Cyril Höschl

Budova číslo devatenáct se skrývá hluboko za hlavním vchodem bohnické Psychiatrické léčebny a na první pohled se odlišuje od ostatních novou omítkou. Sídlí zde Psychiatrické centrum Praha s podtitulem Centrum neuropsychiatrických studií. Zájemci vysvětlí činnost ústavu internetová stránka slovy: „Výzkumná činnost ústavu je zaměřena na zjišťování, prevenci a remediaci rizikových faktorů, které ohrožují duševní zdraví jedince v různých stadiích jeho životního cyklu a na různých úrovních – od biochemické po sociální.“ Ředitel, psychiatr Cyril Höschl, je s PCP spojen od roku 1974. Zjišťuje, jakými poruchami lidé trpí, a jak je léčit. Krom toho byl v minulých letech prezildentem Evropské federace lékařských akademií a prezidentem Evropské psychiatrické asociace. A svůj obor má velmi rád.

Pane profesore, stále častěji slyším, že lidé chodí za psychiatrem nebo berou antidepresiva „aby zvládli svět.“ Skoro jako by šlo o nějakou novou módu. Jak to vysvětlíte?

Začnu zeširoka. S prací v oboru nebo s jeho využíváním je spojeno určité stigma. Člověk, který byl léčen v Bohnicích, je například pro nové zaměstnavatele nedůvěryhodný, protože se bojí, co se z něj vyklube. Podobné názory se průběžně snažíme odbourávat osvětou v médiích a mezi lidmi. Když se to u nějaké poruchy podaří, třeba u depresí, tak najednou výskyt dané poruchy naroste. Na nárůstu se podílí nejen skutečnost, že je konkrétně depresí asi víc, ale že jsou mnohem lépe rozeznány. Tím do systému přichází půlka lidí, kteří by se tam jinak nedostali. Destigmatizace jednotlivých poruch tedy vyvolává větší zájem o péči. Když se péče indukuje, třeba otevíráním nových zařízení nebo ambulancí, tak si okamžitě nachází své pacienty. Kauzalita v nabídce a poptávce tu funguje obousměrně. Neplatí pouze, že každá nemoc si najde své lékaře, ale také každý lékař si najde své nemocné. A to je pozitivní zpětná vazba.

Další důvod nárůstu duševních poruch je stále rostoucí průměrný věk populace. Otevírá se jakýsi pool lidí kolem sedmdesátky a výš, kteří trpí poruchami, jež jsou nyní více zastoupeny proto, že se jich nemocní dožijí. A to jsou demence, parkinsonismus, ale i tělesná onemocnění - pohybové poruchy, některé kardiovaskulární a cerebrovaskulární poruchy, degenerativní poruchy.

Krom toho nové možnosti mění způsob života. Podívejme se na gamblerství. Když za komunismu vypadlo z automatu pár nesměnitelných korun, tak se nic nedělo. To, co tehdy představovalo několik karbaníků s patologickým hráčstvím v sobě, je dnes rozšířený jev, který ruinuje rodiny. Totéž se dá říci o závislosti na tvrdých drogách. Pašeráci heroinu neměli za komunistů zájem o nesměnitelnou korunu, naše území vynechávali. Teď je koruna je plnohodnotná, takže se vyplatí drogy k nám pašovat a distribuovat.

S některými poruchami se můžeme seznámit skrz Listy Cyrila Höschla, které pravidelně vycházejí v časopise Reflex. Zájemcům tam radíte, co se sebou mají dělat, když je v jejich psychickém nastavení něco špatně. Není to příliš neosobní?

Rád bych podotkl, že odpovědi, které uveřejňuji, nejsou reprezentativním vzorkem a jde o asi desetinu těch, na které stihnu nějak odpovědět (bohužel zdaleka ne na všechny, které dostanu). Lidé obvykle nechtějí publicitu - zajímá je, co jim doporučuji. Není výjimkou, že přijdou dvoustránkové dopisy a někteří lidé, zejména ti s obsesemi nebo s kverulačními sklony, jsou schopni napsat deseti stránkový dopis drobným písmem rukou. Pochopitelně nezvládám odpovídat na všechno. Týdně mi chodí tak dvacet dopisů do mailu. Na jeden odpovím, dalších pět nějak zařídím, ale pořád je tam převis dalších patnácti. I když je pomalu ukrajuji, tak se rychleji kumulují. Nevyřešených zůstává kolem sto padesáti a než se k některým dostanu, trvá to třeba i rok. Ale snažím se pomáhat a odpovídat i mimo stránky časopisu.

Byla to náhoda

Jaká byla vaše cesta k psychiatrii?

Šlo o souhru náhod. Při studiu medicíny jsem se zaměřoval na endokrinologii a na obory, které pojednávají o biochemických dějích v lidském těle. Uvažoval jsem nad problémy dynamicky, ne topograficky. Po promoci na jaře 1974 jsem v Praze nemohl najít žádné pracovní místo. Víceméně náhodou jsem nakonec skončil u profesora Hanzlíčka ve Výzkumném ústavu psychiatrickém. Během tří let jsem začal mít „nový" obor rád a už jsem nechtěl utéci k „opravdové medicíně." Dnes vím, že kdybych se měl znovu rozhodovat, tak bych šel rovnou na psychiatrii. Ze všech lékařských oborů poskytuje asi největší satisfakci tomu, kdo se chce něco dozvědět o člověku.

Jak spolu vycházel omezující politický režim a váš obor?

V našem oboru byly ostrůvky tolerance, které zaštiťovali významní komunističtí šéfové. Vnější nepřízeň odráželi tím, že se sami velmi angažovali, ale pod jejich svícnem byla tma. Jedním z nich byl pan profesor Janík v IPVZ v Bohnicích. Navenek zapálený komunista, ale jeho podřízení si mohli říkat a dělat, co chtěli. Pozoruhodnou postavou v tomto smyslu byl však hlavně profesor Hanzlíček, můj první šéf v Bohnicích. Při přijímacím pohovoru si se mnou povídal o zakázané literatuře a já jsem nevěděl, jestli je to past anebo jestli jsem narazil na tak úžasný ostrůvek svobody a demokracie.

Liberální atmosféra našeho otevřeného neurózového oddělení byla komunistům trnem v oku, protože v něm viděli semeniště podezřelých živlů. Jak je možná známo, na našem oddělení se skrývala řada disidentů, chartistů, umělců, kteří měli problémy jak s režimem, tak někdy třeba i s alkoholem. Byli jsme u nich dost populární. Když bylo možné je ochránit před zvůlí režimu, tak jsme tak činili třeba dobrozdáními k modrým knížkám nebo někdy při odchodu do zahraničí. Byli jsme vlastně zneužíváni oběma stranami. Režim se snažil politicky nepohodlné jedince zavírat do léčeben, což se mu vesměs nedařilo – a když, tak jen nakrátko, a v druhém slova smyslu jsme byli někdy i ochotně „zneužíváni" těmi, kteří na pracovním trhu nenašli uplatnění a dělali třeba topiče, a když šlo do tuhého, tak jsme jim pomohli hospitalizací nebo neschopností.

Revoluce tedy musela dost věcí změnit...

Polistopadová éra se odlišila tím, že nemusíme zápasit se státní mocí. Komunisté chtěli mít o všem přehled, dodržovaný denní režim, pravidelné výkazy. To jsme jim různě kazili. Kupodivu na podobné překážky narážíme i dnes, ale z jiných důvodů: potřebujeme složitě byrokraticky komunikovat s pojišťovnou, abychom dostali zaplaceno, a prodírat se legislativním absurdistánem. Máme tedy podobné obtíže jako tehdy, ale bez ideologického nánosu a v atmosféře osobní svobody. Nicméně buzerace je to v detailech mnohdy pořád stejná. Když odfiltrujete, za co mohl režim, na který se lehce svaluje vina, od toho, co je zabudováno v lidské povaze hlouběji, tak se překvapivě ukazuje, že ne za všechno můžou komunisti.

Říkal jste, že se režim snažil zbavit nepohodlných lidí a zavřít je do léčebny, jako by šlo o středověkou loď bláznů...

Politická moc se vždy snažila uklidit nepohodlné a nesrozumitelné jedince mimo obzor oné „normální" společnosti. Vždyť Bohnice, v době vzniku na venkově, Kosmonosy nebo Beřkovice opravdu byly takové „lodě bláznů". Co si politická moc neuvědomuje je, že psychiatrie není koště, kterým zametete nezačlenitelné lidi. Jde o plnohodnotný medicínský obor. Za každého režimu potřebujete léčit schizofrenii, protože ta nemoc si nevybírá. Alzheimerova demence je Alzheimerova demence. Jestli zapomenete citace z Marxe, z Lenina nebo z Churchilla? To je z medi-

cínského hlediska úplně jedno. Politické téma se dá udělat ze společensky viditelných závislostí na drogách, hracích automatech, sexuálních deviací, protože to společnost zajímá. Mainstream psychiatrie je však jinde. Proto se skutečná psychiatrie nakonec jen těžko politizuje a zůstává spíše jakýmsi enfant terrible.

Vzájemné drbání

Kdesi jste použil v souvislosti se sociální psychologií termín „social grooming“. Co to je?

Jedinci, kteří žijí v sociálních skupinách, například primáti, se navzájem šimrají a tím si vyjadřují vzájemnou *osobní* známost resp. příslušnost ke skupině. Maminky v ZOO dětem říkají, že si opice vybírají blechy, ale jde o grooming (opečovávání), což je terminus technicus ve zvířecí fyziologii chování.

Grooming slouží jako sociální lepidlo, které drží pohromadě skupinu „kluků, co se znají a co spolu mluví“. Pak jsou tu ti další, po kterých hází šutry nebo si na ně dávají pozor – s těmi se nešimrají, dokud je nevezmou do své skupiny. Ale pozor! Pokud budeme ve skupině dva, budeme si moci dovolit šimrat deset procent času denně, abychom stíhali shánění potravy, bránění proti nepříteli a péči o mladé. Ale je-li nás mnoho, tak se nemůžeme pořád šimrat. Zdá se, že maximálně lze groomingu beztrestně věnovat dvacet třicet procent času denně. Více by bylo kontraproduktivní, protože „pořád se jen válet, šimrat se a souložit“ by znamenalo brzy vyhynout. Když je skupina deseti a vícečlenná, tak buď začne selhávat šimrání a ztrácí se sociální vazba nebo se ohrožují jiné činnosti.

Grooming tak naráží na hranici, za kterou se musí něco stát – protože vzýjemný fyzický kontakt už prostě nestačí. To byl problém, který se analyzoval při studiu evoluce a neurofyziologie umění. Souvisí s tím, kde se v mozku bere krásno nebo kde se v mozku dělá pocit ošklivosti a jaký má vztah k biologickému vývoji. Zdá se, že jednou z odpovědí jsou vokalizace. Umožňují „groomovat“ víc jedinců najednou. Sice nejsou třeba tak příjemné jako šimrání, ale z hlediska přenosu informace o vzájemné příslušnosti ke skupině jsou mnohem efektivnější. Vokalizace jsou předstupněm zpěvu a z toho se zřejmě přibližně 250 000 let před Kristem vyvinula první primitivní řeč a posléze lidská kultura. Takzvaný sociální grooming je tedy způsob, jak identifikovat a udržet pohromadě početnou skupinu.

Zažívá sociální grooming s rozšiřujícími se možnostmi komunikace vzestup?

Velikost skupiny se v naší kultuře může hrubě definovat jako počet lidí, které jsme schopni individuálně rozeznávat a mít k nim osobní vztah, což zhruba odpovídá počtu lidí v osobním telefonním adresáři. Je to v průměru asi tak 200 lidí. Na Facebooku můžete mít několik set lidí nebo i víc jako „přátele,“ tedy členy vaší skupiny, jenže je individuálně všechny nerozeznáte, protože byste fyzicky nezvládli objezdit celou republiku vlakem, abyste s každým z nich občas osobně pokafrali nebo si s nimi vyměňovat dopisy. Technologie je pro nás tedy dalším milníkem sociálního groomingu a je možné, že s internetem proběhl stejný skok, jako v případě vokalizace.

Samozřejmě zůstává otázka, jestli virtuální kamarádství nahradí osobní kontakt. Osobně jsem internetovou propojenost nejprve velice uvítal, ale teď už mě obtěžuje. Moje profese vyžaduje rychlé reagování a komunikaci, takže klasický e-mail jsem ještě přijal a každý den řeším do dvou či půl třetí do rána e-maily. Představa, že do toho zatáhnu ještě Facebook – to už opravdu ne. *(směje se)* Pomyšlení, že si mě pan Bedřich S. přidal jako přítele ve mně vyvolává nával adrenalinu! Já už nechci žádné přátele! Facebook neotevřu!

Chápu lidi, kteří podobné věci nechtějí. Hraje v tom roli určité informační zahlcení. Přijímač v živé

bytosti se při vysokém množství informací otupí. Když je informace málo, tak se naopak zcitlivuje. V tichu slyšíte dunět komára, ale v randálu ani neslyšíte rádio od vedle. Když každý den slyšíte nebo čtete o mrtvých, katastrofách nebo hádkách, tak to s vámi po čase necloumá. Na druhou stranu, když někdo bydlí na samotě a půl roku čeká na noviny, kde se dozví, že někdo někoho zabil, tak z toho tři dny nespí.

Považujete tedy dopad technologie za negativní?

Nechci dávat znaménka nebo si hrát na mravokárce. Prostě a jednoduše nevím, co se z toho vyvine. To lidstvo nevědělo ani při objevu nafty, dieselového motoru, letadla... a nakonec to nebylo špatně. Noviny z Francie před Světovou výstavou například hodnotily Eiffelovu věž jako monstrum, které bude nutné za rok demontovat a dát do šrotu. A ono to furt stojí a je to jejich chlouba.

Technologie do značné míry mění i náš životní styl a mluví se o úpadku vzdělanosti. Jak byste to okomentoval?

U lidí se zrychluje schopnost rychle reagovat na různé věci, mění se vnímání log nebo ikon, ale technologie má i svá negativa. Popová kultura a klipové tempo snižují schopnost soustředění a trpělivost. Kdybyste dnešním mladým lidem pustil dlouhý ruský film, kde je půl hodiny záběr na vítr vanoucí do větví mladých břízek, tak to nevydrží. Mladá generace se rychle dostane k závěrům wikipedickou cestou, takže nečte romány a knihy. Tím pádem jim chybí schopnosti, které se odvozovaly od čtenářské zkušenosti, třeba trpělivost při získávání informací.

Z pohledu kultury, v jaké jsem vyrostl, je to špatně. Otázka ale zní jinak: není pravda v tom, že pro svět, do kterého vyrůstají, jsou připravenější? To nejsme schopni posoudit, protože jsme ovlivnění naší průpravou, stejně jako oni svojí. Mladí jsou třeba méně vzdělaní v našem slova smyslu, ale jsou zcestovalejší, zručně pracují s počítačem, umí si v kyberprostoru internetu všechno sehnat. O tom babičky a dědečkové nemají ani tušení, takže jakýpak úpadek vzdělanosti.

S tím se také hodně pojí problematika počítačových her, které se často démonizují. Myslíte, že skutečně lidi oblbují?

To se dá velice těžko paušalizovat. Jedno z mých čtyř dětí trávilo hraním velkou část svého času a dnes se v tom oboru dokonce živí. Z první ruky jsem viděl, že hry tříbí dovednosti, například rychle se zorientovat v čase a prostoru, reagovat na určité situace nebo rozlišovat, co je podstatné a nepodstatné na obraze, který vidím. Na hry můžeme nahlížet jako na neuropsychologický trénink, který některé dovednosti rozvíjí. Existuje ovšem nebezpečí závislosti, která potlačí ostatní činnosti. To je takové to klasické „sedí u toho, vraždí panáky, nejde ven, roste mu pupek, chátrají mu svaly na nohách“ ale rozhodně nejde o většinu hráčů. Pakliže se přeci jen něco takového stane, tak je to podobné gamblerství, ale nejde o gamblerství v pravém slova smyslu - netočí válcem a nepadají koruny.

Pro praktický život si myslím, že je význam her přeceňovaný. Byl jsem svědkem mladíků, kteří se propracovali na úspěšné pozice v multiplayerových střílecích hrách, ale skoro nebyli schopní udělat autoškolu. Což mě zaskočilo, protože přeci mají k dispozici herní simulátory! Závěr? Hraní automaticky neznamená, že virtuální realita trénuje tu skutečnou.

Nemizí ale z našich životů skutečná hravost?

Hravost z lidské společnosti nemizí. Spousta lidí, kteří si to můžou dovolit, hrají daleko víc, třeba golf aj. . Hravost se spíše zvyšuje. Při hraní si aktivně odpočineme.

A jak si odpočine Cyril Höschl třeba po našem rozhovoru?

Poslechnu si klasickou muziku. Z té české jsou to Antonín Dvořák nebo Leoš Janáček. Také jsem velmi přišel na chuť Smetanově komorní hudbě, která je stále nedoceňovaná a u některých klavírních děl neexistuje mnoho nahrávek. Smetana byl bombastický pianista a ve skladbách jako Sny či České tance je čistá genialita. A abych nevynechal zahraničí, tak samozřejmě Chopina, Bacha, Beethovena, Mahlera nebo Prokofjeva.

Tak hezký poslech a děkujeme za rozhovor.

(Tato verze nemusí být zcela identická s finální tištěnou verzí rozhovoru)