

8. října 2020 15:00

Jsme naštvaní na magické roušky, že nás nezachránily. Jejich odmítači nejsou a priori magoři, říká psychiatr

Renata Kalenská

Psychiatr Tomáš Rektor. Foto: Ludvík Hradílek, Deník N

Zatímco během první pandemické vlny se lidé navzájem podporovali a šili roušky, dnes je mnozí z nich demonstrativně odmítají nosit. Deník N se na zvraty v chování během pandemie zeptal psychiatra Tomáše Rektora.

Proč se podle vás společnost tolik hádá kvůli covidu-19, speciálně kvůli rouškám, které se staly jeho symbolem?

Roušky jsou dobrá záminka k tomu, že se vyostřují už tak dost vyhrocené nálady. **V dezinformacích jde vždycky o konflikt. Mimochodem, to že Roman Prymula jako jednu z prvních věcí, které na ministerstvu udělal, bylo, že najal firmu na boj s dezinformacemi, považuju za strašně důležité. Tento krok teď může zachránit víc životů než cokoli jiného.**

Když je člověk malý, má svět rozdělený na černou a bílou. Moc barev mezi tím neexistuje. V pohádkách pro malé děti je jasné, kdo je hodný a kdo zlý. Tam nejsou pochybnosti. Pak člověk dospívá a začnou se tam objevovat postavy „mezi“. Když se díváte třeba na Harryho Pottera, vnímáte, jak tam jsou s postupujícím dějem postavy méně jasné. **Vždycky když se člověk dostane do ohrožující a nebezpečné situace, regreduje, neboli se vrací do předchozích vývojových stadií.**

Rozumní se těm nesmyslům vysmějí, na spoustu lidí mají ale velký dopad, říká šéf bojovníků s dezinformacemi, které si najal Prymula

Tedy člověk v ohrožení si zjednodušuje svět na dvě polohy.

Ano. Přestane vnímat prostor, který je mezi nimi. Vidí černou a bílou.

Takže tu máme dvě polohy – strach z nakažení a proti němu rouška jako symbol nesvobody? Nebo jak byste to zjednodušil?

Naše psychika se nás snaží ochránit před úzkostí nebo třeba před vlastní agresivitou. Když se to podaří, ani nevíme, že se něčeho bojíme. Nebo že se zlobíme. Pozornost se nám daří odvést dokonale.

Na jaře jsme v Česku byli v ohrožení po dlouhé době. Nevěděli jsme, co se děje, kolik lidí zemře, jaký dopad bude. Tomu odpovídaly naše reakce. Tedy obrovské úsilí a manická obrana. **Tím, že všichni šili roušky, si nevšímali vlastní úzkosti. Tuhle energii přetvořili do nějaké akce.**

Zatímco teď máme roušek dost.

Tehdy tam hrál roli i druhý fenomén. **Představte si, že máte problém s vlastní agresivitou. Máte ten problém tak velký, že si vůbec netroufáte připustit, že byste skutečně mohla být agresivní. Jeden ze způsobů, jak to vyřešit, je, že tu agresi projektujete ven. Vidím, že všichni ostatní kolem mě jsou agresivní, a já začnu bojovat proti násilí ve světě, což je ale v podstatě i to násilí, které jsem tam promítl já.**

Jeden z krásných vzorů jsou Zvonokosy. Ve Zvonokosech je krásná postava staré panny, která řeší veškeré nepravosti v obci. Nikdo ji nemůže podezřívat z vlastní nepravosti, protože ona je ta nejčudnější. Sice se celý den zabývá sexuálními myšlenkami, ale ona může, protože to dělá v rámci „dobra“.

Když mám problém s vlastní agresí a objeví se třeba pandemie, mám najednou pocit, že všichni okolo jsou agresivní právě tím, že okolo sebe kašlou a prskají smrtící virus. Svůj strach z toho, že můžu někomu ublížit, můžu tímhle delegovat na někoho jiného.

Já jsem si myslela, že člověk, který odmítá roušky, tím zkrátka popírá nebezpečí. Měla jsem za to, že je to takhle jednoduché.

Ono to takhle jednoduché někdy i může být. Je ale strašně důležité, aby tady zaznělo, že ten, kdo popírá roušky, není a priori magor. Stejně jako člověk, který je přijímá. Ale ano, když se na to podíváme, tak to, co se teď děje, je opravdu popření. Zatímco na jaře jsme věděli, že existuje nebezpečí, a snažili jsme se s tím vypořádat tak, že jsme byli velmi aktivní nebo přehnaně opatrní, což byly dva extrémy, v tuto chvíli je spousta lidí zklamaných z toho, že to napoprvé nevyšlo.

Ale vždyť to vyšlo. Ta radikální opatření vlnu zastavila. Jen přišla další.

Jasně. Jenže lidé si mysleli, že dva měsíce budou nosit roušky a všechno už bude navždy vyřešeno. **Je to podobné jako u závažně nemocných pacientů, kteří absolvují velmi nepříjemnou léčbu. Napoprvé to jde. Když se ale nemoc vrátí, najednou se cítí zklamaní a zranění. I když je lékař upozorňoval, že to je nemoc, která se skutečně vrací.**

Ti lidé se naštvou na své lékaře a na léčbu. Třeba začnou zvažovat alternativní medicínu. Protože to, co jim mělo pomoci, je zradilo. Mám pocit, že teď se spousta lidí cítí zrazena. Možná se cítí zrazena i samotnými rouškami. **Rouška byla mimo jiné i talisman.**

A pojitko velké části společnosti.

Také. Význam roušky byl opravdu do značné míry symbolický. Byl to symbol, který dával najevo, že já jsem ten bojovník, že já jsem ten, který má ohled na ostatní. Když dítě vyrůstá, dostane od maminky plyšového medvídka, a když nemůže spát v posteli s maminkou, spí s medvídkem. A v tu chvíli mu medvídek reprezentuje mámu. Je to takový prostředník mezi nimi.

Roušky plnily podobnou funkci. Byl to talisman, který jsme mohli nosit u sebe, kterým jsme se obdarovávali, který nám šli naši bližní, který mimo jiné symbolizoval, že se nám nic zvláštního nestane.

Přisuzovali jsme roušce větší moc, než jakou mohla mít.

Ano. Kromě toho, že měla samozřejmě praktický význam, že skutečně zachytí kapénky, měla i symbolický význam „fungujeme spolu“ a magickou roli obrany proti úzkosti. Teď jsou lidé vystaveni nebezpečí podruhé. Poprvé si řekli, že to je věc, kterou zvládneme. Teď jsme naštvaní na magický objekt, který nás nezachránil.

Situace opravdu teď není jednoduchá. My nevíme, kolik vln bude. Nevíme, jak dlouho to bude trvat. Takže tím, že si řekneme „ono se nic neděje, je to jenom chřipka“, volíme poměrně jednoduchou strategii, jak to popřít.

První vlna byla v zajetí manické snahy se bránit a navzájem si pomáhat, druhá fáze je popření. Jaká bude případná třetí vlna?

To, co se děje, není z psychologického hlediska podivné. To, že se ve společnosti objevují takovéto iracionální obrany, které nás ochraňují před úzkostí, se dalo předpovídat. Když ale bylo léto, říkal jsem si, že během druhé vlny se teprve ukáže, co se stane se společností.

Myslím, že druhá vlna může být pro lidskou psychiku mnohem víc devastující než ta první. Právě proto, že první vlnu doprovázelo hektické úsilí a obrovská naděje. Teď se naděje trochu ztratila. Nedokážu ale vůbec odhadnout, co se bude dít, pokud další vlna bude trvat několik měsíců. Pokud bude opravdu větší počet mrtvých a naplní se temné scénáře...

Lidé v nebezpečí obvykle nereagují výrazně racionálně. Bylo by fajn, kdybychom si mohli říct, že si lidé s naplňujícími se nemocnicemi začnou uvědomovat, že se spletli. Většinou se ale v takovou chvíli aktivují další z primitivních obran.

Když skončí popírání, zřejmě přijde deprese. O to větší, že v tomto příběhu, na rozdíl od jarního, není naděje.

Fáze popírání by mohla přestat až ve chvíli, kdy budou mít lidé nebezpečí skutečně u nosu?

Možná že ne. Lidé dnes nerozumí racionálním informacím. Je opravdu zajímavé, že i lékaři z jiných oborů než infektologové a epidemiologové realitu často nereflektují. **Data mluví jednoznačně: roušky jsou správné. Přesto to mnohdy lékaři bagatelizují. Mimochodem, lidé se bojí infekce, která je na roušce, nebojí se covidu-19.**

Kdy se tedy lidé přestanou roušce vysmívat? Opravdu znám několik lidí, kteří byli velmi aktivní v šití roušek, byla v tom pospolitost, sdílení lidské i sdílení na sociálních sítích. Ve chvíli, kdy vláda vyhlásila konec povinnosti nošení roušek, začali se stejní lidé rouškám vysmívat a ty, kteří je nosili dál, označovali za sluhu Andreje Babiše. Proč se to dělo?

Když člověk překoná nějaké své vývojové stadium, začne se mu vysmívat.

Proč?

Protože je dospělejší a zralejší.

To myslíte vážně? Mně to spíš přišlo jako krok dozadu.

Když je dítě roční, hraje si s hovínky. Když jsou mu tři, už se hovínek štítí nebo se vysmívá dětem, které se pokakávají. Takže si dovedu představit, že někdo, kdo vehementně šil roušky, po čase vyhodnotil, že ta reakce byla nepřiměřená.

Tento nevědomý proces může vyústit ve stud, že se nechal rouškami takhle pohltit. Je našťvaný na vlastní reakci, a proto jde do opačné polohy. Samozřejmě že když se v té zralosti dostane o kus dál, i ten výsměch opustí. Dospělým už vtipy s hovínky tak zábavné nepřijdou.

Musím uznat, že jsem měla manickou snahu se ochránit, zatímco teď se neumím donutit ke strachu, i když opatření samozřejmě dodržuju. Proč?

Opravdu je zajímavé, jak společnost reaguje jako celek a jak přináší určitou atmosféru. Na jaře atmosféra ve společnosti strašně lýtala nahoru dolů. Byla tam euforie, úzkost, probíhalo tam kdeco. Teď to nevidím tak extrémně. I když v posledním týdnu začínám vnímat, že atmosféra už je ponuřejší.

Chtěl jsem se tu vyhnout srovnání s 11. zářím, ale opravdu se to nabízí. Zažíváme něco, co pro nás bylo nepředstavitelné. Jedenácté září bylo velkým útokem na Spojené státy. To bylo do té doby neuvěřitelné. My teď zažíváme pandemii, která může, ale nemusí mít na svědomí velké množství mrtvých. To je opravdu velký stresor. Další věc je, že my nevíme, co se stane se společností.

Váš odhad?

Víme, že ekonomická krize v roce 2008 způsobila v Evropě společenské změny, se kterými může souviset současná vlna populistických vůdců. Teď nás zřejmě čeká krize, která bude výrazně silnější. Nějakou dobu jsem tvrdil, že to, co teď zažíváme, je generálka, protože nám příroda dala virus, který není zas tak nebezpečný. A že nejsme v příliš velkém ohrožení.

Nedávno mi jeden člověk řekl, že na to, aby se udály velké společenské změny, je právě tahle dávka viru ideální. I všemožní biologové říkají, že kdyby virus byl víc smrtící, prostě se zavřeme a budeme všechno respektovat. Kdyby byl méně smrtící, nebude se nic dít. Ale jedinci, se kterými jednám...

Tedy vaši pacienti...

Ano. Chovají se tak, jako by to nebezpečí nechtěli vidět. A to jsou zvyklí o věcech dost uvažovat. Kdybych se na to podíval z hlediska společenských fenoménů, popření současného nebezpečí je obrovské. Popření dopadů, co se stane se společností, bude mít nepříjemné důsledky. **Většinou lidé v krizi hledají někoho, kdo je z ní vyvede.**

Natolik je člověk stádovitý tvor?

Přemýšlím o té otázce.

To je přece způsob obrany, že se člověk chce stát součástí stáda, od kterého očekává, že ho ochrání.

V tomhle máte pravdu. Včetně toho, že součástí identity některých lidí je dávat najevo, že součástí stáda nejsou. To, že člověk hledá ochranu v rámci nějaké skupiny, je pravda.

Vy máte strach?

Mám. Také přemýšlím, jak s ním zacházím. Také cítím, že reaguju podobně jako společenství. Rozhodně se bojím výrazně méně, než jsem se bál na jaře. Chybí mi ale relevantní informace a pocit, že se v tom někdo vyzná.

Ptala jsem se v první vlně některých veřejně známých lidí, třeba Radkina Honzáka nebo Karla Schwarzenberga, zda se viru bojí, a oni říkali, že rozhodně ne. Není to spíš snaha o vyslání pozitivního vzkazu do společnosti, než že by to byla pravda?

Já se nebojím, že chytanu covid-19 a umřu na něj.

Vážně ne? Máte čtyři děti.

Nebojím se, protože si myslím, že na něj neumřu.

Tak jste ve fázi popření.

Částečně ano. V mé věkové skupině a v mé zdravotní kondici to riziko není velké. Já se nebojím té nemoci za sebe. Naposledy jsem nechával zjišťovat, jestli z mých čtyř dětí nejsou dvě pozitivní. Výsledky neočekávám s velkou úzkostí. **Pracuju většinou bez roušky, protože jsme s klientem dost daleko od sebe a protože si myslím, že v mé práci je důležité, abychom si viděli do obličeje.**

Takže čeho se tedy bojíte?

Nebojím se nemoci kvůli sobě. Bojím se o své rodiče. Ale nejvíce se bojím, co to udělá se společností.

Jaký je váš nejhorsí scénář?

Po krizích se skutečně probouzejí temnější síly. **Bojím se, že ve sněmovních volbách výrazně posílí extrémní strany. Teď nemají velkou sílu, ale jestli bude společnost hodně zklamaná, je možné, že začne silné vůdce tohoto typu hledat.**

Hledání viníka za nevládnutí situace tedy očekáváte příští rok, zatímco v aktuálních volbách ještě ten správný čas nenastal?

Přesně tak. To není z mé hlavy. Značná část politologů mluví o tom, že tohle je riziko převážné většiny krizí. Dovedu si představit různé scénáře ohledně pandemie. Teď vnímáme, kolik nás bude stát první vlna. Vůbec si neumím představit, kolik bude stát druhá vlna, kolik bude stát třetí vlna, u které neexistuje důvod, proč by nepřišla.

To už zase souvisí s rouškami. Když si nasadím roušku do obchodu nebo do tramvaje, je to opravdu velmi bezbolestné řešení. Proto mi z kontextu mého oboru přišlo velmi zajímavé, že lidé nebyli ochotni jít do opatření, které je skutečně to nejmenší zlo.

Za odmítáním roušek je samozřejmě i kus narcismu, nadřazenosti, omnipotence (všemohoucnosti, pozn red.). Prostě: mně se nemůže nic stát. Americký prezident je krásným příkladem.

Vy jste v létě nosil roušku?

Nenosil. Na druhou stranu jsem dovolenou plánoval tak, abych nebyl v rizikových oblastech. První část léta jsme byli na horách. Chodíte-li po horách, nemáte tam co chytit. Zašli jsme na večeri, ale nechodili jsme do nacpaných barů. Nebyli jsme na místech, kde by lidé byli nahňacaní na sobě.

Když jsme byli u moře, chovali jsme se podobně. Když restaurace, tak na zahrádku. My jsme se i v první vlně snažili žít normálně s vědomím toho, jaká jsou ve hře rizika. Tedy tak, abychom ta rizika minimalizovali.

Já bych na závěr zmínila jeden z vašich facebookových statusů o covidu-19 a vládě. **„S měsíčním zpožděním nejvyšší rozhodovací orgán v této zemi – PR oddělení Kosteleckých uzenin – pochopil, že zemře-li příliš důchodců, klesne spotřeba párků.“** Berete to s humorem.

V téhle fázi víc než v jakékoli jiné je potřeba snažit se mírnit úzkosti. Ale nesnažit se je mírnit tím, že realitu popřeme nebo deformujeme, ale tím, že se budeme snažit nevyzdvihovat ani jeden z těch dvou extrémů. Měli bychom se snažit vnášet do debaty racionalitu, a hlavně pravdivost. Lidé jsou citliví na to, když se jim lže v krizových situacích.

Je to jako s rouškami. Reakce byla přehnaná, tudíž teď je reakce přehnaná do opačného extrému. **Už na jaře jsem říkal, že čím víc bude vláda vynucovat nesmyslná opatření v první vlně, tím víc je lidé budou bojkotovat ve vlně druhé.** Vůbec jsem ale nečekal, že je budou bojkotovat takhle moc.

Společnost je teď rozdělena úplně jinak. Celou dobu to bylo jasné: pro Babiše, proti Babišovi. Pro Zemana, proti Zemanovi. Pro uprchlíky, proti uprchlíkům. Dnes mám ve své sociální skupině hromadu lidí, kteří jsou proti rouškám. A naopak se teď podporujeme s lidmi, s nimiž jsme se předtím přeli o podstatu osoby jménem Jiří Ovčáček. Najednou jsme na stejné lodi. Velmi mě zajímá, co tohle všechno se společností udělá.