

# **Průšvih je příležitost. Ale jen někdy.**

*Rozhovor s profesorem Cyrilem Höschlem*

## **Jak byste coby psychiatr definoval tzv. fuckup?**

Označil bych ho za trauma. V životě se občas stane něco, co jsme si nepřáli a co nám zabrání dosáhnout zamýšlených cílů. Znemožní nám to sportovat, dokončit školu... Podobné "havárie" se mohou přihodit v mezilidských vztazích, v kariéře, prostě v jakékoli oblasti. Jsou stresující, psychicky zraňující a frustrující.

## **Co s námi trauma udělá?**

Do značné míry to závisí na jeho charakteru. "Co tě nezabije, to tě posílí," říkal Nietzsche. Méně významné trauma nebo slabší stres nás zocelí, otuží a učiní odolnějšími vůči zátěži. Je to podobné, jako s cvičením nebo s během. Pokud taková fyzická aktivita netrvá příliš dlouho a není extrémně namáhavá, nepovažujeme ji za nepřiměřenou zátěž, ale za zdravotní přínos.

Nepříjemný prožitek zvýší naši psychickou odolnost podobně, jako sprchování studenou vodou posílí naši odolnost proti chladu (nejen). Na slabší trauma tedy můžeme pohlížet jako na pozitivní událost, která nám v dlouhodobé perspektivě pomůže snáze snášet životní trable. A protože život většinou není procházkou růžovou zahradou, je dobré být co nejodolnější.

Pak jsou tu ale i silná traumata, která můžeme označit za existenciální nebo fatální. Zhroutí se nám svět, třeba proto, že přijdeme o nejbližšího člověka, se kterým jsme byli celoživotně spjati. Z takového traumatu se většinou už nikdy zcela nevzpamatujeme a mnoho pozitivního se z něj vytěžit nedá. Snad jenom to, že lépe rozumíme traumátům jiných lidí a jsme schopni větší empatie s někým, kdo je v podobné situaci.

## **Banální průšvihy a skutečné tragédie jsou dva mezní body pomyslného intervalu. Co leží mezi nimi?**

Zlomy v životní dráze způsobené třeba ztrátou zaměstnání, zkrachováním podnikatelských záměrů nebo rozchodem s partnerem. Takové psychické trauma nám může přinést korektivní zkušenost. Třeba pochopení, že svět je jiný, než jsme si ho malovali, nebo poznání, že ne vše máme pod kontrolou. Může to být i velmi prospěšné. Příkladem jsou moji řeční přátelé, kteří žijí na jednom malém ostrově. V roce 2010 v Řecku přišla ekonomická krize. Manželovi se přestalo dařit v pronajímání turistických apartmánů, manželka přišla o práci učitelky ve školce a dcera dostala výpověď v bance. Dobře situovaná rodina byla najednou ekonomicky ohrožena – na malém ostrově s minimem pracovních příležitostí. Ale místo, aby se z toho zhroutili, je to postavilo na nohy.

Muž zašel ke strýci, kterému na dvoře chátral vrak lodi. Za půl roku dal loď dohromady a spustil na vodu. Najal člověka, kterému dal do ruky kormidlo a řekl mu: "Budeš pendlovat mezi naším ostrovem a pobřežím a převážet lidi a

zboží. Půlku zisku mi dáš, druhá půlka je tvoje.” Bezpracně se tedy začaly sypat peníze, ze kterých postupně zrenovoval pár apartmánů. Turistický ruch se mezitím trochu postavil na nohy a pronájmy zase začaly vynášet. Dcera mezitím na stránkách sbírala bylinky a usušené v ozdobných sáčcích prodávala jako suvenýry. Manželka z drátů vyráběla šperky... Dnes je na tom ta rodina ekonomicky lépe, než předtím.

### **Vypadá to jako z amerického snu...**

Ano, ale je to pravdivá historka. Ukazuje, že to, co se nám nejdřív jeví jako průšvih, nás při troše kreativity může přehodit na jinou kolej. Životní karambol nabízí možnosti, které by nám jinak zůstaly zavřeny, protože bychom dál jeli ve svých stereotypch. “Všechno zlé je k něčemu dobré,” říká české přísloví. Kontrast mezi tím, že se nám někdy daří a jindy zase ne, nám umožňuje uvědomovat si pozitivní hodnoty. Teprve díky hladu si člověk váží chleba, díky nemoci zdraví a tak podobně. V tom spočívá odpověď na otázku, k čemu může být dobrý prožitek maléru. Je o tom krásná Krylova písnička Děkuji, kde se mezi jiným zpívá: *...děkuji, děkuji za bolest, jež učí mne se tázat; děkuji, děkuji za nezdar, jež naučí mne pít; děkuji, děkuji za trýzeň, jež zdokonalí díla...*

### **Na takzvaný fuckup se tedy máme dívat jako na příležitost?**

Ano, ale je to “hraběcí rada”. Snadno se to řekne, ale někdy se to těžko dělá. Vykládejte to matce, které zemřelo dítě... V každé skupině životních malérů funguje něco jiného. Pokud se nám nedaří profesně, většinou se v tom opravdu dá najít něco pozitivního, i když to tak ze začátku nevypadá. Existuje spousta poučných příběhů lidí, kteří se na novou situaci zadaptovali a ona je posílila, otevřela jim nové obzory a možnosti. Ti, kdo zkrachovali ve velkém byznysu, se třeba často dávají na spiritualitu. Při pohledu zvenčí to může vypadat jako pomatení, ale je to obranný psychický mechanismus. To, co pro vás bylo důležité, najednou důležité být přestane a naopak. Vstoupíte do nového módu, což vás zachrání. Nepříznivá situace nad vámi ztratí svou ohrožující sílu.

### **Přestavět si hierarchii hodnot?**

Ano, to je jedna z možných odpovědí na velký životní průšvih. Kvalitu života totiž můžeme zvyšovat dvěma způsoby. Buď to děláme v rámci svého stávajícího žebříčku hodnot: jsme ekonomicky úspěšnější, bohatší, daří se nám lépe... A nebo ten žebříček hodnot přestavíme. Pak nám začne být jedno, že nevyděláváme miliony nebo třeba neskočíme dva metry do výšky. Dobře je to vidět u sportovců, kteří po zranění skončili na vozíku. Velmi často nejsou méně šťastní než zdraví, úspěšní, mladí a bohatí. Našli si totiž jiné zdroje uspokojení, než měli před zraněním. Třeba už nevyhrávají na olympiádě, ale na paraolympiádě, možností je mnoho.

## **Je to ale skutečné uspokojení, nebo jen záchranný kruh topícího se?**

O tom můžeme diskutovat, ale podstatné je, že to u řady lidí funguje. Jsme různí. Někdo se s velkým průšvihem nikdy nevyrovná, zatímco jiného nová situace skutečně vnitřně obohatí. Je pravda, že když ztratíme blízkého člověka, náš život už nikdy nebude stejný jako předtím. Neznamená to ale, že končí. Svě emoce, lásku a úsilí můžeme investovat do někoho nebo něčeho jiného. Matky, které v důsledku onkologického onemocnění přišly o dítě, se často stávají organizátorkami nadační a sponzorské pomoci podobně postiženým rodinám. Obrovský potenciál solidarity je pozitivním impulsem, který dává sílu žít dál.

## **A co nejděsivější kategorie životních tragédií, třeba když se někomu zabije celá rodina v autě?**

To je opět velice individuální, u každého funguje něco jiného. Někdo uvěří v Boha a začne se ptát, proč to dopustil. Tragickou situaci si pak pozůstalý zracionalizuje přesvědčením, že jde o Boží zkoušku, ve které je třeba obstát. Jiní reagují přeskokovou aktivitou, založenou na altruismu. Takhle vznikají třeba svépomocné skupiny pozůstalých po obětech dopravních nehod nebo trestných činů. A pak jsou lidé, kteří to prostě neunesou. Měl jsem kolegu, který tragicky přišel o několik příbuzných včetně dcery. Za pár měsíců dostal rakovinu a zemřel, jako kdyby s tou situací neměl sílu bojovat. Tělo a duše jsou spojené nádoby a tragédie se nemusí projevit jen depresí. Může se promítnout i do ztráty imunity. Nemáme ji jen proti bakteriím, ale i proti svým vlastním buňkám, které se vymknuly kontrole.

## **Jak vyrovnávání se s tragickou událostí probíhá v čase?**

Vezměme jako příklad takové události to, že vám někdo zemře nebo vážně onemocní. Švýcarsko-americká psycholožka Elisabeth Kübler-Ross popsala pět fází smutku (pozn.), kterými člověk po takovém sdělení prochází. Na začátku je *popření*. Prostě tomu nevěříte a snažíte se to vytěsnit. Říkáte si: „Ne, to nemůže být pravda! Ráno se vzbudím a zjistím, že to byl jen zlý sen! Anebo je to omyl, určitě si spletli jména...“ Další fází je *agrese*: „Proč zrovna já? To přece není fér!“ Tu vystřídá jakési *smlouvání* (s osudem, s Bohem) „vím, že všichni umřeme, ale ještě aspoň nějaký čas, abych zajistil/a děti, dožil/a se vnoučat“. V duchu slibujete, jak se změníte, že už opravdu přestanete kouřit, jen ať se to zlepší... Čtvrtou fází je zoufalství, *deprese*, beznaděj. Jste zamklí, uzavření, odmítáte návštěvy, bojíte se smrti. Už nesmlouváte, protože víte, že je dokonáno.

Nakonec přichází *smíření*, přijetí reality a adaptace na novou skutečnost: „Bude to v pořádku.“, „Nemůžu proti tomu bojovat, měl bych se na to připravit.“ Dochází k určitému uvolnění a jste schopni spolupracovat s lékařem apod.

Mimochodem – při ztrátě blízké bytosti je důležité odreagovat si akutní žal. Doporučuje se, aby se pozůstalí vyplakali, společně vzpomínali na zesnulého a sdíleli spolu smutek. I proto byly tradiční pohřby organizovaným smutně-

ním, což mělo velký terapeutický potenciál. Rady typu “Buď chlap a nebreč!” jsou kontraproduktivní. Smutek se sice vytěsňuje, ale nezmizí, což může později vést k řadě psychických problémů. Deprese, nespavost, úzkostné stavy, flashbaky, poruchy prožívání a chování, to všechno jsou důsledky toho, že se člověk s traumatem nevyrovnal.

### **Jak se naopak vyrovnat se zdánlivými banalitami, jako je třeba panický strach z pavouků?**

Na to je účinná takzvaná kognitivně–behaviorální terapie. Jedním z postupů je expozice. Pavoukům se budete vědomě postupně vystavovat a psychicky se na ně “otužovat” podobně, jako když se sprchujete studenou vodou. Jinou možností je tzv. flooding (zaplavení). Na hlavu vám nasadí skleněnou kuklu plnou pavouků. Způsobí vám to takový “šok”, že pro vás pak už jeden pavouček v koupelně bude úplná brnkačka.

### **Jiná banalita: kdysi jsem se v rumunských horách tak opil, že jsem ztratil všechny věci včetně peněz a dokladů. Opuštěný a ztroskotaný kdesi v pustině cizí země jsem v kocovině propadl naprosté panice a děsu. Dneska se tomu směju, ten dávný fuckup ztratil traumatizující sílu...**

Jen potvrzujete, co říkal Nietzsche – podobné zážitky člověka posílí a otuží. Kdybyste se v Rumunsku opil znovu, bude to pro vás stejně nepříjemné, ale už nebudete tak strašně zoufalý. Díky prožité negativní zkušenosti už totiž víte, že se z toho nějak dostanete. Vyrovnávání s malérem ale u každého probíhá jinak. Někdo reaguje agresí, tedy podnikne nějakou akci, aby se zachránil vlastní iniciativou. Jiný reaguje únikem, snaží se z té situace zmizet. Od těchto dvou základních strategií je odvozena řada technik vyrovnávání s náročnými situacemi. Záleží jen na našem psychickém ustrojení, kterou zvolíme.

Poznámka: Elisabeth Kübler-Ross: On death and dying (1969), česky O smrti a umírání (Portál 2015)

**Prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych** (1949, [www.hoschl.cz](http://www.hoschl.cz)) je psychiatr, vysokoškolský pedagog a popularizátor vědy. Je držitelem řady odborných ocenění a autorem či spoluautorem stovek vědeckých textů. V letech 1994 až 1997 byl členem ediční rady Lidových novin, dnes je členem redakční rady časopisu Vesmír a pravidelně přispívá do časopisu Reflex. Působí jako ředitel Národního ústavu duševního zdraví.