

Vločky, nebo kameny? Jsme opravdu (tak) křehká generace?

Často se o naši generaci říká, že jsme „vločková generace“ nebo „generace sněhových vloček“. Že se bereme příliš vážně, že si děláme hlavu ze všeho a hroutíme se z pouhých maličkostí. Slyšíváme, že dřív byli lidé silnější, že dnešní mládež se neumí postavit životu čelem. Ale možná se svět změnil rychleji, než jsme stačili sami vyrůst. Možná jsme nechtěli být křehcí, jen jsme byli donuceni cítit všechno mnohem víc než naše předchozí generace. A možná právě v té citlivosti se skrývá naše síla.

Dospívání v době nejistoty

Naše generace dospívala v době, kdy svět ztichl. Pandemie Covidu-19 zavřela školy, města i lidi do sebe. Učili jsme se z postelí, psali testy přes obrazovky, snažili se být přítomní v prostředí, kde nikdo nebyl vnímán. Zpočátku to působilo jako prázdniny, všichni se radovali, ale brzy jsme zjistili, že z pouhých 14 dní volna budou skoro 2 roky osamělosti, odtržení od reality, hledání sebe samých. Nikdo nevěděl, co bude dnes, natož zítra. Ten strach, co se linul mezi námi, byl hlasitější než ticho. Hlasitější než strach, který nás svíral, byla touha po normalitě, po doteku nejbližších, po reálném světě. Bylo to jako bychom byli vrženi do dystopického filmu, kde realita předčila i tu nejdívočejší fantazii.

Strach a úzkost byly všudypřítomné. Obavy o zdraví blízkých, nejistota ohledně budoucnosti a pocit ztráty kontroly nad vlastním životem. Vzpomínám si na nekonečné hodiny strávené sledováním zpráv a hledáním informací, které by nám pomohly pochopit, co se děje. Ale čím více jsme hledali, tím více jsme se cítili ztraceni. Ztratili jsme možnost být spolu, spontánně se smát, obejmout kamaráda po těžkém dni. To vše nám bylo vzato. Dospívání se přesunulo do prostoru mezi čtyřmi zdmi a obrazovkou. Tohle bylo naše dospívání, vážně jsme to takto chtěli? A když se svět znovu otevřel, mnoho z nás zjistilo, že už se neumí tolik bavit, že se bojí lidí, hluku, davů a kdo ví, čeho ještě.

Pandemie po sobě zanechala tichý otisk, úzkost, která se ozývá, i když už nejsou roušky či jiná opatření. Ukázala nám, že jistoty jsou křehké, a že i obyčejné věci, jako například smích, škola, přítomnost druhých, mohou zmizet ze dne na den, pouhým mrknutím oka. A i když jsme to zvládli, něco v nás zůstalo jinak. Něco v nás nechalo šrámy, kterých se jen tak nezbavíme.

Stres a tlak ze všech stran

Dospíváme ve světě, kde se všechno měří. Známky, výkony, lajky na sítích, počet přátel a mnoho dalšího. Cítíme tlak ze školy, z rodiny i z nás samotných. Každý chce být úspěšný, dokonalý, nezlomný. Jenže ten tlak někdy dusí. Dusí nás natolik, že lapáme po dechu, ale nemáme dostatek kyslíku. A v té chvíli si uvědomujeme, že není důležité být dokonalý, ale být sám sebou. Že právě štěstí se neskrývá v lajcích, ale v opravdivosti.

Mnozí z nás zažívají úzkosti, nespavost, panické ataky a kdo ví, co ještě. Někdo se trestá tím, že nejí, protože má pocit, že alespoň něco může ovládnout. Jiný si ubližuje, aby cítil něco skutečného. Někdo se usmívá, i když má pocit, že se ztrácí a potápí. A přesto se každé ráno zvedáme a snažíme se fungovat, dosáhnout něčeho, co nás posune dál a dál. Toto není slabost, to je tichá odvaha.

Škola, která by měla být místem vzdělání, se často mění v závod o to, kdo toho zvládne víc. A když už nezvládáme, říkají nám, že jsme přecitlivělí, líní či hloupí. Jenže co když jen nechceme být otupělí a poníženi? Co když nechceme mlčet, když je nám zle? Chceme mluvit, chceme se bránit, chceme změnit to, co se nám nelíbí. Chceme, aby náš hlas byl slyšet, aby naše bolest byla uznána. Nechceme se skrývat, nechceme se bát. Chceme být uznáni a vyslyšeni.

Internet - svět, který nás spojuje i pohlcuje

Internet je naším světem. Vyrostli jsme v něm. V době koronavirové jsme viseli na sítích denně, což bylo špatně. Děti by měly chodit s kamarády ven, bavit se a rozvíjet se, ale jak, když jsme byli zavření doma a mohli jsme si maximálně zavolat. Pro naši generaci je to místo, kde nacházíme útěchu, ale i nejistotu. Kde si píšeme s lidmi z druhého konce světa, a přitom se cítíme sami.

Sociální síť nám dává pocit, že jsme součástí něčeho většího, ale zároveň nás nutí neustále se porovnávat. Každý příspěvek je malým zrcadlem, ve kterém se měříme. Krásnější, úspěšnější, šťastnější než já. A i když rozumem víme, že to není skutečnost, srdce tomu občas uvěří. Je snadné se ztratit v digitálním hluku. Skrýváme se za filtry, potřebujeme zakrýt každý detail, zatímco toužíme po opravdovosti. Umíme psát o svých emocích, ale bojíme se je vyslovit nahlas. A i když máme stovky sledujících, někdy nemáme komu zavolat, když je nám těžko. Tak proč je to tak těžké?

Zároveň však nelze přehlédnout, že internet má i pozitivní stránku. Umožňuje nám vzdělávat se, rozvíjet se a poznávat svět. Díky němu máme přístup k nekonečnému množství informací, můžeme se zapojovat do projektů, učit se nové dovednosti nebo najít inspiraci. Problém nastává ve chvíli, kdy přestáváme být jeho uživateli a stáváme se jeho obětmi. Z výzkumů psychologů vyplývá, že sociální síť mohou zvyšovat míru úzkosti, depresí či nízkého sebevědomí, zejména u mladých lidí. Neustálé porovnávání a snaha zapadnout vede k pocitům nedostatečnosti. Místo toho, abychom se radovali z úspěchů druhých, máme tendenci je brát jako důkaz vlastní neschopnosti. Přitom zapomínáme, že za každou perfektní fotografii se často skrývá obyčejný člověk se stejnými pochybnostmi a problémy jako my.

Naše generace stojí na rozhraní dvou světů, toho skutečného a virtuálního. Naším úkolem je najít mezi nimi rovnováhu. Není nutné internet odmítat, ale je třeba naučit se ho používat s rozumem a s vědomím, že skutečné štěstí ani přijetí nenajdeme v počtu lajků. Možná právě odvaha odložit telefon, jít ven a být s lidmi tváří v tvář je tím, co nás může zachránit před ztrátou vlastní identity. Internet je zrcadlem dnešní společnosti; odráží to, jací jsme, po čem toužíme, ale i čeho se bojíme. A možná právě díky tomu nám může pomoci lépe porozumět sami sobě. Pokud se naučíme používat ho s rozumem, může být obrovským přínosem. Pokud mu ale dovolíme, aby nás ovládl, může nás připravit o to nejcennější, o naši lidskost. Internet je náš svět, ale my jsme jeho tvůrci. A záleží jen na nás, zda ho proměníme v prostor plný

porozumění, sdílení a poznání, nebo v místo, kde se budeme ztrácet v dokonalých obrazech a prázdných slovech. Budoucnost internetu je totiž zároveň budoucností nás všech.

Osamělost uprostřed davu

Osamělost se stala jedním z největších témat naší generace. Ne proto, že bychom byli sami, ale protože jsme se naučili být spolu jen „napůl“. Sedíme ve stejné místnosti, ale každý hledí do jiné obrazovky. Sdílíme příspěvky o tom, jak se cítíme, místo abychom si o tom promluvili. A přesto se v nás rodí touha po blízkosti, skutečné, ne té virtuální. Chceme, aby nám někdo rozuměl, aby nás slyšel, aniž bychom museli křičet. Toužíme po klidu, po opravdových vztazích, po světě, kde se nemusíme přetvařovat.

Jsme první generací, která vyrůstá v kompletně digitálním světě, kde technologie nejsou jen nástrojem, ale přirozenou součástí každodenního života. Tato generace je od narození obklopena chytrými telefony, tablety a momentálně i umělou inteligencí, a díky tomu disponuje unikátní schopností rychle přijímat a zpracovávat informace. Vliv technologií nám umožňuje být globálně propojeni, učit se novým věcem online a vytvářet digitální obsah, ale zároveň přináší výzvy v podobě závislosti na obrazovkách, ztráty soukromí a nových forem sociálních interakcí.

Zároveň jsme ale i generací, kterou naši rodiče, často nevědomky „zkazili“ tím, že nám technologie přinesli příliš brzy a bez hranic. Mnozí z nich nás nechávali hrát si s tabletem místo toho, aby s námi trávili čas venku, a chytrý telefon se postupně stal prostředkem, jak nás utišit nebo zabavit. Vyrůstali jsme tak ve světě, kde je digitální svět často přitažlivější než ten skutečný, a kde je pozornost rozptýlená mezi stovkami notifikací. To nás sice naučilo rychle reagovat, ale zároveň nám to vzalo část schopnosti soustředit se, být trpěliví a opravdu prožívat přítomný okamžik. Budoucnost této generace pravděpodobně přinese ještě hlubší propojení s technologiemi, které ovlivní nejen pracovní trh a ekonomiku, ale i samotnou podstatu lidské identity a mezilidských vztahů. A možná teprve tehdy si naplno uvědomíme, že to, co nám technologie daly, nám zároveň v mnohém i vzaly. Záleží ale jen na nás, jak se s tím dokážeme popasovat. Pokud se naučíme technologie používat vědomě (ne jako únik, ale jako nástroj, který nám pomáhá rozvíjet se, tvořit a chápat svět), můžeme z nich vytěžit to nejlepší. Možná jsme generací, která se musela naučit žít mezi dvěma světy, a to tím digitálním a tím skutečným, ale právě v tom může být naše silná stránka.

Osamělost dnešní doby má tichou podobu. Není to ta klasická samota, kdy člověk zůstane fyzicky sám. Je to prázdno, které cítíme uprostřed davu. Je to chvíle, kdy otevřeme chat a zjistíme, že nemáme komu napsat, i když máme stovky kontaktů. Je to pocit, že jsme neviditelní v záplavě dokonalých životů ostatních. Že naše ticho nikoho nezajímá, pokud ho nepřeložíme do líbivého příspěvku.

Někdy stačí jen být s někým v tichu, bez slov a bez obrazovky mezi námi. Ale i to se stává vzácností. Často se bojíme ticha, protože jsme na něj zapomněli. Jsme zvyklí, že nám v kapse každou chvíli zapípá upozornění. Že se musíme ozvat, reagovat, být vidět. A přitom právě v tichu se rodí to, co je nejhlubší, naše myšlenky, emoce, opravdové spojení. Místo skutečné

blízkosti si však často volíme pohodlnější cestu, například krátkou zprávu, lajk, nebo příběh na sociální síti. Někdy se sami sobě zdáme obklopení lidmi, a přesto cítíme, že chybí něco podstatného. Možná proto, že opravdové vztahy vyžadují čas a trpělivost. V online světě je všechno okamžitě; odpověď, reakce, pozornost a my zapomínáme, že to nejdůležitější se nedá uspěchat. Důvěra, porozumění, přátelství, to všechno potřebuje prostor, který algoritmy neumí vytvořit.

Osamělost nás učí poznávat sami sebe. Učí nás, že nestačí mít kolem sebe lidi, musíme mít kolem sebe ty správné. A že skutečné propojení se neděje přes Wi-Fi, ale v srdcích. Možná právě proto naše generace tolik touží po opravdovosti; po rozhovorech, které nejsou jen o tom, co je „nové“, ale o tom, co je skutečné. Po chvílích, kdy si někdo vypne telefon, podívá se nám do očí a jednoduše řekne: „*Jsem tady.*“

Možná právě v tom je řešení naší osamělosti, naučit se být přítomní. Naučit se znovu vnímat ticho, které není prázdné, ale plné. Naučit se být s lidmi opravdu, ne jen „*napůl*“. Protože i když žijeme v nejpropojenější době dějin, nic nenahradí ten prostý, lidský pocit blízkosti.

Křehkost jako síla

Citlivost je často vnímána jako slabost. Ale možná je to právě naopak. Citliví lidé vnímají svět intenzivněji a to barvy, hlasy, nálady. Vidí to, co jiní přehlíží, detaily. A i když je to někdy vyčerpávající, právě díky tomu dokážeme chápat druhé. Umíme se vcítit.

Naše generace je první, která se otevřeně baví o psychickém zdraví, o terapiích, o emocích. Dřív se o tom mlčelo, protože „*se to nehodilo*“, bylo to tabu. Ti, kteří o tom mluvili, patřili do „blázince“. Byli shazováni do jednoho pytle. Dnes se nebojíme říct, že je nám těžko. Ano, někdy si neumíme říct o pomoc, ale to je jen následek pandemie, která nám zanechala rány na těle. Ale tímto pomáháme i ostatním, aby se necítily sami, snažíme se pomoci. Křehkost není zranitelnost bez síly. Je to schopnost cítit i tehdy, kdy by bylo snazší necítit nic. Síla naší generace spočívá v tom, že si dovoluujeme být lidští, a že i přes všechny rány zůstáváme citliví.

Empatie jako odpor

Naše generace čelí válkám, klimatické krizi, nenávisti na internetu, šikaně a plno dalšího. Vidíme bolest, kterou jsme si nezpůsobili, a přesto nás zasahuje. To není slabost, to je empatie. Empatie je naše zbraň vůči světu, který chce, abychom otupěli. A my odmítáme být kameny, chladní a nehybní. Chceme být opravdoví lidé. Chceme rozumět, pomáhat, měnit. To je naše poslání. Naše citlivost je způsob, jak se bránit cynismu a prázdnotě.

Žijeme v době, kdy je snadné stát se necitlivým. Každý den na nás útočí zprávy o tragédiích, válkách a katastrofách. Internet nás zahlcuje obrazy bolesti, až se někdy zdá, že jsme si na utrpení zvykli. A právě v tom spočívá nebezpečí, že přestaneme cítit. Empatie je způsob, jak tomu vzdorovat. Empatie je lidskost, se kterou se narodíme, v digitálním prostředí je pohlcena a považována za slabost.

Empatie není slabost, i když se to tak někdy prezentuje. Vyžaduje odvahu otevřít srdce v době, kdy je jednodušší ho zavřít. Znamená to naslouchat, i když je to nepohodlné. Znamená to stát se zranitelným, protože jen tehdy můžeme skutečně porozumět druhým. V každodenním světě to může být maličkost, vyslechnout kamaráda, který prochází těžkým obdobím, nebo se zastat někoho, kdo se nemůže bránit. Ale právě tyto „malé činy“ tvoří síť lidskosti, která drží naši společnost pohromadě.

Empatie je i způsob, jak čelit bezmoci. Nemůžeme zastavit všechny války ani zachránit planetu sami, ale můžeme udělat něco, a právě to *něco* má smysl. Když se staráme o druhé, o zvířata, o přírodu, ukazujeme, že svět v nás ještě nezhasl. Naše generace možná nevyrůstá v ideální době, ale roste v době, která ji učí cítit. A cítit znamená žít. Empatie je odpor; ne k lidem, ale k lhostejnosti. Je to klidná síla, která říká: *já vidím, já cítím, já nejsem lhostejný*. A možná právě to je největší forma odvahy, jakou dnes můžeme mít.

Síla, která se neukřičí

Možná nejsme generací hrdinů, ale jsme generací, která se snaží přežít v hlučném světě. A to vyžaduje odvahu. Není snadné žít s vědomím, že svět je plný problémů, které nemůžeme vyřešit, a přesto se každý den snažit být lepší. Síla naší generace není vidět, neprojevuje se hlukem, ale vytrvalostí. Vstát po špatném dni, napsat spolužákovi, že to zvládne, jít k psychologovi, přiznat si, že potřebuji pomoc. To jsou činy tiché odvahy, které se nesklouňují v titulcích, ale tvoří naši budoucnost. Síla nemusí být bouřlivá. Nemusí křičet ani bojovat. Někdy se projevuje jen v tichém rozhodnutí nevzdat to, i když je svět těžký. V umění zůstat laskavý, i když je kolem nás chaos. V rozhodnutí usmívat se, ale upřímně. To jsou okamžiky, které nikdo nevidí, ale právě z nich se rodí skutečná odolnost.

Naše generace čelí problémům, o kterých se dříve tolik nemluvalo; úzkostí, psychickému tlaku, nejistotě z budoucnosti. Žijeme v době, kdy se očekává výkon, dokonalost a neustálá aktivita. A právě v tom je naše výzva: *neztratit lidskost*. Naučit se být silní i zranitelní zároveň. Uvědomit si, že síla není jen o výsledcích, ale o schopnosti vstát, když všechno padá. Není slabost říct „*nezvládám to*“. Není slabost jít k terapeutovi nebo brečet. Naopak, je to důkaz, že si vážíme sami sebe. Že chceme být v pořádku. Že se nebojíme být skuteční. Naše síla je v empatii, v trpělivosti, v tichém soucitu. Možná nás svět často přehlíží, protože nekřičíme dost hlasitě. Ale naše síla se neukřičí. Ona se projevuje v každodennosti; v drobných gestech, v úsměvu, v tom, že si navzájem pomáháme přežít.

A právě v tom spočívá naděje. Že i když se svět zdá tvrdý a necitlivý, v nás pořád zůstává něco křehkého, a to *křehké* je zároveň největší síla. Protože kdo dokáže cítit, dokáže i měnit. A kdo i v bolesti zůstane laskavý, ten už zvítězil.

Rovnováha mezi vložkou a kamenem

Možná nejsme kameny, které se valí z kopce dolů. Ale nejsme ani vločky, které se hned rozpustí. Jsme jako voda, dokážeme být klidní i divocí, přizpůsobiví i neústupní.

Magdalena Králová, 19. 9. 2006, Gymnázium Hello Ostrava

Naše křehkost nás učí respektu, naše síla nás učí nevzdat se. Možná se pod tlakem lámeme, ale i zlomené větve znovu raší. To, že jsme citliví, neznamená, že jsme slabí. Znamená to, že máme srdce, které bije v době, kdy je snadné být prázdný.

*„Prohlašuji, že jsem při vzniku tohoto příspěvku **nepoužila** umělou inteligenci.“*