

116 STRAN: ZÁHADY, TAJEMSTVÍ A NEMOCI PSYCHIKY
Rozhovory s kapacitami psychiatrie, neurologie, neurochirurgie, psychosomatiky...

2/2022

10. října 2022 / 49 Kč / www.etema.cz

TÉMA

VELKÉ
SPECIÁLNÍ
VYDÁNÍ



Mysterium mozku



ROZHOVOR



O depresi... I fanatismu ve jménu pokroku

Proč jsme pořád nespokojení a neustále vymýšlíme nový, lepší svět? Proč se v pradávnu objevila deprese a před čím nás dodnes chrání? Co vše v těle způsobuje stres - v dobrém i ve zlém? Jak nás mění covid a válka? Proč se v západním světě začala objevovat hnutí MeToo, Black Lives Matter, „zakázaná“ slova nebo tvrzení, že existují desítky pohlaví? Proč přibývá samoty? A opravdu už tenhle svět není pro starý? Prof. MUDr. CYRIL HÖSCHL (72), DrSc., guru české psychiatrie, který byl tři desítky let přednostou Psychiatrické kliniky 3. LF UK, ještě o rok déle vedl Národní ústav duševního zdraví (hlavní psychiatrickou instituci v zemi) a býval i prezidentem Asociace evropských psychiatrů, vysvětluje změny v naší duši a zamýšlí se nad stavem dnešního světa.

O DEPRESI A SCHIZOFRENIÍ...

■ **Stále jsme obklopeni mýty, jež se týkají duševního zdraví. Které vás zvedají ze židle?**

Když slyším, že někdo v depresi by se měl sebrat a zajít si na nějakou veselohru, dát se trochu do kupy a začít pořádně pracovat. A přestat se chovat líně. Stejně nepřijatelná je představa, že člověk s psychózou může za své jednání. O nevině se veřejnost těžko přesvědčuje, protože činy pod vlivem psychózy mohou být opravdu hrůzné a vymykát se běžnému chápání. Měli jsme třeba pacientku přesvědčenou, že do jejího dítěte vstoupil ďábel, který hodlá zničit celý svět, a ona jediná to ví a může svět zachránit. A protože ďábla může zlikvidovat jen povražením, uvařila své dítě v prádelním hrnci. Měla na to úplnou amnézii, nic si nepamatovala, takže se při propustce domů strachovala, co si bez ní manžel s dětmi mezitím počali. Bylo velmi dramatické ji připravit na to, že už jedno dítě nemá. Čekal nás nejhroší moment z celé léčby: vysvětlit jí, co se vlastně stalo.

■ **Nárůst počtu depresí od roku 1990 byl velký. Byť možná i kvůli lepší diagnostice. Od roku 2005 do roku 2017 se množství depresí zvýšilo o dalších zhruba 20 %. Spotřeba antidepresiv ovšem stoupla třikrát a užívalo je v Česku už kolem 5 % lidí. Proč?**

Protože se ukázalo, že antidepresiva jsou vhodná nejen k léčbě depresí, ale i úzkostných poruch (a navíc se začala ordinovat na chronickou bolest – zatímco na depresi zaberou antidepresiva zhruba za 14 dní, na bolest už za týden, pozn. red.). Úzkosti se dříve řešily benzodiazepiny, to jsou ty Dia-

zepamy, Neuroly a podobně, které jsou subjektivně velmi příjemné, ale mají poměrně velký návykový potenciál. A navíc pomáhají jenom na příznaky, a nikoliv na příčinu. Antidepresiva jsou na té cestě o kus dál, umožňují použít naše přirozené obranné mechanismy a mají jedinou nevýhodu, že se musejí brát pořád a pravidelně. A protože úzkostných poruch je v populaci přibližně stejně jako depresí, skočí vám hned spotřeba na dvojnásobek. K tomu přidejte,

„Uvařila své dítě v hrnci. A nic si nepamatovala.“

že dneska se v mnoha případech léčí antidepresivy i nespavost, protože ten spánek je kvalitnější než po hypnotikách, kde opět hrozí rozvoj závislosti, a navíc jste po hypnotikách ráno, když musíte do práce, jako praštění. Přitom minimálně třetina populace v Česku spí málo nebo nespí kvalitně.

■ **S hlubokou depresí se u vás kdysi léčil i Jan Mühlfeit, předtím jeden z šéfů globální firmy Microsoft. Co tak úspěšného muže dovedlo na kraj propasti?**

Stále vládne mylná tendence hledat příčiny jen ve vnějším světě. Jistě, nabízí se životní styl člověka, který jel stále na 150 %, bez odpočinku, až došlo k vyčerpání. Pro laika je ale těžko představitelná hypotéza, že duševní nemoc vznikne stejně jako třeba porucha štítné žlázy nebo krátkozrakost. U těchto systémových onemocnění máte nějakou geneticky danou hladinu zrani-

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 byla rodina leckdy pohromadě 24 hodin denně, na což už několik desetiletí nejsme zvyklí, se v podrážděné atmosféře leckdy tabu porušilo. „V těchto situacích dojde k sopečnému výbuchu sedlin, jež se někde celá léta štosovaly,“ říká psychiatr.

telnosti. Na tu pak nasednou epigenetické faktory, jako je třeba u schizofrenie setkání s nějakou infekcí klidně už v prenatálním období. A pak přijde nějaký spouštěč – u schizofrenie třeba v pubertě kouření marihuany –, a problém je na světě.

■ **Jan Mühlfeit se s vaší pomocí démona deprese zbavil. Ne tak vítězně se s podobnou diagnózou vypořádal váš další někdejší pacient, herec Miloš Kopecký. Lze oba muže srovnat?**

Každý byl z jiného těsta. Umělecké prostředí, slavný herec, smrt matky v koncentračním táboře, to je úplně jiný osud než úspěšný manažer, produkt revolučních změn. Miloš Kopecký byl neukázněný pacient, bral léky, jen když se mu chtělo. Jakmile došel k názoru, že už to není potřeba, vysadil je, čímž si škodil. Krom toho měl trochu jinou diagnózu než Jan. Trpěl bipolární poruchou (dříve označována jako maniodepresivní psychóza, pozn. red.), měl i manické stavy, které ovšem umělecky zužitkoval. Také jsem ho zastihl v mnohem vyšším věku. A zatímco Jan Mühlfeit měl jednu jedinou závažnou epizodu, u Miloše Kopeckého se fáze často střídaly a období, kdy na tom byl dobře, se zkracovala. Vývoj nemoci byl poměrně nepříznivý už proto, že se ho nepodařilo ukáznit. Jan Mühlfeit byl svým způsobem disciplinovaný pacient, i když zprvu vůbec nedsdílel náš názor, že by to mohlo dobře dopadnout. Chtěl zemřít, ale měl vnitřní disciplínu, ukázněnost manažera, jež mu velela, že když doktoři řeknou, pak tomu asi rozumějí.

■ **Proč Miloš Kopecký tuhle ochotu k disciplíně neměl?**

Nedostatečná spolupráce na léčbě bývá součástí bipolární poruchy. A to, že mám příznaky nemoci, není moje vina. Bipolární poruchu buď dostanu, nebo nedostanu.



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 vrůstá se do společnosti.



Nemám sám možnost žít tak, abych ji určitě nedostal. Dokážu ji ovládat jen ve velmi úzkém pásmu, které to může trochu modifikovat, ale jinak s tím nic nenadělám.

■ **Ani správně a časně nastavená psychiatrická péče tedy nemusí pomoci?**

U každého lékařského oboru platí stejná odpověď: v mnoha případech pomoci dokáže, ale ve všech ne. Osud a příroda jsou pořád mocnější než jakákoliv medicína.

■ **Říká se, že evoluce není marnotratná. Co nemá smysl, odstraní. K čemu je nám ale třeba právě deprese?**

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, 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 totiž přichází pokles iniciativy, smutek, stažení se do sebe, dobrovolný odchod. Kdyby jedinec o své místo v sociální hierarchii bojoval do posledního dechu ve snaze ho neopustit, byl by zničen. Někde možná i zabit. Vzdá-li se ho dobrovolně, sice o něco klesne, ale dostane nějakou trafiku a nebude zlikvidován, jako kdyby o to místo bojoval. *(Stejně chování zjistil britský psychiatr Price i u kurát anebo kočkodanů. Když prohrají v boji a klesnou v hierarchii hejna či smečky, začínou se chovat podřízeně. Dávají tím najevo, že nepředstavují pro vůdčího jedince hrozbu, pozn. red.)* Negativní emoce tedy může mít v určitých situacích ochranný charakter. Podobně je to s úzkostí. Kdybychom ji nepocítovali, už by tady lidstvo dávno nebylo. Je to emoce chránící nás před nebez-

pečím. Často je zbytečná, nepřiměřená, ale kdyby jí nebylo, jsme dříve sežráni, než utečeme. Je to jako s bolestí. Bez ní se seškváříme o první rozpálená kamna, o něž bychom se opřeli. Všechny negativní emoce jsou prostě k něčemu dobré. Do jisté míry jsou i škodlivé, ale tuhle daň platíme za to, že nám umožňují přežít.

■ **Deprese se jako možná jediná z duševních poruch odtabuizovala. Mít depresi už není „ostuda“. Možná tím ale paradoxně ztrácí na své vážnosti...**

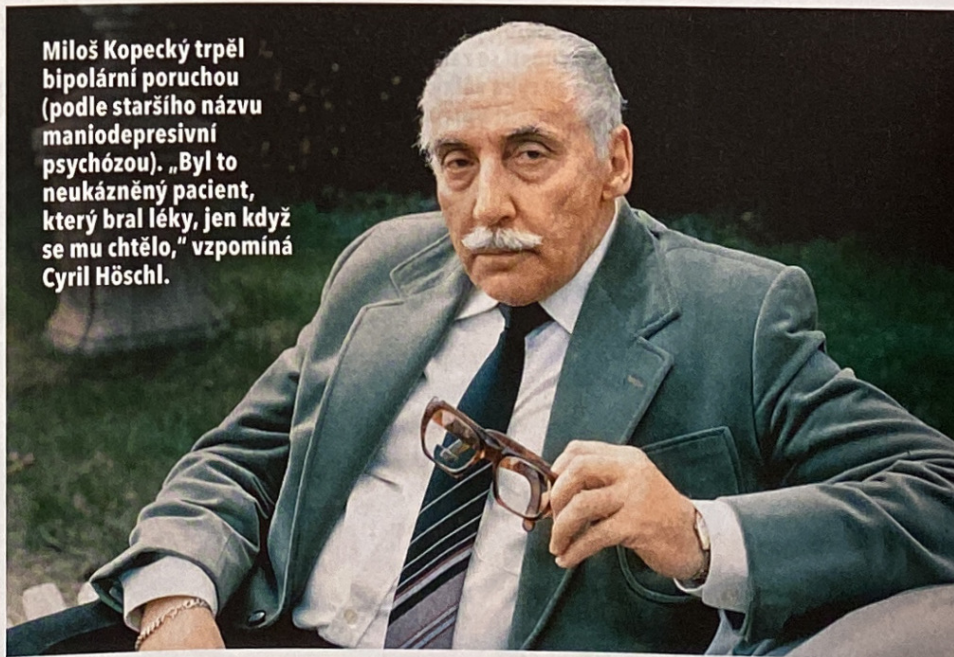
Jde o smrtelnou nemoc. Smrtelnost z ní dělá sebevražednost jako příznak deprese.

■ **Existuje v léčbě těžké deprese moment, který když se propásne, je už pozdě?**

Ano. Tenhle bod zlomu ovšem nastupuje u každého jindy. Někdy to bývá paradoxně brzy po začátku léčby, kdy je člověk natolik depresivní, že nemá energii ani na to, aby sebevraždu spáchal. A první efekt antidepresivní léčby je, že získá potřebnou energii. Nezkoušený terapeut se raduje, že pacient je na tom líp, zatímco ten jde a skočí z mostu. To je důvod, proč se lidé nechávají strhnout k domněnce, že byla nasazena špatná léčba. Ale ono se „jen“ prošvihlo to krátké rizikové období, kdy je potřeba člověka nepustit ze zřetele.

■ **K depresi už nemáme problém se přiznat. Je pravda, že stigmatizace se dnes týká hlavně pacientů se schizofrenií?**

Týká se všech psychiatrických pacientů, ale máte pravdu – kdybychom to brali dia-



Miloš Kopecký trpěl bipolární poruchou (podle staršího názvu maniodepresivní psychózou). „Byl to neukázněný pacient, který bral léky, jen když se mu chtělo,“ vzpomíná Cyril Höschl.

◀ Jan Mühlfeit, jeden z bývalých šéfů Microsoftu. Před nějakým časem to byl s hlubokou depresí jeden z nejtěžších pacientů týmu Cyrila Höschla.

► Válka na Ukrajině těm starším připomněla trauma z roku 1968, kdy Československo obsadila vojska Varšavské smlouvy. Při invazi hrála dominantní roli sovětská armáda. Výrazně menší podíl měla vojska Polska, Maďarska, Bulharska a NDR (Rumunsko se zúčastnit odmítlo, Albánie dokonce na protest proti invazi z Varšavské smlouvy vystoupila). „Většina lidí z mé generace vnímala invazi jako něco tak nespravedlivého, že v tu chvíli jsme byli s Rusy nadosmrtní vyřízeni. Následujících dvacet let provázela dlouhodobá frustrace, s níž jsme se naučili více či méně žít,“ říká prof. Cyril Höschl.

gnózu po diagnóze, je deprese pro veřejnost mnohem stravitelnější. Schizofrenie se bohužel na veřejnost dostává v souvislosti se samými neblahými událostmi. Ano, schizofrenní pacienti mají pod vlivem psychózy o něco vyšší výskyt násilných činů než srovnatelná „zdravá“ populace, ale daleko častěji jsou sami oběťmi násilných trestných činů. Tahle choroba způsobuje problémy v soužití s okolím oboustranně. Tito lidé potřebují primárně pomoci, ne odsoudit. Oni za tu nemoc nemohou.

■ **Do jaké míry je schizofrenie léčitelná?**
Léčitelná je. Vyléčitelná není. Můžeme léčbou značně omezit, a v některých případech dokonce odstranit příznaky, jako jsou neklid, halucinace a bludy. Dotyčný je schopen žít normálně a pracovat. Takových pacientů je ale méně než třetina. U další třetiny odezní příznaky, ale zůstane například menší výkonnost nebo menší schopnost se dlouhodobě soustředit. A pak je poslední třetina nemocných a ta nedokáže



fungovat často ani doma a vyžaduje chráněné podmínky.

■ **Máme se schizofrenikem, jenž zažívá těžké bludy, jednat tak, že přistoupíme na jeho hru?**

Nikdy nemáte přistoupit na blud, ale ani ho vyvracet. Nehádáte se s ním, nepřesvědčujete ho, že je šílenec, ale řeknete, že vy sice o ovlivňování mimozemšťany na dálku nevíte, ale chápete, že on z toho má obavy a vidí to jinak.

■ **Další enormní nárůst depresí přišel s pandemií covidu...**

Ta nás znovu po letech přivedla do jakéhosi modelového uzavření v totalitě. Důvody byly vynucené nikoliv politickou, nýbrž zdravotní a epidemiologickou situací, ale v mnohém připomínaly uzavření v totalit-

ním režimu. Opět se zavřely hranice a výjezdní doložku z éry socialismu nahradily očkovací certifikáty.

■ **A přibyl k tomu i strach o život.**

Zejména na začátku pandemie, kdy jsme přesně nevěděli, co je to za infekci, se přidal strach z neznáma, podpořený zprávami o počtech zemřelých, hospitalizovaných, na ventilátoru či v kritickém stavu. To byl významný stresor. Kolegové provedli na jaře 2020, kdy tady zrovna vrcholila první vlna covidu, šetření na obrovském vzorku populace. A zjistili, že ve srovnání s daty z roku 2017 narostla prevalence (výskyt, pozn. red.) duševních poruch v české populaci z 20 na 30 %, což je obrovský vzestup. Jen depresí přibýlo trojnásobně. Sebevražedných myšlenek také trojnásobně. Úzkostných poruch dvojnásobně. Další sběr dat při podzimní vlně 2021 už tak dramatické nárůsty nepřinesl, ale zase ukázal, že dopad pandemie na duševní zdraví je u některých skupin obyvatel daleko závažnější než u jiných. U některých se výskyt duševních poruch pohyboval přes 50 %. Zkraje pandemie jsme si mysleli, že nejzasaženější jsou křehcí senioři s nějakými komorbiditami (výskyt více nemocí zároveň, pozn. red.), u nichž k tomu přistupuje ještě pocit osamocení. Jenže pak se ukázalo, že zrovna tak zranitelnou skupinou jsou zdravotníci. A také lidé středního a mladšího věku v nějakém existenciálním ohrožení. Kterí přišli třeba o práci, museli zavřít živnost a zkrachovali, jsou nuceně na home office, anebo jde o jedince z nízkopříjmových skupin.

■ **Covid plynule přešel ve válku na Ukrajině. A to je nový stres. Jiný?**

Víceméně stejný, ale jiný je myšlenkový obsah obav. Infekce je něco, co nás ohrožuje

▼ Covid i válka společnost rozdělují ještě více. V době pandemie proti sobě stáli antivaxeři a zastánci očkování. Ve společnosti se začaly hloubit příkopky mezi lidmi a tato linie přechází i do rozštěpu, který se týká války na Ukrajině. Původní obrovská vlna solidarity s napadenou Ukrajinou a se statisíci uprchlíků už odeznívá.



podobně jako povodně nebo zemětřesení, není to vyřizování si účtů někoho s někým. S válkou na Ukrajině se vracíme k politickému traumatu ze srpna 1968. Navíc částečně rozděluje společnost na dva tábory.

■ Tu ale rozdělával i covid.

To je pravda. Stáli tu proti sobě antivaxerši a zastánci očkování. Začaly se hloubit příkopky a tato linie přechází i do rozštěpu politického, který se týká války na Ukrajině. Z antivaxerů se často rekrutují relativizátoři války, kteří se ohánějí argumenty, že „věci jsou složitější“ nebo „nic není černobílé“. Jako kdyby na absolutním zlu bylo něco složitějšího. Kdo kam vpadnul a kdo koho vraždí, je evidentní. Stejně tak přece nemůžeme relativizovat Hitlerovu roli za druhé světové války. Mimochodem, dnes máme možná dojem, že tady byli tehdy samí antinacisti a všichni nenáviděli Hitlera. Z historických pramenů ale s hrůzou zjistíte, že lidí, co sympatizovali s nacismem, bylo dost. Začátkem 30. let tady byla silná Sudetoněmecká strana, a v roce 1935 dokonce de facto vyhrála volby. Nakonec zřejmě nějakou manipulací získala o jeden mandát více strana agrární. *(Sudetoněmecká strana v čele s Konradem Henleinem vyhrála tehdy volby do Poslanecké sněmovny se ziskem 15,18 % – měla o 72 937 hlasů víc než druzí agráři. A ovládla volby i do Senátu se ziskem 15,01 %, druhé agrárníky předčila o 49 331 hlasů. Kvůli systému přerozdělování mandátů i kvůli jiné váze voličského hlasu v jednotlivých krajích ovšem nakonec agráři měli 45 poslanců a henleinovci jen 44, v Senátu měli shodně po 23 mandátech. Agráři nakonec v široké koalici sedmi stran sestavili vládu pod vedením Jana Malypetra, pozn. red.)* A dějiny se nyní opakují jako přes kopírák, jen s tím rozdílem, že útočníci jsou Rusové.

■ Přesto jsou tady lidé, kteří, jak jste sám řekl, válku na Ukrajině relativizují, zlehčují. Jsou v tomhle Češi jiní než ostatní národy?

Nemalujeme si, že jsme národ andílků, zrovna tak se ale neshazujeme, že jsme kdovíjak prohnilí, zlí a závistiví. Všechny těchto vlastností je v lidské populaci namícháno v určitém poměru a ten je v dějinách, řekl bych, po celém světě víceméně stabilní. Kdybyste Švýcarům, Italům nebo jakémukoliv jinému národu připravila stejné podmínky, budou reagovat velmi podobně. Což se ukázalo i v době covidu. Moje dcera (záchranná Kristýna Höschlová, jež byla jako

Nejhorším pocitem je pro nás nejistota. Lidský mozek totiž není nastavený na logiku, ale na řešení vztahů. I proto se v drtivé většině rozhodujeme na základě emocí, nikoliv chladného rozumu.

lékařka na mnoha humanitárních misích ve válečných oblastech, pozn. red.) byla tehdy v době nejpřísnějšího lockdownu v řadě evropských států a říkala, že bych se divil, jak byly některé národy v dodržování zákazů, příkazů a sankcí papežštější než papež. Vyprávěla mi příhodu ze Švýcarska, kde má kamarádku pekařku. Tu navštívil místní

„Nejsme národ andílků, nejsme ale ani prohnilí.“

komisař přes dodržování covidových opatření a řekl jí, aby v případě, že si nějaký zákazník objedná větší množství sladkostí, okamžitě nahlásila jeho jméno a adresu, protože to znamená, že očekává návštěvu, což bylo v době lockdownu zakázáno. A to je, prosím, Švýcarsko 21. století.

O STRESU HODNÉM I ZLÉM...

■ **Stres se evolučně vyvinul jako obranný systém organismu, který má za úkol vyburcovat nás k adekvátní reakci. Zbystřit naše smysly, vypnout v těle v daný moment vše nepotřebné, třeba i imunitu, pocit hladu či sexuální pud, a napumpovat tím všechnu energii do svalů a připravit je na boj nebo útek. Jenže když se tohle děje příliš často nebo permanentně, organismu to začne škodit. Proto má stres tak špatnou pověst?**

Ano, mluví se o stresové době, o stresem podmíněných chorobách a civilizačních chorobách, které stres ovlivňuje. Přitom stres je převážně zdravý, jen ho musíme dělit na „hodný“, tedy eustres (*pozitivní zátěž, jež v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům, pozn. red.*), a „zlý“ neboli distress (*nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat u něj onemocnění, či dokonce i smrt, pozn. red.*). Se stresem je to jako s pohybem. Když řekneme, že nám pohyb prospívá, máme pravdu.

Ovšem jen do chvíle, než jdeme běhat, když je venku minus deset stupňů a my máme zápal plic a horečku 40 stupňů. V tu chvíli nás ten běh zabije.

■ Co se stane, když jsme v životě málo vystavováni stresovým situacím?

Zprvce proti nim ztrácíme odolnost. A také schopnost se v náročných životních situacích adaptovat. Náročné životní události nás připravují na ty ještě horší.

■ Co dělá stres nebezpečným?

Lidé snášejí stres docela dobře, když vědí, jak z té situace ven. Okolnost, která činí stres patogenním, je nemožnost ovlivnit to, co se děje. A je to tak i u zvířat. Představte si psa. Je zavřený v kotci rozděleném přepážkou. V jedné části kotce dostává do paciček elektrické rány, jež mu jsou nepříjemné, ale protože je to chytré zvíře, rychle přijde na to, že přeskočí-li přepážku na druhou stranu kotce, nic se mu nestane. Takže se naučí ze stresu utíkat. Pokud ale přijde ďábelský experimentátor a za pochodu začne psovi měnit pravidla, tedy dává šoky v kotci vpravo, vlevo, vpravo, vlevo, vlevo, vpravo, naučí se pes jednu jedinou věc, a to, že se nelze ničemu naučit. Říká se tomu „naučná bezmocnost“.



■ U lidí je to stejné?

Ano. Můžeme si to demonstrovat na pracovním prostředí. Vysoce postavení šéfové jsou zpravidla vysoce stresovaní. Ale vzhledem k tomu, že mají na události vliv, není u nich výskyt stresem podmíněných civilizačních chorob tak vysoký jako u středního managementu. Ti mají sice vysokou zodpovědnost, ale malý vliv na události. Shora se jim diktuje, co mají dělat, sami mají jen malé pravomoci. A právě to jsou ti jedinci, kteří pak mají hypertenze, arytmie, diabetes druhého typu a všechny ty poruchy, jež bývají se stresem spojovány. Stejně tak souvisí stres i s dlouhodobým subdominantním postavením (v něm se nachází člověk, který nemá dostatek sebevědomí, a tak jen poslušně vykonává, co se mu nařizuje, pozn. red.). Protože jako stresor působí i to, když neumíte říct ne. Když každému všechno slíbíte, a pak za rohem brečíte, co toho na vás je. Nebo je u dětí, jež jsou šikanované, týrané, zneužívané nebo zanedbané. Zároveň ale záleží i na tom, jakou má člověk vůči stresu vrozenou odolnost. Takže můžete mít život pod psa, ale jste-li odolní, nemusí se vám nic stát. Pokud odolní nejste, mohou se u vás rozvinout některé poruchy. A jste-li vyloženě zranitelní, může na vás i mírný stres působit patologicky. Tím se vysvětluje, proč mají někteří jedinci život jako v bavlence, ale přitom jsou pořád někde po psychiatrických, polykají prášky, pijí a páchají sebevraždy, zatímco jiným lidem se dějí strašné věci, přežijí holokaust, zemřou jim děti, ale na psychiatrii neskončí.

■ Říká se, že stres v nás vyvolává i úspěšná doba...



▲ Pokud se děti nenaučí kouzelnému slůvku „až“ (myšleno ve smyslu „až dokážeš tohle, koupíme ti počítač...“), stanou se neodolnými vůči zátěži, protože tím, že nenatrénují odložení svých potřeb, se při prvním maléru, který přijde, totálně rozhodí.

Příčiny jsou spíš v mezilidských vztazích. A v tom, že rodiče nemají na děti čas, a tak osobní kontakt nahrazují materiálním uspokojováním potřeb. Místo aby si na Mikuláše nalepili vousy, koupí dítěti nějaký počítač nebo mu řeknou, aby si šlo hrát. Ale dítě nestojí o větu „jdi si hrát“, stojí o to, aby si s ním hrál táta nebo máma. Jenže společnost klade důraz na výkon, na nasazení v práci a ti rodiče z toho koloběhu nechtějí vypadnout, a kontakt dítěte s rodiči se tím dál přetrhává. A hlavně, dítě se nenaučí kouzelné slůvko „až“ (myšleno ve smyslu „až dokážeš tohle, koupíme ti počítač...“, prostě odměna za snahu, pozn. red.). Tím se stane neodolným vůči zátěži, protože vinou toho, že nenatrénuje odložení svých potřeb, se při prvním maléru, který přijde, totálně rozhodí. Zhrzená láska, zklamání v přátelství nebo problém ve škole. Kvůli tomu, že dítě nezná kouzelné slůvko „až“, snaží se naplnění svých potřeb nadběhnout úspor-

nou zkratkou, třeba drogou. Tím vynechá tu složitou a pracnou cestu k uspokojení.

■ Umíme rozlišovat, jestli je situace, do níž jsme se dostali, opravdu tak stresující, a mít na ni adekvátní reakci?

Rozliší to za nás pánbůh nebo příroda. Jakmile se nám začnou dít nepříznivé věci, stoupá nám tlak, začneme mít arytmie nebo stenokardie, to znamená projevy zúžených koronárních cév na srdci, začne se nám krátit dech a cítíme nadměrnou únavu či slabost... Na velký stres reaguje tělo v té akutní fázi adrenalinovou reakcí, což je takové to sucho v puse, podlomená kolena, bušení srdce, zvýšení tlaku, rozšíření zornic. V další fázi se vyplaví kortikoidy (steroidní hormony vznikající z cholesterolu v buňkách kůry nadledvin, pozn. red.). Když jsme například vystaveni nějakému zranění, působí kortikoidy příznivě: tlumí projevy zánětu. Pokud ale jejich nadprodukce přetrvává, snižuje se výkonnost imunity, obranyschopnost proti infekcím, prodlužuje se doba hojení. Dlouhodobě vysoká hladina stresových hormonů může působit neurotoxicky i na hipokampus, což je důležitá mozková struktura pro paměť a zpracování informací, tím pádem jde dolů schopnost řešit problémy a pamatovat si věci. To už jsou poměrně extrémní dlouhodobé dopady, ale ten řetězec příčin tudy vede. Když to shrnu: krátkodobě stres zbystruje smysly a pomáhá nám vyrovnat se například s následky zranění, dlouhodobě je v podstatě toxický.

■ Jaké nemoci dlouhodobý stres způsobuje?

V převážné většině vede k depresivní poruše. Takové, co vyžaduje léčbu a může skončit sebevraždou. Stres ale může vyvolat i řadu psychosomatických obtíží. Žalu-

Druhá světová válka byla tak hrozná, že má přednost před každým jiným zlem (na snímku koncentrační tábor v Osvětimi). Nacismus byl koncentrován do několika let. Kdyby byl roztažen na sedmdesát let jako komunismus, mohli mít podle prof. Höschla dnes v Německu klidně nějakou nacistickou obdobu reformního Sovětského svazu a nějakého nacistického Gorbačova.



deční vředy, protože trochu mění poměry kyselosti šťáv, odolnosti sliznice a jejího prokrvení. Další poruchy jsou kardiovaskulární a mohou vést k infarktu. Zvyšuje se krevní tlak, ten může vést k cévním příhodám, kdy praskne nějaká céva v mozku a způsobí tam krvácení. Vleklý stres vyvolává i úzkostné poruchy, a s nimi souvisí vyšší výskyt srdečních arytmií. Stres souvisí ale i s kožními problémy. Kůže je projekčním plátnem psychiky. Máte-li sklon k nějakému kožnímu onemocnění, při velkém stresu se projeví.

■ **Říká se, že naše společnost snáší běžné stresové situace hůř než naši předci. Jsme méně odolní? Zhýčkaní? Nebo čím to je?**

Možná tím, že celý náš mobilizovaný aparát při stresu je vybudován na fyzické zvládnutí situací ve smyslu boje nebo útěku. My to ale dnes zvládneme jenom na úrovni psychické, tělo zahálí a ty zmobilizované energetické rezervy, jako jsou cukry a podobně, se v něm hromadí a zůstávají nezkonsumovány. Na druhé straně já si nemyslím, že bychom zvládali stres o mnoho hůř než kdysi, možná se to tak jeví proto, že žijeme v klipovitější a rychlejší době, čili se všechno mnohem rychleji střídá a kumuluje. Zpráva od člověka k člověku po esemeskách nebo internetu letí v řádu sekund, zatímco když jste v 18. století někomu napsala dopis, který k němu putoval čtrnáct dní, a on vám pak týden psal duběnkovým inkoustem odpověď, hormony se mezitím zklidnily. I konflikty probíhaly na dohod-

nutých bitevních polích v neděli, kdežto dneska válčíme spoustu drobných, každodenních bitev na mnoha polích v našich mikrovětech, v nichž se velikou rychlostí pohybuje.

O ZMĚNÁCH, ŘÁDU A JISTOTÁCH...

■ **Říká se, že lidé nemají rádi změny a nejistotu a že podvědomě touží po pořádku a nějakém řádu. Neuropatolog František Koukolík, který se dlouhodobě zabývá lidskou povahou, dokonce tvrdí: „Stará zkušenost říká, že i jakoukoliv krutovládu lidé snáší lépe než anarchii. I krutovláda, která není zcela iracionální, dává pocit ‚pravidel‘. Budu-li je respektovat, přežiji. A je to**

„Pro vývoj lidstva je důležitá nevědomost.“

evolučně pochopitelné. Naděje na přežití sevřených lidských skupin byla vyšší než u skupin volnějších.“ Jinými slovy: i autoritářství bývá pro řádu lidí lepší než bezbřehá svoboda a chaos, kdy se člověk vyčerpává neustálým ověřováním informací a rozhodováním...

To je věčné téma souborů různých tendencí, jež se v nás střetávají. Něco chceme, a zároveň se toho bojíme. Nebo naopak něco odmítáme, a zároveň po tom toužíme. Každý potřebuje určitý pocit jisto-

ty, což je základní lidská potřeba. Každé miminko je fixované na matku, protože ta uspokojuje jeho základní potřeby a vytváří pocit bezpečí. Na druhou stranu ve chvíli, kdy je potřeba bezpečí naplněna, okamžitě se v nás probouzejí tendence ji nějakým způsobem probourávat. V Americe ve Wisconsin Diagnostic Laboratories zkoumali tyto jevy u opiček. Mládě po narození vyžadovalo ochranu a péči matky, ale postupem času z tohoto bezpečí podnikalo exkurze tváří v tvář neznámému. Dali jim například do kotce hračku bubnička, který bubnoval a dělal rámus, což bylo pro malé opičky strašidelné. Mláďata se postupně zvědavě odvažila k němu blíž, ale to vždy vedlo opět k nárůstu strachu a návratu k matce. V její bezpečné náručí se ovšem zase začala zvyšovat zvědavost. A mezi těmito dvěma póly probíhají neustále delší a delší exkurze. A my lidé to děláme stejně. Každý jedinec v mládí nabývá větších a větších odstředivých tendencí, než nakonec v pubertě tu matku a svoje hnízdo opustí a vydá se do neznámého světa. I v dospělosti ale stále pendlujeme mezi snahou objevovat neznámé, čili mezi zvědavostí, kreativitou, a potřebou jistoty, bezpečí a lpění na tom, co už známe a co se nám osvědčilo. U některých lidí tyto oscilace probíhají směrem k rizikovějšímu chování, u jiných směrem ke konzervativnějšímu. Něco podobného vidíme i v politice. Jsou strany, jež nabízejí neustálou změnu a pokrok, a pak stra-



▲ Každá revoluce, ať už má barvu hnědou, rudou, či zelenou, a každá totalita začala nějakou dobrou myšlenkou. Sociální spravedlnost. Lidská práva. Přerozdělení bohatství. Zlo a dobro. I při nástupu Hitlera to tak bylo. A většina Němců ho zbožňovala. Jindy přichází totalita plíživě. Náznaky jsou teď patrné i v Evropě či v USA. Znovu začíná být v kurzu ta jediná „správná“ pravda, seznamy nepohodlných, vyhazovy za „špatný názor“, nenávisť k Židům, přepisování historie, v ulicích už zase občas hoří...

Představte si, že vlezete do ledové vody - bude vám na umření. Ale budete-li to postupně dávkovat, pomalu si zvyknete. „Stejně se můžeme otužovat vůči negativním vlivům kolem nás,“ říká prof. Höschl.



ny, jež naopak lpějí na starých tradičních hodnotách, jako je rodina, rád.

■ Čili ty dva póly se v životě vyvažují?

Život běží v neustálém napětí mezi různými protiklady a tyto oscilace jsou generátorem života společnosti, života planety, života přírody, a možná života celého vesmíru.

■ Jinými slovy ta rozdělená společnost, o níž se tolik mluví, je vlastně v pořádku?

Kdybychom se všichni na všem shodli, celou společnost tím umrtvíme a vývoj se za-

staví. Takže i když nám to mnohdy není příjemné a i když je to zdroj mnoha různých extrémních postojů a poruch, ten princip jako takový je asi životadárný.

■ Dalo by se tedy říct, že součástí naší lidské výbavy je, že vždycky chceme to, co zrovna nemáme?

Ano. A také je pravda, že potřeba stability a jistoty vede k určité toleranci k absolutistickým nebo autoritativním režimům. Zejména k těm, které jsou vybudované na

principu sociální spravedlnosti. I když ta spravedlnost je sporná, vezměte si národní socialismus Adolfa Hitlera nebo bolševický socialismus v případě Stalina. Mimočodem, jedním z velkých výkonů propagandy bylo přesvědčit svět, že nacisti jsou pravice. Ale NSDAP, to byla Národně socialistická dělnická strana Německa. Socialistická strana.

■ Máte pocit, že k extrémní levici je současná elita poněkud shovívavější?

Ano, a je to problém, který mnohým vrtá hlavou. Druhá světová válka byla tak hrozná, že má přednost před každým jiným zlem. Ale když si spočítáte ztráty, má stalinský socialismus na svědomí dvakrát víc mrtvých než Hitler. Přesto je jako větší zlo popisován on. V mnoha diskusích se na to ptám a lidé mi odpovídají, že nacismus byl koncentrován do těch šesti let druhé světové války, zatímco v Rusku to bylo roztaženo na sedmdesát let trvání Sovětského svazu. Ty desítky milionů mrtvých nikoho moc nebolí, protože si na to svět za ta léta postupně zvykl. Tak-

že kdyby Hitler ten svůj režim taky rozředil v čase, kdyby nebyl tak expanzivní, mohlo mít dneska Německo třeba podobu takového reformního Sovětského svazu. Byl by tam nějaký nacistický Gorbačov a nakonec to mohlo vyústit v jakýsi čínský lidový ekonomický model, proti němuž taky nikdo celkem nic nenamítá. Dokonce pan prezident tam rád jezdil... Ale zpět k otázce: ta naše tolerance je daná i určitou pohodlností přijímat zodpovědnost za své vlastní životy a potřebou mít stát jako tatíčka ochránitele, který to převezme za nás. Naštěstí v rámci těch oscilací, o nichž jsme mluvili, vždycky vznikne protitlak, touha po svobodě, po vlastním uplatnění. Proto vždycky vzniká opozice. Je-li příliš bezbřehé svobody, vzniká touha po pevné ruce, která by konečně zastavila chaos a přinesla nějaký řád. Musí k tomu ovšem přispět ekonomická krize, protože dokud se lidem daří dobře, moc to nevdá. A naopak ve chvíli, kdy se pevný řád nastolí a společnost zamrzne v nějaké autoritativní struktuře, narůstá touha takové poměry svrhnout. Vývoj světa má dva předpoklady. Zaprvé, že nejsme moc spokojeni s tím, co zrovna je. A zadruhé, že nesmíme znát svou budoucnost. Jen si to představte: když budeme vědět, co nastane, pak se na všechno vykašleme. Nebo když bude jisté, že za dva dny zemřeme, proč se snažit, když to máme za pár? Čili základní podmínkou úspěšného vývoje lidstva je nevědomost. Samozřejmě občas to musíme

▼ **Mozek se evolučně vyvinul jak nástroj na řešení problémů. A když žádné velké nemáme, pak si je vymýšlíme nebo ty menší „nafukujeme“. Před sto lety, kdy se chodilo prát prádlo k potoku, by nám diskuse ohledně práva vybrat si z desítek různých pohlaví přišla jako sci-fi.**



▲ **Díky internetu se z celé planety stala vlastně taková vesnice. Denně se na nás ze všemožných kanálů valí miliony informací. Náš mozek má ovšem jen omezenou kapacitu, stejnou, jako měli naši prapředci, kteří lovili mamuty, a tu záplavu zpráv nedokáže vstřebat. Spousta z nich je navíc katastrofická (aby si zajistila v té záplavě zpráv pozornost), což v nás vyvolává úzkost. Nebo rozporuplná, a my nejsme s to zjistit, kde je pravda.**

obejít nějakou fintou, když potřebujeme přijít věcem na kloub. Například potřebujeme vědět, jak je to s těmi bakteriemi, abychom mohli vyvinout antibiotika, a tím zvýšit svou úspěšnost. To jsou jenom dílčí úspěchy, jimž se říká věda. V zásadě ovšem budoucnost znát nesmíme.

„Ve svobodném světě teď roste fanatismus zdola.“

■ **A co nás vede k tomu prvnímu předpokladu, nespokojenosti?**

To je tím, že naše měřítko je pružné. Nám je úplně fuk, že se lidi před sto lety měli hůř. Nás zajímá, že se teď nemáme tak, jak bychom chtěli. Protože kdybychom si při-

pustili, že už se líp mít nemůžeme, vypne se nám jakékoliv úsilí. Když se máme nejlíp, proč se o něco snažit? Ten hnací motor, co nás přes všechny katastrofy žene pořád kupředu, by se zastavil. Takhle funguje živá hmota. Proto svou spokojenost měříme podle platů v Německu, místo abychom se radovali, že se máme líp než v Moldavsku. Máme v sobě jakýsi termostat, jímž tu vlastní spokojenost či nespokojenost máme nastavenou. Udržujeme si ji podobně jako tělesnou teplotu bez ohledu na to, jak se mění fakta. Příklad: chudí kluci z brazilských slumů žijí objektivně v hrozných podmínkách, ale z psychologického hlediska nejsou o nic nešťastnější než naši rozmazlenci, kteří mají všechno, na co si vzpomenou... Zároveň ale platí, že člověk si zvykne i na šibenici. Krásně o tom kdysi mluvil spisovatel Arnošt Lustig (*jako židovské dítě prošel několika koncentračními tábory, pozn. red.*). Samozřejmě by to nechtěli zažít znovu a nikdo by s nimi neměnil, ale zároveň vám řeknou, že pomocí každodenních radostí a strastí se na tu situaci dokázali adaptovat.

■ **Z čeho ale vzniká touha po takových změnách, jako je v poslední době snaha prosadit několik pohlaví, bourat historické sochy, přepisovat knihy či vyřazovat staré filmy s odůvodněním, že jsou rasistické? Či kampaň MeToo, jež se z původně dobré myšlenky zvrhla ve fanatický extrém, což svým způsobem platí i o „zelené“ politice? To vše přišlo během pár let ještě před covidem...**

Západní civilizaci se dlouho dařilo příliš dobře, což vždy vede k určité degeneraci myšlení. Český lapidárně by se dalo říct, že když lidi nemají roupama co dělat, vymýšlejí hovadiny.



■ Na druhé straně – není to jen úzká skupina lidí, jež má velký vliv, a vytváří tak dojem, že to je společenská poptávka?

Ať už se to děje ve skutečnosti, anebo jenom v mediálním prostoru, je to vlastně jedno. Ta atmosféra tady zkrátka je. Vzniká tím, že jakýkoliv prostor pro naše problémy, který se uvolní, je okamžitě vyplněn. Je to jakýsi horror vacui, děs před prázdnotou. Stejně jako v přírodě nikde neexistuje spontánní vakuum, protože kdekoliv se ubere nějakého plynu nebo tekutiny, okamžitě se tam naválí něco jiného. Ve chvíli, kdy se zbavíme nějakých problémů tím, že je vyřešíme, se okamžitě objeví další.

■ Je vůbec správné pokoušet se takhle razantně ve jménu nějaké ideologie měnit svět?

Dosud každý, kdo se o to pokusil, špatně skončil. Na začátku byla často i dobrá myšlenka, ale na konci pokaždé katastrofa. Jakýkoliv pokus řídit násilím svět na základě vlastního přesvědčení vedl k holokaustu, genocidě, gulagům. Co nás k tomu vede? Pýcha. Snaha dostat se do božské pozice, myslet si, že jsme chytřejší než pánbůh nebo evoluce, jak chcete.

■ Proč je to pro lidi tak chytlavé? Protože jsou nespokojeni a tohle je příslib změny? Něčeho lepšího?

Komunismus byl také chytlavý. Když se vyčerpal dřevní kapitalismus, najednou se v části světa stala populární avantgarda, levice a takové to „kdo nejde s námi, jde proti nám“. Pozor, to nebyli žádní hlupáci, ale často velice inteligentní lidé, kteří zkrátka toužili po změně a hledali nový světový řád. Bohužel, tato avantgarda zůstala nepoučena, a přestože se geneticky několikrát vyměnila, zase dělá stále stejné chyby. My konzervativnější vidíme, že to bude opět celé špatně. A vždy, jakmile se společnost začne polarizovat, přijde velmi pejorativní nálepkování nepřítelů. Potom stačí, že projevíte jakékoliv vlastenectví nebo konzervativní názor, a už jste nacionalista, šovinista, nebo rovnou nacista. Extrémní pravičák nebo radikál. Ty nálepky jdou úplně za hranici.

■ Tohle tak nějak začalo migrační krizi kolem roku 2015. Tehdy se objevily na jedné straně nálepky rasista, xenofob, fašista, a na straně druhé vítáč, sluníčkář, neomarxista.

Ideologizace vede k černobílému zploštění světa na dobré a zlé elementy, nic mezi. Ta-

kové to uvažování, že kdo si myslí totéž, co já, je ten správný, to jsme my, co spolu mluvíme a myslíme to dobře, a všichni ostatní jsou ti zlí. Nositelé pokroku versus zpátečníci, tolerantní versus netolerantní. Navíc nadávky do xenofobů a rasistů byly zavádějící už proto, že šlo o reálné zhodnocení situace. Podívejme se do Francie, podívejme se do Belgie.

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

■ Ono to ale pokračuje. Určitá část elity mluví o jiných lidech jako o buranech, zaoštalcích a lůze, jen proto, že třeba volí někoho jiného.

To je zcela nemístné. Všichni mají právo na rovnost před zákonem a na přístup k podílu na moci. To je smysl zastupitelské demokracie. Považuji za nehorázné různé nálepky, včetně stále častějšího osočování politických protivníků, že patří na psychiatrii. Mnozí vynikající politici v historii nebyli žádní myslitelé ani filozofové, jen měli určité schopnosti jako intuici, čuch na lidi, rychlé rozhodování. A třeba Winston Churchill měl sklerotickou demenci, trpěl bipolární poruchou, navíc vypil minimálně lahev whisky denně. Na to existuje jeden takový přírůstek... Představte si, že dvě ženy

žádají o potrat. Jedna je syfilitička a alkoholička z rozvráceného prostředí a věděl byste, že potomek bude zřejmě trpět vrozenou syfilitidou, bude hluchý, a navíc nesnesitelný psychopat. Zatímco druhá žena žila spořádaným životem, její potomek bude abstinent, nekuřák, vlastenec. Tak komu byste potrat povolili?

■ No asi jako každý té první ženě.

Tak to byste zabili Beethovena a nechali žít Hitlera.

■ No nazdar!

To je samozřejmě extrémní případ, ale hezky vyjadřuje, co chci říct. Toto nejsou měřítka, podle nichž bychom měli posuzovat, kdo má a kdo nemá právo na hájení svých zájmů v demokratické společnosti. Na to má totiž právo každý. Jak ve svých spisech zdůrazňoval filozof Karl Popper, právo na podíl na moci nemají jenom elity. Protože to se pak dostaneme do bodu, kdy budeme rozhodovat, kdo je elita, a lehce se může stát, že elita budou důstojníci SS nebo dělnická třída. To bychom si zahrávali s ohněm.

■ Sám jste to řekl: dlouho se měl Západ až příliš dobře. V poslední době ale přišlo ohromné množství problémů. Migrační krize. Pandemie. Rozpad globální distribuční sítě a naše neschopnost nahradit zboží, jehož výrobu jsme kdysi kvůli levnější pracovní síle přesunuli na druhý konec světa. „Zelené“ náboženství. Válka na Ukrajině. Velká inflace a obří zdražování ener-



▲ Tzv. migrační krize začala v roce 2015, kdy v zemích EU požádalo o azyl více než 1,25 milionu lidí. Společnost v Česku i v celé Evropě se ostře rozdělila na „vítěze“ a odpůrce přijímání uprchlíků. A to hlavně vinou politiků, kteří špatně vyhodnotili důsledky masové migrace, ale (jak potvrdily např. analýzy univerzity v Lipsku) i vinou jednostranné rétoriky médií. Na snímku uprchlíci na vlakovém nádraží Keleti v Budapešti v září 2015.

gii. Kdybyste měl sestavit žebříček - co je nejnebezpečnější?

Nástup totalitní ideologie. Začne to cenzurou slova, potom „kdo nesmýšlí dost pokrokově“, a nakonec „kdo nejde s námi, jde proti nám“. Jsou to jevy, jež se kupodivu objevují v zemích, které nikdy nic takového nezažily, například na amerických a britských univerzitách. Tam mně některé situace připomínají *Pláč koruny české* od Václava Černého, kde líčil, jak mladí pokrokoví komunističtí studenti vyhazovali z univerzit staré zkušené profesory včetně samotného Václava Černého nebo Otakara Vočadla (*významný anglista a amerikanista prošel za války třemi koncentračními tábory a potom v roce 1949 byl z politických důvodů propuštěn z Karlovy univerzity, pozn. red.*) a nastupovali na jejich místa. A za dvacet let, když prozřeli, se z nich stali disidenti. Jenže co všechno mezitím ten svět musel zažít!

■ Máte pocit, že je to stejné jako tehdy?

Ta konstelace je úplně jiná než po druhé světové válce, ale ty proudy jsou podobné. Promítáte jako profesor kulturní antropologie na Michiganské univerzitě studentům Othella s Laurencem Olivierem, který tam má začerněnou tvář, a studenti vás za to zažalují a studentka řekne, že se cítí ohrožena. Zatím vám jenom zakážou učit, možná vás vyhodí, ještě se za to nezavírá do vězení. To ale neznamená, že to není zárodek něčeho velmi nebezpečného. A to by byla katastrofa obrovského roz-

▼ **Na sociálních sítích je empatie téměř eliminována. Což ale podle prof. Höschla neznamená, že zmizela úplně. Jen se přelila jinam. A jako příklad dává svíčky a květiny, které se během pandemie objevovaly na pražském Staroměstském náměstí u namalovaných křížů, značících oběti covidu. „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.“**



Vědecké výzkumy tvrdí, že osamělost je z hlediska dopadu na lidské zdraví až dvakrát škodlivější než obezita. U osamělých lidí je také o 45 % vyšší riziko, že zemrou předčasně. Samota a pocit odtržení přitom nemusí choroby způsobovat ihned, ale mohou prohlubovat již stávající zdravotní potíže. Velký vliv má pocit osamocení hlavně u deprese. Proč? Evoluční biologové tvrdí, že Homo sapiens se jako druh prosadil díky schopnosti spolupracovat a navzájem si pomáhat. Pocit společenské izolace a osamění proto uvádí náš mozek do stavu chronického stresu a pocitu ohrožení. Z toho důvodu mívají osamělí lidé například více stažené stěny tepen (a zvýšený krevní tlak).

měru. Protože tato ideologie nemá žádné ztělesnění v podobě nějakého diktátora. S těmi si svět historicky ví rady. S tímhle si rady moc neví, a sám se nenápadně stává obětí. Ve svobodném světě teď zažívají to prorůstání fanatismu ze zdola způsobem, jaký těm jednotlivcům vůbec nedochází. Protože se to děje ve jménu pokroku. Každá totalitní ideologie začínala nějakou

„Lidé pocítují, že tenhle svět už není pro starý.“

dobrou myšlenkou. Lebensraum (*teorie o „životním prostoru“, zneužitá Hitlerem, pozn. red.*), sociální spravedlnost, lidská důstojnost nebo něco, co teď považujeme za cosi nesmírně kýženého, jako je ochra-

na životního prostředí – to jsou všechno krásné myšlenky. Ale mohou být i záminkou k šíření něčeho velmi nebezpečného. Zároveň někde ve mně je ten homunkulus (*latinsky „človíček“, pozn. red.*) stále optimistou a šestým smyslem cítím, že tu zatačku vždycky nějak vybereme a že rozum nakonec zvítězí. Zatím to vždycky dobře dopadlo. Bohužel to v různých zatačkách historie stálo značný počet obětí.

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

Jistý šlechtic v románu *Gepard*, 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, ve skutečnosti jde dost možná o společenskou zákonitost. Magor Jirous kdysi říkal o sametové revoluci, že to bylo, jako když střílíš do vrabců, kteří sedí na drátech. Všichni se rozlítnou, 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.

O OSAMĚLOSTI A STÁRNUTÍ...

■ **Na internetových sociálních sítích žijeme své paralelní životy ve fiktivních světech. Kontaktů i komunikace z očí do očí ubývá. A dalším zdrojem samoty je prohlubující se propast mezi generacemi. Stále více starších lidí žije samo...**

To je jedna z nejvážnějších otázek mezi sociologií a psychiatrií. Protože osamělost skutečně výrazně narůstá, a to v celém rozvinutém světě. My posíláme ty nejstarší do



různých ústavů a ven z rodin. Osamělost navíc narůstá dramaticky tím, že se zlepšuje zdravotní péče a zvyšuje se střední délka života. Takže podstatná část generace se posouvá do věkových kategorií, v nichž se dřív skoro nikdo neocítl. A tam na ně číhá osamělost. Například v Anglii ve věku nad 65 let žije už každý druhý člověk sám. A osamělost je obrovským rizikovým faktorem pro rozvoj deprese.

■ Jak přesně je riziková?

Vlastní existence se stává náročnější, musíte o sebe sám pečovat a obsluhovat se. Ta opuštěnost potom nejdřív generuje smutek a posléze klinickou depresi. Vidíme to i na sebevraždách, kdy jeden z těch vrcholů bývá u lidí ve vyšším věku, kdy ztratí smysl života a říkají si: „Proč já tady jsem, když nemám kamarády, nemám příbuzné, nemám partnera, nemám před sebou žádnou kariéru, sotva se užívím, nemám ani na to, abych si pořizoval nějaké radosti, tak co mi zbývá, tak akorát se sprovodit ze světa.“ Zejména když se k tomu dostaví ještě nějaká závažná diagnóza.

■ A musí to tak být?

Ve třetím světě mají pořád ještě trojgenerační rodinné uspořádání, ale tam se zase nedožijí tak vysokého věku. U nás je to k vidění ještě tu a tam na venkově, kdy pod jednou střechou žijí generace prarodičů, rodičů a dětí. Prarodiče zajišťují určitou kontinuitu, moudrost, korektiv k chování střední a mladší generace, ale zároveň ta střední a mladší generace pod jednou střechou funguje pro prarodiče jako sociální záchranná síť, a to dokonce i se schopností ustát docela závažné duševní poruchy. Prostě v africké chýši dědeček v koutě tiše halucinuje, nikomu to nepřijde divné, protože to k tomu věku patří a zažili to tak jejich předci, a tak se o něj postarají. Je to přirozený chod života. Ani by je nenapadlo ho dát do nějakého ústavu, protože takové zařízení tam stejně neexistuje.

■ Ale nás to napadá, protože ty ústavy máme?

Zrušení trojgeneračního uspořádání rodiny představovalo v rozvinutém světě obrovský nárůst opuštěnosti starých lidí a anonymizaci péče. Jsou najednou svěření do péče institucím s nevypočitatelnými charakterystikami ošetřovatelů a ošetřovatelek. A taková Severní Amerika rozvolnila své rodinné vazby na takzvané telefonní rodiny, kde všichni žijí na jiném konci Ameriky

Hodná a moudrá babička ze stejnojmenného románu Boženy Němcové popisuje idylický vztah mezi generacemi. Což je přesně to, co v naší moderní civilizaci už v drtivé většině není. Lidé se stěhují do měst, do malých bytů, kam se už prarodiče nevejdou, a ani je tam nikdo nechce. Vazby mezi generacemi ovšem kdysi sloužily nejen k předávání zkušeností, nýbrž i jako sociální síť.



a pořád si jenom telefonují. Ale není to fyzický kontakt, že by se opečovávali.

■ Proč jsme vlastně trojgenerační model opustili? Když lidem něco vyhovuje, pak se toho přece drží.

To souvisí s nástupem technologií, s vědeckotechnickou revolucí, s přesunem lidí do velkých měst, kde žijí na malé ploše, kde to zase tak vyhovující nebylo. Vy si do dvou pokojů v paneláku nemůžete dát dědečka, babičku, tety, slepice, to je možné někde na farmě, to ovšem zase rozbila kolektivizace zemědělství. Ale ve městech to mizí po celé zeměkouli.

„Třigenerační způsob života jsme zničili.“

■ Jak si potom vysvětlujete, že mnoho lidí utíká z města zpátky na venkov, staví si domy, ale prarodiče už si tam nenastěhují?

Protože všechno, co tady říkáme, nejsou neměnné pravdy, to jsou všechno tekuté písky. U všech negativních jevů na světě je určitá naděje, že jsou přirozeným způsobem korigovány, protože vyvolají protireakce. Takže když je ta společnost příliš přetechizovaná, objeví se najednou stále větší počet lidí, kteří se tomu brání a volí třeba přírodní způsob života někde na venkově. Stále víc lidí opouští velké aglomerace, což jim paradoxně umožňují právě ty technologie. Najednou se dá pracovat z domova na počítači a je jedno, že to posíláte odněkud z venkova.

■ Zatím má ale stále více starších lidí pocit, že se svět začal točit příliš rychle, že těch změn je moc najednou, nerozumějí novým technologiím...

Lidstvo stárne a podstatná část populace cítí na každém kroku, že tenhle svět už není pro starý. Stačí obyčejné ověřování identity v mobilu, kdy každý člověk musí neustále znát spoustu hesel. Přitom už mírné kognitivní poruchy (*poruchy schopnosti mozku zpracovávat informace, učít se, přizpůsobit se, zapamatovat si, pozn. red.*) stačí k tomu, že svět hesel vůbec nezvládnete. Nejdřív je zapomínáte, potom se vám pletou, a nakonec ztratíte schopnost se jich dobrat.

■ Máte zdarma nějakou terapeutickou radu, jak se z toho všeho nezbláznit?

Kdyby ta rada byla jednoduchá a jednoduše sdělitelná, pak bychom už žádné problémy neměli, protože by se rozšířila po zeměkouli. Je to stejné jako ptát se policisty, jakou by dal radu, aby nebyly dopravní nehody. Může radit od rána do večera, ale stejně jsou a budou mrtví na silnicích, dokud se bude jezdit. Nicméně nabízím dvě možnosti. První je složitější, dá to práci. Můžeme se naučit vnímat skutečnost, kterou žijeme, v tom pozitivnějším světle. Ani tak nezáleží na tom, co se nám děje, jako spíše na tom, jak to čteme. A co si z toho vezmeme. To se dá trénovat.

■ No, asi tedy spíš tu jednoduchou radu...

Mám ji od jednoho buddhisty. Ten řekl – tady jsou otázky a odpovědi, a když si je osvojíte, budete mít do smrti už jen klidné spaní:

Máte nějaký problém? Ne? Tak o co jde?

Máte nějaký problém? Ano? Dá se s tím něco dělat? Ano? Tak o co jde?

Máte nějaký problém? Ano? Dá se s tím něco dělat? Ne? Tak o co jde?

Ivan Hamšík, Veronika Čais, Radka Červinková, Silvie Králová, Karolína Lišková