

O psychologické podpoře pacientů s viditelnými dermatózami

Když zazní v tramvaji zvonivým hláskem „Mami, proč má ta paní takový flek na puse?“ je to náročná situace pro mámu i pro dotyčnou paní a všechny ostatní.

Na základě čeho posuzujeme neznámé lidi? Jak dotyčný vypadá, jak je oblečený, jestli má brýle, jestli voní, jaký má účes. Utváříme si poměrně rychle první dojem. Ten samozřejmě můžeme změnit, ale při i dlouhodobém zběžném kontaktu přetrvává. Ukázalo se např., že učitelé si o žácích velmi brzy vytvářejí mínění, které má tendenci přetrvávat celý školní rok. Zřejmě leckdy bez ohledu na realitu nových zkušeností. Ryzost charakteru, čestnost, pravdomluvnost nejsme schopni poznat bez déleodobější spolupráce nebo dokonce soužití s dotyčným. Takže je pro dítě výhodné (a vlastně totéž platí pro každého z nás), když je milé, sympatické, hezké, upravené. Odezva na takové děti a později i dospělé je příznivější, než když tyto charakteristiky nemají. Ukazuje se navíc, že i v životě platí biblické, že bohatí dostávají stále víc, zatímco chudí stále méně (tzv. Matoušův efekt).

Naše sebehodnocení, sebeobraz, sebevědomí se utváří na základě reakcí druhých lidí. Dítě nejprve vnímá projevy rodičů a postupně dalších blízkých osob. Jakmile vyrazí do světa, musí počítat s tím, že mu svůj názor na ně sdělují i další lidé, třeba jen tím, že se s ním moc nebaví, nekamarádí. V určitém věku jsou nesmírně důležití vrstevníci. Co jsme ochotní udělat proto, aby neviděli naše skutečné či jen domnělé nedostatky? Když už pak sami se sebou žijeme dostatečně dlouho, většina z nás si na sebe zvykne a příliš neřeší ani výraznější odlišnosti. Na druhé straně málokterý dospělý dává najevo, že se stydí za to, že je jiný, že ho trápí vzhled. My to ani nemáme šanci poznat, takže pak hledáme složitě

příčiny některého chování, přičemž vysvětlení by bylo jednoduché. Kdyby nás to napadlo.

My se snažíme nejrůznější poruchy vyléčit, odstranit nebo alespoň zmírnit. To se někdy podaří, jindy ne. Přitom souběžně bychom se měli učit s problémem žít tak, aby nám co nejméně komplikoval život. Takže je na jedné straně důležité zvyšovat psychickou odolnost jedince.

Co s tím konkrétně dělat? Jak přežít „bez ztráty kytíčky“, když mám obavy, že vzbuzuji pozornost kvůli svému vzhledu a vadí mi to?

Co jde „schovat“, to schovat. Nikdo nevystavuje rád a dobrovolně své „vady“. Jenže musíme být připraveni na situace, kde to nejde. Takže pak se buď připravím o aktivitu, nebo přijmu, že jsem holt takový a vyrazím mezi lidi.

Měl bych přijmout, že za čas si na mou nápadnost skoro všichni zvyknou a nikdo si jí ani nevšimne. Určitě to bude platit pro důležité lidi, se kterými se stýkám běžně.

Neposiluji v sobě pocit, že všichni, kteří snad na mě spočinou okem, sledují pouze a výlučně moji nápadnost. A i kdyby náhodou, je to jejich problém.

Odolnost může posílit rovněž vědomí, že každý má něco, jen u většiny lidí to na první pohled není vidět.

Nestahuji se do izolace, i kdybych měl zatnout zuby, jdu mezi lidi.

Nereaguji, když někdo řekne něco netaktního. Nemyslím si, že to říká se zlým úmyslem.

Nebojím se mluvit o tom, odpovídat i na nepoučené otázky (není to nakažlivé?).

Když to jen trochu jde, snažím se nalákat svými dovednostmi, znalostmi, charakterovými vlastnostmi, vhodným chováním. Pozitivní naladění a vstřícné chování i jednání působí na druhé lidi

docela rychle a účinně. Roli tedy hraje i dostatečné sebevědomí.

Druhá linie pomoci spočívá v obecném tréninku populace v toleranci a respektu k druhým lidem, ať jsou jakíkoliv. Začít je nutné od nejtěplejšího věku. Děti to ovšem mají dost těžké. Přisvojují si zpočátku jeden svět a ten by neměl být rozmanitý. Jejich svět je „pravda“, odlišnosti jsou špatné, nemají tak být. Nicméně postupem času, když už jsou trochu zvyklé, bychom je měli programově učit, že rozmanitost existuje, že je dokonce úžasná a že ten náš svět, ve kterém žije samo dítě a naše rodina, není jediný a že i ty druhé světy jsou pěkné, protože jsou v nich lidé, kteří se mají rádi a kteří jsou šikovní, něco umějí. Když je toto učení zaštiťováno autoritou a láskyplným vztahem blízkých dospělých lidí a jejich skutečnou tolerancí, tak dítě přijme kdejakou odlišnost. Ono už v běžném životě vcelku přirozeně přijímá, že táta je trochu jiný než maminka, liší se od sebe babičky atd. Vidíme to pak i v mateřských školách, kdy děti se chovají k dětem s postižením velmi vstřícně (pokud ovšem je stejně upřímně vstřícná paní učitelka).

Ještě na jednu okolnost bych neměl zapomenout, a tou je specifická osvěta.

Možná si někdo položí otázku, jak tyto úvahy souvisí s konkrétními radami pro pacienty s viditelnými dermatózami? Nijak. Možná jsou dermatózy skutečně tak specifické, že vyžadují stejně specifickou podporu pacientů. Já jsem však přesvědčený, že jde o jednu možnou, snad jen viditelnější, a tedy nápadnější odlišnost. Z toho vyplývá, že bych je i nás intaktní podporoval a vzdělával všeobecně.

PhDr. Václav Mertin

Katedra psychologie Filozofické fakulty UK,
Praha