

# Fenomén třetí čtvrtiny

Třetí čtvrtina je tou nejhůře snesitelnou fází čehokoliv, ať už se jedná o sportovní utkání, zkouškové období, trhání zubu nebo dlouhodobou izolaci a omezení v náročných podmínkách v časech pandemie covidu-19. Je to fáze, která přichází těsně za polovinou, období, kdy si myslíme nebo víme, že máme již půlku za sebou, ale zároveň tušení hraničící s jistotou, že nás ještě čeká nejméně stejně dlouhá doba.

Ze studií lidí a posádek izolovaných (ať už přirozeně, či simulačně) v nepřívětivém prostředí s mnohými nevyhnutelnými omezeními (zásobování, sociálních kontaktů, volného pohybu, informací ad.), jako jsou vesmírná stanice ISS, ponorky nebo polární vědecko-výzkumné stanice typu Concordia nebo Vostok v Antarktidě, vědci opakovaně zjistili, že *třetí čtvrtina* mise je relativně přesně stanovitelné období, kdy jsou členové posádek a expedic podrážděnější, více konfrontační, depresivnější, frustrovanější, znuděnější a celkově méně dobře naladěni. Je to období, kdy se celá mise celkově nejhůře snaší, kdy nálada, morálka a disciplína osazenstva dosáhne největších propadů. Je to fáze všeobecné nepohody a nepohodlí, kdy dochází k nárůstu napětí, konfliktů, stížností, negativního prožívání, komunikačních přešlapů, k celkovému uvolnění disciplíny, a to bez ohledu na to, zda je mise roční, nebo například tříměsíční.

Před 30 lety Robert Bechtel a Amy Berning zavedli pro tento dobře pozorovatelný jev termín „fenomén třetí čtvrtiny“ (F 3/Q).

## Psychické důsledky vnímání časového rámce

Z hlediska psychiky člověka je v souvislosti s F 3/Q evidentně důležité vědomí časového rámce: naše psychika, ať už to tušíme, či nikoliv, systematicky odpočítává čas trávený libou či nelibou aktivitou. U jasně časově dotovaných operací je datum poloviny zřejmé – určitě si každý sám vybaví vzpomínku na půlku letních prázdnin, na den, kdy se červenec přelil do srpna a na související pocit frustrace, zklamání a prázdnoty „že začíná už druhá půlka prázdnin“. Počítáme ale i u misí a akcí, jakými jsou náš životní běh nebo pandemické období, kde vidina konce je ještě hodně nejasná, ale jakési tušení se vynořuje kdesi na vzdáleném horizontu.

Naše vnitřní přesýpací hodiny se zhruba v období prvních dnů nového roku dopočítaly magické poloviny pandemické mise. Vakcína a zahájené očkování napříč světem přineslo vidinu konce, ale zároveň vědomí, že doba potřebná na proočkování a ochranu zranitelných skupin obyvatel bude vyžadovat nejméně rok plný dalších obav a úsilí. Zdá se, že v kritické třetí čtvrtině se nacházíme právě nyní.

V průběhu let došlo k četným systematickým pokusům o výzkum F 3/Q. Gro M. Sandal ve své studii zaznamenala významné zvýšení napětí v posádce během třetí fáze expedice na výzkumné stanici Concordia v Antarktidě, které bylo doprovázeno formováním a separací názorově vyhraněných podskupin a zároveň rostoucím pocitem osamělosti jednotlivých členů expedice, subjektivním poklesem odolnosti vůči stresu a zvládnání zátěže. Ke stejným výsledkům dospěli i další pozorovatelé a výzkumníci u jiných expedic. ***Fenomén třetí čtvrtiny bývá zaznamenán i u posádek a expedic, které jsou profesionální, vycvičené, trénované a silně motivované k pobytu v prostředí izolace, omezení a extrémního rizika.***

Ve studiích simulujících dlouhodobý pobyt v kosmu např. při cestě na Mars byly ve třetí čtvrtině mise opakovaně shledány významné nárůsty v požadavcích na informace ohledně dění ve světě a komunikace s řídicím střediskem i v počtu emočně laděných zpráv, které se méně vztahovaly k pracovním povinnostem posádky nebo k pracovním-výzkumným úkolům jejích členů. Fenomén třetí čtvrtiny byl pozorován i v 28denních střídáních pracovníků na ropných plošinách, saturačních potápěčů v potápěčských zvonech, vojáků v ponorkách, osob v podzemních krytech nebo při 49denním přechodu pouště, kdy vedle poklesu nálady došlo u účastníků i ke snížení pocitu přátelství a požitku z přírodních krás.

### **Co lze z výsledků výzkumu fenoménu 3/Q usuzovat s ohledem na pandemii a proticovidová opatření?**

Jednoznačně zvýšení napětí ve společnosti, netrpělivost, podrážděnost, konflikty a útoky na druhé, informační hlad a neutuchající pocit, že nemáme dost informací, formování názorově vyhraněných skupin a podskupin, které se budou cíleně od ostatní společnosti distancovat a signálně lišit. Vcelku nic pěkného.

Na druhou stranu ale ***vědomí, že existuje něco jako fenomén třetí čtvrtiny, nám pomáhá s přijetím situace i s diplomatickým přimhouřením oka nad našimi i společenskými poklesky***, poklesy až propady v disciplíně, odpovědnosti, ohleduplnosti či náladě. Vědomí, že i trénování, pečlivě vybírání, řádně vycvičení a psychicky vyrovnaní a stabilní jedinci mohou ve třetí čtvrtině bojovat s motivací, podrážděností a lezením si na nervy, má výmluvný (ale nikterak omluvný) charakter. Z výzkumů navíc vyplývá, že s blížícím se koncem, se naše rozpoložení začne zase automaticky přehupovat do větší pohody. V koncovce na nás sice čekají další nástrahy: naše mysl je totiž neuvěřitelně kreativní v umění pokazit to, co už se zdánlivě prostě víc pokazit nedá, ale o tom zas jindy. Prostě stejně jako onemocnění covidem, i zvládání a vypořádávání se s covidovým obdobím nemá v psychice člověka ani zdaleka lineární průběh.

Účinná jsou i různá protiopatření, která rozptylují vědomí začátku druhé poloviny a naše očekávání. Například jedním z nich je humor a cílený optimismus. Prostě si děláme legraci, rozesmáváme ostatní, vtípkujeme, i když do smíchu je málokomu. Dalším je kognitivní přerámování jednoho období na období vícero, takové náhlé otočení našich vnitřních přesýpaček, které psychiku uspokojivě zmate. Období covidu končí – a začíná období vakcinace, období „návratu“ do pořádného života. (Podobně tomu bylo v simulovaném letu na Mars, kde polovina mise byla spojena s virtuálním dobytím Marsu, ale také se změnami v jídelníčku, které psychicky dobře naladily celou posádku na dobré dva měsíce. Mezi jinými protiopatřeními stačila i taková zdánlivá maličkost.) Sociální distance a neustálé čekání na onemocnění covidem nebo vakcínu nás totiž silně vyčerpává, ačkoliv si to nutně nemusíme uvědomovat. Jen ti, kteří už nemoc prodělali, vědí, jak úlevné je „chvíli se nebát“ a jak lehčeji se najednou žije. Je prostě nutné si připustit, že to, jak reagujeme na pandemii a na opatření s ní spojená, je v nezanedbatelné míře mimo naši vědomou kontrolu a snahy.

Zajímavé je i zjištění, že osoby, které se účastnily nepříliš dobře lidsky a skupinově zvládnutých expedic plných konfliktů, stížností, žádostí o dřívější ukončení mise apod., si přesto z celé svojí poněkud méně povzbudivé zkušenosti přinesly do dalšího života řadu poznání a poučení. Například si účastníci takových misí uvědomili, co je pro ně v životě důležité, jaké mají hodnoty, a dokonce tak podle svých slov i jednají: většina z nich by byla ochotna zúčastnit se podobné mise nebo expedice znovu. Řada studií naznačuje velký posun v osobním růstu, v činnostech, ve kterých jsou ochotni se angažovat, ve vztazích, do kterých

jsou ochotni investovat. Je tedy optimisticky možné, že v postcovidovém období budou naše přátelské vztahy řidší, ale pevnější, naše práce významnější a smysluplnější a stejně tak naše zaujetí kulturou či ochranou přírody, toho vzácného a neinstitucionalizovaného a veřejného prostoru, který nelze snadno zakázat.

Třetí čtvrtina bývá tou nejhorší. Když víme, že se nám loudá do mysli, lze ji ustát s trpělivostí a vědomím, že všechno dobře dopadne a nakonec z nás bude třeba i lepší člověk a společnost. Nebo lze na otravnosti třetí čtvrtiny s trochou humoru ubrat. Anebo víte co? Vítejte v období vakcinace!

[Iva Poláčková Šolcová](#)

<https://psychologickyustavavcr.wordpress.com/2021/01/17/iva-polackova-solcova-fenomen-treti-ctvrtiny/>