



**Máme za sebou šest měsíců prakticky bez slunce. Podle meteorologů jsou tyto týdny dokonce nejstudenější od roku 1912. Myslíte, že to nějak výrazněji ovlivnilo život společnosti jako celku?**

Počasí obecně se zdravotním stavem určitě souvisí, ale ne tak přímočaře. Jsou onemocnění, která mají sezónní vazbu, takže se častěji vyskytují na jaře nebo na podzim. K těm tradičně patřily žaludeční vředy nebo deprese. V podmínkách našeho mírného pásma však není sezónní vazba tak silná, jak se traduje.

Druhou věcí je, že máme v těle chronobiologické rytmy, z nichž nejmarkantnější jsou ty cirkadiánní. Circa je kolem a dies je den čili ty zhruba čtyřadvacetihodinové rytmy. No a v těchto rytmech kolísají také naše hladiny hormonů. Třeba stresový hormon má nejmenší hladinu kolem půlnoci a nejvyšší v časných ranních hodinách. Melatonin je přes den utlumen a po setmění jeho koncentrace stoupá.

### **Co to znamená?**

Všechny tyto biologické rytmy mají být synchronizovány. K tomu přispívají dva synchronizátory. Jednak jsou to společenské vlivy. Člověk podvědomě tuší, jestli je ráno, nebo večer, podle toho, co se kolem něj děje. Navíc máme i vnitřní hodiny, jež v nás pociťují, jestli je ráno, nebo večer, nastavují bez ohledu, zda si toho jsme vědomi. Nejmocnější synchronizátor je ovšem světlo. Když se ráno rozbřeskuje, už to v nás začne nastavovat našeho vnitřního budíka, tedy biologické rytmy v těle.

## **Otázka byla, jestli dlouhé období bez slunce tentokrát nějak ovlivnilo chování veřejnosti.**

To s tím souvisí. Jestli je totiž pořád zataženo a den nemá tu správnou periodu, kterou má mít, mohou naše vnitřní mechanismy selhávat. Projevuje se to poruchami typu soustředění, větší chybovostí, zvýšením počtu dopravních nehod, drobnými rozladami. Nenazýváme to vždy ještě depresí, ale už jsme si toho vědomi a projevuje se to horším pracovním výkonem. Jsou to přesně ty reakce, jež se u citlivějších lidí objevují, když se mění zimní a letní čas.

Změna zimního a letního času je ve zrychlené fázi to, co s člověkem dělá například dlouhá zima bez jara. Jednak nám chybí synchronizátor a současně do toho spadl i přechod na letní čas, což je z těch dvou ročních změn ta horší, protože ten přirozený čas v našem pásmu je „zimní“.

## **Měla, nebo neměla letošní superzima výraznější vliv na veřejnost?**

K tomu bychom potřebovali statistiky nemocnosti za rok 2013 v kategoriích jako počet předepisovaných léků, četnost návštěv ambulancí, neschopenky, což jediné může potvrdit, že došlo k vyšší konzumaci lékařské péče. Nechci říkat populární novinové pravdy, jako že rostou deprese. Nejdříve bychom si měli určit kritéria, co tím nárůstem myslíme.

## **Podepsal byste petici proti zavádění letního času?**

Když se mě někdo ptá, tak jasně říkám, že jsem pro zrušení letního času.

## **Co kdyby se na vás jako na psychiatra obrátil například Úřad vlády ČR, že potřebuje analýzu vlivu na veřejnost, aby premiér měl podklady, jak vystupovat na mezinárodních fórech? Jaké by bylo vaše stanovisko?**

Kromě argumentů, co jsem tu zmínil, bych se zrušení letního času pokoušel podpořit například výčtem nemocí a poruch, jejichž výskyt se v souvislosti se zavedením změn času měnil. Vzhledem k tomu, že máme data od konce sedmdesátých let 20. století, mohla by taková zpráva být dosti podložená. Jako hlavní argument bych však použil, že to zbytečně obtěžuje lidi, v noci se nesmyslně zastavují vlaky, a přitom užitek, kvůli němuž to bylo zavedeno, už vyprchal.

## **Co byla hlavní motivace?**

Ekonomika tehdy byla dominantně orientována na těžký průmysl, který byl v porovnání se spotřebou domácností energeticky nesmírně náročný. Tehdy asi mělo nějaký smysl, že venku bylo světlo o hodinu déle, a tudíž továrny začaly pracovat o hodinu dříve nebo později. Tento důvod dnes vymizel. Tvrdím, že je to už zbytečné opatření a rušit zbytečné restriktce je koneckonců hlavní cestou, jak se udržet při zdravém rozumu.

**Co vzít za základ? Letní, nebo zimní čas? Veřejnost je v tom evidentně rozdělena.**

Střídání spánku a bdění řídí mj. hodinové geny, jež nám obsluhují celý ten časotvorný systém v těle. Naše geny mají určité variace. Jak se lišíme třeba v barvě očí, tak se lišíme i v hodinových genech. Biologicky se skutečně vyskytují lidé, jejichž geny je předurčují být ranními ptáčky, což jsou stoupenci letního času.

Jiní zase jsou typově noční sovy, které cítí, že jim víc vyhovuje zimní čas. Kdybyste ranní ptáčka i sovy drželi v nějakém izolovaném prostředí, zjistíte, že se jim periody v těle rozjíždějí odlišným způsobem. Jedni by asi chodili spát spíš dříve než ti druzí a vstávali časněji, kdežto u těch druhých by se čas rozjel „zimním“ směrem rychleji. V našem ústavu jsme kdysi měli matematika, kterého přes den prakticky nikdo neviděl, protože se vyskytoval jen v noci. Na druhou stranu: těch, co jim to skutečně vadí, je v populaci menšina.

**Co zvítězí?**

Rozhodnout by nejspíš měl čas astronomický, tedy ten původní, zimní.

**V Česku jsme nyní v době vrcholícího nadávání na zimu. Jak je to u jižních národů?**

Každý, ať je kde je, nadává, když se věci odlišují od tradičního kontextu, tedy od toho, jak by to v jeho pásmu mělo být. Kdyby Řek na ostrovech zažil letošní české jaro, považoval by to za přírodní katastrofu. Podobně, když v Jeruzalémě nasněží. Kdežto u nás v prosinci to všichni vítají a hned se koulují a sáňkují. Každý chce mít to, na co je ve svém kulturním pásmu zvyklý, a odchylku od normy považuje za patologickou. Vezměte si, když byly v létě pár dní čtyřicítka, lidé okamžitě začali nakupovat klimatizace a média psala o globálním oteplování. V éře trochu silnější zimy zase čteme, že je to projev malé doby ledové. Přitom nejde o nic jiného než o astronomické výkyvy, které mají na počasí vliv, co lidstvo lidstvem je.

**Mnoho historiků zastává teorii, že národy, kde není teplé podnebí a nemají tolik přírodních zdrojů, jsou nuceny víc pracovat, což vede k modernizaci a inovacím, kdežto státy s velkými přírodními zdroji a v teplejších oblastech to v době industrializace vedlo k postupnému zaostávání. Myslíte, že nějaké prostředí je z hlediska ekonomického vývoje společnosti lepší než jiné?**

To je na dlouhou debatu. Inspirativním čtením je sociolog Max Weber, jenž rozdíl v průmyslové vyspělosti nechápe jako důsledek rozdílné geografické polohy států, což také hraje roli, jako spíše typu náboženského založení. Stručně řečeno, protestantská kultura vede tradičně k vysoké pracovitosti. Pás „protestantských“ zemí sahá od Švédska a Dánska do Británie a Severní Ameriky, kam bylo toto

myšlení vlastně exportováno. Na druhou stranu katolická, odpouštějící kultura je vlastně k drobným krádežím a korupci mnohem tolerantnější. „Katolické pásmo“ se táhne od Itálie a Španělska až kamsi do Jižní Ameriky. Samozřejmě že se to pak projevuje v růstu hrubého domácího produktu. To je ale jen jedno vysvětlení.

### **A další?**

Hodně mi otevřel oči Fareed Zakaria svou knihou Budoucnost svobody. Ze školy jsem žil v přesvědčení, že mít přírodní zdroje je jeden z největších darů nebes, jakého se národu může dostat. V Zakariovi je ale jasně vidět, že prosperita ve smyslu kvality života obyvatelstva je téměř nepřímo úměrná nerostným zdrojům. Těch má hodně například Nigérie, kde je bída, hlad a násilí. Naopak Švýcarsko nemá vůbec nic. Takže nakonec o prosperitě asi rozhoduje kombinace přísnějšího náboženství, absence přírodních zdrojů a ne moc teplé podnebí, což je nejlepší mix pro kreativitu, pracovitost a industriální rozvoj.

**A co arabské země, kde nafta stříká z písku? Nic se tam nevyrabí, ale lidé jsou bohatí.**

Zakaria je nazývá rentiérskými státy a jejich bohatství je jiného původu než třeba skandinávských zemí (Norové peníze za svou naftu nechávají stranou). Rentiérské státy jsou tak závislé na naftě, že kdyby přestala proudit, nezůstane tam nic kromě nadměrně rozvinuté schopnosti trávit volný čas. Tyto národy nedovedou vyrobit ani míchačku na maltu, protože všechno dovážejí za své petrodolary. Zakaria to nepovažuje za pravé bohatství.

### **Stručně řečeno, podnebí berete tedy jen jako okrajový moment prosperity?**

Vlivy se setkávají a sčítají. Výsledek je pak vlivem tří vektorů (podnebí, náboženství, přírodní zdroje). Nedovedu si představit, že by někdo pracoval intenzívně ve čtyřicetistupňových vedrech, i když i to tak občas je, protože v subtropích stojí paláce a pyramidy, ale je to za cenu obrovského úsilí a nízké efektivity.

Vezměte si ale třeba Izrael, kde nafta není, přičemž má největší prosperitu v regionu. Nebojme se uznat, že některé přístupy k životu a práci jsou méně produktivní, ale nic to nevypovídá o kvalitě života. Sám se nebojím říct, že Řecko je mi emočně blíže než upjatý pruský důraz na kázeň.

### **Kam patří Češi?**

Celou svou historií žijí ve stínu velkého Německa. To, že pokukujeme po německé pracovitosti a jejich platech, nám vytváří celoživotní mindrák. Proč se nesrovnáváme se srovnatelnými zeměmi na východ a jih od našich hranic? Myslím, že by to do našich duší vneslo více klidu.

Proč si nepřiznat, že Čechům v tom německém „Ordnungu“ není dvakrát dobře, protože většina lidí v sobě má kus slovanské rozpustilosti?

### **Co tím myslíte?**

Náš odpor k patosu, přísnému školskému řádu, salutování, hajlování, armádě. Spíš jsme ti Švejkové a to nemyslím jenom špatně. Švejk je v mých očích osoba dvojnásobná, protože když už je upjatost absurdní, dokáže ji shodit. To v nás je. Jsme kolébkou určitého typu humoru, který na nás mí němečtí kolegové oceňují, protože zatímco oni nám dávají příklad, jak by se mělo pracovat, tak my jim dáváme příklad, jak by se mělo žít.

### **Proč je vám blízké Řecko?**

Protože oni se právě za svůj životní styl nestydí. I pro mě bylo před dvaceti lety frustrující, že autobus, jenž měl jet v osm, přijel v deset. Bylo nepochopitelné, že když jsme si na konferenci řekli, že sraz je ráno v devět, začali se do vysokoškolské auly lidé scházet až v půl jedenácté. Nicméně za ta léta jsem zaznamenal změnu. Evropská unie hodně Řecko zglajchšaltovala, takže lodě a vlaky už jezdí kupodivu na čas. Jsou tím Řekové šťastnější? Obávám se, že ne. Takže já jako Němec jsem prosperující, ale to ještě automaticky neznamená, že jsem šťastný. Jako Řek krachuju, ale sedím u kafe, svítí slunce a co je na světě krásnější. Všichni přece nemusíme být jako Němci. Češi by se možná měli smířit s tím, že nebýt Němcem je fajn, i když to s sebou nese nižší platy.

### **Poprvé v polistopadové historii se z nejvyšších míst (centrální banka) dozvídáme, že hloubka a rozsah hospodářské recese jsou zapříčiněny nenakupující psychózou lidí. Setkal jste se už s tím?**

V mých očích je to spíš kontraintuitivní informace. Kolem sebe jen vidím, jak se stavějí nové a nové obchody a hypermarkety, které jsou plné lidí. Co tam asi dělají? Sám se chytám za hlavu a říkám si, jak se všechny ty obchody mohou uživit. No, asi ano.

Obávám se, že se tady často zaměňuje příčina a následek. Podívejte, celá slavná krize má svůj velký psychologický rozměr. Lidé denně slyší od rána do večera z médií, že je krize, krize, krize, a to by byl čert v tom, aby to nezačali brát vážně a uskromňovat se. Ten krachuje, ten není schopen splácet spotřebitelský úvěr, další má na krku exekutora. Tyhle zprávy každého tak vyděsí, že ho to vede k úspornějšímu chování. Velkou roli v tom hrají i média.



**Současně je v tom velký protimluv. Na jedné straně evropské státy vyzývají své občany, aby spořili, protože budou mít malé peníze. Na straně druhé je vyzývají k větší osobní spotřebě, aby se rozhýbala ekonomika. Vnímáte ten paradox?**

Chce-li někdo regulovat složité systémy, nevyhnutelně si musí začít protiřečit. U složitého systému neexistuje jiná možnost, jak říkal oblíbený klasik ekonomických liberálů F. A. Hayek, než tento systém nechat, aby se zorganizoval sám. Ve složitých systémech platí, že věci se často začnou pohybovat jiným směrem, než jsou strčeny.

**Máte nějaký příklad?**

Když někde v přírodě úspěšně vyhubíte mouchy, je pravděpodobné, že zase vyhynou ptáci, kteří se jimi živí. Ve společnosti jsou ty řetězce tak složité, že vždycky, když se člověk dostane do božské pozice a začne se snažit systém řídit, vede to jen k degeneraci.

**Co může spotřebitelskou antinákupní psychózu odblokovat? Apel politiků, úspěch státu v nějaké oblasti, jenž posílí všeobecné sebevědomí?**

Určitě to je relaxovanější přístup k vlastní existenci, což je obtížné zařídit. Už jsem o tom mluvil – nebýt Němcem a nemít jeho plat není ostuda, ale možná i přednost. Dnes je však v médiích a řečech politiků slyšet úzkostný a dost upjatý tón, plný obav z budoucnosti. Jestli něco považuji za účinný rozdmýchávač nálady, pak je to příklad. Ideální situace je, když mezi sebou soupeří státy, vesnice, různé komunity nebo i jednotlivci. Snaha vyrovnat se lepšímu, spojená s malou troškou závisti (ale ne moc!), je velmi motivující a produktivní. Prostě až budete vidět svého souseda, jak nakupuje, je šťastný a nic hrozného se mu nestane, je to ten největší podnět k podobnému kroku.

## **A role médií?**

Nechci ji přeceňovat, ale zrovna v tomto případě se významně podílejí na utváření negativních společenských nálad. A přitom: kdo jiný může zprostředkovat uvolněnější vztah k vlastní existenci než média? Dneska je to trochu zamotané tím, že každý má doma internet a loví si z něj, co chce. Bohužel lidi nejvíce přitahují katastrofy, požáry a vraždy. Takže nejen média lidem podsouvají negativní obraz světa, lidé sami si ho sestavují a vytvářejí.

**V sociologii existuje tzv. Thomasův teorém, jenž říká, že když si lidé určité situace definují jako reálné, pak se reálné stávají i ve svých důsledcích. Jinak řečeno, když se dostatečný počet lidí ve společnosti rozhodne pro krizi, tak nastane i bez ohledu na ekonomické ukazatele. A naopak.**

Dokonce jsem nedávno v anketě Pravého břehu prohlásil něco podobného – že krize skončí, až to sami vyhlásíme. Věřím v to, že máme schopnost svými dnešními postoji a názory si svou budoucnost jako na gumě přitahovat a vytvářet k obrazu svému.

**Navíc zastřeně funguje takové malé novinářské tajemství – lidé si nejvíce kupují noviny, když cítí ohrožení nebo společenskou krizi. V takových chvílích letí prodeje nahoru, ale trvá to jen krátkodobě. Jenže kdo dnes v podnikání uvažuje v delším horizontu?**

Ono to je jako s alkoholem. Krátkodobě v určitém množství funguje jako antidepressívum. Slavná věta „dám si panáka“ nevyjadřuje nic jiného než první pomoc v začínající osobní nebo pracovní krizi. Z člověka skutečně spadne napětí, tíže jeho existence, ale dlouhodobě je alkohol naopak jedním z nejtěžších depresogenů. Například míra sebevraždnosti je mnohde přímo úměrná míře spotřeby tvrdého alkoholu. Chci tím říct, že i u jiných negativních jevů platí, že z krátkodobého hlediska mají jiný význam než z dlouhodobého.

**Nemáte pocit, že odcházení exprezidenta Klause se – mírně řečeno – nepovedlo? Na jedné straně některé nešťastné výroky VK a nevysvětlená amnestie, na straně druhé docela úspěšný pokus zhanobit odcházející hlavu státu, včetně právní diskreditace v podobě žaloby za velezradu.**

Odcházení je taková zvláštní perioda, na niž se nikdo předem nepřipravuje, takže ji nemá nacvičenou a vlastně neví, co dělat. Takový moment oslabení je velkou příležitostí pro všechny minulé kritiky, aby se houfně projeví, popřípadě si koplí do člověka, k němuž si dříve až tak nedovolili. Se zaujetím jsem pozoroval všechny ty drobné nebo i velké nenávisti. Za pár let něco podobného uvidíme i v případě Miloše Zemana.



Myslím, že odcházení se nepodařilo ani Havlovi, ani Klausovi. Jen ten první z toho dokázal vytěžit divadelní hru.

**V určitém období aténské demokracie se odcházející vůdci vyváželi se všemi poctami na opuštěný ostrov, protože se soudilo, že jejich autorita by mohla být ohrožením pro křehkou demokracii. Myslíte, že mediální a politická palba na Klause nahrazovala toto vyvážení na ostrov? Jinak řečeno, zhanobit dříve úspěšného politika, aby už nebyl upotřebitelný v budoucnosti?**

Možná že trochu ano, ale snaha vyvézt politika je pochopitelná, protože každý ve své funkci svým způsobem zdegeneruje. V současné době je demokratické střídání vládců tou nejlepší prevencí degenerace směrem k režimu osobní moci. Nicméně „vyvážení“ se netýká jen demokracií.

Silného konkurenta je vždycky snaha někam uklidit. Příkladem může být Napoleon na ostrově Elba. Tam nešlo o záchranu demokracie, ale o izolaci silné osobnosti a zabránění jejího návratu do Francie. Mnoho vůdců se však dokáže sebrat z prachu u cesty a objevit se opět v plné zbroji. V minulosti to Václav Klaus už jednou dokázal, takže si ještě počkejme.

*Ptal se: Bohumil Pečinka*

**Prof. MUDr. Cyril Höschl (63)** je český psychiatr, popularizátor vědy a vysokoškolský pedagog. Po sametové revoluci byl prvním svobodně zvoleným děkanem 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (1990–1997) a v období 1997–2003 pak působil ve funkci proděkana pro reformu studia a zahraniční styky téže fakulty. Od roku 1990 je ředitel Psychiatrického centra Praha a přednosta Psychiatrické kliniky 3. LF UK v Praze. Působil také jako zakládající člen (2001) a viceprezident (2005–2013) Vídeňské školy klinického výzkumu.

