

2. kapitola

Freudovská psychologie

Obrany

Dostáváme se k freudovskému principu, který je klíčový pro porozumění ekologickým problémům. Freud vyvozoval, že člověk chrání sám sebe před úzkostí tím, že „štěpí“ své vědomí, aby mohl zůstat v nezbytné míře nevědomý o svých pudech a přitom tyto pudy úplně neopomíjel. Díky takovému kompromisu se nezpronevřujeme ani pudům, ani jejich popření. Tento proces Freud popsal následujícími slovy:

Předpokládejme, že ego určitého dítěte je pod vlivem nějaké mocné pudové žádosti, kterou je navyklé uspokojovat, avšak nějaký aktuální zážitek ho poučí, že bude-li v tomto uspokojování pokračovat, začne mu hrozit nesnesitelné reálné nebezpečí. Dítě se teď musí rozhodnout – buď vezme ono reálné nebezpečí na vědomí, ustoupí před ním a vzdá se pudového uspokojení, nebo neuzná realitu a přesvědčí samo sebe, že ke strachu není žádný důvod, a dalšímu uspokojování tedy nic nebrání. Dochází zde ke konfliktu mezi pudovou žádostí a zákazem vyřčeným realitou. Dítě však ve skutečnosti nezvolí žádnou z těchto cest, ale dá se oběma současně. Na konflikt reaguje dvěma protichůdnými reakcemi, obě jsou hodnotné a efektivní. Na jedné straně za pomoci určitých mechanismů neuzná realitu a odmítne přijmout jakýkoli zákaz; na straně druhé uzná nebezpečí reality, vezme na sebe strach z tohoto nebezpečí jako patologický symptom a následně se pokouší tohoto svého strachu zbavit. Je třeba přiznat, že se jedná o velmi důmyslné řešení vzniklé obtíže. Obě strany sporu si přijdou na své – pud si smí uchovat své uspokojení a realitě je věnován žádoucí respekt. Ale za všechno se musí tak či onak zaplatit a za tento úspěch se zaplatí trhlinou v ego, která se už nikdy nezacelí a která se bude v průběhu času dále zvětšovat. Obě tyto protikladné reakce na konflikt přetrvávají jako ústřední bod štěpení ega. (S. Freud, 1997)

Freud pokračuje popisem konkrétního příkladu, kdy jeden chlapec dostal strach z otce, který ho potrestal za masturbaci. Ponechme stranou sexuální stránku případu a zauvažujme nad obecnější otázkou zakázaných instinktivních puzení a konkrétněji nad našimi vlastními apetitivními tužbami tváří v tvář blížící se ekologické katastrofě.

Náš problém je následující: Chceme si dopřát pohodlné bydlení, chutnou stravu, kvalitní zábavu, osobní mobilitu a úspěšnou kariéru. Všechny tyto tužby nás vedou ke způsobům chování, o nichž víme, že urychlují nástup očekávaného ekologického kolapsu, události tolik strašlivé a zdrcující, že si její důsledky v jejich

úplnosti ani nejsme schopni představit. Stejně jako ve zmíněném případě dítěte, nebylo by zde tím nejdůmyslnějším řešením rozštěpení vědomí, a podržet si jak naše dosavadní chování, tak svou znalost reality? To je přesně ten stav, v němž většina z nás žije – odštěpený, fragmentovaný, disharmonický stav, v němž pokračujeme ve svém destruktivním chování a přitom věnujeme určitou, i když nikoli plnou pozornost narůstajícímu ohrožení našeho ekosystému.

Jak zvládneme takové důmyslné a efektivní štěpy? Freud říká, že vytváříme své vlastní rozdělení v podobě různých **obraných mechanismů**. Jak uvidíme na následujících příkladech, obranné mechanismy nás chrání před obtížemi a vybavují nás vírou, že se chováme zcela rozumně. Obrany jsou ve skutečnosti naprosto iracionální – jejich vinou se před námi zakrývá realita. Současně jsou však funkční – ochraňují nás před nepohodlím a neklidem – a proto se jich neradi vzdáváme. Působí obdobně jako princip kognitivní disonance, jímž se budeme zabývat v další kapitole, která se zaměří na sociální psychologii. Obrany jsou projevem nelogičnosti našeho chování a současně i projevem zranitelnosti našeho sebepojetí.

Tak například většina z nás často racionalizuje. K **racionalizaci**, k jednomu z nejběžnějších obranných mechanismů, se uchylujeme tehdy, když si vytváříme atraktivní, avšak nepravdivé zdůvodnění svého chování. Debora například racionalizuje v situaci, kdy si zdůvodňuje koupi svetru tím, že byl zlevněný. Vzhledem k tomu, že další svetr vůbec nepotřebovala, přispěl tento její nákup, jakkoli nevýznamný, ke kolapsu ekosystému tím, že posílil trh s nikoli nezbytným zbožím. Tato zbytečná spotřeba vyčerpává zdroje a zvyšuje znečištění tím, že podněcuje výrobu a distribuci zboží, bez něhož se můžeme snadno obejít. Stejně jako pro většinu středních vrstev obyvatelstva Severní Ameriky je i pro Deboru velmi nepříjemné brát tuto skutečnost na vědomí, a tak se vybavila mnohem přitažlivějším vysvětlením svého chování – prohlašuje, že si nový svetr opatřila proto, že byl laciný. Zbytečné nákupy ale ve skutečnosti nikdy laciné nejsou – z environmentalistického a sociálního hlediska jsou velmi drahé – racionalizací si zde však člověk drží úzkost daleko od těla.

Krizový stav životního prostředí si podobně **intelektualizujeme** tím, že si nepřipouštíme vlastní podíl na jeho způsobování a neuvažujeme, jak ovlivní naši vlastní budoucnost. K **intelektualizaci** dochází tehdy, když si vytváříme emoční odstup od určitého problému, tím že ho popisujeme abstraktním, intelektuálním způsobem. Je mnohem snadnější obecně mluvit o vyčerpávání zdrojů než si přiznat svůj osobní podíl na tomto stavu. A také si mnohem častěji všímáme obecných hrozeb, než abychom na vlastní kůži zažívali, jak současná situace ohrožuje nás samotné. Mnozí lidé jsou například přesvědčeni, že toxický odpad

je závažným problémem současnosti, ale nepřipouští si, že se to může týkat i jejich vlastního dvorku. Tenčíci se vrstva ornice se týká zemědělců, ale nikoli mne. Vymírání je problém jiných druhů, ne toho našeho. Intelektualizace nás chrání tím, že nám dovolí se na dotyčný problém povrchně zaměřit, aniž bychom prožili úzkost z jeho důsledků.

Podobně působí i další obranný mechanismus, **přemístění**. Podle Freuda dochází k přesunu tehdy, když vyjádříme své pocity vůči jinému, méně ohrožujícímu objektu. Svá znepokojení nad stavem životního prostředí směřujeme po nepřímých a neúčinných, ale o to pohodlnějších trasách. Tak si například koupíme tričko s obrázkem velryby. Tričko nikterak životnímu prostředí nepomáhá, ale obrázek velryby se nás snaží přesvědčit o opaku. Jiným příkladem, ještě méně příjemným, je třídění odpadu – třídíme-li, pociťujeme uspokojení z toho, že pro naši planetu opravdu něco děláme. Ano, děláme, ale udělali bychom mnohem víc, kdybychom snížili svou spotřebu. Redukce spotřeby je mnohem obtížnější, a tak jsme se přesunuli do oblasti třídění odpadu. Tento přesun nám umožňuje projevovat naši starost a současně se vyhýbat úzkostným obavám z toho, že budeme muset vystačit s málem. I když samozřejmě souhlasíme s tím, že recyklace odpadu je lepší než nic a že třídění je věc určitě důležitá, musíme mít na paměti, že problémy se tím nevyřeší. Pokud si myslíme, že ano, pak třídění používáme jako obranu.

Někdy si svou úzkost sice uvědomujeme, ale aktivně se snažíme myslet na něco jiného. Vědomým pokusem o to, abychom úzkostnou myšlenku dostali pryč ze své mysli, je **potlačení** (suppression). Většina z nás užívá potlačení pravidelně – třeba když míjíme na ulici bezdomovce, když slyšíme znepokojivou zprávu o nukleárním odpadu nebo když začneme uvažovat nad neblahými důsledky provozu našich automobilů.

Zatímco potlačení patří mezi obrany vědomé, řadíme **vytěsnění** (repression) k obranám nevědomým. Když v našem nitru dojde k vytěsnění, neuvědomíme si to. Nesnažíme se dostat informaci vyvolávající úzkost z naší mysli – stane se to „samo“. Názorným příkladem vytěsnění je Debořino překvapení, když „zjistila“, že několik kilometrů od jejího bydliště (v Hanfordu) se vyrábí jaderný materiál a existuje tam obrovský problém se skladováním odpadu. Přestože se informace o Hanfordu sem tam objevovala v médiích už po více než dvacet let, „objevila“ tuto záležitost teprve nedávno. Četla o Černobyli a o nehodách na Three Mile Island, ale o nanejvýš znepokojivém jevu v blízkosti svého domova se informací nedožadovala. Nevědomě ze své mysli vytěsnila (za účinného přispění vlády) nejen tento jaderný odpad, ale i samotnou existenci skladu, přestože několikrát

projížděla kolem. K vytěsnění u ní došlo automaticky, bez jakéhokoli vědomého úsilí (neustálé vládní ujišťování o přísných bezpečnostních opatřeních ovšem napomáhalo vytvářet prostředí, které je pro vytěsňování velmi příznivé). Když se jednomu občanskému sdružení podařilo dosáhnout zveřejnění do té doby tajného dokumentu o 19 tisících stran, Debořino vytěsnění (a také vytěsnění mnoha jiných lidí) skončilo a nahradila ho úzkost.

Vytěsnění určitě patří mezi nejúčinnější obrany, ale nedosahuje se ho snadno, také vzhledem k tomu, že ho narušují informace ze světa kolem nás. Když se naše vytěsnění takto odstraní, dojde často k popření – k mechanismu, který nám umožňuje trvat na tom, že jevy vyvolávající úzkost prostě neexistují, zatímco se naše úzkost projevuje v podobě netrpělivosti, podráždění, nebo dokonce zlosti. My obě si například myslíme, že u některých našich kolegů došlo k popření současného krizového stavu životního prostředí. Odmítají vidět a uznat křehkost ekosystému a na zprávy o této skutečnosti reagují podrážděně. Ohrožení světa (ale také rasovou a sociální nerovnost) popírají pomocí vtipů a sarkasmů a zbavují se tak nepříjemných myšlenek. Úzkost „prosakuje“ na povrch podél celého průběhu vytěsňujícího mechanismu, což popření dodává pro něj typickou příchut.

Touto příchutí jsou doprovázeny i dva další obrany – reaktivní formace a projekce. Při **reaktivní formaci** člověk popírá daný pudový impulz a navíc vynaládá značné množství energie, aby vyjádřil jeho protiklad. Někteří ochránci životního prostředí například vášnivě hlásají odříkání a hlasitě odsuzují luxusní životní styl; tím ovšem prokazují, že se ve skutečnosti nedokázali zbavit pudové touhy po pohodlném životě. A naopak jízlivost, s níž R. Arnold (1993) označil ochránce životního prostředí jako „patologické hlupáky“, kteří si kupují podíl v „duchovním hnojišti“, nás vede k úvahám o jeho dřívějším působení v Sierra Clubu, po více než sto let existující organizaci zabývající se ochranou životního prostředí. V takových případech nejsou problematická dotyčná přesvědčení či postoje, nýbrž nepřátelství, s nímž jsou vyjadřovány; toto nepřátelství dává tušit přítomnost emočního konfliktu.

Úzkost v sobě skrývá i obranu nazvanou **projekce**. Při projekci vnímáme u jiných lidí něco, co nejsme schopni vnímat sami u sebe. Většina našich soudů a kritiky zaměřených na jiné lidi v sobě skrývají i určitou míru projekce, zvláště v případech, kdy je náš nesouhlas vyjadřován vášnivě nebo posměšně. Je mnohem snazší rozpoznávat slabosti u jiných než u sebe. Například už jste se patrně někdy rozčilili nad tím, že někdo není schopen pořádně sledovat, co říkáte, a přitom byste měli vylepšit svou vlastní dovednost naslouchat jiným. Soudy založené na

projekci bývají podrážděné a nenávislné. Chcete-li sami u sebe projekci identifikovat, všimněte si vlastní podrážděnosti při posuzování jiných.

Nejlepším obranným mechanismem je podle Freuda **sublimace**. K tomu dochází tehdy, když svou nevědomou úzkost převedeme do společensky pozitivně přijímaného počinání, což je pro Freuda práce v zaměstnání či nějaký jiný přínos pro společnost. Vyjádříme-li svou bolest poezií a úzkost napsáním knihy nebo malováním, uchýlíme se k velmi oblíbeným formám sublimace. Sublimací může být i naše prospěšná činnost v nějaké environmentalistické organizaci, aktivní podíl na omezování znečištění a pozitivní změna spotřebních návyků. Pocit úzkosti není prožíván v plném rozsahu, protože je převeden do kulturně prospěšného tvoření – sublimace tedy chrání daného jedince a ten navíc vytváří něco hodnotného pro společnost. Sám Freud, ukázněný a houževnatý pracovník, neustále sublimoval své pudové impulzy do psaní, uvažování a do komunikování s kolegy.

Freud byl přesvědčen, že obranné mechanismy jsou nevyhnutelné a nutné, a vyvozoval, že civilizace závisí na omezování našich základních pudových impulzů, a tedy na obranách, které zabraňují jejich přímým projevům. Bez obran bychom předváděli všechny druhy nebezpečného libidózního (hypersexuálního) a agresivního chování. Obrany umožňují normální fungování jedince ve společnosti, která na nás požaduje, abychom se náležitě chovali, podřizovali se jejím normám, spolupracovali s jinými lidmi a přizpůsobovali se různým situacím, mnohdy navzdory našim biologickým pudům. Obrany si však vybírají svou daň. Musíme na ně vynakládat energii, onu limitovanou fyzickou komoditu, o níž mezi sebou zápasí různé fyzické struktury. Oč vyšší podíl naší energie je vázán obrannými mechanismy, o to méně jí zbude na tvořivost, spontaneitu a na realistické řešení problémů. Extrémním případem zcela inhibovaného člověka je učebnicový neurotik, který stráví obranou vůči nepřijatelným impulzům tolik času, že už nemůže dělat téměř nic jiného. Určitě jste se už s takovými lidmi v životě setkali – s lidmi, kteří se bojí zakusit cokoli nového a všemi prostředky se přidržují důvěrně známého chování. Tito lidé se dostávají do izolace nejen od ostatních lidí, ale také od svého vlastního tvůrčího potenciálu.

My však tento tvůrčí potenciál budeme potřebovat k řešení environmentálních problémů. A tak, z freudovského hlediska, svým obranám musíme postupně čelit a pomalu je uvolňovat, abychom se z nich mohli osvobodit, aniž bychom však byli přemoženi úzkostí, kterou pomáhají zvládat. Abychom to mohli uskutečnit, musíme být ochotni zakoušet postupně se prohlubující stavy neklidu (discomfort). Tak například nemůžeme začít řešit obtížný problém čištění životního prostředí, dříve než prožijeme pocity hněvu, zhnusení či viny, které konfrontace

s našimi „smetišti“ může vyvolat. Musíme být ochotni si připustit své zděšení, smutek a strach ze současné environmentální situace, abychom uvolnili psychickou energii, dosud okupovanou obranami, k využití při tvořivějším řešení problémů. Z psychoanalytického pohledu znamená ochota zažít neklid a nepohodlí první krok k řešení našich problémů. Více si o tomto principu povíme později v této kapitole.