

# MUSÍME MÍT POCIT, ŽE VĚCI DOPADNOU LÉPE

Jsme jako jedinci a jako národ šťastní? Co dělat pro to, abychom šťastní byli? A lze vůbec štěstí zkoumat vědeckými metodami? S profesorem Cyrilem Höschlem, významným českým psychiatrem, bývalým prezidentem Evropské psychiatrické asociace, jsme se sešli v jeho kanceláři v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy, kde působí jako ředitel.

**Text:** Milan Tesař, **Foto:** Martin Zeman

**V knižním rozhovoru Kde bydlí lidská duše, který s vámi vedl Jeroným Janíček, se sedmkrát vyskytuje slovo neštěstí a pouze jednou slovo štěstí. Jak byste to vysvětlil?**

Psychiatrie se už z definice věnuje poruchám a porucha ve smyslu prožívaného neštěstí je daleko častější než porucha jako neadekvátně prožívané štěstí. Čistě teoreticky bychom například mánií mohli považovat za patologické prožívání štěstí, ale málokdo to tak chápe. Štěstí vnímáme jako pozitivní hodnotu, která tím pádem není předmětem žádného medicínského oboru. Naopak neštěstím se zabývají téměř všechny obory medicíny. Jakmile tedy reprezentujete nějaký medicínský obor a někdo s vámi vede rozhovor, jenž se tohoto tématu jen trochu týká, negativní výrazy se v něm bez ohledu na vaše životní rozpoložení nutně objevují častěji než výrazy, které popisují průběh normálního šťastného života, který není předmětem zdravotní péče.

**A není cílem medicínských oborů měnit stav z nešťastného na šťastný?**

Do určité míry ano. Když třeba Světová zdravotnická organizace (WHO) vytvořila širší definici zdraví, pojem štěstí do ní zahrнула. Zdraví není jen absence nemoci, ale spadá pod ně to, čemu se v angličtině říká well-being a co zahrnuje i prožívané štěstí a uspokojování našich dalších potřeb. Jenže tato definice je trochu záluďná. Takový pocit štěstí si člověk může navodit například drogami, což jistě není ten kýžený stav zdraví, jaký má WHO na mysli. I za konzumací zvýšeného množství alkoholu bývá touha po tom navodit si nějaký pocit štěstí. Taková potřeba je na pozadí mnoha závislostí. Nadejít si uspokojování svých potřeb nějakou úspornou zkratkou bez námahy a dobrat se toho pocitu bez vlastního úsilí, to je princip drogových závislostí obecně. S představou, že zdravotnictví by mělo usilovat o zdraví v širší definici, která by měla zahrnovat i pocit štěstí, bychom tedy měli zacházet opatrně.

**V médiích se pravidelně objevují různé žebříčky „nejšťastnějších národů“. Podle jedněch vítězí Dánové a další skandinávské země, prostě obyvatelé vyspělých evropských zemí, ale jindy**

**bodují státy jako Kolumbie, Vanuatu nebo Bhútán. Jak vysvětlit tento paradox dvou rozdílných výsledků?**

Takový paradox se dá vysvětlit spíše obtížnou metodou šetření a jejími nedostatky než tím, že by zde šlo o skutečně dvouvrcholové rozložení výsledků. Nesmírně záleží na tom, jak si koncept štěstí definujete, a ještě důležitější je, jak tuto definici dotazníkovým složením popíšete. Nechci lézt do zelí psychologům a metodologům, ale každý dotazník sestává z otázek, které mohou být v jednom extrému redundantní a v druhém spolu vůbec nekorelují, takže dotazník je potom nesmyslný. Optimum je někde uprostřed – jen tak skutečně změříme to, co změřit chceme. Když popisujete něco tak vágního a různorodého, jako je štěstí, obdržíte různými nástroji různé, a to i paradoxní výsledky. WHO kdysi dělala studii, v níž sledovala vyústění závažných duševních poruch, tedy jinými slovy, jaký je osud někoho, kdo onemocní těžkou psychózou jako například paranoidní schizofrenií s bludy. Paradoxně dospěli k závěru, že vyústění je daleko příznivější v rozvojových zemích třetího světa než v rozvinuté industriální euroatlantické společnosti. Vysvětlovalo se to tím, že v Africe nebo v Indii chybějící zdravotní a sociální služby doplňuje trojgenerační rodinné uspořádání. Lidé jsou tam chudí, žijí v chýši a někdo se tam nediví tomu, že dědeček v koutě halucinuje. Jsou na to zvyklí, vědí, že to tak prostě bývá. Dědečka nakrmí a postarají se o jeho hygienu, protože to považují za součást údělu. A ani je nenapadne tuto povinnost přenášet na stát, sociální pracovníky nebo zdravotní služby. Ty tam totiž jednak ani nejsou a jednak tamní obyvatelstvo nemá takovou delegovanou zodpovědnost na repertoáru. V Evropě se takový člověk stává předmětem neosobní a často selhávající péče, ztrácí kontakt s rodinou a jeho stav se zhoršuje.

Ten rozdíl se takto dlouho vykládal, ale nedávno někdo tuto třicet let starou studii oprášil a přišel na to, že onen paradoxní výsledek je spíše než výhodností trojgeneračních rodinných uspořádání dán špatnou metodikou. Ukázalo se, že ve třetím světě byly úplně jinak definovány psychotické stavy. Když se někdo pod vlivem šamana

dostal do transu nebo měl symptomatiku, která je dnes v Evropě hodnocena jako úzkostná nebo depresivní porucha, automaticky se vinou méně kvalifikovaných posuzovatelů, kteří často ani nebyli lékaři, do této studie dostal. Figurovali v ní tedy lidé s nesrovnatelnými diagnózami a s nesrovnatelným vyústěním osudu.

**Existují ještě nějaké důvody vzniku zmíněného paradoxu?**

Ano, existuje ještě třetí důvod, jak tento paradox může vzniknout. Právě u konceptu štěstí platí, že se přizpůsobujeme prostředí, v němž žijeme. Kluci, kteří kopou do míče na předměstí Prahy, New Yorku, Dillí nebo Káhiry, jsou relativně stejně šťastní či nešťastní. V prostředí, ve kterém vyrůstají, mají souřadnice, jimiž to poměřují. Nešťastnými se stávají teprve tehdy, až zjistí, že se někdo jiný má lépe. Naše pocity štěstí nebo neštěstí nejsou generovány ani tak tím, jak se ve skutečnosti máme, ale naším nastavením a tím, že vidíme, že se soused má lépe. Máme tendenci porovnávat se s tím úspěšnějším. Doktorů medicíny si u nás například stěžují na to, že nemají zdaleka tak velké platy jako v Německu, ale už nejasají nad tím, že mají mnohem vyšší platy než v Moldávii. Přitom obojí je pravda. Tím si sami obstaráváme svůj pocit neštěstí, který však do určité míry potřebujeme. Do té míry, než se stane patologizujícím, je pro nás hnacím motorem rozvoje. Kdybychom zůstali spokojeni s tím, že máme vyšší platy než v Moldávii, dáme nohy na stůl a pracujeme jen tři dny v týdnu.

**A kdy se ten dříve užitečný pocit neštěstí stává patologizujícím?**

Na to, ve kterém okamžiku začnou původně adaptivní mechanismy působit patogenně, mám dvojí odpověď. První se týká samotné podstaty, tedy toho, že smutek v určitém momentě přestane být smutkem a stane se depresí. Veselí přestane být veselí a stane se mánií. Tvořivost přestane být kreativitou a stane se psychózou. Medikům uvádíme jako nejjednodušší kritérium, kdy už by měl člověk jít k psychiatrovi, že je to ve chvíli, kdy nám „to“ – a dosadte si za to, co chcete – brání v normálním fungování v práci, v rodině a ve volném čase; v prostředí, v němž jsme vyrůstali. Je to



moment, kdy přestáváme být schopni držet krok se svými vrstevníky, s lidmi s podobným osudem. V náročnějším prostředí selháváme dříve a v méně náročném jsme tolerováni déle. Když je někdo od přírody líný, v prostředí, kde padají pečeni holubi do úst, se lenost dlouho neprojeví jako neadaptabilní. Může být už depresí, která je stále tolerována. Naopak v prostředí vyspělé civilizace, protestantské industriální kultury, se ve chvíli, kdy jen trochu ubere plyn, propadáte v hierarchii dominance dolů. Tam s leností dlouho neobstojíte. Netrvá to dlouho a začnete vybírat popelnice. Kritérium, kdy naše chování začne být patologické, tedy do značné míry závisí i na prostředí a na jeho požadavcích na nás. Patologické to začne být tehdy, když nejste schopni běžným požadavkům svého okolí dostát. Změní se vám životní trajektorie a najednou nejste schopni něčeho, čeho jste dříve schopni byli, ať už – pracovně, sociálně, psychologicky.

Můžeme se na to ale podívat ještě jinak. Naší normální hnací silou je, že malinko

nadhodnocujeme své šance. Pořád doufáme, že něco dobře dopadne, což je výhodné pro to, abychom se o něco snažili. Kdybychom my dva věděli, že zítra zemřeme, tak už tento rozhovor asi ani neděláme. Musíme mít pocit, že věci dopadnou lépe, než by mohly, abychom se o něco snažili. Máme tedy mírně rozevřené nůžky mezi očekáváním a tím, jak to ve skutečnosti dopadne. Úhel, pod jakým jsou tyto nůžky rozevřeny, je hnací silou toho, že se o něco snažíme. Může to dopadnout dobře, ale to my předem nevíme, jen v to doufáme. Když se ten úhel zavře, poklesneme v úsilí, řekneme si, že stejně nic nemá cenu. Když se naopak rozevře příliš, stane se zdrojem frustrace („neštěstí“). Původem subjektivní frustrace je, když jsou naše očekávání nadměrná a jsou v rozporu s našimi možnostmi. Chceme něco, čeho nemůžeme dosáhnout, a to nás činí nešťastnými. Když takový požadavek vzdám a už nechci být mistr světa nebo světový pianista, smírím se s tím a okamžitě se mi uleví. Nesmím mít prostě ambice v pásmu mimo realitu, protože to je neudržitelné. Když si ambice

držím v reálném pásmu vzhledem ke svým fyzickým a psychickým možnostem, žene mě to dopředu. Čím je mé očekávání a přání realističtější, tím větší je pravděpodobnost prožít spokojený život. Zdroj neštěstí je frustrace a frustrace je zábrana na cestě k cíli. Když jsou cíle takové, že jich nemůžu dosáhnout, nemohu být šťastný.

#### **Bytostní pesimisté se k takovým zdravým cílům neupínají?**

Pesimismus může být a také bývá jedním z hlavních příznaků deprese. Známe taková ta schémata, že všechno, co jsem udělal, dopadlo špatně, protože já jsem špatný a nemožný, neuzívám rodinu, a tudíž všechno, co udělám, bude opět špatně – a tak pořád dokola. Úkolem psychoterapie u depresivních jedinců je tento způsob myšlení přerámovat. Na přednáškách cituji často příklad, který uvádí Paul Salkovskis, jeden z otců zakladatelů kognitivně-behaviorální psychoterapie. Jdete do práce, vyjete ven z domu a šlápnete do psího lejna. Když vás ovládají depresogenní kognitivní schémata, řeknete si: „To jsem celej já, že

já jsem se vůbec narodil, takovej budu mít celý den! A co celý den, takový já mám celý život!“ Když vás ovládají úzkostná kognitivní schémata, tak si řeknete: „Teď se vrátím, abych si to očistil, mezitím mi ujede autobus, přijedu pozdě do práce a šéf mě vyhodí, protože mě stejně chce vyhodit. Jenže když si to neočistím, šéf si čichne a řekne, že mám problémy s hygienou.“ Jste tedy úzkostný. Když vás ovládají paranoidní kognitivní schémata, řeknete: „To byl samozřejmě zase ten sousedův čokl, schválně ho tady venčil! Flintu na něj, zastřelit!“ Pak je ještě čtvrtá možnost. Psychoterapeut řekne: „No není to dneska krásný den, že jsem si nezapomněl vzít boty?“

Nezáleží ani tak na tom, co se vám stane. Ta událost je ve všech čtyřech případech stejná, ale reakce na ni je nejen jiná, ale v případě depresivního jedince a psychoterapeuta dokonce o 180 stupňů opačná. Jeden tu situaci vnímá tak, že je nemožný, a druhý je z ní šťastný. Je to podobné, jako když stejnou nádobu nahlížíte buď jako poloprázdnou, nebo jako poloplnou.

Jak čtete skutečnost, je dáno geneticky, kondicí – jestli jste zdravý, nebo nemocný – a celou řadou dalších okolností, mezi něž patří i vaše komunikační s okolím. To vše utváří vaši dobrou nebo – jak říkal prezident Havel – „blbou“ náladu. Jak se současná populace cítí, nezáleží na tom, jak se ve skutečnosti má. Tento národ se má podle všech objektivních kritérií momentálně absolutně nejlépe, jak se kdy v dějinách měl. Není válka, není hladomor. Ještě před sto lety umírala polovina dětí v předškolním věku. To si ti, kdo dnes mluví o tom, kolik máme stresu, vůbec neumí představit. Žádný stres nemáme! V 19. století se polovina dětí v každé rodině nedožila první třídy. Děti umíraly na záškrt, na černý kašel. Střední délka života je dnes nejdelší v dějinách. Na pecen chleba pracujete kratší dobu než kdy dřívě. Někdo může namítnout, že se rozevírají nůžky mezi bohatými a chudými. Ano, ale ti chudí jsou dnes mnohem bohatší než stejní chudí před sto lety. Jenže když toto všechno řeknete v hospodě čtvrté kategorie, tak pak netvrďte na chirurgii, že vám to říkal Höschl. Když jsem našťvaný, nikdo mi přece nebude říkat, že se mám dobře.

### A čím to tedy je?

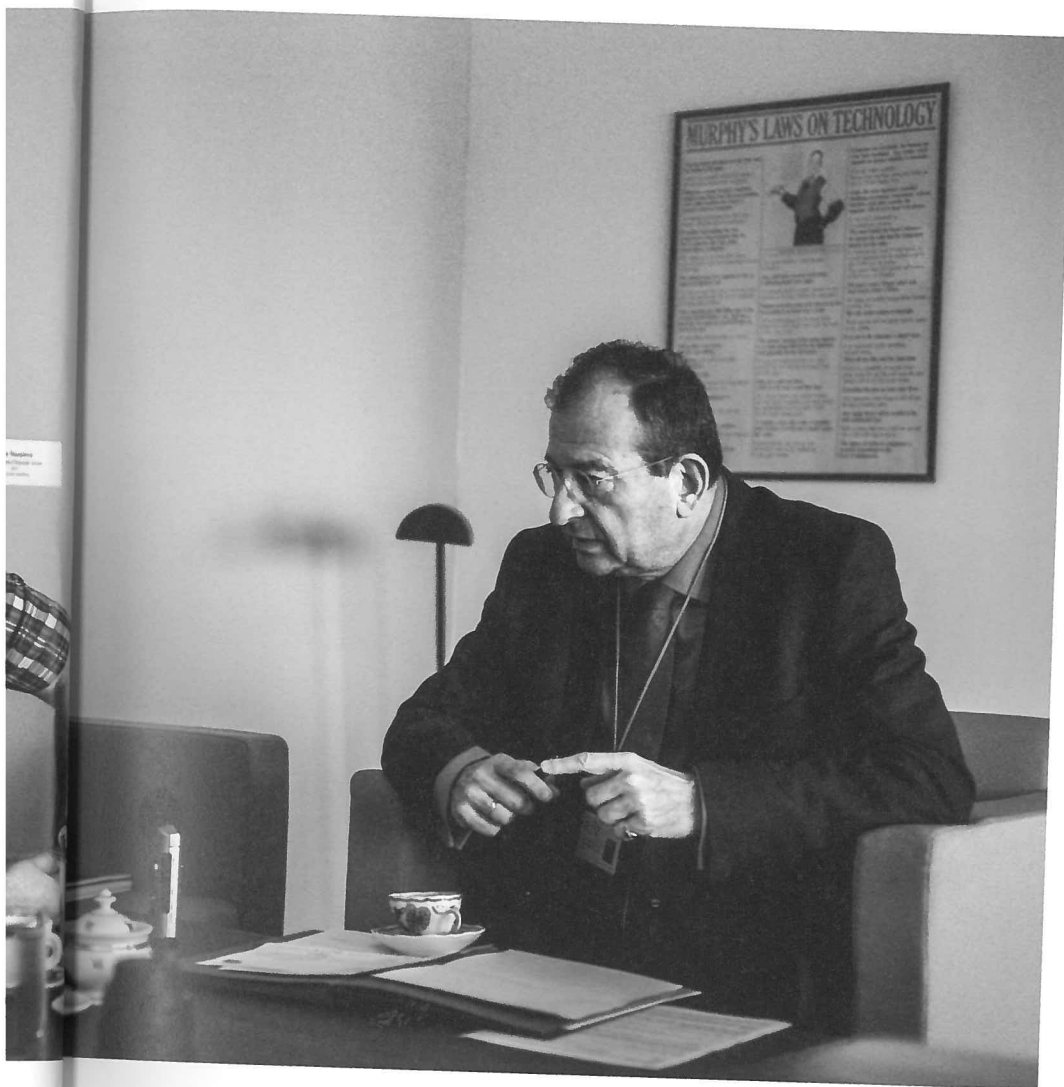
Je to tím, jak čtu skutečnost, což se dá dokonce poznat objektivně. Představte si to tak, že lidem ukazujete fotografie jednoho obličeje, rozfázované postupně od neutrálního výrazu k výrazu zoufalství. Dva sousední snímky jsou téměř shodné, ale postupně se dostáváte ke stále zjevnější emoci. Ukazujete člověku fotografie jednu po druhé a ptáte se jej, co na těch fotkách vidí. A on například u osmého snímku zpozoruje, že je ta tvář vyděšená. Když takový test děláte s někým, kdo je sám smutný nebo depresivní, všimne si negativní emoce už při druhé nebo třetí fotografii. A někdo, kdo je „happy“, říká ještě při desáté, že se člověk na obrázku asi jenom nějak šklebí. Nezáleží na tom, jaká ta fotografie je, ale jak ji čtete. A čtete ji podle toho, v jakém se sami nacházíte rozpoložení. Když se testovaným lidem měří pomocí funkční magnetické rezonance aktivita těch částí mozku, které souvisejí s emocemi, všimnete si, že lidé s vysokou mírou neuroticismu aktivují amygdalu (emoční jádro v mozku) tím více, čím vyděšenější obličej vidí. Naopak čím vyděšenější obličej vidí lidé s nízkou mírou neuroticismu (tedy ti, kteří jsou „happy“), tím toto centrum aktivují méně. Člověk ve skutečnosti vybírá kolem sebe podněty, které vyhovují tomu, co si myslí. Když si myslí, že svět je špatný, pak vnímá, že všichni kradou, že politici jsou zkažení, všichni se napakovali, všude je korupce. Když si myslí, že je svět báječný, tak nic z toho nevidí a nechce, aby ho pořád někdo kontroloval, protože všichni jsou vesměs přece poctiví. To jsou dvě extrémní polohy. Když interpretuji svět kolem sebe jako bezpečnou společnost, která zajistí můj blahobyť, nechci ji měnit a netoužím po převratu.

### Jak do tohoto konceptu zapadají takzvané sociální bubliny, o nichž se v posledních dobách mluví nejen v souvislosti s novými médii?

Člověk je tvor komunikativní a neumí žít izolovaně. Nejsme tedy jen homo sapiens, ale především homo socialis. Podle některých teorií nás od ostatní přírody neoddelilo vzpřímení, postavení na zadní a uvolnění rukou pro práci, jak nás učili marxisté, ale to, že se postupně zvětšovaly skupiny, v nichž bylo nutné rozpoznávat



druhé jedince. Neustále rostly nároky na paměť a logiku a se zvětšujícím se počtem interakcí mezi jedinci se zvětšoval jejich sociální mozek. Právě životu primátů ve skupinách nakonec také vdčíme za rozvoj jazyka. Tím, že jsme tvorové sociální, máme stále tendenci shlukovat se s jedinci, které rozlišujeme jako sobě známé od těch ostatních, nám neznámých. Ti známí s námi vytvářejí sociální síť, v níž je dělíme na ty, s nimiž „kamarádíme“, a na ty, s kterými nekamarádíme. Na ty nejprve házíme kameny a později proti nim hrajeme fotbal nebo hokej. A pak jsou ti, které neznáme, a ti jsou pro nás zdrojem obav z neznáma. V rámci komunikace se tím pádem odehrávají nejen hry mezi jednotlivci, ale i mezi rodinami, klany a dalšími ad hoc vytvářenými sítěmi. Takovými sítěmi mohou být ve třetím světě rodinná uspořádání, jinde



uspořádání klanová a v průmyslovém světě jsou to takzvané networks of friends, uspořádání vzniklá za účelem byznysu nebo sportu. Do toho všeho navíc vstoupil internet a sociální sítě, které strašně zjednoduší toto sdružování a formování společenství těch, kdo se podporují. Tak se vytvářejí ony sociální bubliny.

**Vraťme se do té hospody, o které jste mluvil. Má smysl nespokojeným sousedům něco rozmlouvat a kritizovat je, nebo je lepší sedět a být potichu?**

Pro začátek je lepší posadit se, poslouchat a být potichu, protože ničeho nedosáhneme, vyvoláme-li konflikt hned v úvodu. Chceme-li změnit svět nikoli jako revolucionáři, ale tím, čemu Masaryk říkal „drobná mravenčí práce“, musíme ty druhé nejprve přijmout a být přijati. Bez toho to

nejde. Když se tento první krok zdaří a my si vytvoříme mimikry, můžeme začít pracovat na tom, že situaci začneme pomalu nahlodávat. To můžeme činit vytvářením pozitivních hodnot – pokusem o místní sport, kulturu, o něco, co ty lidi kolem piva stmeluje. V rámci této aktivity pak můžeme hodnotové žebříčky a nastavení pomalu pootáčet a dávat lidem pomalu prožít skutečnost, že svět je jiný, než si dříve mysleli. Když jim to řekneme autoritativně hned na začátku, odmítnou nás. Nejhorší, co v takové interakci lze udělat, je moralizování. Na to tady nikdo není zvědavý.

**Vedle hospody je místem plným kritiky internet a především sociální sítě, zaplevelené diskusními příspěvky. Má smysl opravovat na nich zjevné nesmysly?**

To je těžká otázka a jednoduchý recept

neexistuje. Je to jeden z největších problémů současnosti, které říkáme doba postfaktická. Váha informací, jež vedle sebe leží v mediálním prostoru, je zcela nezávislá na jejich skutečné validitě. Na jednom místě leží pozoruhodné zprávy, k nimž bychom se bez sociálních sítí třeba ani nedostali, a naprosté nesmysly, konspirační teorie i psychotické výlevy. Člověk s menší rozlišovací schopností si mezi nimi nedokáže vybrat, protože mu to všechno přijde rovnocenně validní. Najednou je jedno, jestli je to pravda, nebo není. Tento jev je tak rozšířený, že žádný filtr nebo jiné opatření v tom zatím nedokáže udělat pořádek. Byly pokusy založit weby, které to budou uvádět na pravou míru. Ale kdo bude tím arbitrem, který má právo na svatou pravdu? Taková moc je velmi rychle zneužitelná. Neumím si představit, že by v tom někdo teď dokázal radikálně udělat pořádek. A protože vedle sebe leží informace různé ceny, validita pravdivých informací se rychle vytrácí. Bude se tedy muset určitě něco stát, ale neumím si představit, co by to mělo být. Je na těch, kteří jsou schopni platnost informací rozlišit, aby vytvářeli nějakou zpětnou vazbu, aby vymýšleli pozitivní příklady a zesilovali validní signál, a tak relativně umenšovali šum. Mozek také šumí a produkuje nesmysly, ale zdravý mozek dokáže zvýšit odstup signálu, který něco znamená, od šumu. Zesílit odstup signálu od šumu v kyberprostoru je úkol, který stojí před naší civilizací, ale zatím si nedokážu představit, jak to udělat.

**Odráží se tyto skutečnosti doby postfaktické a konkrétně tvorba sociálních bublin na našem prožívání štěstí?**

Určitě ano, ale ta kauzalita je obousměrná. Nejen že sítě posilují naše pocity, ale ze sítí si vybíráme právě ty informace, které je posilují. Naše nastavení je sada filtrů, jimiž čteme skutečnost. Když jsme nastaveni negativně, vítáme všechny konspirační teorie, které nám potvrzují naše pocity, že všechno stojí za starou belu. A když jsme nastaveni pozitivně, máme tendenci chodit do divadla, číst knížky, chodit na koncerty, stýkat se s přáteli a máme pocit, že svět je fajn. Ani jedno není úplně pravda. Kde se v tomto pásmu pohybujeme, záleží na našem rozpoložení. Lidé to neradi slyší, ale

záleží i na genetice. Podívejte se na takový jev, jako je sebevražda, která je do značné míry patologická a často je například vyústěním deprese, mnohdy neléčené. Riziko, že se deprese rozvine v sebevraždu, souvisí s mírou neuroticismu a to už jsme blízko ke genetickým vlohám. Podívejme se třeba na rodinu Ernesta Hemingwaye. Sám se zastřelil na Kubě začátkem 60. let, to všichni vědí. Ale jeho otec se také zastřelil v roce 1928, a celkem v jejich rodině spáchalo sebevraždu pět lidí. To, o čem zde mluvíme, nejsou jen psychologické jevy, ale souvisí to i s naším biologickým základem.

### **Mluvíli jsme o „blbě náladě“ ve společnosti. Má smysl ji rozmlouvat a nějak lidem naznačovat, že se mají dobře?**

Na tuto otázku mám především zásadní odpověď, že měnit situaci ve společnosti není úkolem psychiatrie. Ale není to podle mne ani úkolem psychologů nebo politologů, protože cesta do pekel je vždy dlážděna dobrými úmysly. Sociální inženýrství zatím nikdy v dějinách neskončilo dobře. Situaci ve svém okolí můžeme měnit svým drobným mravenčím úsilím v rodině, v komunitě, v obci, zkrášlovat prostředí, zpěvňovat mezilidské vztahy, pěstovat pozitivní hodnoty, protože příklady táhnou. Když si jeden dá kytky za okno, druhý mu to závidí a dá si je tam taky. Používáme pozitivní příklady, ne moralizování. Ukažme, že to jde jinak. Zaplat'pánbůh za všechny skautské oddíly, za sport, kulturu, koncerty, tedy za to, co lidi odvádí od „blbosti“. Pokud jde o politickou soustavu, zatím nejlepší ze všech špatných systémů je parlamentní demokracie. Prezidenti a vládcí v ní nekončí na šibenici, ale odstraňují se ve volbách. To je nejcivilizovanější systém v dějinách.

**Rád bych se ještě vrátil k tomu rozdílu mezi třetím světem, kde spolu žijí několikagenerační rodiny včetně psychotických jedinců, a naší euroatlantickou civilizací s pobytovými zařízeními. Vysvětlil jste, že onen slavný výzkum byl založen na nesprávných vstupních datech. Ale není na tom, že v rodině se nemocní jedinci cítí šťastnější, přece jen něco pravdy?**

Ale samozřejmě, že na tom něco je, a to je také důvod, proč WHO s některými osvědčenými zdravotnickými resorty v Evropě

podporují reformu péče o duševní zdraví, respektive důraz na její přesun směrem k přirozenému prostředí a do menších komunitních center. Každý, komu začíná nějaký problém, může zajít do nějakého nízkoprahového centra a tam se rozhodnout, co s tím dál. Snaha je řešit problémy co nejlíže našemu přirozenému prostředí, tedy rodině a také s její účastí. To je úkol, který je nesmírně těžký. U nás ta snaha probíhá už 27 let, ale zatím neúspěšně, jakkoli se to v posledním roce nebo dvou začíná hýbat. U těžkých duševních poruch se totiž rodině nesmírně uleví, když se svého nevladatelného či obtížného člena může zbavit a přenést zodpovědnost na zdravotnické zařízení. V zájmu rodin často není, aby byl takový člen léčen v komunitě, nýbrž aby o něj pečovali v nějakém zařízení. Ovšem v zájmu pacientů samotných je, aby byli léčeni v komunitě. A protože systém je zaměřen primárně na blaho pacienta a teprve sekundárně na prospěch příbuzných nebo například zaměstnavatele, převládá přesvědčení, že by se důraz měl přenést do komunit. Je zde tedy snaha o přesun důrazu z velkých pobytových zařízení do malých center.

### **Dá se vůbec u těžkého psychiatrického pacienta – například agresivního jedince nebo pacienta s demencí či bludy – poznat, co prožívá, jak se cítí?**

Většinou prožívá to, co signalizuje. Pozorování vzezření, chování, mimiky, výrazu obličeje a hodnocení slovních výpovědí jsou naše hlavní zdroje informací o tom, co takový člověk prožívá. Jinou možnost prakticky nemáme. Teprve nyní se začínají rýsovat nové metody, využívající zjemnění zobrazovacích metod. Jsme schopni se podívat, které oblasti mozku a jak se aktivují při spuštění různými podněty, a můžeme do jisté míry objektivizovat to, co dotyčný člověk subjektivně cítí. Zcela teoreticky mohou tedy odpovědět tak, že zde do určité míry možnost objektivizovat už je, ale je zatím v plenkách. Těžko mohou někoho, kdo je zoufalý a rve si vlasy, považovat za šťastného, i kdyby pro to svědčila magnetická rezonance. Ale je možné objektivizovat to, jestli například určitou hudbu slyšíte jako příjemnou, nebo jako falešnou. Zjistíte to zavedením dvou elektrod do jednoho neuronu Heschlova závitu, což je část mozkové kůry, která zpracovává zvuk a hudbu, a snímáním

elektrického potenciálu. Když tyto elektrody píchnete do mozku kočce a zahrajete akord, vidíte, jestli jej vnímá jako falešný, nebo konsonantní, a objektivizujete tak její pocit. Totéž lze dělat například s pohledem na obrazy a podobně.

### **Jako lékař a konkrétně psychiatr pracujete celý život s nešťastnými lidmi. Dokážete sám být šťastný?**

Nejsem obklopen jen nešťastnými lidmi, i ti pacienti se občas uzdraví. Navíc se to dá kompenzovat tím, že se nestýkáte jen se samými melancholiky a psychotiky, ale máte okruh přátel, z nichž čerpáte energii a s nimiž sdílíte kulturní hodnoty. To jsou ty sociální bubliny, které na lidi působí podpůrně, nekulí terapeuticky. Vědomí, že nejsme sami, nás posiluje. Proto jsou tak úspěšná například sdružení rodičů autistických dětí nebo lidí s Alzheimerovou chorobou. Dávají nám pocit, že je nás víc, že se můžeme spojit, že můžeme své problémy řešit společně. Uvnitř takových uskupení nacházíme více porozumění než u těch, kdo nevědí, co takový problém obnáší. To všechno jsou mechanismy, jimiž se udržujeme v kondici. Důležitá zásada proti vyhoření je také umět zasunout jinou disketu – nebyť v práci pořad, umět změnit repertoár. Ochrannou technikou je též smysl pro humor. Český národ se právě takto léčí ze svých frustrací. Říkal mi jeden Slovinec: „My vám tak závidíme. Máte dva kandidáty na prezidenta, jeden je pořad ožralý, druhý pořad spí. Pak to ten ožralý vyhraje a vy mu dáte na Hrad trenýrky. To by u nás nikoho ani nenapadlo.“ Já jsem si myslel, že si dělá legraci, ale on to myslel obdivně. A konečně dalším důležitým mechanismem je práce na sobě. Pomáhající profese nebo učitelé mají tendenci vyhořet. V okamžiku, kdy začnou předmět své práce považovat za problém – učitelky například mluví o dětech jako o spracích – začíná problém. I zde pomohou různé profesní skupiny nebo školení, jejichž cílem je udržování kvalifikace v čerstvém stavu. V okamžiku, kdy začnete profesně vyhýbat, totiž nezbyvá než se začít nudit, a to je zdroj úpadku. ●