

---

# V rouškách jsme si nečitelní. A některým zahalila i zdravý rozum

---

## V rouškách jsme si nečitelní. A některým zahalila i zdravý rozum

„Aby lidé nařízení dlouhodobě respektovali, musí jim rozumět a být s nimi aspoň trochu vnitřně ztotožnění,“ říká psycholožka **Markéta Niederlová** z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (FF UK). Roušky podle ní skvěle ilustrují měnící se atmosféru ve společnosti. Prostředek, který nás měl spasit, se stal nutným zlem. Stejně jako další opatření možná skvěle funguje jako systémové řešení proti šíření koronaviru, ale individuálně lidem život víc komplikuje, než ulehčuje.



**Když jsme si spolu povídaly na začátku nouzového stavu, vyzdvihovala jste aktivitu občanů, kteří šíjí roušky pro druhé a vzájemně si pomáhají. Jak na situaci nahlížíte měsíc poté?**

Máte pravdu, na začátku krize jsem vnímala především vzájemnou sounáležitost. Lidé neseděli s rukama v klíně, ale snažili se něco dělat pro ostatní, což je jedna z pozitivních reakcí na stres – neutápět se v úzkosti, ale zaměřit pozornost na něco smysluplného. Pomáháme tím nejen potřebným, ale především sami sobě, aktivita nás udržuje v psychické kondici. Už na začátku krize jsem si ale kladla otázku, co se bude dít, pokud tento stav bude trvat příliš dlouho. A mám pocit, že už se pomalu dostáváme do další fáze.

**Což je?**

Jako by se společnost rozdělovala na dva tábory.

**Rouškomilové versus rouškofobové?**

Asi tak. Mohu tedy mluvit jen za sebe. Nedávno jsem vystoupila z auta a než jsem si stihla nasadit roušku, začala mi jedna paní nadávat, že ji nemám a ona kvůli mě zemře. Vzpamatovávala jsem se z toho celý den.

**Než se opatření zmírnila, musela jsem běhat po setmění, aby nikdo neviděl, že mám roušku jen na krku.**



To je přesně ono. Jsem přesvědčená, že nařízení jsou potřeba, konkrétně nošení roušek je jistě dobré hygienické opatření. Jenže někteří si je vykládají příliš striktně, jako by jim rouška zahalila i zdravý rozum. Ta, až euforická naděje: „Konečně máme nějaký prostředek, který nás ochrání, a ještě si ho dokážeme sami vyrobit,“ se přehoupla do druhého extrému: „Kdo nemá roušku, je vyřazen ze společnosti, protože ji ohrožuje.“

#### **Kde podle vás toto chování pramení?**

Za prvé bych řekla, že je to určité mediální masáž. Kam se podíváte, všichni mají roušku, mluví se o nich horem dolem jako o jednom z nejefektivnějších prostředků proti šíření koronaviru. Kvůli tomu se už ale vůbec nerozlišuje, kdy je její nošení opodstatněné, a kdy zbytečné.

#### **A ten druhý důvod?**

Dlouho potlačované emoce. Jsme utlumeni. Sice se občas setkáváme, ale nejsou nám vidět mimické svaly, tudíž je komunikace mnohem přímější a stručnější. Jsme si vzájemně nečitelní. Varujeme se k někomu přiblížit, vždyť přece máme udržovat dvoumetrový odstup. Do řeči se dáme maximálně s dobrým známým a rozcházíme se pak téměř s výčitkami svědomí, že jsme asi udělali něco špatně. Roušky rozhodně napomohly omezení mezilidského kontaktu, k němuž ostatně také odborníci nabádají.

#### **Řídíte se naléhavým doporučením vlády vycházet ven co nejméně?**

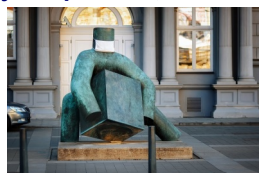


Snažím se chovat tak, aby se mi v současné šílené době žilo co nejlépe, a přitom jsem co nejméně ohrožovala okolí. Chodím občas do kanceláře, protože tam mám větší klid než s rodinou doma a v takřka prázdné budově ohrožení opravdu nepociťuji. Centrum je vylidněné, jako kdyby koronavirus bydlel zrovna tam. Oproti tomu cyklostezky na okraji Prahy jsou plné lidí. A já to naprosto chápu. Potřebujeme se nyní zaměřit nejen na ochranu před nemocí COVID-19, ale také na prevenci a prostředky s ní související, které nám pomohou cítit se lépe a podpoří naši imunitu. Je nezbytné chodit do přírody, relaxovat, moci se zhluboka a bez zábran nadechnout čerstvého vzduchu.

**Řada lidí vnímá pravidla jako příliš direktivní.**

A jejich rozum jim pak velí je obcházet. Aby se respekt k nařízením udržel, je potřeba jejich účel srozumitelně vysvětlovat a říkat, co se může stát, když nebudou dodržována. Proč bych měla například i ve městě jezdit na kole nebo běhat v roušce – koho nakazím, když se s ním minu na dvě vteřiny a vzdálenost dvou metrů?

**Ale tím, že nerespektujeme jedno z nejviditelnějších pravidel, dáváme najevo, že nejsípš i další opatření bereme**



**na lehkou váhu, a podrýváme tak celý systém.**

Přesně tak. Rouška je vnější znak zodpovědného chování. A nejen to, všichni jsme díky ní na jedné lodi. Špatně se nám v ní dýchá, zamlžují se brýle, posouvá se, svědí. Diskomfort nás spojuje, ale také je dalším zdrojem stresu. Nejen, že v rouškách vypadáme všichni stejně, máme se tak i chovat. A ten tlak začíná být neúnosný. Nejsme zvyklí dlouhodobě potlačovat svá ega pro dobro většiny, respektive těch nejzranitelnějších.

**Kdybych se rozhodovala sama za sebe, okamžitě dám děti do školky. Ale nemohu, protože žijeme s 93letou babičkou, a pokud bychom ji nakazili, nikdy bych si to neodpustila.**

Nebo máme staré rodiče a nemůžeme za nimi. Jaký pro mě bude mít efekt, když se opatření uvolní – nenakazí se senioři v létě nebo na podzim? Mám je tedy separovat do doby, než se vyvine účinná vakcína? Volit mezi tím nejlepším pro okolí a vlastními potřebami musí naprostá většina lidí. Vnitřní frustrace z toho, že nikdy neuspokojí všechny včetně sebe, je naprosto logická.



### **Co bude dál?**

Těžko paušalizovat, protože každý jedinec se v krizi chová jinak a určitými stádii vývoje prochází odlišnou dobu. Ale obecně bych řekla, že po prvotním šoku a následné, řekněme, odevzdanosti se pomaličku objevují zárodky kritického myšlení. Lidé se začínají ptát: Co nám měsíc v nouzovém stavu přinesl? Nevzala nám opatření víc, než nám mohou dát? Dokázali jsme čas, který jsme díky nim získali na boj s koronavirem, dobře využít? Nebude nás to stát příliš draho? Nikdo neví. Ale otázky jsou to opodstatněné.

### **PhDr. Markéta Niederlová, Ph.D.**

Vystudovala jednooborovou psychologii na FF UK, kde získala posléze doktorát. Nejprve působila jako odborná asistentka v Psychologickém ústavu Akademie věd ČR a v Dětském krizovém centru jako klinická psycholožka. V současné době působí jako zástupkyně vedoucího katedry psychologie FF UK a jako garantka vzdělávacích programů, mezi něž patří například Základy klinické psychologie, Diagnostika dospělých, Interakční psychologický výcvik, Psychodiagnostická praktika či Psychologie pro učitele. Psychologickou diagnostikou se v současnosti zabývá v rámci poradenství v Psychologickém poradenském centru při FF UK a ve vlastní soukromé praxi.