

ESTER LEDECKÁ

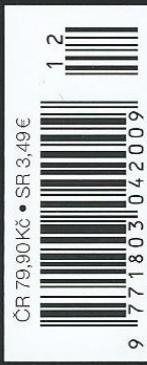
‘ Odmalička mi říkali, že jsem moc hodná a slušná, že to takhle nikam nedotáhnou. A vidíte, jde to! Jedu si pořád to své, navzdory všemu a všem. ’



SVĚT 2021

ZTRACENI V ŽIVOTĚ?

- PŘECHODOVÉ RITUÁLY MEZI KONCI A ZAČÁTKY
- COVID ANEB TĚŽKÁ VIRÓZA CHARAKTERŮ
- FILIPÍNKY, KTERÉ MUSELY OPUSTIT SVÉ DĚTI
- NABÍJEČKA NA MOBIL JAKO ŠPERK V DEŠTNÉM PRALESE





Míra zklamání ze současné
situace závisí na dispozicích
každého z nás.

COVID: VIRÓZA CHARAKTERŮ

Omezení občanských svobod, pokles ekonomiky, útlum sociálních kontaktů, nouzový stav... To vše zvyšuje zátěž na lidskou psychiku. A jsou-li lidé pod tlakem, ukazují se jejich skutečné charaktery.

Text: PETR ŠUSTA

Protiepidemická opatření vstoupila v roce 2020 do života občanů mnoha států po celém světě s nebývalou razancí. V České republice nebylo společenské klima takto zásadním způsobem ovlivněno nejméně 30 let, od doby sametové revoluce. Ponecháme-li stranou společenský aspekt této situace, vzdáme-li se hodnocení oprávněnosti či účinnosti jednotlivých vládních opatření a zaměřme-li se úzkým průzorem pouze na jedince, jeho prožívání a jednání, můžeme s jistou dávkou odstupu pozorovat mnoho poučného.

Vládní protiepidemická opatření byla od počátku restriktivního charakteru. Počínaje individuální karanténou v případě setkání s infekcí přes plošné omezování společenských kontaktů až po uzavření obchodů, restaurací a provozoven služeb. Práce byla přesunuta do domácího prostředí, hned vedle dětí účastnících se online výuky. Trávený volný čas se výrazně proměnil, životní rytmus se stal spíše arytmii.

FRUSTRACE VŠUDE KOLEM

Omezení celé škály do té doby běžných způsobů našeho života, změna každodenního režimu a nastolení zcela nových životních pořádků vede vždy k menší či větší míře frustrace. Frustrace, tedy stav nenaplnění individuálních potřeb, vzniká právě v situacích, které omezují možnosti naplnění čehokoli, nač je člověk standardně zvyklý. Míra frustrace pak závisí na dispozicích každého jedince a samozřejmě také na tom, zda a do jaké míry je toto uspokojování danou situaci omezeno. Je zřejmé, že například pro introvertního člověka, který většinu svého pracovního i volného času tráví před monitorem ve své domácí kanceláři, nebudou stávající opatření tolik bolestivá jako pro světoběžníka, který je zvyklý být dnes a denně ve společnosti, pracovně i v soukromí. Míra

frustrační tolerance, tedy míra toho, kolik omezení je člověk schopen snést, závisí na osobnosti každého jedince a nelze ji uspokojivě předvídat. Pozorovat a interpretovat však můžeme celou řadu projevů, které taková frustrace přináší, tedy to, jak se lidé omezení v uspokojování svých potřeb chovají a jednají.

Použijeme-li s jistou nadsázkou historickou paralelu, můžeme stav vyvolaný vládními opatřeními z psychologického hlediska připodobnit životu v totalitním režimu či k válečnému stavu. (Předesílám, že zde v žádném případě nejde o srovnávání závažnosti takových stavů či jejich společenských dopadů, ale pouze o nápomoc při popisu či vysvětlení chování lidí v zátěžových situacích.) Není také bez zajímavosti, že právě frustraci využívají psychologové například při testování uchazečů o službu v policejním sboru nebo při výcviku ozbrojených složek. Společným jmenovatelem uvedených je nemožnost uspokojení základních lidských potřeb, jako je spánek, teplo, strava či soukromí. V takové situaci stresovaný a deprivovaný člověk záhy přestává disponovat energií stylizovat se, přetvařovat, zaujímat do té doby obvyklé role a společenské masky, ukáže se tak říkajíc v pravém světle. Z mnoha možných způsobů jednání v obtížné situaci

jedinec upotřebí obvykle výbavu z nejnižší, přirozené vrstvy, kterou si zpravidla přináší již z dětství jako nedílnou součást své osobnosti. Má-li takový člověk například sklony k agresivitě, velmi pravděpodobně se takové tendence v zátěžových situacích projeví. A obdobné jevy, i když poněkud více zastřené, můžeme v situacích, jako je právě nouzový stav plný →

Stresovaný člověk nemá energii předstírat a ukáže se v pravém světle.

restriktivních opatření, sledovat i nyní. Ať již je zdrojem jakékoliv konkrétní důlčí opatření, ztráta důvěry v autority, intenzivní mediální masáž nebo celková společenská nálada, můžeme chování lidí hrubě rozdělit na pozitivní, prosociální, altruistické a na negativní, egoistické a neempatické.

HRDINOVÉ V NAŠEM STŘEDU

Stejně jako ve válečných či totalitních dobách můžeme spatřit hrdiny, kteří navzdory riziku osobní újmy projevují velkou odvahu, osobní nasazení a skromnost, jedince, jejichž diskomfort pro ně není důvodem nepodrobit se omezujícím opatřením. A to mnohdy navzdory faktu, že s nimi nesouhlasí či je vnitřně nepovažují za nutné či smysluplné. Motivací prosociálně orientovaných občanů je společenská odpovědnost a pokora, která velí udělat radši více a možná zbytečně než méně, a být tak svému okolí či celé společnosti potenciálně nebezpečný či neprospěšný. Typickým příkladem je nošení roušek. Roušky totiž nosí i lidé, kteří, alespoň zpočátku, považovali celou situaci kolem epidemie covidu za nafouknutou bublinu. Na krajním pólu této barikády potom stojí ti, co by na skutečných barikádách nejspíše stáli i ve válečném konfliktu. Profesionálové i dobrovolníci ochotní pomoci a obětovat své pohodlí, čas a možná i zdraví. Všichni ti, kteří z boje neutekli do zázemí, zdravotníci, pečovatelé, ale též učitelé, prodavači a mnoho dalších (samozřejmě pod maskulinu myslím i ženy!). Dobrovolnice šijící roušky, hlásící se do call center v průběhu druhé vlny epidemie, tisknoucí na domácích 3D tiskárnách ochranné štíty (zde opět myslím i na muže). Nacházíme tak lidí pomáhající, aktivní, takové, kte-

Jsou to právě média, která nyní dávají velký prostor lidem, kteří mají pocit vlastní důležitosti a rádi se ke všemu vyjadřují.

ří se umí v nebezpečí semknout a táhnout za jeden provaz (stejným směrem). Jejich atributy jsou chuť pomáhat, tolerance k druhým, překonání vlastního nepohodlí i strachu, ohleduplnost, společenská odpovědnost. Na druhé straně přístupu je škála poněkud pestřejší. Ironií života bývají negativní projevy více patrné a doznávají více forem.

STRACH JE ZLÝ PÁN

Je pochopitelné, že mnozí podlehli strachu o své zdraví, o svou existenci a svou komfortní zónu. Spouštěč obav může být libovolný, je lhostejno, zda jím jsou negativní zprávy v médiích, chaotičnost a nesrozumitelnost vládních opatření nebo autosugesce, že nastala apokalypsa. Demokracie s sebou přináší především nutnost převzít odpovědnost za svůj vlastní život, mnohem více spoléhá na autoregulační mechanismy a inteligenční či mravní vyspělost občanů, což je ale také její slabina. Nejdřív se o filozofující úvahu, ale reálný psychologický fenomén – takový společenský řád nezbytně klade nároky na zdravé a vyspělé sebevědomí společnosti a jejích občanů. Pro generace vyrůstající v totalitním režimu je takový stav paradoxně obtížný, protože všudypřítomná proklamace stěžejní role státu socialistického zřízení dodávala sice iluzorní, ale aspoň nějakou záruku stability a jistoty. Velký ochránce, který se o vše postará, kterého, stejně jako Velkého bratra z Orwellova románu 1984, nikdo nikdy neviděl. Nároky na osobní zodpovědnost a spolehnutí se na ohleduplnost ostatních činí této generaci velmi často značné obtíže. Obavy dnes povětšinou již seniorů, kteří značnou část svého života prožili právě v době nesvobody, vyvěrají z absence možnosti naučit se důvěřovat nejen sám sobě, ale také věřit v lidskou dobrotu a ochotu pomoci, solidaritu. K uvedenému přidejme aktuální ztrátu důvěry v politické elity. Projevy strachu pak nabývají různých podob, od apatie a uzavřenosti až po radikální neochotu omezit svůj komfort ve společném zájmu, bagatelizaci či popírání zjevného.

PSYCHOPATI MEZI NÁMI

A právě zde vyvstává velký prostor pro manifestaci lidských charakterů. Zátežové období akceleruje chování lidí se specifickým nastavením osobnosti, za jehož extrémní formu můžeme považovat poruchy osobnosti, dříve označované termínem psychopatie. Stručně řečeno, poruchy osobnosti představují specifická osobnostní nastavení jedince, kdy převažují výrazněji některé její rysy, zatímco jiné jsou upozaděny. Jedná se o hluboké povahové charakteristiky, odchylky od většinové populace, nikoliv o duševní



nemoci, ačkoliv i ty mohou být přidruženy (nejčastěji obtíže neurotického spektra). Poruchy osobnosti nabývají mnoha podob a forem, z nichž jmenujme například poruchu paranoidní, kde typickými znaky bývají nedůvěřivost, podezřívavost, chybá interpretace chování druhých, sklon ke konspiračnímu vysvětlování událostí a vyhraněný smysl pro osobní práva. Průvodními atributy histrionské poruchy, dříve též označované jako hysterie, bývají sebedramatizace, teatrálnost, přehnaný projev emocí, labilní emotivita a manipulace s druhými. U narcistické poruchy vidíme silný pocit vlastní důležitosti, touhu po moci, potřebu obdivu, absenci empatie, využívání druhých a aroganci. Charakteristickými znaky disociální poruchy osobnosti, dříve též označované jako amorální, psychopatická či asociální osobnost, jsou uspokojování vlastních potřeb bez ohledu na jiné, bezohlednost, nezájem o city druhých, nízká tolerance k frustraci, neschopnost pocítovat vinu či svádění viny na druhé.

Psychika jedince s poruchou osobnosti bývá nevyvážená, a jak uvádí odborná literatura, tyto charakteristiky jsou trvalé, celoživotní, nemenné. Jedním z dominantních rysů, který je všem formám poruch osobnosti společný, je neschopnost adekvátní seberreflexe. Jedinec nemá sebekritický náhled na sebe sama, na své chování či jednání, chybu, která způsobuje nesoulad s okolím, je vždy spatřována v těch druhých. A to i v případě, že takto determinovaný jedinec zůstává zcela sám, opuštěn rodinou i přáteli. Dominantním pocitem bývají pocity zlého, nespravedlivého a poškozeného světa kolem, křivda a nepochopení. V zátežových situacích se dostává ke slovu další společný rys poruch osobnosti, a sice nízké sebevědomí jejich nositelů a vyšší míra prožívané úzkosti. Z toho vyplývají stereotypní vzorce chování jako reakce na stresový či frustrující podnět. Malá škála sociálních dovedností a obvykle velice nízká či absenčující empatie zapříčinují, že v takových situacích lidé s poruchou osobnosti ještě více podléhají svému nastavení a o to intenzivněji se projevují. Na jedné straně jde o přehnanou ochranu sebe sama, vedoucí k vlastnímu zabarikádování se či k absolutní izolaci, uzavřením se okolnímu světu, vyhýbáním se veškerým sociálním kontaktům. Na straně druhé potom vidíme agresi.

Ačkoliv si pod tímto pojmem většinou představíme verbální či fyzický útok, agrese může nabývat i rafinovanějších podob. Například manipulace méněním ostatních ve prospěch svého jedině správného názoru. Odlišnost pak bývá stigmatizována a dehonestována. Takového jednání jsme byli svědky například na jaře v rámci první vlny epidemie, kdy městští lidé byli mnohdy málem označováni symbolem Lazarova

Typickými rysy všech poruch osobnosti jsou neschopnost seberreflexe, nízké sebevědomí a vyšší míra úzkosti. Vše provázejí pocity křivdy a nepochopení.

oděvu jako středověcí nositelé malomocenství při návštěvě svých chat a chalup na vesnicích. Namísto otevřené náruče v duchu „pojďte se k nám schovat, tady je situace bezpečnější“, a to nikoliv jako projev vděku nad množstvím lokálně utracených peněz v běžných letech, ale především jako projev mezilidské solidarity a do té doby přátelských vztahů, byla často volena až bizarní rétorika bez racionálního základu.

KRIZE JAKO PŘÍLEŽITOST

Současná situace plná restriktivních opatření nahrává také všem, kteří mají ve své povaze jakýsi pseudopolicejní syndrom. Cítí se být oprávněni, ba přímo předurčeni vymáhat přísné dodržování všech nařízení a zákazů, a to i za použití násilí, udávání i jiných vhodných metod. Takovým skrytým strážcům spravedlnosti současná situace totiž zdánlivě poskytuje legitimitu, svůj hněv a jeho projevy chápou jako zcela oprávněné. Patří sem neomylní ochránci rouškových pořádků, pro které jakékoli opomenutí není důvodem k citlivému upozornění, ale rovnou k afektovanému divadelnímu výstupu, zastrašení dotyčného zapomnělivce a jeho následného vyobcování z nákupního prostoru (zde se uplatní histrionský typ).

Jak je zřejmé, pro všechny typy poruch osobnosti je typická minimální až nulová schopnost empatie a absence sebekritického náhledu na vlastní jednání, a to i v současné, pro naprostou většinu populace velmi zátežové době. Na straně druhé, takovou situaci lze využít i k vlastnímu seberozvoji. Jak je totiž patrné, víra v autority je slepá a přenos odpovědnosti za vlastní život na vládnoucí elity je lichý a nemusí se vyplatit. Pád autorit v důsledku jejich amorálnosti, chaotičnosti a též neschopnosti škodí společnosti jako celku, avšak rozvíjí jedince a občanskou iniciativu. Získaný náhled na psychopaty kolem nás může zamíchat kartami společenského dění. Doufejme, že nadcházející rok 2021 se zapíše do našich myslí jako rok návratu k běžnému životu, kéž do něj vstoupíme o něco poučenější. ■