

Soumrak západní civilizace pomalu přichází

Koronavirus nezpůsobil spoušť jen v oblasti fyzického zdraví, ale jeho dopady se podepsaly i na naší duši a vztazích. Jaký vliv má na nás „zlý“ stres a co může řetězovou reakcí způsobit? Proč se ještě více prohloubily příkopy mezi jednotlivými sociálními bublinami? Narostla agresivita? Vytrácí se soucit? Žijeme ve schizofrenním světě a několika realitách? Proč se v západním světě začaly už předtím objevovat hnutí MeToo, Black Lives Matter či Žluté vesty, „zakázaná“ slova, požadavky na možnost výběru z desítek pohlaví a další podobné věci? I o tom jsme si povídali s uznávaným psychiatrem **prof. MUDr. CYRILEM HÖSCHLEM (71), DrSc., který teď oznámil, že končí jako šéf Národního ústavu duševního zdraví - hlavní psychiatrickou instituci v zemi vedl bezmála 31 let.**



■ Co se během posledních 12 měsíců změnilo v našich životech?

Způsob našeho žití. Řadu věcí vykonáváme jinak. Nakupujeme mnohem víc v e-shopech, pracujeme z domova... Já distančně přednáším a mediky nevidím zdaleka tak často jako dříve. Jsme v jakémsi prapodivném kontaktu a nemám bezprostřední vazbu, jestli to studenty baví a zajímá, nebo ne.

■ Má pandemie větší dopad na lidi, kteří předtím neměli žádné duševní potíže?

Ano, spíš se hroubí do té doby zdraví než nemocní. Pravděpodobně je to tím, že se u duševně nemocných pacientů zase tolik nemění. Dokonce loni na jaře, kdy pandemie začala, se u nás hospitalizovaní pacienti s úzkostnými poruchami cítili bezpečněji než venku a paradoxně to snášeli asi lépe než zdravá populace. Ta se najednou začala obávat nákazy, jak moc je nakažlivá a smrtelná. Strachovali se, aby to nepostihlo je a jejich blízké, a začalo se to podepisovat i na jejich duševním zdraví.

■ Jak to bylo s depresemi?

I jejich výskyt narůstal. A dál narůstá. Ale jiný dopad má situace například na pacienty se schizofrenií, kteří žijí ve vnitřním světě bludných konstrukcí, nebo na lidi s poruchou autistického spektra. Ti jsou tím, co se děje v realitě, poměrně nezasazeni. Někteří autisté se skutečně mohou cítit v té bezdotykové společnosti bezpečněji a lépe. Neplátí to ale ve všech případech. A jsou podskupiny obyvatel, které jsou naopak ohroženy daleko více. Spousta lidí by se ráda družila, dotýkala se, seděla v hospodách... A v tom všem je jim bráněno a trvalá frustrace rovná se trvalý stres. Jde o takzvaný „zlý“ stres, který na nás působí negativně.



Na to, jak se vyhnout konfliktu, máme celou řadu technik a masek, jež podvědomě používáme. Jedním pólem je agrese (soupeření argumentů, ale i cenzura). Druhým únik (témata, která jsou tabu). „Aby rodina mohla dál fungovat, prostě se o tom či onom nemluví,“ vysvětluje prof. Höschl. V době pandemie a lockdownů, kdy je rodina leckdy pohromadě 24 hodin denně, na což už několik desetiletí nejsme zvyklí, se v podrážděné atmosféře leckdy tabu poruší. „Pak dojde k sopečnému výbuchu sedlín, jež se někde celá léta štosovaly.“

■ V čem?

Trvalý intenzivně prožívaný stres je zaprvé depresogen (může navodit depresi, pozn. red.) a zadruhé stimuluje výdej stresových hormonů, například kortizolu. Jejich vysoká hladina a dlouhodobé působení má řadu negativních dopadů: mnohdy prodlužuje dobu hojení, negativně ovlivňuje imuni-

„Stres ovlivňuje dobu hojení, imunitu či paměť.“

tu, a tudíž zvyšuje riziko, že onemocníme. Také mohou působit neurotoxicky na hipokampus. Ten je velice důležitou mozkovou strukturou pro paměť. Je bránou stresu do mozku a je důležitý v regulaci odpovědi na stres. Poškodíme-li si ho vlivem vleklého stresu, přestane nám pomáhat jako negativní zpětná vazba a zároveň začne selhávat

v regulaci některých důležitých funkcí, jako je schopnost zpracovávat informace, orientovat se v nich a uchovávat je. Tím pádem jde dolů schopnost řešit problémy a pamatovat si věci. To už sice vykresluje poměrně extrémní dlouhodobé dopady, ale ten řetězec příčin tudy vede.

■ Jak ovlivnila pandemie duševní zdraví Čechů, zkoumala i studie, kterou jste prováděli v Národním ústavu duševního zdraví.

Na jaře loňského roku zjistila v populaci oproti době před pandemií zhruba trojnásobný nárůst depresivních poruch a sebevražedných myšlenek. Úzkostné poruchy se zvýšily dvojnásobně a nárůst byl i u domácího pití. U domácího násilí byl nárůst také, ale to nebyla součást zmiňované studie, to ukázaly nárůsty volání na různé linky pomoci.

■ Jde o změny trvalé?

Sběr dat při podzimní vlně už tak dramatické nárůsty neukázal, ale začíná se projevovat, že dopad pandemie na duševní zdraví není rovnoměrný a na některé skupiny obyvatel dopadá daleko závažněji než na jiné. U některých se výskyt duševních poruch pohybuje přes 50 %, u jiných je mnohem nižší.

■ Kdo je situací nejvíc zasažený?

Loni na jaře jsme si mysleli, že jsou to především křehcí senioři s nějakými komorbiditami (výskyt více nemocí zároveň, pozn. red.), žijící v domovech seniorů, kde se může šířit ze vzniklých ohnisků nákaza daleko rychleji než jinde, a navíc k tomu přistupuje i pocit osamocení. V podzimní vlně se ukázalo, že zrovna tak zranitelnou skupinou jsou zdravotníci. A také lidé středního a mladšího věku v nějakém existenciálním ohrožení. Například přišli o práci, museli

zavřít živnost a zkrachovali, jsou nuceně na home office, anebo jde o jedince z nízkopříjmových skupin. Lidé se základním vzděláním jsou přitom ohroženější než třeba vysokoškoláci.

■ Na začátku pandemie jste zmínil, že se nám ze dne na den změnila hierarchie hodnot a to, jak vnímáme svoji existenci. A že z relativně bezstarostného luxusu jsme se přesunuli do prostoru, kdy začaly být důležité základní věci. Změnil byste na tom dnes něco?

Myslím si to pořád. Jen bych doplnil, že jsme měli mnohem větší příležitost vyzkoušet si mezilidské vztahy. Příklad: je-li otec rodiny na home office a děti mají zavřenou školu, jsou všichni doma. Což je něco, co rodina v moderním způsobu života nezažívala, snad kromě části prázdnin. Obecně by se to dalo považovat za velký přínos. Děti

mají tatínka doma, může se jim věnovat, hrát si s nimi, sdílet s nimi, co prožívají... Skvělé, kdyby se ovšem 50 % rodičů nerozvádělo a kdyby domácí atmosféra byla bezkonfliktní, což bohužel v mnoha případech není. Ve vztazích, kde jsou hádky a spory na denním pořádku, je otázka, jestli není lepší, když dítě chodí do školy a prostředí občas vymění. Být doma jako v ponorce 24 hodin denně totiž není úplně nejzdravější. To, že narůstá domácí násilí, svědčí o tom, že atmosféra v rodinách zdaleka není ideální a že výhoda být pořád spolu nebude tak velká, jak jsme si původně mysleli. Což se bezprostředně dotýká osudu dětí, které už téměř rok nechodí do školy.

„Přišla doba, kdy děti touží po škole. Neuvěřitelné.“

■ O tom, jaký budou mít zavřené školy dopad na děti, se hodně debatuje. Že se děti pořádně neučí, nestýkají se. Dokonce se mluví o „ztracené generaci“. Není to nadnesené?

Je to samozřejmě nadsázka. Ovšem může to být ztracených několik let. Pandemie už trvá více než rok a další dva tři roky to může mít u dětí negativní dopady v podobě změn adaptace, výpadku v socializaci. Protože děti mezi sedmým a patnáctým rokem věku jsou v nejdůležitější fázi vrůstání do společnosti.

■ Jak velkou to hraje roli?

Hned po narození probíhá takzvaná elementární socializace, kdy je pro dítě afou a omegou všeho maminka. Brzy se však jeho svět začne rozšiřovat na tatínka, sourozence, prarodiče... To je socializace rodinná. A ve školním věku začíná socializace veřejná. Tedy ono vrůstání do společnosti cizích lidí, partáků, kamarádů, spolužáků, později spolupracovníků... A to probíhá vlastně celý život. Nicméně její úvodní fáze je nejdůležitější k „uhnětení“ osobnosti a povahových rysů. To znamená, do jaké míry budu křivák, anebo spolupracující. Jestli budu altruistický, dominantní, nebo submisivní. Budu-li vyhledávat vztahy, nebo se jim spíš vyhýbat. Do značné míry je to vrozené, ale právě v tomto období se to může upravovat. Proto je teď i u dětí velký hlad po kontaktech v srstevníky, ačkoliv touha všech žáků odjakživa byla, aby škola vyhořela a nemuseli tam chodit. Jako dědeček jedenácti vnoučat jsem si nedovedl představit dobu, kdy děti budou toužit po škole. A teď ta doba přišla. A distanční výuka to absolutně nenahradí.

■ Nemohou setkávat do jisté míry suplovat sociální sítě?

Určitě ne plnohodnotně. V mezilidské komunikaci nejde jen o přenášení zvuku a obrazu, ale i o celou řadu mimoslovních signálů, o sdílení atmosféry, o bezprostřední reakce, které jsou i mimické a pohybové. Přes obrazovku se k sobě nemůžeme přibližovat, nebo se od sebe vzdalovat, šouchat do sebe, dotknout se, plácnout se... Ko-



Fyzický kontakt je nenahraditelný. Děti jsou skupinou, jež v době pandemie musela v průměru nejvíce ze všech omezit své kontakty. Právě v tomto věku se přitom utvářejí první vztahy mimo rodinu a vrůstání do společnosti.



Nárůst depresí? „Loni na jaře jsme si mysleli, že pandemie a uzavření společnosti nejvíce zasáhly senioři s nějakými komorbiditami, žijící v domovech seniorů, kde se může šířit ze vzniklých ohnisků nákaza daleko rychleji než jinde, a navíc k tomu přistupuje i pocit osamocení. V podzimní vlně se ukázalo, že zrovna tak zranitelnou skupinou jsou i zdravotníci,“ říká prof. Höschl.





Možek se evolučně vyvinul jako nástroj na řešení problémů. A když žádné velké nemáme, pak ty menší „nafukujeme“. Asi i proto vznikla v posledních letech na Západě řada hnutí typu MeToo, BLM (Na černých životech záleží) či boj za uznání několik desítek pohlaví. Narostla frustrace, jež se občas přelije i v pouliční nepokoje. Pro část světa, kde se válčí nebo lidé umírají hladem, je to nepochopitelné.

munikace je najednou sterilní a okleštěná. A u dětí to platí dvojnásob. Zkuste se na dálku přes počítač naučit hrát na housle nebo na klavír! Ani soustružníkem či zedníkem se distančně nevyučíte.

■ **Ať chceme nebo ne, část našich schopností začínáme nahrazovat digitálními technologiemi. Paměť nám nahrazuje Google, orientaci v prostoru navigace... Neurýchilila pandemie tento proces ještě víc?**

Určitě. Budme ale opatrní v tom hodnocení, jestli je to všechno jen ku škodě, anebo i ku prospěchu. Například schopnost dětí orientovat se v informačních technologiích neuvěřitelně stoupla. Nedávno mi šestiletá vnučka řekla, že si v Teamsu (komunikační platforma umožňující videohovory, pozn. red.) nevyzpíná kameru, ale mikrofon, aby to „nevazbilo“. Já v jejím věku neměl ani tušení, proč by něco mělo vazbit! V tom jsou nesmírně napřed. Tvrdit, že dopad těchto změn bude jen negativní, je tudíž předčasné.

■ **Otázka je, zda to není „něco za něco“, tedy za cenu ochuzení v jiných oblastech.**

Já pořád věřím v sebeopravné mechanismy složitých systémů. Jsem dalek vidět svět truchlivě a černobíle. Ono je to podobné jako začátkem 90. let, kdy nastoupila svoboda slova a otevřel se svět médií. Také se diskutovalo, jestli zobrazování násilí nebude mít negativní dopad na mládež, zda to nezvyšuje agresivitu ve společnosti. Nebo jestli ukazování různých parafilii (sexuálních odchylek, pozn. red.) v pornografii nespouští deviantní chování. Nakonec se ukázalo, že tytéž nástroje mohou posloužit jako kanalizace pudu, který je pak odvedený neškodným korytem, a mohou naopak napomáhat prevenci deviantního chování, je-li to podpořeno odborným dohledem. A s agresivitou je to možná podobně. Už je to třicet let, a svět, ani jeho „postkomunistická část“, není agresivnější než dříve. Počet otevřených konfliktů po zeměkouli je

nejmenší v dějinách. Válčí se v Jemenu, pak je ještě po světě pár lokálních bitev malého rozsahu, jinak nic. Svět už dlouho nebyl tak v klidu jako nyní.

■ **Už vloni jste řekl, že omezení cestování, návštěv divadel, hospod a podobě je pro zpomalení infekce covid-19 sice nutné, ale i velice nebezpečné. Jak to vidíte s odstupem roku?**

Rok je příliš krátká doba, abychom to mohli vyhodnotit, ale dostatečně dlouhá doba na to, aby se začala objevovat určitá adaptace. A ta je i po Evropě různá. Díky tomu, že dcera poměrně často cestuje i v době loc-

a přesto to tam nyní vypadá jinak. Protipříkladem mohou být Němci. Nicméně i tam jde vývoj do značné míry ode zdi ke zdi. Jeden den řekne kancléřka Angela Merkelová, že na Velikonocích bude tvrdý lockdown, a hned na druhý den ho odvolá. Vyčítat tedy jedné vládě, že jde od pangejtu k pangejtu, nemá smysl. Stačí se podívat za humna, a zjistíte, že je tomu tak víceméně všude. Prostě proto, že s pandemií neměla žádná politická reprezentace zkušenost. Lépe to ale zvládají tam, kde byla opatření mírnější, diferencovanější, smysluplnější. Pak jsou i lépe vymahatelná a více dodržována. Má

„Příkopky mezi lidmi se pandemií ještě prohloubily.“

kdowu po Evropě z důvodů své profese, má srovnání (Kristina Höschlová je lékařka se specializací na urgentní medicínu, účastnila se i řady zahraničních misí s Lékaři bez hranic, pozn. red.). Vyprávěla mi, že například v severní Itálii byl koncem března tvrdý lockdown. Liduprázdné ulice, apokalypsa a mrtvo, jako u nás loni na jaře. Jen co ale přešla hranice do Česka, kde si zrovna všichni stěžovali na tvrdý lockdown a zákaz ježdění přes okresy, viděla plné silnice, zácpy na dálnici, všechno hučelo, jako by se nic nedělo. Nechme stranou, do jaké míry je to dobře a do jaké špatně a do jaké míry se nekáženě promítla do nezvládnutí podzimní vlny. Na druhou stranu je to i ukáзка toho, jak méně někdy může znamenat více. Tlačíte-li dlouho a hodně na pilu, nemusíte dosáhnout toho, co potřebujete.

■ **Neplýne to trošku i z rozdílů národních povah?**

Je pravda, že jsme se dějinami dokázali „prošvejkovat“, ovšem Italové nebo Řekové také nejsou nijak zvlášť disciplinovaní,

logiku, že v hromadné dopravě musíme mít respirátory, ale na ulici, kde jsem sám, to přece už smysl nedává.

■ **Mluvil jste o tom, že jsme se radě věci přizpůsobili a zvykli si na ně. O tom možná vypovídají i data projektu National Pandemic Alarm, sledující aktuální postoje a nálady ve společnosti. V polovině loňského března, kdy už v Česku byl nouzový stav, zavřené školy i hranice a s covidem-19 na JIP přitom jen pár lidí a ani jeden mrtvý, byl index paniky téměř na 67 bodech, zatímco v prvních měsících letošního roku se držel okolo 60 bodů.**

Z vlastní zkušenosti mohu říct, že ten pokles je daleko větší. Loni na jaře převažovaly obavy z nové nemoci nad vším ostatním. Postupně jsme si na špatnou situaci zvykli, ale zase nás začaly deptat důsledky toho všeho. Ekonomické, existenciální, společenské... Zmražení kultury a části ekonomiky ještě do značné míry nepocítujeme, protože jsou kompenzovány záchrannými balíčky a ty skutečné dopady maskují. Uvidíme ale, co to udělá za dva tři roky, až státní dluh přeroste dejme tomu 60 % HDP, až začne klesat výběr sociálního a zdravot-

„Pravda slouží i jako pomsta.“

ního pojištění, a tudíž i dostupnost a kvalita zdravotní péče. Nemaľujme zatím čerta na zeď, ale ekonomický dopad se projevit může.

■ **V rozhovoru pro Český rozhlas jste mluvil o tom, že projevy obecné solidarity a toho lepšího v nás nikdy nemají dlouhého**

trvání. Jako příklad jste uvedl srpen 1968 nebo povodně. I v první vlně koronavirové pandemie lidé šli roušky i pro ostatní a semkli se. Dokonce i politici. Pak to ovšem přestalo fungovat. Proč se tyto modely stále vrací?

Mluvil jsem o srpnu 1968 i o povodních, ale mám pocit, že v té době byla vzájemná solidarita daleko vyšší. Zatímco během pandemie, možná i proto, že její dopady postupovaly pomaleji a hráze se nevyvalily ze dne na den, se tolik neprojevila. Možná se projevovale v menší míře na individuálních úrovních – sousedskou pomocí, solidaritou s ohroženými skupinami a podobně. Celkově bych ale řekl, že příkopy, jež byly už před covidem vykopány vinou jiných jevů, jako jsou spory o klimatické změny, o „zelenou“ revoluci, o uprchlickou krizi, o globalizaci, o krizi rodiny, o módní trendy typu MeToo či desítky pohlaví, o tažení proti historickým osobnostem, o hnutí Black Lives Matter či Žluté vesty, o politikou korektnost, o radikální feminismus... že tyhle příkopy pandemie nezahladila.



Během pandemie přišel enormní nárůst depresí a úzkostí. Obou ale přibývalo už před tím. Proč? „Svádět to na uspěchanou dobu a na stres je jednoduché, ale příčiny jsou spíše v mezilidských vztazích. Včetně toho, že v celém rozvinutém světě výrazně narůstá osamělost. Ty nejstarší posíláme do různých ústavů a ven z rodin,“ vysvětluje pro. Höschl. Důvodů je víc. Počínaje tím, že se prodlužuje střední délka života a starých lidí tak přibývá (hlavně díky lepší zdravotní péči) až po borcení tradičního trojgeneračního uspořádání rodin (i kvůli přesunu lidí do měst, kde jsou menší byty).

Naopak se ještě prohloubily a mezi jednotlivými sociálními bublinami narostla agresivita a neochota vstoupit do pocitů té druhé strany a vidět alespoň na chvíli svět jejíma očima. Lidé se soustředí jen na své názory a svoji sociální bublinu, která je obklopuje a utvrzuje v jejich přesvědčení. Tyto bubliny jsou názorově izolovány a uvnitř se ujišťují ve svých pravdách. Podívejte se na sociální sítě! Mně vůbec nepřipadá, že by obrážely nějakou vlnu solidarity. Jde jen o vlnu rostoucí agresivity, podrážděnosti, žlučovitosti a zášti vůči každému, kdo je úspěšnější, nějak vyčnívá nebo má jiný názor. Prostě ať uděláte co uděláte, je to v očích mnoha lidí vždycky špatně.

■ **Fyzická agrese se tedy přetavila do té verbální, potažmo virtuální?**

Rozhodně. Dnes si lidé vzájemně pišou věci, jaké by si do očí nikdy neřekli. Dříve to byla výsostná vlastnost anonymů, kteří agresivně útočili, protože byli skryti, dnes už to dělá pomalu každý, když není tvář v tvář své oběti. Zatímco kdybychom spolu seděli naživo u stolu, asi bych vám to nevetl do obličeje, protože by mi to bylo žinantní. Ostatně už Konrad Lorenz (*rakouský zoolog zabývající se vzorci chování živočichů, pozn. red.*) říkal, že jeden ze způsobů, jak odstranit mezinárodní konflikty, by bylo, kdyby měl každý na druhé straně barikády svého nejbližšího kamaráda. Pak by mezi takovými společenstvími bylo téměř nemožné vyhlásit válku.

■ **Někde jsem slyšela ironickou glosu, že hejtři na sociálních sítích jsou „upřímní lidé,**

kterí to s námi myslí dobře, protože vědí, kde je pravda“. Ale oni jsou vlastně novodobými agresory.

Samozřejmě. Už sám název je odvozen od „hate“ – nenávisť. Jestliže se někdo ohání upřímností, nedomyšlí, že – jak říkal Václav Havel – pravda není jenom to, co kdo říká, ale také kdo, kde, kdy a proč to říká. Odhalovat pravdu je sice bohužel úkol ve službách historie a ve službách morálního poučení lhářům, ale jen v menší míře může předělat jedince. Jinak slouží jako pomsta, což už tak bohužel není. V žádném případě to však nemá být nástroj ubližování a nahrazování jednoho zla či netaktosti druhým. Jestliže někomu s poruchou řeči připomenu, že koktá, mám sice pravdu, ale to neznamená, že bych mu ji měl sdělovat. Navíc se hejtři často mýlí. Mnozí jen ubližují a nezadají si s těmi nejhorsšími padouchy, zejména při určité dávce fanatismu, a ten v tom často je.

■ **Podle toho, co jste říkal o oněch bublinách, se ze společnosti vytrácí empatie, tedy potřeba se do toho druhého vcítit, ne?**

Je otázka, jestli se vytrácí opravdu. Každopádně na sociálních sítích je téměř eliminována. Nepíšu do nějakého diskusního vlákna pod příspěvek proto, že bych se chtěl do

„Deprese vznikla kdysi jako obrana.“

někoho vcítit, ale protože „mu to chci nandat“. Pro empatii tam není místo. Jenže potom se najednou objeví namalované kříže na Staroměstském náměstí (*za zemřelé na covid-19, pozn. red.*) a lidé tam začnou nosit květiny. Což je výraz empatie. Prostě se jen přelila jinam. Ale její potřeba a potřeba lidské sounáležitosti trvá, což je docela dobré znamení. Ovšem zároveň z toho plyne, že sociální sítě jsou v tomto ohledu defektní. A že život neprobíhá na internetu, ale spíš třeba na tom Staromáku.

■ **Není to trošku schizofrenní, když žijeme ve dvou světech?**

Asi ano. Ale vždycky jsme byli rozpolcení a žili jsme v několika realitách. Za mého dětství se doma říkalo něco jiného než ve škole. Všichni si na to zvykli. Dokonce jsem u jednoho staršího dětského psychiatra zaznamenal v 70. letech postřeh, že je u nás v důsledku jakési politické solidarity rodičů a dětí méně útěků dětí z domova než v sousedním Západním Německu.



Evoluční biologové tvrdí, že Homo sapiens se jako druh prosadil díky schopnosti spolupracovat a navzájem si pomáhat. Jsme „stádní“ živočichové a pocit společenské izolace a osamění uvádí náš mozek do stavu chronického stresu a pocitu ohrožení. Loni na jaře byly ulice v Česku liduprázdné (nahore Karlův most v březnu 2020) i proto, že nás držel doma obrovský strach z nové, neznámé nákazy. Jenže rok izolace je příliš dlouhá doba. Letos na jaře je sice nakažených i mrtvých nesrovnatelně více než loni, nutkání se družít už je ale u spousty lidí silnější než obavy z nákazy (na dolním snímku pražská náplavka před několika dny).



■ Jak si to vysvětloval?

Tím, že generace rodičů a dětí si byly blíže tou sdílenou skautskou hrou proti režimu: „Máme mezi sebou tajemství, které nás spojuje – ve škole říkáš něco jiného a doma si rozumíme.“ Nevím, jestli to nebylo dáno i tím, že děti v tehdejší Československu neměly kam utéct, hypotéza je to přesto zajímavá. A je to také ukázka toho, jak se na něčem negativním dá najít i něco pozitivního... A že v několika světech jsme žili vždycky.

■ **V souvislosti s rozdělováním společnosti předseda Ústavního soudu Pavel Rychetský v televizi řekl, že „lidé teď podléhají víc emocím a to, co je důležité, jakýsi vztah dobra mezi lidmi, ustupuje a je nahrazováno záští, revnivostí.“ Skutečně přestává hrát roli zdravý rozum a začínají převládat emoce?**

Ano, v různých situacích převažuje buď jedno, anebo druhé, ale nikdy tomu tak není v celé společnosti a nikdy to netrvá věčně. Je ovšem pravda, že nyní celosvětově nastává epocha jakýchsi „emocionálních pravd“, tedy předurčených, předem daných názorů na to, co je „pokrokové“, a zdravý rozum tím ztrácí na síle i na významu.

■ **Emoce jsou pro nás v životě zásadní. Dávají nám pocit smyslu a uspokojení. Jak je to ale s emocemi negativními? Potřebujeme i je?**

▼ **Na sociálních sítích je empatie téměř eliminována. Což ale podle prof. Höschla neznamená, že zmizela úplně. Jen se přelila jinam. „Najednou se objeví namalované kříže na Staroměstském náměstí a lidé tam začnou nosit květiny. Ta potřeba empatie a lidské sounáležitosti prostě trvá, což je dobré znamení, ale zároveň z toho plyne, že sociální sítě jsou v tomto ohledu defektní.“ Ostatně nějaký symbol vzpomínky na zemřelé s covidem má téměř každá země. Třeba v Londýně jsou to srdíčka malovaná na zeď lemující promenádu kolem Temže, v Maďarsku zase kameny poskládané do nekonečné řady u cest...**



Samozřejmě. Tak třeba deprese. Kdyby neměla žádné pozitivum, byla by evolucioně nepotřebná. K něčemu být musí, když se tak houževnatě drží v populaci. A ukazuje se, že souvisí s naším postavením v sociálním žebříčku. V tom, jaké místo ve společnosti a v hierarchii dominance máme. Když padáme dolů, jsme depresivní. Když naopak stoupáme nahoru, máme příjemný pocit. A právě na tom psychiatr John Price v sociobiologické studii dokázal, že deprese ochraňuje jedince před tím, aby byl konkurencí úplně zničený. V depresi

„Všechno se musí změnit, aby vše zůstalo při starém.“

totiž přichází pokles iniciativy, smutek, stažení se do sebe, dobrovolný odchod. Kdyby o své místo v sociální hierarchii bojoval do posledního dechu ve snaze ho neopustit, byl by zničen. Nebo i zabit. Vzdá-li se ho dobrovolně, sice o něco klesne, ale dostane nějakou trafikou a nebude zlikvidován, jako kdyby o to místo bojoval. Příkladem je výměna na politických postech v demokratických systémech. Zatímco tam, kde je hierarchie

„Náš západní svět ztratil víze,“ říká prof. Höschl. Nevíme, kam jako společnost směřovat, nemáme vzdálený cíl. To třeba islám má. „Rozhodně u nich nemůžeme hovořit o ztrátě hodnot. Oni je naopak vyzývají, a někteří tak fanatickým způsobem, že je to pro nás nepřijatelné.“



pevná, bojují diktátory do posledního dechu, a pak zpravidla bývají zničeni. (Stejně chování zjistil britský psychiatr Price i u kurátů a nebo kočkodanů. Když prohrají v boji a klesnou v hierarchii hejna či smečky, začnou se chovat podřízeně. Dávají tím najevo, že nepředstavují hrozbu. Antropolog John Hartung vysledoval i jakési „zastírání“ – být podřízen někomu, kdo je méně schopný, je totiž nebezpečné. Přirozený sklon ukázat, co ve mně je, by mohl být vnímán jako hrozba. A tak tihle jedinci své schopnosti uměle potlačují, pozn. red.) Negativní emoce tedy může mít v určitých situacích ochranný charakter. A podobně je to s úzkostí. Kdybychom ji nepociťovali, už by tady lidstvo dávno nebylo. Je to emoce chránící nás před nebezpečím. V mnoha situacích je zbytečná, nepřiměřená, může být chorobná, ale kdyby jí nebylo, jsme dříve sežráni, než utečeme. Je to jako s bolestí. Kdybychom ji nepociťovali, seškvaříme se o první rozpálená kamna, o něž bychom se opřeli. Všechny negativní emoce jsou prostě k něčemu dobré. Do jisté míry jsou i škodlivé, ale to je daň, kterou platíme za to, že nám umožňují přežít.

■ **Občas se říká, že lidstvo je nepoučitelné a že stále dokola opakuje podobné chyby. Proč máme tak slabou historickou paměť?**

Jistý šlechtic v románu Geparď, který napsal Giuseppe Tomasi di Lampedusa, vysvětloval, proč podporoval Garibaldiho, slovy: „Všechno se musí změnit, aby vše zůstalo při starém.“ Všechny revoluční změny tedy nakonec vedou k nastolení „nového“ pořádku, který se dříve nebo později začne podobat tomu předchozímu. Vypadá to jako nepoučitelnost, ale ve skutečnosti jde dost možná o společenskou zákonitost. Magor Jirous kdysi říkal o sametové revoluci, že to bylo, jako když střelíš do vrabců, kteří sedí na drátech. Všichni se rozlítou, zatřepetají křídly a sednou si zase na ty samé dráty.

Sice každý sedí někde jinde, ale pořád jsou to ti samí vrabci na těch samých drátech. Tak je to asi se společenskými změnami. Vždycky je to restart. Když máte zaplevelená Windows, musíte čas od času počítač vypnout a zapnout, a zase se to rozeběhne.

■ **Historici tvrdí, že dějiny neprobíhají lineárně, ale skokově. Bude oním skokem pandemie covidu?**

Historici sice říkají, že dějiny neprobíhají kontinuálně, ale skokově – to jsou ty revoluční proměny –, na druhou stranu přírodovědci by mohli namítnout, že „natura non facit saltus“, že příroda skoky nedělá. A tady zvláštním způsobem platí obojí. Myslím, že pandemie zásadní změnou je. Svět se bude dělit na to, co bylo před covidem a co bude po něm. Stejně jako se dělí před listopadem 1989 a po něm. Před pádem newyorských „dvojčat“ 11. září 2001 a po pádu „dvojčat“. Dávno už si lidé nepamatují, že dříve chodili na letadlo jako na vlak a nemuseli dvě hodiny před odletem čekat na letišti. Ekonom Tomáš Sedláček se domnívá, že v době po covidu klesne byrokracie, já se obávám, že spíš stoupne. Protože armády nezaměstnaných bude potřeba zaměstnat. O tom, že se svět promění, není pochyb. V některých aspektech k lepšímu, v některých k horšímu, ale rozhodně bude jiný.

■ **Už v roce 2018 jste v rozhovoru pro týdeník TÉMA mluvil o tom, že „před pádem velkých říší vždycky nastalo období rozpadu hodnot, dekadence a zhůvěřilosti, jako dnes, kdy lidé nemají roupama co dělat, a vymýšlejí hovadiny“. Myslíte, že jsme na prahu historické změny?**

Ano, už v době před covidem svět šel k různým zlomům, jež předjímaly určitou krizi, ať už se to projevilo v zamrznutí přirozeného politického kyvadla v rozvinutých demokraciích, ztrátou důvěry obyvatel, že mají vliv na události, nebo pocitem, že se nic nezmění a všichni jsou stejně prevítí a podobně. Pořád se strašilo oteplováním planety, vyčerpáním energetických zdrojů, následovala řada apokalyptických vizí, jež jako by ohlašovaly nutnost dramatické změny. Toto bylo nyní zamaskováno pandemií, ale to neznamená, že to zmizelo. Řešíme teď koronavirus a neřešíme klimatické změny anebo 64 pohlaví. Ale to neznamená, že se to nevrátí, až situace poleví. Pak stará pnutí opět vyplují na povrch. Jsou jen odložená. A možná nahromaděná.

■ **Lidská psychika nemá ráda změny, jsme spíš nastaveni na jistoty. Může to všechno mít dopad na naši psychiku?**

Už to má. Řekl bych, že ztráta dosavadních jistot, než se vytvoří nějaké nové a než se v tom úplně všichni zorientujeme, je

na pozadí nárůstu těch úzkostných a depresivních poruch a sebevražedných myšlenek. A také je to způsobeno dlouhodobou frustrací.

■ Někteří sociologové tvrdí, že společnosti chybí vize, že neví, kam se vydat...

Nepochybně to je pravda, ale paušalizovat to na celou planetu je poněkud namyšlené a evropocentrické. Jsou kultury a subkultury, které vizi stále mají. Jsem přesvědčený, že civilizací málo dotčení původní obyvatelé Papui Nové Guineje anebo domorodci hluboko v amazonských pralesích a řada dalších kultur existenciální problémy neřeší. I islám má vize. Rozhodně u nich nemůžeme hovořit o ztrátě hodnot. Oni je naopak vzývají, a někteří tak fanatickým způsobem, že je to pro nás nepřijatelné. Ztráta vize se týká naší západní civilizace.

„Ztráta vize se týká naší civilizace. Islám vize má.“

■ Má to dopad na změnu našeho chování, psychiku a vztahy?

Ano. Při omezení konzumního stylu života jsme více zasaženi než ti, co mají jinou hierarchii hodnot a kterým to, že nemohou do obchodáku nebo jet lyžovat či k moři, zase tolik nevadí. Takovým způsobem života nikdy nežili, takže ho nemusejí měnit. Na nás to vliv má a je to jeden z dopadů vynucené změny, na niž si budeme muset zvyknout. Ale člověk je naštěstí na-

K pádu Římské říše kromě jiného přispěl i přehnaný blahobyť. „Před pádem velkých říší vždycky nastalo období rozpadu hodnot a dekadence,“ říká prof. Höschl s tím, že něco podobného bohužel zažívá i naše západní civilizace.



tolik přizpůsobivý živočich, že to do značné míry zvládne vybalancovat. Jak dlouho ta adaptace bude trvat, jakou bude mít podobu a jak moc nás přivede k pocitu štěstí nebo k prožití radosti, si ovšem netroufám předjímat.

■ Mluví jste o sociálních bublinách. Vidíte riziko i v tom, že se ve společnosti stále více rozevirají sociální či ekonomické nůžky? Kdyby vinou pandemie klesla životní úroveň, mohla by se ještě zvýšit sociální nerovnost, což už před covidem sociologové označovali do budoucna za sud se střelným prachem. Společnost by mohla být ještě víc

rozkastovaná. A nejen ohledně množství peněz, ale tentokrát i velmi viditelně – třeba kvůli covid pasům, rozdělujícím lidi na ty, kteří mohou víc než ti druzí. Také by mohlo skokově přibýt lidí, kteří zažijí natolik těžké situace, že přestanou společnosti důvěřovat a nebudou se chtít podílet na jejím fungování. Když je totiž člověk v koutě, je mu všechno jedno a jedná agresivně. Nemůže to nakonec vést až ke kolapsu demokratických institucí?

Tohle všechno jsou dost katastrofické vize, takže je důležitý kondicionál „mohlo by se stát“, „mohla by se zvýšit nerovnost“, „mohli by přestat důvěřovat společnosti“. Znepokojivé na tom však je, že se tak již v mnohém děje, což můžeme pozorovat například v odklonu voličů od zavedených stran a příklonu k těm, co slibují nápravu světa, ať již jakkoliv namíchaným koktejlem, jehož hlavní ingrediencí je protest a vymezování se proti dosavadnímu řádu světa. Vládci autoritativních říší se musejí v duchu chechtat, když se podívají na současnou Evropu a drolicí se Ameriku. Do jaké míry se tyto jevy rozšíří a zda povedou ke katastrofickým scénářům, si netroufám odhadovat. Navíc jsem bytostným optimistou. Ale i optimista může nyní pociťovat obavy a smutek.

■ Prožíváme tedy soumrak západní civilizace?

Na to odpovídá egyptolog Mirek Bárta ve svých knihách. Obávám se, že soumrak západní civilizace nastává, ale na druhou stranu si nemyslím, že je to záležitost několika budoucích let. Takže doufám, že se toho nedežije.



Karolína Lišková

Prof. MUDr. CYRIL HÖSCHL (71), DrSc., FRCPsych

Psychiatri a vysokoškolský pedagog. Po sametové revoluci první svobodně zvolený děkan 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. V letech 1990–2020 přednosta Psychiatrické kliniky 3. LF UK. V letech 2007–2008 prezident Asociace evropských psychiatrů. Od roku 1990 vedl coby ředitel Psychiatrické centrum Praha, jež se před šesti lety přeměnilo v Národní ústav duševního zdraví. Před pár dny oznámil, že z funkce odchází. Důvod? „Rád bych si trochu urovnal myšlenky jak ve svém oboru, tak v přílehlých vědeckých disciplínách a pohledech na současný svět. Také doufám, že budu mít větší prostor pro přípravu přednášek a psaní.“

