



Deprese jako únik před tíží života: analýza rozhovorů

Magda Bartošková^{1,2} – Vladimír Chrz³

1 Katedra psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Myslíkova 7, 110 00 Praha 1

2 Národní ústav duševního zdraví, Diagnostika a léčba duševních poruch, Topolová 748, 250 67 Klecany

3 Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku, Hrabovská cesta 1B, 034 01 Ružomberok

Do redakce doručeno 11. března 2014; k publikaci přijato 17. září 2014

DEPRESSION AS AN ESCAPE FROM BURDEN OF LIFE: ANALYSIS OF INTERVIEWS

ABSTRACT This study aims to explore the inner world of people suffering from depression. The main goal lied an attempt to explore a structure of „depressive mode of life“ in a way it is experienced by depressive individuals. Four people hospitalized in Prague Psychiatric Centre were interviewed. Methods of Grounded theory and discursive analysis revealed specific features common for „depressive way of thinking“. Results of the study showed that depressive individuals manifest deficit in introspection. They do not perceive themselves as the authors of their lives and they manifest a tendency to look for external and estranged meanings of life. Combination of these attributes was found to be possible psychological cause leading towards the outburst of depressive disorder. Research results were found to be similar with E. Fromm's concept of moral masochism and C.G. Jung's energetic model of libido. Both models were created by the authors to explain dynamics of depression.

KEY WORDS Depression; introspection; authorship; meaning of life; E. Fromm; C. G. Jung

ABSTRAKT Příspěvek prezentuje výsledky výzkumu, jehož cílem bylo podrobné mapování vnitřního světa myšlení a prožívání depresivních jedinců. Cílem byla snaha odhalit společné prvky, které by lépe pomohly poznat strukturu prožívání „depresivního modu života“. Výzkum proběhl v Psychiatrickém centru Praha se čtyřmi respondenty. Za pomoci metody zakotvené teorie a diskurzivní analýzy byl odhalen specifický způsob depresivního myšlení a prožívání self a vnějšího světa. Depresivní jedinci projevují deficit ve schopnosti introspekce. Nevnímají sami sebe jako autory vlastních životů. Smysl svých životů vkládají do externích odcizených cílů. Kombinace těchto atributů byla shledána jako možná psychogenní příčina deprese. Výsledky výzkumu jsou srovnávány s koncepcí morálního masochismu E. Fromma a energetického modelu libida C. G. Junga, které se navzájem doplňují a rozvíjejí nalezené poznatky.

KLÍČOVÁ SLOVA Deprese; introspekce; autorství; smysl života; E. Fromm; C. G. Jung

ÚVOD

Existují nějaké typické společné znaky myšlení lidí trpících depresí? Čím je specifická depresivní zkušenost? Jak lze tuto zkušenost uchopit „zevnitř“, tak jak ji prožívají depresivní lidé?

Deprese je afektivní stav, který je charakterizován smutnou náladou, ztrátou zájmu či potěšení, pocitu viny či sníženého sebevědomí, narušeného spánku a chuti k jídlu, nízkou energií a v některých případech také sebevražednými sklony (Kazdin 2000). Deprese je jedním z nejčastějších a zároveň nejvíce vysilujících psychologických onemocnění (Greenberg 2006). Depresivní porucha je celosvětově nejčastější psychi-

atrickou diagnózou, jejíž prevalence je odhadována na 20% (Kessler – Wang 2009). Zhruba dvě třetiny dospělé populace zažijí v nějakém období svého života depresivní náladu, dostatečně závažnou na to, aby znemožnila každodenní fungování (Murray – Lopez 1996). Výskyt této poruchy se nezdá být zvyšuje. Mezi lety 1999 a 2010 byl zaznamenán celosvětový nárůst osob postižených depresí o 37% (Vos 2010). Přestože toho o depresi bylo již mnoho napsáno a je předmětem vědeckého zkoumání řadu desetiletí, stále jí plně nerozumíme, neznáme jednoznačná vysvětlení toho, jak vzniká, stejně jako si nejsme jisti vhodnou terapeutickou intervencí. Při pátrání po možnosti zodpovězení výše zmíněných otázek se autorka příspěvku rozhodla vydat směrem příčin depre-

se. Co se týká etiologie deprese, většina autorů spatřuje příčiny deprese v oblasti biologické a psychosociální. Nejčastěji se jedná o etiopatogenezi smíšenou (Praško 2008; Raboch 2012; Rahn 2000; Vágnerová 2008). Při studiu literatury narazíme na skutečnost, že se mnoho autorů zmiňuje o faktoru vulnerability jedince jako o jedné z možných příčin depresivního onemocnění (Praško 2008; Raboch 2012; Rahn 2000). Praško (2008) hovoří o dispozici, která je jedním ze základních předpokladů vzniku depresivního onemocnění. Podle jeho názoru je tato dispozice tvořena nadměrnou citlivostí a zvýšenou zranitelností. Raboch (2012) je toho názoru, že riziko vzniku deprese je zvýšené u některých typů osobnosti nebo při přítomnosti jistých charakterových vlastností. Jedná se např. o rigiditu, obsedantnost, dominanci nebo závislost. Byl popsán tzv. melancholický typ osobnosti, kdy bývá zaznamenán zvýšený smysl pro pořádek, pro výkonnost a je rozvinuta závislost na blízkých osobách. Rahn (2000) popisuje model vulnerability u deprese. Zdá se, že depresivní chování je potenciálně možné u většiny lidí, aktivuje se ale teprve různými podmínkami a co je určité rozhodující, může se také stabilizovat. Rahn dále popisuje: „Významné pro onemocnění se zdají být kognitivní schopnosti postiženého, tedy druh jeho úsudku, jeho hodnocení a vytváření smyslu, které dohromady tvoří jeho kognitivně-afektivní vazebnou strukturu“ (Rahn 2000, 240).

Vulnerabilitě popisované mnoha autory můžeme rozumět jako možné predispozici, která se projevuje ve způsobu přemýšlení a strukturování životní zkušenosti. Faktoru vulnerability je však v literatuře obvykle věnována velmi malá pozornost.

Cílem výzkumu byla snaha o porozumění vnitřnímu světu lidí trpících depresí. Kvalitativní výzkum byl zaměřen na podrobné mapování vnitřního světa myšlení a prožívání depresivních jedinců. Jako vhodná cesta k takovému porozumění se ukázalo zkoumání životních příběhů, jejichž analýzou by bylo možné dospět k popisu „depresivního modu organizace zkušenosti“. Sběr dat byl realizován v Psychiatrickém centru Praha se čtyřmi respondenty obojího pohlaví ve věkovém rozmezí 17–59 let. Procedurou sběru dat byly cca 90 minutové autobiografické rozhovory s depresivními jedinci, v nichž byl kladem důraz na strukturování jejich životního příběhu. Sebrané rozhovory byly zpracovány metodou zakotvené teorie Strausse a Corbinové.

Výsledky výzkumu jsou zachyceny v modelu popisujícím neochotu či neschopnost introspekce, která vede k deficitu autorství v životě depresivního jedince. Depresivní jedinec má tendenci spatřovat smysl svého života v cílech, které jsou vůči němu externí. Externí smysl života je pouhou náhražkou smyslu „pravého“. „Pravý“ smysl života totiž může člověk nalézt pouze za předpokladu, že sám sebe zná, že má vyvinutou schopnost introspekce. Externí smysl života má omezenou dobu trvanlivosti. Velmi snadno dojde k jeho vyčerpání. Jeho atraktivita klesá a rychle dochází k tomu, že je nahrazen novým, vůči jedinci opět externím. Doba trvanlivosti každého nového externího smyslu se postupně zkracuje. Nakonec dojde k tomu, že není možné nalézt žádný další externí smysl, který by zaplnil vznikající prázdnotu. Právě v tomto okamžiku dochází k rozvoji depresivní epizody.

Vytvořený model je popisem logicky uspořádaných kategorií, vytvořených v první fázi analýz. Ukazuje provázanost jednotlivých kategorií, objasňuje jejich povahu a vztahy a zařazuje je do funkčního celku. Jevy, které model zakládají, jsou srovnávány s koncepcemi C. G. Junga a E. Fromma, které se navzájem doplňují, a takto rozvíjejí ve výzkumu nalezené poznatky.

METODY

Cílem výzkumu nebylo ověřování hypotéz, ale snaha o porozumění podstatě zkoumaného jevu bez toho, aniž by byl předem redukován na určité vymezené oblasti. Výzkum byl zaměřen na zmapování vnitřního světa depresivních jedinců. Z těchto důvodů byl vybrán kvalitativní přístup vycházející z metody zakotvené teorie Strausse a Corbinové (1999).

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořila skupina čtyř respondentů, kteří byli hospitalizováni pro depresi v Psychiatrickém centru Praha. Obvyklá doba hospitalizace v PCP je 6 týdnů. Léčba deprese je zde realizována za pomoci medikace, ale také individuální a skupinové terapie a dalších skupinových programů (např. kognitivní trénink). PCP se specializuje na případy těžší a rezistentní deprese. PCP je mimo jiné i výzkumným centrem. Hospitalizovaní jedinci zde často figurují jako respondenti psychologických a psychiatrických výzkumů. Kritéria při výběru výzkumného souboru byla: probíhající hospitalizace pro depresi a ochota podělit se o svou zkušenost. Pro podobnost klinického obrazu různých forem depresivního onemocnění jsem se rozhodla, že nebudu výzkumný vzorek omezovat výběrem respondentů v závislosti na jejich přesné diagnóze.

Výzkumný soubor tvořil skupinu, která se lišila v mnoha oblastech. Vybraní respondenti byli různých věkových skupin, různého pohlaví, pocházeli z různých sociálních kruhů, měli odlišný stupeň vzdělání, různili se také svým rodinným stavem, zkušenostmi z nadužívání alkoholu a omamných látek.

Respondent č. 1: žena, 37 let, periodická depresivní porucha, současná fáze – těžká depresivní epizoda

Respondent č. 2: muž, 59 let, periodická depresivní porucha, současná fáze – těžká depresivní epizoda

Respondent č. 3: žena, 48 let, středně těžká depresivní epizoda (první)

Respondent č. 4: žena, 17 let, periodická depresivní porucha, současná fáze – těžká depresivní epizoda

Metoda sběru dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda narativního rozhovoru s prvky problémově zaměřeného rozhovoru (Hendl 2005). Rozhovory probíhaly v různých částech oddělení PCP. Prv-

ní rozhovor jsem pořídila v prostorné klubovně, druhý a třetí v kanceláři psychologa a čtvrtý v malé místnosti stranou hlavní části oddělení. Vždy jsem seděla u stolu spolu s respondentem. V místnosti kromě nás nikdo nebyl a v průběhu rozhovoru do místnosti nikdy nevstoupila další osoba. Rozhovory jsem se svolením respondentů nahrávala na diktafon.

Před započítím každého z rozhovorů byla respondentovi sdělena instrukce: „Chtěla bych, abyste mi vyprávěl/a svůj životní příběh. Můžete začít, kde chcete. Zajímá mne také, jak to všechno začalo s tou depresí, a také to, jak ji chápete v kontextu svého života a co to pro vás znamená.“ Každý autobiografický rozhovor trval cca 90 minut. Každý z respondentů se po určitou dobu věnoval vyprávění své autobiografie. Poté, co ukončili svá vyprávění, jim byly kladeny otázky. Otevřené otázky vždy přirozeně navazovaly a rozvíjely témata, která byla respondenty zmíněna v průběhu samotného vyprávění.

Metoda analýzy dat

Sebraná data byla analyzována metodou zakotvené teorie Strausse a Corbinové (1999) kombinovanou s diskurzivní analýzou. Rozhovory byly doslovně přepsány a teprve poté zanalyzovány. Metoda zakotvené teorie je tvořena 3 druhy kódování (otevřené, axiální a selektivní kódování). Výsledky analýzy jsou zachyceny ve vytvořených kategoriích a modelu.

VÝSLEDKY

V této části budou představeny nejdůležitější kategorie a vytvořený model. Kategorie odrážejí způsob, jakým respondenti popisují své prožívání, smysl života, vztahy k druhým lidem, způsob jejich chování a v neposlední řadě také strategie, které obvykle používají při řešení problémů. Model je popisem logicky uspořádaných kategorií. Znázorňuje provázanost jednotlivých kategorií, vysvětluje jejich povahu a vztahy a seřazuje je do funkčního celku.

Kategorie

DEFICIT INTROSPEKCE

Projevem deficitu introspekce byla neschopnost respondentů popisovat své pocity. Své vnitřní stavy popisovali velmi spoře, často jednoslovně (např. „(...) bylo mi hrozně (...)“). Zdálo se, jako by si respondenti své pocity ani neuvědomovali, jako by se raději zaměřovali na tělesné symptomy, které jsou do jisté míry myšlenkově uchopitelnější a hmatatelnější, ale především jaksi „vnější“ a nezávislé na nich samotných (např. „(...) to bylo asi nejhorší v období co jsem kdy zažila a prostě to bylo hrozné no, mně bylo špatně prostě, jsem po cestě na autobus měla třikrát pocit, že se pozvracím, protože se mi zvedal žaludek jako vod nervů (...)“; „(...) úplně jsem prostě z toho dostala záchvat nějaký, jako že jsem brečela prostě strašně, že jsem byla úplně nějaká divná ne (...)“; „(...) s tím se pak mám mnohem

hůř (...) protože se mně udělá zle jakože, sevře se mi žaludek, točí se mi hlava, takže musím pryč, mám pocit, že chci vyskočit z kůže nebo já to neumím popsat (...)“). Vypadalo to, jako by pro ně byl vnitřní svět neznámou oblastí. Popírali jej na rovine příčin i východisek. Možné příčiny deprese i způsoby „jak se z ní dostat“ spatřovali ve vnějším hmatatelném světě (např. „(...) prostě všechno šlo vniveč no a vlastně za půl roku prostě já jsem se teda prostě rozkouřila víc ještě, no já musím říct, že jsem začala vod ráno jo, abych to tam prostě nějak přelouskala (...)“).

DEFICIT AUTORSTVÍ

Respondenti hovořili způsobem, který naznačoval, že neovládají své jednání, ani své pocity. V jejich jednání se zračila jistá závislost na vnějších okolnostech, ale také nepromyšlenost možných dopadů, které jejich jednání bude mít na vnější svět i na ně samotné (např. „(...) no a vlastně narodila se dcera a nějak jako to začalo bejt divný (...)“; „(...) to bylo vlastně to, co mě dostalo zpátky do Prahy (...)“). Fakt, že těžiště kontroly nespočívá v jejich moci, jsem rovněž vyzorovala z hlediska formální analýzy vyprávění. Respondenti v rozhovoru velmi často používali zvrtných sloves a trpného rodu: „(...) všechno se odehrávalo v té Praze (...)“; „(...) hodně věcí se prostě začalo kazit (...)“; „(...) najednou se objevily nějaký manželovy dluhy, který se musely zaplatit (...)“.

Jednání respondentů mělo čistě reaktivní charakter. Nedokázali si představit, že by bylo v jejich moci nastalé uspořádání měnit a jejich reakce na toto uspořádání se zdály být jedinými možnými. Jednání respondentů i jejich pocity byly nahodilými výsledky vnějších okolností. Problémy či obtíže pro ně byly zřejmě nesnesitelnými, a kvůli této nesnesitelnosti se rozhodli přisuzovat původ svého jednání (ve smyslu příčiny i následku) nějaké vnější moci, která bude namísto nich odpovědná za nastalé skutečnosti (např. „(...) těch vopakovaných depresí bylo hodně (...) případně každé rok byla hospitalizace, někdy i dvakrát, když bylo jaro a když byl podzim, tak dolehla no (...)“; „(...) dokát pak nezasáhla taková ta vlna, která mě byla schopná srazit ve formě té deprese (...)“; „(...) a pak se šlo zase zahospitalizovat (...)“).

POTŘEBA ROZUMĚJÍCÍHO A JEDNAJÍCÍHO DRUHÉHO

Rozumějící druhý pomáhá depresivnímu jedinci v oblastech, ve kterých nedokáže fungovat samostatně (např. „(...) a pak mě z toho manžel nějak vytáh a řek prostě ať jdu do práce, protože viděl, že mi to doma vůbec nesvědčí, že jako se tam utápím úplně prostě (...)“; „(...) najednou to bylo hrozné, jako sem došla no a rodina jako můj bratr z Liberce najednou tam začali nějak jezdit, no a vlastně mě přesvědčili, že to takhle dál nejde, ať se prostě vrátím do Prahy, že se to nějak musí udělat (...)“). V případě, kdy rozumějící osoba přestává plnit tyto funkce, způsobí nenaplněná potřeba obrát směřem k rozvoji depresivní epizody. Vztahy respondentů k rozumějícím osobám lze považovat za nevyvážené, neboť využívají blízkou osobu k naplnění potřeb, které nejsou schopni sami nezávisle uspokojovat. Depresivní člověk jako by odmítal rozumět sobě samému a sám za sebe jednat. V rozumějícím a jednajícím druhém

hledá náhražku vlastní subjektivity, zřejmě proto, že subjektivita umístěná v jeho vlastním psychickém prostoru by pro něj znamenala příliš velkou zátěž, kterou není neschopen unést.

ÚNIK

Kategorie únik se ze všech detekovaných kategorií ukázala jako jedna z nejdůležitějších. Odkazuje ke specifickému rysu chování respondentů týkajícího se způsobu, kterým řešili problémy. Respondenti se řešení samotných problémů vyhýbali (např. „(...) měla jsem z toho strach, tak jsem odjela úplně na druhý konec republiky (...).“). Únik byl často spojen s vytvořením nahodilé, nepromyšlené a unáhlené strategie jednání (např. „Mně už to tady taky moc nebavilo, ale jinak jako jsem si to nedokázala moc představit, jako líbilo se mi to, jako tam je takovej penzionek, před tím rybník prostě, za tím les, takový jako z filmů prostě, si tam člověk představoval, že si koupí terénáka a že to bude to vono ne.“). Kategorie únik ilustruje kompenzační mechanismus, kterým se respondenti vyrovnávají s problémy vynořujícími se v oblastech, jež jsou zachyceny ve všech detekovaných kategoriích.

EXTERNÍ SMYSL

Respondenti hledali objekt, ke kterému by navázali smysl svého života. Charakter objektů, do kterých se rozhodli vkládat smysl, byl vždy externího charakteru. Objekty můžeme považovat za externí, protože jejich volba nespočívala ve vědomém rozhodnutí. Objekty, ve kterých hledali respondenti smysl, a do kterých investovali své libido, nebyly v žádném z případů spojeny s jejich vnitřním světem, ale byly vždy součástí vnějšího světa, který měl do jejich vnitřního světa přinést význam. Nikdy tedy nešlo o lásku, přátelství, mezilidskou pomoc, neboť všechny tyto cíle vyžadují funkční mezilidské vztahy, které respondenti nebyli schopni navazovat. Respondenti obvykle hledali smysl (zaměřovali své libido) v objektech jako jsou např. úspěch, peníze, alkohol, práce, společenská aktivita (např. „(...) tak já vůbec nevím, já prostě, práce byl můj hnací motor celý život, rodina a práce a najednou jsem neměla chuť na nic (...).“). Objekty tohoto typu nemůžeme považovat apriori za externí. Jako externí byly označeny v případech depresivních respondentů, protože se v kontextu rozhovorů jeví jako nedostatečné náhražky skutečného vnitřního, vědomě zvoleného smyslu života.

V jednom z rozhovorů figurovala jako externí smysl jistá budoucnost. Jeden z důkazů jisté budoucnosti jako externího smyslu spatřuji v respondentčině odpovědi na otázku po tom, pro co mohou žít ostatní lidé, která zněla: „Na tak oni už to mají nalajnované, oni už vědí, že půjdou na medicínu a už rodiče jim předávají firmu a jdou si za tím a že tak“. Respondentka nebyla ochotna přijmout svoji nejistotu týkající se toho, že neví co „ji baví“. Unikala od podstaty svého problému. Namísto toho přejala domnělý externí smysl druhých lidí a tuto skutečnost dokázala položit na piedestal celkového smyslu života.

Externí smysl je vyústěním strategie jednání únikem, která je nasměřována k externímu smyslu, protože vnitřní smysl vyžaduje schopnost introspekce, kterou respondenti nedisponují.

VYPRÁZDNĚNÍ EXTERNÍHO SMYSLU

Z analýz rozhovorů vyplývá, že externí smysly ztrácejí postupem času v očích respondentů svou původní atraktivitu (např. „(...) mně už to tady taky moc nebavilo (...).“; „(...) první tejdén už bylo jasné, že je to průšvih (...).“; „(...) potom už mě to začalo nějak nudit (...).“). U cílů, které si postavili na piedestal, se obvykle začínají objevovat i záporné aspekty, které jsou respondenti po jistou dobu ochotni popírat. Konfrontace s ambivalencí těchto objektů vede k vytěsnění negativních faktorů a vytvoření idealizované formy těchto objektů ve vlastním světě respondentů. Jedna respondentka popisovala, jak postupně přestávala věřit ve své externí smysly. Jejich hodnota se postupem času snižovala. Nejdříve se k nim upínala, ale zdálo se, jako by energie do nich vložená nikdy nepřinesla klid a kýžené uspokojení. Respondentka v době rozhovoru neviděla hodnotu ani v jedné ze skutečností, která byla v analýze označena jako externí smysl. Respondentka např. sdělovala: „Hmm důležitý je takový lidi najít, někdy člověk hledá celý život a nenajde. A pořád je tady ta otázka, proč žít, proč se pořád pokoušet hledat někoho, kdo je aspoň trochu podobný jako já“. Všechny dřívější cíle jí vlastně přišly zbytečné, což považuji za projev kategorie vyprázdňení externího smyslu.

Na základě neschopnosti vytvoření plnohodnotného vztahu nenavazují svůj smysl k reálným objektům, ale navazují svůj vztah k objektům uměle vytvořeným v jejich vnitřních světech, které již jsou v upravené podobě odlišné od reality. Změření respondenta na objekt ve vnitřním světě způsobí, že rozpor s objektem v reálném světě postupně narůstá. Tento rozpor pak graduje ve chvíli, kdy reálný objekt zmizí ze života respondenta. Ten je následně nucen konfrontovat svůj objekt ve vnitřním světě s absencí objektu v realitě. V této chvíli dochází k vyprázdňení externího smyslu, jenž je pro respondenta nesnesitelným. Respondent má možnost upnout své naděje k jinému externímu smyslu. Tímto způsobem se kompenzační mechanismus dostává do smyčky, kdy po vyprázdňení externího smyslu dojde k hledání dalšího externího smyslu, který má jeho pozici nahradit.

Model

Nejvýraznější z příčinných jevů, který stojí na počátku cesty k depresivnímu prožívání života, je deficit introspekce. Neochota a neschopnost poznat sebe sama nadále ovlivňuje všechny prvky života depresivního jedince i jeho formulaci vlastního životního příběhu.

Na základě nedostatečné znalosti sama sebe je depresivní jedinec ochuzen o znalost různých životních alternativ, kterými by mohlo být například nacházení skutečného a vědomě zvoleného smyslu života. Neznalost těchto alternativ tak způsobuje zúžení svobodné volby v mnoha různých oblastech života. Depresivní jedinec, který je postaven před zúženou volbu, však není ochoten zaujmout jasné stanovisko a převzít odpovědnost za vlastní rozhodnutí, na základě čehož se snaží navázat vztah s někým, kdo za něj toto rozhodnutí učiní. Takto na něj deleguje nesnesitelnou odpovědnost a s odevzdáním

odpovědnosti ztrácí možnost aktivně určovat směr svého života, tedy přestává být autorem svého života.

Nedostatek introspekce způsobuje, že depresivní jedinec neuniká ke konkrétnímu cíli, neboť na poznání tohoto cíle by musel být schopen znát sama sebe. Na základě protěžování únikové strategie ztrácí depresivní jedinec prostor pro návrat k funkčním strategiím jednání. Cíl, ke kterému únik naváže, neodpovídá struktuře jeho vlastní osobnosti, ale kvůli nereflektované části vlastní osobnosti je vůči depresivnímu jedinci externí. Objekt externího cíle se neshoduje v plné míře s objektem v reálném světě. Nevyhovující prvky reálného objektu chybí ve vlastní mentální reprezentaci, kterou si depresivní jedinec vytváří, když dojde k navázání neplnohodnotného vztahu. Konfrontací mentální reprezentace objektu s objektem v reálném světě dochází tedy k vyčerpávání externího smyslu, který není nadále schopen udržovat respondenta v aktivním zapojení do života. Je opět volena úniková strategie vedoucí k dalšímu externímu cíli, který je ještě více vzdálený životním potřebám daného jedince. K vyčerpání externího smyslu proto dochází ještě rychleji. V případě, že není žádný další možný externí smysl k dispozici, dojde k narušení smyčky kompenzačního mechanismu a u respondenta se rozvine depresivní epizoda.

DISKUZE

Závěry tohoto výzkumu jsou, že depresivní jedinci mají sníženou schopnost introspekce. Na základě této neschopnosti potřebují osobu, která by tuto schopnost převzala namísto nich. Depresivní jedinci nejsou autory svého života. Hledají externí smysl života, jenž je velmi snadno vyčerpateľný. V diskuzi budou závěry výzkumu srovnány s koncepcemi autorů E. Fromma a C. G. Junga. Frommův koncept morálního masochismu a Jungův energetický model libida jsou ve shodě s poznatky, které byly získány na základě rozhovorů s depresivními jedinci. Závěry výzkumu tak doplňují a obohacují.

E. Fromm

Přestože se Fromm problematice deprese nevěnoval cíleně, jeho myšlenky v díle *Strach ze svobody* (Fromm 1993) významně korelují s výsledky výzkumu.

Fromm (1993) popisuje svůj koncept morálního masochismu, který dle názoru autorky článku odpovídá projevům depresivní poruchy. Morální masochismus je jedním ze způsobů úniku před svobodou a s ní spojenou odpovědností, která se zdála být pro depresivní jedince nesnesitelná. „Nejčastějšími formami, v nichž se projevují masochistické snahy, jsou pocity méněcennosti, bezcitnosti, individuální bezvýznamnosti. Analýza osob, jež jsou jimi posedlé, ukazuje, že si tyto pocity plně uvědomují a rády by se jich zbavily, ale existenci nějaké síly v jejich nitru, která je k pocitu méněcennosti nebo bezvýznamnosti dohání, si neuvědomují. Jejich pocity jsou víc než jen uvědomění si skutečných nedostatků a slabostí (ač-

koli jsou obvykle racionalizovány, jako by jimi byly); tito lidé vykazují tendence podceňovat se, stavět se slabými, neschopnými zvládat své věci. Zcela pravidelně vykazují zjevnou závislost na vnějších silách, na jiných lidech nebo institucích či na přírodě. Často jsou zcela neschopni zakoušet pocit „Já chci“ nebo „Já jsem“. „Život jako celek pociťují jako něco tak je překonávajícího, co nemohou zvládnout nebo kontrolovat“ (Fromm 1993, 80).

Fromm popisuje hledání smyslu na základě vzdávání se vlastní identity ve prospěch přijetí širšího celku, který dodává smysl, který depresivní jedinec postrádá. Může jít jak o osoby, tak i o mentální konstrukty (např. úspěch, práce, starost o rodinu). Klíčovým aspektem je předávání odpovědnosti, která je pro depresivního jedince nesnesitelná. Depresivní jedinec zažívá bolest a utrpení, které není ochoten snášet a pokusem o útěk ještě více „vyprazdňuje sebe sama“ ve prospěch vnějšího smyslu. To co depresivní jedinec považuje za řešení, ještě prohlubuje jeho problém a výsledkem tohoto procesu je depresivní epizoda.

Fromm také popisuje důležitost momentu introspekce, která je podle něj příčinou psychických problémů. Její nedostatek stojí i na počátku depresivního prožívání. „Právě tak je tomu u masochistických snah, jež mají svůj původ v přání člověka vzdát se svého individuálního JÁ se všemi jeho nedostatky, konflikty, riziky, pochybnostmi a nesnesitelnou osamělostí. Podaří se jim však jen odstranit nejprudší bolest nebo dokonce vedou k utrpení většímu. Iracionalita masochismu, jako je tomu u všech neurotických jevů, tkví v naprosté neúčelnosti prostředků zvolených pro řešení nesnesitelné emocionální situace“ (Fromm 1993, 85).

Erich Fromm (1993, 1957) ve svém díle zdůrazňuje důležitost introspekce, jako základ zdravého prožívání. Strach před vlastní individualitou a strach z odpovědnosti, vedou ke ztrátě autorství v životě. Výsledkem této ztráty je neschopnost jednání, které odráží strukturu subjektivity depresivního jedince – jeho jednání je tedy ovlivňováno motivy, které nevycházejí z jeho vlastní „vůle“. Výsledkem takové situace je podle Fromma možnost naplnění skrze externí smysl: „Masochistický člověk – ať už je jeho pánem autorita mimo něj nebo si do svého nitra umístil pána jako svědomí či duševní nutkavý tlak – je zachráněn před vlastním rozhodováním, před konečnou zodpovědností, a tak i od nejistot, jak k takovým rozhodnutím dospět. Je tedy zachráněn od pochybností, týkajících se smyslu jeho života nebo toho, „kdo“ vlastně je. Na všechny tyto otázky odpovídá vztahem k moci, k níž se přidal. Smysl jeho života a jeho vlastní totožnost jsou určovány větším celkem, do něhož se ponořil celým svým JÁ“ (Fromm 1993, 86).

C. G. Jung

Jung popisuje dynamiku deprese skrze svůj energetický model libida. V Jungově koncepci hraje klíčovou roli kompenzační funkce nevědomí (Steinberg 1998). Výsledky výzkumu týkající se nedostatku introspekce, která je počátkem cesty k depresi, jsou shodné s názory C. G. Junga. Na základě nedo-

statečného poznání sebe sama dochází k vytvoření neplnohodnotného vztahu s objekty ve světě, protože plnohodnotný vztah lze navázat pouze za podmínky ochoty poznávat sebe sama a obdobně také ochoty poznávat druhé (Jung 2001, 2004). Libido depresivního jedince je v plném rozsahu navázáno na objekt v reálném světě. Tento objekt má v sobě ambivalentní obsahy, které jedinec z obavy před odhalením vlastních nedostatků – tedy nucené introspekce, není ochoten reflektovat. Depresivní jedinec je nucen jemu nevyhovující obsahy vytěsnit. Část libida, která je navázána k těmto nevyhovujícím obsahům objektu, se během vytěsnění přesouvá do nevědomí a část libida, která zbývá vědomí, je ochuzena (Jung 1969, 2001).

Nevyhovující aspekty objektu, k nimž je navázán smysl života, jsou vytěsněny do nevědomí. Část libida, která byla k tomuto cíli navázána, je rovněž přesunuta do nevědomí. Nevědomí, které je obohacováno libidinózní energií depresivního jedince vyvíjí tlak, jehož cílem je kompenzovat jednostranný vztah navázaný k objektu (Jung 2004; Steinberg 1998).

Nevyhnutelným důsledkem vytěsňování nevyhovujících obsahů vědomí do nevědomí je jednostrannost (Jung 1969, 1999). Touto jednostranností C. G. Jung vysvětluje ztrátu zájmu depresivního jedince o události probíhající ve vnějším světě. „Právě z této ztráty vyvstává jednostrannost a ta způsobuje nehybnost a následnou dezorientaci. V psychologických termínech může vést jednostrannost k náhlé ztrátě libida. Všechny dosavadní aktivity ztrácejí svou atraktivitu a postrádají smysl a cíle, kterých jsme se snažili dosáhnout, ztrácejí svou hodnotu. Co u jednoho člověka může být pouze prchavou náladou, může být u druhých chronickým stavem“ (Jung 1933, 72).

Proces popsáný v Jungově energetickém modelu libida koresponduje s výsledky týkající se vyprázdnění externího smyslu, k němuž dochází v důsledku uplatňování únikové strategie. Depresivní jedinec opakovaně využívá únikového jednání, ve snaze vyhnout se vznikajícímu tlaku nevědomí. Takové počínání způsobuje další vytěsnění libida do nevědomí. Čím více tlak nevědomí roste, tím více se od něj depresivní jedinec snaží uniknout. Jednání mnoha depresivních jedinců vede k utvrzování mechanismů směřujících k vyprázdnění externího smyslu, přestože je sám depresivní jedinec považuje za řešení, kterým by mohl dosáhnout kýženého stavu. Libido, které zůstává ve vědomí, je ochuzeno. Nevyhnutelným důsledkem této strategie je vyčerpání libidinózní energie ve vědomí, tudíž propuknutí deprese.

ZÁVĚR

Výsledky výzkumu prokázaly podobnosti ve způsobu myšlení a chování depresivních jedinců. Respondenti vykazovali sníženou schopnost introspekce, která vedla k potřebě rozumějíciho a jednajícího druhého. Depresivní jedinci nebyli autory svých životů. Snažili se zbavovat odpovědnosti, což bylo jedním z důvodů, proč si vybírali únik jako copingovou strategii pro řešení většiny problémů, které je potkaly. Cílem úniku bylo něco, do čeho by mohli vložit smysl svého života. Obvyklý smysl života, ke kterému se upínali, byl externí vůči jejich po-

třebám a právě proto měl omezenou trvanlivost. Po sérii vyčerpaných externích smyslů a hledání nových přišel čas, kdy nebyl nalezen žádný další uspokojující. Právě v tomto momentě se objevila deprese v plné své síle.

Výsledky výzkumu korespondují s Frommovým konceptem morálního masochismu a Jungovým energetickým modelem libida. Koncept morálního masochismu koresponduje především s příčinnými kategoriemi (introspekce, deficit autorství a únik). Model libida se překrývá především s kategoriemi: deficit introspekce, externí smysl a vyčerpání externího smyslu. Omezením výzkumu je malý výzkumný vzorek a skutečnost, že byl proveden s respondenty hospitalizovanými na jednom pracovišti, kteří podstupovali velmi podobnou terapii. Vzhledem k těmto skutečnostem není možné závěry výzkumu považovat za validní pro celou depresivní populaci. Je možné, že se typické znaky myšlení depresivních participantů odhalené v této studii vyskytují častěji, nicméně tato otázka je spíše předmětem pro další výzkum.

Budoucí navazující výzkum by mohl také prověřit model utahování smyčky vyprazdňujícího se externího smyslu, možnosti odhalování predispozic k rozvoji depresivního způsobu myšlení a prožívání a v neposlední řadě také možnosti specifického terapeutického přístupu ke klientům trpícím depresí.

DEDIKACE

Tato studie je výsledkem badatelské činnosti podporované projektem číslo LO1611 za finanční podpory MŠMT v rámci programu NPU I.

LITERATURA

- Fromm, Erich (1993): *Strach ze svobody*. Praha: Naše vojsko.
- Fromm, Erich (1957): The Authoritarian Personality. *Deutscheuniversitätszeitung*, 12(9), 3–14.
- Greenberg, Leslie S. (2006): *Emotion – Focused Therapy for Depression*. Washington: APA.
- Marcus, Marina – Yasamy, M. Tahgi – van Ommeren, Mark – Chisholm, Dan – Saxena, Shekhar (2012): *Depression: A Global Public Health Concern*. (online). http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf.
- Hendl, Jan (2005): *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Jung, Carl Gustav (2001): *Obraz člověka a obraz boha*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, Carl Gustav (1998): *Osobnost a přenos*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, Carl Gustav (2004): *Symbol a libido*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, Carl Gustav (1969): *The Structure and Dynamics of the Psyche*. London: Routledge.
- Jung, Carl Gustav (1933): *Modern Man in Search of Soul*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & CO. LTD.
- Kazdin, Alan (2000): *Encyclopedia of Psychology: 8 Volume Set*. USA: Oxford University Press.
- Kessler, Ronald C. – Wang, Perl (2009): The epidemiology of depression. In: Gotlib I. – Hammen C., Eds., *Handbook of depression* (2nd ed., 5–22). New York, NY: Guilford Press.

- Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*: MKN-10 : desátá revize: aktualizovaná druhá verze k 1. 1. 2009. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency. 2008.
- Murray, C. J. L. – Lopez, A. D. (1996): Evidence-based health policy. Lessons from the Global Burden of Disease study. *Science*, 274, 740–743.
- Praško, Ján (2008): *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál.
- Raboch, Jiří (2012): *Psychiatrie*. Praha: Karolinum.
- Rahn, Ewald (2000): *Psychiatrie. Učebnice pro studium a praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Steiberg, Warren (1989): Depression: A Discussion of Jung's ideas. *Journal of Analytical Psychology*, 34(4), 339–352.
- Strauss, Anselm – Corbin, Juliet (1999): *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Vágnerová, Marie (2008): *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Vos, Theo (2012): Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2163–2196.

AUTOŘI

Magda Bartošková pracuje jako výzkumná pracovnice a psychologka v Národním ústavu duševního zdraví, kde se zabývá výzkumem adaptivního přístupu k depresi. Je PhD. studentkou oboru Pedagogická psychologie na Pedagogické fakultě UK.

Vladimír Chrz pracuje jako výzkumný pracovník v Psychologickém ústavu AV ČR. Vyučuje na katedře psychologie FF KU v Ružomberku a na katedře psychologie PedFUK v Praze. Orientuje se na kvalitativní (narativní) metody zkoumání. K jeho výzkumným tématům patří resilience u seniorů, a také problematika exprese a expresivity.