

Philip G. Zimbardo

PROSLOV

u příležitosti Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97

Pražská křižovatka  
5. října 2005

**PSYCHOLOGIE OSVOBOZENÍ V DOBĚ TERORU**

Poprvé jsem Prahu, toto nádherné město, navštívil v čase veliké pohromy. Datum: 20. července 1969. Kosmická předpověď počasí: Zářivé slunce Pražského jara tomto o letním slunovratu potemnělo za stahujících se mračen sovětského temna a pochmurného nebe nad Varšavskou smlouvou. Přeživše barbarskost nacistické invaze a kruté bezpráví desetiletí totalitního komunistického režimu, tento skvělý národ se pokusil o pozoruhodný společenský experiment. Jen o rok dříve, během Pražského jara 1968, se váš národ snažil o politický systém s "lidskou tváří". Lid i čelní představitelé tehdy věřili, že nadešel čas posílit lidskost prostřednictvím institucí podporujících svobodu vyjadřování a lidskou důstojnost. Naneštěstí pro vás, jakož i pro mnohé z nás, kdo jsme žili na druhé straně této temné opony, byla tato naděje na rozšíření svobody krutě rozdracena.

V létě 1969, alespoň jak jsem to prožíval já, byl ve vzduchu po celé Praze cítit podivný pocit davové paranoie. Kdykoliv mi kdokoli říkal cokoli politického, šeptal přitom a neustále se rozhlížel, jestli není sledován. Tou dobou, rok po invazi, jste již na tanky ve městě nenarazili, ani nebyla vidět žádná okupační armáda. Její přítomnost však byla cítit a byla zastrašující. Přesto však těmito temnými mračny pronikaly paprsky opravdového přátelství a solidarity mezi těmi, se kterými jsem se setkal. Patřil jsem ke skupince zahraničních odborníků, kteří se účastnili psychologické konference pořádané Československou akademií věd.

Naši čeští kolegové se o nás postarali velmi dobře. Dostalo se mi obzvláštní cti, že jsem mohl být hostem Věry Bokorové, která jako postgraduální studentka se mnou již předtím pracovala na Evropské letní škole v oboru Experimentální sociální psychologie, bylo to v Leuvenu v Belgii v roce 1967. V její rodině jsem se cítil jako doma a vzpomínám, jak se i přes tehdejší nedostatek jídla se svými sousedy dělili o sklizeň ze své zahrádky, o kterou se starali s

obrovskou péčí.

Duch česko-amerického přátelství je hluboký a plný života. Zvláštní vztahy mezi našimi zeměmi mají počátky v dávných dobách, kdy mnoho Čechů emigrovalo do Ameriky a také ve spolupráci prezidenta Woodrowa Wilsona s vaším prezidentem T. G. Masarykem a jeho americkou chotí. Tento zvláštní vztah nejenže přežil sovětskou okupaci, dokonce během ní ještě posílil.

*Jak jsem vyhrál závod na Měsíc.* Abych ocitoval slavného českého dramatika; "To jsou paradoxy". Přesně tehdy, když se Sověti snažili zabezpečit své nejbližší politické okolí a porobit duši českého národa, prohráli závod k Měsíci. "Závod k Měsíci" postavil Spojené státy proti Sovětskému svazu, přičemž Rusové měli díky Sputniku od počátku náskok. 20. července 1969 však americký kosmonaut Neil Armstrong vykonal onen "obří skok pro lidstvo" v oblasti vesmírného výzkumu, když se malými krůčky prošel po povrchu Měsíce. Spolu s mnoha dalšími lidmi v Praze jsme byli s Bokorovými vzhůru dlouho do noci a sledovali jsme tento pozoruhodný vědecký úspěch v televizi.

Dalšího dne, když mně moji hostitelé provázeli po návštěvách u svých přátel a po kavárnách, bylo jasné, že budu muset přijmout veškerá uznání za tohle vítězství nad nenáviděnými Rusy. Nakonec tento technický triumf skrýval mnoho psychologických dimenzí co do psychické přípravy kosmonautů, návrhu interiéru vesmírného modulu, a zvláštní soutěživou motivaci, kterou prezident John Kennedy zasazoval ve své vizi výzkumu vesmíru. Psychologie tedy hrála důležitou roli -- a to mne plnilo hrdostí, že patřím k "vítěznému týmu".

A tak jsem opět zde, o více než třetinu století později, ve velmi odlišné zemi. Žádné Československo, žádná železná opona, která by zastiňovala slunce, zato však úplně jiné klima. Úsměvy namísto mračen, otevřenost namísto zakřiknutosti, průhlednost namísto paranoidního podezřívání, a nade vším se vznáší duch svobody. Možná jste si už zvykli a mladší generace to považují za samozřejmost, pro mne však, jako pro člověka, který vaši zemi navštívil již dávno, je vše čerstvé a vzrušující.

A v tento zvláštní den je to pro mne opravdu nádherná příležitost. Jsem zde, abych se s vámi podělil o své bezbřehé nadšení ze cti, kterou představuje udělení Ceny Nadace Václava a Dagmar Havlových Vize 97 za rok 2005. Je to opravdu pozoruhodná sešlost učenců, humanistů, vědců a státních úředníků, ke které se dnes hrdě připojuji. Neurolog Karl Pribram, první příjemce tohoto ocenění, mě prosil, abych od něj Havlovy pozdravoval. Musím připojit, že je pro mě vzrušující setkat se s mužem, který byl schopen říci "Ne" tyranu, a který nejenže psal o pravdě, ale i jeho život byl jakýmsi modelem života v pravdě.

## Moje vědecká kariéra

Možná by vás zajímalo, co jsem dělal od mé tehdejší návštěvy Prahy. Vytvářel jsme výzkumné programy demonstrující, jak zranitelná je většina lidí, když je uchváti vír silných společenských událostí. Jako experimentální sociální psycholog se pokouším v laboratorním prostředí vytvořit kontrolované podmínky, které mi umožňují ověřovat příčinné hypotézy o podstatě lidské povahy. Protože snaha porozumět lidské podstatě v její mnohotvárnosti je mojí vášní, oblasti mých výzkumů byly velmi rozmanité. Studoval jsem: Sociální afilaci, kognitivní disonance, přesvědčování a ovlivňování, časovou perspektivu, stydlivost, šílenství, vězeňství, vandalismus, mučení a další zla. Obecně lze říci, že jsem prokázal, že sociální podmínky mohou silně ovlivňovat to, jak cítíme, myslíme a jednáme, i když si jejich sotva patrný a všudypřítomný vliv většinou neuvědomujeme. Moje výzkumy ukazují, jak se racionální lidé mohou chovat iracionálně, duševně zdraví lidé mohou jednat jako šílenci a dobří lidé mohou páchat zlo -- ve specifických společenských podmínkách.

Moje výzkumy v oblasti psychologie zla se točili kolem procesu odosobnění -- pocitu anonymity -- a odlidštění -- zacházení s ostatními, jako by byli ještě méně než lidští nepřátelé; nevynechal jsem ani vězeňství. Můj nejznámější výzkum je **Experiment Stanfordské věznice**, který demonstroval, jak snadno se mohou obyčejní lidé začít vůči ostatním chovat zle, pokud dojde ke kombinaci odosobnění a odlidštění v prostředí reálné věznice. Normálním, zdravým univerzitním studentům byly náhodně přiděleny role vězňů a dozorců v simulovaném vězení, které mělo trvat 2 týdny. Musel jsem však experiment ukončit o týden dříve, protože se začal vymykat kontrole. Téměř polovina dobrovolných vězňů začala zažívat "emocionální zhroucení" poté, co byli opakovaně týráni studenty v rolích dozorců. Tito se chovali sadisticky a libovali si ve vymyšlení nových způsobů, jak ponížit "své vězně".

Úplná moc nad ostatními bez morálních zábrán nebo dozoru může z dobrých lidí udělat nejhorší trýznitele, jak jsme viděli na chování amerických vojáků v irácké věznici Abu Ghraib -- jejich chování vykazuje pozoruhodnou podobnost s mým stanfordským experimentem.

Také jsem se účastnil výzkumu, který dělal pravý opak Experimentu Stanfordské věznice - měl pomáhat lidem osvobodit se z psychologických vězení. Takovým **dobrovolně přijímaným tichým vězením je ostýchavost**. Na mě připadl první systematický průzkum ostýchavosti u dospělých. Kromě objevení nových informací o příčinách, vzájemných vztazích a následcích ostýchavosti, jsme spolu s kolegy uvedli v život Klinikou pro léčbu ostýchavosti, kde již 30 let pomáháme stydlivým adolescentům a dospělým.

## Osvětlení temných stránek lidské povahy

Dostalo se mi cti účastnit se výzkumu temnějších stránek lidské povahy, jehož účelem bylo vrhnout na ně nové světlo a vyvinout nápravné aplikace, které by takové nežádoucí stavy dokázaly změnit. V rámci výzkumu na mne připadla role iniciátora společenské změny, která by podpořila psychologii osvobození. Poslední dobou jsem zasvětil nejvíc intelektuální energie a akademického kreditu hledáním nových cest, které by pomohly osvobodit lidi z nejrůznějších vězení mysli a ducha, z vězení, která umenšují lidskou důstojnost, omezují osobní autonomii a redukuje svobodu vyjadřování a shromažďování.

### Co jsou zač, ta vězení mysli?

*Prvním je Hanba.* Jako dítě vyrůstající v chudobě uprostřed ghetta South Bronx v New York City, jsem byl často zahanbován sociálními pracovníky, lékaři a dalšími, kteří nijak nezastírali, že já a další podobně chudí lidé představujeme pro jejich společnost přítěž -- dodnes si pamatuji smutek a zlobu, kterou jsem tehdy pociťoval. Hanba je jedním z důsledků předsudků a diskriminace. Abychom toto zlo dokázali překonat, je třeba nalézt způsob, jak podpořit toleranci pro různost.

*Dalším je Stud.* Každý z nás napomáhá šíření epidemie jménem stud tím, že zapomíná dělat jednu jednoduchou věc -- a to pomáhat ostatním cítit se "zvláštní". Můžeme toho docílit tím, že své komplimenty a chvály nahradíme kritikou a větší schopností druhé přijímat. Stejně tak můžeme dětem pomoci denně trénovat "sociální kondici" stejným způsobem, jako když chodí třeba běhat.

*Pak jsou zde Pastí času.* Lidé, kteří se v přílišné míře zaměřují na vzpomínky na negativní zážitky z minulosti, jsou náchylnější k depresím, zlostným stavům a násilím. Pokud podobná negativní traumata sdílí celý národ či skupina uvnitř nějaké kultury, je hrozba staleté krevní msty stále živá, jak jsme viděli v genocidních válkách. Nastal čas vytvořit Nový čas, který se stane pro všechny národy novým mládím prostřednictvím vývoje do budoucna zaměřených strategií, které vymažou zastaralé mýty a nemoderní scénáře.

Je tu však ještě další aspekt časové perspektivy, který je vězením pro mnoho mladých lidí po celém světě, a tím je život zaměřený pouze na přítomnost -- s hédonistickým či fatalistickým zaměřením. Pokud člověk uvízne v **přítomně-hédonistické** cele, získává iluzi svobody dělat cokoli, co mu přinese uspokojení a neohlížet se na budoucí škody či následky. Takové vězení představuje obrovské riziko vzniku závislosti. Členové druhé skupiny, kteří jsou orientováni **přítomně-fatalisticky**, zase nepodnikají nic, co by jim přineslo potěšení nebo zlepšilo jejich obvykle nízké sociální postavení, neboť uvnitř věří, že jejich kroky stejně ovládá osud. Toto vědomí je a jejich rodiny uzavírá do vězení chudoby a potlačuje jejich motivaci cokoli ve svých životech klidného zoufalství změnit.

Ideální časovou perspektivou je podle mého naučit se vyvážit střízlivou hladinu budoucnosti s orientací na pozitivní minulost, navíc se špetkou hédonismu. Tento ideál by měli hledat jak jednotlivci, tak i státy a národy, jejichž posláním je umožnit, aby tato zdravá kombinace mohla vzkvétat.

***Nikdy neobětuj svobodu za bezpečnost -- ani ve válce proti terorismu***

V mnoha z těchto psychologických vězeních dochází k výměně našich osobních svobod za přísliby bezpečí a jednoduchosti, které jsou však vždy iluzorní. Právě v těchto dnech se, zejména ve Spojených státech, mnozí vedoucí představitelé snaží o stejnou výměnu jako odpověď na hrozbu globálního terorismu. Slibují ochranu bezpečnosti vlasti výměnou za to, že se občané vzdají některých ze svých těžce vybojovaných svobod. Čím více svobody ale obětujeme iluzi bezpečnosti, tím víc vlastně děláme práci teroristů za ně samotné, neboť jejich hrozba sama o sobě najednou stačí, aby se demokracie začaly chovat jako ustrašené fašistické diktatury. Teroristické hrozby pramení z extrémního fundamentalismu uvnitř i vně našich národů a je třeba jim čelit nikoliv prostřednictvím mezinárodních konfliktů, ale tak, že zasáhneme přímo srdce a mysl potenciálních teroristů. Musíme jim dát naději na lepší budoucnost prostřednictvím vzdělání a dostatečných zdrojů, aby mohli prožít plnější a smysluplnější život bez násilí.

**ČAS PRO OSOBNÍ REFLEXI A SPOLEČNOU AKCI**

Prezident Havel vystoupil před 15 lety v Kongresu Spojených Států a řekl, že se Češi mohou od Ameriky mnohému naučit a na oplátku, že mohou tomuto vzdělanému, bohatému a silnému národu nabídnout své jedinečné zkušenosti a zvláštní znalosti. Je mi potěšením, že mám dnes příležitost v tomto dialogu o hledání svobody a pravdy pokračovat, neboť je nutné, aby demokratické vlády obohatily život svých občanů a bez ohledu na hranice se spojily u příležitosti globálního oživení. Ve svém projevu prezident Havel ozřejmil to, jak se jednotlivci stávají zodpovědnými za to, jaké vládě podléhají, a to tím, jak o té vládě smýšlejí, i tím, jak se neodvažují vzepřít se nepřijatelným formám státního útisku a tyranie.

Když mluvil o "kontaminované morální atmosféře", která byla pro bývalé Československo charakteristická, Havel zmínil, že totalitní režim vydržel déle než měl, protože občané se mu pasivně odevzdali a nedokázali si jeho změnu představit. Politické revoluce se tak rodí v myslích mužů a žen, kteří dokáží své kritické myšlení vysvobodit z cely tradice a svého ducha dokáží uchránit před vlivem vnějšího útlaku.

***Svoboda a pravda***

Když přemýšlím o dějinách našich národů, připadá mi, že Američané byli možná úspěšnější při hledání svobody, zatímco Češi jsou asi lepší v hledání pravdy. Zdá se mi úchvatné, že vaše

prezidentská zástava nese motto "**Pravda vítězí**"! (Bohužel musím říci, že je velmi nepravděpodobné, že by taková standarta mohla někdy vlát nad sídlem současné vlády Spojených států.)

Rád bych vás nyní pozval ke společnému zamyšlení nad Psychologií osvobození. Pokusme se zamyslet, jakými způsoby sami omezujeme svoje vlastní osobní svobody, zejména svobodu našeho ducha, aby mohl vylétnout do nových výšin. Je třeba, abychom se dále zamysleli, jak možná ostatní uzavíráme do vězení prostřednictvím předsudků, nepodložených očekávání, podmíněného milování. A dále jak se omezujeme, pokud setrváváme v černobílém zjednodušujícím vidění světa, které nás utvrzuje v přesvědčení, že vše na naší straně je správné a oprávněné, a naše názory představují ten jedině možný a přijatelný pohled na svět.

Společným úsilím musíme otevřít všechna vězení mysli a uvolnit tvořivé síly natěsnané za mřížemi z neuronů. Stejně tak musíme změnit naše zákony a nápravná zařízení prostřednictvím komunitních alternativ pouhého fyzického uzavření, musíme prosadit humánnější přístup k vězňům, aby se tito mohli po návratu do společnosti stát efektivně fungujícími občany. Jeden efektivní model, jak to udělat, nám předvedl Nelson Mandela, a samozřejmě Václav Havel poskytl další kreativní ukázkou osvobození národu zpod útlaku. Znovu si připomeňme motto Sametové revoluce, která ukončila léta tyranie: "**Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí**". Tomuto romantickému mottu se můžeme vysmívat a považovat ho za výmysl snů, dnes však platí snad ještě více, neboť nenávist a lež plodí genocidu, občanské války a sebevražedné teroristické útoky a to vše nastává po celém světě. Spojením pravdy a lásky vzniká porozumění a soucit jako nejzákladnější principy boje proti novým formám tyranie, které v současném světě vyrůstají.

Moje Psychologie osvobození je voláním do zbraně, do zbraně soucitu, se kterou vyrukujeme proti všem silám v nás i mimo nás, které omezují náš potenciál lidské dokonalosti. Je pozvánkou do globální komunity, která chce podporovat právě ty síly, které posílí pouta Lidskosti -- počínající spravedlností, mírem a láskou. Nakonec chci vyjádřit své přesvědčení, že každý z nás má schopnost přispět k rozvoji Lidskosti -- prostřednictvím laskavých skutků, velkorysého ducha a vizí, které se vždy snaží vidět ostatní jako zvláštní bytosti, které stojí za to, a které se snažíme chápat a jednat s nimi jako s příbuznými, i když zrovna nejsou naše krevní skupina.

Tyto skutky nás pojí s nádherně živým hrdinou románem **Řek Zorba** od Nikose Kazantzakise ve velkém tanci životem -- když svou tvořivou energii věnujeme lásce a ne válce.