Homo est creatura indeterminata, quae in infinito infinite seipsam agens aneb

Moje Šestnáctiletá svoboda

Slyším-li „svoboda“, vybaví se mi slova jako demokracie, lidská práva nebo boj za spravedlnost. Hned za nimi je ale i úplně obyčejný pocit v mém každodenním životě. Třeba když skončí školní rok a začnou prázdniny. Nebo když se rozhodnu, že někam půjdu bez rodičů, jen s kamarády. Když se sama můžu rozhodnout, kdy, co a jak budu dělat. To všechno jsou pro mě chvíle, kdy se cítím svobodně.

Sama ale také vím, že existují složitější otázky: co vlastně svoboda znamená, jestli se s ní rodíme, nebo ji musíme získat, jestli nám ji někdo může vzít, jestli k ní potřebujeme peníze, jestli ji každý prožívá jinak a jak poznáme, že se opravdu cítíme svobodní.

Co je tedy vlastně ona svoboda? Někteří tvrdí, že svoboda znamená možnost volby – mít na výběr mezi více možnostmi, jiní si myslí, že svoboda je možnost dělat si, co chci, kdy chci. Jenže to by znamenalo, že svobodná jsem, i když svými činy ubližuji ostatním, a to přece nedává smysl. Mně osobně se líbí, jak definoval svobodu anglický filosof John Stuart Mill: naše svoboda končí tam, kde začíná svoboda někoho jiného. Představa, že svoboda znamená „moct úplně všechno“, je totiž v reálném světě dost mimo. Kdybychom si totiž každý dělal, co nás zrovna napadne, bez ohledu na ostatní, paradoxně by každý o svoji svobodu přišel, protože bychom se báli, že nám někdo ublíží, něco vezme a tak podobně. Nebylo by totiž fér vůči ostatním, kdybych někoho bezdůvodně slovně urážela nebo bych z naštvání práskala a bouchala vším, co mi přijde pod ruku. Proto právě vidím hranici své svobody tam, kde začíná prostor někoho jiného. Nepovažuji to tedy za něco, co mě omezuje, ale spíš za základ lidského spolužití.

Ve škole nám občas říkají, že jsme svobodná země, protože máme demokracii. To je určitě pravda, ale neznamená to automaticky, že se každý cítí svobodně. Osobně (bohužel) beru svobodu jako samozřejmost, protože jsem se narodila už do svobodné země. Pro spoustu lidí na světě je ale svoboda něco, o co musí neustále bojovat, nebo jen pouhý sen. Možná právě to je důvod, proč je pro mě někdy těžké uvědomit si její hodnotu: člověk si často začne něčeho vážit až tehdy, kdy o danou věc přijde. Myslím si, že stejně by tomu bylo i u svobody. Opravdu bych ji pochopila (osobně bych ji prožila) až v momentě, kdy bych o ni byla připravena.

Svobodná jsem tedy už od narození a například ve škole mám často možnost si vybrat, čemu se chci věnovat. Můžu si vybrat volitelné předměty, partu kamarádů, můžu se rozhodnout, jestli se na test budu připravovat hodně, nebo se na to vykašlu. Můžu si také vybrat, jak budu trávit svůj volný čas.

Jsou to sice malá rozhodnutí, která se zdají nepodstatná, ale celkově tvoří právě můj svobodný svět, nad kterým mám alespoň částečnou kontrolu. Celý život se tak vlastně učím se svobodou zacházet. Ne vše si ale můžeme vybrat. Nevybíráme si, do jaké rodiny se narodíme, jestli budeme vyrůstat v bohatství nebo chudobě, jestli budeme zdraví, nebo budeme celý život bojovat s nějakou nemocí. Svoboda tedy není jen ve volbě, ale také v podmínkách, které právě k té volbě potřebujeme. K čemu je mi možnost studovat, když si nemůžu dovolit dojíždět do školy? K čemu je svoboda říct svůj názor, když se bojím, že mě ostatní odsoudí?

Svoboda je možnost, která se proměňuje podle toho, co si člověk může dovolit. Právě proto se může stát, že se cítíme nesvobodní, i když nám přímo nikdo nic nezakazuje. Svoboda tedy není jen stav kolem nás, ale i to, co cítíme uvnitř.

V politice vidíme příklady diktatur, kde lidé nemohou volně vyjadřovat své názory ani si volit hlavu státu. To je jasné omezení svobody. Ale svobodu nám mohou vzít i blízcí lidé. Když žijeme v rodině, kde nás někdo neustále kontroluje a rozhoduje za nás, necítíme se dostatečně volní. Svobodu si také můžeme odebírat sami. Třeba když se staneme závislými na alkoholu, na drogách, na hazardu nebo na telefonu. V tu chvíli nás ovládá něco, co pod kontrolou nemáme. I toto je ztráta svobody, přestože si ji způsobujeme sami.

Nedávno jsme v rodině mluvili o tom, jestli a proč jsou peníze důležité. Někteří říkali, že peníze ke štěstí ani ke svobodě nepotřebujeme, protože ty nejdůležitější věci v životě si stejně koupit nemůžeme. Jiní ale tvrdili, že bez peněz svoboda pomalu ani neexistuje, protože je člověk neustále něčím omezený. Jde do obchodu, ale nemůže si koupit úplně vše, co chce nebo by potřeboval, protože na to nemá dost peněz. Rád by cestoval, ale nemůže, protože na to nemá dost peněz. Přihodí se mu nějaký vážný úraz, který by potřeboval nadstandardní zdravotní péči – tu si však nemůže dovolit, protože nemá dost peněz.

Pravda je pravděpodobně někde mezi. Peníze samy o sobě svobodu určitě nezaručí, ale myslím, že výrazně ovlivňují to, kolik možností máme. Dávají nám prostor pro to, abychom si my sami mohli zvolit, co chceme nebo nechceme. A právě možnost volby je podle mě jedním z nejdůležitějších znaků svobody. Když má člověk dostatek peněz, může si vybrat, kde bude bydlet, jak si byt zařídí, jestli bude studovat nebo kam pojede v létě na dovolenou. Když člověk nepracuje jen kvůli penězům, má možnost své zaměstnání vyměnit v případě, že by ho přestalo naplňovat. Vyhne se tak například syndromu vyhoření, kterým si spousta lidí musí projít, protože z práce nemohou odejít z důvodu financí.

Dalo by se říct, že tyto možnosti naši svobodu velmi rozšiřují, ale na druhou stranu existují lidé, kteří mají peněz dost, a přesto se svobodní necítí. Ať už je to kvůli tomu, že od nich má jejich blízké okolí

vysoké očekávání, a cítí se tak pod tlakem, nebo jen nemají svoji svobodu s kým sdílet. Sama jsem totiž zjistila, že některé věci, ale hlavně zážitky, jsou mnohem lepší, když mám možnost je prožít s někým, na kom mi záleží a komu zároveň záleží na mně.

Neznamená to ale, že bychom občas neměli být sami. O samotě máme totiž prostor přemýšlet nad svými pocity a myšlenkami a je to je klíč k našemu duševní zdraví. Navíc se tím naučíme, že dělat něco o samotě není trapné. I mně se totiž občas stává, že něco nechci dělat jen proto, že se bojím, co si budou myslet ostatní. V duchu si říkám: oni si určitě myslí, že nemám žádné kamarády, když jdu zrovna sama na oběd. Někde vzadu v hlavě přitom moc dobře vím, že to většina lidí v jídelně ani nezaznamená. Z různých studií je totiž zjištěno, že člověk zažívá takzvaný efekt reflektoru: cítí se, jako by se na něj lidé dívali podobně jako v divadle. Myslí si, že analyzují každou jeho chybu, přeřeknutí nebo jinou jeho nedokonalost. Každý z nás ale žije ve svém vlastním světě: „ovládáme své tělo a mysl. Někdy nás tato ústřední pozice nutí myslet si, že jsme také středem pozornosti ostatních lidí. Stává se to proto, že náš úhel pohledu je jediný, ke kterému máme přímý přístup. A někdy se na něj příliš spoléháme a zapomínáme, že názory ostatních lidí se mohou od našich lišit.“[1] Lidé mají svých starosti dost a zajímají se tak hlavně o sebe. Když se přestaneme bát toho, co si budou myslet ostatní, otevře se nám tím další druh svobody: svoboda sociální.

Strach z toho, co si o nás myslí ostatní, se ale v našem každodenním životě projevuje ještě jedním, poměrně nenápadným způsobem, kterého si všímám hlavně u děvčat mého věku. Je to ten výše zmíněný zvláštní strach dělat věci o samotě. Jako by naše svoboda byla podmíněna přítomností někoho dalšího. Někoho, kdo nám dodá pocit větší validace. Vídám to v hlavně v úplných drobnostech – od společného chození na záchody o přestávkách až po to, že by se spousta holek bála jít sama třeba do kina nebo do posilovny. Vytvořily jsme si v hlavě dost podivný svět, ve kterém platí, že jít někam bez doprovodu znamená, že nemáme kamarády, jsme divné nebo s námi není něco vpořádku. Tím se ale dobrovolně vzdáváme obrovského kusu naší osobní svobody. Pokud totiž nejsem schopná jít si zacvičit nebo si sednout na lavičku v parku sama jen proto, že zrovna nikdo z mých přátel nemá čas, pak moje svoboda končí v tu chvíli, kde končí volný čas někoho jiného. Stáváme se tak závislými na rozvrhu jiné osoby. Tím vlastně předáváme náš volný, tedy svobodný čas někomu jinému.

Otázkou zůstává, jak se vlastně naučit dělat věci o samotě? Myslím, že pro začátek naprosto stačí, když při jízdě v autobusu nebo v tramvaji nebudeme celou na telefonu. Myslím si totiž, že většina z nás ho používá hlavně z důvodu, že nechtějí, aby si někdo jiný myslel že „až moc koukají“. Když tedy

[1] https://l-a-b-a.cz/blog/1301-efekt-reflektoru-proc-nam-zalezi-na-tom-co-si-o-nas-mysli-ostatni; https://thedecisionlab.com/biases/spotlight-effect

jednoduše ten mobil vypneme a budeme se místo toho dívat okolo sebe, zjistíme, že nikdo z ostatních cestujících si ani nevšiml, že telefon v ruce nemáme a jen pozorujeme. Nebo si můžeme ve škole zajít sami na oběd přesto, že máme strach sedět sami u stolu. Myslím, že právě těmito malými krůčky máme možnost pomalu dojít k závěru, že v reálném světě absolutně nikoho nezajímáme a že ten pomyslný „reflektor“, o kterém jsem výše psala, je ve skutečnosti úplně zhasnutý.

Jak dospívám, uvědomuji si, že si se svobodou strach spojuji. Strach z toho, že udělám nějaká špatná rozhodnutí a budu muset řešit jejich následky, ať už jde o špatnou známku, nebo o to, že budu věřit špatným lidem. Ten pocit ve mně je občas tak velký, že raději přenechám možnost volby někomu jinému, nebo neudělám nic. Jenže brát špatnou volbu jako selhání, je nesmysl. I kdyby ta volba nebyla ideální, pořád je to **moje volba**. Svoboda bez možnosti chybovat totiž neexistuje – a v tom je právě ta krása. Kdybychom se snažili dělat vše „správně“, nežijeme svobodně, ale jen plníme nějaké úkoly. Naučit se žít svobodně pro mě znamená přijmout odpovědnost za svá rozhodnutí, i když nebudou vždy správná. I špatné zkušenosti mě posunou dál.

Psaní eseje pro mě bylo tak trochu nastaveným zrcadlem. Došlo mi, že svoboda není jen něco, co jsem dostala tím, že jsem se narodila do demokratické země, ale že je to také dovednost, kterou musím rozvíjet a překonávat tak svůj vlastní strach.
Možná tedy ta největší svoboda nespočívá v tom, že si můžu koupit cokoliv, co si budu přát, ale v tom, že se přestanu řídit tím, co si myslí ostatní. Občas je sice nepříjemné chybovat nebo se bát, ale možnost volby je pořád to nejcennější, co mám. Myslím si, že teprve tehdy, když přijmu odpovědnost za své názory, činy, nebo právě ty chyby, stanu se opravdu svobodnou.