

HRANICE BEZPEČÍ

“S bezpečím je to lidském životě podobně jako se štěstím. Lidé si uvědomují jeho důležitost teprve, když ho ztrácejí”.

Možnost pozitivního přeladění lidského prožívání může vysvětlit proč lidé opouštějí stav k bezpečí a tíhnou k situacím, které je mohou ohrozit. Např. láska. Kolik tragédií již bylo popsáno v souvislosti s tímto tématem. A tak vedle příjemných možností, které lidský život nabízí je potřeba na naší cestě i rozumné korekce. Ta každému z nás může zajistit, aby se situace nepřehoupla z příjemného zážitku do nebezpečného ohrožení. Pochopitelně, že se to děje na úkor spontánnosti prožitku, užití si, ale na druhé straně zisk je přeci jenom adekvátní. Jde o to, že se člověk neocitne v hluboké krizi z které je velice těžká cesta ven.

Proč však některé vztahy lidí k životu vedou k ohrožení, porušení hranic vlastního bezpečí ?

Lidské pokušení při objevování možností přeladování svých pocitů je jistě veliké. Nicméně pokud bychom věřili v neomezenou moc příjemných pocitů, museli bychom být stažení do bezhraničního, nebezpečného vztahu k vyhledávání příjemného bez výjimek všichni. Realita je ale jiná. Například přeladování pomocí alkoholu. Přibližně čtyři procenta ze všech konzumentů legálního alkoholu se postupně dostává do otrockého vztahu k němu. U nelegálních drog bohužel tato statistika chybí. Nechci popírat odlišnou potenci vyvolávat “příjemnost” a tedy i návykovost na rozdíl od alkoholu u některých látek ve skupině ilegálních drog. Ale myslím, že vlastnost navodit si příjemný stav je teoreticky v dimenzi možnosti podřízena schopnosti člověka stanovovat a dodržovat hranice, které zároveň signalizují míru sebeohrožení nebo prospěchu.

Pochopitelně, že v praktickém přístupu je třeba přistupovat ke každému člověku důrazně individuálním přístupem. Není pravdou, že každý z nás vstupuje do svého života s podobně uspokojivě vyvinutou výbavou cítit a podřizovat své chování hranicím vlastního bezpečí.

Hranice bezpečí, kterou tvoří psychické, vztahové a sociální charakteristiky, je kritérium, podle kterého je podle mého názoru možné pokusit se o odlišení uspokojujícího vztahu sám k sobě.

Tato hranice není ničím, co by bylo každému z nás od zrození poskytnuto. Není zároveň také ničím, co by se dalo lehce racionálně popsat. Hranice každého z nás se utváří po příchodu na svět, i když se dají některé předpoklady k ní sledovat již dříve. Ku-příkladu sací reflex u novorozence signalizuje jeho vrozenou schopnost se zachovat, ne-umřít následkem neschopnosti se najíst. Stejně tak křik novorozence domáhajícího se potravy je dalším signálem lidských hranic přežití, bezpečí. Jiné atributy hranic bezpečí nejsou vrozené, ale postupným vývojem člověka získané. Děje se tak především na základě zkušenosti, která je spojena s prožitkem bolesti nebo příjemnosti. Dítě si od počátku svého života osvojuje vědomost, že děje, které způsobují bolest jsou nežádoucí a mělo by se jim vyhýbat. Naproti tomu děje s opačným účinkem jsou určené k tomu, aby byly opa-kovány. K tomu je samozřejmě třeba připočítat i korektivní snahy rodičů, které mají za úkol sociálně ohraničovat a zpřesňovat dětské prožitky libosti a nelibosti.

Typickým příkladem naučené hranice bezpečí je dětská zkušenost s rozpálenými kamny. Tento podnět na určitou vzdálenost vzbuzuje příjemný vjem tepla. Se zmenšující se vzdáleností se prožitek tepla přesmykne do nepříjemného vjemu horka a při dotyku se stane původně příjemný vjem bolestivým. Dítě, které ve své zvědavosti prožije zkušenost bolestivého dotyku zřejmě napodruhé svoji zkušenost nebude opakovat.

Tento příklad je např. celkem názornou analogií ke vztahu k drogám. Na určitou vzdálenost vztahu subjekt přitahují a obohacují, posléze obtěžují a závěrečná fáze vztahu probíhá pod bolestivou ztrátou prostoru, možností i zdraví.

V uvedené analogii ale vzniká rozpor pokud si uvědomíme věk, ve kterém člověk vstupuje do vztahu k psychotropním látkám. Jeho chování u zneužitelů drog nese stejné známky naivity, slepoty a nadvlády slasti jako u dítěte experimentujícího s ne-bezpečím bolestivého popálení. K vývoji hranic osobního bezpečí dochází samozřejmě během celého lidského života.

HRANICE BEZPEČÍ - Konvence

Hranice vlastního bezpečí jsou často ustaveny, vedle prožitých zkušeností, také společenskou konvencí. Ta je předávána nejprve rodiči a později výchovnými institucemi.

Společenská konvence, jako základ orientace mladého člověka při objevování světa, nemusí být vždy přijata, jak je tomu u lidí s rysy tzv. asociálními. Vývoj člověka, který projevuje asociální tendence je pravděpodobně spojen s nevhodným předáváním nebo absencí konvencí od počátků jeho existence. Život společensky abnormálních jedinců je naplněn bojem proti zavedenému systému pravidel. Obrysy osobních hranic bezpečí jsou jimi více nebo méně přehlíženy jako nedůležité a omezující v boji proti zavedeným pravidlům pořádku a autoritám, které je zosobňují.

Je-li hranice bezpečí postavena na konvenčním dodržování pravidel, může se stát propustnou vůči nebezpečnému konzumu věcí, které jsou pravidly dovolené. Typickým příkladem je alkohol, tabák a světe div se i práce /tzv. workalkoholici/. Zde se dostáváme k omezujícímu účinku konvencí jako záštity před ohrožujícím chováním. Dodržování pravidel, které člověk vnímá mimo sebe, není zaručena bezpečnost člověka samotného. Jejich pouhým přijetím se člověk může někdy dostat do situací, které jsou nabitě nebezpečností, kterou si vůbec neuvědomuje. Tím spíš, je-li člověk poznamenán nevhodným vývojem v důležitých oblastech své osobnosti.

HRANICE BEZPEČÍ - Sebeúcta

Hodnota bezpečí v pojetí každého z nás je zachycována jako konglomerát různých jiných hodnotových měřítek. Těmi mohou být např. zdraví, láska, profesní zdatnost, odpovědnost a také pozitivní vztah sám k sobě. Tedy sebeúcta.

Nemá-li člověk dostatečnou míru sebeúcty, je obnaženě vystaven prostředkům světa, které ji sice krátkodobě, ale celkem jistě a spolehlivě člověku zprostředkují.

Na základě malé sebeúcty, sebe-důvěry, sebe-vědomí je lidský život někdy až nutkavě doplňován skutky, které slouží k doplnění chybějících pozitivních prožitků sebe. Nadměrné střídání partnerů a urputná snaha o kariéru jsou vlnkovými loděmi těchto lidí. Zvláště v dnešní době, k těmto dvěma dominantním formám dodávání si ceny, je možno přiřadit i jev zneužívání

látek s psychotropním efektem. Vztah k omamným látkám, stejně jako vztahy k partnerům nebo ke vzdělání a postavení, začíná nevinně, dokonce i pozitivně. Člověk má pocity sebepotvrzení, objevení smyslu a cíle.

Avšak vzhledem ke své nedostatečné schopnosti prožít se jako dobrý a rychlosti s jakou pomíjí dosahované naplnění je nucen znovu a znovu původní prožitek opakovat. A od takto nastartované činnosti není nijak daleko k jevu, který se trochu nepřesně nazývá závislost.

HRANICE BEZPEČÍ – Závislost ?

Vztah člověka k čemukoli, který nese nálepku závislosti je již pojmově absolutní. Absolutní v tom, že člověk produkující takovýto vztah v něm nemá žádné hranice, které by respektoval. To však při pohledu na v realitě lidmi produkované vztahy např. k omamným látkám tak absolutně není pravdou.

Jsou jedinci, jejichž hranice jsou oproti jiným posunuty více k metě bezhraničnosti, nicméně přeci jen určité hranice jsou v jejich chování patrné. Je trochu smutnou realitou, že pokud se takto nastavený člověk s posunutými hranicemi bezpečí dostane do soukolí terapeuticko-despotického systému, doví se, že je závislý a není pro něj jiné cesty než pokorně svoji závislost, (rovná se v pojetí sdělení - osudovou neschopnost), uznat. Setkání terapeuta s klientem, nesoucí se v duchu předešlé věty, bude mít pravděpodobně za následek, podle převahy klientova po-drobení se nebo odporu, buď robotické podrobení se osudu nebo celostní či "jen" duševní útěk z kontaktu.

Hm, to jen na okraj mé osobní zkušenosti s oborem ve kterém působím. Pokud chceme poznat člověka s výrazně posunutými hranicemi bezpečí není to vůbec těžké. Stačí se jen pozorně okolo sebe dívat. Pokud se v našem chování nebo v chování jiných lidí okolo nás často vyskytují charakteristiky nutkavosti, nezdrženlivost a rigidního opakování můžeme si být jisti, že jeho hranice bezpečí nejsou tak úplně v pořádku.

Evžen Klouček