z člověka se stává „stroj" ovládaný jinými lidmi, kteří určují onu požadovanou výši výkonu. Člověk „stroj" nemůže opustit pracovní tempo kvůli nemoci „poruše", a jestliže už pracovní tempo opustil, musí být co nejrychleji uzdraven „opraven", aby nebyl nahrazen jiným člověkem „strojem". Je velmi smutné, že dnešní člověk je brán jako pouhé zboží, které něco dokáže vyprodukovat. Ztrácí se hodnota lidského života a důstojnost člověka vůbec. Společenství lidí je jediné na celé zemi, ve kterém člověk vykořisťuje člověka, na tuto skutečnost ostatně poukazuje Hobbesův výrok „ Homo homini lupus".

Člověk byl stvořen k obrazu Božímu. O tom svědčí schopnost člověka přemýšlet o věcech okolo sebe i o sobě, může rozhodovat o svém životě, to znamená, že je svobodný. Každý člověk také potřebuje cítit, že je milován, že je pro někoho důležitý, že jeho existence má smysl, tudíž si uvědomí svou hodnotu – hodnotu svého lidského života. V těchto zdánlivých, někdy i samozřejmých maličkostech může být spatřena hodnota lidského života a obsah důstojnosti člověka.

Přesto samozřejmá svoboda je dnes značně narušená. Řekla bych, že jsou zde tři skupiny. Lidé „stroje", kteří mají svobodu omezenou od zaměstnavatelů; zaměstnavatelé, kteří svobodu chápou jako nebezpečnou možnost dělat, co se jim zrovna zlíbí; také je malá skupina těch, kteří svobodu chápou tak, jak má být. Svoboda jako jeden z prostředků k naplnění lidského života a možnost najít sám sebe.

Toto rozlišení ukazuje na nejednotnost chápání hodnoty života. Lidé si tento pojem vysvětlují dle různých situací tak, jak je to pro ně zrovna prospěšné a užitečné. Možná si v běžném životě zahlceni každodenními problémy neuvědomují svou hodnotu. Možná se tyto myšlenky objevují až ve chvíli, kdy pociťují ohrožení, kdy se objeví

něco, co je vede k zamyšlení se a lidé neví, jak si s takovouto nelehkou otázkou poradit, tudíž sklouzávají k nejjednoduššímu či pro ně nejvýhodnějšímu úsudku.

Společnost orientovaná na výkon je objektivní, velmi dynamická, vše je v ní v pohybu. Výkonově orientovaná společnost je charakterizována jako chladná, neosobní, přesycená kontakty, vše lze koupit všude. V takovéto společnosti může obstát jen ten, kdo vyprodukuje určitý výkon, je schopen udržet míru výkonu a vše mu podřídit. Svou emocionalitu odsune, ta zde nemá místo. Obstát v takovéto společnosti je obtížné, člověk se musí vyrovnat sám se sebou (najít sám sebe) s nároky společnosti na něj kladené.

Snaha o dobrý výkon je podporována různými médii například časopisy, které jsou zaměřeny na životní styl a život ve společnosti. Nutí nás k napodobování těch úspěšných, kteří jsou vyobrazováni v časopisech, nutí nás identifikovat se s nimi. Tím je na jedince činěn tlak, který velmi stresuje, lidé se mu podvolují a následně se u nich objevují zdravotní i psychické problémy. Dochází k opomíjení vlastního života, radosti z něj. Lidé žijí život někoho jiného, který je pouze virtuální, jelikož je zobrazován médii jako ten nejdokonalejší v naší společnosti. Příkladem je žena, která je krásná, dokonalá, má chytré poslušné děti, uklizenou domácnost, zvládá péči o domácnost, děti a zároveň chodí do zaměstnání a přesto všechno má čas na své zájmy a je vždy milá, krásná, chápavá, vlídná, vstřícná a svěží.

Z života se pomalu a jistě vytrácí sám život, jeho nepředvídatelnost a jakási každodenní radost z něj. Postupně si lidé začínají klást otázky o kvalitě svého života. Každá úvaha nad kvalitou života by měla začínat úctou k životu samotnému, úctou k jedinečnosti života. Rozměr každého života má hodnotu, kterou naplňuje ten, kdo ho žije. Život se tak stává jedinečným a člověk nalézá sám sebe.

Dnešní svět stojí na tom, aby člověk stihl co nejvíce, dokonce je k tomu člověk nabádán. Avšak když se po čase člověk zastaví, zjistí, že mu cosi důležitého chybí, že mu něco podstatného uniklo. Člověk je nabádán k orientaci na budoucnost, která je nejistá, ale lidé jsou vzhledem k budoucnosti poměřovány, to znamená, že jejich plány jsou důležitější a určující pro to, co člověk znamená a je. Pro člověka je však důležité ohlédnout se na minulost, na vzpomínky. Připomenout si důležité a výjimečné okamžiky našeho života. To umožňuje zlepšit kvalitu života a zamyslet se nad dalšími budoucími kroky. Reflexe minulosti utváří opěrný bod, který spoluurčuje místo ve společnosti. Pro každého člověka je důležité, aby si své budoucí kroky rozmyslel, aby měl jasno

co a jak dál, jak se posunout. Člověk by se měl vyhnout rutině a stereotypům, které vyplývají z nedostatku času díky zvyšujícímu se tlaku na rychlost a s ní spojený výkon v co nejkratším čase.

Tlak společnosti se snaží stvořit člověka, který je povrchní, vybírá si to, co se mu právě hodí, je neovladatelný, samostatný a má neutuchající snahu prosadit svou. Společnost však zapomíná na onu individualitu každého jejího jedince. Každý člověk si utváří svou identitu a společnost mu jí úspěšně pohlcuje a tvoří „stroje“, které jsou všechny více méně stejné.

Utváření identity je různé, nejdříve se utváří pohlavní identita, kdy si dítě uvědomuje své pohlaví, což je kolem druhého a třetího roku života. Kolem sedmého roku se jeho pohlavní identita stabilizuje. Identitu já utváří mnoho věcí: jméno, věk, pohlaví, vztahy, zájmy, hodnoty, názory, postoje, vlastnosti, status, zdraví, nemoc či postižení, tělesný vzhled, sebehodnocení, vlastní stanovisko k smrti, věku, dětství atd. Hlavní ale zůstává fakt, že identitu já utváří to, kdo jsem já pro sebe a to, kdo jsem já pro ostatní – druhé. Kdo jsem já pro sebe, nalezení tohoto obsahu je díky dnešní výkonové společnosti mnohem těžší. Lidé nemají čas, či se nechtějí ptát, kdo jsem, nebo se jednoduše bojí.

Najít své vlastní já, tedy odpovědět na otázku kdo jsem, je pro každého člověka důležité. Odpověď se může zdát mnoha lidem jasná. Otázkou ale je, zda to, co jsem, jsem, protože tím chci být, nebo tím jsem, protože to po mě chtějí ostatní, respektive společnost. Současná společnost ukazuje, jací by lidé měli správně být, jak by se měli chovat, jaké normy by měli uznávat, zkrátka je řídí. Ale lidský život není to, co chce okolí, ale to, co chce jedinec sám, proto je důležité zjistit, kdo jsem a poznat sám sebe. Jednoduše být sám sebou.

Ovšem co to znamená být sám sebou. Pro mnohé lidi, je velmi náročné a stresující přijmout zodpovědnost za sebe, jelikož jsou zvyklí, že jsou tlačeni společností do určitých rádoby dokonalých pozic. Být sám sebou znamená přijmout sám sebe doopravdy a naučit se současně přijmout i vše, co existuje. Když jedinec přijme, kdo je, bude moci naplnit svůj potenciál, díky tomu se život stane zajímavou a úžasnou zkušeností. Často si jedinec utváří identitu založenou na užívání věcí. Ukazuje okolí, kým je, ukazuje svá tetování, módní doplňky, loga módních značek, užívání nejnovějších telefonů. Jako by se dala identita odvodit od toho, co je ukazováno navenek. Takováto identita je však falešná a nic neříkající.

Identita znamená nahlédnout dovnitř sebe a zeptat se, kdo jsem. Klíčem k tomuto rozluštění je tedy odpověď na otázku KDO JSEM. Pomoci nalézt odpověď na tuto otázku pomáhá vnitřní hlas, který má každý v sobě. Je nezbytné studovat sám sebe, přirozenost své mysli. Může se to zdát obtíže až nemožné, což je způsobeno vlivem společnosti. Je třeba se od ní oprostit a udělat si čas na sebe. Kdo jiný by měl žít můj život než já. Osvobodit se od „musím“, „měl bych“, „nemělo by se“, „nesmím“, „musím se přizpůsobit“. Dříve bylo důležité se přizpůsobit, nyní může být člověk sám sebou na úrovni duše a těla. Ten, kdo se bojí být sám sebou, je odsouzen k neúspěchu a nespokojenosti. Kdo přijme sám sebe, přijímá současně klid.

Pro vnímání vnitřního hlasu je třeba se zklidnit. Vnitřní hlas pomáhá najít sám sebe. Cesta k nalezení sebe je u každého jiná, odměna je pro všechny stejná, je to klid. Pro pochopení života je tedy nezbytné rozumět životu, vědět kým jsem a poznat sebe. Poznávat sebe sama znamená učit se rozumět tomu, co se myšlenkově i pocitově odehrává uvnitř mého nitra a co v daný okamžik v konkrétní situaci v životě cítím, myslím a jaký postoj v dané situaci vytvářím. Naslouchání nitru vede k naslouchání srdci, které vždy ví, co cítíme. Srdce se tak stává průvodcem poznání nás samých. Dovolit projevit své pravé já umožňuje dostat se do vnitřního klidu, který přináší štěstí, a to nejen pro jedince samotného ale i pro jeho okolí. Nalezení pravé identity a podstaty je důvodem lidské existence. Toto by měla být starost a cíl každého člověka. Všichni mají svůj osud. Nalezením svého já dosáhne jedinec vnitřního lidu a bude šťastný. Život je krátký na to, aby se jedinec choval tak, jako většina lidí, nebo se trápil děláním toho, co ho nenaplňuje a nebaví.

Pojem životní styl je velmi široký, proto je obtížné ho přesně uchopit a definovat. Životní styl v sobě zahrnuje různé aktivity jako je např. chování, jednání a myšlení. Je možné ho zkoumat na úrovni jedince, skupiny a společnosti. Nejběžnější je však individuální životní styl. Každý jedinec má představu o tom, co se skrývá pod označením životní styl a o svém životním stylu. Životní styl je možné nahlížet optikou různých vědních oborů např. v etice, ve filozofii, v psychologii.

K uchopení problematiky je třeba uvést definice životního stylu několika autorů. Jan Čáp, český psycholog, ztotožňuje životní styl se způsobem života. Životní styl je dle něj souhrn činností společnosti, skupin či jednotlivců. Zahrnuje společenské vztahy,

postoje, tradice, hodnoty, potřeby a jejich uspokojování atd.[37] *„Způsob života tedy zahrnuje momenty lidského bytí i společenského vědomí i skupinových a individuálních psychologických charakteristik“.*[38] Dle Bohumily Baštecké, české psycholožky, má pojem životní styl filozofické, sociologické a psychologické kořeny. Pod oním pojmem rozumí „*charakterizující typické zvláštnosti každodenního života lidí určité společnosti nebo převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin“.*[39] Životní styl dle Baštecké zahrnuje např. pracovní vztahy, volný čas, prostředí. Zároveň souvisí i s hodnotami, které jedinec uznává a způsob, kterým jich dosahuje.[40] Bernard H. Shulman, americký psychiatr, a Herold H. Mosak, americký psycholog, chápou životní styl jako *„jedinečný vzorec myšlení, prožívání a jednání, který je vlastní pouze konkrétnímu jedinci a představuje kontext, ve kterém je nutné chápat všechny jeho projevy.“*[41] Americká psycholožka Eva Dreikurs–Fergusonová vymezuje životní styl jako *„jádro osobnosti člověka, které obsahuje základní sebepojetí a životní cíl, pohled na svět, způsob zacházení s životními strategiemi. Zůstává relativně stabilní po celý život.“*[42] Vladimír Smékal, český psycholog, chápe životní styl jako program, který je formovaný od raného věku různými životními událostmi a ovlivňuje vnímání lidí a světa okolo jedince.[43] *„Životní styl vyjadřuje vztah člověka ke světu. Je to jednota základního sebepojetí a životního cíle, osobního plánu, celkový pohled na svět a způsob zacházení s životními situacemi.“*[44]

Všechny uvedené definice se vztahují k jedinci, ve dvou případech i ke skupině a společnosti. Všechny vyjadřují důležitost vztahu v životním stylu. Jde o důležitost vztahu jedinců mezi sebou, vztahu k hodnotám, vztahu ke světu, k okolí, k minulosti, k zaměstnání, k rodině, k volnému času, ke komunikaci obecně, k péči atd. život je tvořen činy a prožitky jedince, které jsou vyvolány vnějšími či vnitřními příčinami. *„Lidský život probíhá jako série často se opakujících rituálů, pracovních činností, zábavy, her, cest, kontaktů, důvěrností, událostí, příhod, nemocí, zklamání a úspěchů.“*[45]

---

[37] Srov. ČÁP, J. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*, s. 19.
[38] Tamtéž, s. 19.
[39] BAŠTECKÁ, B. *Základy klinické psychologie*, s. 285.
[40] Srov. tamtéž, s. 285-286.
[41] SHULMAN, B. H. et MOSAK, H. H. *Manual for Life Style Assessment*, s.1. (překl. aut.)
[42] DREIKURS–FERGUSONOVÁ, E. *Adlerovksá teroie: Úvod do individuální psychologie*, s. 23.
[43] Srov. SMÉKAL, V. *O lidské povaze*, s. 68.
[44] Tamtéž, s. 70.
[45] SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*, s. 392.

Z tohoto vyjmenování je patrné, že se životní styl týká mnoha jevů, procesů a stavů, což vyžaduje komplexní pohled na zkoumání životního stylu. Životní styl je prostředek vyjádření našeho vnitřního světa, a to jak žijeme, nás zpětně ovlivňuje. Naše žití se odehrává ve společnosti. *„Člověk je totiž tvůrce společnosti, která je jeho zrcadlem a výkladní skříní … ale zároveň je on jejím produktem.“*[46] *„Společnost utváří individualitu svých členů a jednotlivci tvoří společnost svým jednáním, když jdou za svým prostřednictvím strategií, které jsou možné a přijatelné v rámci společensky tkané sítě vzájemných vztahů.“*[47] Člověk a společnost jsou spolu v interakci, proto se do určité míry může životní styl shodovat s jednou z diagnóz společnosti, které jsou popsány v první kapitole.

2.1 Jana Duffková

Jana Dufková, česká socioložka, považuje životní styl za obsahově rozsáhlou oblast. Definuje ho jako *„způsob, jakým lidé žijí – jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti atd.“*[48] Tato definice však příliš neobjasňuje, co si pod pojmem životní styl představit, neboť je příliš široká, složitá a zahrnuje mnoho dimenzí. Proto je důležité odpovědět na otázky co, kdo, kde, s kým, podle čeho, za kolik a za čím. Odpovědi mají přinést jasnou představu, co životní styl je a co zahrnuje.

Otázka *co* zkoumá, jakým způsobem lidé žijí. Konkrétně jde o zvyklosti, projevy formy života, praktiky v životě, jednoduše shrnuto se jedná o vztahy a činnosti. Životní styl je tedy systém vztahů, činností a praktik, které jsou charakteristické pro určitý subjekt. Pojem subjekt je již spojen s otázkou *kdo*. Tato otázka zkoumá, jaký subjekt je nositelem životního stylu. Může se jednat o individuum (jednotlivec), skupinu a společnost. Otázka *kdo* klade důraz i na sociální role, které jsou připisovány každému jedinci. Se sociálními rolemi je spojeno určité očekávané chování a dodržování norem. Otázky *kde* a *s kým* jsou spojeny, jelikož obě se týkají prostředí, které je buď přírodní, nebo

[46] DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, s. 15.
[47] BAUMAN, Z. *Individualizovaná společnost*, s. 59.
[48] DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, s. 51-52.

člověkem modifikované. Životní styl člověka může prostředí měnit, zároveň však občas člověk musí svůj životní styl přizpůsobit prostředí. Otázka *podle čeho* odpovídá na to, podle čeho člověk žije a čím se řídí. Člověk se orientuje pomocí regulativů, což může být morálka, potřeby, ideje, hodnoty, kultura, normy atd. Otázka *za kolik* je spojena s ekonomickými podmínkami života, jedná se tedy o životní úroveň. Otázka *za čím* pojednává o kvalitě života, kam chce člověk ve svém životě jít, kam směřuje.[49)]

Životní úroveň se vztahuje k uspokojování potřeb jedince a též podmínkám, za kterých jsou potřeby naplňovány. Podmínky jsou hmotné, sociální a časově pracovní. Životní prostředí znázorňuje hmotné podmínky. Sociální podmínky jsou zastoupeny např. sociální politikou a veřejnými službami. Časově pracovní podmínky obsahují např. délku pracovní doby, volný čas a způsob jeho využití. Životní úroveň je složena z podskupin, jako je např. úroveň zdravotní péče, úroveň bydlení a úroveň školství. Kvalita života pojednává o kvalitě existence subjektu.[50)] Helena Kubátová, česká socioložka, rozvíjí pojetí kvality života složené ze tří dimenzí, z dimenze tělesné, duševní a duchovní. Znakem tělesné dimenze je zdraví. Duševní dimenze obsahuje citovou pohodu, slast. Duchovní dimenze je souhrou činností, motivace a zacílenosti. Jejím znakem je smysl života. Spojena je též s hodnotami, vůlí a svědomím.[51)]

Životní styl je ovlivňován vnitřními a vnějšími faktory. Vnitřní faktory představují člověka, jeho osobnost, zkušenosti, schopnosti, ambice, hodnoty, potřeby, dovednosti. Zkrátka jde o dynamickou strukturu osobnosti s jejími vnějšími projevy i řídícími činiteli. Vnější faktory jsou životní podmínky. Životní podmínky vyznačují možnosti, ve kterých se odehrává život jedince, či skupiny. Celkem je sedm skupin životních podmínek. Jde o podmínky geografické a ekologické (klimatické poměry, úrodnost půdy, poloha prostoru, …), biologické (pohlaví, věk, zdraví, …), demografické (porodnost, hustota osídlení, migrace, …), sociálně–politické a politické (sociální struktura, …), sociálně–ekonomické a ekonomické (životní úroveň, …), kulturní a obecně ideové (hodnoty, normy, hodnotová orientace, kultura, tradice …) a poslední jsou podmínky technologické (informační technologie, komunikační technologie, …). První dvě skupi-

[49)] Srov. DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, s. 55-64.
[50)] Srov. tamtéž, s. 77-81.
[51)] Srov. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*, s. 127.

ny podmínek poukazují na vnímání člověka jako součást přírody. Poslední čtyři skupiny podmínek jsou spojeny se společností a člověka znázorňují jako společenskou bytost. Demografické podmínky jsou ve vnímání člověka na pomezí přírody a společnosti.[52)]

2.1.1 Typy životních stylů

Každý má svůj životní styl, jelikož vykonává určité činnosti, má rozdílné zkušenosti, má morálku, uznává různé hodnoty, někde pracuje, pracuje na nějaké pozici, je vtažen do sítě sociálních vztahů, nějakým způsobem tráví svůj volný čas, nachází se v určitém období vývoje, má nějaký zdravotní stav, někde a s někým bydlí atd. Dufková převzala typologii životních stylů od německého sociologa Wernera Goerga. Goergův model se skládá ze sedmi typů životního stylu. První typ životního stylu je nazýván hédonistický. Zde je kladen důraz na sociální kontakty, jedinec si drží odstup od tradic, žije konzumně, následuje módní trendy. Nejvíce patrný je tento styl u mladých svobodných lidí. Druhý typ životního stylu je orientovaný na rodinu. Rodina je zde základem a preferováno je vše, co s ní souvisí. Nepěstuje se zde kultura ani věda. Tento styl je rozšířený zejména u žen se středním vzděláním. Třetí typ je kulturně orientovaný asketický životní styl, který bývá typický pro vysokoškolsky vzdělané lidi. Důraz je kladen na zdraví a ekologii. Důležité je též angažování se pro své zájmy ve veřejné činnosti. Čtvrtý typ životního stylu je opatrnický pasivní. Jeho zástupci jsou často z řad obyvatel vesnic a mají nižší příjmy. Zástupci toho stylu odmítají vše nápadné, vyznávají konzervativní hodnoty a nemají potřebu společenského kontaktu. Pátý typ životního stylu se jmenuje na prestiž orientovaná sebeprezentace. S tímto stylem je spojena extravagance, potřeba dávat na odiv své společenské postavení. Velmi častými zástupci jsou lidé, kteří nečekaně zbohatli. Šestý typ životního stylu je opatrnický konvenční, který zdůrazňuje náboženské hodnoty. Též je spojován jednoduchostí, skromností a konvenčností. Hlavními zástupci jsou starší lidé. Sedmý typ životního stylu je požitkářský, reprezentativní. Tento životní styl je konzumní, zaměřený na kvalitu a zdůrazňující vlastní osobu. Zástupci jsou vysoce vzdělaní a mají nadprůměrný příjem.[53)]

Duffková také zmiňuje model francouzského sociologa Bernarda Cathelta. Tento model se skládá také ze sedmi typů životního stylu. První typ se jmenuje podnikavec,

---

[52)] Srov. DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, s. 69-77.
[53)] Srov. tamtéž, s. 132-134.

pro kterého je důležitá práce, rád spotřebovává značkové zboží a zajímají ho informace, které jsou dále využitelné. Druhým typem je utilitarista, který se soustředí na rodinu a tradice. Důvěřuje autoritám, je věcný a konzervativní. Třetí typ je konzervativec, který vyhledává objektivní informace, je uzavřený, nemá rád moderní technologie a důležitá je pro něj rodina. Čtvrtým typem je ideál. Důležitý je pro něj poklidný rodinný život, volný čas a sebeuspokojení, není příliš solidární. Pátým typem je anarchista preferující soukromý život. Typická je pro něj ironie, intelektuálská kultura a nekonzumní život. Šestý typ je prospěchář-zbohatlík, což je typický narcis. Důležitý je volný čas, luxus, spotřeba, vlastní prospěch. Sedmý typ se nazývá harlekýn sociálního divadla, který potřebuje šokovat, tím si utvrzuje svou identitu. Je exhibicionistou.[54)]

2.2 Alfred Adler

Pojem životní styl zavedl do psychologie Alfred Adler, rakouský lékař a psycholog, ve své individuální psychologii, která životní styl chápe jako *„konzistentní pohyb k danému cíli.“*[55)] Adler chápe každého jedince jako celek se svými projevy, které ukazují na jeho přístup k životu. Individuální psychologie tedy k člověku přistupuje holisticky, nerozkládá ho na jednotlivé části. Tvůrčí životní silou je usilování o určitý cíl. Tato teleologická síla je prostředkem vývoje, překonávání stávajícího stavu a směřování k budoucímu úspěchu, tedy cíli. Stanovení cíle se děje již v dětství, kdy se vyvíjí tzv. prototyp, který se utváří do pěti let dítěte. Prototyp jsou dítětem vytvořené vzorce vnímání skutečnosti okolo sebe, konkrétně se jedná o cíle a zájmy dítěte, skrze které bude chápat svět. Utváření prototypu mohou ovlivnit rodiče a sourozenci. U rodičů jde o případné nadměrné trestání a u sourozenců má velký význam pořadí narození. U každého dítěte se též utváří soukromá logika spočívající ve vlastní interpretaci reality. Soukromá logika se projevuje zejména v potřebě začlenit se do společnosti. Pocit sounáležitosti je důležitý pro připravenost na život se všemi jeho problémy a výhodami. Je-li pocit sounáležitosti naplněn, z dítěte se stane sebevědomý jedinec připravený vyrovnat se s úskalími, které život přináší a získat z nich prospěch. Potřeba začlenění se patří mezi základní motivační síly v utváření životního stylu. Další motivační síly jsou překonává-

[54)] Srov. DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, s. 131-132.
[55)] ADLER, A. *Porozumění životu*, s. 46.

ní pocitu méněcennosti, snaha dosáhnout dokonalosti a potřeba uplatnění se.[56)]

Pocit méněcennosti se objevuje již na začátku života, kdy si dítě utváří svůj prototyp. Na začátku života je dítě závislé na rodině, nejvíce na své matce. Dítě je slabé a matka mu slabost kompenzuje péčí. Dítě se postupně vyvíjí, roste a utváří si prototyp, klade si cíle, kterých chce dosáhnout a vymanit se tak z pocitu nedostatečnosti. Chce se s problémy v životě vyrovnat samo. Dítě chce najít oblast, ve které bude vynikat. Usiluje tak o dokonalost zbavením se pocitu méněcennosti. Pro odhalení tohoto pocitu je důležitý sociální kontext jedince a uvědomění si počátku utváření prototypu a působících vlivů. I dále v dospělosti se objevuje slabost, která nutí lidi žít ve společenství, které jim brání pociťovat méněcennost pomocí vzájemného podporování se.[57)]

S pocitem méněcennosti úzce souvisí pocit nadřazenosti či jinak pocit dokonalosti. Touha po dokonalosti a snaha o ní je únikem od tíživých životních problémů, díky kterým se jedinec cítí méněcenný. Následně si jedinec začne hledět jen svých zájmů, přestane se zajímat o okolí, svůj zájem směřuje do neužitečných oblastí života, které nepřináší úspěch a tím prohlubují pocit méněcennosti.[58)] *„Jestliže lidé usilující o vlastní nadřazenost zjemňují své snažení pocitem sounáležitosti, mohou dosáhnout něčeho dobrého.“*[59)] Zdravý jedinec pocit nadřazenosti nemá, řídí se ctižádostí.

Životní styl dle Adlera obsahuje sebepojetí jedince, jeho životní cíl, subjektivní pohled na svět a způsob, jakým nakládá se životními situacemi. Tento způsob je relativně stabilní, neboť jedinec k interpretaci životních událostí používá svůj prototyp, který může působit i na nevědomé úrovni. Primárním činitelem životního stylu je ideál já, což je subjektivní síla, která umožňuje převádět skutečnosti na osobní smysluplné události. Každý životní styl je jedinečný a zároveň za každým stojí společnost. Zdravý životní styl zahrnuje sociální cit. Sociální cit mají všichni lidé vrozený, je jen třeba ho rozvíjet nejlépe v rámci rodiny, ve které jedinec nachází spolupráci, podporu, respekt, důvěru a porozumění. Životní styl se podle individuální psychologie utváří již na začátku života a rodina je první sociální skupinou se strukturou a dynamikou, se kterou se dítě setkává, získává v ní zkušenosti a utváří si první dojmy o jejím fungování.[60)]

[56)] Srov. ADLER, A. *Porozumění životu*, s. 7-19.
[57)] Srov. tamtéž, s. 21-33.
[58)] Srov. tamtéž, s. 35-44.
[59)] Tamtéž, s. 41.
[60)] Srov. tamtéž, s. 45-80.

2.2.1 Typy životních stylů

Adler rozlišuje normální životní styl a nepřizpůsobený životní styl. Zástupci normálního životního stylu mají dostatek odvahy a energie pro to, aby čelili problémům, které přináší život. Tito lidé jsou společensky orientovaní, z jejich aktivit plynou společnosti i jim samým výhody. Mezi zástupce nepřizpůsobeného životního stylu patří lidé, kteří nejsou schopni zvládat běžné životní povinnosti a problémy. Tito lidé jsou váhaví, ostýchaví, opatrní a stydliví, nemají rádi neznámé situace.[61)]

Adler též utvořil přehled typů životných stylů, které se rozlišují pomocí sociálního citu a jeho míry použití. Jde o čtyři typy životních stylů, z toho tři označil jako chybné, mylné. První životní styl je chtivý typ, který je nejběžnější. Jde o lidi, kteří jsou závislí a raději dostávají než dávají, očekávají, že ostatní naplní jejich potřeby. Jejich sociální cit je vysoký, ale míra použití nízká. Druhý životní styl je vyhýbající se typ. Tito lidé se snaží uniknout před životními problémy, vyhýbají se situacím, které mohou posilovat pocit méněcennosti. Jejich sociální cit je nízký, taktéž míra použití. Třetí životní styl je vládnoucí typ. Tito lidé jsou agresivní a dominantní. Jejich sociální cit je nízký a míra jeho použití vysoká. Čtvrtý životní styl je sociálně užitečný typ, který je pro společnost prospěšný. Sociální cit i míra jeho použití jsou vysoké. Lidé u toho typu vykonávají mnoho aktivit a jsou harmoničtí.[62)]

2.3 Projevy životního stylu

Životní styl se projevuje ve všech oblastech každodenního života, ve všech vykonávaných činnostech, v prožívání, v emocích, v hodnotách, v postojích, v rodinném a partnerském vztahu, v zaměstnání, ve způsobu trávení volného času atd.

Řeč těla, bázlivost, nálady, osobní vlastnosti a jejich vývoj, vládnutí vlastnímu osudu, závist a žárlivost a maskulinní protest jsou dle Adlera základními projevy životního stylu. Řeč těla zahrnuje, jak člověk chodí, sedí, stojí, jaké udržuje vzdálenosti od druhých osob, jaké má držení těla. Bázlivost představuje prototyp ustrašeného dítěte, které si utvoří cíl, skrze který se zbaví bázlivosti, zároveň utváří životní styl a uspokojuje své potřeby. Nálady jsou v podstatě rozličné duševní postoje pozorovatelné u lidí.

[61)] Srov. ADLER, A. *Porozumění životu*, s. 47-51.
[62)] Srov. PETERKOVÁ, M. *Teorie a teoretici osobnosti*. [online], 2013. [citováno 30.11.2013]. Dostupné na http://www.help24.cz/download/soubory/teorie-osobnosti.pdf.

Osobní vlastnosti jsou odpovědi životního stylu na vnímaný problém. Vládnutí vlastnímu osudu lze též označit jako víru v předurčení, kde hrozí riziko vzniku pocitu nadřazenosti, následně vzniká neochota přijímat a učit se novému, člověk díky tomu nemusí v různých situacích obstát a to může vyústit v depresi. Závist a žárlivost jsou základními duševními postoji. Obě jsou vyjádřením pocitu méněcennosti. Maskulinní protest je forma závisti, kdy ženy pociťují závist vůči společenskému postavení mužů.[63)]

2.3.1 Život v těle a duši

Lze říci, že lidský jedinec se skládá z těla, duše a ducha. Každý člověk je tělem. Ostatně všechen život je tělesný. Tělesná složka člověka je životaschopná a zároveň zranitelná. „Lidské mládě" je velmi dlouho odkázáno na péči druhých, samo by nepřežilo. Prvním smyslem, kterým se člověk setkává se světem, je hmat. Veškerá rozkoš je zprostředkována tělesným kontaktem. Tělem jsou dány možnosti, omezení a předpoklady duchovního života. Lidské tělo formuje ducha, přesto jsou tělo a duch vzájemně autonomní. Každý člověk je zároveň duší. Všichni mají zkušenost, kdy své tělo vnímají z vnějšku i zevnitř. Tělo je výrazovým zprostředkovatelem našeho vnitřního světa. Duševní zdraví je stejně důležité jako tělesné. Základem je vyvíjení se s pocitem bazální důvěry k okolí. Není-li tomu tak, dostavují se traumata. Duše je citlivá a zranitelná. Každý jistě zažil duševní bolest, která k lidství patří stejně jako bolest tělesná. Hédonismus ve společnosti ovlivňuje náš postoj k duši. Duše je předmětem zájmu mnoho badatelů např. Aristotela, Tomáše Akvinského, Reného Descarta. Dle Akvinského je duše principem života. Aristoteles popisuje duši jako nositelku života, činitel oživující tělo. Zároveň je pro něj duše nesmrtelná a nehmotná. V současnosti je duše chápána jako činitel nutný pro pochopení činnosti psychiky a zároveň je to činitel, který přesahuje to, co současná věda dokáže zjistit.

2.3.2 Život ve vztahu

Potřeba být ve vztahu je propojena s naší lidskostí. Člověk nežije izolovaný od druhých, je s nimi v interakci, vztahy navazuje, rozvíjí i ukončuje. Již v prenatálním období je

[63)] Srov. ADLER, A. *Porozumění životu*, s. 69-80.

plod ve vztahu se svou matkou, je na ni biologicky odkázán. V perinatálním období plod matku opouští, do určité míry s ní ukončuje vztah, kdy je na matku biologicky odkázán. Dítě dokáže samo dýchat, srdce tluče nezávisle na matce atd. Dítě je na matku odkázáno sociálně, samozřejmě i biologicky. Dítě není samo schopné přežít, potřebuje péči, zajistit potravu atd. V postnatálním životě se začíná utvářet jedinečnost člověka. Člověk se utváří v socializaci, rozvíjí vztahy ze začátku svého života. Člověk se ve vztazích vyvíjí. Vztahy jsou důležité i pro rozvoj člověka a kvalitu jeho života. Potřeba lidského kontaktu je všudypřítomná.[64] *„Otevření se vztahům je navýsost lidský fenomén. Tam, kde je vztah, je i zájem. Tam, kde je vztah, nedochází k vypovězení a ztrátě spolucítění, což zabraňuje té nejdestruktivnější chladné agresi a stejně zhoubné lhostejnosti.“*[65] Nejsou-li vztahy navazovány a rozvíjeny, objevuje se u jedince pocit osamělosti, prázdnoty, odcizení a opuštěnosti. To může vyústit v pocit frustrace, odmítnutí a depresi. *„Bezvztahovost odporuje lidství, nutné je vytváření vztahovosti a vřazení se do celku.“*[66] Dějiny lidstva jsou dějinami lidských vztahů se všemi důsledky.

2.3.2.1 Individuální vztah

Základním individuálním vztahem je přátelství. Přátelství je dobrovolný nejednostranný vztah, ve kterém člověk dává i bere a je zodpovědný za blaho svého přítele. Přítel poskytuje sociální oporu, emoční podporu, je možné se mu svěřit, mluvit s ním o problémech, požádat ho o pomoc, trávit volný čas a sdílet společné zájmy. Lze říci, že takový přítel je zdrojem radosti a životní spokojenosti. Komunikace s přáteli je pro utváření vztahu velmi přínosná, dochází k výměně názorů a obohacení znalostí. Přítel v tíživém období trpělivě naslouchá. Rozhovor s přítelem obohacuje. Přítel poskytuje i pomoc třeba v materiální formě, či ve formě služby, nebo informace. Společně strávený čas přátelství upevňuje prostřednictvím zážitků. Pro udržení přátelského vztahu platí zásady, které je třeba dodržovat. Jde o respektování osobnosti druhého člověka, důležité je být autentický, nemluvit pouze o sobě, není vhodná přílišná kritika, občas je dobré zdůraznit důležitost přítele pochvalou či uznáním.[67]

---

[64] Srov. ŠIFFELOVÁ, D. *Rogerovská psychoterapie pro 21. století,* s. 139-143.
[65] PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*, s. 111.
[66] Tamtéž, s. 19.
[67] Srov. SOUDKOVÁ, M. *O zdravých vztazích mezi lidmi*, s. 46-70.

Přátelstvím se zabýval i Aristoteles. *„Přátelství jest jakási ctnost anebo jest se ctností spojeno a pro život jest velmi potřebné.“*[68] Aristoteles rozlišoval tři druhy přátelství, a to přátelství pro užitek, pro rozkoš a pro člověka samého. První dva druhy nejsou přátelství v pravém slova smyslu. Třetí druh přátelství překračuje první dvě. Přátelé si nekřivdí, tráví spolu čas, mají společné záliby. Delší odloučení přátel však může přátelství oslabit. Přátelství se vyvíjí tím, že se žije. Vzniká ve společnosti za účelem dobra. Měřítkem přátelství je vztah, který člověk zaujímá k sobě samému. Je ho schopen člověk, který je ctnostný, zdatný, vyrovnaný sám se sebou, harmonický a chce dobro. Dobrý člověk se chová k příteli stejně jako k sobě, sdílením mezi přáteli se dobro zvětšuje. Člověk usiluje o to, aby žil ve shodě s tím, co je v něm nejlepší, aby činil to, co činit má. Dobro je lepší činit než přijímat. Mezi dobrými lidmi se člověk stává dobrým, když chce sám dobro, přenáší to poté na druhé. Přátelství je dobro. Dobro je to, po čem všichni touží a je voleno kvůli němu samému, zároveň je i konečným cílem. Přátelství znamená, že je člověk hoden lásky.[69]

Dalším základním individuálním vztahem je rodina. Sociologická definice rodiny zní: *„rodina je obecně původní a nejdůležitější společenská skupina a instituce, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou a jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova, respektive socializace potomstva, ale i přenos kulturních vzorů a zachování kontinuity kulturního vývoje.“*[70] Dle psychologické definice je rodina *„ společenskou skupinou spojenou manželstvím nebo pokrevními vztahy a odpovědností a vzájemnou pomocí.“*[71] Rodina je umělecké dílo, na kterém je potřeba neustále pracovat. Zajišťuje prostředí vhodné pro růst a vývoj lidských jedinců. Rovněž je místem pro rozvíjení tvořivosti. V rodině se učí mezilidským vztahům, vědomí hodnoty a smyslu života. Rodina poskytuje láskyplné útočiště v případě potřeby pomoci, nabízí bezpečí a jistotu. Je ekonomickou jednotkou, která spotřebovává i vytváří. Rodina vychovává a kontroluje, předává znalosti.[72] Toto jsou v podstatě jinak vyjádřené funkce rodiny.

Rodina je primární skupinou, ve které se začíná odehrávat celoživotní proces socializace. Vliv na ni mají oblast individuální, skupinová a společenská. V rodině do-

---

[68] ARISTOTELES, *Etika Nikomachova*, s. 177.
[69] Srov. ARISTOTELES, *Etika Nikomachova*, s. 177-193.
[70] MAŘÍKOVÁ, H. et PETRUSEK, M. et kol. *Velký sociologický slovník*, s. 940.
[71] HARTL, P. et. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 512.
[72] Srov. SCHEFFEROVÁ, E. *Co je rodina?*, s. 7-120.

chází k osvojování návyků a způsobů chování ve společnosti, předávají se etické hodnoty, utváří se ideje a vzory jednání.[73] *„Jen málo věcí v životě nám přináší tolik štěstí jako vztahy v rodině. A naopak, jen málo věcí nám dokáže připravit takovou bolest jako narušené rodinné vztahy.“*[74] Tento citát poukazuje na důležitost rodiny pro život jedince. Rodina přináší štěstí a svobodu. Vyskytuje se v každé společnosti, je jejím základním stavebním prvkem a též i ukazatelem vyspělosti společnosti. Rodina je „*domovem lásky*.“[75]

Jedním z vývojových úkolů rané dospělosti je volba životního partnera, soužití s ním a založení rodiny. Rodina neformuje jen dítě ale také dospělého člověka. Naplňuje mu potřebu intimní blízkosti s druhým člověkem a poskytuje mu i určitou autonomii. Současná rodina ztrácí svou ritualizovanou podobu, odpadá potřeba manželství pro založení rodiny. Snižuje se její stabilita, mění se její struktura, její funkce přebírají jiné instituce. *„Dnes není ideálem šťastná rodina, důležité je, aby byl člověk šťasten sám za sebe.“*[76] Manželství je žití v důvěrném vztahu s pocitem životního štěstí a spokojenosti, poskytuje podporu, finanční zabezpečení, bezpečí, lásku a prostor pro výchovu dětí. V současné době klesá počet uzavírání sňatků, přesto má manželství vysoký společenský status a je považováno za nejlepší formu rodiny.[77]

Nejsou-li vztahy v rodině funkční, objevuje se deprivace. Deprivace je stav neuspokojování potřeb v přiměřené míře po delší dobu. Základní potřeby jsou potřeba stimulace, smysluplného světa, životní jistoty, pozitivní identity a otevřené budoucnosti. Nejčastěji se vyskytuje citová deprivace, která zahrnuje nedostatek citu, emocí, vyjádření respektu, bezpečí, lásky a sociálních vazeb. Deprivace ovlivňuje vývoj jedince a její projevy jsou patrné i v dospělosti zejména v oblasti komunikace a socializace. Takový dospělý jedinec je nedůvěřivý, nejistý, vyžaduje zvýšenou ochranu, podceňuje se či naopak se nerealisticky vytahuje, má nízké sebehodnocení a malou sebedůvěru.[78]

Dalším významným individuálním vztahem je vztah s Bohem, zejména v naší společnosti, která vyrostla na křesťanských základech a hodnotách. Jde o vztah, který je

---

[73] Srov. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina – smysl a funkce rodiny*, s. 26-30.
[74] CHAPMAN, G. *Pět znaků láskyplné rodiny*, s. 4.
[75] LACROIX, J. *Smysl člověka*, s. 47.
[76] SINGLY, F. *Sociologie současné rodiny*, s. 90-91.
[77] Srov. SOUDKOVÁ, M. *O zdravých vztazích mezi lidmi*, s. 72-83.
[78] B.a. *Deprivační syndrom*. [online]. Paventia o.s., [citováno 8.12.2013]. Dostupné na http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/deprivacni-syndrom/.

transcendentální povahy, zároveň je nosný pro všechny ostatní vztahy. Člověk je stvořen k obrazu Boha, což dokládají fakta, že člověk je bytostí rozumovou, svobodnou, vztahovou, mající nadvládu nad světem, schopnou napodobovat Boha a její život má posvátný charakter. Rozum umožňuje člověku přemýšlet a chápat Boží plán. Svoboda znamená schopnost a povinnost rozlišovat dobro a zlo a rozhodovat se. Nadvláda nad světem zavazuje k odpovědnosti za péči a utváření světa, tím člověk napodobuje Boha. Člověk si stále musí být vědom, že i on sám je součástí stvoření. Vztah ukazuje, že je člověk pro Boha partnerem.[79)] Bůh miluje všechny takové, jací jsou. *„Víra přispívá k odstranění bazální nejistoty lidské existence, a tak uspokojuje potřebu jistoty, bezpečí, orientace v životě, správnosti jeho vedení v opření se o autoritu.“*[80)]

2.3.2.2 Vztah na úrovni společnosti

Tyto vztahy pojednávají o možnosti soužití lidí v určitém prostoru. Je jim věnována první kapitola této práce, proto zde již nebudou popisovány.

2.3.2.3 Vztah k sobě samému

Vztah k sobě samému je individuální vztah se společenskými důsledky a promítá se do všech oblastí života. Zahrnuje v sobě minulost, přítomnost i budoucnost. Utváří se v sebesystému, jehož součástí jsou sebepojetí, sebehodnocení a sebeprezentace, které formují, udržují a rozvíjejí vztahy s ostatními lidmi, závisí na nich i životní spokojenost a emoční ladění. *„ ...psychologická analýza sebesystému je v současné sociální psychologii velmi diferencovaná a málo přehledná ... já se prezentuje jako mnohovrstevnatý a komplexní fenomén a jeho reflexe málokdy respektuje logické třídění.“*[81)]

Sebesystém označuje aspekty obsahů sebereflexe. Zahrnuje v sobě složky kognitivní, emocionální a konativní. Kognitivní složkou je sebepojetí neboli sebekoncepce. Sebepojetí je relativně stálý, ucelený a současně i měnící se vztah jedince k sobě samému a pro něj důležitým skutečnostem v životě. Sebepojetí popisuje, jak člověk

---

[79)] Srov. PAPEŽSKÁ BIBLICKÁ KOMISE, *Bible a morálka*, s. 17-24.
[80)] PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*, s. 100.
[81)] MACEK, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In VÝROST, J. et SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. s. 93.

sebe poznává, jaké si připisuje vlastnosti a znaky a jak sobě rozumí. Podle britské psycholožky Nicky Hayesové zahrnuje sebepojetí hodnotící a popisnou dimenzi.[82)] Důležitou součást sebepojetí tvoří sebeschémata, která obsahují zkušenosti se sebou z minulosti. Jde o generalizaci, kdy se vytvoří schéma, které se v podobných chvílích zrekonstruuje a následně ovlivní činnost a chování jedince. Tak může docházet ke stabilizaci sebepojetí. V podstatě sebepojetí odpovídá na otázku „kdo jsem“. Odpověď je široká, obsahuje oblast sociální identity (role, status, pohlaví, jméno, věk), oblast osobnostních atributů (zájmy, aktivity, konkrétní charakteristiky, reference o vzhledu, majetku atd.), oblast systemického mínění o sobě (vědomí vlastní kompetence, způsob determinace vlastního jednání, vědomí vlastní mravnosti atd.), oblast osobní autonomie a oblast globálního sebehodnocení, což je nejobecnější rovina úvah o sobě samém. Sebepojetí se dotýká i sebeobrazu, sebehodnocení, sebeúcty atd. Je-li sebepojetí ohroženo, objeví se úzkost, které se jedinec snaží bránit pomocí obranných mechanismů.[83)]

Emocionální složka sebesystému je zastoupena sebehodnocením. Sebehodnocení je utvářeno na základě sebepojetí. Sebehodnocení je vždy spojeno s kognitivním obsahem, který se vztahuje k vlastnímu já, nejčastěji ideálnímu já. Zde lze rozlišit já skutečné, ideální a požadované. Skutečné já představuje jedince takového, jaký reálně je. Ideální já popisuje přání a naději, udává to, jakým by chtěl jedinec být. Jsou-li si skutečné a ideální já blízko, cítí se jedinec šťastný a spokojený. Požadované já představuje charakteristiky, o kterých si jedinec myslí, že by je měl mít. Je-li velký rozdíl mezi ideálním a požadovaným já, objevují se u jedince depresivní pocity, úzkost, zklamání, frustrace, pocity nenaplnění atd. Sebehodnocení se utváří na základě vlastních představ o sobě a zároveň na něj působí i okolí, a to zejména jak jedince hodnotí a co si o něm myslí. Sebehodnocení se projevuje jako globální vztah k sobě, či jako vědomí vlastní hodnoty.[84)]

Pozitivní sebehodnocení je předpokladem sebepřijetí a podmínkou duševního zdraví. *„Sebehodnocení, které je bráno jako důležitá složku emocionálního zdraví, zahrnuje sebevědomí (sebedůvěru) a sebepřijetí. Psychologové většinou rozumějí sebehodnocení jako soubor dvou složek, a to pocit, že je člověk ostatními přijímán a milován a vědomí, že je schopen samostatně zvládat plnění úkolů a řešení problémů.”*[85)]

[82)] HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*, s.146.
[83)] Srov. MACEK, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In VÝROST, J. et SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. s. 96-99.
[84)] Srov. tamtéž, s. 99-101.
[85)] STRICKLAND, B.B. *The Gale Encyclopedia of Psychology*, s. 570.

Český psycholog Vladimír Smékal skládá sebehodnocení ze spokojenosti a nespokojenosti se sebou, které jsou prožívány jako větší nebo menší sebedůvěra, větší nebo menší sebevědomí. Sebevědomí respektive sebedůvěra je založeno na povaze sebehodnocení. Sebedůvěra je důležitým faktorem, který formuje pozitivní sebehodnocení, zároveň je podobou sebehodnocení utvářena. Jsou na sobě závislé a navzájem podmíněné. Sebeúcta zahrnuje hodnocení sebe a sebejistotu, je hodnotícím prvkem sebepojetí. Sebeúcta je budována dosahováním subjektivních cílů a plněním stanovených úkolů. Pro její budování je důležité sebepřijetí, shoda mezi reálným a ideálním já, láska, spravedlnost a pravda.[86)]

Třetí složkou sebesystému je seberegulace, která se projevuje na úrovni chování. *„Je to proces, ve kterém se uplatňuje naše já jako činitel ovlivňující vlastní chování, jednání a prožívání.“*[87)] Jde o projevování, které souvisí se sebepoznáním a sebehodnocením. Tyto faktory však nejsou jediné, které ovlivňují chování. Chování člověka může být uvědomované a neuvědomované. Uvědomovaná reflexe sebe, svého chování, je nezastupitelná. Běžné jsou i situace, kdy se člověk chová rutinně a neuvědomuje si, že za jeho jednáním se skrývají jáské motivy, které souvisí s potřebou potvrdit si vlastní sebepojetí a sebehodnocení a s potřebou utvoření dojmu. Jedná se např. o strategii zastrašování, která je vybudována na prezentaci vlastní síly a hrozby ostatním, jiná strategie je strategie pokorného chování, která má za cíl vyvolat u druhých pocit viny a zodpovědnosti. Sebereflexe má vliv i na chování v mezilidských vztazích. Zde se uplatňují sebeschémata. Významná je i oblast vědomí vlastní účinnosti, která souvisí s vírou ve vlastní schopnosti, úspěch a sebedůvěrou.[88)]

„Psychologická analýza sebesystému je v současné sociální psychologii velmi diferencovaná a málo přehledná. Dělení na tři složky sebesystému, tj. kognitivní, emocionální a behaviorální má své opodstatnění z hlediska tradičního logického třídění psychických procesů a jejich projevů (poznávání – prožívání – chování). Nicméně, v běžné zkušenosti člověka se já prezentuje jako mnohovrstevnatý a komplexní fenomén a jeho reflexe málokdy respektuje logické třídění.“[89)]

Na utváření já se podílejí i jiné faktory, některé z nich budou krátce zmíněny.

[86)] Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*, s. 353-355.
[87)] MACEK, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In VÝROST, J. et SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. s. 104.
[88)] Srov. tamtéž, s. 102-104.
[89)] Tamtéž, s. 93.

Sebeúcta je dle Smékalovy definice uvědomování si toho, jak se člověku daří dosahovat vytýčené cíle a úkoly. Lze rozlišit úctu internalistickou, která je shodná s definicí a utváří pozitivní vztah k sobě na základě regulování svých cílů a očekávání, a úctu externalistickou, která je utvářena podle toho, jak je jedinec uznáván okolím, na tomto základě si člověk utváří vědomí vlastní hodnoty. Sebeúcta utvořená na mínění druhých často snižuje sebedůvěru, jelikož mínění druhých nelze vždy pozitivně ovlivnit. Nízká sebeúcta vede ke zkreslenému vnímání sebe a druhých, k úzkostlivosti a zmatenosti. Chování člověka s nízkou sebeúctou může být pasivní i agresivní. Takový jedinec nevěří svým schopnostem, má strach ze selhání, obtížně navazuje kontakt a udržuje důvěrné vazby, proto je většinou osamělý. Nízká sebeúcta je spojena s nízkou sebedůvěrou, vědomím vlastní hodnoty a sebeobrazem.[90)]

Sebeobraz je relativně ucelená představa o sobě samém, též je výsledkem sebeposuzování. Představa o sobě však nemusí být vždy založena na skutečnosti. Vliv na jeho utváření má vnímání sebe sama jedincem a vnímání jedince okolím.

Každý člověk se musí rozhodnout, jak chce žít a jaké vztahy chce utvářet, k tomu mu pomáhá jeho identita. Nalezení identity je těžký úkol, každý si svou identitu sám konstruuje. K jejímu nalezení je potřeba uznání, nebo-li schopnost přijmout sebe sama a vědět, co mi prospívá a co ne. Láska k sobě se musí posilovat, člověk uznává sám sebe, aniž by si o sobě cokoliv nalhával. Na představě o sobě a uznání se podílejí i primární vztahové osoby, zejména jejich chování k jedinci. Jestliže jedinec od primárně vztahových osob neobdrží uznání, později se tento moment projeví tím, že člověk sám sebe nenávidí.

2.3.3 Práce

Práce je organizovaná, cílevědomá, systematická, plánovitá tvůrčí lidská činnost. Má dvě dimenze, a to subjektivní a objektivní. Subjektivní rozměr práce je nadřazen objektivnímu. Objektivní dimenze představuje souhrn aktivit a zdrojů sloužících k ovládnutí země. Tato dimenze souvisí s proměnlivostí lidské aktivity. Subjektivní dimenze říká, že člověk je subjektem práce a je schopen plánovité a cílevědomé činnosti. Tato dimenze je stabilní a souvisí s lidskou důstojností. Jednoduše subjektivita znamená, že práce

[90)] Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*, s. 353-355

není zboží. Práce je vyjádřením osoby, osoba je zároveň měřítkem důstojnosti práce. Práce z člověka vychází a je k němu i zaměřená, cílem práce je člověk, tzn. že práce je zde pro člověka. Práce slouží k rozvoji a zachování lidství. Právo na práci se řadí mezi základní práva, zároveň práce představuje pro člověka dobro. Práce je k dispozici všem. Společnost nabízí pracovní možnosti a tím ukazuje svou zaměřenost na rozvoj a dobro společnosti a její budoucnost.[91] *„Práce podmiňuje nejen ekonomický rozvoj, ale také mravní a kulturní růst osob, rodiny, společnosti a celého lidského rodu.“*[92] *„Práce není totiž jenom vztahem člověka k přírodě, nýbrž i vztahem člověka k lidství.“*[93]

Práce je neodmyslitelně spojena s životem člověka. Její význam v životě je zásadní. Je nepostradatelná, nutná pro obstarávání potřeb. Je spojena s kázní a námahou. Trojí užitek práce spočívá v obstarávání potřeb, slouží seberealizaci a zajišťuje sociální kontakt. S prací je spojeno vlastnictví i společenské konflikty. V práci se sbíhá oblast přírody a techniky. V současné době zavádění počítačů je jimi zajištěno stále více práce a tak roste počet nezaměstnaných. Po člověku je požadováno, aby byl flexibilní. Z člověka se stává předmět práce. Nutné je však mít neustále na mysli, že práce je zde pro člověka a ne člověk pro práci.

Současný trh práce je rozdělen do dvou skupin, a to skupina kvalifikovaných a skupina nekvalifikovaných. Nekvalifikovaní jsou ti, kteří jsou ohroženi novými sociálními riziky, která definoval český sociolog Jan Keller. Rizika jsou tvořena ve třech oblastech, a to *„na trhu práce, v rovině pojistných systémů a na úrovni rodin a domácností.“*[94] Nová sociální rizika jsou produkována systémově a mají být zvládána individuálně. Stát, který místo toho, aby chránil své občany před novými sociálními riziky, tak požaduje po občanech, aby se přizpůsobovali a celou odpovědnost za existenci nových sociálních rizik na ně svaluje. Stát v podstatě chce, aby každý člověk vystupoval jako firma a byl odpovědný za vše, co se týká jeho života a tudíž podnikal se svým celým životem. Zároveň by měl být schopen obstát konkurenci jiných „firem“.[95] Na trhu práce je u skupiny nekvalifikovaných typické zkracování pracovního úvazku a paradoxně

---

[91] Srov. PAPEŽSKÁ RADA PRO SPRAVEDLNOST A MÍR. *Kompendium sociální nauky církve*, s. 182-200.
[92] PAPEŽSKÁ RADA PRO SPRAVEDLNOST A MÍR. *Kompendium sociální nauky církve*, s. 182.
[93] LACROIX, J. *Smysl člověka*, s. 117.
[94] KELLER, J. *Nová sociální rizika*, s. 24.
[95] Srov. tamtéž, s. 31-55.

prodlužování pracovní doby a nízké finanční ohodnocení odvedené práce. Člověk se tak ocitne pod tlakem okolí, které tvoří zaměstnavatel, spolupracovníci, ostatní možní náhradní pracovníci, jeho rodina a známí. Příznačný vliv zde má i role médií. Člověk tedy dostává mnoho informací ze všech stran. Informace si často i odporují. Proto se snadno ocitne v nejistotě, tudíž snadno podlehne tomu, co od něj společnost vyžaduje – aby se přizpůsobil, i když mu situace zcela nevyhovuje. Tím, že se člověk přizpůsobí tržním požadavkům, to vypadá, že se z něj stává ona státem vytoužená „firma“.

2.3.4 Smysl života

Bez smyslu života nelze žít. Život bez smyslu je dlouhodobě neudržitelný, a to jak pro jednotlivce tak pro společnost. Rozpoznávat smysl v životě je celoživotní proces, jedná se o určité porozumění. Smysl dodává celkovou souvislost věcí. V podvědomí všichni předpokládají, že život má smysl, i když si ho úplně neuvědomují. Smysl života nezajišťuje společnost, jelikož je diferencovaná a každou její složku zajišťuje jiná organizace. Smysl života není předmětně dostupný. Z povahy věci je transcendentní, jinak by končil s omezeností člověka a tudíž byl limitován. Ocitne-li se jedinec v ohrožení života, začne se tázat po smyslu života jako takového. Smysl života není podmíněn jedincem, avšak život bez smyslu zapříčiňuje krizi.

Logoterapie je léčba smyslem, jejímž zakladatelem je Viktor Emanuel Frankl, rakouský neurolog a psychiatr. Logoterapie je zaměřena na smysl lidské existence a hledání ho. Soustředí se na budoucnost, na budoucí úkoly, které má člověk splnit. Ruší zaměření na sebe tak, že je člověk zaměřen na smysl života a je s ním konfrontován. Najít smysl života je hlavní motivační silou, která se nazývá vůle ke smyslu. Najít smysl je pro život člověka důležité. Člověk ho musí najít sám a může i nemusí ho naplnit. Smysl je člověkem odhalován, vyzývá jedince k odpovědnosti, je tedy něčím, s čím je existence jedince konfrontována. Vůle ke smyslu může být i zmařena, následně se objevuje existenční frustrace, která se vztahuje ke smyslu existence, způsobu bytí a vůli ke smyslu. Z existenční frustrace může vzniknout noogenní neuróza, jejíž původ je v mysli jedince. Toto ukazuje na duchovní stránku lidského jedince. Při hledání smyslu může vznikat vnitřní napětí, které je nepostradatelné a je i podmínkou duševního zdraví. Napětí ukazuje to, čeho jedinec již dosáhl a co má být ještě splněno. Důležité je vyvarovat

se existenciálního vakua, jehož hlavními projevy jsou nuda, prázdnota a pocit bezesmyslnosti.[96)]

Reakcí na bezesmyslnost je přehnaná sebeinterpretace, člověk je frustrován v hledání smyslu, tak se obrací sám k sobě. Člověk naplňuje smysl v seberealizaci, konkrétně v sebetranscendenci, kdy člověk sahá sám za sebe a odhaluje smysl, který má být naplněn, k tomu mu pomáhá již zmíněná vůle ke smyslu. Nedostatek této vůle je patrný u jedinců s depresí. Vůle ke smyslu je potřeba vlastní všem lidským bytostem a je neredukovatelná na jiné potřeby. Při hledání smyslu je člověk veden svědomím, které je označováno za orgán smyslu. Může však i klamat, proto je důležité, aby bylo vychováváno ke schopnosti vnímat požadavky v situacích, aby bylo schopno rozlišit, co má a nemá smysl. Svědomí vychovává k odpovědnosti.[97)]

Smysl života dle Frankla je odlišný člověk od člověka, mění se ze dne na den. Každý člověk má však jedinečný úkol, který má naplnit. Člověk se nemá ptát, co je smysl života, ale měl by brát vážně otázky, které mu klade do cesty život. Odpověď na ně je odpovědnost za vlastní život.[98)] Podstatou lidské existence je odpovědnost, která je vyjádřena imperativem logoterapie: *„Žij tak, jako by jsi žil podruhé, a jako by jsi byl v prvním životě jednal tak nesprávně, jak hodláš jednat právě nyní!“*[99)] V imperativu se ukazuje konečnost života, přítomnost se jeví jako minulá a minulost lze změnit. To vše vede k plnému uvědomění odpovědnosti skrze ponechání možnosti volby a pochopení čemu či komu je člověk odpovědný. Logoterapie nepoučuje, nekáže a nenapomíná, pomáhá nalézt smysl. Podstatou existence je neustálé přesahování sebe, člověk se nesoustřední na sebe, ale na to, co je před ním, tudíž smysl může být spíše nalezen ve světě než uvnitř člověka.[100)]

[96)] Srov. FRANKL, V. *Člověk hledá smysl*, s. 65-71.
[97)] Srov. FRANKL, V. *Vůle ke smyslu*, s. 7-18.
[98)] Srov. FRANKL, V. *Člověk hledá smysl*, s. 71-73.
[99)] Tamtéž, s. 72.
[100)] Srov. tamtéž, s. 71-73.

3. DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

Duševní onemocnění se vyskytuje od nepaměti, je staré jako lidstvo samo. K dnešnímu pojetí duševních poruch naše společnost urazila velkou cestu, došlo ke změnám v přístupu k duševně nemocným a rozšířily se možnosti péče o ně. Dle WHO (Světová zdravotnická organizace) je duševní porucha *„klinicky prokazatelná změna duševní činnosti, která vyřazuje člověka z práce, společenského života či odpovědnosti při právních úkonech.* Širší pojetí duševní poruchy zní: *změna některých psychických procesů projevující se v myšlení, pocitech a chování člověka, znesnadňující jeho adaptaci a interakci se sociálním okolím.“*[101)]

Světová zdravotnická organizace mezi nečastější duševní poruchy současnosti řadí úzkostné poruchy a neurózy a poruchy emocí a nálady.[102)] V 10. revizi MKN (Mezinárodní klasifikace nemocí) tvoří duševní poruchy skupinu F a jsou rozděleny do 11 oddílů podle typu onemocnění. Dále jsem se rozhodla věnovat poruchám nálad, a to zejména depresi.

Deprese se stala běžnou nemocí. Každý pátý jedinec se jednou za svůj život potká s depresí. Počet nemocných depresí stoupá, přesto je stále tabu o depresi otevřeně mluvit. Může potkat každého, proto je třeba o ní mluvit a hledat způsob, jak s ní naložit, vědět, co deprese je. Možná i přijít na to, proč v naší společnosti přibývá lidí nemocných depresí. V důsledku zvyšujícího se počtu lidí trpících depresí je možné depresi označit za civilizační nemoc[103)], jež souvisí se stresem, který je vyvíjen nastavením společnosti. Společnost je zaměřena na výkon, je konzumní a individualistická. Upadají vztahy, každý se soustředí sám na sebe. Jedinec nemá možnost vyjádřit své emoce, chybí mu empatie. Jedinec tak plní úkoly, které dostává, tudíž je velmi těžké najít vlastní smysl života, či nad ním vůbec přemýšlet. Plnit požadovanou míru výkonu není dlouhodobě zvládnutelné. Zaměření na výkon má za následek zpředmětňování člověka, kdy je vnímána pouze tělesná stránka a na duševní se zapomíná. Člověk se stává otrokem práce, práce mu nepřináší potěšení, je chápána jako nutné zlo. Tím, že není v lidských silách podávat neustálý vynikající výkon, začne se jedinec cítit méněcenný, což má vliv

[101)] HARTL, P. et HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník,* s. 424.
[102)] Srov. HANZLOVSKÝ, M. *Nejčastější duševní poruchy*. [online]. Celostní medicína, 2013. [citováno 19.2.2014]. Dostupné na http://www.celostnimedicina.cz/nejcastejsi-dusevni-poruchy.htm.
[103)] Srov. KRAMULOVÁ, D. Na psychiatrii přibývá pacientů s úzkostí a depresí. *Psychologie Dnes*, s. 9.

na jeho sebehodnocení a úctu k sobě. V důsledku člověk nežije plnohodnotný život, neustále je doprovázen stresem a obavami, zda obstojí ve společnosti. S tím přicházejí pochyby o vlastní osobě, ztráta sebeúcty, vlastní hodnoty a objevuje se prostor pro rozvoj deprese.

3.1 Afektivní poruchy

Afektivní poruchy, neboli poruchy nálad, jsou v současné době velmi časté. Vyskytují se až u pětiny populace. Základním projevem je chorobná nálada, která neodpovídá skutečné situaci nemocného. Výkyvy nálad se objeví u každého jedince. Poruchy nálad se však vyznačují větší hloubkou prožívání, které má často tíživé důsledky pro nemocného i pro jeho okolí. V zásadě je možné se setkat se dvěma syndromy, a to depresivním a manickým a jejich různými formami. Charakter poruchy může být unipolární, tzn. jen depresivní, nebo jen manický, či může být bipolární, kdy se oba typy nálad střídají. Pro stanovení poruchy nálady je též důležitá délka trvání nálady. Afektivní poruchy jsou v 10. revizi MKN označeny F 30 – F 39. Řadí se mezi ně manická epizoda, bipolární afektivní porucha, depresivní epizoda, rekurentní depresivní porucha a trvalé poruchy nálad.[104)]

3.2 Co je deprese

Smutek, bezmoc a pocity beznaděje či zoufalství jsou emoce, které za normálních okolností mají pro náš organismus velký význam. Problém začíná tam, kdy se tyto emoce objevují příliš často, trvají příliš dlouho, jejich intenzita je vzhledem k situacím, které je spustily, příliš velká, takže začínají nadměrně ovládat život postiženého. Ze statistik je známo, že deprese postihne každého pátého člověka alespoň jednou za život, může se objevit u dětí, častěji se vyskytuje u dospělých. Dvakrát častěji onemocní depresí ženy než muži. Nejčastěji vzniká v období od 25 do 50 let. Depresí může trpět kdokoliv a kdykoli, nevyhýbá se nikomu, žádnému věku, povolání, rase, neodvíjí se ani podle inteligence. Deprese je nemoc podobná jiným nemocem, jako je např. vysoký krevní

[104)] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, s.191.

tlak, vředová choroba nebo cukrovka. Není to jen špatná nálada, ale nemoc celého organismu. V žádném případě nejde o nedostatek vůle nebo sebekázně. Deprese taky není jenom reakce na nepříznivé události v životě, i když často na ně navazuje. Deprese je u většiny lidí léčitelné onemocnění. Pokud není léčena, vede ke ztrátě výkonnosti, izolaci, ztrátě radosti v životě a výrazně zhoršuje celkový zdravotní stav člověka – snižuje obranyschopnost organismu, též hrozí její opakování.[105)] Laici používají termín deprese pro označení nespokojenosti se svým životem, či pro označení běžného smutku. Deprese se však od běžného smutku liší svou intenzitou a hloubkou, délkou trvání a narušením každodenního fungování. Deprese je nemoc celého těla, postihuje náladu, myšlení i chování. Dochází k celkovému poklesu energie, který se projevuje únavou, nesoustředěností, ztrátou radosti, ochablostí těla atd.

3.2.1 Příznaky typické pro depresi

Deprese má mnoho příznaků. Příznaky můžeme rozdělit na duševní a tělesné, protože deprese je nemoc těla i duše. Má vliv na naše myšlení, chování i tělesné funkce.

Příznaky depresí	
Duševní příznaky	Tělesné příznaky
Špatná nálada	Potíže se spánkem; nelze usnout, předčasné buzení, spavost
Nezájem o to, co člověka těšilo	
Úzkost	Pomalost v myšlení a jednání
Citová vyprahlost	Růst nebo ztráta chuti k jídlu
Tísnivé myšlenky	Růst nebo ztráta hmotnosti
Nesoustředěnost	Ztráta zájmu o sex
Bludy a přeludy	Únava
Vidiny	Zácpa
Sebevražedné pohnutky	Menstruační obtíže

106)

Uvedené příznaky jsou pouze orientační, neznamená to, že každý člověk, který trpí depresí, musí mít všechny příznaky. Někteří lidé mají jen pár příznaků, jiní jich mají více, liší se i jejich intenzita, neboť každý člověk je jedinečný, tudíž i nemoc bude pro-

105) Srov.PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí*, s.9.
106) Srov. MC KENZIE, K. *Deprese*, s.11.

bíhat individuálně.

Dle amerických psychiatrů Paula Meiera a Franka Minirtha lze řadit příznaky deprese do pěti hlavních kategorií, a to smutek, bolestné úvahy, fyzické příznaky, úzkost a bludné uvažování. Smutek je vyjádřen výrazem tváře, člověk má smutné oči, svěšené koutky úst, vrásky na čele, je unavený, skleslý, ztrácí zájem o svůj vzhled. Bolestné úvahy zahrnují pocity viny, sebeponižující myšlenky, pocit beznaděje a zbytečnosti. Jedinec je nedůvěřivý, pesimistický, nešťastný, sklíčený, budoucnost vidí černě, prožívá zmatek a úzkost, cítí se neschopný, ztrácí smysl pro humor, sám sebe vidí negativně. Mezi fyzické příznaky se řadí snížena pohybová aktivita, potíže se spánkem, zvýšena či snížená chuť k jídlu, bolesti hlavy, bušení srdce.

Úzkost se objevuje téměř vždy společně s depresí. Jedinec cítí napětí, je rozrušen, objevuje se i panika. Bludné uvažování je přítomné u velmi těžkých depresí. Jedinec ztrácí kontakt s realitou a je ovlivněn bludy a halucinacemi.[107)] Pocit beznaděje, život bez smyslu a účelu často lidé subjektivně považují za příčinu deprese.[108)]

3.2.2 Příčiny deprese

Je prokázáno, že u každého depresivního člověka je jeho nemoc způsobena více příčinami. Jde o společné působení řady dílčích příčin, některé z nich jsou „*vrozené, zděděné, jiné jsou způsobeny vlivy prostředí, v němž nemocný žije, životosprávou, kterou si zvolil, událostmi, které prožil, a sociálním prostředím, ve kterém se pohybuje*“[109)].

Faktory dědičnosti – fakt, že někdo v rodině trpí depresí, neznamená, že se rozvine u každého. Dědí se vloha k onemocnění depresí, tedy náchylnost k nemoci, nikoliv nemoc sama. Rodinné prostředí – dětství má vliv na dospělost, tudíž některé traumatické události z dětství se mohou promítnou v dospělosti v podobě deprese. Vliv zde také má výchovný faktor, kdy se rodiče dětem nevěnují a úspěch dětí pokládají za samozřejmý, jde o rodiče náročné a kritické. Dalším významným faktorem v této oblasti je zneužívání v dětství, či přílišné rozmazlování, předčasné odloučení matky od dítěte. Vliv životních událostí – v tomto případě jde o událost, která jedince nutí změnit jeho obvyklý způsob život, což je stresující a tím je posílena náchylnost k depresi. Mezi

[107)] Srov. MEIER, P. et MINIRTH, F. Od deprese ke štěstí?, s. 18-22.
[108)] Srov. FARSKÝ, I. et kol. Spiritualita pacientov s psychickou poruchou. *Kontakt*, s. 406-411.
[109)] PRAŠKO, J. et kol. *Depresivní porucha a jak ji překonat*, s. 47.

hlavní stresující životní události lze zařadit úmrtí partnera či blízkého člena rodiny, úraz či vážné onemocnění, ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, sexuální obtíže, rozvod, změna životních podmínek atd. Sociální okolnosti deprese, které úzce souvisejí s vlivem životních událostí a zátěžových situací. Patří sem zármutek po blízké osobě, problémy ve vztazích, změna role (př. odchod do důchodu) a s tím může být také spojen nedostatek vztahů, neboli izolace. Biochemické pochody v mozku, při nichž se jedná o nízkou hladinu chemických látek (neurotransmiterů), které přenášejí nervový signál a tím zajišťují komunikaci mezi jednotlivými buňkami. Tato porucha je přítomna u všech typů deprese. Velký vliv na depresivní náladu má nedostatek serotoninu a noradrenalinu. Tento nedostatek je možné upravit léčbou antidepresivy. Některé léky mohou depresi i vyvolat, proto je nutné medikaci konzultovat s lékařem. Spadají sem léky užívané pro léčení epilepsie, Parkinsonovy choroby, vysokého krevního tlaku atd. Psychologické vlivy – depresí jsou více ohroženi lidé s nízkým sebevědomím, lidé pesimističtí, žijící ve stresujících podmínkách, lidé, kteří se neumí odměnit.[110)]

3.2.3 Typy deprese[111)]

F 30 manická epizoda

Příznakem manické epizody je nadnesená nálada, která je doprovázena hyperaktivitou, zrychlenou psychomotorikou, nespavostí, myšlenkovým tryskem atd. Díky různým aktivitám nemá nemocný čas pro příjem potravy a tekutin, tudíž může dojít k vyčerpání organismu. Mezi další projevy se řadí zvýšená sociabilita, zvýšené sebevědomí a sebehodnocení, stejně kladně hodnotí člověk s manickou epizodou i okolní svět.

F 31 bipolární afektivní porucha

Pro poruchu jsou typické alespoň dvě epizody narušené nálady a aktivity, jedna z epizod musí být manická. V manické epizodě je nálada i aktivita zvýšená. V depresivní epizodě je nálada i aktivita pokleslá. Mezi epizodami je u jedince období bez příznaků.

[110)] Srov. PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí*, s. 43-50.
[111)] Srov. HÖSCHL, C. *Psychiatrie pro praktické lékaře*, s. 182-204.

F 32 depresivní fáze

Tuto fázi je možné rozdělit do tří skupin. První skupinou je slabá či lehká deprese, pro kterou je typická špatná nálada a úzkost. Špatná nálada by měla sama odeznít. Člověk se necítí dobře, ale je schopen s určitým úsilím zvládat běžné práce v zaměstnání a doma. Druhou skupinou je středně těžká deprese, která je charakteristická špatnou náladou, jež přetrvává delší dobu, mohou se přidat i různé tělesné příznaky. Člověk není schopen zvládnout tuto depresi sám, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Třetí skupinou je těžká či hluboká deprese, která se též projevuje špatnou náladou, deprese je hluboká a prakticky neovlivnitelná zvenčí. Člověk nemá na nic energii, je zpomalený a často si to klade za vinu. Je zde nebezpečí sebevraždy. Lékařská péče je nutná. Existuje i těžká deprese s psychotickými příznaky, která je životu nebezpečná. Člověk trpí tělesnými symptomy, bludy a vidinami. Lékařská péče či hospitalizace je nevyhnutelná.

F 33 periodická rekurentní depresivní porucha

U této poruchy dochází k opakování fází deprese. Není zde přítomná povznesená nálada a zvýšená aktivita.

F 34 trvalé poruchy nálad

Do tohoto oddílu se řadí cyklothymie a dysthymie. Cyklothymie je charakteristická nestálostí nálady, střídají se mírné deprese a mírné mánie. Netrvají však dlouho, aby mohly splnit charakter bipolární afektivní poruchy. Dysthymie se řadí mezi slabé deprese. Její nástup je pomalý, avšak příznaky trvají léta. Při tomto onemocnění si pacienti často stěžují, že špatně spí, jsou unavení, necítí se dobře. Většinu denních aktivit jsou schopni zvládnout. Hlavním příznakem této deprese je anhedonie.

3.2.4 Léčba deprese[112)]

Depresi je možné léčit několika způsoby, záleží však na typu deprese a samotném pacientovi. Nejčastější léčba deprese je pomocí antidepresiv. Antidepresiva jsou léky používané ke zmírnění příznaků deprese. Slouží pro lepší přenos vzruchů v neurotransmiterových systémech mozku. Běžně je dělíme do skupin podle jejich účinku. Léčba pomocí antidepresiv je různě dlouhá a měla by se řídit pokyny lékaře. Občas se objeví vedlejší

[112)] Srov. PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí*, s. 53-65.

účinky, které jsou však krátkodobé a rychle odezní.

Další možností léčby je psychoterapie, která má za úkol lépe porozumět člověku v depresi, má zjistit, jak se jedinec cítí a co ho trápí. Psychoterapie je velmi účinná u lehké a středně těžké deprese. Pomoc terapeuta člověku spočívá v porozumění tomu, co se děje; naučit ho, jak zacházet s příznaky a problémy v životě; oddělit zdravé prožívání od nemocného; omezit, ohraničit a zmírnit nebo odstranit depresivní příznaky; znovu obnovit žebříček hodnot; podpořit a rozvinout vše zdravé; nalézt znovu přiměřenou a přirozenou důvěru v sebe i ve svět kolem; vytvořit pocit bezpečí; najít cesty, jak překonat současné životní problémy. Psychoterapie může probíhat individuálně, ve skupině různých osob a v rodině.

Jiný způsob léčby je fototerapie, která se aplikuje při sezónní poruše nálady, když lidé trpí nedostatkem intenzivního světla. Její účinnost je relativně rychlá. Při této léčbě se používá světlo podobné světlu slunečnímu.

Dalším léčebným postupem deprese je elektrokonvulzivní léčba. Používá se u lidí, u kterých nezabírá jiná léčba, nebo hrozí riziko sebevraždy. Tato léčba je velmi obávaná. Jedná se o elektrickou stimulaci určité oblasti mozku pomocí elektrod. Celá procedura se provádí v celkové anestesii, člověk nevnímá bolest. Elektrokonvulzivní léčba je dosud nejúčinnější metoda léčby depresí.

Při depresi si může pomoci také člověk sám. Zejména je důležité, aby si uvědomil, že deprese je nemoc léčitelná. Medikace je nutná. Během deprese není vhodné klást si vysoké cíle, nelze od sebe očekávat příliš, neboť na splnění úkolů není dostatek energie a následné selhání by vedlo k prohloubení deprese. Je dobré udržovat kontakt s blízkými osobami, neizolovat se, protože samota je pro depresi horší. Během deprese je důležité provádět jen takové aktivity, které jsou příjemné. Důležité je být aktivní, nezáleží však na kvalitě aktivity, ale na jejím množství. Stačí krátké aktivity na sebe navazující, je jasné, že na dlouhodobé aktivity chybí energie a síla. Jde o to, aby nebyl dán prostor negativním myšlenkám. Důležité je také přijmout své emoce. *„Přijmout to, že se zlobím, může být jedním z prvních kroků při vylézání s deprese. Přijmout to, že jsem zraněný a postižený, může být prvním krokem na cestě k poznání, proč jsem v takové depresi.“*[113)]

[113)] ATKINSONOVÁ, S. Emoce jsou v pořádku. In *Jak zdolat skálu jménem deprese*, s. 88.

3.2.5 Bludný kruh deprese

V depresi dochází ke změně nálady, která mění myšlenky a aktivitu jedince, ty působí na emoce a chování, což se projevuje tělesnou reakcí. Dochází k celkovému poklesu energie. Depresivní myšlenky jsou negativní, přicházejí automaticky, bez přemýšlení, rychle. Zhoršují náladu a prohlubují depresi. Jsou zkreslené, bagatelizují úspěch a zveličují negativa. Jsou neužitečné, snižují sebevědomí. Jsou sugestivní a rigidní. Mezi spouštěče depresivních myšlenek se řadí kritika, nespravedlnost, nedostatek projevů lásky, selhání, podceňování okolím náhlá nepříznivá změna apod. Depresivní emoce jsou zrcadlem sebehodnocení, očekávání od budoucnosti a hodnocení okolí. Zahrnují smutek, zlost, sebelítost, plačtivost, úzkost, anhedonii, vztahovačnost, přecitlivělost, hněv, strach, prázdnotu, výčitky svědomí atd. Depresivní chování je reakcí na ohrožující depresi. Zahrnuje činnosti jako je odkládání povinností, celková zpomalenost, nerozhodnost, nesoustředěnost, pasivita, vyhýbání se kontaktům s okolím, naříkání, uzavírání se do sebe atd. Tělesné příznaky se objevují při depresivní náladě, mohou přetrvávat i po jejím odeznění. Nálada má své centrum v mozku, které je spojeno s řízením hormonů a vegetativního systému, proto jsou během depresivní nálady zřetelné tělesné potíže. Mezi ně se řadí napětí, únava, bolest hlavy, krku, páteře, bušení srdce, tlak na hrudi, třes končetin atd.[114)]

Bludný kruh je možné narušit *„změnou depresivních myšlenek na konstruktivní, zvýšením aktivity, zejména té příjemné, zklidněním emocí a tělesných příznaků relaxací a postupným zvýšením energie pomocí antidepresiv“*[115)].

3.2.6 Sociální význam deprese[116)]

Deprese zasahuje všechny oblasti života a tím narušuje sociální fungování nemocného a jeho vztahy s okolím. Dlouhodobě pokleslá nálada, snížená aktivita a přílišné negativní hodnocení působí na okolí tísnivě. Díky tomu je soužití s člověkem v depresi nesmírně těžké. I když si lidé v okolí nemocného mohou uvědomovat, že je deprese onemocnění, často se nelze vyhnout změně vztahu k jedinci. Je obtížné udržet si dobrou náladu

---

[114)] Srov. PRAŠKO et kol. *Co je to deprese a jak se léčí?*, s. 30-38.
[115)] Tamtéž, s. 36.
[116)] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, s. 198-200.

a kladný vztah k depresivnímu jedinci. Laici chápou nemocného jako neschopného, líného, bez vůle a vyhýbajícího se povinnostem, nemohou pochopit, že nemocný nemá objektivní důvod ke své špatné náladě. Na druhou stranu se stává, že okolí přebírá odpovědnost za špatnou náladu jedince. Důležité je tedy s okolím, ať už jde o rodinu, přátele či veřejnost, pracovat a vzdělávat je.

V akutní deprese nemá člověk energii na potkávání se s lidmi, dochází tak k narušení sociálních vztahů. Přestane se stýkat s přáteli, uzavře se před rodinou, má problémy v zaměstnání, často není schopen běžné pracovní aktivity. Uzavírá se před lidmi a aktivním životem. Důležitá je podpora od rodiny. Jestliže ji jedinec nemá, je to pro něj stresující, cítí se neschopný a zbytečný. Tyto pocity mohou vyvolávat sebevražedné myšlenky. Pro odeznění akutní deprese je třeba léčba. Nemoc sama od sebe nezmizí.

4. KAZUISTIKY

V této části práce jsou uvedeny kazuistiky, které jsou rozděleny do dvou skupin, a to skupina zdravých a nemocných. V každé kazuistice je krátce charakterizován člověk, který poskytl rozhovor. Účelem rozhovoru je zachytit myšlenky, názory a pocity konkrétního člověka. Pokládané otázky[117)] jsou rozděleny do třech oblastí dle předchozího textu, a to oblast společnosti, životního stylu a deprese. Cílem kazuistik je podpořit cíl práce, který zní: popsat, (zjistit), zda může životní styl ovlivnit či přispět ke vzniku deprese. Součástí každé kazuistiky je má reflexe. U obou skupin je též součástí reflexe všech členů skupiny. Celá výzkumná část je zakončena souhrnnou reflexí všech rozhovorů. Veškeré osobní údaje v této části jsou změněny z důvodu zachování anonymity.

Styl rozhovorů je záměrně ponechán hovorový, aby bylo možné lépe se vcítit do jedince, jeho názorů a myšlení. Rozhovory jsou parafrází, jelikož respondenti nechtěli, aby byl rozhovor nahráván. Z tohoto důvodu jsem si během rozhovoru dělala poznámky a následně je přepsala.

4.1 Skupina zdravých

Pro posouzení, zda je jedinec zdravý či nemocný, slouží jeho sdělení o tom, zda mu je nebo není diagnostikována afektivní porucha. Požadavkem pro respondenty v této skupině je být bez diagnózy afektivní porucha či jiného duševního onemocnění. Dalším požadavkem je dospělý věk.

4.1.1 Karel

Panu Karlovi je 52 let, je ženatý, má dva dospělé syny, kteří již bydlí sami. Karel bydlí s manželkou v bytě v Českých Budějovicích. Nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou v oboru zemědělství. Nyní je zaměstnán jako školník v základní škole. Mezi jeho zájmy se řadí rybaření, chalupa, kolečkové brusle a počítačové hry.

[117)] Viz. Příloha č. 1.

Společnost vnímá jako sobeckou, lidé nemají zájem o životy druhých. Dle jeho názoru na tento stav má velký vliv politika. Společnost též popisuje jako asociální, poukazuje zejména na sociální dávky. Tvrdí, že sociální stát by neměl matkám na mateřských dovolených odebírat přídavky. Vztahy mezi lidmi jsou negativní, lidé si ubližují a jsou zaměřeni pouze na sebe. Myslí si, že dříve byly vztahy lepší, mezi lidmi nebyla závist a nedělali si schválnosti. Společnost je dle něj zaměřená materiálně, zejména na peníze a prospěch.

Ve společnosti musí přežít každý, nejde, dle jeho názoru, ani tak o člověka, jako spíše o dobu. Ten, kdo má dostatek peněz, má i více možností, má lepší začátek do života. Jeho startovací čára je příznivá. Pro člověka, který by měl v takovéto společnosti obstát, je důležité mít známosti, talent, kuráž, být drzý, vytrvalý, dravý, schopný zvládat neúspěchy a též být "splachovací".

Dopad výše popsané společnosti na člověka může být různý, záleží, z jaké stránky života se jedinec dívá. Karel hovoří zejména o materiálním dopadu. Člověk, který je bez práce, je tudíž bez peněz a všeho zabezpečení, následky mohou být tragické, může dojít i k sebevraždě.

Při představě individualisticky zaměřené společnosti si Karel myslí, že každý bude myslet sám na sebe, pokud bude moci. Stále více lidí je nezávislých na společnosti. Vliv na tento stav má i výchova, jelikož děti se podobají svým rodičům. Společnost, která je zaměřená na prožitek a vše dle něj posuzuje, nemá na člověka dle Karlova mínění vliv. Každý totiž může to, na co má. Konzumně založenou společnost popisuje jako společnost, ve které každý očekává prospěch, padají tabu a veškeré zábrany, člověku není nic svaté.

Výše popsaná společnost ovlivňuje životní styl jedince. Jakým směrem se bude působení ubírat, záleží na hodnotách společnosti. Každý člověk je jinak ovlivnitelný, někdo se přizpůsobí a někdo ne. Též záleží na politické orientaci člověka, které politické názory zastává, tak se bude chovat i ke svému okolí. Člověka Karel vnímá jako snadno ovlivnitelného.

Pod duševní stránkou života si Karel představuje, jak je na tom psychicky. Každý člověk má určitě svou hodnotu. Když se trápí on, měli by se trápit i jeho blízcí. Společnost je více zaměřená na tělesnou stránku, u člověka tak dochází ke strádání. Duševní a tělesnou stránku Karel chápe jako spojenou nádobu.

Vztahy vnímá Karel jako důležité. Partnerství může člověku přinést klid, vyrovnanost, pohodu. Přátelství je potřeba, jeho důležitost je především v možnosti popovídání si a sociálního kontaktu. O vztahu s Bohem Karel prozatím nepřemýšlel, přiznává, že vše potřebuje osahat. Vztah k sobě dle něj znamená, že má o sebe dbát, myslet sám na sebe, dávat svým blízkým, zejména dětem, více důvěry. Pod sebeúctou si představuje takové chování, aby si sebe mohl vážit a nemusel se za sebe stydět. Též je důležité, aby se nepodceňoval a uměl přijmout pochvalu.

Práce pro Karla představuje především zaměstnání. Člověku umožňuje uživení se, též může v zaměstnání získat nové přátele, zkušenosti a informace. Může však přinést i stres, zejména když se člověk do zaměstnání bojí chodit.

O smyslu života párkrát přemýšlel a vidí ho ve své rodině. Smysl života též pro něj znamená prožít život tak, aby se nemusel styděl, aby neubližoval, dobře vychoval děti a žil v souladu se sociálním okolím. Když jedinec smysl života ztratí, dostavuje se rezignace. Člověk žije, že žije, nemá na nic sílu. Může dojít i k tomu, že se rozhodne život ukončit, nemá totiž pro koho žít. Smysl života musí mít každý, i když nejde pochopit smysl toho druhého. Smysly života jsou individuální, zároveň jich však není tolik, aby se neproplétaly.

Karel přiznává, že pojem deprese ve svém mládí vůbec neznal. Setkal se s ní až u svých dětí. Vidí rozdíl mezi „depkou“ a depresí. Depka je dnes běžně užívané slovo mezi mladými, užívají ho stejně často jako Karel za svého mládí „vole“. Deprese je podle něj stav psychiky, kdy je člověk na dně a hledá východisko, které být může a nemusí.

Sám neví, zda depresi zažil, či se jednalo o pohnutí mysli. V tomto stavu pociťoval úzkost, byl roztěkaný, neklidný, nesoustředěný, měl obavy z budoucnosti a vybavovaly se mu negativní myšlenky.

S člověkem, který má depresi diagnostikovanou lékařem, se ještě nesetkal, či neví o tom, že by dotyčný depresí trpěl. Člověka s diagnózou deprese si představuje, tak že je do svého stavu dohnaný. Depresi chápe jako nemoc ze života, ze stresu, z toho co bylo a bude, z obav. Kdyby mohl, tak by rád takovému člověku pomohl, neví však jak.

Karel si myslí, že společnost zásadně přispívá ke vzniku deprese. Děje se tak zejména v oblasti zaměstnání, jedinec ztratí svou práci, nemůže najít novou, nemá dostatek financí, mění se jeho životní styl. Když potřebuje lékařské ošetření, nemá na zaplacení poplatků, upadá tak do depresí, které mohou mít až radikální řešení, kdy si jedi-

nec sáhne na život. Ke vzniku deprese přispívá i fakt, že společnost neposkytuje jistotu, jedinec je neustále ve stresu, má obavy o budoucnost, obavy zda uživí své děti.

4.1.2 Richard

Panu Richardovi je 28 let, je svobodný, žije v bytě v Českých Budějovicích se svou přítelkyní. Děti zatím nemá. Je vysokoškolsky vzdělaný v oblasti počítačových technologií, je zaměstnán jako technik. Mezi je ho zájmy patří rybaření, myslivost, turistika, florbal a sport všeobecně.

Společnost vidí jako hamižnou, většina lidí chce totiž pouze peníze. Též si myslí, že je sobecká, což chápe jako celosvětově vývojový trend. Vše je vykonáváno přes elektroniku, lidem chybí kontakt a neumí spolu komunikovat, tudíž se z nich stávají sobci. Myslí si, že společnost je čím dál tím horší. Společnost je zaměřená na kariérismus, lidé chtějí co nejvíce peněz a neberou ohledy na ostatní. Aby člověk mohl ve společnosti obstát, musí být mnohem zákeřnější než ostatní.

V takovéto společnosti jedinec pociťuje beznaděj. Běžně je uplatňován dvojí metr, bohatí mají právo vykoupit si své prohřešky. Jedinec je tím frustrovaný a nemá chuť něco měnit. Všeobecně si Richard myslí, že lidé žijí, aby jedli a nic víc je nezajímá.

Životní styl jedince je určitě ovlivněn společností, ale i tak se každý snaží nalézt si skulinky, aby se mu vedlo dobře. Na duševní stránku života se v současné době zapomíná. Tělesná stránka je zase strhaná, což je spojeno s tím, že lidé žijí, aby jedli.

Partnerství člověku přináší především jistotu. Přátelství potřebuje každý člověk. Umožňuje mu svěřit se a mít se na koho spolehnout. Vztah k Bohu Richard neřeší. Vztah k sobě je rozdílný, někdy až příliš velký. Práci vnímá jako zaměstnání a činnost. Člověku přináší peníze, radost, někdy i nechuť a naštvání. O smyslu života zatím nepřemýšlel. Ale představuje si pod ním snahu proplout životem.

Pod pojmem deprese si Richard představuje stav, kdy člověk o něčem přemýšlí a stresuje se z toho. Sám depresi nezažil, spíše šlo o nervozitu. Člověka s diagnózou deprese si představuje jako nejistého v pohybech, těkavého a s výkyvy nálad.

Životní styl dle něj má vliv na vznik deprese a to zejména tím, že vše ve společnosti je hektické a rychlé a člověk se všemu musí přizpůsobit.

4.1.3 Irena

Paní Ireně je 34 let, je vdaná, má dvě malé dcery. S manželem a dcerami žije v rodinném domě ve vesnici. Je vyučená dámskou krejčovou a v současné době je zaměstnána jako uklízečka. Mezi její zájmy patří děti, rodina, cestování, šití, úklid.

Společnost vidí jako chaotickou, což je nejvíce způsobeno dobou, která je uspěchaná, lidé chodí jen z práce do práce. Každý si žije svým životem, lidé se nepřátelí a celkově chybí komunikace. Vztahy mezi lidmi jsou dle Ireny též chaotické. Lidé spolu neumějí komunikovat, jsou si cizí, nevšímají si sebe navzájem. Lidem chybí cit, myslí sami na sebe, nechtějí se vázat na jiné. Dle Ireny lidem chybí duše. Aby mohl člověk ve společnosti obstát, měl by být vstřícný, tolerantní, komunikativní a hodný, neměl by být zákeřný.

Člověk je v individualistické společnosti ve stresu, bez nálady a není vyrovnaný. Lidé pociťují žal, trápení fyzické i duševní, jsou svíráni. Ve společnosti zaměřené na prožitek, lidé pociťují zklamání z ostatních, přitom každý by si měl brát stejným dílem. V konzumní společnosti lidem chybí láska, člověka nelze nahradit.

Společnost ovlivňuje životní styl, nejvíce v oblasti práce. Lidé chodí z práce do práce a nemají čas dodržovat správnou životosprávu, jsou ve stresu a mají zažívací potíže. Lidé jsou nervózní a neustále spěchají. Duševní stránka života v současné době dle Ireny odumírá. Myslí si, že 60 procent lidí ani duševní stránku nemá. Tělesná stránka však není určující, lidé by měli koukat na nitro každého.

Dle Ireny život bez vztahů není pro člověka možný. Partnerství člověku přináší štěstí, děti, zahrnuje touhu vrátit se domů, být s partnerem a milovat se. Přátelství přináší nové poznatky, rozšiřuje názory, umožňuje komunikaci s lidmi kolem sebe. Vztah s Bohem má místo v životě každého člověka. Bůh je někdo, na koho se může člověk obrátit. Člověku přináší naději. Vztah k sobě by měl být určitě kladný. Znamená to, nestydět se za sebe, být na sebe hrdá, nebýt sobecká, mít cíle do budoucna. Sebeúcta zahrnuje vyrovnání se sebou a ostatními, zároveň by člověk neměl být namyšlený.

Práce by měla člověka naplňovat, dávat smysl. Přináší člověku peníze, informace o společnosti a lidech, zkušenosti a rozvíjí schopnosti.

Smyslem života jsou pro Irenu děti a rodina, také aby se lidé měli rádi. Člověk, který nemá smysl života, je chudák, není sám se sebou vyrovnaný, je ve stresu, má obavy z budoucnosti, podléhá depresi a je zklamaný. Takový člověk potřebuje pomoc, lásku a možnost najít naplnění života.

Deprese dle Ireny znamená nevyrovnanost a chaos. Sama pociťovala depresi, když byla na mateřské dovolené. Pociťovala tíži, připadala si na vše sama, vše leželo na ní, připadalo jí, že není nikdo, kdo by jí pomohl. Člověk s diagnózou deprese je dle Ireny uzavřený, nemluvný, straní se lidí i společnosti, má strach z ublížení, proto se preventivně ochraňuje.

Životní styl, protože je chaotický a chybí v něm komunikace, přispívá ke vzniku deprese.

4.1.4 Milena

Paní Mileně je 59 let. Vystudovala filozofickou fakultu, obor ruský jazyk a ruská literatura. Je zaměstnána jako průvodkyně. Má dvě dospělé děti, dívku a chlapce, které jsou již samostatné. Je rozvedená a bydlí sama v rodinném domě v Českých Budějovicích. Mezi její zájmy patří děti, pes, vaření, knihy, ruční práce, jazyky a vzdělávání se.

Paní Milena charakterizuje současnou společnost jako nejistou, hlavně co se týče budoucnosti v oblasti zaměstnání a bydlení. Současná společnost je též smutná, nešťastná, lidé se k sobě neumějí hezky chovat. Slušná společnost se pozná podle toho, jak se chová ke starým lidem, k dětem a zvířatům, jestliže to není v pořádku, je společnost nemocná. Rodiče se často neumí chovat ke svým dětem, ubližují jim, u dětí takové chování zanechává nezvratné změny v psychice, v dospělosti pak mohou být agresivní. Ve společnosti převládá negativní nad pozitivním. Lidé jsou zaměřeni na peníze. Chybí vzdělání a vzájemná pomoc, společnost je nemilosrdná. Lidé nemají vzájemnou důvěru, jsou zoufalí, opatrní, uzavření, bázliví, mají strach z budoucnosti, vztahy se často rozpadají. Lidé se neustále za něčím honí, jsou uspěchaní a nevyrovnaní, jsou ve stresu. Společnost je v takovém zoufalém kruhu.

Člověk, který chce v takovéto společnosti obstát, musí mít tvrdé lokte a dělat věci bez skrupulí. Zároveň potřebuje mít vzdělání, stabilní rodinu, znát cizí jazyky, mít zkušenosti s jinou kulturou. Celkově však mají špatné vlastnosti navrch, jsou upřednostňovány. Paní Milena doufá, že přijde doba, kdy dojde k pozvednutí slušnosti. Ve výše popsané společnosti se člověk cítí mizerně, je frustrovaný, pociťuje absolutní nejistotu, nemá v ničem a nikde zastání.

Individualistická společnost v člověku vzbuzuje zoufalost, samotu a beznaděj. V současné době naše společnost pomalu spěje k tvrdému individualismu. Pozitivní

zážitky člověk potřebuje, člověka naplňují a utváří jeho vzpomínky. Dávají mu energii. Jestliže zážitky chybí, může se objevit duševní porucha. Přesto společnost, která vše poměřuje dle zážitků, je špatná, neboť člověk je křehký tvor, který se snadno „zlomí“. Konzumní společnost je celá prodejná, člověk je v ní nespokojený a cítí křivdu. Následkem takového zaměření společnosti může být u zranitelnějších osob duševní porucha.

Životní styl je ovlivněn společností, především sdělovacími prostředky, které poskytují laciné informace zajišťující prodejnost a tím pádem zisk. Všem jde o zisk. Lidé jsou tak manipulováni zkreslenými informacemi. Člověk se chytí na návnadu stejně lehce jako ryba. Útok nepravdivých informací a nechutný vulgární bulvár působí na duševní stránku člověka. Člověk se cítí unavený. Dá se říci, že žije v duševním marasmu, proto je potřeba doplnit pozitivní energii. Duševní stránka člověka chátrá, z člověka se stává primitivní osoba, zároveň chátrá i tělesná stránka. Člověk se nechce hýbat, raději sedí u televize a nepřemýšlí, jen vnímá negativní informace. Je tím manipulován, pohybuje se v kruhu. Všechny nemoci přicházejí z duševna. Když se člověk cítí špatně, vyvolá to nemoc. Na duševní stránku člověka se zapomíná příliš, což je smutné.

Partnerství přináší člověku štěstí, vyrovnanost, uvědomění si vlastní hodnoty, naplnění, harmonii, možnost mít rodinu. Partnerství znamená, že žena je ženou a chce jí být, stejně tak je tomu u muže. Přátelství je obrovské štěstí. Paní Milena dříve nerozuměla výroku, že jeden přítel je bohatství, které nejde ocenit. Nyní ví, že přátelství je někdy více než láska, protože v lásce je možná zrada, ale přítel nezradí nikdy. Žít život bez přátel je velmi smutné. Vztah k Bohu vnímá jako záchranný člun, pomoc. Víra hladí, dává člověku jistotu, odebírá zoufalství, uklidňuje. Ve vztahu k sobě se často objevují chyby. Člověk sám sebe neustále poznává, učí se od sebe, ze svých chyb, přesto by se měl mít rád a dělat dobro, rozdávat pozitivní energii. Sebeúcta je důležitá, člověk by ji měl mít. Nelze vše dělat jednosměrně, člověk čerpá sílu ze sebe i z okolí.

Práce je důležitá stránka lidského života, je to zdroj obživy. Bez práce člověk nemůže žít. Práce člověka naplňuje, poskytuje mu nové zážitky, kontakt s lidmi, nové zkušenosti a poznatky. Jestliže má někdo práci jako koníček, má obrovské štěstí.

Smyslem života se paní Milena také zabývala. Je to v podstatě otázka, proč jsem tady. Důležité je, aby člověk došel ke stabilitě. Jejím smyslem jsou děti a přátelé. Ráda by, aby po ní na světě zůstalo něco pozitivního. Smysl života má být oáza klidu. Když někdo smysl života ztratí, je frustrovaný a následně se u něj objeví nemoci. U někoho může tento stav vyústit v sebevraždu, či v nějaké závislosti.

Deprese je stav, kdy si člověk nemůže pomoci, ani okolí mu nepomůže. Je to černota, ze které není cesta ven, není kudy kam. Člověk je ve stavu, kdy se cítí být mrtvý, nic ho nebaví, je zoufalý a na obtíž.

Sama prožila depresi. Cítila se velmi zoufalá, nic jí nebavilo, nevěděla, co má dělat, vše jí bylo jedno, cítila se apatická. Velkou oporou pro ni tehdy byl její syn. Cítila se, jako kdyby šla po sinusoidě, jednou nahoru pak zas dolů a pořád dokola.

Člověka, který má depresi diagnostikovanou lékařem, si představuje jako shrbeného, hlavu má skloněnou k zemi. Má zhaslý pohled, v jeho očích nic není, nic neříkají, chybí jim jiskra. Je to člověk, kterého tlačí osud.

Dle Mileny životní styl určitě ovlivňuje vznik deprese. Jde o vedení života, jaký si člověk utváří okruh přátel a známých, jakou má práci. Společnost působí na to, že se vše hroutí, přátelé odcházejí. Ti, kteří zbydou, klepají do duše, ale člověk neodpovídá. V podstatě díky společnosti je v kleci, od které nemá klíč, je v ní zavřený. Životní styl může být určitě spouštěčem pro depresi.

4.1.5 Reflexe skupiny zdravých

Při rozhovoru byl pan Karel mírně nervózní. Měl pocit, že po položené otázce musí ihned odpovědět bez možnosti rozmyšlení. Z rozhovoru vyplynulo, že pan Karel sleduje politické dění. U většiny odpovědí sklouzával k politice, při uvádění příkladů pro lepší pochopení též uváděl příklady z politiky. Pan Karel je materiálně založený, má velmi rád svou rodinu a chce se o ni postarat, uživit ji, nechce, aby rodina strádala. Odtud možná pramení materiální založení.

Životní styl je ovlivněn nejen vnitřními ale i vnějšími faktory, které se nazývají životní podmínky. Z těchto podmínek pan Karel uvedl podmínky sociálně–politické a politické, sociálně–ekonomické a ekonomické a kulturní a obecně ideové. U otázky o duševní stránce života trochu váhal, nevěděl, co je duše, co si má představit. Po chvilce uvažování došel k závěru, že duševní stránka je s tělesnou neodmyslitelně spjata. Stav duševní stránky se dle něj odráží v celém životě a životním stylu jedince. Vztahy, práce i smysl života jsou pro pana Karla důležité. Důraz klade zejména na rodinu.

Ve společnosti popsané Lipovetskym, dle pana Karla, dominuje samota a neochota pomoci, každý je zaměřený na sebe, člověk se v ní necítí dobře. Pan Karel nedovedl popsat možné pocity. Schulzeho společnost považuje za normální, zážitky jsou dle

něj potřeba a nemají na člověka vliv. Baumanova společnost, dle pana Karla, boří veškerá tabu. Člověk se stává prospěchářským a bezohledným.

Pan Karel si myslí, že životní styl může přispívat ke vzniku deprese, zejména v oblasti financí a zaměstnání. V obou oblastech se objevuje nejistota a ta je přenášena na člověka. Depresi považuje za běžně se vyskytující nemoc.

Pan Richard byl při rozhovoru ve spěchu, ačkoliv si vymezil čas na rozhovor. Byl nervózní a uzavřený, přesto příjemný. Pan Richard je technicky založený. Otázky, které nemají logickou a pokaždé stejnou odpověď, jsou pro něj problematické. Má rád, když jsou věci jasně dané a existuje řád či existují pravidla, podle kterých je možné se vždy řídit. Na otázky odpovídal krátce a stroze. Z životních podmínek ovlivňující životní styl zmínil podmínky kulturní a obecně ideové a technologické. Vztahy a práce jsou pro něj důležité. O smyslu života nepřemýšlel, ani ho to nenapadlo. Tělesnou a duševní stránku rozlišuje, avšak duševní je pro něj příliš abstraktní, nevěděl, jak a k čemu se vlastně vyjádřit.

V Lipovetského společnosti se člověk, dle pana Richarda, cítí frustrovaný a bez nálady. V Schulzeho společnosti si lidé užívají, měli by se tedy cítit spokojeně. V Baumanově společnosti mají lidé špatně nastavené žebříčky hodnot.

Životní styl dle něj určitě přispívá ke vzniku deprese. Zejména působí hektičnost a přílišná rychlost, která je po jedinci požadována. Depresi si pan Richard představuje jako stres.

Pani Irena se cítila před rozhovorem velmi nejistě, bála se, že nedokáže odpovídat dosti odborně. Po ujištění, že jde o sdělení vlastních pocitů a názorů, se jí ulevilo a uvolnila se. Pani Irena je velice komunikativní, citově založená, otevřená, vstřícná a pozitivně naladěná. V jejím životě jsou důležité vztahy, komunikace a vyjadřování pocitů. Ze životních podmínek zmínila technologické a kulturní a obecně ideové. Životní styl dle ní určitě přispívá ke vzniku deprese svou uspěchaností, chaotičností a nedostatkem komunikace. Deprese je dle paní Ireny nevyrovnanost a chaos uvnitř člověka.

V Lipovetského společnosti se, dle paní Ireny, člověk cítí sevřený, trápí se a pociťuje žal. Schulzeho společnost v člověku vyvolává zklamání. Baumanově společnosti chybí láska a cit. Duševní stránka je pro pani Irenu důležitá, přiznává však, že v současné době je duše opomíjená a dává se přednost tělesnosti. Bez vztahů si nedovede svůj život představit. Práce ji naplňuje. Vztahy i práce jí umožňují komunikovat

s lidmi, navazovat nové vztahy a rozvíjet se. Důraz klade na svou rodinu, která je i jejím smyslem života.

Pani Milena byla po celou dobu rozhovoru uvolněná, otevřená a vstřícná. Je velmi komunikativní a přemýšlivá. Na některé otázky odpovídala široce, někdy i odbočila od zadání a sklouzla k jinému tématu. Důležité jsou pro ni vzdělání, všeobecný rozhled, spravedlnost a solidarita. Z životních podmínek zmínila sociálně–ekonomické a ekonomické, sociálně–politické a politické, kulturní a obecně ideové, technologické a biologické. Duševní stránka člověka je dle paní Mileny důležitá, dochází však k jejímu redukování, ztrácí se její význam. Ve společnosti nemá místo. Práci i vztahy vnímá jako nepostradatelné stránky lidského života. Nad smyslem života se zprvu zamýšlela filozoficky. Poté došla k tomu, že jejím smyslem jsou dcera a syn.

V Lipovetského společnosti člověk pociťuje beznaděj, je zoufalý, osamělý a ohrožený. Schulzeho společnost ukazuje na křehkost člověka, na neužitelnost jeho mysli a zážitků. V Baumanově společnosti se člověk cítí nespokojený a má pocit křivdy.

Životní styl dle paní Mileny působí na vznik deprese, v podstatě jde o to, jak člověk vede život a kým se obklopuje. Depresi vnímá jako stav, ze kterého člověk nemůže ven.

Muži v této skupině jsou založeni spíše technicky a prakticky. Ženy jsou citově založené, důležité jsou pro ně vztahy a komunikace. Při rozhovorech se ukázalo, že každý je individualita. Každý uchopil otázku po svém a odpovídal jiným směrem. I když jsem se snažila směrovat je do oblasti životního stylu, stejně byly odpovědi různé. Nikdo ze čtyř dotazovaných si neuměl konkrétně představit, co se skrývá pod pojmem deprese. Všichni se však přiznali, že tento pojem běžně užívají. Jediný pan Karel cítil rozdíl mezi „depkou“ a depresí. Všichni se shodli, že životní styl může přispívat ke vzniku deprese. U všech došlo k uvědomění si, že nastavení společnosti ovlivňuje životní styl a ten následně působí na jedince.

Při popisu společnosti všichni používali negativní označení. Při sdělování, jak by se mohlo člověku žít a jak by se cítil ve společnosti, kterou popsali, všichni užívali označení, které je možné přiřadit k popisu depresivní epizody. Jedná se o označení např. zoufalost, beznaděj, frustrace, samota, pochyby, zklamání.

U popisu projevů životního stylu všichni užívali pozitivní označení, zejména v oblasti vztahů, práce a smyslu života. Co se týče duševní stránky člověka, všichni se

shodli, že je opomíjena a redukována. Vztahy všem shodně přinášejí štěstí, harmonii, jistotu a pomoc. Smyslem života je shodně rodina.

4.2 Skupina nemocných

Do této skupiny jsou zařazeni lidé s diagnózou afektivní porucha a zažívající depresivní stavy. Požadovaný věk je stejný se skupinou zdravých.

4.2.1 Aneta

Pani Anetě je 45 let, je vdaná. Má dvě děti, chlapce a dívku, které jsou již samostatné. Paní Aneta žije sama v bytě v Českých Budějovicích. Její vzdělání je středoškolské s maturitou v oblasti ekonomiky. Je zaměstnána jako referent bytového oddělení. Mezi její zájmy patří četba, háčkování, plavání a vaření.

Společnost je dle paní Anety hektická, lidé jsou uchvátaní, nemají čas na záliby a aktivní odpočinek. Lidé chodí ráno do práce a večer z práce, aby mohli obstojně žít. Též je společnost agresivní, což se projevuje nesnášenlivostí mezi lidmi. Společnost je také velmi stresující, nikde není pohoda klid. Vztahy mezi lidmi charakterizuje netolerance, nesnášenlivost, hon za penězi, špatný žebříček hodnot, snobství. Celkově je společnost zaměřená na zisk. Lidé chtějí ze všeho co nejvíc vydolovat, a to za každou cenu a na úkor všeho.

V takovéto společnosti člověk musí být sebestředný, egoistický, necitlivý, mít dobré postavení, mít ostré lokty, nebát se podrazit a nestresovat se tím, člověk musí umět být křivák. Měl by být bez předsudků a zásad. Nepotřebuje nějaké znalosti, vzdělání ustupuje do pozadí.

Současná společnost nutí člověk do situací, které prožívat nechce. Např. zdraví je považováno za hodnotu, která má první místo, často však musí být odsunuto, v zaměstnání si nejde vzít neschopenku, člověk by měl málo peněz, ohrozil by tím své bydlení a tím pádem i rodinu. Taktéž je člověk nucen k agresi, k hromadění peněz, k prožívání násilí, k nelidskému chování vůči ostatním. Lidem chybí sebevědomí, mají tak tendenci k závislostem, což jim v určité fázi způsobí nárůst sebevědomí. Člověk potřebuje zása-

dy, kterými by se řídil. Společnost je však nastavena tak, že se dělá, co se nemá. Společnost také podporuje špatně nastavené hodnoty u lidí.

Individualistická společnost je v podstatě ta současná. Pomalu vede k hroznému konci. Lidé nemají vazby, nestýkají se. Dochází k rozpadu až totálnímu krachu společnosti. Společnost, která vše posuzuje dle prožitků, je spojená s předsudky. Např. ten, kdo nezažil utrpení, je špatný, toto je hloupost. Každý prožije něco jiného, někdo má lehčí a někdo těžší problémy. Těžší problémy člověka zocelují. Je však pravda, že dnes platí, že ten, kdo nic nezažil, je nula. Stejné je to se vzděláním. Konzumní společnost vzbuzuje v člověku špatné pocity. Člověku přijde, že je jedno, zda tu bude, nebo ne. Lidem chybí motivace, nemají pro co žít.

Životní styl je velmi ovlivněn nastavením společnosti. Působí ve výchově dětí. Děti již nemají potřebu setkávat se, stačí jim peníze. Chybí kontakt v rodině i obecně. Dospělé děti se nestýkají se svými rodiči. Lidé nechtějí na sobě pracovat, protože ví, že vše se nějak zvládne. Panuje nespokojenost, lidé jsou stále v práci a nemají čas na záliby. Lidé si ničeho neváží. Přibývá nemocných.

Duševní stránka života je velmi opomíjená, tělesná má navrch. Zapomíná se, že duševní stránka je důležitá i pro fyzično. Spousta nemocí je spuštěna špatnou duševní stránkou, ale tu nikdo neřeší. I u lékaře se dávají prášky a příčinu nikdo nehledá.

Vztahy mají dle paní Anety pro člověka zásadní význam. Partnerství člověku přináší štěstí, pohodu – potažmo zdraví, lásku, spokojenost, důvěru, obohacuje, umožňuje člověku být sám sebou, člověk má pro koho žít. Dnes vztahy nejsou dobré, občas si člověk připadá jako v jiném světě, což sama Aneta neumí pochopit. Dnes je doba velkých slov, v podstatě jsou ale lidé „citoví mrzáci“, kteří nedokážou brát vztah, tak jak je a velmi se ochuzují. Takových lidí je Anetě líto. Přátelství je bohatství člověka. Přátel, kteří stojí za to je pět nejvýše však deset. Člověku přinášejí radost, pomoc, oporu a spolehnutí. Bez přátelství nelze žít, člověk by pak byl sám. Vztah k Bohu Aneta příliš neřeší, sama je nevěřící. Víru neodsuzuje, nemá ráda fanatismus. Přiznává, že v těžkých chvílích se k Bohu obrací a nachází u něj pomoc a naději.

Vztah k sobě znamená, jak se člověk vidí, jak si sebe váží, jak se hodnotí, jak se cení, jaké má povahové rysy, jak je se sebou spokojený, zda se má rád. Zahrnuje i to, zda se člověk obviňuje, či je zvyklý se litovat. Když si člověk sám sebe neváží, má to důsledek na celý jeho život, chybí mu sebevědomí a stává se z něj jen „kývající ovce“. Je důležité, aby člověk měl svůj názor a zároveň připustil i názor druhého. Podle toho,

zda je člověk tohoto schopen, se odvíjí i jeho vztahy. Důležité je mít své zásady a neustupovat z nich, tzn. nepoklonkovat, neponižovat sebe i druhé. Když člověk ze svých zásad ustoupí, musí velmi dobře vědět proč tak udělal, aby mohl sám se sebou dál fungovat a nepřestal si sám sebe vážit. Pod sebeúctou si představuje, že člověk dělá vše tak, aby si sebe mohl vážit. Udržet si charakter i zásady je občas nad lidské síly. Sebeúcta může být pošlapána sebou samým a někým jiným, toto se děje často a ukazuje to na nezdravou společnost.

Práce jako činnost člověka baví i nebaví. Přináší především zábavu, radost, relax, uvolnění, možnost seberealizace, zkušenost. Zaměstnání se v současné době stává tím nejdůležitějším. Se zaměstnáním vše souvisí a bez něj člověk nic nemá. Zaměstnání přináší především peníze pro uspokojení potřeb. Také přináší stres, nemoci a někdy i deprese. V zaměstnání tráví člověk hodně času, měl by tam být tedy spokojený, často je to však opačné.

O smyslu života Aneta přemýšlí často. Jejím smyslem života jsou především děti a také, aby se její děti za ni nestyděly. Smysl života také zahrnuje lásku, pomoc lidem okolo, moci pracovat, moci říci, že děti jsou dobře vychované podle zdravých hodnot. Smyslem života je i obyčejné štěstí bez podrazů, strachu a vážných nemocí.

Když člověk ztratí smysl života a zároveň je silná nátura, snaží se ho dále hledat. Když hledání vzdá, prakticky nežije a jen přežívá, stává se psychicky mrtvým, tím odchází i zdraví. Člověk smysl života potřebuje, potřebuje mít čeho se chytit, jinak může najít řešení v sebevraždě. Člověk bez smyslu života nemá motivaci, nemá se na co těšit, dochází k totálnímu úpadku, člověka nic nečeká.

Deprese dle Anety není jen zoufalství a smutek, jak si většina myslí. Deprese přijde, kdy chce, ve stresu i radosti, jde po vnímání člověka. Deprese je nemoc. Aneta ji přirovnává k pomalé rakovině. Je nevyléčitelná, lze ji však zmírnit. Nemocný dostane antidepresiva, hlavní úkol je však stále na něm samém. Z deprese se nelze nikdy dostat, ale jde prožít i hezké chvíle. Deprese může člověka i obohatit, po jejím odeznění se člověk cítí lépe. Deprese je těžká nemoc, která člověka užírá a bere mu i fyzické síly. Deprese je spojena s bolestí těla, příznaky jsou psychosomatické. Depresi člověk prožívá uvnitř sebe. Člověk trpící depresí se neustále pohybuje v kruhu a nemůže z něj vystoupit.

Když se u Anety poprvé objevila depresivní fáze, myslela, že je to její konec, že pro ni končí svět. Pociťovala strach o děti (v té době byly malé). Ze své situace neviděla

žádné východisko. Nemohla chodit do zaměstnání, přestala chodit i mezi lidi, objevila se u ní i sociální fóbie.

Aneta si myslí, že společnost zásadně ovlivňuje životní styl. Tudíž ji vnímá jako jednoznačný spouštěč deprese, který by mohl obsadit i první místo. Na člověka asi nejvíce působí stres, obavy, násilí a špatné vztahy.

4.2.2 Simona

Paní Simoně je 42 let, je svobodná, nemá děti a žije sama v rodinném domě ve vesnici. Její vzdělání je středoškolské s maturitou v oboru zemědělství. Je zaměstnána jako recepční. Mezi její zájmy patří literatura, hudba, film, výtvarné umění a cestování.

Společnost vidí jako materialistickou. Důraz je kladen na majetek, který je dáván na odiv. Vše je posuzováno dle značek věcí. Též je společnost individualistická, lidé nemají zájem o veřejné věci a stávají se z nich „burani“. Lidé mají nízké zájmy a hrubé chování. Vztahy mezi lidmi jsou kladné i záporné. Jsou lidé, kteří se o druhé starají a zajímají a jsou i ti, kteří starost o druhého vytěsňují a vyhýbají se jí. Celkově je společnost zaměřená příliš hmotně, každému jde o uspokojení svých materiálních potřeb.

V dnešní společnosti člověk potřebuje mít ostré lokty, svědomí by mu nemělo nic říkat. Aby člověk vynikl, nepotřebuje žádné speciální schopnosti. Člověk by měl být cílevědomý, průbojný, nebát se změn a nových věcí, být přizpůsobivý a ochoten učit se. Současná společnost klade na člověka velké nároky. Člověk se musí snažit neustále dobře reprezentovat, působit úspěšně.

Individualistická společnost v člověku může vzbuzovat depresi, na druhé straně i chuť něco změnit, udělat razantní změny. Společnost zaměřená na prožitek je povrchní, prázdná a exhibicionistická. Lidé mají pocit, že se neustále musejí předvádět. Zážitek by měl sloužit pro vlastní obohacení.

Společnost ovlivňuje životní styl každého, každý zaujímá postoj, všichni reagují. Nejvíce se nechají ovlivnit lidé snadno manipulativní, kteří touží vyniknout. Ostatní se většinou staví do alternativní role.

Tělesná stránka je upřednostňována, protože je rychleji a snadněji rozpoznatelná. Posoudit člověka dle duševní stránky trvá delší dobu. Obecně je duševní stránka odstrčená na okraj, do společnosti trhu totiž nepasuje, hůře se zpeněžuje. Takové vnímání duševní stránky ukazuje na povrchní společnost.

Partnerství člověku přináší zázemí, klid, lásku, vášeň, něhu, poučení a toleranci. Přátelství přináší oporu, povzbuzení a naději. Vztah k Bohu vyvolává v Simoně pochyby. Vztah k sobě samé je spojen s úctou. Každý má své starosti a měl by být s nimi smířen. Simoně se pod pojmem vztah k sobě vybaví, že se se sebou nenudí, také zvědavost ve smyslu překvapení sebe, vážnost spojená s nadhledem. Sebeúcta je, když se člověk nenechá zmanipulovat, nepodléhá všem vlivům, jedná podle vlastního rozumu a řídí se svou intuicí.

Práce člověku umožňuje rozvoj fyzický i duševní, zdokonalení, aktivní odpočinek, seberealizaci, naplnění, štěstí, cíl, kráčení svou cestou.

O smyslu života se Simona pokouší přemýšlet. Smysl života pro ni znamená bilancování, zda se vždy chová správně. Zahrnuje i harmonii, jde o vnitřní klid. Lidský život je krátký, v celém vesmírném cyklu je nicotný. Člověk, který ztratí smysl života, je roztěkaný, apatický, skeptický, neukotvený.

Deprese je dle Simony nemoc, hlavně fyzická. Vybaví se jí především únava, nemohoucnost a vyčerpanost. Deprese není to, že něco nevyšlo, nepodařilo se. Při depresi se Simona cítí unaveně a vyčerpaně. Přes vše padne únava. Myšlenky pracují na plné obrátky, ale tělo nemá sílu, neposlouchá.

V depresi jde spíše o nastavení člověka, aby se nemoc mohla projevit musí k ní mít člověk indispozici. Doba je složitá, vede k frustraci a nespokojenosti, lidé jsou kariérně ohroženi. Deprese byla vždy. Pro její propuknutí je potřeba působení více faktorů. Přispívat ke vzniku životní styl může, ale sám o sobě nemoc nevyvolá.

4.2.3 Radek

Panu Radkovi je 35 let, je rozvedený. Má dvě dcery – dvojčata, se kterými se pravidelně stýká. Je vyučený zámečníkem. V současné době je v invalidním důchodu III. stupně. Žije s přítelkyní v bytě v Českých Budějovicích. Mezi jeho zájmy patří filmy, umění i aktivně a pes.

Společnost popisuje jako zlou. Lidé jsou na sebe zlí, naštvaní, arogantní, neustále se za něčím ženou, stále chvátají, jsou závistiví. Velký vliv na takové chování má televize, která se živí na neúspěchu druhých, tím budí v lidech zlo. Též popisuje společnost jako nejvýše prosociální, tento rozměr spatřuje zejména v pomoci přistěhovalcům a Romům. Vztahy mezi lidmi jsou špatné, sobecké, každý myslí sám na sebe, s tím jde

ruku v ruce závist, lidé jsou bezohlední, vidí jen peníze. Např. jede houkající sanitka a všechna auta stojí, jen autobus pokračuje v jízdě. Ten, kdo si neprožil, že ho veze sanitka, neví jaké to je, jak je důležité zastavit. Lidé odsouvají ze svých životů to krásné.

Člověk v takovéto společnosti musí mít silné ego, být se sebou vyrovnaný, umět ve společnosti chodit, mít jasno, co dělá a proč, musí mít cíle. Výše popsaná společnost vzbuzuje v člověku frustrace a deprese. Všude je přítomna arogance, a to i v pomáhajících profesích. Lidé si ubližují a nedávají do ničeho srdce.

Individualistická společnost vyvolává v člověku méněcennost, člověk se cítí sám, následně je pohlcen zlem. Společnost zaměřená na prožitky je špatná. V člověku vyvolává deprese a pocit méněcennosti, může způsobovat i nemoci. Člověk je naštvaný a straní se společnosti. Konzumní společnost je také špatná. Člověk není nahraditelný. Bojí se pohlcení a vyhnání ze společnosti, nechce být na okraji v bídě. Lidé si pro zážitky půjčují peníze, poté se snadno ocitnou na dně společnosti, beze všeho.

Životní styl jedince je zajisté ovlivněn společností. Člověk se chce líbit, proto dělá vše jako ostatní. Lidí se navzájem předbíhají, každý chce být nejlepší a na vrcholu. Dochází ke změně žebříčku hodnot. Duševní stránka života je nehmatatelná, tudíž lidé dělají, jako že není, nehledí se na ni. Mezi lidmi je rozšířena víra v moc peněz.

Vztahy jsou pro člověka důležité. Partnerství přináší radost, společné prožitky, štěstí, sex, někdy klady i zápory. Přátelství zajišťuje pomoc, možnost mít se na koho obrátit, mít za kým jít, přináší radost a jistotu. V Boha nevěří, ale chápe, že někomu může vztah k Bohu přinášet ochranu, pomoc, jistotu, dobro a spravedlnost. Vztah k sobě znamená mít se rád, dbát o sebe. Důležité je být zdravý a od toho se odvíjí pohoda. Sebeúcta znamená, že si člověk neubližuje, je k sobě hodný, dělá sám sobě radost, odměňuje se, nenadává si, bojuje za sebe.

Práci Radek vnímá jako motor člověka. Přináší uspokojení, seberealizaci, pocit zadostiučinění, radost. Každý by měl něco dělat, ať jde o zaměstnání či hobby.

Smysl života znamená, mít pro někoho či pro něco žít, mít plány, které jsou uskutečnitelné. Smyslem života může být i přežít každý den bez bolesti, trápení, úzkostí, být zdravý a moci pracovat, mít radost. Člověk, který ztratí smysl života, zažívá prázdnotu, bolest a nudu. Dochází u něj k sebedestrukci.

Deprese je nemoc. Přirovnává ji k broukům v hlavě, které nejde zabít. Někdy je brouků málo a někdy moc. Důležité je bojovat a boj ustát, poté načerpat síly na další

boj. Z deprese není útěku, vítězstvím je až smrt. Deprese znamená ztrátu smyslu života a beznaděj. Deprese je nemoc, která se spojena i s krásnými chvílemi. Po odeznění deprese si jedinec váží maličkostí a je šťastný. Deprese je houpačka.

Při depresi Radek cítí úzkost, prázdnotu, beznaděj, vše je pro něj těžké, připadá mu, že nic nemá smysl. Cítí se velmi sám.

Životní styl ovlivňuje vznik deprese a to působením společnosti, která vyvíjí zlo a negace, všem je vše jedno a každý si jde za svým. Lidé mají špatné hodnoty, honí se za mocí. Peníze a moc mají zajistit správný život. Pokud se to nezdaří, následuje deprese. Jde o postoje a chápání lidí, které jsou špatně nastavené.

4.2.4 František

Panu Františkovi je 55 let, je ženatý. Má dvě dospělé děti, dívku a chlapce, které stále bydlí s rodiči. Bydlí v rodinném domě ve vesnici. Je vyučen v oboru zedník. Nyní je zaměstnán jako pracovník klientského centra v prádelně. Mezi jeho zájmy patří sport, kutilství a country hudba.

Současnou společnost pan František vidí jako nevyzpytatelnou. Člověk si nemůže být ničím jistý, nikde není jistota. Nikdo neví, co se bude dít za den či dva. Lidé se bojí budoucnosti. Také si myslí, že je společnost byrokraticky nastavená. Vše je zaštítěno „papírováním“, nic nelze udělat jednoduše. Na vše je potřeba „mít papír“. Vztahy mezi lidmi jsou sobecké až arogantní. Lidem chybí komunikace, nejsou ochotni si pomáhat, vyslechnout druhého, chovají se k sobě nehezky. Každý člověk je zaměřen sám na sebe, chce získat peníze. Všude vládne korupce.

V současné společnosti může obstát člověk, který je vlezlý, „patolízal“, arogantní, kouká je na sebe, bezhlavě jde za svým cílem a má známé na vysokých postech. Člověk se v takovéto společnosti cítí bezmocný, nemá žádné dovolání, nemůže se domoci práva, je ve stresu, má obavy ze ztráty zaměstnání a celkově o budoucnost.

V individualistické společnosti pociťuje člověk bezmoc, objevuje se nezájem o potřeby druhých. Ve společnosti zaměřené na prožitky mohou přežít jen prospěcháři, ostatní jsou nemohoucní. V konzumní společnosti člověk cítí vztek a zoufalství.

Pan František si dovede představit, že životní styl člověka je ovlivněn nastavením společnosti. Projevuje se to zejména v nejistotě, a to finanční a v zaměstnání. Člověk tráví v zaměstnání tolik času, že nemá volný čas, který by věnoval rodině či koníč-

kům. Svým koníčkům se člověk může věnovat je na úkor rodiny. Ocitá se tak ve složité situaci, je třeba trávit čas s rodinou i si odpočinout u koníčků.

V současné době je více upřednostňována tělesná stránka člověka, jelikož se z ní dají čerpat peníze. Duševní stránka je tak zredukována.

Vztahy jsou pro člověka důležité, protože jsou přirozené. Partnerství přináší člověku klid, pohodu, možnost dohody, člověk není na vše sám, partneři si vzájemně pomáhají, mají se na koho spolehnout. Přátelství přináší informace, nové vztahy, možnosti, zkušenosti. Vztahem k Bohu se pan František zatím nezabýval. Vztah k sobě pro něj znamená mít se rád, neubližovat si, nenadávat si, nebýt k sobě hrubý. Pod sebeúctou si představuje důvěru v sebe, nepodceňování se a hledání nového.

Práce člověku umožňuje být finančně nezávislý, i když ne všem. Poskytuje radost, možnost pomoci druhým, někdo může mít pocit z dobře vykonané práce. Pod seberealizací si představuje nezávislost a možnost kariérního postupu.

O smyslu života pan František přemýšlí často. Jeho smyslem je rodina a práce. Člověk, který smysl života ztratil, cítí bezmoc, ztrácí pozitivní náladu, mohou se u něj objevit psychické poruchy, nemá představu o budoucnosti, nemá motivaci pro co žít.

Deprese je nemoc, kdy člověk cítí bezmoc a ztrácí smysl života. Z deprese je obtížné se dostat.

Když se u pana Františka objeví deprese cítí se smutný, osamocený, ztrácí sebevědomí, nesnaží se něčeho dosáhnout, protože ztrácí síly, celkově má špatnou náladu. Nerad přemýšlí o budoucnosti, připadá si zbytečný. Nemá z ničeho radost.

Životní styl určitě přispívá ke vzniku deprese tím, že lidé nemají zájem o druhého, jsou špatné mezilidské vztahy, lidé se cítí nejistí, mají obavu o svou budoucnost.

4.2.5 Reflexe skupiny nemocných

Pani Aneta každou odpověď promýšlela, někdy i nahlas a dávala si věci do souvislostí. Rozhovor hodnotila jako užitečný, pomohl jí uvědomit si plno zkušeností a zážitků. Pro paní Anetu je nezbytné dávat najevo své pocity, být sama sebou a stát si za svým názorem. Ze životních podmínek zmínila sociálně–politické a politické, sociálně–ekonomické a ekonomické a kulturní a obecně ideové.

V Lipovetského společnosti jsou lidé osamoceni a nekomunikují spolu. Schulzeho společnost je dle paní Anety spojena s předsudky ale i možností volby. Baumanova

společnost nemá motivaci, lidé se cítí zbyteční a nepotřební. Duševní stránka je i přes svou důležitost opomíjena. Vztahy a práce jsou pro ni zásadní. Smyslem života jsou její děti.

Paní Aneta věří, že životní styl ovlivňuje vznik deprese. Životní styl považuje i za spouštěč deprese. Depresi přirovnává k pomalé rakovině, která zasahuje tělo i duši. Dotýká se celého člověka. Má ji spojenou nejen se strachem, smutkem, bolestí, zoufalstvím, vinou, ale i s možností obohacení se. A to zejména po odeznění depresivní fáze, kdy si člověk uvědomí svou hodnotu.

Paní Simona byla během rozhovoru nesoustředěná, roztěkaná. Bylo potřeba otázky několikrát opakovat. Během odpovědí často odbíhala od otázky. U každé otázky dlouze přemýšlela a poté si nebyla jistá jejím zněním. Došlo k jejímu zopakování a následovalo opět dlouhé přemýšlení. Paní Simona nerada sděluje své pocity. Odpovědi se snažila zformulovat na obecné rovině. Její odpovědi byly většinou negativní, chtěla však najít i něco pozitivního.

Z životních podmínek zmínila biologické a kulturní a obecně ideové. Vztahy jsou pro ni důležité, zejména přátelství, ve kterém nalézá naději, pomoc a oporu. V Lipovetského společnosti dochází, dle pani Simony, ke kolísání nálad a převládá v ní deprese. Schulzeho společnost je exhibicionistická, lidé se jen předvádí a nevyjadřují sami sebe. Baumanova společnost vytváří člověka, který je naivní a nevyzrálý. Duševní stránka člověka je opomíjená a to poukazuje na povrchnost společnosti.

Deprese je pro ni nemoc, která se projevuje i fyzicky. Má ji spojenou především s únavou a nemohoucností. Životní styl dle paní Simony může přispívat ke vzniku deprese, avšak jen u jedinců, kteří mají k tomuto onemocnění dispozici. Zdravé jedince nijak ovlivnit nemůže.

Pan Radek všechny odpovědi promýšlel. Některé pojmy potřeboval vysvětlit. Má problémy se soustředěním, tudíž některé otázky bylo potřeba zopakovat. Rád pozoruje své okolí, je všímavý. Pozoruje detaily. Důležité jsou pro něho vztahy a ochota lidí pomoci, nelíbí se mu bezohlednost a nezájem, se kterými se často setkává.

Z životních podmínek zmínil kulturní a obecně ideové, technologické a sociálně–politické a politické. Společnost vnímá negativně. Vztahy mezi lidmi jsou sobecké. V Lipovetského společnosti se člověk cítí osamocen a méněcenný. Schulzeho společnost pan Radek spojuje s naštváním a též méněcenností. V Baumanově společnosti se člověk cítí na okraji společnosti, bez vize do budoucnosti, je sám.

Duševní stránku člověka vnímá pan Radek jako nenahraditelnou, lidé na ni však zapomínají, protože není hmatatelná. Vztahy a práce jsou pro pana Radka důležité, přináší mu radost a klid. Smysl života má spojený se svou rodinou. Bez ní si nedovede život představit. Depresi přirovnává k broukům v hlavě, které nejde odstranit a které vyvolávají úzkost, beznaděj, prázdnotu.

Pan Radek souhlasí s tím, že životní styl přispívá ke vzniku deprese. Hlavní přínos spatřuje ve vztazích mezi lidmi, které jsou ovlivněny zlem a negací vyplývající ze společnosti.

Pan František byl během rozhovoru nervózní, zdál se mu příliš dlouhý. Odpověď vždy promýšlel. Je prakticky zaměřený, z jeho odpovědí vyplynulo, že má velké zkušenosti s administrativou. Společnost charakterizuje negativně, lidem chybí kontakt a ochota vzájemné pomoci.

Z životních podmínek zmínil sociálně–politické a politické, sociálně–ekonomické a ekonomické a kulturní a obecně ideové. Vztahy mezi lidmi jsou sobecké, každý je zaměřen sám na sebe. V Lipovetského společnosti se člověk cítí bezmocný a zbytečný. V Schulzeho společnosti mohou, dle pana Františka, přežít jen prospěcháři, ostatní cítí nemohoucnost. Baumanova společnost v člověku vzbuzuje zoufalství a vztek.

Duševní stránka je pro pana Františka důležitá, ale často se na ni zapomíná, protože z ní nejde získat finance. Vztahy a práce jsou pro něj důležité, přinášejí mu radost a pocit důležitosti vlastní osoby. Smyslem života je jeho rodina, která ho velmi motivuje a podporuje.

Depresi vnímá jako nemoc, která se nedotýká jen nemocného, ale i jeho okolí. Dochází ke ztrátě sebevědomí, ztrátě sil, objevuje se smutek, špatná nálada, cítí se sám.

Životní styl může podle pana Františka přispívat ke vzniku deprese. Nejvíce působí mezilidské vztahy, špatná hodnotová orientace, nezájem o druhého, nejistota a s ní spojené obavy z budoucnosti.

Všichni v této skupině jsou velmi všímaví a citliví. Společnost popisují negativně, paní Simona se však snažila najít i pozitivní hodnocení. Vztahy mezi lidmi charakterizují nezájmem a bezohledností až arogancí. Člověk, který by měl v nimi popsané společnosti fungovat, musí být obdařen negativními vlastnostmi. Člověk se v takovéto společnosti cítí v depresi, označení, která užili pro popis pocitů člověka žijícího v jimi popsané společnosti, jsou projevy depresivní epizody.

Duševní stránku považují za nenahraditelnou. Z jejího omezení či opomíjení vyvstávají nemoci. Oni sami mají duševní stránku velmi citlivou a nějakým způsobem poškozenou, proto se u nich objevilo depresivní onemocnění. Chybí jim vztahovost obecně, ochota, komunikace, soucit a empatie. Depresi shodně popsali jako nemoc, ze které není úniku a nelze se z ní vyléčit.

Všichni souhlasí s tím, že životní styl přispívá ke vzniku deprese. Jediná paní Simona zdůraznila potřebu indispozice k této nemoci.

4.3 Diskuze

Ráda bych chtěla poděkovat lidem, kteří mi poskytli rozhovor a byli otevření ve svých názorech a ve sdělování svých pocitů. Při hledání kandidátů na rozhovor jsem oslovila přibližně šedesát lidí. Z tohoto počtu bylo devět lidí ochotných rozhovor poskytnout, pět jich mělo diagnostikovanou depresi a čtyři jedinci byli zdraví. Někteří odmítli hned, jak se dozvěděli téma mé diplomové práce, jiní rozhovor přislíbili a domluvili jsme si termín a čas, který by mi mohli věnovat. Několikrát se stalo, že těsně před začátkem rozhovoru mi jedinec telefonicky sdělil, že se na rozhovor „necítí“ a nechce ho poskytnout. Nejdříve jsem tomu nepřikládala význam. Po několikátém odmítnutí jsem začala přemýšlet, čím to může být, co by mohlo respondenty odrazovat od poskytnutí rozhovoru. Měla jsem obavy při hledání jedinců, kteří mají diagnostikovanou depresi. Bála jsem se, že nebudou chtít rozhovor poskytnout, že nebudou chtít sdělit své pocity a názory. Přece jen jde o soukromí. K mému překvapení lidé s depresí byli ochotní rozhovor poskytnout, byli velmi otevření a vstřícní. Na všechny otázky odpověděli a skutečně velmi otevřeně vyjadřovali své názory a pocity.

Stav, kdy jsem měla hotové rozhovory s lidmi s depresí a chyběly mi rozhovory se zdravými lidmi, mě trochu zneklidnil. Očekávala jsem, že problém se objeví u skupiny s depresí, bylo tomu však opačně. Začala jsem usilovně přemýšlet nad důvodem neochoty poskytnout rozhovor, který se týká vlastních názorů a pocitů. Došla jsem k tomu, že lidé všeobecně nejsou ochotni přemýšlet, ať jde o jakékoliv téma. Rádi přijímají věci pasivně ze svého okolí. Jen málo lidí se aktivně podílí na utváření okolí. Jiným důvodem může být neschopnost komunikovat tzv. „face to face“, lidé umí spolu mluvit pouze pomocí technologií. Nemají zájem o setkávání. Chtějí mít klid a odpočinout si. V nitru však touží po kontaktu, který ale neumějí navázat. Pokud jej naváží ne-

umí ho udržet a rozvíjet. Pociťují tak neustálé zklamání, které je dovede ke stavu pasivity. Lidé spolu mluví, ale jen povrchně. Nechtějí si sdělovat své názory. Kdyby měl někdo odlišný názor, neuměl by vysvětlit, proč tomu tak je, jaké argumenty má k dispozici pro podpoření svého vyjádření. Uvažují, smýšlejí a vyjadřují se povrchně.

Možní respondenti se mě často ptali: „A co teda chcete slyšet?“, odpověď: „Váš názor a Vaše pocity.“, otázka: „A ty mají být jaké?“, odpověď: „Přeci Vaše.“. Zjistila jsem, že lidé nechtějí přemýšlet a možná někteří už ani neumějí. Pasivita je naprosto pohltila. Možná názor ani nemají, neutvářejí si své postoje a nezajímají se o dění kolem sebe. Ztratili tak empatii pro život. Chvílemi jsem měla i pocit, že jim ubližuji, když po nich chci, aby mi popsali své pocity. Byla jsem velmi překvapená, že lidé neumějí popsat, jak se cítí, třeba jen jednoduše: příjemně/nepříjemně. Tyto základní pocity přece vyjadřuje novorozenec, který je společností „nedotknutý“ a nemá zkušenosti a zážitky.

Lidé s depresí jsou velmi citliví a názor na společnost, ve které žijí, mají velmi detailně promyšlený. V podstatě si myslím, že lidé s depresí jsou nemocní proto, že vnímají své okolí a uvědomují si, co se kolem nich děje, vnímají lidi kolem sebe, jejich neochotu k čemukoliv. Možná i to je jeden z důvodů, proč lidí trpících depresí přibývá.

Lipovetsky, Schulze i Bauman popisují jednu a tu samou společnost, a to společnost lidí. Lidé jsou narcisové, sami do sebe zahledění, zajímá je jen vzhled, neumějí navázat kontakt, ale touží po něm a jsou emočně nestabilní. Díky tomu stavu se mění jejich hodnotová orientace, neustále chtějí něco zažívat, hrát si a bavit se. Vážnost pro ně neexistuje. Vše je hra. Chvástají se, možná i jen sami před sebou, o svých prožitcích a touží po nových. S tím je však spojeno rozhodnutí, které musí člověk udělat, aby mohl prožitek mít. Rozhodnutí je pro něj obtížné. Nejraději by byl, aby za něj rozhodoval někdo jiný. Hra a zábava se totiž nepojí s odpovědností. Touha člověka se mění tak rychle, jak je utvářen trh, který mu nabízí konzumaci zážitků. Život tak člověku doslova protéká mezi prsty. Člověk se začíná cítit nejistý, neví, kde má své místo a kam patří. Uvědomuje si, jak je křehký a ovlivnitelný. Svůj životní styl přizpůsobuje tlaku okolí a tím ze sebe utváří člověka, který si není jistý svou identitou, nemá nastavené vlastní hodnoty a normy. Je sám, nemá s kým sdílet svůj život. Postrádá smysl života. Vše, co společnost ke konzumu nabízí, se jednou „přejí“ a člověk přirozeně začne toužit po něčem jiném, něčem, co by ho rozvíjelo, dávalo mu smysl a odpověď na jeho otázky. Důležitý je však okamžik, kdy si toto člověk uvědomí. Někdy může být i pozdě a objeví se

deprese. Ne však deprese, která je spojena s citlivostí vnímání vůči svému okolí, ale deprese z bezesmyslnosti.

Respondenti z obou skupin popisovali společnost negativně se znaky, které je možné zařadit k diagnózám společnosti Lipovetského, Schulzeho a Baumana. U životního stylu všichni zmínili kulturní a obecně ideové podmínky, které se týkají hodnotové orientace a norem. Tyto podmínky vnímali jako špatně nastavené a hodnotový žebříček špatně uspořádaný. Kultura a obecní ideje ukazují na stav naší společnosti, která na jedince působí. Vnímání společnosti se promítá do jednotlivých stránek života, tedy i životního stylu. V rámci životního stylu totiž jedinec reaguje a přizpůsobuje se tomu, co se děje kolem něj ve společnosti, ve které žije svůj život.

Z hodnocení duševní stránky života vyplynul názor, že společnost je materiálně zaměřená. Co není hmatatelné, neexistuje, odsouvá se do pozadí a není potřeba. Ale člověk má duši, která reaguje na současný svět, v němž je možné získat vše ihned a dělat cokoliv, depresí. Duše, potažmo člověk, se v takovémto nastavení okolí necítí příjemně, strádá a nerozvíjí se plně. Odstranění či zredukování duše u člověka je v rozporu s pojetím lidské bytosti jako osoby bio–psycho–sociálního a duchovního rozměru.

Vztahy jsou hodnoceny jako nezbytné. Člověk je vztahová bytost, o čemž svědčí i rčení „ve dvou se to lépe táhne“. Vztahy jsou respondenty vnímány pozitivně a přinášejí štěstí, klid, pohodu, souznění, porozumění atd. Navzdory důležitosti vztahů za přispění techniky však dochází k oslabování komunikace a vztahy se začínají pomalu přesouvat do virtuální roviny. Tato rovina nikdy neumožní zprostředkovat emoce, které ke vztahu neodmyslitelně patří, stejně jako osobní kontakt. I tomuto trendu je životní styl přizpůsobován a člověk je ohrožen. Vztah k sobě respondenti prožívají podvědomě, ale přesně neví, jak ho popsat a ohodnotit. Vybaví si, že člověk by se měl mít rád takový, jaký je. Sebepojetí hraje důležitou roli u lidí zdravých, u lidí nemocných depresí pak zvlášť výrazně.

Práce je vnímána jako nezbytnost pro zajištění potřeb k životu. Často je možné slyšet: „Chodí z práce do práce a nemá volný čas.“ V podstatě došlo ke zpředmětnění člověka jež se stal strojem a který je zde pro práci. I tady se objevují negativní pocity působící na duši člověka.

Smysl života je vnímán osobně. Každý by ho měl mít, aby měl proč žít. Na tomto se shodli i všichni respondenti. Žít bez smyslu života je frustrující stav, který pomalu vyústí v depresi.

Ze všech rozhovorů vyplynulo, že životní styl má vliv na vznik deprese. Nastavení společnosti ovlivňuje jedince, který v ní žije, ten se více či méně přizpůsobuje, někdy ochotně, někdy i nerad a tím mění svůj životní styl. Nechtěná, ale pro přežití potřebná změna, působí na jedince a může se objevit onemocnění – deprese. Člověk se tak pohybuje v bludném kruhu, kde změna ve společnosti navazuje na změnu životního stylu a možný vznik deprese. Člověk trpící depresí se tak ocitá v bludném kruhu společnosti a v bludném kruhu deprese.

Rozhovory s respondenty nemocnými depresí se odlišovaly od rozhovorů s respondenty zdravými. Hlavní rozdíl jsem pocítila ve schopnosti vyjádřit své pocity. Nemocní, jelikož docházejí k psychologovi či psychiatrovi, jsou zvyklí pocity popisovat a zabývat se jimi. Zdraví lidé jsou pohlceni společností a pocity se nezabývají. Nemocní citlivěji vnímají své okolí a snaží se mu porozumět. Zdraví své okolí též vnímají, ale nepřikládají mu takový význam a hledí si spíše sami sebe. Tím však nechci říci, že zdraví lidé jsou automaticky narcisové a nemocní jsou obětmi svého citlivého vnímání. Ke vzniku deprese je třeba vrozená indispozice, životní styl však může urychlit její propuknutí. Zdraví lidé přijímají nastavení společnosti takové, jaké je, i když s ním v ledasčem nesouhlasí. Nemocní lidé mají obtíže přijmout pro ně problematické uspořádání okolí. Všichni respondenti však žijí ve stejné společnosti a vnímají ji stejně, popisují ji negativně a shledávají ji jako jeden ze spouštěčů deprese. Všichni až na jednu respondentku opomíjejí důležitost vrozené indispozice. Otázkou je, zda o ní respondenti vědí, nebo věří, že jejich onemocnění způsobuje nastavení společnosti. Sám životní styl depresi nezpůsobí, může však za přítomnosti již zmíněné indispozice přispět k jejímu propuknutí.

ZÁVĚR

Životní styl je možné chápat jako systém činností, vztahů, myšlení a chování člověka. Je tvořen subjektem, což je člověk a životními podmínkami, které jsou ovlivněny nastavením společnosti, ve které subjekt žije. Z toho vyplývá, že životní styl je reakcemi subjektu na životní podmínky.

Dnešní společnost je velmi individualizovaná. Tento stav se projevuje především v lidských vztazích, které jsou ochuzené a omezené. Mohli bychom pesimisticky předjímat, že společnost bude tvořena „ostrovy“. Co člověk, to ostrov. Lidé se přestávají stýkat, nemají potřebu kontaktu. Vystačí si sami se sebou. Pochopit člověka, znamená pochopit jeho životní styl a smysl jeho života. Člověk musí nejprve sám najít svoji identitu. Hledání identity v současné společnosti je obtížným úkolem. Často je možné slyšet věty typu: „nevím, kam patřím“, „nevím, kdo jsem“, „připadám si jako v cizí kůži“, „v cizím těle“ atp. Člověk potřebuje sám sobě rozumět, vědět, jaký je jeho úkol v životě, co je smyslem života, vědět, kam patří, mít určité orientační a záchytné body. Toto je pro člověka přirozená potřeba. Hledání identity je narušeno nastavením společnosti. Společnost se jeví jako individualizovaná, často je vnímána jako hra bez pravidel, je konzumní, materiálně založená, orientovaná na výkon, manažerská, požitkářská atd. Je možné přiřknout společnosti mnoho přídavných jmen. Jedinec je společností pohlcen, přizpůsobuje jí sebe i svůj životní styl. Nehledá sám sebe, neřeší vztah k sobě. Nemá čas se tím zabývat, snaží se obstát ve společnosti, která na něj klade mnoho nároků. Žít, aniž by člověk věděl, kým je, je dlouhodobě neudržitelný stav. Tato otázka jednou vyvstane a bude potřeba na ni odpovědět. Jedinec se při reakci na ni může cítit frustrovaný, v beznaději, smutný, bez nálady, může zjistit, že neví, kým je a že nezná smysl svého života. Jeho životní styl přizpůsobený tlaku okolí může způsobit duševní potíže, může se objevit deprese.

Je zajímavé, že společnost, která je tvořena lidmi, klade pro některé a zároveň ohrožené jedince vysoké nároky a vystavuje je silným tlakům. Tito lidé si uvědomují, že něco v jejich životě není v pořádku, přesto svůj životní styl přizpůsobí trendům, které opět určují sami lidé. Lidé si i přes své negativní pocity nechají okolními lidmi diktovat, jak žít, jak se chovat, co prožít, kam jet na výlet, jak se oblékat, o jakých tématech mluvit, co cítit atp. Tím se dostávají do kruhu, ze kterého není úniku. Lidé více věří masmédiím, než sami sobě. Možná je to dáno pohodlností, leností, pasivitou, ztrátou sil

nastolit změnu či depresivním laděním. Tím je podkopávána sebeúcta. Ve finále jedinec neví, kým je a neváží si sám sebe. Jeho přizpůsobivý životní styl ho žene k depresi.

Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že životní styl může přispívat ke vzniku deprese. K tomuto onemocnění je však nutná určitá indispozice, byť ji respondenti nezmiňovali. Ve všech rozhovorech vyšlo najevo, že vše je propojené. Společnost působí na jedince, ten mění svůj životní styl. Jedinec společnost utváří a svým přizpůsobením ovlivňuje své okolí a lidi, kteří podvědomě váhají, k čemu se přiklonit, jak žít.

Zvyšující se počet lidí s depresivním onemocněním však nemusí souviset pouze s problematickým nastavením společnosti. Může zde být zahrnuto mnoho faktorů, např. možnost praktických lékařů předepisovat antidepresiva a užívání antidepresiv při běžném smutku.

Myslím si, že kdyby došlo k určité změně ve společnosti ve smyslu prožívání života a v jeho pozitivním ladění, změnil by se život lidí a životní styl by ke vzniku deprese přispíval v mnohem menší míře. Je jisté, že není možné odstranit všechny příčiny, které působí na člověka negativně. Každý člověk je individualita, má jiné vnímání, chování a myšlení, ovlivňují jej jiné podněty. Změna by měla vyjít od základního stavebního kamene společnosti – člověka. Člověk však v současné době nemá možnost, čas a prostor pro přemýšlení. Je příliš pohlcen každodenními starostmi.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

ADLER, A. *Porozumění životu*. Praha: Aurora, 1999, ISBN 80-85974-76-2.

ARISTOTELES, *Etika Nikomachova*, Praha: Jan Laichter, 1937.

ATKINSONOVÁ, S. Emoce jsou v pořádku. In *Jak zdolat skálu jménem deprese.* Praha: Albatros, 2005. ISBN 80-00-01544-7.

BAŠTECKÁ, B. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-550-4.

BAUMAN, Z. *Individualizovaná společnost*. Praha: Mladá fronta, 2004, ISBN 80-204-1195-X.

BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. Praha: Mladá Fronta, 2002, ISBN 80-204-0966-1.

ČÁP, J. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: SPN, 1990, ISBN 80-04-22967-0.

DREIKURS–FERGUSONOVÁ, E. *Adlerovská teorie: Úvod do individuální psychologie*. Tišnov: Sursum, 1993, ISBN 85-799-01-4.

DUFFKOVÁ, J. et URBAN, L. et DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, ISBN 978-82-7380-123-6.

FOUCAULT, M. *Psychologie a duševní nemoc*. Praha: Dauphin, 1997, ISBN 80-86019-30-6.

FRANKL, V. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, ISBN 80-901601-4-X.

FRANKL, V. *Vůle ke smyslu*, Brno: Cesta, 1994, ISBN 80-85139-29-2.

FROMM, E. *Mít, nebo být*. Praha: Aurora, 2001, ISBN 80-7299-036-5.

GIDDENS, A. *Důsledky modernity.* Praha: SLON, 1998, ISBN 80-85850-62-1.

GRÜN, A. Deprese jako šance. Praha: Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-608-7.

HARTL, P. et. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-303-X.

HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-283-6.

HINTNAUS, L. *Člověk a rodina – smysl a funkce rodiny*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998, ISBN 80-7040-315-2.

HÖSCHL, C. *Psychiatrie pro praktické lékaře*. Jinočany: H&H, 1996, ISBN 80-85-787-96-2.

CHAPMAN, G. *Pět znaků láskyplné rodiny*. Praha: Návrat domů, 2011, ISBN 978-80-7255-249-8.

KELLER, J. *Nedomyšlená společnost.* Brno: Doplněk, 1995, ISBN 80-85765-41-1.

KELLER, J. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. Praha: Slon, 2011, ISBN 978-80-7419-059-9, s. 11.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2456-0.

LACROIX, J. *Smysl člověka*. Praha: Vyšehrad, 1970.

LASCH, CH. *Culture of Narcissism*. New York: W.W. Bortin, 1991, ISBN 0-393-30738-7.

LIPOVETSKY, G. *Éra prázdnoty*. Praha: PROSTOR, 1998, ISBN 80-85190-74-5.

MAŁGORZATA, J. *Kultura individualismu*. Praha: SLON, 2012, ISBN 978-80-7419-104-6.

MAŘÍKOVÁ, H. et PETRUSEK, M. et kol. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

MC KENZIE, K. *Deprese.* Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-0093-X.

MEIER, P. et MINIRTH, F. *Od deprese ke štěstí?*. Praha: Návrat domů, 1998, ISBN 80-85495-82-1.

PAPEŽSKÁ BIBLICKÁ KOMISE, *Bible a morálka.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, ISBN 978-80-7195-367-8.

PAPEŽSKÁ RADA PRO SPRAVEDLNOST A MÍR. *Kompendium sociální nauky církve.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, ISBN 978-80-7195-014-1.

PETRUSEK, M. et BALON, J. *Společnost naší doby.* Praha: ACADEMIA, 2011, ISBN 978-80-200-1965-3.

PETRUSEK, M. *Společnost pozdní doby*. Praha: SLON, 2006, ISBN 80-86429-63-6.

PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě.* Praha: Triton, 2006, ISBN 80-8254-861-1.

PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí.* Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2001, ISBN 80-85121-68-9.

PRAŠKO et kol. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 1997, ISBN 80-85121-17-4.

PRAŠKO, J. et kol. *Depresivní porucha a jak ji překonat.* Praha: Galén, 2012, ISBN 978-80-7262-656-4.

SCHEFFEROVÁ, E. *Co je rodina?*. Praha: Návrat domů, 1995, ISBN 80-85495-41-4.

SHULMAN, B. H. et MOSAK, H. H. *Manual for Life Style Assessment*. Indiana: Accelerated Development, 1990, ISBN 0915202727.

SCHULZE, G. *Die Erlebnisgesellschaft*. Frankfurt: CAMPUS, 1993, ISBN 3-593-34843-8.

SINGLY. F, *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-249-1.

SMÉKAL, V. *O lidské povaze*. Brno: Cesta, 2005, ISBN 80-7295-069-X.

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: BARRISTER&PRINCIPAL, 2002, ISBN 80-85947-80-3.

SOUDKOVÁ, M. *O zdravých vztazích mezi lidmi*. Brno: Doplněk, 2006, ISBN 80-723-196-8.

STRICKLAND, B.B. *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Detrit: Gale Group, 2001, ISBN 978-0787603724.

ŠIFFELOVÁ, D. *Rogerovská psychoterapie pro 21. století.* Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2938-1.

ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie III*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008, ISBN 978-80-246-1486-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-678-0.

VÝROST, J. et SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-1428-8.

Tištěné zdroje

FARSKÝ, I. et kol. Spiritualita pacientov s psychickou poruchou. *Kontakt*: 2009, č. 2, ISSN1212-4117.

KRAMULOVÁ, D. Na psychiatrii přibývá pacientů s úzkostí a depresí. *Psychologie Dnes*: 2011, č. 10, ISSN 1212-9607.

Elektronické zdroje

B.a. *Deprivační syndrom*. [online]. Paventia o.s., [citováno 8.12.2013]. Dostupné na http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/deprivacni-syndrom/.

HANZLOVSKÝ, M. *Nejčastější duševní poruchy*. [online]. Celostni medicina, 2013. [citováno19.2.2014]. Dostupné na http://www.celostnimedicina.cz/nejcastejsi-dusevni-poruchy.htm.

PETERKOVÁ, M. *Teorie a teoretici osobnosti*. [online], 2013. [citováno 30.11.2013]. Dostupné na http://www.help24.cz/download/soubory/teorie-osobnosti.pdf.

SEKOT, A. *Téma konzumní společnosti*. [online], 2012-2013. [citováno 20.10.2013]. Dostupné na http://www.fsps.muni.cz/impact/zaklady-sociologie/tema-konzumni-spolecnosti/.

Seznam příloh

Příloha I. Otázky k rozhovoru

Příloha II. Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese

Příloha III. Bludný kruh deprese

Přílohy

Příloha I. Otázky k rozhovoru

Údaje: věková skupina
rodinný stav, děti
nejvyšší dosažené vzdělání + směr, současné povolání
způsob bydlení
zájmy

Společnost:

1. Jak byste popsal/a současnou společnost? Jaké byste jí dal/a přídavná jména a proč? (vztahy mezi lidmi, na co je zaměřená)
2. Jaký člověk může v této společnosti obstát? (co by měl umět, vlastnosti, schopnosti)
3. Jaké důsledky má současná společnost na člověka? (její zaměření a nastavení)
4. Jak se žije člověku ve společnosti, která je a) individualisticky nastavená,
   b) vše je poměřováno prožitkem,
   c) konzumně zaměřená?

Životní styl:

1. Může být životní styl jedince ovlivněn nastavením společnosti? Jak se to projevuje?
2. Jaké postavení má dle Vás duševní stránka života? (Jaké místo zaujímá a jak je vnímána?) Je na stejné úrovni s tělesnou, či jsou na tom odlišně? Proč?
3. Jsou vztahy pro člověka důležité? Ano X ne.
   Co člověku přináší, jak se cítí ve vztahu a) partnerství,
   b) přátelství,
   c) vztah k Bohu,
   d) vztah k sobě – co si pod tímto pojmem představíte? Jak a v čem se vztah k sobě projevuje?
   Sebeúcta – co to znamená a zahrnuje?
4. Práce (činnost a zaměstnání) – Jaký význam má pro člověka a co mu přináší?
5. Smysl života – Přemýšlel/a jste o něm někdy?
   - Co to znamená, co si pod tím představíte?
   - Jak to vypadá, když člověk ztratí smysl života, jaké má pocity?

Deprese:

1. Co to je, co se Vám vybaví?
2. Zažil/a jste někdy depresi? Jaké jste měl/a pocity?
3. Jak byste popsal/a člověka, který má depresi diagnostikovanou lékařem? – projevy, pocity
4. Může mít současná společnost vliv na vznik deprese? Čím a jak?

Příloha II. Beckova stupnice pro posuzování závažnosti deprese

(PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí*, s. 26-29.)

Ukazuje celkovou míru deprese. Vyhodnocuje se jedenkrát za týden.
Instrukce: Máte před sebou dotazník obsahující skupiny tvrzení. Nejdříve přečtěte všechna tvrzení v určité skupině a vyberte si to, které Vás nejlépe charakterizuje v tento den. Číslo, uvedené před tímto tvrzením, vepište do záznamového archu. Pokud Vám vyhovuje více tvrzení, zvolte to, které Vás charakterizuje nejlépe.

1.	0 – necítím se smutný/á 1 – cítím se posmutnělý/á, sklíčený/á 2 – jsem stále smutný/á a smutku se nedokážu zbavit 3 – jsem tak nešťastný/á, že to nemohu snést
2.	0 – příliš se budoucnosti neobávám 1 – budoucnosti se obávám 2 – vidím, že se už nemám na co těšit 3 – vidím, že budoucnost je beznadějná, má situace se nemůže zlepšit
3.	0 – nemám pocit nějakého životního neúspěchu nebo smůly 1 – v životě jsem měl/a více smůly a neúspěchu, než obvykle mají jiní lidé 2 – vidím, že můj dosavadní život byl jen řadou neúspěchů 3 – vidím, že jsem jako člověk (otec, matka, manžel/ka) plně selhal/a, zklamal/a
4.	0 – nejsem nijak zvlášť nespokojený/á 1 – věci mě už netěší tak jako dříve 2 – nic mi již nepřináší uspokojení 3 – ať dělám cokoliv, nevzbudí to ve mně sebemenší potěšení
5.	0 – netrpím pocity viny 1 – často mívám pocity viny 2 – hodně často mívám pocity viny 3 – stále trpím pocity viny
6.	0 – nemám pocit, že budu za něco trestán/a 1 – mám pocit, že bych mohl/a být potrestán/a 2 – očekávám, že budu nějak potrestán/a 3 – vím, že budu potrestán/a
7.	0 – necítím se příliš zklamán/a sám/a sebou 1 – zklamal/a jsem se v sobě 2 – jsem dosti znechucen/a sám/a sebou 3 – nenávidím sebe sama
8.	0 – necítím se horší než kdokoliv jiný 1 – mám spoustu nedostatků a dělám hodně chyb 2 – stále si vyčítám všechny své chyby 3 – za všechno špatné mohu já
9.	0 – nepřemýšlím o sebevraždě 1 – někdy pomýšlím na sebevraždu 2 – často přemýšlím o sebevraždě 3 – kdybych měl/a příležitosti, tak bych si vzal/a život
10.	0 – nepláču více než obyčejně 1 – pláču nyní častěji než předtím

	2 – pláču nyní stále, nedokážu přestat 3 – předtím jsem mohl/a plakat, nyní to nejde i kdybych chtěl/a
11.	0 – nejsem nyní podrážděný/á více než obvykle 1 – jsem často podrážděný/á a rozladěný/á 2 – jsem stále podrážděný/á a rozladěný/á 3 – nemohu se již rozčílit ani věcmi, které mě dříve obvykle rozčilovaly
12.	0 – neztratil/a jsem zájem o ostatní lidi 1 – mám menší zájem o ostatní lidi 2 – ztratil/a jsem většinu zájmu o ostatní lidi 3 – ztratil/a jsem všechen zájem o ostatní lidi
13.	0 – nedokážu se většinou rozhodnout v běžných situacích 1 – odkládám svá rozhodnutí častěji než dříve 2 – mám značné potíže v rozhodování 3 – vůbec se nedokážu rozhodnout
14.	0 – nemám větší starosti se vzhledem než dříve 1 – mám starosti, že vyhlížím už dost staře a neatraktivně 2 – mám dojem, že se můj zevnějšek značně zhoršil, takže vypadám dost nepěkně 3 – mám pocit, že vypadám hnusně až odpudivě
15.	0 – práce mi jde jako dřív 1 – musím se nutit, když chci začít něco dělat 2 – dá mi velké přemáhání, abych cokoliv udělal/a 3 – nejsem schopen/a jakékoliv práce
16.	0 – spím stejně dobře jako dřív 1 – nespím již tak dobře jako dřív 2 – probouzím se o 1-2 hodiny dřív než obvykle a nemohu již spát 3 – denně se probouzím předčasně a nedokážu spát více než 5 hodin
17.	0 – necítím se více unaven/a než obvykle 1 – unavím se snáze než dřív 2 – téměř všechno mě unavuje 3 – únava mi zabraňuje cokoliv dělat
18.	0 – mám svou obvyklou chuť k jídlu 1 – nemám takovou chuť k jídlu, jakou jsem míval/a 2 – mám mnohem menší chuť k jídlu 3 – zcela jsem ztratil/a chuť k jídlu
19.	0 – v poslední době jsem nezhubnul/a 1 – ztratil/a jsem v poslední době více než 2,5 kg 2 – ztratil/a jsem v poslední době více než 5 kg 3 – ztratil/a jsem v poslední době více než 7,5 kg
20.	0 – nestarám se o své zdraví víc než obvykle 1 – dělají mi nyní starosti různé bolesti v těle, mám citlivý žaludek, trpím zácpou, bušením srdce apod. 2 – velice často myslím na své tělesné obtíže 3 – moje bolesti a těžkosti mě plně vyčerpávají
21.	0 – nepozoruji snížení zájmu o sex 1 – mám menší zájem o sex než dřív 2 – mám o hodně menší zájem o sex než dřív 3 – ztratil/a jsem úplně zájem o sex

Skór deprese

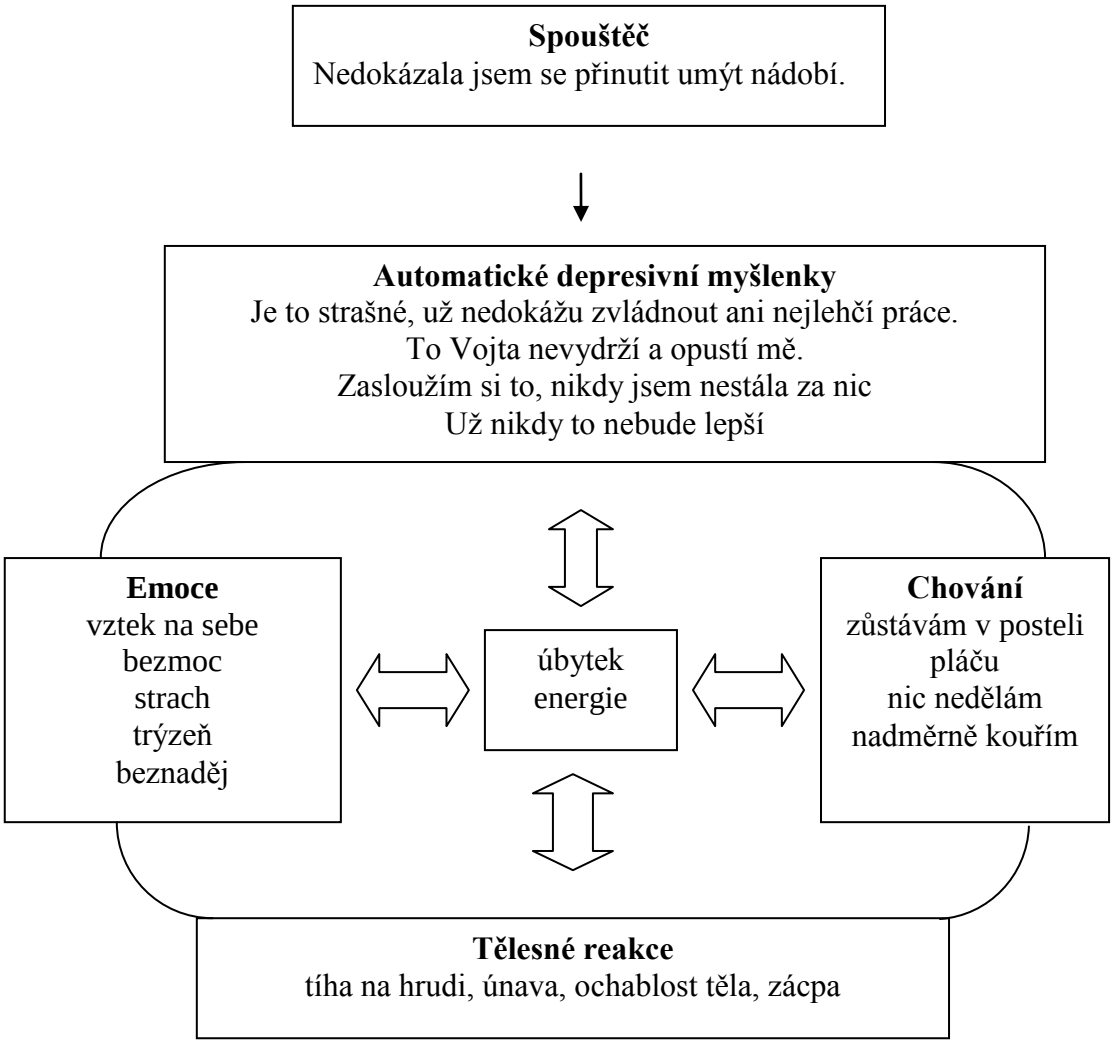
osoby	průměrný skór	rozmezí
akutní deprese těžká	50	40-60
akutní deprese středně těž-	40	30-50
ká	25	15-35
akutní deprese lehká	20	17-23
v době propuštění		
z nemocnice	14	0-20
po odeznění deprese	6	0-12
zdraví lidé		

Kdy nemáte váhat s návštěvou psychiatra?

Když vaše skóre deprese přesáhne 25 bodů v Beckově stupnici
Když máte depresivní náladu, která omezuje vaše chování déle než 14 dnů.
Když se objeví sebevražedné myšlenky.
Pokud se pravidelně probouzíte předčasně ze spánku a už nemůžete usnout.
Pokud se objevuje pravidelně po ránu depresivní nálada, i když během dne dochází k úlevě.
Pokud jste ztratili chuť k jídlu anebo jste začali bez příčiny hubnout.
Pokud se deprese vyskytuje i u některého z pokrevních příbuzných.
Pokud vám léky pomohly již při minulé epizodě deprese.

Příloha III. Bludný kruh deprese

(PRAŠKO, J. et PAŠKOVÁ, B. et PRAŠKOVÁ, H. *Bolestně smutná nálada aneb co je to deprese a jak se léčí*, s. 51)



Abstrakt

SCHMIDTOVÁ, K. *Vliv životního stylu na duševní onemocnění – deprese*. České Budějovice 2014. Magisterská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra Filosofie a religionistiky. Vedoucí práce PhDr. Vít Erban, PhD.

Klíčová slova: společnost, životní styl, deprese

Tato diplomová práce se zabývá vlivem životního stylu na duševní onemocnění na příkladu deprese. Jejím cílem je popsat a zjistit, zda může životní styl přispívat ke vzniku deprese. Práce charakterizuje současnou společnost, definuje životní styl a jeho hlavní oblasti, v nichž se projevuje. Popisuje afektivní poruchy. Závěr práce pro lepší dokreslení teoretických poznatků tvoří rozhovory s lidmi zdravými a trpícími depresí.

Abstract

The Influence of Lifestyle on Mental Illness More Specifically Depression

Key words: society, lifestyle, depression

This thesis deals with the influence of lifestyle on mental illness, more specifically depression. It aims to describe and examine whether people's lifestyle can contribute to the development of depression. The thesis describes contemporary society, defines the lifestyle and the main areas this lifestyle manifests itself. It also describes the affective disorders. The conclusion includes a few interviews with both healthy and depressed people which should ilustrate the theoretical knowledge for better understanding.