

interview

Příloha LITERÁRNÍCH NOVIN
9/2014

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Cyril Höschl

**Nevíme, jak věci
ve skutečnosti jsou**

Rozhovor s psychiatrem

Cyrilem Höschlem nebyl typický novinový rozhovor. Je totiž velmi nesnadné jeho souvislý výklad přerušit otázkou. Zároveň je škoda neposlouchat. Tak jsme se k odpovědi na moji první otázku dostali až po více než půlhodině. A jako bonusu se mi na závěr ještě dostalo shrnující motto v podobě citátu od Höschlova oblíbeného autora Ludvíka Vaculíka: „Je otázka, zda v člověkově vědomí nejsou jakési – řeknu to velmi přibližně – dráždivé receptory vnímavé speciálně pro sociální skutečnosti. A tenze těchto receptorů se mění závisle na úhozech, jimiž sociální skutečnost do nich buší. Čili chápejte, nezáleželo by vlastně na tom, jaké poměry opravdu jsou, ale na tom, kolik vnímavosti ze své celkové vnímavosti jim můžeme věnovat.“

Pojďme přemýšlet o různých podobách strachu spíš na celospolečenské úrovni, v dějinách než v rovině psychiatrické.

Vy sám jste nedávno mluvil o zasutých traumatech dávné minulosti, která nás mohou stále ovlivňovat. Mohou hrát roli třeba i v současné nedůvěře až nenávisti mezi různými kulturami, v současném „střetu civilizací“? A je v tomto ohledu západní kultura nějak specifická?

Když uvažujeme o strachu na celospolečenské úrovni, tak si vždycky musíme uvědomit, že to je fenomén, který vyvěrá přece jen ze základů individuálních. A to, jak je strach generován na individuální úrovni, v sobě zahrnuje určitou genetickou vložku, učení v raném dětství, čili „ontogenetickou průpravu“. A samozřejmě také kontext a situaci, ve které se ocitáme. Ponurý, neznámý kontext nás nastavuje do vyšší úlekové polohy než idyllická schůzka s tetičkou v cukrárně. Čehož jsou si mimochodem velmi dobře vědomi tvůrci thrillerů. Je to až skoro klišé – všechny závěrečné scény se odehrávají prakticky ve stejném prostředí. Buď jsou to podzemní garáže, kde když někdo kráčí, tak je evi-

dentní, že ho někdo jiný uskrtní strunou, až si sedne do auta. Nebo jsou to takové ty vyřazené fabriky, kde se odehrávají závěrečné střety mezi dobrem a zlem a k tomu pokud možno syčí pára.

Takže: geny, učení v dětství, hrozná situace...

Je tu ještě další mechanismus: učení se tomu, co nám predikuje nějakou hrozbu. Na to je krásný příklad z druhé světové války. Německé bomby padaly na centrum Londýna, a protože byly zachyceny už někde nad Doverem, rozezněly se sirény a lidi měli zhruba patnáct minut, aby se schovali do sklepa. To byla tehdy v podstatě každodenní rutina – sirény, do sklepa, za patnáct minut padaly nějaké bomby, vylezlo se, a nic. Ale tu a tam spadly nějaké bomby omylem do Wimbledonu nebo na nějakou vesnici na okraji Londýna. Záznamy lidí, kteří přicházeli s úzkostnými poruchami, s nespavostí, s problémy, které souvisely s tím, co během války prožili, ukázaly, že ty poruchy jsou daleko častější tam, kde bomby dopadaly naprosto sporadicky než v centru Londýna, kam padaly pravidelně.

Jak to?

Tam, kde bomby dopadaly omylem, to

nikdo neavizoval, nehoukala siréna. Nebyl tam prediktor nebezpečí. V centru lidé věděli, že pokud nehoukají sirény, není třeba se bát. Zatímco na venkově tohle nevěděli a posléze se báli pořád. Nevěděli, kdy to přiletí. Když vím, kdy to přiletí, tak se bojím převážně jenom v té chvíli. A toto je rozdíl mezi strachem, který je z nějaké konkrétní příčiny, a úzkostí, kdy nevím, co může přiletět, a bojím se pro jistotu všeho. A úzkost se generalizuje a může se rozprostřít na celý život. Strach je vlastně jakousi daní za to, že nemáme úzkost, protože si tu negativní emoci zacylíme jenom na situaci, kde je relevantní. Kdežto úzkost je vlastně nespécifická obrana, taková rána brokovnicí naslepo.

Rozumím tomu správně, že tedy právě ta „nezacylená“ úzkost se může rozšířit do celé komunity či společnosti?

Ano – v celospolečenském kontextu se může určitá existenciální obava nebo existenciální úzkost rozšířit jako sdílená nálada celé společnosti. A ta může, ale nemusí být založena na reálném podkladě. Dokonce to může být tak, že se společnost cítí špatně, když se objektivně má dobře. Jsou na to i docela zajímavé studie.

Dokončení ze str. I

Jeden švédský kolega dával svým pacientům dotazníky na kvalitu života, tedy na to, jak se ti lidé subjektivně cítí. Byly tam otázky týkající se pocitů štěstí, toho, zda by ti lidé mohli doporučit svoji situaci někomu jinému nebo jestli by ji raději vyměnili za nějakou jinou, jestli si myslí, že jiní lidé se cítí lépe.

A ukázalo se, že zatímco velmi těžcí, často chroničtí pacienti měli kvalitu života jenom mírně sníženou oproti běžné populaci, tak manažeři a šéfové velkých firem, kteří byli velmi zámožní, jezdili na jachtách a užívali si, a kteří třeba jen trpěli nespavostí nebo lehkými neurotickými obtížemi, vykazovali v dotaznících kvalitu života mnohem horší.

Můžeme to všechno trochu shrnout?

Dobře, ty fenomény, o kterých mluvíme, se splétají dohromady. Čili: splétá se vrozená zranitelnost vůči stresu, frustracím a traumátům, nepříznivému osudu – tuto odolnost máme každý jinou a je dána geneticky. K tomu se přidává individuální sociální učení, a to je to, čím se zabývá psychoterapie a kde je příčina často ukryta v dětství. A v tomto měl Freud nepochybně pravdu. A do toho je třeba vzít v potaz ty mechanismy, o nichž jsme teď mluvili – že subjektivní pocit štěstí nemusí korelovat s objektivní kvalitou situace, v jaké se ocitáme. Neurologickou výbavu, která se adaptuje na

podmínky, si totiž bereme s sebou. A tak kritérium, kterým se měří subjektivní pocit štěstí nebo úzkosti, je vlastně jako bychom si nakreslili rysky na gumu od trenýrek a měli jsme v pase pořád 78 centimetrů. Společenskou náladu můžeme jen velmi těžko brát za indikátor situace, v jaké se nacházíme.

A když se vrátíme k mé vstupní otázce, nakolik strach vyplývá třeba z dávné historie, z traumata, kterých si vůbec nejsme vědomi, ale přesto působí?

Nerodíme se jako tabula rasa, ale máme v mozku – konkrétně je to amygdala, která odpovídá za strach – zabudovány mechanismy, které obsluhují strach a úzkost. Máme už z hluboké historie lidstva vrozené spouštěče, základní podnětové vzorce, jež v nás vyvolají strach. Studuje se to velmi zajímavým pokusem, kterému se říká „zpětné maskování“, jež mimo jiné dokládá, že nevědomí existuje a Freud měl v mnohém pravdu.

Můžete ten pokus trochu popsat?

Vypadá zjednodušeně takto: Na monitoru blikne nějaký obrazec, třeba dýně, a v tu ránu je překrytý jiným obrazcem, který je z podobných barev, ale je nesmyslný. Barevný flek. A člověk, který sedí před monitorem, je tázan, co vidí. Jestliže mezi promítnutím toho prvního obrazce a jeho překrytím, „maskováním“,

uběhne doba delší než 100 milisekund, tak ten člověk řekne: „No teď je tam nějaký flek, ale předtím tam něco bylo, asi dýně.“ Čili zpravidla ví, že tam něco bylo, i co to bylo. Když interval zkracujete a dostanete se někam za 30 milisekund, tak ten člověk nejenže neví, co tam bylo, ale neví, že tam vůbec něco bylo. Viděl prostě nějaký flek, tečka. A teď přichází to nejzajímavější. Když ten člověk trpí nějakou úzkostnou poruchou, třeba chorobným strachem z pavouků, a vy mu promítnete obrázek nějakého příšerného pavouka, havěti chlupaté, jedovaté a to překryjete nějakým obrázkem za třicet milisekund, tak on sice nic nevidí, ale přitom se celý zpotí, rozbuší se mu srdce, rozšíří se mu zornice. Říká: „Vy tady máte asi nějaký špatný vzduch.“ Jo, špatný vzduch! Pavouček!

Takže nás ovládají hluboko uložené strachy a my o nich nevíme a ani s tím nemůžeme nic dělat?

Zdůrazňuju to proto, že si umíme představit, že můžeme dělat pokusy s různými podněty a mapovat si, co máme v mozku „hardwarově zadržované“ jako nebezpečné. To není samo sebou, že jsou to hadi, pavouci a štíři. Na těchto pokusech je vidět, že některé základní strachové vzorce jsou poměrně univerzální. A to je strach z neznáma, strach z výšek a z hloubek, jsou magicky přitažlivé a zároveň budi

hrůzu, a pak jsou to ty triviální strachy – strach z pavouků, hadů, myši, zvířat, od kterých by bylo možno očekávat nějaké nebezpečí. Ale kupodivu i strachy z příslušníků stejného druhu, tedy z lidí, kteří se nějak výrazně odlišují, jsou nějak znetvořeni, zejména v obličejí. Signál, který znetvořený člověk vysílá, máme totiž „hardwarově zadržován“ jako podnět, kterého je třeba se bát. To má zase fylogenetický význam – v historii, a tím myslím takovou tu dlouhou, biologickou historii lidstva, se daleko víc osvědčilo bát se někoho, kdo vypadá divně než mu důvěřovat. Stigmatizace je přirozená. Slouží jako ochrana jednotlivce. I v případě, že je nespravedlivá.

A tyto strachy pocházejí jen z dávné minulosti, nebo k nim přistupují i nějaké nové, moderní?

Je to o to složitější, že se „doučujeme“ nové strachy. Nemáme na požadavky moderní doby sice tu „hardwarově“ předprogramovanou reakci na přirozené nebezpečí, ale jsme schopni se naučit, že v Čechách nám hrozí větší nebezpečí od dopravní nehody než od pavouků. A naučíme se bát telefonátu od šéfa a vyhazovu z práce víc než hadů. Čili: Máme jednak předprogramované strachové vzorce, které mohou být v rozporu s naší „moderní“ zkušeností, ale v ní se navíc učíme nové strachy.



”

Máme už z hluboké historie lidstva
vrozené spouštěče, základní podnětov
vzorce, jež v nás vyvolají strach.
Studuje se to velmi zajímavým pokusem
kterému se říká "zpětné maskování",
mimo jiné dokládá, že nevědomí existuje
a Freud měl v mnohém pravdu.

Zatím jste mluvil jako o zdrojích strachu o pavoucích, netvorech. Předpokládám ale, že jsou i abstraktnější zdroje strachu a úzkosti?

Samozřejmě, pocity strachu a ohrožení mohou vznikat z historických událostí nebo živelních pohrom. Lidi, kteří prožili třeba povodně, se už nikdy nezbaví strachu, že to může přijít znova. A týká se to také třeba těch, kteří přežili holocaust, nebo přes které se přehnala válečná fronta. To jsou lidi, kterým už nikdy nevysvětlíte, že se tomu není třeba věnovat. Vždycky někde na pozadí je ta úleková reakce „sbalit kufry a zdrhat“. A tyhle kruté experimenty na lidech dělá i současná historie – celá ta nešťastná oblast Blízkého východu nebo Ukrajiny bude plná takových lidí. Jsou jich miliony. Čili i na existenciální úrovni vzniká tíseň.

Sociolog Zygmunt Bauman říká, že strach se stal součástí naší moderní společnosti, celou ji prostupuje. A že se změnil, že je to dnes především snaha o osobní zabezpečení, která se projevuje třeba tím, že kdo si to může dovolit, snaží se žít v opevněných komplexech, jezdí v obřích autech. Ale toho osobního bezpečí stejně nemůžeme dosáhnout právě proto, že strach je už pevnou součástí našeho života.

jinak, mají jiné kultury. I když kult konzumu je globalizován, ale to je zase především tím, že je euroatlantickou civilizací těm ostatním vnucován a exportován. Rozdíly jsou obrovské. Důvod, proč se radikální islamisti vracejí po studiu na prestižní západní škole na Blízký východ a třeba tam i bojují proti Západu, vyplývá z toho, že oni tu naši společnost nenahlízejí jako vzor pokroku, mravnosti, hodnot a lidských práv, ale jako zdroj neřesti, zla, zvrhlosti, na kterou je třeba reagovat něčím, co my tady postrádáme, tedy nějakým náboženstvím a hodnotovým systémem. Tady nevěří nikdo nikomu, ničemu. Jenom penězům.

To zní podobně, jako to, co píšou Ian Buruma a Avishai Margalit v knížce *Nepřátelé Západu* – že jiné kultury, zejména islám, nás nenávidí proto, že jsme obchodníci, nikoli hrdinové, že naše kultura je kulturou průměrných měšťáků, kteří lpí na svém pohodlí, životě, majetku a nechtějí se obětovat pro vyšší cíle a hodnoty. Zjednodušeně: My máme strach ze smrti, bolesti a nepohodlí, oni mají hrůzu z naší malosti. To zní ale jako dost fatální „střet civilizací“, ne?

Já se obávám, že to střet civilizací do značné míry je a že to naši kulturu zastihuje zcela

Pokračování
ze str.7

pokračování

pokračování

V určitém smyslu zabezpečení dosahujeme, jenom se posunují kritéria. Už se nezabezpečujeme před záškrtem a ranami osudu, ale před bezdomovci, sousedy a zloději. Já bych Baumana parafrázoval tak, že strach není jiný; je stejný, ale jiná je látka, kterou zpracováváme. Dneska jsou starosti průměrného občana malého města ve srovnání s devatenáctým stoletím malicherné, ale pro něj malicherné nejsou, mají stejný význam, jako měla obava, že nás vypálí nájezdníci ze sousední vesnice, že se tu přeženou Prusové, že přijde tyfus. Totéž dnes obstarávají starosti typu, že není v místě bydliště školka nebo že hrozí nezaměstnanost. Ale tím, že to měříme tou gumou od trenýrek, nemůžeme říct, že bychom byli šťastnější než dřív, ale nemůžeme ani říct, že jsme nešťastnější. Dokonce si myslím, že nejsme ani víc vystresovaní.

Jak to, to se přece považuje za naprostou samozřejmost.

To, že se říká, v jak stresové době teď žijeme, je klišé, které je nepodložené jakoukoli možností to objektivně zjistit. Neexistují měřítko, jež by umožňovala stejným měřítkem poměřit míru stresu před dvěma sty lety a teď. Podobně nemůžeme srovnat kri-

nepřipravenou a překvapenou. My jsme se neustále namyšleně domnívali, že jsme pro všechny ostatní tak atraktivní, že každý bude rád, když u nás bude žít, asimiluje se, přijme naše hodnoty a bude z něj taky Evropan. Třeba s jinou barvou pleti. Teď ale začínáme s hrůzou zjišťovat, že to, co jsme přehlíživě považovali za axiom, ti ostatní takhle vůbec nemusejí nahlížet a že naše hodnoty považují za něco, co je třeba nikoli přijmout, nýbrž zničit. A že civilizace se dnes už prostě nerovná „europeizace na export“. Platilo to po celou koloniální éru, a teď toho mají všichni už dost a přichází doba jiných kultur, ne proto, že by byly vyspělejší technologicky nebo mravně, ale proto, že mají určitou hierarchii hodnot, kolem které jsou schopny se semknout. Hodnot, kterých se někdy děsíme. Jim ale přinášejí jistotu i za cenu individuálních obětí. My individuální oběti odmítáme. A co je lepší, hodnotnější, mravnější, co je pokrok, každý posuzuje prostřednictvím své kultury.

Kam to směřuje? Nezbude Evropě než se opevnit a postupně se proměnit ve skanzen? Nebo dojde k „vyvrácení“ Západu podobně jako v 5. století?
Netroufám si předvídat. Historie je vždy

pokračování

minalitu. Když řeknu, že v osmnáctém století nebyly krádeže aut, tak je to pravda, ale musíte uznat, že je to nesmyslné srovnání.

Něco se přece ale mění jednoznačně, alespoň v té naší západní kultuře: Nakolik si vážíme individuálního života, práva na život.

Ano, tím se opět vracíme k té vaší první otázce. Jak jsem říkal před chvílí: Naše obavy se posunují. Naše obava už není, že umřeme v pětapadesáti na infarkt jako naši dědové, ale naše obava spočívá v tom, že umřeme v devadesáti na Alzheimerovu demenci. Stoupá náš nárok na absenci bolesti, na pohodlí. A taky nechceme smrt vidět.

Tohle je specifikum naší kultury – dominují jí dnes lidská práva, nároky na solidaritu, na délku života, bezbolestnost, rovnoprávnost mužů a žen, menšin sexuálních i jiných. Vidíme, že jiné kultury – islám, natož třeba příslušníci nějakých kmenů z brazilského pralesa – jsou na tom úplně jinak, vidí to

jedinečná. Základní scénáře jsou ale dva. První je opevnění Evropy, její izolace a střet civilizací, což mi připadá jako méně pravděpodobné. Více pravděpodobné je, že bude pokračovat proces prorůstání různých kultur. Zejména proto, že Evropa je neustále otevřena přílivu všech možných denominací a lidí z jiných etnik a přes narůstající nacionalismus a xenofobii v různých částech Evropy ten proces stále trvá. A do toho mohou vstoupit nečekané faktory, a proto nejsem schopen to předvídat, třeba jako role Číny. Čína je zatím ve „střetu civilizací“ mezi Západem a islámem neangažovaná a nečitelná. Karty se mohou zamíchat tak, že vůbec nebudeme vědět, čím jsme. Což nemyslím jenom negativně. Prostě to nevíme. My nevíme, jak věci ve skutečnosti jsou. Budoucnost nevypočítá ani pánbůh a nám nezůstávají než pocity. A vracíme se k tomu, že ty nemusejí odpovídat a asi ani neodpovídají skutečnosti.

Pokračování na str.5 pravý sloupec