

Jak si vypěstovat trauma

Realitu, v níž žijeme, si z velké míry tvoříme sami. A děláme si ji zbytečně děsivou.

Vojtěch Pišl

Psycholog

31. 5. 2023

V emočně vypjatých záležitostech se někdy zdráháme používat rozum. Chybí nám pro něj kapacity, když se nám v mozku aktivují emoční centra, která tlumí činnost těch rozumových, abychom se příliš nezdržovali přemýšlením. Zbavení rozumu pak občas nekriticky přejímáme sdělení médií, že se nám děje něco strašného, i když jsme vlastně docela v pohodě. Traumatizujeme sami sebe.

Při hodnocení různých skutků se silným emočním nábojem se snadno dopouštíme omylu, který nás vede k přesvědčení, že svět je čím dál horší. Sám to zažívám například u hodnocení studentských esejí. Vždycky mě pobouří, pokud od studenta dostanu plagiát – tedy buď úplně opsanou práci, nebo text, kde autor použil nějakou cizí větu či myšlenku, kterou zjevně převzal, aniž by o tom ve své práci informoval.

Když na to přijdu (obvykle až po hodině snahy o důstojnou kritickou reflexi díla), jsem naštvaný. A své naštvání si v sobě pěkně rozdmýchávám. „Plagiát je akademické zlo, měl bych tomu studentovi ukázat! Takhle podvádět! A navíc mě okrádat o čas!“ vztekám se. Pokud se skutečně jedná o okopírovaný text, kterým se mě student snažil podvést, je moje reakce vcelku oprávněná.

Jenže realita často bývá složitější. Student nezná detailní pravidla zacházení s odbornými zdroji, tak si prostě trochu ulehčí práci. Přeloží kus článku z jednoho jazyka do druhého, přepíše článek z internetu vlastními slovy nebo v nějakém odstavci upraví pár vět – a výsledek považuje za svůj text. A já se přesto vztekám kvůli plagiátu, byť mě nikdo podvádět nechtěl.

Můj omyl vychází z docela rozšířeného klamu:

- Nejdřív si studentův drobný prohřešek pojmenuju jako plagiát.
- Potom si řeknu, že plagiáty jsou zlo a měly by být pomstěny.

Obojí je pravda, jenže v obou těchto tvrzeních vycházím z trochu jiné představy plagiátu.

- Nejdřív kategorii plagiátů pojmu široce, takže obsáhne i dílo daného studenta.
- Posléze ji pojmu úzce, takže bude skutečně trestuhodná.

Unikne mi, že dílo toho studenta trestuhodné není, student se dopustil jen banálního prohřešku, dost možná mimoděk.

Mé zveličení studentova prohřešku pak ovlivňuje jak mě samotného, tak moje okolí: to když si kolegům stěžuju, jak ti studenti páchají plagiáty jak na běžícím páse. Kdybychom si vedli statistiky plagiátorství, jistě bychom zjistili, že jsou studenti rok od roku horší! Ne proto, že by se měnila jejich práce, ale protože čím dál víc pečujeme o akademickou integritu, takže rozšiřujeme definice plagiátorství, které tím pádem zahrnují čím dál banálnější prohřešky. Takže náš **svět vypadá horší než dřív**, kdy „se tolik neopisovalo“.

Ve skutečnosti horší není, změnila se jen definice – zapomínáme, že takový průměrný dnešní „plagiát“ je daleko méně zlý než průměrný plagiát před dvaceti nebo padesáti lety. A pokud nezapomínáme, radši to nebudeme moc zmiňovat, nechceme přeci zlehčovat podvodné akademické jednání, ne? „Výskyt plagiátů roste a plagiáty jsou zlé. Svět jde do kopru,“ řekneme si.

Zlý svět plný spokojených obětí

Podobných důvodů, proč svět kráčí vstříc záhubě, najdeme spoustu. Stoupá agresivita, výskyt domácího násilí, sexuálního násilí, školní šikany, pracovní šikany a různých dalších druhů zla, jimiž si vzájemně ubližujeme. Stoupá výskyt sebevražd, depresí, úzkostí, poruch pozornosti nebo závislostí na čokoládách, počítačích a kdovíčem ještě, stejně jako počet dalších utrpení, která si vyrábíme každý sám v sobě.

Když si člověk přečte noviny, plakal by. Jenže k pláči není důvod, je to pořád tentýž *omyl vzteklého učitele*, jak jsem si pojmenoval svoji reakci na studentské texty. **Rozšiřujeme**

definice těch ošklivých věcí, takže pojmu víc skutků a situací, aniž bychom si uvědomovali, že tím jejich škodlivost ředíme.

Aby nedošlo k dalšímu omylu: je to právě můj obor, tedy psychologie, a moji často moudřejší a úspěšnější kolegové, kdo se zasazuje o rozšíření těch definic. Díky nim čím dál víc chápeme, že ubližuje i verbální agrese, domácí nebo sexuální násilí škodí i bez fyzické potyčky a šikana může zůstat docela skrytá.

Taky díky nim chápeme, že má smysl se krom počtu dokonaných sebevražd zabývat i počtem lidí, kteří o sebevraždě přemýšlejí nebo svůj pokus přežijí. Že má smysl zlepšovat životy lidí, kteří navzdory svým obtížím můžou vcelku běžně žít a pracovat, takže by ještě před pár dekádami „nebyl důvod“ věnovat jim psychologickou či psychiatrickou péči.

Takové **rozšiřování naší schopnosti uvědomovat si utrpení způsobené i méně zjevnými činy a situacemi je důležité**, což většina společnosti dobře chápe. Jenže se málo chráníme před **negativními důsledky** jinak potřebného posunu: třeba před tím, abychom se sami netraumatizovali. Svět je v mnoha ohledech lepší, než za jaký ho považujeme – jak obecně, tak vůči nám samotným.

- Spolehlivá data máme o sebevraždě, která je v posledních letech **nejnižší** od roku 1879, kdy ji čeští sociologové začali měřit, a o násilí, u nějž policejní statistiky od devadesátých let ukazují **setrvalý pokles**.
- Podobně řada studií ukazuje, že pokud zachováme historické definice jednotlivých psychiatrických poruch, **počet trpících neroste**, navzdory prudkým nárůstům v tom, kolik lidí vyhledá léčbu a dostane diagnózu nebo lék.

Hůř se měří nefyzické násilí – a o to větší prostor tam zůstává pro *omyl vzteklého učitele*. Sám jsem se před pár dny stal učebnicovým příkladem oběti násilí: to když jsem u stánku s kafe v centru Paříže chvilku cítil být ohrožený o padesát kilo svalů větším přiopilým Východoevropanem, který mi fyzicky bránil v odchodu. Nakonec se vysvětlilo, že mi chtěl jako bratr Slovan pomoci, protože na rozdíl ode mě umí francouzsky. Definici násilí ale naplnil *par excellence*: sice přátelsky, ale pevně mě držel v plastovém křesílku, dokud nesehnal jiného bratra Slovana, který nedorozumění vysvětlil.

Nestalo se vůbec nic, jenže **podle běžných dotazníků je teď ze mě obět' násilí**. A líp na tom nejsem ani se sexuálním násilím: na gymnaziálních večírcích jsem zažil doteky, které mi byly navýsost nepříjemné, a možná jsem někomu mimoděk totéž způsobil. Skoro bych se bál o své duševní zdraví – jenže mí přátelé jsou na tom stejně. A nejenom ti.

V Londýně se před pár lety ptali běžných obyvatel, jestli prožili některou z potenciálně traumatizujících situací – třeba válku, násilí způsobené zbraní nebo sexuální zneužívání. Většina na něco kývla. Po chvíli se zeptali znovu, tentokrát trochu jinak: zda někdy zažili situaci, kdy byli oni nebo někdo z jejich blízkých vystaveni nebezpečí závažné újmy nebo smrti. Více než polovina lidí, kteří před pár minutami kývli na některou potenciálně traumatizující zkušenost z nabídnutého výčtu, odpověděla záporně.

Většina z nás zkrátka zažila něco potenciálně traumatizujícího, nicméně většina z nás to jako traumatizující vůbec nevnímala. Mechanicky pokládané dotazníkové otázky špatně rozlišují mezi situacemi, kdy se člověk **skutečně cítí být ztracený, ohrožený** a neví kudy kam – **a zdánlivě podobnými událostmi, které postrádají závažnost**.

Traumatizování sami sebou

Události a jejich traumatizující potenciál totiž vnímáme subjektivně. Mezi klíčové charakteristiky traumatické situace patří nízká možnost předvídat a ovlivňovat další dění. Člověka traumatizuje, že nemá tvář v tvář něčemu strašnému možnost zjistit, co se bude dít dál, a už vůbec ne si zjednat nějakou nápravu.

Jenže jak vůbec můj organismus zjistí, zda může něco předvídat a ovlivňovat, nebo má podlehnout traumatizaci? Sám o sobě to obvykle vědět nemůžu, takže závisí na mém úsudku. Můj úsudek přitom podléhá sociálnímu učení: myslím si to, co jsem se naučil od ostatních. **Pokud se naučím, že svět je v pořádku, můžu stejně události interpretovat jako méně nebezpečné, předvídatelnější a snáze ovlivnitelné, a tím traumatizaci předcházet.**

Vojáci se to učí už slušných pár dekad, jenže laici takový trénink nemají. Místo toho nás média zaplavují pseudoinformacemi o zlém světě, nárůstu násilí a znevýhodnění žen, mužů, starých, mladých, chudých, bohatých a vlastně všech z nás. V takové záplavě domnělého nebezpečí není divu, že mnohým z nás stačí jen drobný náznak ve skutečnosti neexistující

agrese, abychom se k smrti vyděsili a začali trpět docela skutečnými problémy. Tím spíš, že v nás post-traumatické obtíže ve snaze pomoci mnohdy živí i naši nejbližší.

Prožitá událost se totiž v našich vzpomínkách mění, jak se s ní sžíváme a zařazujeme si ji do běhu svého života. „Vypadá to, že nejde jen o vystavení negativním událostem, ale i o to, jak utváříme své prožitky a jaké v nich nacházíme významy,“ shrnují své výsledky autoři studie, která ukázala, že naše smýšlení o potenciálně traumatizujícím zážitku ovlivňuje post-traumatické následky bez ohledu na to, co se objektivně stalo.

Pokud si svoji potenciálně traumatizující zkušenost vyložím jako důsledek toho, že je svět zlý, já že jsem slabý, že je špatná společnost nebo že si za to můžu sám, protože jsem idiot, ohrozím se daleko víc, než když si stejnou událost vyložím nějak konstruktivněji, ukazuje studie.

Opět to souvisí s **předvídatelností** a **ovlivnitelností**: pokud jsem špatný já nebo svět, těžko s tím něco udělám. Když ale svůj zážitek zasadím do konkrétnějšího rámce, můžu do budoucna takové situace předvídat a předcházet jim, tedy získávám kontrolu.

Proces interpretace potenciálně traumatizujících zkušeností často ovlivňuje naše okolí – což je dobře, sdílená bolest je poloviční bolest! Zároveň nám ale okolí může v téhle fázi uškodit.

Z médií naši blízcí nejspíš správně vědí, že nás nemají obviňovat, že lžeme nebo že jsme hloupí a slabí. Často ale nevědí, že nám **mohou uškodit i poznámkami o zlém a nebezpečném světě a zlých a nepředvídatelných lidech**, násilné společnosti a podobně. Pokud druhým vnucujeme ten neblahý přístup „svět je na mě zlý“, okrádáme je o vědomí vlastní kompetence, a tedy i o pocit kontrolovatelnosti a ovladatelnosti světa okolo. Nebo se (například vlivem nemírného sledování zpráv) do podobné pozice bezděky dostáváme my sami.

Výsledek takového vytváření obětí popisuje jeden z prominentních psychiatrů přelomu století **Allen Frances** v knížce *Saving Normal*. Píše o škodlivosti psychiatrizace běžných obtíží a vytváření pacientů: „Pokud ti sdělím, že jsi nemocný, budeš se cítit nemocný, jednat nemocně a ostatní s tebou budou zacházet jako s nemocným. Role nemocného může být

extrémně destruktivní, pokud snižuje očekávání, osekává ambice a výsledky a snižuje osobní zodpovědnost.“ Stačí nahradit slovo *nemocný* slovem *oběť* a situaci vystihne naprosto přesně.

Zdroj: <https://psychologie.cz/jak-si-vypestovat-trauma/>