

SVĚT

Jak se vypořádat
s mediální záplavou
negativních zpráv

JE LEPŠÍ,

NEŽ SI

MYSLÍTE

Ronja von Wurmb-Seibel

 GRADA

Od tvůrkyně
oceněného filmu
True Warriors

SVĚT

Jak se vypořádat
s mediální záplavou
negativních zpráv

JE LEPŠÍ,

NEŽ SI

MYSLÍTE

Ronja von Wurmb-Seibel

 GRADA

Od tvůrkyně
oceněného filmu
True Warriors

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Ronja von Wurmb-Seibel

Svět je lepší, než si myslíte

Jak se vypořádat s mediální záplavou negativních zpráv

Přeloženo z německého originálu knihy Ronji von Wurmb-Seibel *WIE WIR DIE WELT SEHEN – Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien*, vydaného nakladatelstvím Kösel-Verlag, Mnichov, Německo, 2022.

Original title: *Wie wir die Welt sehen* by Ronja von Wurmb-Seibel

© 2022 by Kösel-Verlag a division of Penguin Random House

Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8886. publikaci

Překlad Tomáš Mach

Odpovědná redaktorka Eva Lee

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Foto autorky Niklas Schenck

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6961-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-6960-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3824-1 (print)

OBSAH

O AUTORCE	7
1. JAK VIDÍME SVĚT	9
Příběhy, které si vyprávíme	12
Zoufalství je nerealistické	18
Vyprávět příběhy jinak	22
2. JENOM ŠPATNÁ ZPRÁVA JE DOBRÁ ZPRÁVA? ANI NÁPAD!	29
„Tohle není příběh!“	31
Proč jsou zprávy politické	36
Máme problém s hrdiny	41
Proč je tvrdá konfrontace oblíbená, ale nebezpečná	45
Jak uniknout z bludného kruhu negativity	51
3. JAK JSME SE NAUČILI CÍTIT BEZMOC A JAK SE TO MŮŽEME ODNAUČIT	59
Proč se musíme změnit	64
Proč potřebujeme nové mapy... a ochranný oblek	71
4. PROBLÉM PLUS X – NOVÉ ZAKLÍNADLO	79
Proč musíme hledat problémy, když chceme najít řešení	84
5. A TEĎ? HLEDÁ SE X	91
Jak to dělají druzí?	93
Pohled do minulosti	98
Příklady táhnou	102
Změna úhlu pohledu	107
Změna začíná u nás samých	110

6. NOVÉ PŘÍBĚHY, NOVÉ CESTY	115
Lepší otázky – lepší odpovědi	119
Kde najdu příběhy s X?	128
7. ZOSTŘENÝ POHLED	135
Jak chceme vyprávět příběhy?	141
8. PROČ MUSÍME NĚKDY OBELSTÍT SVŮJ MOZEK	149
Úskalí našeho vnímání	150
Následky našeho chybného odhadu	156
Proč potřebujeme milníky	159
Jak se bránit negativnímu reflexu	162
9. BEZ ODVAHY NENÍ BUDOUCNOSTI	171
Proč potřebujeme sny	174
Nejsme sami	177
DOSLOV: JEN ODVAHU!	185
PODĚKOVÁNÍ	191
DOPORUČENÁ LITERATURA	193
POZNÁMKY	195

O AUTORCE



Ronja von Wurmb-Seibel působila téměř dva roky jako reportérka v Kábulu. Zde, obklopená špatnými zprávami, se naučila vyprávět příběhy tak, aby dodávaly odvahu. Dnes žije tato několikrát oceněná novinářka, autorka a dokumentaristka v bavorském Dünzelsbachu nedaleko Mnichova. Před svým působením v Kábulu pracovala jako politická redaktorka v německém týdeníku Die Zeit. Tato kniha je její druhou knihou.

**Příběhy nás spojují,
nevyprávěné příběhy nás oddělují.
Jsme vytvořeni z příběhů**

ELIF ŞAFAK

JAK VIDÍME SVĚT

Už si nevybavuji moment, kdy jsem přestala číst zprávy. Vím jen, že to bylo náhle, že šlo o vědomé rozhodnutí a že od té chvíle se svět kolem mě začal zlepšovat.

Jsem novinářka. Miluji příběhy. A miluji noviny. Miluji chvíle, kdy po přečtení jednoho článku přejdu na jiný, aniž bych věděla, kam mě nový text zavede. Miluji, když se ponořím do příběhu, různě si ho procházím, prohlížím a objevuji svět z jiného úhlu pohledu, dokud po nějaké době opět nezatoužím vynořit se a vrátit se na pevnou zem do současnosti – pokaždé však proměněná pro mě nevysvětlitelným, téměř magickým způsobem. Jako bych svět a své místo v něm viděla novými očima.

A přesto – již několik let jsem nečetla noviny. Nedívám se na zprávy, talkshow, nesleduji aktuální zpravodajství. Ve svém mobilu nemám aplikaci pro automatické zasílání nejnovějších zpráv. A když při jízdě autem poslouchám rádio a v něm začnou číst zprávy, přeladím na jinou stanici ještě před první zprávou. Tu a tam se nevyhnu tomu, že si kvůli práci musím přečíst zprávy. Jinak se jim ale vyhýbám, jak jen to jde.

Tato kniha ale není o mně. Pojednává o tom, co podle mých poznatků z posledních let s námi zprávy dělají. S námi, s naším myšlením, vnímáním a naším životem.

Každý příběh, který si přečteme, poslechneme, na který se podíváme nebo který odvyprávíme druhým, ovlivňuje naše vnímání okolního světa. Příběhy určují náš život – mnohem více, než si myslíme.

Jejich obsah a způsob, jak jsou vyprávěny, ovlivňují, koho volíme, za co utrácíme, kam jedeme na dovolenou i kam určitě nepojedeme. Ovlivňují, jak se chováme k lidem, které potkáváme na ulici, v metru nebo v obchodě při nákupu. Ovlivňují, komu důvěřujeme a komu nikoli, i to, z koho máme strach. Ovlivňují, jaké věci si zapamatujeme a jaké opět zapomeneme. Ovlivňují, na co se ptáme svých dětí, co jim dovolíme a co jim zakážeme. Ovlivňují, jak vychováme své děti a zda vůbec chceme nějaké mít.

My lidé potřebujeme příběhy. Potřebujeme je k tomu, aby se naše zážitky přeměnily ve vzpomínky. Potřebujeme je k rozvíjení soucitu a abychom se uměli dívat na svět a na život očima druhých. Příběhy mohou být zdrojem smyslu a utvářet společenství. Jsou pojivem, které drží komunity, rodiny, přátele a dokonce i celé společnosti pohromadě. Příběhy nám mohou být oporou. Tím, že simulují situace mimo rámec našeho běžného vlastního života, nám pomáhají natrénovat si určité způsoby chování. Pomocí příběhů rozvíjíme svoji osobnost. Příběhy mohou potvrdovat náš pohled na svět a naše vnímání sebe sama. Stejně tak ale mohou zpochybnit, v co jsme dosud věřili. Příběhy utváří naši identitu.

Téměř každé naše rozhodnutí, které učiníme, od povrchního, nijak složitěho zvažování až po hlubokomyslné úvahy, které celý náš dosavadní život obrátí vzhůru nohama, se odvíjí od toho, jaké zprávy sledujeme a jaké příběhy konzumujeme. Jaký druh zpráv, jaký druh příběhů chceme vidět, slyšet, číst? Je na čase, abychom se nad tím zamysleli.

~

Povodně, lesní požáry, zemětřesení, dopravní nehody, teroristické útoky, války, pandemie: špatné zprávy dominují médiím a narážíme

na ně na každém kroku. Ráno v autorádiu při cestě do práce nebo na obrazovkách v metru či tramvaji. V polední pauze, při povídání si s rodinou nebo kolegy, v titulcích novin vystavených ve stojanech v obchodech a po celý den pak neustále v našich mobilech prostřednictvím sociálních sítí.

**Bez ohledu na to, jaké máme povolání,
jak trávíme všední den, jak žijeme – zprávy máme stále
na dosah, přesněji řečeno: jsme stále v jejich dosahu.
A většinou jsou to negativní zprávy.**

Co s námi dělá fakt, že jsme nepřetržitě konfrontováni s katastrofami, násilím a ničením?

Silně nás ovlivňuje – to, koho nenávidíme a koho milujeme. Jaké komentáře píšeme na sociálních sítích, zda zdvořilé nebo urážlivé. Jak se cítíme ráno po probuzení a o čem přemýšlíme, když jdeme večer do postele. Zda máme strach z budoucnosti, která nám připadá stále pochmurnější, nebo zda se na ni těšíme, protože víme, že o tom, jak moc tato budoucnost bude pochmurná, pokud vůbec, spolurozhodujeme i my svým jednáním. Jen čtvrtina lidí v Německu si myslí, že se životní podmínky jejich rodiny v následujících 15 letech zlepší.¹ Méně než 10 procent lidí v Německu má pocit, že se náš svět mění k lepšímu.²

Zprávy ovlivňují, jaké pojištění uzavřeme a kolik za ně zaplatíme. Dokonce ovlivňují i míru rizika, že dostaneme infarkt. Neumíte si to všechno představit? Já jsem si to také nedovedla představit. Dokud jsem z vlastní zkušenosti nezjistila, jak moc utváří příběhy kolem mě můj pohled na svět a můj každodenní život.

Příběhy, které si vyprávíme

Před několika lety v létě mi zemřela babička. Čtyři dny jsem seděla spolu se svými sourozenci, naší matkou, tetou a strýcem u její postele. Zatímco jsme čekali na smrt, přemýšlela jsem o životě. O životě babičky a o tom, jakou roli hrála v mém životě. Hrála nějakou?

Babičce bylo 91 let. Celý svůj život prožila v poklidném malém městečku Haltern am See nedaleko hranic s Nizozemím. Dnes zde žije přes 37 000 lidí, jsou zde kostely, domovy pro seniory, nemocnice, policejní stanice, supermarkety, historické centrum s kašnami, cukrárny a pizzerie, přehrada, Muzeum Římanů, lezecká stěna, několik selských dvorů, pár hospod a diskotéka. Jako dítě jsem vyrůstala na předměstí západně od Mnichova. Do Halternu to bylo osm hodin cesty. Babičku jsem vídala hlavně o prázdninách a mezi jednotlivými návštěvami často uběhly měsíce. Při každé návštěvě nás babička vždy hned informovala, co nového se mezitím u ní událo: v širší rodině, v okruhu jejích známých, v městečku, ve kterém žila. A pokaždé to byly strašné noviny. Někoho vyloupili, někdo onemocněl rakovinou, potratil, přišel o práci, propadl hazardu nebo předčasně zemřel. I když je to už více než dvacet let, stále si naprosto přesně vybavuji den, kdy jsem si pomyslela: ubozí lidé v Halternu. Vždyť se tu pořád dějí nějaká neštěstí! Život tady v Halternu je mnohem nebezpečnější než u nás doma. Jakou jen mají smůlu!

Až o mnoho let později jsem pochopila, jak jsem se mýlila. Neboť vedle zneklidňujících novinek, kterými nás babička vždy zahlcovala, zde byly i jiné zprávy. Ty ale podle ní zřejmě nestály za řeč. Prostě nepovažovala za dostatečně zajímavé, mimořádné.

Když jsem si tuto skutečnost uvědomila, pracovala jsem už nějakou dobu jako novinářka a můj pohled na svět, zejména ten profesní, se velmi přiblížil pohledu mé babičky. Mou prací bylo vyhledávat novinky. A protože jsem doufala, že svojí prací mohu ze světa udělat

trochu lepší místo, týkaly se mé příspěvky často nespravedlností, zlořádů a věcí, které měly být jinak.

Dělala jsem například reportáž o katastrofálním stavu řeckého zdravotního systému během finanční krize v roce 2012. Navštívila jsem lékárny v Athénách, ve kterých se již nedaly koupit skoro žádné léky. Mluvila jsem s lidmi v čekárnách u lékaře, kteří měli strach, že na ně nedojde řada. Navštívila jsem nemocnici, ve které byla na chodbách nemocnice v řadách za sebou vyrovnána lůžka s pacienty.

Nebo jsem psala o nedostatečné péči o traumatizované vojáky německého Bundeswehru. Nechala jsem si ukázat obrázky, které se vypálily do jejich srdcí, jako byla zakrvácená těla, utržené končetiny nebo autobus roztrhaný bombou. Pročítala jsem vládní posudky, podle nichž prý nebyla traumata vojáků způsobena jejich nasazením v Afghánistánu, nýbrž jejich těžkým dětstvím.

Dělala jsem reportáž o dětech v Hamburku žijících v bídě. Setkala jsem se školačkami, které doma nedostávaly snídaní ani oběd. Poslouchala jsem vyprávění sociálního pracovníka, který mi řekl, že pro mnohé mladistvé neexistují jiné verze budoucnosti než nezaměstnanost nebo výhra v soutěži superstar, protože nic jiného nepoznali, nic jiného si neumějí představit. Hledat a nacházet problémy – to nebyla jen součást mého povolání, stalo se to jeho smyslem. Alespoň tak jsem tehdy novinářinu chápala.

To se ale změnilo na podzim roku 2013, když jsem odjela do Kábulu. Bylo mi 27 let, neměla jsem finanční polštář ani představu, jak se postarám o svou bezpečnost. Byla jsem ale přesvědčená, že pokud opravdu chci žít v Afghánistánu, tak si s tím vším nějak poradím.

Před odjezdem jsme se připravila na několik verzí nejhoršího možného scénáře. Pokud se nebudu cítit dobře nebo bezpečně, bez otálení zase odjedu. Slíbila jsem si, že si zbytečně nebudu hrát na hrdinku.

Kdyby mě zranili nebo postřelili, věděla jsem, jak si dát první pomoc a ránu si sama ošetřit. Kdyby mě unesli, moje rodina by se to rychle dozvěděla, neboť jsem se svému bratrovi hlásila vždy po několika hodinách. Bratr měl navíc seznam osob, které měl kontaktovat, pokud by o mně neslyšel delší dobu, a které by podnikly nezbytné kroky. Měla jsem sjednanou pojistku, podle které by pojišťovna zaplatila výkupné až do výše půl milionu eur. Existoval i postup pro případ mé smrti. Sepsala jsem závěť a naplánovala si pohřeb i s pozvánkou. Stálo na ní „Můj úplně poslední večírek“. Myslela jsem zkrátka na všechno. Alespoň jsem si to myslela.

Moje první reportáž z Kábulu pojednávala o drogově závislých dětech. Jela jsem do jedné z mnoha chudinských čtvrtí ve městě, kde jsem navštívila rodinu, ve které drogám propadl nejprve otec, pak matka a nyní byly na drogách závislé i jejich čtyři děti. Jiná žena, kterou jsem potkala v kanceláři jisté nevládní neziskové organizace, měla osm dětí a všechny byly závislé na drogách včetně nejmladšího, ročního miminka.

Když mi pak nejstarší dcera vyprávěla příběh své rodiny, měla jsem pocit, že mi pukne srdce a rozpadne se na tisíc kousků.

„Jmenuji se Faima a je mi čtrnáct. Drogy beru čtyřikrát nebo pětkrát denně: marihuanu, opium, heroin. Moji sourozenci taky. I rodiče jsou závislí. Matka žebřá a otec je celý den doma a kouří. Právě usnul, tak jsme ho zavřeli a potichu se vyplížili ven. Kdyby zjistil, že jsme tady, nařezal by nám.“

„Vzala sis právě něco?“

„Ano. Když se nás paní z neziskovky ptala, jestli s ní můžeme jít, akorát jsem si dávala dávku heroinu.“

„Co si myslíš o drogách?“

„Jsou dobré.“

„Proč?“

„Když si je vezmu, cítím se v pohodě. Nic mě pak už nebolí.“

„Vzpomeneš si, kdy jsi s drogami začala?“

„Měla jsem hlad a doma jsme neměli nic k jídlu. Otec mi proto dal opium a řekl: ‚Tady máš, potom se budeš cítit lépe.‘ Já a moji sourozenci prodáváme ve městě plastové pytlíky, abychom vydělali peníze pro otce. Za ně pak koupíme drogy a přineseme je domů. Za to nás čeká pochvala. Otec mi řekl: ‚Nemáme peníze, měla by ses vdát.‘“

„Co si o tom myslíš?“

„Doufám, že bych po svatbě mohla s drogami přestat. Nebudu už bydlet doma a už nebudu tak chudá. To pak bude snadnější. Budou mi ale chybět bráškové a sestry.“

„Cítíš se být za ně odpovědná?“

„Samozřejmě, vždyť jsem z nich nejstarší. Starám se o ně. Brzy to bude muset dělat moje sestra Shila. Tě je teď dvanáct. Naučím ji všechno, co je potřeba.“

„Co znamená všechno?“

„Jak připravit drogy. To zatím dělám jenom já.“

„A co si myslíš o svém otci?“

„Mám na něho vztek. Kvůli drogám. A protože nás nenechá chodit do školy. Už musíme jít. Chci být doma dřív, než se probudí.“

Její matka seděla během rozhovoru vedle nás. Řekla mi, že je smutná, když vidí své děti takhle. „Vzpomínám si na dobu, kdy jsem byla stejně stará jako oni. A na to, jak jsem s tím začínala.“

Když jsem pak poslouchala její dceru, jak mluví o své budoucnosti, pocítila jsem takovou bezmoc jako nikdy v životě předtím.

Večer jsem na tento rozhovor nemohla přestat myslet. Ať jsem si představila jakýkoli budoucí osud této rodiny, nikde jsem neviděla východisko. Udělalo se mi zle, začala mě bolet hlava a uvědomila jsem si, že na tomto příběhu musím najít něco pozitivního, abych vůbec byla schopna na něm dále pracovat. Vyhlídky na zlepšení situace rodiny prakticky neexistovaly. Lidé, kteří se snažili takovým rodinám pomáhat, byli zoufale podfinancovaní. Drogově závislí lidé byli navíc ve společnosti extrémně stigmatizováni. Jeden pracovník OSN mi vyprávěl, že na řadě míst v zemi se mrtvoly drogově závislých nesmí pohřbívat na hřbitově. A drogy byly jen jedním z mnoha problémů – možná dokonce jen symptomem. Chudoba, násilí, hlad, válka. Věci, které se nedají snadno změnit.

Při svém hledání něčeho pozitivního jsem našla jen nepatrný záblesk naděje. A sice lásku, která tyto rodiny přes všechny nesnáze spojovala.

Když jsem se jedné matky zeptala, kdy začala brát drogy, řekla mi, že poprvé jí dal opium její manžel, když měla silné bolesti. A že i ona sama začala dávat drogy své dceři, aby utišila její bolesti.

Nakonec jsem do článku napsala:

Na tomto příběhu je jen málo povzbudivého. Možná jsou nadějí obě dcery, které se snaží vzdorovat dědictví svých rodičů. Faima, která má vztek na otce, protože jí zakázal se nechat léčit. Která se stará o své sourozence a chce chodit do školy. A Sorman, jež se snaží odmítat drogy, které už osm let určují její život. Prozatím neustále říká, že opium nechce brát. „Jak si představuješ svoji budoucnost?“ „Nechci skončit jako feťačka. Chci dodělat školu a stát se lékařkou. Chci pomáhat lidem v naší čtvrti.“ „Mluvíš o drogách se svými

rodiči?“ „Matce říkám, že by měla přestat. Slibuje, že promluví s otcem. Ale to je k ničemu. Pak řeknu otci, že by měl přestat. Myslí si, že když přestane brát drogy, nebude moct pracovat. Prý má dost síly vydělávat peníze jenom tehdy, když bere drogy. Když se dívám na ostatní děti ve škole, pomyslím si: Proč nemůže být naše rodina taky taková? Proč jsme všichni závislí?“

Odpověď je natolik brutální, že člověk nemůže předpokládat, že by ji lidé zde znali, a už vůbec ne tohle dítě. Protože tvoji rodiče nedokázali snášet bolest, která je trápila. A protože nedokázali snášet ani tvoji bolest. Protože tě milují. Ve zprávě OSN z roku 2009 stojí, že mnoho závislých v Afghánistánu používá drogy jako lék na tvrdý život. Opium je odpovědí na bolest celého národa. Podle toho, co opium pomáhá utišit, můžeme určit, co lidi trápí: příliš málo práce, příliš málo jídla, příliš málo lékařů, příliš mnoho tvrdé práce, příliš mnoho nemocí, příliš mnoho strachu. Nadia proklíná svého muže, že jí dal opium, ale svým dětem dělá to samé. Čtrnáctiletá Faima proklíná své rodiče za jejich závislost, ale když přemýšlí o nadcházející svatbě, je její největší starostí, kdo bude místo ní připravovat drogy pro sourozence. Všichni chtějí utišit bolest svých blízkých. Přitom ji však jen zvětšují.³ Po odeslání textu jsem se cítila vyčerpaná, naprosto vyždímaná a prázdná. Myslela jsem, že je to jen důsledek pracovního vytížení, nedostatku spánku a kulturního šoku. Nakonec jsem do Kábulu přijela teprve před dvěma týdny. Bylo v tom ale něco jiného. Cítila jsem se prázdná, protože tyto příběhy ze mě vysály veškerou životní sílu.

Během následujícího roku a půl mého pobytu v Kábulu jsem zažívala stále to samé. Když se kolem mě dělo příliš mnoho negativních věcí, když jsem slyšela příliš mnoho bezvýchodných příběhů, ztrácela jsem půdu pod nohama.

Časem jsem se naučila v takových momentech úplně zastavit, na chvíli vyskočit z toho vlaku beznaděje. Zrušila jsem všechny schůzky, pár dnů jsem nevycházela z domu, hrála stolní hry, dívala se na přírodopisné dokumenty, dokud se mi zase neudělalo lépe a opět jsem dokázala na chvíli věřit v dobro ve světě.

Po několika měsících jsem začala cíleně vyhledávat povzbudivé příběhy – nikoli proto, že bych k tomu měla politické nebo žurnalistické zadání, nýbrž ze strachu, že jinak přijdu o rozum. Potřebovala jsem příběhy. Potřebovala jsem povzbuzení a naději, kterou mi dávaly.

Nenacházela jsem příběhy, v nichž by nebyl přítomen problém. Byly to příběhy, ve kterých však šlo o více než jen o problém. Byl v nich problém plus „x“, kdy v ideálním (a velmi vzácném) případě představovalo toto „x“ řešení problému. Výrazně častěji byla tímto „x“ osoba, která vynaložila veškeré své síly, aby došlo ke změně. Dodala tím ostatním naději, vnukla myšlenku, že daný problém je možné vyřešit, i když vlastní řešení bylo ještě hodně daleko. Šlo o lidi, kteří se nevzdali, i když jim život nastavil svoji beznadějnou tvář. Chtěla jsem ukázat, že každá mizérie má východisko. Že každý, skutečně každý příběh můžeme vyprávět tak, aby nám dodával odvalu. A tomu do dnes z celého svého srdce věřím.

**V každé situaci je záblesk naděje. Někdy jen musíme
velmi dlouho a velmi pozorně hledat.**

Zoufalství je nerealistické

Když jsem se po bezmála roce a půl vrátila z Afghánistánu do Německa, začala jsem se svým partnerem plánovat dokumentární film. Chtěli jsme zachytit rozhovory s lidmi, kteří přežili sebevražedný útok v Kábulu. Plánovali jsme natočit film o následcích války; o traumatu,

keré svědky incidentu doprovází ještě desítky let. Nakonec vznikl film *True Warriors* (Skuteční bojovníci). Film o nepoddajnosti, o síle pokračovat. Nikoli tedy příběh pouze o přežití, nýbrž o životě samotném. Osoby vystupující v našem filmu nemluvíly jen o ochromujícím strachu, který v nich útok vyvolal. Vyprávěly také o tom, jak se jim podařilo vrátit se do normálního života. Jak je to, co se jim stalo, nakonec posílilo.

Vedle konkrétních příběhů jsem se při přípravě filmu zabývala terorismem a strachem, který vyvolává.

Vycházela jsem přitom z knihy *The Psychology of Terrorism Fears* od dvojice vědců Samuela Justina Sinclaira a Daniela Antonia. Zkoumali vliv strachu z teroristických útoků na naši společnost. Život lidí, kteří se stali svědky atentátu, je narušen strachem i několik let po události. Tento strach ovlivňuje lidi při volbě, kde budou žít a pracovat, koho budou volit, jakou pozici zaujmou v politickém diskurzu, jakými lidmi se budou obklopotovat a jak se budou připravovat na budoucnost.⁴ Autoři popisují, že neustálé zprávy o možném ohrožení po útocích z 11. září měly stejný efekt, jako kdyby na vás někdo křičel, že „váš život je pomíjivý a nebude trvat věčně“.⁵ Časem může vést toto neustále bombardování varováními k apatii a pocitu emocionální ochromenosti.

V knize mě nejvíce překvapilo zjištění, že takovými stavy nejsou postiženi pouze lidé, kteří terorismus skutečně zažili na vlastní kůži, nýbrž i lidé, kteří čelí přívalu zpráv o terorismu. Jinými slovy: konzumace zpráv o terorismu může vést k tomu, že se budeme cítit a chovat podobně jako lidé, kteří teroristický útok skutečně zažili.

Philip Zimbardo, který se ve svém výzkumu zabýval traumaty, přišel v této souvislosti dokonce s novým termínem. Mluví o „pretraumatickém stresovém syndromu“.⁶ Zatímco u postraumatického stresového syndromu vzniká stres až **po** traumatizující události, u pretraumatického stresového syndromu vniká ještě **před** ní.

V mnoha případech dokonce k události samotné vůbec nemusí dojít. To platí pro všechno, co v nás může vyvolat strach, nejen pro terorismus. Hospodářské krize, přírodní katastrofy, pády letadel, onemocnění rakovinou, pandemie. Čím více varování před hrozbami slyšíme, tím větší máme strach, že by se nám něco mohlo stát. Informace, varování a bezpečnostní upozornění, které by nám měly pomáhat, nám naopak ubližují, když je slyšíme příliš často.

~

Ačkoli závěry obou vědců byly poměrně drastické, mně přinesly úlevu. Dosud jsem totiž žila v domnění, že moje reakce na zprávy jsou jen můj osobní problém. Hendikep, který musím akceptovat a se kterým se musím naučit žít. Nicméně hendikep. A to i přesto, že jsem tehdy už více než dva roky zakoušela, že mi vyhýbání se veškerým zprávám prospívá. Taky že dokážu lidi ve svém okolí povzbuzovat a dávat jim naději. A že mé příběhy získaly na působivosti a síle, když jsem přestala psát výhradně jen o negativních věcech. Přesto jsem si stále myslela, že jde o projev slabosti mého charakteru, která nijak nesouvisí se světem kolem mě. Myslela jsem si, že musím takto psát, abych vůbec ještě dokázala psát. Abych to unesla.

Výsledky vědců zabývajících se strachem mi pomohly změnit pohled na věc. Moje slabost nebyla slabostí. Jednalo se o vcelku normální reakci člověka, který je den co den konfrontován s nespravedlností a násilím. A to jsme my všichni. Zprávy nás dostihnou všude. Týden co týden se dozvídáme o desítkách neštěstí, ke kterým dochází po celém světě.

Řada studií mezitím ukázala, jaké dopady má na nás trvalá konzumace negativních zpráv. Vyvolávají v nás strach a stud. Vzbuzují v nás pocit viny, protože neděláme dost, aby se svět stal lepším. Ztrácíme tah na branku, stáváme se cynickými, vystresovanými,