

10. Maskování

Když přijetí stojí příliš mnoho



Maskování je vědomé nebo automatické potlačování projevů, potřeb a reakcí, které by okolí mohlo považovat za neobvyklé. Člověk sleduje ostatní, kopíruje jejich mimiku, připravuje si odpovědi, nutí se do očního kontaktu, skrývá stimování a zůstává v prostředí déle, než je pro něj užnosné.

Zvenku může působit úspěšně. Uvnitř však probíhá nepřetržitý výkon. Proto se některé děti ve škole jeví bez potíží a zhroutí se až doma. Proto někteří dospělí zvládají práci, ale po návratu nemají kapacitu mluvit, jíst nebo pečovat o domácnost.

Maskování někdy chrání před šikanou nebo diskriminací. Není proto možné jednoduše říct, že ho má člověk okamžitě odložit. Bezpečnější je postupně rozlišovat, kde je maskování nutné, kde automatické a kde už jeho cena převyšuje užitek.

Autenticita neznamená říkat všechno všem ani odmítnout ohled na druhé. Znamená mít alespoň některá místa a vztahy, ve kterých člověk nemusí neustále dokazovat, že je přijatelný.

Příběh z mé praxe

Dítě, které se zhroutí až doma

Opakovaně ke mně přicházejí rodiče dětí, které jsou ve škole popisovány jako tiché, vzorné a bezproblémové, ale po návratu domů křičí, odmítají dotek, zavírají se do tmy nebo několik hodin nedokážou nic dalšího. Rodina pak bývá obviňována z nedůslednosti, protože „ve škole to přece zvládá“. Ve skutečnosti dítě celý den sleduje ostatní, kontroluje pohyb i řeč a potlačuje reakce na hluk či sociální nejistotu. Domov není místem, kde se chová hůř. Je místem, kde už konečně nemusí držet masku.

CO POMÁHÁ

- ◆ Vnímat rozdíl mezi výkonem navenek a cenou uvnitř.
- ◆ Vytvářet bezpečná místa bez sociálního výkonu.
- ◆ Ptát se, co člověku pomáhá, ne jen zda „to zvládl“.

CO SITUACI ZHORŠUJE

- ◆ Používat úspěch jako důkaz, že potíže neexistují.
- ◆ Požadovat stejný výkon ve všech prostředích.
- ◆ Chválit pouze dokonale přizpůsobené chování.

To, že člověk něco zvládl, ještě neríká, kolik úsilí ho to stálo.



Příběh z našeho života

Maskování může být tak dlouho automatické, že člověk neví, kde končí role a začíná on sám. Moje vlastní zkušenost je však jiná. Naučila jsem se být autentická bez ohledu na prostředí a bez ohledu na to, zda někomu připadám „moc“, hluchá, divná nebo hyperaktivní. Nepřizpůsobuji svou osobnost tomu, co je pro okolí pohodlnější. Jsem přirozeně energická a smysluplná práce mi často energii vrací. Zároveň už ale vím, že ji nemusím vydat všechnu a že hranice nejsou selháním. Vyčerpávající pro mě nebývá samotná aktivita, ale spíše nucené přizpůsobování, chaos, neustálé přerušování nebo činnost, v níž nevidím smysl.

Dítě může být doma hravé, mluvit dětským způsobem a věnovat se zájmům, které mu přinášejí radost. Jinde nasadí roli „drsné“, chladné nebo přehnaně ochotné osoby, protože věří, že jeho skutečné já by bylo zesměšněno.

Hlasy z panelové diskuse

Alena popsala, že se při zpětném pohledu na život někdy slyšela mluvit a měla pocit, že slova nejsou její. Lenka vysvětlila maskování jako nepřetržitou adaptaci: vstoupí do místnosti, začne pozorovat ostatní a hledá, jak se má chovat, aby nevyčnívala. Lukas mluvil o období, kdy se maskoval tak silně, až se v tom ztratil.

Maskování může krátkodobě snížit riziko konfliktu, umožnit práci nebo ochránit před šikanou. Dlouhodobě však stojí energii, identitu a někdy i schopnost rozpoznat vlastní potřeby. Proto není možné jednoduše přikázat: „Odmaskuj se.“ Nejprve musí existovat bezpečné místo, kde odložení masky nebude potrestáno.

Cesta k autenticitě

Jedna z otázek, které pokládám dospělým klientům, zní: „Čím jste chtěli být, když jste byli malí?“ Dětské přání někdy ukazuje dobu, kdy ještě nebylo třeba tolik vyhovovat očekáváním. Návrat k sobě neznamená vrátit se do dětství. Znamená znovu objevit vlastní zájmy, rytmus, hodnoty a způsob projevu.

Autenticita neznamená rezignaci na ohleduplnost ani na odpovědnost za dopad vlastního jednání. Znamená možnost nehrát nepřetržitě cizí roli. Člověk se může učit ohleduplnosti, aniž by potlačoval vlastní projevy, a může volit, komu co sdělí, aniž by popíral své potřeby. Cílem není být bez masky všude. Cílem je mít alespoň někde právo být sám sebou — a cítit se tam jako doma.

Most nevzniká tím, že přestaneme být sami sebou, ale tím, že se naučíme zůstat v kontaktu.