

# Psychologický zpravodaj srpen 2016

Máte doma nějakou věc, na které, přes veškeré  
Vaše likvidační úsilí, drží nálepka z obchodu i  
po mnoha letech?

Já tady koukám na cyklistickou helmu, kterou  
jsem před mnoha lety koupila v Gigasportu  
a i po těch letech (a pár ulámaných nehtech)  
na helmě pořád zůstává spodní vrstva samolepky  
s cenou.

Jestli Gigasport podobně jako mě štvál i jiné zákazníky,  
není divu, že v ČR zkrachoval.

Že jsou nálepky, kterých se nejde zbavit, se přesvědčil  
ve svém slavném experimentu s šokujícím výsledkem  
i americký psycholog David Rosenhan.

Co myslíte - rozeznáte "blázna se schizofrenií"  
od zdravého člověka, když s nimi budete moct trávit  
dny a týdny času?

A když ne vy, protože se v tom třeba nevyznáte,  
poznají to lékaři a sestry psychiatrických oddělení?

Rosenhan a jeho spolupracovníci na to šli zobra. Žádná poklidná dotazníková kampaň - nechali se rovnou hospitalizovat v různých ústavech pro duševně choré.

Při příjmu říkali jediný výmysl, a to, že slyší nějaké slovo (někdo říkal, že slyší "buch", jiný, že slyší "dutý").

Ostatní informace o svém životě poskytli korektně.

Byli přijati (většinou coby schizofrenici) a od toho momentu

se začali chovat jako zcela zdraví lidé. Na dotaz, zda

slyší to slovo, odpovídali, že už ne. Dodržovali režim `< br style="border: 0; mso-line-height-rule: exactly; -mso-line-height-rule: exactly; line-height: 150%; padding: 0; margin: 0;" />`oddělení, bavili se s pacienty, spolupracovali se zdravotníky

(a tajně vyplivovali léky).

Všiml si někdo, že jsou zdraví?

Ale kdepak.

Přestože byli od prvního dne bez příznaků a chtěli se dostat domů, byli "léčeni" v průměru 19 dní (nejméně to bylo 7, ale ten největší smolař zůstal zaklesnut v systému celých 52 dní).

Nikdo z personálu nezaregistroval, že jim nic nechybí ani nepřebývá.

Naopak. Všechno, co dělali, bylo interpretováno tak, aby se to hodilo k jejich diagnóze:

Když chodili po chodbě (z nudy), pokládali je za nervózní.

Když jeden z nich popsal vcelku normální rodinný scénář ("s matkou jsem vycházel dobře, v pubertě jsme se trochu vzdálili a líp jsem vycházel s otcem"), měl to lékař za důkaz nevyvážených rodinných vztahů, které modelovaly jeho dnes údajně nemocnou psychiku.

Když se ústavy rozhodly vydat tyto lidi opět mezi veřejnost, kromě jednoho odcházeli všichni s diagnózou "schizofrenie v remisi". Tedy něco jako "tohle je schizofrenik, i když zrovna žádné projevy onemocnění nemá".

Schizofrenik. Pro mnoho lidí šílenec nebo blázen.

A to je nálepka, která drží giga-pevně.

Dostali ji proto, že pár hodin slyšeli jedno nevinné slovo.

Protože si během týdnů nikdo nevšiml, že jsou úplně normální.

Tohle v žádném případě není obžaloba psychiatrie

- jakkoli páchá chyby, jako kterýkoli obor lidské činnosti, osobně si jí velmi vážím a respektuji ji.

Jde o to, že my všichni se chováme úplně stejně, jako personál těch léčeben.

Nevěříte?

Tak schválně: Říkáte o někom, že je to "ten blbec", "ta protivná bába", "ten děvkař", "ten drzej fracek", "neschopnej idiot" nebo tak podobně?

Říkáte to o sobě?

Tak vítejte ve světě nálepek. "Ten děvkař", když se na nějakou dámu usměje, po ní jede (nesměje se proto, že má dobrou náladu); kdy se neusměje, tak se mu nelíbí

(není to tím, že má špatnou náladu).

"Drzej fracek" křičí na ulici proto, že je to prostě hajzlík bez vychování (ne proto, že nahání ztraceného pejska, aby ho nic nepřejelo). Při obtížné reklamaci zboží bude na vině "ta protivná bába" a ne servis.

Jakmile někomu nálepku dáme, máme sklon ohýbat všechny informace tak, aby do nálepky zapadly.

A protože nálepka je pohodlná - zprehledňuje nám totiž svět a úžasně zjednodušuje -, děláme vše proto, aby držela. Většinou nevědomě, ale to tomu oblepenému nepomůže.

Znamená to, že nesmíte nikoho hodnotit či kritizovat?

Ale to by nás přece život bavil o hodně míň...

Tento mail má jiné hlavní téma, takže jen stručně - je lepší kritizovat chování ("tohle jsi udělal blbě"), než osobu jako celek ("jsi blbec"). To druhé udržuje chybné chování a neukazuje cestu ven, to první naopak.

Obejít se bez nálepek je pracné. Pokud Vám ale jde o skutečné poznávání světa i sebe, musíte nálepky odbourávat.

Začněte u sebe. Jakmile se uslyšíte o sobě opakovaně říkat, že jste něco/někdo, olepujete se.

Pro začátek je potřeba si to uvědomit. A pak třeba najít zdůvodnění, proč ta nálepka neplatí.

Většina nálepek jde takto našťestí sundat. I ta potvora z Gigasportu by šla, kdybych na ni vzala nějakou chemii. Ale to se už radši podívám po nějakých horších, ne tak viditelných nálepkách.

.....

A ještě jedna věc v dnešním newsletteru:

Co byste na sobě chtěl/a změnit, zlepšit, co nového se naučit, aby V&aacu te;m na světě bylo líp?

Vyplňte prosím tento dotazník - zcela anonymní a kraťoučký.

Budu se Vašimi návrhy a potřebami zabývat.

A možná dřív, než byste tipoval/a.

Hezký den a hezký svátek bez nálepek Vám přeje

Michaela Peterková\_\_\_\_\_

PhDr. Michaela Peterková

Psychologické weby, testy, programy

psyx.cz

Zvědavý dotazník o Vás