

CO MĚ NAUČIL ŽIVOT

Kdo jsme,
kam jdeme
a proč

Je těžké porozumět sám sobě? Jde se vyhnout problémům a mít klidné spaní každý den?

Prof. MUDr. CYRIL HÖSCHL (73), DrSc., FRCPsych, shrnuje padesát let svých odborných zkušeností v právě vydané knize *Tak o co jde?*. Proč tak často máme pocit, že nám život nejde podle představ? A jak správně číst, co se nám děje? V knize tento popularizátor vědy a uznávaný psychiatr popisuje, jak a proč si s námi hraje vlastní mozek, jak fungují vztahy a co je ovlivňuje. Jakou výbavu si neseme do života v genech, a co naopak máme zcela ve svých rukou...



„Od okolí se zpravidla dočkáme takového chování, jaké v něm svými postoji vyvoláváme,“ říká prof. Höschl. Vzrůstající agresivita, a to leckdy i v partnerských vztazích, je do jisté míry dána i nejistotou a strachem z budoucnosti, protože lidé musejí v podstatě neustále čelit celosvětovým krizím, pandemii, válce, inflaci.



■ Jaký den v životě byste chtěl prožít znovu?

Až budete přemýšlet nad dnem, který byste chtěli prožít znovu, všimněte si jednoho paradoxu. Totiž toho, že uspokojení je občas přímo podmíněno něčím velmi negativním. Aby konečně skončila válka, musela nejdřív začít. Aby okupanti odtáhli, museli k nám vtrhnout. Aby komunismus padl, musel předtím být nastolen. Abychom si vážili života, museli jsme nejdřív nebyť a musí nám hrozit, že zase nebudeme.

■ Asi mi potvrdíte, že zdravá nespokojenost je prospěšná, a naopak věčně spokojený bývá většinou šilenc. Kde je hranice, odkdy už nás nespokojenost paralyzuje?

Mnoho negativních emocí, jako je právě třeba nespokojenost, nebo dokonce závist, má v evoluci i pozitivní význam. Když závidím sousedovi, jak si hezky natřel plot a má kytky v oknech, může to pro mě být impulz k tomu, abych si plot také hezky natřel a dal kytky do oken, abych mu nemusel závidět. V takovém případě mluvíme o pozitivní emoci. Když ale překročíme určitou mez, začne emoce působit destruktivně. Pokud například nemám dost peněz či odhodlání na to, abych si plot opravil, může se naopak rozjet touha sousedovi ten plot nějak zničit a kytky zahubit, tedy ve stylu „ať sousedovic koza chčipne“.

■ To se týká každé emoce?

Všechno, co je součástí naší emoční výbavy, tedy i strach, úzkost nebo bolest,

má dvě strany mince. Tyto emoce nás chrání, protože kdybychom se nebáli, už tady dneska jako lidský druh nejsme. Kdybychom necítili bolest, seškvaříme se o první rozpálená kamna, o něž bychom se opřeli. Jakmile se však emoce projeví v neadekvátní míře nebo situaci, stávají se maladaptivními, tedy nepřizpůsobivými, a může se z nich vyvinout porucha, která se pak musí léčit. Totéž se týká i nespokojenosti, protože nespokojenost sama o sobě je hnacím motorem toho, aby-

„I závist má v evoluci pozitivní význam.“

chom se vylepšovali. Nejsm dost dobrý v běhu? Dobře, musím trénovat, abych byl lepší. Nejsm dost dobrý v psaní? Budu hodně číst a psát, abych se zdokonalil. Tak to jde hladce až do chvíle, kdy se nůžky mezi tím, co bych chtěl, a tím, co zmůžu, rozevrou natolik, že už to nevede k vylepšování, nýbrž k defenzivě, k nespokojenosti a zoufalství, zapšklosti vůči okolnímu, úspěšnějšímu světu. Odmítnu se na tom podílet a začnu se z toho světa vydělovat, protože tím omlouvám svoji neschopnost se mu přizpůsobit. Maladaptace vzniká ve chvíli, kdy pro mě negativní emoce přestanou být pozitivní motivací. Čili nespokojenost je samozřejmě k něčemu dobrá, podobně jako závist, ale závist za určitou hranici vede k nepřá-

telství, k negativismu a hlavně k agresii. To je obvyklý trik – když chcete poškodit nějakého politického konkurenta, uveřejníte, kolik si vydělal.

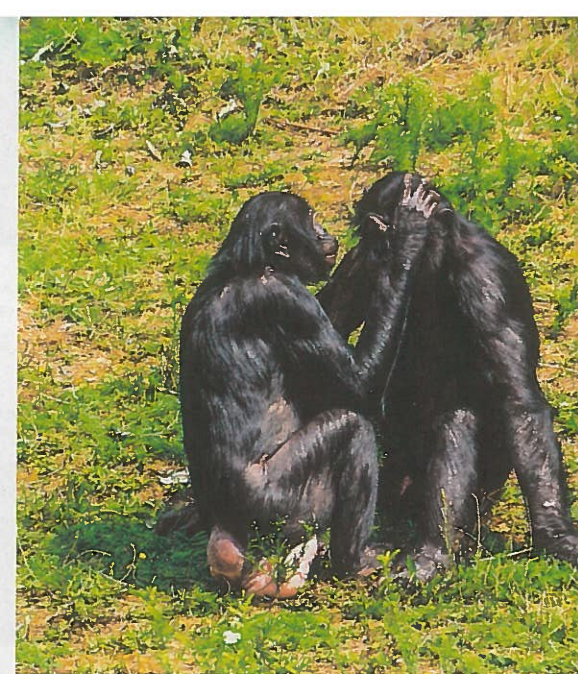
■ Kdy už mám zpozornět, že se blížím k nebezpečné hranici?

Ten zlom je logicky u každého trochu jinde. Nastává ve chvíli, kdy už se rozpor mezi tím, co dokážu a co bych dokázat chtěl, stane nepřekonatelným. Popíšu to na příkladu malých dětí: když je učíte něco nového, musíte jim to servírovat v mezích jejich možností, po malých krůčcích. V takovém případě je učení baví, s radostí zdolávají nové úkoly. Když jsou však úkoly pro ně triviální, začnou se nudit. A kdybyste najednou začal učit matematiku v čínštině, pak s dětmi okamžitě ztratíte kontakt, ony se odpojí, půjdou do defenzivy, začnou zlobit a být agresivní. Jinými slovy, ta hranice leží přesně tam, kde úkol přeroste vaše schopnosti, přestane vás to bavit a začne popuzovat. To často vede ke zkratkovitému myšlení: „Čemu nerozumím, je určitě špatně.“ To jsme už zažili jako lidstvo mnohokrát: „Genetika je pavěda.“ ... „Kybernetika je nesmysl.“ Jakmile si ideologie s něčím neví rady, dá tomu negativní etické znaménko.

■ To, co naopak lidstvo spojuje, je třeba touha být šťastný. Dá se „jít štěstí naproti“?

Měl jsem kolegu, který měl od přírody pusu narostlou do úsměvu, takže se zdánlivě usmíval, i když se ve skutečnosti neusmíval. Byla to jeho celoživotní grimasa.

Člověk je tvor sociální a spolupráce s dalšími lidmi je pro něj už miliony let extrémně důležitá, bez ní by nejspíš už dávno jako druh vymřel. I proto se nám vyvinuly v mozku mechanismy, jež potlačují agresi mezi lidmi. Patří mezi ně i drbání. U pravěkých sociálních primátů to začalo vybíráním blech a drbáním kůže (což dělají opice dodnes). Jde o důležitý nástroj komunikace, uzavírání koalic, vyjadřování nadřazenosti a podřazenosti, odlišení nás, co spolu kamarádíme, od těch, před nimiž je potřeba mít se na pozoru. Jak ovšem našich předků přibývalo a pravěké tlupy se zvětšovaly, fyzické opečování každého každým už nebylo možné. Vyvinul se tedy tzv. social grooming. Sociální „šimrání“. Nejdříve využívalo skřeky, později zpěv, a nakonec vznikla řeč. Právě potřeba „sociálního šimrání“ přispěla výrazně ke vzniku a vývoji jazyka. „Čeština má pro obě činnosti stejný výraz: drbání. Drbat se na zádech i drbat s někým o někom. Když se potkají dva známí, začnou si povídat,“ říká prof. Höschl. „Nejlépe o něčem neškodném. Kdybyste rovnou vypálili otázku, koho ten druhý volil, vztah by se mohl narušit. Takhle názorově neutrální drbání třeba o počasí či o nemocech je stejné po celé zeměkouli. Tento pozitivní mechanismus ‚sociálního lepidla‘, který drží lidské skupiny pohromadě, se vyvinul asi před 150 tisíci lety.“



■ Takže se na něj celý život všichni taky usmívali?

No jistě! Mohl být ve skutečnosti třeba podrážděný a unavený, jeho vnitřní pocit byl negativní, ovšem ve svém okolí vyvolával nechtěně pozitivní zpětnou vazbu. Takže měl ten život radostnější než někdo, kdo má tu pusku narostlou koutky dolů a všichni se na něj mračí, protože on se mračí na ně.

■ Tak moc nás výrazy tváří ostatních lidí ovlivňují?

Zjednodušeně řečeno, v mozku máme modul, který slouží k rozpoznávání obličejů. V přírodě jsme v tomto ohledu nepřekonatelné jedničky. My dva se známe, a když vás zahlédnu ve dvousetčlenném davu, hned vím, že jste Ivan Hamšík, a nemusím k tomu zdlouhavě skenovat každý obličej, poměřovat vzdálenost mezi očima a posazení nosu. Prostě se

podívám a vidím. Pro umělou inteligenci to byl desítky let neřešitelný úkol a začíná to umět až v poslední době. Ale to není všechno. Nejenže vás poznám, ale taky rozeznám, jak se asi cítíte, jestli jste našťvaný, podezřívavý, zhnusený, nebo veselý.

„Naše spokojenost souvisí i s tím, jak se má sused.“

■ Vždycky?

V jednom experimentu ukazovali lidem škálu výrazů od neutrálního až po vyděšený s dotazem: „Co myslíte, že cítí člověk, kterého vidíte na monitoru?“ Výraz tváře se měnil postupně a snímky vedle sebe se lišily jen nepatrně. Takže typický

respondent odpovídá: „Nevím, tady taky nevím, tady je nějaký zamyšlený...“ A na jednu u obrázku číslo osm řekne, že se tváří vyděšeně. Protože tu emoci najednou rozpoznal. Pointa je v tom, že člověk v normálním, běžném rozpoložení ji pozná až později, kdežto ten, kdo je sám vyděšený nebo je ve velkém diskomfortu, emoci vidí hned na začátku, třeba už na druhém obrázku. Ne proto, že je vnímavější a bystřejší, ale protože sám čte svět negativně a přednostně si připouští právě negativní signály.

■ A obráceně.

Ano, pohodáň, který na všem vidí to lepší, ještě u desátého obrázku říká: „Nevím, nějak se šklebí, ale pořád dobrý!“ Jinými slovy, emoce, které rozeznáváme v obličejích, nevypovídají jenom o tom, u koho tu emoci vidíme, ale také hodně o nás samotných. Když čtu ve vašem obličejí spíš negativní emoce, mám tendenci vám prisuzovat spíš negativní úmysly i motivace, a to zase upravuje, jak se k vám budu chovat. A to se v mezilidských vztazích postupně nabaluje jako sněhová koule, takže to extrémně ovlivňuje, jak se vám v životě daří.

■ Pořekadlo „jit štěstí naproti“ tedy skutečně platí?

Opravdu to není fráze. S pozitivní četbou reality skutečně jdete štěstí naproti, přivoláváte si ho, neboť jedna pozitivní věc plodí druhou. Samozřejmě že i někomu, kdo je „dítě štěstěny“, se může stát něco hrozného, ztráta nejbližšího člověka. Kdybyste obešli celou planetu a všech se zeptali, jestli v životě zažívali jenom štěstí, nikoho takového nenajdete. Každého občas potká něco těžkého. Myslet si, že jiní lidé jsou na tom líp, je dáno jenom nedostatkem informací. Náš životní pří-

▼ „Negativní emoce nás do značné míry chrání. I závist může být pozitivní, pokud nás motivuje k lepším výkonům. Závídím-li susedovi, jak si hezky natřel plot a má kytky v oknech, může to pro mě být impulz k tomu, abych si plot také hezky natřel a dal kytky do oken,“ vysvětluje Höschl. „Pokud se ale nůžky mezi tím, co chceme, a tím, co zmůžeme, příliš rozevrou, pokud například nemám dost peněz na to, abych si plot opravil, může se naopak rozjet touha susedovi ten plot zničit a kytky zahubit.“

Foto: Shutterstock.com





běh je modelovaný tím, co se nám děje, jak to zpracováváme, jaké emoce vyvoláváme u druhých vlastním chováním a jak čteme emoce v tvářích jiných lidí.

■ **Předpokládám, že to platí i naopak. Že je chybný takový ten fatalistický přístup k životu ve stylu „nemůžu s tím nic dělat, mám smůlu“? A že odvolávání se na osud je vlastně alibismus?**

Řekl bych, že to je hrubé zjednodušení toho, že osud je spleten jednak z objektiv-

ních událostí, jež vůbec nemůžeme ovlivnit a zkrátka se nám stanou. Dále z objektivních událostí, které dokážeme změnit a trochu si za ně můžeme. Ale také ze subjektivního nastavení, o němž rozhodujeme sami. Stačí trochu dávat pozor, jestli náhodou nejste škarohlíd, pořád lehce nabručený. A zamyslet se: Nemohl bych se na svět dívat jinak? Ono totiž není důležité jenom to, co se nám v životě děje, ale i to, jak to čteme. Jak umíme

stejně situace přijmout, zpracovat a naložit s nimi. Všichni to známe: někdo se má dobře, a přesto je neustále na psychiatrii. Jiný má naopak život pod psa, prožil nacistické koncentráky, komunistické vězení, ale těší se dobrému zdraví, a nakonec zemře v devadesáti s doutníkem v puse. Jak je to možné? No, vězí za tím mimo jiné právě to čtení. Naš subjektivní pocit není příliš závislý na tom, jak objektivně žijeme... Naše spokojenost se také odvíjí

INZERCE

NA VRCHOLU TŘÍDY

Škoda Superb se představuje ve zcela nové podobě a opět posouvá hranice své třídy. Exceluje nabídkou prostoru i pohodlí a přidává inovativní bezpečnostní systémy.

Zdroj: Škoda Auto



Čtvrtá novodobá generace modelu Superb přináší na první pohled odlišný design karoserie s dominantní maskou chladiče. Zcela nový koncept interiéru zahrnuje volně stojící obrazovku infotainmentu o úhlopříčce až 13". Volič převodovky se přesunul na sloupek řízení, což umožnilo vytvořit přehlednou středovou konzolu s mnoha možnostmi pro odložení drobností. Multifunkční ovladače Smart Dials umožňují

rychlé a intuitivní nastavení mnoha funkcí vozu a infotainmentu. Další novinkou v modelu Superb je head-up displej, ale i bezdrátové nabíjení telefonu o výkonu 15 W s chlazením. Ergonomická sedadla obsahují 10 pneumaticky ovládaných masážních vaků a vyznačují se maximální šetností k zádům. Kombi dostalo elektricky ovládaný kryt zavazadlového prostoru, který se při zavření pátých dveří sám automaticky zasune.



Šest úsporných

Škoda Auto vylepšila pohonné jednotky ve směru ještě větší účinnosti. Vybírat půjde ze 3 zážehových motorů s výkony od 110 kW (150 k) do 195 kW (265 k) a 2 turbodieselů s výkony 110 kW (150 k) a 142 kW (193 k). Portfolio doplní plug-in hybridní pohon 2. generace, poskytující systémový výkon 150 kW (204 k). Jeho vysokonapěťová baterie s celkovou kapacitou 25,7 kWh je přibližně dvakrát větší než u předchůdce a umožňuje dojezd čistě na elektřinu více než 100 km v režimu WLTP.

od toho, jak se má soused. Tady se všichni porovnávají s platy v Německu. Doporučuji porovnávat s platy v Moldavsku, hned se vám uleví. Anebo nabízím jednoduchou radu, kterou mám od jednoho buddhisty. Ten řekl – tady vidíte otázky a odpovědi, a když si je osvojíte, pak už budete mít do smrti 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?

■ **Jak ovlivňuje naše čtení reality to neustálé zdůrazňování negativních informací?**

Když jsem neustále pod vlivem negativních zpráv, má to skutečně negativní vliv na moje prožívání, na způsoby, jakými si v mysli vysvětluji svoje neúspěchy. Klasická situace: Ráno zaspíte, vyběháte z domu na tramvaj a šlápnete do psího lejna. Člověk se sklonem k depresi si řekne: „To je ale smůla, takový budu mít celý den! Co celý den, takový mám celý život, že já jsem se vůbec narodil.“ A je z toho na mašli. Potvrdí se mu všechno negativní, co se mu honilo v hlavě. Člověk se sklonem k úzkosti si řekne: „Teď se vrátím domů, abych si očistil boty, přijdu pozdě do práce, oni mě vyhodí, stejně mě chtěli vyhodit. Když si to neočistím, přijedu sice včas, ale oni ucítí ten zápach a pomyslí si, že mám problémy s hygienou.“ Člověk se sklonem k paranoidním reakcím si řekne: „No jasně! To byl zase ten sousedovic čokl, bába jedna, flintu na ni, pošlu tam policajty!“ A pohodář by řekl: „No není to dneska prima den, že jsem si nezapomněl vzít boty?“ Všichni čtyři jsou ve stejné situaci, ale ta reakce je naprosto rozdílná, až protichůdná: ten první je na sebevraždu a ten poslední se raduje, jaký je to fajn den. Je prostě důležité, jak svůj život čteme. A když na vás někdo pořád chrlí špatné zprávy, vtahuje vás do světa negativního vnímání toho, co se děje.

■ **Internet a sociální sítě s sebou kromě extrémního množství informací – jež proudí obrovskou rychlostí, spousta z nich je lživá či protichůdná a nemáme šanci posoudit jejich pravdivost, což v nás vyvolává úzkost – přinesly možná do našich životů i jakousi klipovitost. Jak nás to mění?**

Dnešní mladá generace je stále rychlejší, například nevydrží u delšího filmu,



▲ „V každém partnerství jsou povahy na obou stranách nějak namíchané a hraje to velkou roli v tom, jak vztah bude vypadat. Možná vám to zní jako fantasmagorie, ale jsou opravdu solidní studie, které překvapivě ukazují, že když zaznamenáte rozhovor dvou lidí, mezi nimiž se později vytvořil vztah, téměř s jistotou můžete určit, jestli se za pár let rozejdou! Podle psychologa Dr. Johna Gottmana z Washingtonské univerzity je ta jistota přes 90 %.“ říká Höschl.

nudí se, a když vidí film pro pamětníky, má tendenci ho ovladačem posouvat dopředu. Přiznám se, že i já je někdy posouvám, protože na ty dlouhé záběry nemám trpělivost. A ta rychlost s sebou nese neschopnost si na něco počkat. Změnilo se životní tempo a situace v rodinách. Chceme všechno hned teď, což ještě podporuje klipovitá kultura. K tomu přidejte, že ve výchově dětí zcela vymizelo kouzel-

„Ve výchově vymizelo důležité slůvko ‚až‘.“

né slůvko „až“. „Až k narozeninám“, „až k Vánocům“, „až půjdeš do školy“, „až odmaturuješ“. To kouzelné slůvko nás cvičilo v tom, čemu se říká schopnost odložené satisfakce. To znamená, oč méně teď jsem, o to víc jednou budu. Děti už to skoro neznají. Chtějí všechno hned teď. Přitom je dokázáno, že kdo má schopnost odložené satisfakce, je v pozdějším životě úspěšnější. A nakonec z naší společnosti vymizela schopnost odpuštění.

■ **Lidské povahy jsou nekonečně rozdílné. S tímto šíleným koktejlem vstupujeme do vztahů. Vždyť se v tom nikdo nemůže vyznat!**

V každém manželství jsou ty povahy na obou stranách nějak namíchané a hraje to velkou roli v tom, jak vztah bude vypadat. Jsou studie, které velmi překvapivě

ukazují, že když zaznamenáte rozhovor dvou lidí, mezi nimiž se později vytvořil vztah, téměř s jistotou můžete určit, jestli se za pár let rozejdou! Podle Dr. Johna Gottmana z Washingtonské univerzity je ta jistota přes 90 %. (Profesor psychologie Gottman patří mezi respektované odborníky v oblasti výzkumu rodiny a manželství, časopis Psychotherapy Networker ho označil za jednoho z deseti nejvlivnějších psychologů posledního čtvrtstoletí, pozn. red.)

■ **A k této jistotě stačí jen pozorovat obyčejný rozhovor dvou lidí?**

Ano. Stačí sledovat, jak konverzuji a jak se projevují sami o sobě i směrem k partnerovi. Jestli přitakávají, nebo mají nesusouhlasný postoj, do jaké míry si skáčou do řeči a přehlušují se. Stačí, když se vyskytne několik málo podezřelých znamení, a už můžeme s velkou pravděpodobností předpovědět, že vztah zkrachuje. Možná vám to zní jako fantasmagorie, ale jsou to opravdu solidní studie. Ukazují, že už při prvním kontaktu se vytváří způsob komunikace, který se později projeví naplno. Jedním z klíčových předpokladů pro šťastný vztah je vzájemné vnímání kladných a záporných vlastností obou partnerů. Páry, jež ve vztahu vydrží, mají pětkrát víc pozitivních interakcí než negativních. Pokud tento poměr klesne pod 5 : 1, vztah se rozpadne. Negativní vzorce chování, které se dají detekovat a predikují krach vztahu, zahrnují kritiku partnera, opovržení, defenzivní

▼ Charles a Diana v roce 1991 na Staroměstské radnici s tehdejším primátorem Kořánem.



přístup a obtěžování a emoční stažení se, například kvůli kritice. Lehce si můžeme představit, že vztah mezi dominantnějším a submisivnějším může docela dobře fungovat, protože oba se budou ve své roli cítit bezpečně. Naopak nehorší situace nastane, když se ocitnete v nekomfortní situaci, jež vám nepřísluší nebo jste ji nepřijali.

■ **Například muž, kterého společnost tlačí do dominantní role, ale je založením submisivní?**

Anebo opačně, když ten dominantní je tlačěn do submisivní role. Například v práci, kde potom naprosto nerespektuje šéfa.

■ **Jenže authority nad sebou má v životě každý a respektovat je chtě nechtě musí.**

▼ „Podle mého kolegy profesora Jiřího Horáčka štěpení společnosti zavinilo bezprecedentně rychlé a nekontrolovatelné šíření nepředstavitelného množství informací na sociálních sítích. Pospojovali jsme na světě každého s každým a mylně jsme si mysleli, že tohle volné šíření informací přinese naději na vítězství pravdy nad lží,“ říká prof. Höschl. Často jde navíc o zprávy protichůdné, či dokonce lživé, a my nemáme, jak to poznat. Což náš mozek uvádí do stavu chronického stresu a pocitu ohrožení. A protože je těch informací tolik, objevuje se stále víc a víc zpráv katastrofických a negativních, neboť ty náš mozek v pudu sebezáchovy podvědomě upřednostňuje. „Z kýžených vlastností, jež nás má chránit před nějakou hrozbou, se tak stala infekce, která intoxikuje veřejný prostor,“ dodává Höschl.



Nikdo není doma prorokem... Václav Havel v porevolučním Česku v oblíbě často prohrával s ekonomem Václavem Klausem, pro zahraniční elity od rockerů z Rolling Stones po americké prezidenty byl ovšem ikonou. I díky němu chtěl snad každý, kdo na Západě něco znamenal, přijet v 90. letech do Prahy. Cyril Höschl v knize popisuje, jak se zde v roce 1991 potkal s britským princem Charlesem (nyní králem Karlem III.) a jeho tehdejší manželkou lady Dianou. A v roce 1996 i s královnou Alžbětou II.:

LADY DIANA: V květnu 1991 jsme na Univerzitě Karlově předávali princovi Charlesovi univerzitní medaili. Během ceremoniálu v Karolinu se už hosté řadili do průvodu, za nimi rektori a děkani všech vysokých škol, a tak se stalo, že jsem se v jednu chvíli nachomýtl do blízkosti princezny Diany s Milanem Knížákem, tehdy rektorem Akademie výtvarných umění. Sám si pro tyto příležitosti navrhl extravagantní talár, na hlavě měl takové tři špičky, které připomínaly obrácené zmrzlinové kornouty, vzadu vodnickou zelenou oponu a v uších keramické střepey jako náušnice. Samozřejmě tím budil pozornost. Princezně Dianě byl představen jako rektor umělecké školy, takže pochopila jeho outfit a začala se zajímat. „Ty náušnice jste si navrhoval sám?“ ptala se ho. „Ano, jistě,“ odpověděl Milan hrdě. Načež princezna si sundala svou královskou náušnici a podávala mu ji: „Pojďte si je vyměnit!“ Milan ale k údivu všech odmítl.

To mluvíte o něčem jiném, o vztahu k autoritám. Ten si budujete už od dětství. Jakmile si ho vybudujete negativní, máte tendenci si to potvrdit i v případech

Celá scéna byla lehce nevhodná, okolostojící do něj šeptem hučeli: „No tak, Milane! Vždyť to je terno! Neblázni!“ A tak podobně. A on pořád: „Ne! Ne!“ A opravdu ji nevyměnil. Zabejčil se a nepovolil... V tom průvodu šel i tehdejší rektor Radim Palouš. Nesl si svůj projev v deskách a na nich měl položené brýle. Když míjel stupínek před pódiem, brýle mu spadly na zem. A princezna Diana, která už byla uvedena na místo do první řady, si toho hned všimla. Takže nikoliv zřízenec, úředník nebo asistent, ale Její královská Výsost princezna z Walesu jako první vyskočila ze sedadla, zvedla brýle ze země a podala je rektorovi. To všechny tak ohromilo, že se ozval potlesk.

ALŽBĚTA II.: Na Pražském hradě se v roce 1996 konala na její počest slavnostní večeře. Po ní jsme šli na kávu do vedlejšího sálu, kde jsem s královnou mohl prohodit pár slov. V sále se k nám přitočil menší starší muž a ukázalo se, že to je bývalý pilot československé perutě RAF, bohužel si už nepamatuje jeho jméno. Oslovil královnou podle protokolu Your Majesty a vytáhl starou černobílou fotografii. „Madam, můžu vám něco ukázat? Podívejte, tady jste s námi!“ ukazoval obrázek, kde byla velmi mladá Alžběta s vojáky. Královna se na fotku podívala a hned nadšeně volala na svého muže, vévodu z Edinburghu: „Philipe, pojď sem, pojď se podívat! Tady je náš pes!“ Na tom obrázku ji nejvíc zaujal ten pes...

dalších postav, s nimiž se v životě setkáte. Příklad: otec vás v dětství mlátí a rve na maminku, je zlý a nespravedlivý. Vy si fafikujete, že „authority“ jsou parchanti. Potom přijdete do školy, kde si na učitele ověříte, že máte pravdu, tím, že ho zlobíte, a tím ho přinutíte, aby se k vám taky tak choval. A tak to jde dál, dotyčný přijde do zaměstnání, tam si to opět ověří

„Lidé se nechtějí chovat racionálně.“

na svém šéfovi, až nakonec třeba skončí ve vězení, kde se mu všechno potvrdí i u bachaře, a tak podobně. Jak jde život, postupně si na autoritách ověřuje, že jsou to všechno prevíti. Prozradím vám ale jednu důležitou poučku: Od svého okolí se zpravidla dočkáme takového chování, jaké v něm svými postoji vyvoláváme.

■ **Když na vás budu mluvit podrážděně...**

... pak vysíláte nepřátelské signály a vyvoláte u mě podobné pocity a dostanete zpátky stejnou reakci.

► Na sociálních sítích chybí oční kontakt. A tím i společenské zábrany. „Člověk, na něhož útočíte, je pro vás anonymní. Nevysílá vůči vám žádné bezprostřední signály, které by vás uváděly do rozpaků. Cítíte se bezpečně, víte, že vám nikdo nedá pár facek. Máte pocit beztržnosti, a vypadne z vás to nejhorší, co byste nikdy nikomu z očí do očí neřekli,“ říká prof. Höschl.

■ To vidíme všude kolem sebe. Přitom by stačilo vzít na první rande jednoduchý dotazník, a hned bude jasno. Anebo ne?

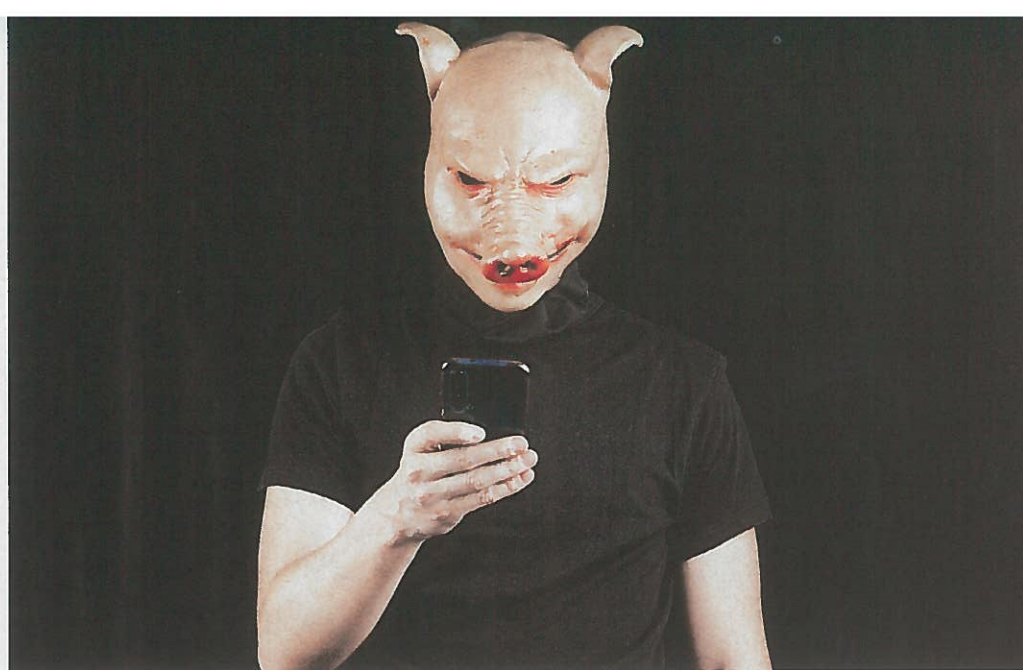
Nevím, jestli by se mi líbil takový svět. Naštěstí když jsou lidi zamilovaní, pokud se jim ten druhý líbí, protože je sexy, bohatý nebo vtipný, prostě si ho vyberou. Budou s tím, kdo je přitahuje, a kdyby v tu chvíli někdo vytáhl nějaký dotazník, asi by ho poslali do háje. Protože to nikdo vědět nechce... Takový svět by byl nudný, to zaprvé, a zadruhé lidi se nechtějí chovat racionálně. Mundus vult decipi, ergo decipiatur – svět chce být klamán, nechť tedy klamán je! Protože my nechceme znát za každou cenu pravdu. Ani o svých vztazích, dokonce ani o své budoucnosti. Někdy si myslíme, že ji chceme znát, ale kdybychom ji znali, svět by se zastavil. Lidstvo je poháněno právě tím, že nevíme, jak to dopadne.

■ Vraťme se naopak do naší minulosti. Tedy do dětství. Co si z něj neseme do života?

Čím je lepší výchova v rodině, tím rozmanitější garderobu technik vyrovnávání se s náročnými situacemi máte do života. U osobností akcentovaných (mají některé povahové rysy nadměrně vyvinuté a jiné potlačené, pozn. red.) a psychopatických (neznají soucit, pocit viny ani strach, manipulují ostatními, pozn. red.)

často zjistíte, že ovládají pouze omezený repertoár technik a narážejí tím, že je pak používají v nevhodných situacích. Začíná to obvykle v dětství otcem despotou nebo matkou alkoholičkou, kteří dítěti pokříví vztah k autoritám.

■ Taková deformace se už nedá změnit? Je to možné terapeuticky opravit pomocí korektivní zkušenosti (prostřednictvím nové pozitivní zkušenosti mají být odstraněny nežádoucí následky dřívějších ne-



INZERCE

SEVEN
ČESKÁ ENERGIE

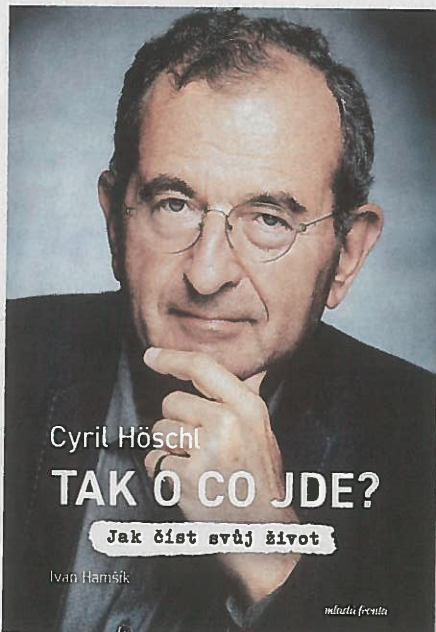
#DOMOV V DIVOCINE

NAŠLY DÍKY REKULTIVACI BĚŽNÉ I VZÁCNÉ DRUHY ŽIVOČICHŮ

„Řada studií dokládá, že dítě narozené do nepříznivého prostředí se mnohem pravděpodobněji dostane do střetu se zákonem,“ říká Cyril Höschl.



gativních zkušeností v podobné situaci, pozn. red.). Jedna korektivní zkušenost je popsána v *Bídnicích* od Victora Huga. Propuštěný galejník Jean Valjean, jemuž poskytl biskup přístřešek, mu ukradne stříbrné přibory; chytanou ho četníci a vítězoslavně přivedou k okradenému biskupovi. A on: „Proč mi ho sem vodíte? Vždyť já jsem mu je daroval.“ A se slovy „proč jste je tu nechal?“ mu ještě přidá vzácné stříbrné svícny. Jean Valjean



▲ **Kniha *Tak o co jde?* přináší chytré i vtipné odpovědi nejvýraznější osobnosti české psychiatrie posledních desetiletí. Prof. Höschl v ní vysvětluje občas zdánlivě nelogické chování lidí i to, že naše jednání ovlivňují více emoce než rozum. S Cyrilem Höschlem si povídal Ivan Hamšík, jehož předchozí biografie armádního generála Aleše Opaty *Sám nejsi nic* se stala bestsellerem nakladatelství Mladá fronta.**

Foto: Shutterstock.com, archiv

nevěří vlastním uším, a to je přesně ten okamžik, kdy se z něj stane ten pozdější vážený starosta městečka Montreuil-sur-Mer. Prožije korektivní zkušenost, co mu ukáže, že svět může být jiný, než si dosud myslel. Člověku se tím zboří zažitý stereotyp, který chybně uplatňoval stále dokola. Zažil jsem to na začátku kariéry, kdy jsem se věnoval psychoterapii. Měli jsme ve skupině chlápka, co měl vážné problémy s agresivitou. Pracoval jako asfaltér, takže měl ohromnou svalnatou postavu. Jednou se přímo během sezení tak rozběsnil, že popadl židli, na níž seděl, a rozštípal ji, jako kdyby byla ze sirek.

■ To bych se asi bál. Jak jste to řešil?

Šel jsem za ním na pokoj a vidím, že si zbrkle cpe oblečení do tašky.

„Kam se balíte?“ ptal jsem se.

„Kam asi?! Odcházím, stejně na mě zavoláte policajty a vyhodíte mě!“

„Proč bych na vás volal policajty?“ divil jsem se naoko. „My jsme tady od toho, abychom lidi, kteří jsou v těžké situaci, chápali, ne soudili. Od toho jsou jiné instituce!“

To ho překvapilo. „No jo, ale já rozmlátil tu židli,“ odpověděl už mírněji.

Postupně jsem ho uklidňoval, ptal jsem se, co ho vedlo k výbuchu vzteku, a on začal měknout.

„Vy mě fakt nevyhodíte?“ ujišťoval se podezřívavě. Nemohl tomu uvěřit, protože byl zvyklý na systém „oko za oko, zub za zub“. No a druhý den už přišel na skupinu jako beránek a hned ve dveřích hlásil, že koupí novou židli. Nakonec terapii dokončil. Při odchodu mi na sebe dal telefon a řekl: „Doktore, kdybyste potřeboval někoho zmlátit, tak mi zavolejte!“

Proč klesla

Prof. Cyril Höschl byl v letech 1990 až 2021 ředitelem jakéhosi národního psychiatrického centra (nejprve vedl Psychiatrické centrum Praha, to se v roce 2015 transformovalo na Národní ústav duševního zdraví), jež se věnuje výzkumu duševního zdraví v propojení s dalšími vědními obory. Ještě před revolucí plnil tuhle roli Výzkumný ústav psychiatrický (založený v roce 1961), kde Höschl jako mladíček v roce 1974 s psychiatrií začínal. V knize *Tak o co jde* vzpomíná i na to, jak komunistický režim zadával ústavu vypracovat studii týkající se nechtěných dětí. Měla mu poradit, zda zakazovat, či povolovat potraty a jestli bránit rozvodům, nebo ne. Studii koordinoval americký psycholog Henry David, a tým psychiatrů z Bohnic za ni dokonce v éře socialismus dostal cenu Americké psychologické asociace. Což komunisti samozřejmě drželi pod pokličkou. Studie začala už na počátku 60. let a pokračovala ještě po revoluci. Zkoumala díky tomu ještě další generaci, tedy děti nechtěných dětí. Přes třicet let se porovnávaly charakteristiky a osudy dětí, které si její

Takže repertoár asi moc nezměnil, ale svou agresivitu nasměroval o něco vhodněji.

■ **Co všechno vlastně máme vrozené, a co je naopak naučené či zformované na základě životních zkušeností a vlivu okolí? A jak to můžeme ovlivnit? Třeba ve sportu se často stává, že dva kluci začnou hrát v pěti letech hokej, přičemž jeden uspěje a druhý ne. Rodiče si říkají, no jo, jeden měl talent a druhý ne. Jenže trenér vám řekne, že jednoho to opravdu bavilo, chodil na tréninky s nadšením, kdežto druhého tam přivedla maminka a tréninky si protrapl.**

„Ukázat, že svět může být jiný.“

To do sebe zapadá. Jeden kluk měl entuziasmus, to je ohromně důležité, ale zase bez vrozeného talentu by to taky nešlo. Známe to u špičkových muzikantů. Nemáte-li hudební sluch, můžete být blázen do hudby, ale Špaček ani Mráček z vás nikdy nevyrostou, protože budete potřebovat nejen ten sluch, ale ještě motorickou zručnost, šikovné prsty, smysl pro rytmus, paměť a postřeh. Spousta dovedností, jež se musejí sejit najednou.

v Americe kriminalita...

rodiče přáli, s dětmi, jež se narodily proti vůli svých rodičů, jimž tehdejší interrupční komise žádost o potrat zamítly.

UKAZATEL ZMĚNY: ČEŠTINA

„Takové děti měly tuhý kořínek a prošly si těžkými podmínkami v těhotenství, přežily všechna ta skákání ze stolu a laické pokusy o potraty. Výzkumníci sledovali děti z města i venkova, bohaté i chudé, z různých prostředí. Porovnávaly se stovky dětí od porodu až do dospělosti,“ vypráví prof. Höschl. A v prvních letech života si překvapivě o trochu lépe vedly nechtěné děti, protože byly zocelené a otužilejší. Přežily všechny pokusy svých rodičů, jak se jich zbavit, zatímco vymodlené děti jako by byly křehčí. Měnit se to začalo až na základní škole. Ačkoliv děti měly zhruba stejné IQ, z češtiny dostávaly o něco horší známky. „V mateřském jazyce spočívá často odpověď na příčinu potíží. Pak se dlouho nedělo nic. Matky se často začaly chovat jinak, když už se děti narodily, a z nechtěných se stávaly chtěné. Až po

mnoha letech, v dospělosti, se najednou mezi nechtěnými dětmi začalo objevovat víc jedinců, kteří měli maléry, potíže s policií a končili před soudem a ve vězení. V dětství si prožili skryté citové a emoční strádání. Nedalo se to na první pohled poznat, nekončili v dětských domovech, ale něco jim přece jen chybělo,“ vysvětluje Cyril Höschl.

ZA 20 LET PŘIŠEL ZVRAT

Studie se proslavila. Je citovaná i v americkém bestselleru *Freakonomics*, v češtině vyšel pod názvem *Špekonomie*. S ekonomem Stevenem Levittem z Chicagské univerzity ji napsal novinář Stephen Dubner z New York Times. Popisují prudký pokles kriminality v New Yorku a v celé Americe počátkem 90. let. Překvapivý a nečekaný vývoj se tehdy vysvětloval všeličím: ekonomickým růstem, zákony o kontrole zbraní, novými metodami práce policie v New Yorku za vlády starosty Rudyho Giulianiho... Dubner a Levitt nabídli jiné vysvětlení: za pokles kriminality může rozsudek Roeová vs. Wade ze

70. let, který prolomil zákaz interrupce v USA. Jane Roeová byl právníký pseudonym pro Normu McCorveyovou. Žádala o potrat s tím, že je obětí znásilnění a nechce porodit dítě, jež se vinou její prostitutky a užívání drog stane kriminálníkem a feťákem. Americký Nejvyšší soud nakonec potrat povolil, z čehož bylo obrovské haló, rozsudek ovšem padl až poté, co se dítě narodilo. Přesto šlo o radikální průlom a jednotlivé státy USA začaly potraty povolovat. „Řada dlouhodobých studií dokládá, že dítě narozené do nepříznivého prostředí se mnohem pravděpodobněji dostane do střetu se zákonem. Miliony žen, které mohly najednou díky tomuto rozsudku podstoupit interrupci, byly většinou svobodné matky, často na drogách a z kriminální subkultury, jejichž děti by se pravděpodobně dostaly na šikmou plochu. Jenže se nenarodily a kriminální prostředí je nenasáklo,“ vysvětluje prof. Höschl nečekaný pokles kriminality, který začal dvacet let po přelomovém rozsudku. „Dubner a Levitt svoje argumenty dokládali mimo jiné právě naší bohnickou studií nechtěných dětí. A i tehdejší československý komunistický režim na základě této studie zmínil restrikce vůči potratům, ale neřikal to veřejně.“ -ham-

INZERCE



Máme pro vás recept na **nízké doplatky**

S každým receptem přijďte rovnou k nám. Naši lékárníci vám nabídnou výhodnou alternativu předepsaného léku.*



Dr.Max+

*V závislosti na individuálním posouzení lékárníka, aktuálních skladových zásobách a dalších okolnostech.

VŽDY NABLÍZKU

Děti a mladiství vnímají nervozitu ve společnosti a strach z budoucnosti často citlivěji než dospělí, nemají tolik zkušeností, aby informace „roztřídili“. I proto u nich přibývá úzkostí, depresí, sebevražd, sebepoškozování či užívání drog (tam hraje roli také jejich dostupnost).

■ **No ale pořád musíte hodně trénovat, a to se nedá zdědit.**

Jistě. Když to otočím, i na některé nemoci musíte „trénovat“, samozřejmě v negativním slova smyslu, špatným životním stylem, například kouřením. Mám takovou tabulku, kde mám spočítanou pravděpodobnost u různých psychiatrických onemocnění s ohledem na podíl vnějších vlivů a na to, jak vám jde život. U některých nemocí, například autismu, schizofrenie, bipolární poruchy a ADHD je dědičnost velmi vysoká, kolem 80 %. U závislosti na nikotinu skoro 70 %, u závislosti na alkoholu či u deprese zhruba 40 %.

■ **Můžu zdědit špatnou imunitu?**

Když dostanete angínu, říká se, že za to můžou streptokoky. Jenže geny na tom také mají podíl. Na některé lidi můžete plivnout, ale nic od vás nechytí, protože jsou odolní. Naopak třeba Huntingtonova choroba, degenerativní onemocnění mozku, je téměř sto procentně genetická. Rakovina prsu a Crohnova choroba, což je zánětlivé chronické onemocnění trávicího ústrojí, se pohybuje někde kolem 55 %.

■ **To si opravdu mám představit, že máme v těle geny, jež spustí konkrétní chorobu?**

Je to taková dábelská spolupráce: odolnost vůči stresu máme danou geneticky, a v momentě, kdy se nám v životě nedaří, ty geny začnou „zpívat“, ozvou se. Máme je v sobě jako hardware, ale také mohou po celý život zůstat téměř „němé“... Tomu „zpívání“ se říká exprese. Určitě vnější vli-

vy mohou tu expresi zvyšovat, a naopak. Zjednodušeně řečeno, geny ani naše životy nevyvrábějí duševní poruchy. Ty vyrábí jejich společný koktejl, jak se vzájemně uchopí a započítají. To má významný vliv u schizofrenie, bipolární poruchy, alkoholismu nebo deprese. A v tom koktejlu se musejí spojit tři věci: rizikové, přídatné a spouštěcí faktory. Do první skupiny patří kandidátní geny. Pokud takový gen máte, jste rizikový a onemocnění se u vás může projevit. Přídatný faktor znamená něja-

„**Ke schizofrenii přispěla chřipka v těhotenství.**“

ké přitěžující okolnosti. Psycholog Sarnoff Mednick ve své studii v Kodani prokázal, že ženám, které prošly ve druhém trimestru těhotenství chřipkovou epidemií, se významně častěji narodily děti, u nichž se později rozvinula schizofrenie. Kontakt s chřipkou k tomu přispěl, přestože infekce sama o sobě nemoc nevyvolá. No a přitěžujících okolností může být celá řada, například zřejmě i parazitární infekce toxoplazmóza. Opět však musím připomenout, že zcela mylný by byl závěr, že toxoplazmóza způsobuje schizofrenii.

■ **A na závěr přijde nějaký spouštěč?**

Vezměme si za příklad člověka, který má rizikové geny a potom nešťastnou náhodou prodělá toxoplazmózu. To už je lavi-

na, která visí na vlásku nad svaňem, a stačí do ní jenom něčím ťuknout. Třeba si dáte nějaké ty jointy marihuany.

■ **Z toho potom vznikají fámy, že něco vyvolává nemoc?**

Když jste nešťastník, u něhož se sejdou rizikové i přídatné faktory, stačí pak už jenom málo. Ale závěrečný faktor nemoc nevyvolá, jenom ji spustí.

■ **I sebevraždy prý mají genetický základ, protože existují celé rodokmeny s vysokou sebevraždností. Je to pravda?**

Do jednoho z nich patřil i Ernest Hemingway, který se v jedenašedesátém roce zastřelil ve svém domě v Ketchumu v Idahu. Méně už se ví, že jeho otec Clarence se taky zastřelil, už v roce 1928, jeho sestra Ursula se předávkovala prášky, jeho bratr Leicester, také spisovatel, ale méně známý, se zastřelil, a jeho vnučka Margaux se předávkovala léky. Takže v jedné nevelké rodině spáchalo pět lidí sebevraždu, ačkoliv nežili pohromadě, a těžko byste hledal nějakou příčinu, že by třeba byli chudí nebo nezaměstnaní nebo měli tyranského partnera, nevyvedly se děti nebo je vyhodili z práce. Řekněme si, že kdekdo má zlou ženu a propustí ho z práce, nepáchá však hned sebevraždu. Genetický základ je jedině logické vysvětlení pro tolik sebevražd v jedné rodině. Protože pravděpodobnost, že by to bylo náhodou, je poměrně malá.

Ivan Hamšík

