

The Beastess



Hvězdy netuší, že tvoří souhvězdí.

JEAN COCTEAU

The Beastess

OSAMĚLOST

ANEB KOLIK MÁTE PŘÁTEL
NA FACEBOOKU

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

The Beastess

OSAMĚLOST

aneb Kolik máte přátel na Facebooku

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6161. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 144

Vydání 1., 2016

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© The Beastess, 2016

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9110-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9109-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-5478-9 (print)

Obsah

Úvod	9
Jak se v knize orientovat	13
 1. TROCHA HISTORIE	 15
Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní aneb Umění číst myšlenky	15
<i>„Vědci zjistili...“</i>	16
• Empatie	17
• Sdílení záměru	18
• Monogamie	20
• Alloparenting	22
 2. PADESÁT ODSŤÍNŮ SAMOTY – PŘÍBĚH JEDNÉ RODINY	 25
Vyhoďme ji z kola ven	25
Dešťový mužíček	28
Falešná hra s ohněm	31
Já jsem tvé stáří... pozvi mě dál!	34
Jak chudá holka k neštěstí přišla	37
Obraz Doriana Graye	41
Psychologicky vzato...	44
Touha někam patřit a její proměny v čase	47

3. PRAVĚKÉ PUDY VE SPÁRECH MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ	51
Životní role ve zrychleném filmu	51
Facebook – moderní strategie pro přežití	53
Generační rozdíly ve virtuálním světě	55
• Rozdíl první: virtuální kontra reálná zkušenost	56
• Rozdíl druhý: osobnostní zralost	57
Dobrý sluha, nebo zlý pán?	60
<i>Online psychoterapie</i>	61
<i>Jaká matka, taková Katka aneb Co se máma naučí, dcera jako když najde</i>	64
Kam nemůže psycholog, přichází internet	68
• Mají Štursovi nárok na psychoterapii?	69
• Mohou sociální sítě psychoterapii nahradit?	70
Jak se ohrát (a nespálit) u internetu	72
<i>Internetová závislost</i>	73
<i>Pravidla internetového provozu</i>	75
• Pravidlo 1: Rozlišujte práci a soukromí	75
• Pravidlo 2: I doma buďte každý sám za sebe	77
• Pravidlo 3: Zamezte domácímu špehování	78
• Pravidlo 4: Nepodceňujte hesla	79
• Pravidlo 5: Citlivá data sdílejte v minimální možné míře	80
• Pravidlo 6: Facebookový dotazník není povinný	81
• Pravidlo 7: Používejte sociální sítě účelově	82
• Pravidlo 8: Vyhněte se virtuálnímu sexu	87
• Pravidlo 9: Úplně anonymní není na internetu nic	90
• Pravidlo 10: Nezapomeňte na své tělo	92

4. ANATOMIE OSAMĚLOSTI	95
Jste sami, nebo osamělí?	95
• Zdravotní rizika osamělosti	96
Co se s námi děje při odmítnutí	97
Připoutejte se, prosím!	99
<i>Typy emočního připoutání v dospělosti</i>	101
• Bezpečná vazba	102
• Úzkostně-ulpívavá vazba	102
• Vyhýbavá vazba	103
• Úzkostně-vyhýbavá vazba	104
Budu tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie	106
• Druhy empatie a její měření	108
• Poruchy empatie	109
• Empatie a internet	110
Autismus	111
• Porucha empatie	112
• Porucha sdílení záměru	113
• Příčiny autismu	114
<i>Virtuální asistentka Siri aneb Může nás stroj naučit laskavostí?</i>	115
Duševní nemoc a osamělost	118
<i>Jak nebýt sami se svou odlišností</i>	120

5. OSAMĚLOST V POSTMODERNÍM SVĚTĚ	123
Introverti dobývají svět aneb Ústup extrovertní kultury	123
• Jungova typologie	125
• Moderní výzkumy	126
<i>Pohled do duše introverta</i>	127
Když se ze sítě stane past	131
<i>Jak přemnožit narcisy</i>	133
Několik rad na závěr	135
<i>Povinné desatero</i>	140

Úvod

„Samota je hřích, jeden z nejtěžších...“, zpívala kdysi Marta Kubišová v moc pěkné písničce „Pojďte, pejskové“:

*„Pojďte, pejskové,
tam, kde růžové
tlapky bláhové ťapou...
Tam a nazpátek
v zemi zvířátek
tlapky štěňátek ťapou...“*

Pamatujete se na ni? Pravděpodobně ne, protože i já, ač dnes již zralá dáma, jsem tenhle roztomilý singl o opuštěné holce znala jen ze zakázaného archivu svých rodičů. Provázel mě pubertou na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let – tedy dávno poté, co Marta Kubišová dozpívala. Musím ovšem říci, že více než její politické pronásledování mě v té době zajímalo, jak je možné, aby se taková krasavice cítila sama?? Byla jsem ještě ve věku, kdy člověk věří, že popové hvězdy si ve svých písních vylévají srdce a to, o čem zpívají, věrně odráží jejich skutečný život. Se svými idoly se takový nezkušený teenager snadno ztotožní nebo se do nich zamiluje...

Mně Marta svým „bláhovým ťapáním“ pomohla vyrovnat se s některými zásadními otázkami žákyň školou povinné, jako třeba „proč nemám žádného kluka“ a „proč se se mnou holky ve třídě nebaví“. Zkrátka, „proč jsem tak sama a proč mi nikdo nerozumí“. No ovšem! Když i Kubiška má jenom ty pejsky, tak to možná přece jen nebude tím, že jsem tak ošklivá a divná; třeba jsem naopak výjimečná jako ona a kluci se mě prostě jen bojí... zřejmě je samota výjimečným lidem souzena!

V onom posledním bodě jsem se přes svou naivitu až tak nemýlila. Je pravdou, že čím více se člověk od ostatních v jakémkoli směru liší, tím

těžší pro něj je nalézt spřízněnou duši. Osamělost, jak víme z historie, literatury a četných citátů na Facebooku, je skutečně údělem především lidí vymykajících se z běžného průměru: géníů i šilenců, mučedníků svědomí i nájemných vrahů. Moje teorie o vlastní výjimečnosti coby příčině osamělosti nebyla tedy v zásadě až tak scestná. Co mi však tehdy zůstávalo skryto, byly podobně laděné úvahy mých spolužáků a spolužáček, kteří (na rozdíl ode mě, samozřejmě) nikterak výjimeční nebyli, a přesto se doma také zavírali do pokojíčku a vyprávěli svým pejskům či mončičákům o nepochopení světa, a zejména Simony z 8. C...

Ve věku hledání sebe sama jsou tyto pocity normální. Snad každý z nás si v dospívání připadal občas nepřitažlivý, nepatřičný (nebo místy až trapný) a odsouzený k věčnému celibátu či posměchu party. Mládež se s tím vypořádává bez rozdílů generací v podstatě stále stejně. Snaží se to přehlušit hlasitou hudbou, silnými řečmi, někdy drogami, jindy psaním básniček nebo sněním o celebritách... Dnes k tomu ještě přibyla možnost získat iluzi obdivu a přátelství na sociálních sítích. Ve třinácti se sto padesáti „lajků“ věří stejně snadno, jako já jsem kdysi věřila tomu, že Marta žije v psím útulku a od šedesátých let dosud nesvlékla minisukni (s jejíma nohama proč taky!).

Většinu lidí to samozřejmě v dospělosti přejde. Nabudou reálného pocitu vlastní hodnoty, najdou si partnera, založí rodinu a „zařadí se do společnosti“, jak se říkalo za mé éry. To je normální vývoj. Avšak ani tato „normálnost“ nikomu nezaručí, že se časem se samotou či osamělostí znovu nepotká. Co je příčinou? Člověk nemusí být ani výstřední bohémem, ani protispolečenský živel (ať už pod tím ta která doba chápe cokoli), a přesto se mu může stát, že ho někdo uprostřed života opustí, případně že onemocní, zestárne, přestane se mu dařit... a ocitne se tak v izolaci, na okraji zájmu těch mladších, hezčích a úspěšnějších. Osamělost určitě není jen problémem emočně rozkolísaného mládí či několika podivínů; do jejích osidel může upadnout kdokoli bez ohledu na věk a charakter, a to často doslova přes noc.

Moderní doba k tomu svým důrazem na individualismus bohužel přispívá. Žijeme v éře *selfies* – neustálého fotografování a „dokumentování“ sebe sama. Čekáme za to obdiv, jako bychom byli středem vesmíru, a neuvědomujeme si, že ostatní „hvězdy“ nemají čas na to, aby se nám obdivovaly, protože si právě pořizují vlastní *selfie*. Vyrosteme z toho jednou, nebo je další generace na cestě k životu ve světě digitálních obrazů sebe sama? Budeme mít v budoucnu vůbec ještě schopnost někoho „naživo“ milovat namísto klikání vzájemných „lajků“? Právě teď je velmi v kurzu digitální aplikace, jež vaši zprávu či fotku pár vteřin po otevření automaticky smaže – jako byste nikdy ani neexistovali...

V této knize se pokusím nastínit všechny možné druhy osamělosti, které jsem v životě poznala, včetně toho, co lidem případně pomohlo se s nimi vyrovnat. Kvalifikaci k tomu mám snad dobrou – jak si možná někteří čtenáři mých předchozích knih s dr. Tomášem Novákem vzpomenu, jméno *The Beastess* značí jen „šelmu“ (a ty bývají často osamělé až hrůza!), ale i českou psychiatryni, která dlouho žila v Británii. Příběhů opuštěnosti jsem tedy od svých pacientů a přátel nejrůznějšího věku, povahy, rasy a přesvědčení vyslechla za celý život víc než dost. Kromě dušezpytné praxe a vlastních životních zkušeností mám dokonce i Facebook! Nemám však pochopitelně patent na rozum. Cizí rady a zkušenosti mohou být jistě užitečné; strůjcem svého štěstí je však nakonec stejně každý *sám*...

Jak se v knize orientovat

Knížka, kterou jste právě otevřeli, není systematickou učebnicí, tím méně vědeckou příručkou. Její stěžejní součástí je příběh jedné velmi osamělé rodiny, který najdete v oddíle „Padesát odstínů samoty“. V dalších kapitolách se k němu budeme vracet jako k modelovému příkladu a probereme tak (doufám) srozumitelně a bezbolestně řadu psychologických a jiných vědeckých poznatků, které s osamělostí souvisí. Aby vám neunikly souvislosti, bude tedy lepší číst jednotlivé oddíly a kapitoly postupně, nikoli na přeskáčku.

Ve shodě s podtitulem knihy („Kolik máte přátel na Facebooku?“) se budeme dosti podrobně zabývat i tématem internetu a sociálních sítí a zamyslíme se nad tím, kdy nám v osamělosti pomáhají a kdy naopak nadělají v našem životě více škody než užitku. Zejména pro starší čtenáře mohou být některé názory na přínos moderních technologií poněkud překvapivé. Mějme však na mysli, že vývoj jednak nezastavíme, jednak se právě prostřednictvím elektronické komunikace můžeme přiblížit mladším generacím – a o sbližování nám přece jde především.

Upřímně doufám, že každý si v knize najde „to svoje“, co mu třeba pomůže porozumět jeho trápení a cítit se tak o něco málo lépe.

