

Deník N – rozumět lépe světu



Darovat předplatné  Můj účet 

[Česko](#) [Svět](#) [Ekonomika](#) [Kultura](#) [Magazín](#) [Podcasty](#) [Kontext N](#) [E-shop knihy](#) [Další ▾](#)

21. března 2025 10:02 [Duševní zdraví](#) [Rodina a vztahy](#) [Rozhovory](#) [Zdravotnictví](#)

Psychiatr Horáček: Naším údělem není jen být šťastný, ale umět být někdy nešťastný, přežít to a zpracovat



LENKA VRTIŠKOVÁ NEJEZCHLEBOVÁ



„Neustále si vytváříme očekávání, ale skutečnost se od něj nakonec téměř vždy odchyluje. To vede k trvalé deziluzi.“ Jiří Horáček. Foto: Gabriel Kuchta, Deník N

„Každý by se měl zamyslet, jak pracovat na zvýšení své odolnosti. Stav světa to vyžaduje. Zejména psychika mladých lidí na to není připravená a je snadné sáhnout po rychlém řešení – identifikovat se s rolí nemocného,“ varuje psychiatr Jiří Horáček. Chce opravit také jednu „toxickou“ zprávu z Národního ústavu duševního zdraví. „Není sporu o tom, že se děti a mladí lidé cítí mizerně, je to smutné a je potřeba s tím něco reálně dělat. Určitě jim však nepomůže špatně stanovená diagnóza.“

V rozhovoru se kromě jiného dočtete:

- Co s mladými lidmi udělá, když si přečtou, že jsou depresivní.
- Proč je psychický stav dětí a mladých lidí o tolik horší než dřív.
- Co můžeme udělat pro posílení své psychické odolnosti.
- V čem tkví paradox destigmatizace duševních nemocí.
- Jestli je potřeba být šťastný.
- Jakou diagnózu by dnes od psychiatrů dostal Tom Sawyer.
- Proč jsou lajky zrádné a v čem spočívá riziko touhy po pochvale.
- Jak vyvažovat digitální svět.

Sešli jsme se hlavně kvůli jedné věci, kterou byste rád napravil a vyjádřil se k ní. Před rokem vydal NÚDZ, tedy také vaše pracoviště, tiskovou zprávu o studii, která vycházela z dotazníkového šetření mezi deváťáky. V titulku stálo Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 procent vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 procent úzkosti.

Ano, to bylo mimořádně nešťastné. A jsem rád, že mám prostor se k tomu s odstupem vyjádřit a probrat, kde vlastně je jádro problému.

Zpráva začala žít vlastním životem, média ji pochopitelně přejala, vydal ji přece renomovaný ústav plný expertů. Jenže část odborníků včetně vás ji vnímá jako „toxickou“, má podle vás podíl na psychiatrizaci mladých lidí. Proč?

Takto podaná zpráva nemá ve společenském prostoru co dělat, může působit velmi toxicky. Laik z ní nabyde dojmu, že 40 procent dětí má depresi, tedy velmi vážnou nemoc, která se musí léčit, v naprosté většině případů pak antidepressivy.

Tato zpráva zarezovala celou naši společnost, byla bohatě medializována a jedna televize na jejím základě dokonce vytvořila publicistickou sérii Generace deprese.

Co s ní tedy bylo špatně?

Tvářila se jako studie, ale ve skutečnosti šlo o prosté dotazníkové šetření. Žáci devátých tříd vyplňovali velmi jednoduchý devítipoložkový dotazník známý pod jménem PHQ-9 test, který zjišťuje, jak se dotyčný cítil v posledních dvou týdnech.

Problém spočívá v tom, že každý, kdo se momentálně necítí v životě šťastný, což je většina z nás, na něj prostě a jednoduše nakonec odpoví tak, že mu určitá „míra deprese“ vyjde. A to je velice nešťastné a zavádějící.

Na tento test jsem narazila už vícekrát na řadě webů s tematikou duševního zdraví...

Jedná se o takzvaný screeningový test, který sice odráží hlavní příznaky deprese, ale je vysloveně subjektivní. Každý se prožíváme jinak, takže máme rovněž odlišně nastavenou citlivost k sobě samotným. Z devítibodového dotazníčku toho proto není možné mnoho vyvozovat, určitě nikoliv to, zda dotyčný trpí duševní nemocí.

V PHQ-9 jsou otázky typu: Těší vás v posledních dvou týdnech věci, které děláte? Cítíte se v posledních dvou týdnech „na dně“ nebo beznadějně? A podobně.

Test tedy především ukazuje, že se necítíte dobře, že třeba prožíváte těžké období, ale bez dalšího vyšetření nelze konstatovat, že jste depresivní, nebo dokonce že trpíte depresí. Jinými slovy, ukáže-li tento test někomu příznaky střední nebo těžké deprese, bylo by dobré se v první řadě poradit s lékařem či psychologem.

A velká chyba byla, že zpráva šla z NÚDZ ven s tvrzením, že čtyřicet procent dětí trpí příznaky těžké a střední deprese. A to je nejen zavádějící, ale také nebezpečné. Vede to totiž k tomu, čemu také říkáme psychiatrizace (*viz box Psychiatrizace, pozn. red.*).

Jsem-li nemocná, chci být léčena

Řekněte mi, co se mnou – kdybych byla teenager – udělá, když si přečtu, že moje generace je depresivní, že čtyři děti z deseti mají příznaky těžké nebo střední deprese?

Změní to váš sebeobraz a postoj. Pokud patříte k těm, kteří se také necítí duševně v pohodě, může to vést k tomu, že rezignujete na úsilí své pocity zvládnout, něco ve svém životě zkusit změnit a podobně. Žijeme v komplikované době, která zvláště dopadá na mladé lidi v citlivém období.

Dozvíte-li se, že vykazujete známky deprese, s depresí se prostě identifikujete. Stanete se nemocnými nejen v očích druhých, ale především ve svých vlastních. Deprese je nemoc, a jsem-li nemocná, chci být léčena.

Ale kde na to vzít psychiatry? Kapacity nejsou dostatečné, ale hlavně: proč by měly děti, které nejsou šťastné, léčit psychiatři?

Kdyby čtyřicet procent deváťáků skutečně mělo střední nebo těžkou depresi, znamenalo by to, že čtyřicet procent deváťáků by mělo užívat antidepressiva, která jsou u střední a těžké deprese jednoznačně indikována. To je samozřejmě nesmysl. Depresivní porucha, je-li správně diagnostikovaná, se u dětí dlouhodobě pohybuje kolem nějakých dvou tří procent.

Bohužel se onou zprávou z NÚDZ stalo to, že pozornost, kterou bychom měli věnovat důvodům, proč jsou děti a mladí lidé evidentně nešťastní – a mají pro to sakra dobré důvody –, byla odkloněna tím, že jsme z nich udělali „nemocné“.

Jak by měla taková zpráva o duševním zdraví dětí a mladistvých vypadat?

V první řadě takto nadepsaná autoritativní zpráva neměla vůbec být vypuštěna do veřejného prostoru. Případně měla pouze konstatovat, že je znepokojující, že se děti necítí spokojené, že se zřejmě cítí dokonce nešťastné, protože ze 40 procent mají vysoké skóre v těchto testech. Tečka!

Souhlasím, že musíme investovat prostředky, abychom stav mladé populace znali, ale na to nestačí jeden nešťastně medializovaný dotazník.

Měli bychom mít dostatečný vzorek dětí a vyjma screeningového testu zhodnotit i další faktory. PHQ-9 totiž mylně ukáže na depresi třeba v případě, že špatně spíte, přes den jste unavení a hůře se soustředíte. Každému je jasné, že tyto tři příznaky mohou být těsně provázané: když nespím, jsem unavený a hůře se soustředím. Jde tedy vlastně o jeden problém.

PHQ-9 je však hodnotí jako tři příznaky a poskytne falešný výsledek, že máte depresi. Víte, já dělám psychiatrii přes třicet let, ale abych rozpoznal, zda pacient má depresi, potřebuji na to hodinu či více. Na to skutečně nestačí dotazníček.

Není sporu o tom, že se mladí lidé cítí mizerně

Podobně postupoval váš kolega Kopeček, který udělal podobné srovnání u studentů medicíny, že?

Ano. Provedl srovnávací studii u studentů lékařské fakulty. Ve stejném dotazníku mu vyšlo, že dokonce padesát procent mediků vykazuje „příznaky deprese“. Klinicky však depresi neměl ani jeden!



Foto: Gabriel Kuchta, Deník N

Ale kdyby se ti mladí lidé cítili dobře, tak jim nic takového nevyjde ani v testu, ne?

Samozřejmě. Není sporu o tom, že se děti a mladí lidé cítí mizerně, je to smutné a je potřeba s tím něco reálně dělat. Určitě jim však nepomůže špatně stanovená diagnóza.

Takže tím nerozporujete to, co v posledních letech opakují odborníci na psychiku a co moc dobře pozorují učitelé, rodiče i samotní mladí lidé, že nejrůznějších psychických potíží přibývá asi v celé populaci a zejména v té mladé?

To rozhodně nerozporuji. Je to bezpochyby pravda a vidíme to všude kolem sebe. Psychický stav – ale pozor, neříkám psychiatrický, ale psychický – této populace je celosvětově horší, než tomu bylo třeba před třiceti lety. Důvody nejsou úplně objasněné, ale hlavní faktory již víme.

Tak se u nich zastavme.

První příčinou je objektivní stav světa. Finanční krize, migrační krize, covid, změna klimatu, válka... Tyto vážné krize následují jedna za druhou a valí se na populaci, která na to nebyla připravena. Byli jsme zvyklí žít v blahobytu předvídatelného světa.

Zlatá devadesátá!

Ano. A ruku v ruce s tím jde absence vize. O čem má být náš život? A život naší společnosti? Kam se společnost vyvíjí a kam by měla vlastně mířit?

Moje generace například usilovala o to, aby padl komunismus. Pak jsme jako společnost usilovali o to, abychom byli v NATO a v EU. Abychom zbohatli. To všechno se stalo. Ale co dál?

Je tu frustrace z absence vize, směřování a smyslu našeho společenského soužití. Příliš se o tom nehovoří, ale sám to vnímám jako zásadní otázku: O čem vlastně má být současná politika?

A třetí důvod je pochopitelně digitální ekosystém, ve kterém převážně žijeme. Má řadu dalších negativních dopadů, které se jednoznačně podílejí na duševní nepohodě. Například má tu zvláštní vlastnost, že má tendenci zesilovat negativní sentiment a oslabovat pozitivní. Svět se nám pak zdá ještě horší.

Únik ze složitého světa do nemoci

A náš mozek tomu negativnímu věnuje větší pozornost?

Jistě, evolučně máme tendenci varovat ostatní před nebezpečím. Proto spíše přepošleme negativní zprávu než neutrální nebo pozitivní. A nemusí to být žádný zlý úmysl.

Ale tato vlastnost digitálního světa systematicky vytváří černější obraz reálného světa, zesiluje už tak dost negativní situaci. Lidská psychika na to není připravena.

A co s tím? Když nás i naše děti to všechno uvrhává do pocitu bezmoci a neštěstí?

Těžko můžeme aktuálně změnit stav světa, ale můžeme se o to pokoušet a být aktivní a angažovaní, což je skvělá prevence před pocitem beznaděje a smutku. Také můžeme zvyšovat svoji vlastní odolnost (rezilience), hledat životní strategie, abychom vše ustáli.

Je klíčové nalézat i v nepříznivých situacích nějaký smysl a porozumění. Hledání smyslu svého snažení a bytí však dnes není vůbec jednoduché. Velké ideologie padly a vliv náboženské víry se oslabil. Prostě velká vyprávění, která pocit smysluplnosti dříve úspěšně poskytovala, procházejí krizí... Proto musí hledat každý z nás, což vyžaduje poměrně velké úsilí.

A pak se může stát, že přijde velmi pozitivně míněná destigmatizační kampaň o duševních poruchách. Z psychické poruchy sejme stigma, což je v pořádku, nebo je dokonce až trochu romantizuje.

Pro mnoho lidí je pak snazší se identifikovat s rolí pacienta strádajícího psychickou poruchou nežli pracovat na vlastní odolnosti a smysluplné pozici ve světě. Dojde k úniku ze složitého světa do nemoci.

Absurdní je, že jsem se jako novinářka od konce devadesátých let svými texty také aktivně podílela na destigmatizaci duševních nemocí, a teď mi říkáte, že jsem napomáhala tomu, že se víc lidí považuje za psychicky nemocné?

To jistě nechci říci. Byla jiná situace a destigmatizace v devadesátých letech a na přelomu tisíciletí opravdu vedla k tomu, že lidé začali rozpoznávat depresi, která byla proto častěji léčena a klesala sebevraždnost. Mělo to tedy jasná pozitiva.

Jenže dnes vidíme depresi za každým neštěstím. Neobratně vedené destigmatizační kampaně ve změněném světě proto mohou i škodit.

Netvrdím, že je to hlavní příčina současných problémů, ale podíl na tom, že se lidé snáze identifikují s duševní nemocí, jistě má. Zejména adolescenti se snáze identifikují s různými rolemi, tedy i s rolí „nemocného“. A to je velký problém.

Psychiatrize

Psychiatrize je proces, kdy fyziologické, přirozené a běžné fenomény nebo společenské jevy dostanou psychiatrickou nálepkou.

„Vidíme kolem sebe, že se zhoršuje duševní stav dospělých i dětí, pozorujeme to skoro ve všech státech světa, ale v okamžiku, kdy to zpsychiatrízujeme, hrozí, že se z obyčejného lidského neštěstí nebo z hledání svého místa a smyslu ve světě, který je objektivně složitý – složitější, než tomu bylo před dvaceti lety –, udělá diagnóza. A lidi, kteří se snaží vypořádat se složitostí světa, začneme léčit,“ vysvětluje Jiří Horáček.

Tím se podle něj odklání pozornost od pravých příčin problémů, snižuje se takzvaná rezilience, tedy odolnost vůči psychické zátěži.

„Místo toho, aby člověk budoval svoji obranyschopnost, sklouzne do ‚nemoci‘. Pojďte mě léčit! Snižuje se tím ochota a schopnost kontrolovat svůj život a dění kolem sebe. Psychiatrizace vede k tomu, že to necháme na ostatních – na lécích, na odbornících, protože já s tím nic nezmůžu. Jenže pocit neštěstí a nespokojenosti se nedá léčit antidepresivy.“

Když budeme neobratně házet psychiatrickými termíny, snadno nás pak podle Horáčka naše pocity budou svádět k zaujetí pasivní role pacienta.

„Ale na to nemůžeme nikdy mít dost odborníků. A nemůžeme ani předat všechnu moc psychiatrům! Psychiatrie je kompetentní rozpoznávat psychické poruchy a léčit je, ale nemůže zvládnout léčit společnost nebo pocity nespravedlnosti, neštěstí a obav celého světa,“ dodává Horáček.

Dobře, tak se vraťme k těm nešťastným dětem. Nemají tedy nejspíš depresi v medicínském slova smyslu, ale prožívají hluboký smutek, zmatení, nejistotu, pocity bezvýchodnosti. Co s tím?

Není to snadné, ale snad už jen to, že děláme tento rozhovor, může čtenářům pomoci o tom přemýšlet.

Každý za sebe, ale taky jako společnost bychom se měli zamyslet, jak pracovat na zvýšení své odolnosti. Stav světa to vyžaduje. Dnešní doba je reálně náročná.

A zejména psychika mladých lidí na to není připravená, je snadné sáhnout po rychlém řešení – identifikovat se s rolí nemocného.

Nejistota je vlastností světa

To zní všechno pěkně, ale do praktických rad to má daleko.

Vím. Žijeme ve světě, který je stále více nejistý, a my nejsme schopní nejistotu snížit. Co tedy můžeme dělat? Samozřejmě se můžeme naučit nejistotu tolerovat, zvyšovat práh pro její prožívání a učit se v nejistotě pohybovat.

Nejistota je prostě vlastností světa. Když to přijmeme jako fakt, tak již budujeme vlastní odolnost.

A co se s tím dá dělat?

Musíme se učit tolerovat nejistotu, žít spokojeně sám se sebou, být šťastný navzdory tomu, že svět je nejistý, složitý, vytvářet si dovednosti a techniky, které nám pomohou zachovat si svůj niterný pocit spokojenosti navzdory neštěstí, které je ve světě. A navzdory nejistotě!

Obávám se, že mnozí lidé si teď pomyslí: To se lehko řekne!

Ale je možné to udělat. Do toho bychom měli investovat, přesně sem by měly směřovat preventivní programy. Neposílat mladé lidi k psychiatrům, pokud to opravdu nepotřebují, ale budovat jejich odolnost.

Kampaň by měla být cílená tak, aby lidé přijali skutečnost, že naším údělem není být jen šťastný, ale také umět být někdy nešťastný, umět to přežít a zpracovat. Jinými slovy, učit se nové strategie odolnosti.

Digitální svět bohužel vytváří idealizované koncepty nás samotných, jací bychom měli být. Mladí, krásní, zdraví, dobře oblečení, bohatí. A když to tak není, cítíme se nešťastní. Prožíváme deziluzi.

Je životně důležité naučit se neprožívat deziluzi tak hluboce. Každý z nás – i děti by měly slyšet, že smutek, pocit zklamání nebo neštěstí k životu prostě patří.

Problém našeho života spočívá v tom, že neustále vytváříme očekávání, jak na tom budeme v nějakém budoucím čase, jenže téměř vždy se to nakonec od našich očekávání odchyluje, a čím dále se díváme, tím je odchylka od našich přání a očekávání větší.

A to je pak trvalá deziluze. Snadno se jí zbavíme, když přijmeme, že náš život doprovází trvalé odchylování od toho, co jsme čekali. To je vlastnost života. Dá se to jednoduše vysvětlit již dětem v páté třídě.

Nahradit urputnou představu o štěstí

Diktát štěstí je docela silný. A přiznávám bez mučení, že když se mě někdo zeptá, co je pro mě důležité jako pro mámu, tak na první dobrou odpovím: Aby moje děti byly v životě šťastné. Je to asi pochopitelné mateřské přání, ale zároveň tím posiluju to nastavení?

Jistě, v nejlepší víře často vytváříme nedosažitelný ideál a můžeme tak prohloubit deziluzi. Ono to není nic nového, a jestli nebude vadit, mám k tomu malou historickou exkurzi. Do Řecka ve čtvrtém století před naším letopočtem...

Tak pojďme.

Svobodné řecké státy byly sjednoceny poté, co je dobyl Alexandr Makedonský. A Řekové prožili strašnou deziluzi. Jejich psychologická vazba na městské státy a regionální bohy padla a najednou žili v globalizovaném světě, který vytvořil Alexandr. Ze dne na den lidé poztráceli všechny hodnoty a byli nešťastní.

A tehdy vznikly tři filozofické směry. Stoická škola, epikurejská a skeptická. Tři jejich zakladatelé se znali. Jejich školy se lišily v mnohých detailech, ale měly několik společných jmenovatelů. Každá řešila otázku: O co tady jde? Co máme dělat, když jsme všichni nešťastní? Jak přistoupit k životu, když naše hodnoty padly?

A s čím tedy přišli?

S něčím, co nazvali stavem eudaimonie. Jde o stav vyrovnanosti, spokojenosti a radosti, ne nutně úplného štěstí. Klíčovou myšlenkou bylo, že si jako jedinci máme udržovat spokojenost nezávisle na vnějších okolnostech. A to je filozofie života. Jak žít, abych byl spokojený i navzdory tomu, jaký je stav světa, abych své štěstí prostě ničím nepodmiňoval.

Když tím nahradíme naši urputnou představu, že budu šťastný, až něčeho dosáhnu, samozřejmě to zásadně usnadní život. Ale většina z nás sází na kartu, že budu šťastný, až budu bohatý a slavný, až dostanu pozitivní reakce od spolužáků a podobně. Pokud stavem světa plně podmiňujeme naši vlastní spokojenost, jsme v pasti.

Učme se žít tak, abychom si udrželi vnitřní rovnováhu a spokojenost nezávisle na vnějších okolnostech.

A postarali se ti filozofové o duševní ozdravení tehdejší nešťastné společnosti?

Určitě o zdraví těch, kteří jejich myšlenky přijali. V této souvislosti je vhodné zdůraznit, že epikurejské a stoické myšlení bylo mimořádně úspěšné a poskytovalo útěchu a rovnováhu přes půl tisíciletí až do jeho nahrazení křesťanstvím. Tyto myšlenky jsou nosné dodnes. Pokud se bavíme o budování odolnosti, můžeme sázet na osvědčené principy.

Jde to vysvětlit pubertákovi?

Samozřejmě, sám to dělám. A právě přes ten řecký příběh to jde hezky a bavíme se o hodinové intervenci. Ve světě se budu cítit bezpečněji, když svůj pocit vnitřního štěstí nebo spokojenosti přestanu podmiňovat vnějšími okolnostmi, které nemám pod kontrolou. Jde o jednoduchou a současně krásnou myšlenku.

I s tím že to možná nedopadne dobře?

Náš život ale nedopadne dobře. To přece víme. Náš život je předem prohraná hra, tak jsou rozdané karty. Ale i o tom se dá mluvit. Mluvit o umírání a smrti bychom dokonce měli, protože jde o témata, která určují existenciální pozici člověka.

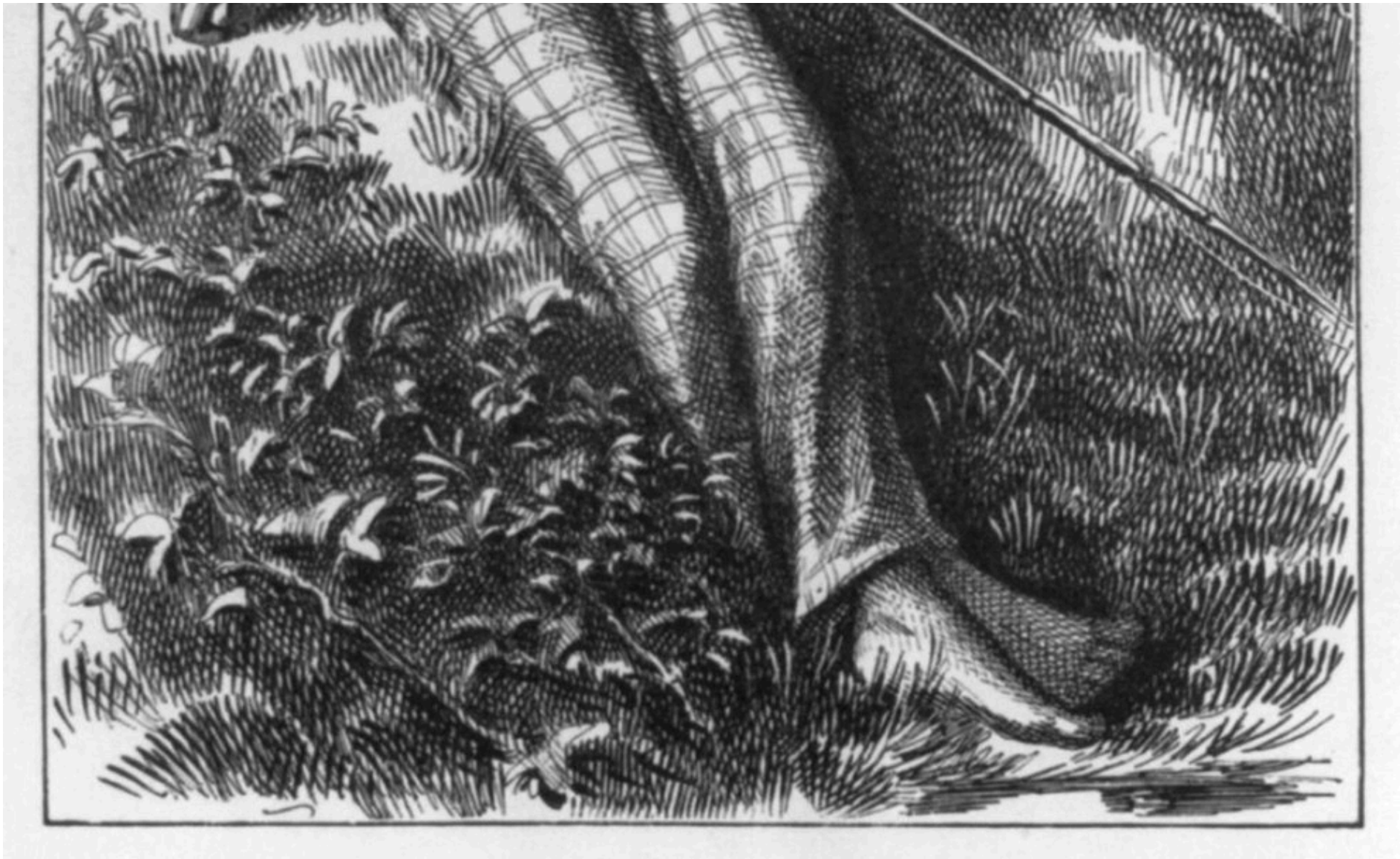
Mimochodem, myšlenka udržení vnitřního stavu spokojenosti a rovnováhy nezávisle na vnějších okolnostech je obsažena v řadě moderních a úspěšných psychotherapeutických směrů, jako je třeba mindfulness. A je možné je aplikovat plošně jako preventivní strategie na populaci.

A co dál?

Vrátit do hry smysl života. Jaký smysl má naše snažení. Nás jedinců i společnosti.

Předpokládá se, že smysl je už nějak implicitně obsažený v životě jako takovém, ale myslím, že ne. Často nevíme, proč žijeme, a o smysl musíme usilovat jako jedinci i jako společnost. Již jsme zmínili, že erozi podlehla většina společensko-politických idejí, které dříve poskytovaly pocit nějakého směřování. I poslední bašta, tedy liberálně-demokratická idea, je dnes v defenzivě. A kde je alternativa? Proto je vhodné o smyslu přemýšlet a také si klást otázku, co či kdo ho poskytuje a kdo nikoliv.





Rybařící Tom Sawyer na titulní straně prvního vydání Dobrodružství Toma Sawyera. Zdroj: Wikipedia, volné dílo

Tom Sawyer – případ pro psychiatra

Psychiatr Jan Vevera s několika kolegy vypracovali studii Tom Sawyer na psychiatrii: pacient, který býval považovaný za zdravého.

Jejich studie demonstruje rozšiřování duševních poruch na příkladu psychiatrizace románové postavy, která ztělesňuje normální dospívání v 19. století. Čerstvě atestovaní psychiatři hodnotili kazuistiku vypracovanou podle románové postavy Toma Sawyera a rozhodovali, jakým způsobem by pacienta diagnostikovali a léčili. Převážná většina respondentů diagnostikovala duševní poruchu, dvě třetiny indikovaly farmakoterapii a pětina okamžitou hospitalizaci.

„Je to pozoruhodná studie, která zahrnuje diskuzi o pozitivních a negativních psychiatrizace, tedy o pozitivních a negativních efektech přidělení diagnózy. Když předložili popis chování a projevů Toma Sawyera, diagnostikovali ho jako psychicky nemocného třeba s hraniční poruchou osobnosti“ říká Jiří Horáček.

„Samozřejmě je dobré umět včas diagnostikovat psychické problémy. Nicméně v průběhu času se také mění diagnostická citlivost odborníků. Ten, kdo byl tehdy trochu rošťák s dobrým srdcem, by dnes byl pacient s poměrně vážnou diagnózou. Psychiatrizace na jedné straně u odborníků snižuje práh pro to, aby potíže dospívání posoudili jako nemoc a stanovili diagnózu. Na straně druhé vede u mladých lidí k identifikaci s nemocí, což u nich odvádí pozornost od řešení příčin vlastní nespokojenosti“ dodává Horáček.

Budu dneska hodně přemýšlet o tom, jak si sama definuju smysl života. Nevím, jestli usnu...

Snad usnete. Je v pořádku o tom přemýšlet, již samotné položení této otázky je důležité. Pojdme si všichni otázku smyslu uvědomit a hledat odpovědi.

Vrátíme-li se k našemu tématu, je nutné zdůraznit, že pocit smyslu je jedním ze tří hlavních pilířů odolnosti, jak ustát těžká období bez vážných následků.

Flexibilita myšlení, soudržnost a smysl

Takže které jsou to pilíře?

Zprvė to je flexibilita myšlení. V nepříznivé nové situaci musíme hledat zcela nové řešení. Válka, pandemie, finanční, migrační a klimatické krize, to všechno jsou pro nás nové fenomény, na které prostě nejde aplikovat staré postupy. Právě flexibilita myšlení umožňuje nalezení nových adaptivních řešení jejich dopadu. Během pandemie se někdo zhroutil, někdo založil e-shop a vydělal.

Druhý pilíř je soudržnost s jinými lidmi. Jde o vztahy a vědomí, že jsem součástí nějaké komunity. Evolučně je to dáno tím, že ve skupině prostě spíše obstojíme a přežijeme. Potřebu vazby na skupinu dnes bohužel částečně suplují sociální sítě a internetová fóra. Do velké míry však jde jen o iluzi, protože sítě sice odráží potřebu lidského kontaktu, ale neumožňují ho plně a navíc podléhají diktátu fungování digitálního světa, preference negativních obsahů a podobně – o tom jsme už mluvili.

Soudržnost bychom měli hledat v reálném, tedy fyzickém lidském kontaktu. Epikuros říkal, že přátelství je nejvyšší hodnotou, že stojí výš než láska. Přátelství je prostě blízkost lidí, kteří se navzájem podporují a těší je, když jsou spolu. I přátelství se musíme učit a kultivovat, jinak sklouzne do soutěžení.

A třetí pilíř je smysl, který se netýká jen života, ale také nepříznivých okolností a událostí. Jaký dát smysl tomu, že svět dusí pandemie nebo že je za humny válka?

To jsou těžké otázky. Většinou pomáhá kombinace přírodovědného a společenskovedního pohledu doplněného o obecnou vzdělanost. Pak se člověku vyjeví kořeny a kontury celého procesu. Pak se vyjeví smysl a ukáže se nám, co vlastně máme se situací dělat.

Kladete si sám otázku smyslu?

Jistě, dokonce bych řekl, že to je tak trochu součástí mé profese. Já dnes hodně pracuji s vážně nemocnými pacienty, jejichž život je ohrožen onkologickým onemocněním.

Když někdo strádá život ohrožující nemocí, přestanou fungovat normální psychologické obranné mechanismy a otázka smyslu života se vyjeví v plné naléhavosti.

Úkolem psychoterapie je pak zřetelně tuto pojmenovat a klientovi pomoci najít smysl třeba i v limitované době života, který mu ještě zbývá. Jistě to je obtížné, ale jde to.

Co může pomoci?

Zásadně třeba když si uvědomíme, že v našem životě nejde jen o jakousi „bodovou“ a konečnou existenci nás samých, ale že jsme také součástí nějakého nás přesahujícího procesu. Tímto procesem může být leccos, pro někoho to je boží milost, pro jiné evoluce vesmíru či života, proud genů či lidských generací a podobně.

Společným jmenovatelem těchto příkladů je, že se jedná o procesy, v rámci kterých hrajeme důležitou roli i přes to, že naše bytí jakožto jedinců je konečné. Lidský život najednou dostává určitou logiku a širší rámec. Právě plné uvědomění si, že jsme integrální a důležitou součástí procesu, který nás přesahuje, je přesně to, čemu říkám smysl.

Lajky jsou jako nikotin a cukr

Člověk u toho může sklouznout ke klišé či banalitám...

To je samozřejmě možné, ale prožitek smyslu má také svou emocionální stránku – s její pomocí snadno poznáme, co je či není klišé či banalita.

Prostě když smysl „sedne“, okamžitě to poznáme, protože se dostaví hluboký pocit úlevy, či dokonce okouzlení z pochopení. Věci, které nás dříve trápily, vidíme najednou jinak a jsou méně naléhavé. Cítíme, že jsme ve větším bezpečí, že jsme blíže podstatě a lépe ukotveni ve světě takovém, jaký je.

Není jistě žádný univerzální smysl života. Vždy se jedná pouze o myšlenkový konstrukt, ale usilujme o něj a zkoušejme otázku formulovat tak, abychom ji byli schopní vysvětlit i dětem na druhém stupni. Mladí lidé mají určitě slyšet, že smyslem nejsou lajky.

Lajky jsou příjemný endorfin.

Ano, ale nic víc. Je to rychlá odměna, která v mozku funguje podobně jako nikotin či cukr. Jistě, díky endorfinu a dopaminu dosáhnou na chvíličku stavu jistého štěstí, ale co se stane pak?

Budu toužit po opakování.

Ano, to označujeme jako takzvaný hedonický cyklus. Uspokojení volá po další odměně a tak stále dokola. Tento cyklus je pochopitelně také podstatou závislosti, tedy ztráty naší nejnvtřnější svobody. I potřebou pochvaly vlastně podmiňujeme vlastní štěstí vnějšími okolnostmi.

Neřekla bych, že jsem na pochvale závislá, ale je to příjemné...

Ale jistě, to většině z nás. Jenže pokud bažíme po pochvale, nebývá jí nikdy dost. Navíc se současně stáváme více senzitivními ke kritice. Závislost se tak doplňuje o neurotické mechanismy. I to se podílí na narůstajícím pocitu psychické nepohody v dnešní době.

Tím se vracíme ke konceptu eudaimonie. To, co dnes prostě potřebujeme, je učit se kultivovat vnitřní prožitek spokojenosti, který není podmíněný stavem nejistého světa.

K tomu je potřeba zdůraznit ještě jednu věc. Máme dnes jasné důkazy o tom, že schopnost tolerovat nejistotu v posledních dvaceti letech klesá a koreluje to se zaváděním chytrých telefonů a internetových sítí. Souvisí to s takzvaným zabezpečovacím chováním, které je spojené s potřebou ujišťovat se, že je vše v pořádku. K tomu používáme právě zmíněné technologie. Zabezpečovací chování pak v delším horizontu vede právě ke snížení tolerance nejistoty. Mladí lidé neznají svět bez chytrých telefonů, což může přispívat k jejich křehkosti a zranitelnosti.

Ale mobily s námi už budou, jsou naší prodlouženou rukou a těžko si ji „uříznout“.

Dnes potřebujeme, aby spolu lidé komunikovali co nejvíce napřímo, abychom udržovali a kultivovali přátelství. Rovněž potřebujeme být více v přímém kontaktu se světem, tedy být v přírodě.

Také bychom si měli být vědomi toho, že některá období historie jsou spojená s větší nejistotou, kterou nemůžeme hned snížit. Můžeme se však naučit ji tolerovat, což nás ochrání před deziluzí. Rovněž si musíme dát pozor na psychiatrizaci společenských problémů a mobily bychom měli umět vypínat.

Pokud máte připomínku nebo jste našli chybu, napište na editori@denikn.cz.