

EDÍCIA CIVILIZÁCIA

BREZINA, ČAVOJOVÁ [ed.]

PREČO ĽUDIA POTREBUJÚ KRÍZY



Psychológia
spoločenských
zmien

Napríklad sa ukazuje, že po katastrofách, ako sú zemetrasenia, sa výrazne zvyšuje počet uzavretých manželstiev, ako aj rozvodov. Výskumníci to vysvetľujú tak, že prírodné katastrofy spôsobujú prehodnotenie vnímania a aj pocitov voči človeku, ktorý stojí po vašom boku.

premedia

PSYCHOLÓGIA

premedia

IVAN BREZINA, VLADIMÍRA ČAVOJOVÁ (ED.)

PREČO ĽUDIA POTREBUJÚ KRÍZY

premedia

Recenzenti:
PhDr. Daniela Kusá, CSc.
Dr. Oldřich Bubák
Faculty of Social Sciences, McMaster University, Canada
Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové, Česká republika
Mgr. Michal Kentoš, PhD.
Centrum spoločenských a psychologických vied,
Slovenská akadémia vied

Ivan Brezina, Vladimíra Čavojová (ed.): Prečo ľudia potrebujú krízy

Prvé vydanie

© Ivan Brezina, Vladimíra Čavojová, Jakub Šrol, Eva Ballová Mikušková,
Magdalena Adamus
Slovak edition © Vydavateľstvo Premedia
ISBN 978-80-8242-023-7

OBSAH

Úvod	7
Kríza ako príležitosť	12
Prečo sa v čase krízy zvyšuje viera v nezmysly?	33
Kríza duševného zdravia	60
Ako lockdown ovplyvnil naše sociálne vzťahy?	84
Osobné financie v kríze	107
Globálne otepľovanie: hoaxy, fikcie a fakty	125
Psychológia klimatickej nečinnosti	147
Záver	176
Použitá literatúra	181

ÚVOD

Načo je potrebná ďalšia kniha o krízach, keď sa pulty kníhkupectiev prehýbajú pod titulmi o ochorení COVID-19, venujú sa histórii epidémií, analýze súčasnej krízy či predikciám, ako pandémie zmení svet na nepoznanie? Navyše kniha o psychológii spoločnosti v čase kríz, keď mnohí z nás ešte stále prežívame traumy a nechcené dozvuky krízy pandemickej, a neraz posledné, na čo máme chuť, je ohliadať sa za uplynulým obdobím, ktoré sa vlastne ešte úplne neskončilo.

V prvom rade je to preto, že prebiehajúca pandémia – ktorá nepredstavuje centrálny motív knihy – odkryla viaceré oblasti našej existencie, ktorým sme počas všedných dní nemali čas alebo ani chuť sa venovať. Priviedla tiež našu pozornosť k novým témam, zvýraznila naše silné stránky aj slabiny a otvorila oči pred inými problémami, ktorým čelíme v menších skupinách, ale aj ako globálne spoločenstvo. Zároveň nám lockdown poskytol dostatok času na reflexiu o vzťahu k sebe, k druhým aj k životnému prostrediu. Prerušená rutina zas otvorila cenný priestor na prehodnotenie *modu operandi*. V priebehu osobných transformácií uplynulého roka sme si mnohí tiež zažili výkyvy nálad – nezriedka aj smerom k tým negatívnym –, veľa z nás prišlo o svojich blízkych, dôveru či životné istoty. Cieľom tejto knihy je reflektovať toto zmenené prežívanie ľudí v čase spoločenských kríz, identifikovať opakujúce sa mechanizmy a vzorce správania, a zasadiť tieto poznatky do širšieho kontextu kríz, ktoré máme ako druh za sebou, a tých, ktoré nás možno ešte len čakajú.

Pre krízy (či už globálne, spoločenské alebo osobné) je typická ohrozujúca situácia, s ktorou sa nevieme či nedokážeme vyrovnat' zaužívanými spôsobmi správania – a teda metaforicky nás ich pôsobenie postrkuje do miest, z ktorých už niet cesty späť a pred nami sa rozprestiera nepoznaná krajina nových riešení. Aj etymologický pôvod slova kríza vychádza z gréčtiny a znamená „oddeľujem, rozlišujem,

rozhodujem“, a teda voľne možno krízu považovať za zvrät, rozhodujúci obrat alebo – s malou nadsádzkou – nový začiatok. Do kokteilu nepriaznivých udalostí a negatívnych emócií dokážu krízové situácie často zamiešať aj čerstvý vzduch a exotický výhľad – našu pozornosť totiž spoľahlivo nasmerujú na tie aspekty nášho života, neraz celkom zásadné, ktoré sme dosiaľ v lepšom prípade podceňovali, a v tom druhom nevnímali vôbec. Hovorí sa, že ťažké časy sú najlepším učiteľom, ale, samozrejme, nie je to tak vždy – je zrejmé, že nie všetko, čo nás nezabije, nás aj posilní. Dynamika radikálnej zmeny však zvyčajne vytvára obrovskú príležitosť na posun, obrat či prelom v rozmanitých kontextoch – krízy bývajú štartérom umeleckej tvorivosti, duchovného či osobného rastu, spúšťačom vedeckého bádania, objavov a vynálezov či období spoločenských zmien. Aj o tom bude prvá kapitola.

Krízy rôzneho druhu, od ničivého zemetrasenia až po krach burzy a následný hladomor, spúšťajú v ľuďoch pocity ohrozenia, strach a obavy z toho, že chod udalostí či svoj osud, nemáme vo vlastných rukách. Tento pocit je nepríjemný hneď niekoľkokrát, keďže okrem úzkosti z bezprostredného ohrozenia nás krízová situácia oberá o pocit predvídateľnosti životných udalostí a často postupne deformuje náš (obyčajne pokrivený) sebaobraz. Pod tlakom zažitej bezmocnosti prichádzame o starostlivo budované ochranné vrstvy našej psychiky, ktoré nám, zvyčajne za cenu sebaklamu, pomáhajú efektívne fungovať. Toto poznanie (napr. že nie som taký majster sveta, ako som si myslel) má síce ozdravný potenciál, avšak v kritických momentoch je jeho sila dvojsečná. Práve to si ukážeme v druhej kapitole, v ktorej sa budeme zaoberať tým, aké procesy využívame na ovládnutie úzkosti a hľadanie zmyslu v neistote vyplývajúcej z krízy. Podobne je to aj v rovine kolektívnej – tu, ak kríza dosiahne istú magnitúdu, jej dôsledky nás neraz prinútiť korigovať zhubný spoločenský blud o ľudskej všemocnosti a nadradenosti, ktorý našim druhom lomcuje oddávna. Pokorení a s nohami späť na zemi sa aspoň na istú dobu lepšie vyrovnáme s ideologickým zaťažením dávnej histórie – antiiky či kresťanstva. Konkrétne s metafyzickým sľubom Biblie, že svet bol stvorený na to, aby mu človek vládol, či s filozofickým odkazom staroveku, v ktorom je človek mierou všetkých vecí.

Po tom, ako sme v druhej kapitole poukázali na spôsoby, akými sa ľudia vyrovnávajú s neistotou, zameriame pozornosť na opis špe-

cifických vplyvov epidémií. Tie sa od iných typov kríz odlišujú tým, že bežné obranné mechanizmy, ku ktorým majú ľudia tendenciu sa utiekať v čase ohrozenia a nebezpečenstva – t. j. hľadanie ochrany v skupine a spoločenstve s druhými ľuďmi –, sú práve v čase epidémie zdrojom zvýšeného rizika a ohrozenia. Dlhodobý stres pre strach a zároveň nemožnosť nasycovať potrebu blízkosti v časoch sociálneho odstupu tak vedú k rôznym psychickým dôsledkom v podobe zvýšenej úzkosti, depresií a smrti. Kto je psychologickými dôsledkami ohrozený najviac a ktoré faktory prispievajú k psychickej odolnosti, rozoberáme v tretej kapitole.

V štvrtej kapitole sa vnoríme hlbšie do toho, aké výzvy pre sociálne vzťahy a prežívanie jednotlivcov priniesol lockdown, jeden z hlavných nástrojov boja proti pandémie na celom svete. Na jar 2020 začala náhle veľká časť populácie pracovať z domu a zrazu sa dalo to, o čo sa mnohí zamestnanci v niektorých firmách usilovali už roky. Podobne zostali doma milióny školákov a učiteľov a všetky vzdelávacie aktivity, porady či školenia sa presunuli do online priestoru. Technologickí optimisti predvídali zásadnú zmenu v organizácii práce a vzdelávania aj v postcovidovej dobe. No ako kríza trvá už druhý rok a väčšina z nás si už zvykla na virtuálne stretávanie, začína byť čoraz zrejmejšie, že optimistické (alebo apokalyptické) predpovede o tom, že fyzický kontakt po odznení krízy už nebude ani potrebný, sa určite nenaplnia. Prečo je to tak? Ako nám technológie pomáhajú bojovať s osamelosťou, ale zároveň prečo nás virtuálny kontakt uspokojuje oveľa menej ako fyzický? Ako sa zmenil charakter komunikácie vrátane klebetenia? A aký dosah má lockdown na naše vzdialenejšie kontakty a vzťahy, s ktorými sme takmer úplne prerušili kontakt? O tom bude štvrtá kapitola.

V piatej kapitole sa opäť vrátíme k širšiemu pohľadu na to, ako kríza ovplyvňuje ekonomické správanie a rozhodovanie jednotlivcov. Ak aj človeka nevnímame ako pána tvorstva, azda väčšina z nás ho považuje za racionálnu bytosť – a práve preto sú zistenia o ľudskej iracionalite dokumentované na početných príkladoch pre mnohých z nás také šokujúce. A nielen v tom, ako zlyhanie ľudského faktora ku kríze prispieva, ale aj v tom, aký vplyv má kríza na ľudskú racionalitu. Veľmi dobre sa to dá pozorovať v prípade ekonomických preferencií, pretože práve veľká časť ekonomických teórií je založená na predpoklade neomylnosti

voľného trhu a ideáli *homo economicus* – človeka racionálneho, ktorý sa vždy snaží maximalizovať svoje úžitky. Nakoľko však akútne krízy prekrúcajú individuálne ekonomické preferencie a rozhodnutia? Čo táto zmena znamená pre ekonomickú situáciu jednotlivca a globálnu ekonomiku? Sú reakcie ľudí na krízu adaptívne? Existuje konflikt medzi sebeckým záujmom jednotlivca a všeobecným blahom? Na tieto a podobné otázky sa zameria piata kapitola.

Kríza nás však nemusí zasiahnuť nečakane a s jasnými prejavmi hneď od úvodu ako COVID-19. Môže byť aj oveľa nenápadnejšia, dozrievať v tieni našej pozornosti alebo na jej periférii dlhodobo, a jej sila či nebezpečnosť môžu tiež spočívať v „neviditeľnosti“, ktorá kríze umožňuje postupne a plazivo meandrovať – a rásť. Ťažko by sme dnes hľadali lepší príklad globálnej krízy takéhoto charakteru, než aký nám ponúka rozvíjajúca sa klimatická kríza – téma, ktorá bola následkom pandémie zatlačená do úzadia. Naším cieľom je však tiež poukázať na prepojenosť akútnych kríz (COVID-19) s tými dlhotrvajúcimi (klimatická kríza), a to na priestore posledných dvoch kapitol tejto knihy.

Životné prostredie si počas lockdownu na jar v roku 2020 na viacerých miestach prešlo možno jednou z najvýraznejších pozitívnych zmien v ľudskej histórii. Posun bol síce krátky, avšak najviditeľnejší v miestach s nízkym štandardom environmentálnej ochrany: médiá na jar 2020 prinášali senzačné správy o čistých riekach, čínskych mestách bez smogu či delfinoch v Kalkate. Zmeny však zasiahli prakticky celú planétu – úroveň globálnych emisií CO_2 klesla na vrchole lockdownu o 26 percent,¹ seizmológovia merajúci vibrácie Zeme spôsobené pohybom vozidiel, stavebnou alebo inou ľudskou aktivitou zaznamenali na mnohých miestach polovičné hodnoty „hluku bežného dňa“,² zatiaľ čo čistejší vzduch (meraný prítomnosťou prachových častíc PM 2,5) iba počas februára a marca v Číne zredukoval predčasné úmrtia v odhadoch o desiatky tisíc.³ Nemalá časť globálnej populácie sa bez jediného presunu v priestore v priebehu dní a týždňov ocitla na tichšom a čistejšom mieste. V dôsledku situácie, ktorá výlety a vychádzky do prírody transformovala na posledné útočisko voľného pohybu, ľudia v mnohých krajinách trávili výrazne viac času vonku, konfrontujúci v sebe zážitok okolitého života, meniacej sa jarnej prírody a vlastnej konečnosti. Nakoľko sa však premietnu krátkodobé radikálne zmeny v našom správaní do postlockdownovej reality, je dnes ťažké odhadnúť.

Podľa optimistu náš „novoobjavený vzťah“ k prírode prinesie aj zmenu našich hodnôt, postojov a prístupu. Pesimista nás vidí, ako ďalej v rastúcom tempe parazitujeme na ekosystéme planéty, valcujeme biodiverzitu, drancujeme zvyšky pôvodného habitatu, devastujeme moria a pralesy, hubíme živočíšne druhy po stovkách tak, ako to popisuje správa medzivládneho vedeckého panelu pre OSN vypracovaná stovkami medzinárodných expertov v roku 2019.⁴

Posledné dve kapitoly knihy, domnievame sa, ponúkajú čitateľovi jasný a presvedčivý pohľad do vnútorného sveta oboch spomínaných – idealistu aj tragika – a presným jazykom popisujú priebeh, príznaky, sprievodné javy a spôsob uvažovania hlavných aktérov klimatickej a environmentálnej krízy. Zameriavajú sa na analýzu komunikácie konkrétnej krízy – zahŕňajúcu šírenie konšpiračných teórií, cieľenú dekonštrukciu klimatickej vedy či spôsob, akým sa environmentálnym témam venujú médiá. Táto komunikácia dodnes úspešne vytvára všeobecný dojem, že klimatická zmena nie je akútnou krízou, ktorú by bolo potrebné riešiť tu a teraz. Záverečné kapitoly sa však tiež venujú súvisiacim psychologickým procesom, ktoré každého z nás môžu privádzať k podobne skresleným záverom o závažnosti klimatickej krízy a zároveň nám pomáhajú vnútorne si ospravedlniť spôsob, akým sa stavíme k životnému prostrediu.

Existuje množstvo ďalších zaujímavých tém, ktoré súvisia s vnímaním, prežívaním kríz a ich dôsledkami na ľudské správanie, ale pri písaní knihy sme sa k nim nedostali. Náš výber bol ovplyvnený odbornými záujmami autorov, oblasťami výskumu, ktorým sa venujeme mimo kontextu spoločenských kríz či pandémie, a preto ide skôr o subjektívnu kolekciu tém, ktorá ako celok nemá ambície pokryť najdôležitejšie aspekty spoločenských kríz. Okrem poukázania na priebeh a bezprostredné psychologické dôsledky pandemickej krízy a ich paralely s inými krízami v histórii bolo naším cieľom tiež zvýšiť povedomie o stále prebiehajúcej, dlhotrvajúcej environmentálnej a klimatickej kríze, ktorej potenciálne dôsledky sú závažnejšie ako kríza vyvolaná pandemiou. Pevne veríme, že vás informácie v tejto knihe inšpirujú a obohatia. Prajeme vám príjemné čítanie.

Ivan Brezina a Vladímira Čavojová, október 2021

Kríza ako príležitosť

Ivan Brezina

Krízy zvyčajne vnímame ako nebezpečný, drahý a vyčerpávajúci stav, ktorý odvádza ľudskú energiu a pozornosť od bežnej agendy a priorit. Vstupujú do našich životov často bez ohľadu na to, ako veľmi sa im snažíme vyhýbať. Bez varovania nás stiahnu na dno našich síl, pripraví o zdravie, blízkych, život či nádej; to všetko – ak prežijeme – výmenou za ďalšiu cennú, však utrpením vyváženú lekciu z odolnosti. Hodiny dejepisu na školách sú nie náhodou exkurziou do jednej takmer kontinuálnej krízy. Život stoviek generácií našich dávnych predkov, lovcov a zberačov, sa dennodenne odvíjal od ich schopností odhadnúť nuansy každej jednej sezóny, čítať zmeny počasia, pohyb zveri, nachádzať vodu, bezpečie, teplo a sucho. Ich potomkovia sa síce naučili obrábať pôdu a chovať zvieratá, čo im umožnilo usadiť sa a vytvárať zásoby, avšak naďalej prežívali značnú časť svojich životov v nepohodlí spôsobenom vojnami, hladom, prírodnými katastrofami alebo epidémiami neliečiteľných chorôb. Problémy, ktoré dnes poznáme skôr z druhej ruky, keďže z historického pohľadu zažívame v našej časti sveta nebývalé obdobie blahobytu.

Na ľudskú históriu je teda možné tiež nahliadať ako na živú reťaz žánrovo rozmanitých, neraz tragických spoločenských kríz pretkaných vzácnymi obdobiami prosperity, pričom nielen rozvoj a rozmach spoločnosti, ale aj samotné prežitie druhu dodnes spájame skôr s našou schopnosťou úspešne sa vyrovnat' práve s kritickými obdobiami. Spôsob, akým sme vďaka prekonaným krízam dokázali ako druh rásť a prosperovať, je v mnohom analogický s úspešným zvládnutím vývinových kríz jednotlivca: na dospievanie a zrelosť psychológia tiež nahliada cez prizmu toho, ako šikovne človek prekoná nástrahy konkrétneho vývinového obdobia; tie sú často správaním negatívnymi emóciami a strachom z neznámeho.

Podobne, ako sa prekonávaním prekážok rozvíjame na individuálnej úrovni, kríza nám môže poskytnúť priestor na rast v širšom kontexte. Spoločenské krízy je možné vnímať ako príležitosti a tento pohľad sa čitateľovi pokúsim priblížiť na nasledujúcich stranách bez toho, aby som sklúzol do naratívu lacnej motivačnej literatúry a mudroval o tom, že všetko zlé je na niečo dobré, o tom, ako dobre sa odráža od dna, alebo že nikdy nie je tak zle, aby nemohlo byť ešte horšie. Mojm cieľom tiež nebude stavať na váhu pozitíva a negatíva kríz, ani prinášať senzačné príbehy o prekonávaní neprekonateľného. Na nasledujúcich stranách sa však dostaneme často za horizont konvenčných možností pri riešení problémov, keďže sú to práve vážne a hlboké krízy, ktoré dokážu v človeku aktivovať jeho skrytý potenciál a neraz aj redefinovať hranice vlastných schopností. Tie sa nám totiž v strede komfortnej zóny spoznať nedarí.

Prínos kríz si detailnejšie predstavíme v podobe vynálezov, ktoré priniesla ľudská predstavivosť zahnaná do zdanlivo slepej uličky, či v kontexte umeleckej tvorivosti, ktorá je jednou z prirodzených ľudských odpovedí na ťažké časy. Podobne, ako nie každá zmena zaužívaného pohľadu na svet predstavuje posun k lepšiemu, nie všetky krízy znamenajú pre ľudstvo zároveň aj požehnanie či záchranu. Hovorí sa, že šťastie praje pripraveným – ak je to tak, potom v čase krízy by to malo platiť viacnásobne. Lenže pripravení nemusia byť práve tí, ktorí ponúkajú lepšie riešenia pre spoločnosť: v jednej z nasledujúcich podkapitol si priblížime chaos, ktorý súčasná pandemická kríza vyvolala na poli demokracie a ľudských práv. Na príkladoch z histórie sa tiež pozrieme na hrozby a krízové obdobia,

neraz s bohatým dramatickým nábojom, ktoré sa s odstupom času ukázali byť krajne užitočné v nasmerovaní jednotlivcov, krajín či sveta k riešeniu. Epizódy, v ktorých človek dokázal premeniť nedostatky na príležitosť, vyriešiť akútny problém, porozumieť tomu, čo ho spôsobilo a zmeniť správanie tak, aby sa vyhol ešte závažnejším dôsledkom v budúcnosti. Detailnejšie teda preskúmame vybrané systémové zmeny fungovania spoločnosti, ktoré nastali v krízových obdobiach a v bežných dobách by ich nebolo jednoduché a azda ani možné vykonať. Pozrieme sa tiež na preventívne opatrenia pred katastrofami či vojnami, ktoré človek prakticky zakaždým vyvinul až na troskách predošlej tragédie. Poznatky sa nám však nepodarí spoľahlivo zovšeobecniť aj preto, že zemetrasenie, vojna, klimatická zmena, finančná kríza, hladomor či pandémie majú svoje osobité črty, vývoj a dôsledky. Sú analógiou ku krízam osobným, ktoré zvyčajne náhle zmeny v spoločnosti sprevádzajú.

Kríza ako matka vynaliezavosti *Technické vynálezy v dobe nedostatku*

Málo známym príkladom novinky zrodenej v časoch krízy je vynález bicykla. Predchádzala mu erupcia vulkánu Tambora na území dnešnej Indonézie, jedna z najväčších v známej histórii. Samotný výbuch vytlačil v apríli roku 1815 do atmosféry oblak popola a prachu, ktorý pokryl veľkú časť planéty a priniesol dramatickú zmenu klímy. Nasledujúci rok, tiež známy ako rok bez leta, sprevádzali výkyvy počasia spôsobujúce problémy s úrodou a následné hladomory. Mnoho domácich zvierat museli utrátiť alebo uhynulo hladom a niektoré druhy na mnohých miestach vymizli úplne. Bol to práve úbytok koní, ktorý inšpiroval Karla von Draisa, nemeckého vynálezcu, aby zhotovil osobný dopravný prostriedok na dvoch kolesách (Laufmaschine), ktorý by dokázal tieto straty nahradiť a jazdcovi by umožnil prejsť niekoľko desiatok kilometrov za deň. Pri verejnej ukážke prešiel vynálezca 60 kilometrov za štyri hodiny a nadšenie publika z velocipédu otvorilo cestu ďalšiemu vývoju a zlepšovaniu vynálezu, už bez ohľadu na to, že klíma aj úroda sa

po dvoch rokoch začali vracat' späť do bežného stavu.¹ Pedále na „predchodcovi bicykla“ pribudli až okolo roku 1860, kovový rám nahradil ten drevený až o dve dekády neskôr. K zásadnému vylepšeniu pocitu z jazdy prišlo až koncom storočia, keď bol vynález obohatený o možnosť riadidlami otáčať predné koleso. Dovtedy jazdci v zákrutách zabrzdlili a koleso bolo nutné zakaždým nadvihnúť. Najdôležitejší trik bol, samozrejme, naučiť sa udržať rovnováhu, vďaka ktorej si jazda na odrážadlách, velocipédoch a neskôr bicykloch rýchlo našla svojich fanúšikov a dnes už táto samozrejmosť – relikvia zabudnutej krízy – tvorí organickú súčasť našich životov. Aj keď je pravdepodobné, že podobný vynález by skôr či neskôr uzrel svetlo sveta aj bez spomínanej krízy, situácia po výbuchu sopky vývoj a rozšírenie velocipédu výrazne urýchlila.

Z pohľadu histórie pri početných vynálezoch hrala dôležitú rolu nevyhnutnosť, bieda, vojna, či hlad. Mnohé z nich predstavujú adaptívnu ľudskú odpoveď na radikálne sa meniace podmienky, ako napríklad jednorazové čajové vrecúška, v ktorých sa čaj prvý raz distribuoval na front, kde nebol čas zaoberať sa sypaným čajom. Ich popularita vynález po vojne posunula do komerčnej sféry, podobne ako konzervované jedlo, prvý raz využité francúzskou armádou za čias napoleonských vojen. V rovnakom boji, a tiež z nevyhnutnosti, vzniká aj ďalší vynález – sanitka – v tom čase, samozrejme, zapriahnutá za konský povoz a obsluhujúca trasu medzi bojiskom a poľnou nemocnicou. Podobne objav priemyselného hnojiva, vynález, bez ktorého by sme dnes dokázali globálne vyprodukovať iba zlomok potravy, spájame s nedostatkom spôsobeným prvou svetovou vojnou.² Tej istej vojne tiež vďačíme za vynález letného času, ktorý prvý raz zaviedli v Nemecku v roku 1916. V rovnakých časoch ľudia vynašli zips, nehrdzavejúcu oceľ a vzhľadom na prebiehajúce boje najväčším rozvojom prešlo letectvo. Vďaka výhode, ktorú pri bojoch lietadlá znamenali, iba päť rokov delilo prvý oficiálne uznaný let lietadla v Európe (220 metrov za 21 sekúnd) od chvíle, keď sa lietadlá začali využívať vo vojne. Medzi prvým vojenským letom na prieskumné účely a prvým využitím lietadla na bombardovanie ubehol už iba jeden týždeň a bolo to počas vojny Talianska (pod ktorého vlajkou stroje lietali) proti Turecku v Líbyi v roku 1911.³ Kreatívny génus sa pri

väčšine týchto príkladov prejavil v čase núdze, v nepriateľskom prostredí a neraz pod tlakom život ohrozujúcich okolností.

Umelecká tvorba ako liek na utrpenie

Zatiaľ čo historici dokumentujú nárast počtu inovácií v časoch krízy, psychológovia popisujú zvýšenú tvorivosť jednotlivca v ťažkých životných obdobiach. Na laickej úrovni sa zdá byť zrejmé, že drastické zmeny v našich životoch otvárajú myseľ novým podnetom. Čo sa však v skutočnosti deje? Psychológia na tvorivosť v zložitých časoch nahliada primárne z individuálnej roviny. Odborníci hľadajú odpoveď na otázku, prečo umelci tvoria tak často svoje najoceňovanejšie diela tesne po hlbokom utrpení, nešťastí, vážnej chorobe, traume či strate blízkeho. Biografie známych umelcov sú pretkané príbehmi duševných a fyzických chorôb, zneužívania, odvrhnutia či iných tragédií intenzívne formujúcich osobný život tvorcu zväčša už od útleho veku. Vedci sa tiež snažia porozumieť tomu, prečo vznikajú celé umelecké smery tak často po spoločenských prevratoch, konfliktoch či vojnách. Nevyhnutnosť v podobe hladu či bezprostredného ohrozenia života v tomto prípade nehrá hlavnú rolu; umeleckú kreativitu zjavne poháňa iná dynamika, ako to bolo pri predošlých príkladoch technických vynálezov.

Termín posttraumatického rastu odbornej verejnosti predstavil Richard Tedeschi v deväťdesiatych rokoch minulého storočia a odtedy vyšli na tému hlbokaj osobnej transformácie jednotlivca v čase ťažkých životných období stovky vedeckých prác. Veľká väčšina z nich dokumentuje u osôb, čo prekonalu traumou, aj nejakú formu jej pozitívneho psychologického vplyvu. Vo všeobecnosti poukazujú na to, že následkom traumy dochádza výrazne častejšie k osobnému rastu než k rozvoju psychickej poruchy. Richard Tedeschi a Lawrence Calhoun⁴ identifikovali nejaký druh pozitívnej zmeny u takmer 90 percent posttraumatických jedincov. Rast v ich ponímaní nie je priamy dôsledok traumy – samotný boj jednotlivca s novou posttraumatickou skutočnosťou je tým, čo dokáže vytvoriť podmienky pre osobný rast a rozvoj. Rozhodujúce je teda to, do akej miery sa

jednotlivcovi podarí prijať informácie a emócie spojené s traumou a integrovať ich do vlastného systému presvedčení, prípadne zmeniť tento systém. Inými slovami – nová skutočnosť, dramatická zmena, zvyčajne vytvára hlboké trhliny v systéme našich presvedčení a narúša štruktúru nášho obrazu sveta aj seba samých. Ten potrebujeme akútne pretvoriť, a práve tu sa priestor pre kreativitu otvára dokorán.

Jeden z množstva spôsobov, akým sa táto integrácia, respektíve jej prvá fáza odohráva, popisuje na príklade vlastnej tvorby aj Laura Hillenbrandová, prozaička, ktorej knihy sa predávajú aj v slovenskom preklade. Autorka v príbehu o tom, ako písala svoju najpredávanejšiu knihu, detailne opisuje vlečúce sa útrapy a neľahký telesný aj duševný boj s rozvíjajúcou sa chorobou – syndrómom chronickej únavy. V čase, keď sa jej fyzický svet zovrel, stiahol na minimum a autorka sa prakticky prestala pohybovať, Hillenbrandová začala písať a vlastný život – ktorý v okolitom svete nedokázala zvládať – presunula do svojich postáv. „Žijúc v ich telách, zabudla som na vlastné,” píše.⁵ Táto skúsenosť nie je ojedinelá a vedomosti o transformatívnej sile tvorby sú ľudstvu známe už od dávnoveku. Mnohí ťažké časy velebili. Medzi umelcov, ktorí považovali biedu, utrpenie a melanchóliu nielen za múzu, ale aj za základný príznak hodnotného života, zdroj náhľadu či porozumenia, možno zaradiť nespočetné množstvo notoricky známych mien zo všetkých oblastí umeleckej tvorby. Starovekí Gréci nachádzali pravdu v melanchólii, pre romantických básnikov boli smútok a utrpenie vstupenkou do vyšších sfér, realisti neraz spájali prežitú bolesť s inteligenciou a porozumením.

Veda dnes rieši otázku vzťahu medzi negatívnymi emóciami a tvorivosťou tiež experimentálnym spôsobom. Vo výskume realizovanom na pôde Kolumbijskej univerzity dostali účastníci inštrukciu, aby vytvorili krátky prejav o svojom vysnívanom zamestnaní. Neskôr ich výskumníci rozdelili do dvoch náhodných skupín a prezentáciu absolvovali buď pred publikom, ktoré im poskytovalo pozitívnu spätnú väzbu (úsmevy, prikyvovanie), alebo pred odmietavými divákmi, ktorí počúvali so zamračeným výrazom a nechápavo krútili hlavami. Po prezentáciách dostali všetky skúmané osoby papier, lepidlo a farebné látky s pokynom vytvoriť koláž. Následne koláže hodnotili profesionálni umelci a nie je prekvapením, že výtvary osôb, ktoré dostali negatívnu spätnú väzbu, získali viac bodov. Zaujímavé je, že

vzťah s tvorivosťou a úzkosťou sa v tomto experimente potvrdil nielen pri subjektívnom hodnotení zúčastnených (tí, čo sa po prezentácii cítili horšie, nezávisle od skupiny, v ktorej boli, tvorili hodnotnejšie diela), ale aj v objektívnom meraní. To porovnávalo úroveň hormónov, ktoré sú zodpovedné za redukciu stresu (odbúravajú kortizol): účastníci, ktorí objektívne prežívali „ťažké chvíle“, prejavovali vyššiu úroveň kreativity.⁶

Výskum Kay Jamisonovej⁷ naznačuje, že podobný vzťah funguje aj v dlhodobom kontexte – autorka zdokumentovala frekvenciu porúch nálad na vzorke britských literátov (básnici, scenáristi, dramatici a autori románov), ktorá v násobkoch prevyšovala výskyt v bežnej populácii. Toto zistenie nám ilustruje jeden aspekt vzťahu duševných porúch a tvorivosti, avšak s krízou navodenými zmenami prežívania u zdravého jedinca má už menej spoločné. V kontexte našej témy je relevantnejšie zistenie Scota Kaufmana a Carolyn Gregoireovej,⁸ ktorí po kvantitatívnej analýze veľkého počtu individuálnych prípadov „umenia stvoreného z nepriazne osudu“ (angl. art born of adversity) potvrdzujú vyššie spomínaný predpoklad posttraumatického rastu – teda silný vzťah medzi tvorivým úspechom, skúsenosťou straty či životných ťažkostí a subjektívne hodnoteným osobným rastom.

Ľudské utrpenie je nielen silným stimulom k tvorbe, ale aj jej prominentnou témou bez ohľadu na historické obdobie, druh umenia či kultúrny kontext. Poznanie o jeho transformatívnej sile šíria dávne náboženské či filozofické texty antiky, Blízkeho či Ďalekého východu. Trápenie však zároveň nie je podmienkou vzniku veľkých diel ani ich jedinou inšpiráciou. Tú autori nachádzajú v celom spektre emócií, sentimentov a nálad, taktiež v pozitívnych zážitkoch, pocitoch a citoch ako láska, radosť, nádej a podobne. Rovnako ako „najnižšie“, aj „najvyššie“ momenty našich životov dokážu byť spúšťačmi tvorivej energie – dôležitá je tu pravdepodobne tiež intenzita, novosť a nepoznanosť zážitku, nielen jeho emocionálne zafarbenie. Nás však v kontexte kríz zaujímala tá náročnejšia, podľa niektorých hlbšia alebo hodnotnejšia či odvrátená strana ľudského prežívania.

Ako sme si vyššie priblížili, kríza, ťažké časy, trauma či strata vnášajú kyslík do ohňa tvorivosti viacerými spôsobmi. Jeden z nich sa manifestuje umením, má aj terapeutickú funkciu a neraz vedie ku katarzii – Eric Clapton skomponoval známu skladbu Tears in Heaven

po tragickom páde svojho štvorročného syna z okna mrakodrapu, pod ťarchou silne traumatického zážitku, podobne ako Eduard Munch, Vincent van Gogh a stovky či tisíce ďalších umelcov, ktorí tvorili vrcholné diela v hlbokoj agónii. Ťažké časy dokážu zároveň stimulovať aj iný druh tvorivosti – praktickú vynaliezavosť, ktorá ako odpoveď na akútny nedostatok či ohrozenie svojho tvorca odmení vyriešením technického problému. Ako napríklad vynález syntetickej gumy v čase nedostatku kaučuku či vynález lepiacej pásky počas finančnej krízy v dvadsiatych rokoch minulého storočia, keď ľudia – nemajúc peniaze na nové veci – páskou s radosťou predlžovali život tým starým. Aj pre nás bežných ľudí, ktorí nie sme umelcami ani vynálezcami, predstavuje kríza hodnotný stimul k rozvoju tvorivosti. Dynamika, v ktorej prestávajú fungovať zaužívané postupy, núti človeka hľadať nové alternatívy: a práve to tvorí tak jadro definície tvorivosti, ako aj častú cestu z krízy von. Situácia, v ktorej sa skorodované ľudské návyky dostanú do náhle nerovnováhy, je príležitosť, ktorá sa človeku za bežných okolností – v akejsi homeostáze istôt každodenného života – nenaskytne. A nutnosť konať rýchlo nejedného z nás zbaví psychologických bariér, ktoré si vo vzťahu k tvorivosti vytvárame.

Kríza ako príležitosť na zmenu *Príležitosť na nový začiatok*

Nie je zriedkavé, že strach živý krízou v spojení s verejným nesúhlasom so stavom vecí núti lídrov robiť odvážne a často neľahké kroky – rozhodnutia, ktoré by v iných časoch nebolo možné vykonať. V roku 1666, krátko potom, ako bol Londýn zničený požiarom, vytvorili viacerí nadšenci nové plány mesta tušiac príležitosť na dlho očakávanú zmenu. Filozof Robert Hooke navrhoval prestavať centrum mesta do formy mriežkovaných ulíc pretkaných malými parkmi na spôsob Barcelony. Architekti, umelci a stavebníci prichádzali s rozmanitými riešeniami, ako naložiť s príležitosťou a mesto vybudovať odznova prakticky od základov. Iniciátori zmien spolu s nemalou časťou verejnosti boli nakoniec sklamaní: skostnatení úradníci nedospeli k rozhodnutiam, skôr než sa mesto začalo znovu budovať po líniiach