

Bude dobre...?

Hovoriť o pozitívnom myslení, keď u blízkych susedov zúri vojna? Podľa psychológa Dušana Fábika je to čas, keď v sebe odhalujeme to najhlbšie jadro.



► PhDr. PaedDr. DUŠAN FÁBIK, PhD. psychológ

Mnohí ľudia šok z 24. februára prirovnali k pocitu zlome-

ného srdca. Je to bežná ľudská reakcia voči ľuďom, ktorých vlastne nepoznáme, alebo precitlivená?

Nedovoliť si povedať, aká reakcia je bežná, normálna alebo precitlivená. Ide o situáciu, s ktorou sa takmer nikto z nás nestretol. V takýchto časoch je dôležité mať pochopenie pre akúkoľvek reakciu a nie ich členiť na tie správne a nesprávne. Každý z nás je inak osobnostne aj emočne

disponovaný, a preto musí každý prejsť svojim vlastným procesom spracovania a zvládania. Nieкто sa potrebuje utiahnuť a poplakať si, nieкто zase pustiť do dobrovoľníckej činnosti. Nieкто sleduje televízne noviny, inému škodia. Nieкто je nahnevany, iný má zlomené srdce. Ponechajme si pochopenie a empatiu pre každú reakciu.

Pri vedomí, že v 21. storočí môžu pripraviť o život môjho blízkeho alebo mi zbombardovať dom, na ktorý platím hypotéku, akoby sa vyparilo „pohodlné“ dobro a zrazu nič nemalo zmysel. Stretávate sa s podobným nastavením teraz u svojich klientov?

Na začiatku invázie v priebehu februára sa každý klient aspoň slovom zmienil o hrozivej situácii na Ukrajine. Zväčša dominoval

šok a prekvapenie alebo pohnútka nejakým spôsobom pomôcť celej vojrovej udalosti. Ako samostatnú udalosť, ktorá by podnieť zhoršený psychický stav ľudí, som ju ale nezaznamenal. Klienti však pomerne často referujú sny, v ktorých sú konfrontovaní s vojnou vrátane ruskej armády, bombardovania či útuku. Analýzou snov dochádzame k záveru, že tieto obrazy slúžia ako symboly pre vlastné psychické procesy. Osoba napríklad bojuje s niečím sama v sebe, napríklad so svojimi emóciami, sebaobrazom, pričom tento boj je znázornený vojnovým konfliktom. Sen totiž využíva ako symboly práve tie obrazy, s ktorými sa v bežnom živote najčastejšie konfrontujeme.

Takže konflikt u susedov dáva možnosť zistiť, s čím bojujeme vo svojom vnútri?

Takto by som otázku nestaval. Vojna samotná nám nedáva možnosť zistiť, s čím bojujeme vo svojom vnútri. Platí len, že ak nieкто, kto žije v bezpečnej krajine, zažíva extrémnu úzkosť z vojny, ktorá tu reálne nie je, ide o psychologický fenomén. V jednoduchosti to znamená, že vojna a predstava vojny kopíruje jej vnútorné psychické procesy. Napríklad osoba môže mať konflikt s vlast-

Z popola sa môžu rodiť tie najlepšie pohnútky v nás. Na „dobro“ je drvivá väčšina ľudí vnútorne naprogramovaná.





nou agresivitou – cíti ju, ale nedovolí si ju prejavíť. Preto vojnový konflikt, ruskú agresiu prežíva mnoho intenzívnejšie.

Alebo ju práveže nepripúšťa, správy o vojne vytesňuje ako dezinformácie... Čo to o takom človeku hovorí?

Použijem konkrétny príklad. Vladimir Putin môže niektorých ľudí oslovovať svojou dominanciou, sebavedomím či rozhodnosťou. Oslovuje svojím odporom voči Západu, svojou kritikou demokracie. Keď sa však dopustí vojnových zverstiev, mnohí ľudia zostávajú vo vnútornom konflikte. Môžem vzhliadať, oslavovať či verejne podporovať vraha? Zrejme nie. Ak však vytesním, označím informácie o vojne ako nepravdivé, svoj obdiv k Putinovi si môžem zachovať aj bez straty svojho sebaobrazu. V jednoduchosti teda platí, že viera v mnohé dezinformácie umožňuje okrem iného zachovať si svoj pôvodný obraz o svete a nachádzať si vinníka, ktorý mi vyhovuje.

Vojnu v bezprostrednej blízkosti čelíme realite, že dobro nie je automatické.

R. Bregman, autor knihy *Ludskosť, však opísal prípady z druhej svetovej vojny, keď si ľudia po bombardovaní nezištne pomáhali, hoci im nič neostalo. Podobných historických príkladov je iks. Prejaví sa v takýchto extrémoch, či je človek dobrý alebo zlý?*

Každá extrémna situácia má tendenciu podnieť naše najhlbšie jadro. Človek, ktorého konanie sa vyznačuje sebeckým, egoistickým a bezohľadným správaním, bude s veľkou pravdepodobnosťou

Zapchávanie uší a strkanie hlavy do piesku nie je zdravé riešenie úzkosti z vojny. Pátrajte radšej, čo vás vnútri naozaj dusí.



Skvelý spôsob, ako sa vyrovnáť so strachom a zlobou, je nezištná pomoc trpiacim.

ťou pod vplyvom extrémnej situácie konať ešte egoistickejšie a bezohľadnejšie. Jeho osobnostné sklony sa prehĺbia a ešte viac vystúpia na povrch. Platí to však aj v pozitívnom smere. Z nenápadného človeka s hlboko vštepenými hodnotami, morálkou a osobnou integritou môže zase extrémna situácia podnieť hrdinstvo a odvalu, ktorú by sme možno na prvý pohľad ani neočakávali. Volodymyr Zelenskij je dobrým príkladom.

Myslím, že dobrý príklad je aj solidarita Slovákov, Poliakov a vlastne celej EÚ. Je nádej, že aspoň väčšina ľudí si v tejto situácii prestane zrazu závidieť, ohovárať sa, ponižovať druhých a myslieť na osobný prospech, ak hmatateľne zisťujeme, ako ľahko o bežný život môžeme prísť?

Ľudia, ktorí vyznávajú hodnoty spolupatričnosti či lásky k životu, budú v takýchto situáciách určite prosociálni a empatickí. Myslím však, že by sme mali plané nádeje, ak by sme očakávali prosociálne správanie od všetkých ľudí. Pri osobách s hlbokou nedôverou voči druhým, tendenciou k agresivite či deštruktivite sa tieto tendencie ešte viac vystupňujú.

Nukleárna úzkosť

Budíte sa a zaspávate so strachom, čo len zajtra bude? V angličtine už stihol vzniknúť pojem „headline stress disorder“, „war anxiety“, „nuclear anxiety“, označujúci jedným slovom úzkosť z vojny. Ak vám nedovolí normálne žiť a dýchať, namiesto šírenia toxického atmosféry či vytesňovania reality by ste ju mohli vnímať ako volanie po riešení dávno zasunutého problému. „Osobe trpiacej intenzívnou a závažnou úzkosťou by som odporučil spoznať vlastné psychické procesy, vďaka čomu sa s veľkou pravdepodobnosťou zníži aj úzkosť z vojny. Pri osobách, ktoré sú zasiahnuté bezprostredne vojnu, samozrejme, ide o pochopiteľný stav,“ radí psychológ vyhľadať odbornú pomoc.



Anton Čechov povedal:
„Človek sa stane lepším, keď mu ukážete, aký je.“ Nemôže toto na štváčov, sebcov a zlomyseľníkov zafungovať?

Zásadný problém je, že štváči, sebcu alebo zlomyseľníci si neuvedomujú, teda nepripúšťajú, že nimi sú. Z ich pohľadu zastávajú adekvátne postoje, ktoré majú logické a opodstatnené východiská. Nemajú preto akýkoľvek dôvod sa meniť alebo upravovať svoje správanie. Myslím, že keby sme im chceli podľa spomínaného výroku ukázať, akí v skutočnosti sú, začali by oni nás považovať za štváčov a zlomyseľníkov. Nemyslím si preto, že je vhodné kohokoľvek sa snažiť nasilu zmeniť alebo mu ukazovať, aký je. Pracovať musíme v prvom rade sami so sebou. Naša láska a spolupatričnosť musí byť pevnejšia, súdržnejšia, zanietenejšia a obetavejšia ako akékoľvek zlo.

Neviete na správach 24 hodín denne. Žíte ako predtým a budujete zdravé vzťahy.

Namiesto strachu a úzkosti žíte tak, akoby bol každý deň váš posledný. Naša láska a dobro musia byť súdržnejšie ako akékoľvek zlo.

Ale každý človek je do istej miery sebec, minimálne ak sa bojí o svojich blízkych. Ako zniesť bremeno existenciej neistoty a zostať dobrý v čomkoľvek, čo denne robíme a plánujeme, keď každý druhý deň čítame o jadrovej hrozbe?

Každá emócia sa dá zniesť jedine tak, že ju dokážeme akceptovať a do určitej miery aj precítiť. Poznáme to pri životných stratách, ktoré musíme najprv presmútiť a poplakať si, až potom sa môžeme posunúť po životnej ceste ďalej. To isté platí aj pre neistotu. Ak sa s ňou chceme vyrovať, musíme ju aj žiť. Podeliť sa o naše pocity aj o naše obavy. Pripustiť, že sme neistí a nevieme, aké je najlepšie riešenie. Len potom sa s ňou môžeme naučiť žiť, len potom nad nami stráca silu.



Dobráci od kosti

Ohromuje vás, ako si naši východní susedia aj ukrytí v bunkroch dokážu pomáhať bez prejavov nenávisťi? Nie je to nový jav. V úvode knihy *Ľudskosť: Optimistická história človeka* Rutger Bregman uvádza správy o psychickom stave Londýňčanov po bombardovaní v roku 1941. Aj vtedy Nemci nálety použili ako nástroj na zlomenie psychiky a demoralizáciu obyvateľstva. No stal sa pravý opak. „Duševné zdravie verejnosti sa dokonca zlepšilo. Klesol alkoholizmus. Samovrážd bolo menej ako v čase mieru. Keď sa vojna skončila, mnohí Briti túžobne vzdychali za časmi náletov, keď každý každému pomáhal a nik sa nestaral, kto má aké politické názory a či je bohatý alebo chudobný,“ píše autor a cituje ďalej historika Richarda Overeho, podľa ktorého britská spoločnosť prostredníctvom bleskových náletov práveže zosilnela, z čoho bol Hitler veľmi rozčarovaný. „Kríza vyniesla na svetlo nie to najhoršie, ale to najlepšie v ľuďoch,“ píše ďalej Bregman. To isté sa potvrdilo dokonca po odvetných náletoch na nemeckých obyvateľoch, ktorí si tiež „neobvyčajne pomáhali“. Autor z týchto a mnohých ďalších pozitívnych dôkazov usudzuje, že nezištnosť v kríze je univerzálny ľudský prejav a dôkaz, že napriek toxickým jednotlivcom sme ako ľudstvo v zárodku dobrí.