

Proč se o něco snažit

Psychiatr a ředitel Národního ústavu duševního zdraví **Cyril Höschl** vypráví o tom, jak svým očekáváním a nadějemi přitahujeme a formujeme svoji vlastní budoucnost.

Text: Jan Štěpánek

Naději si představuji jako takový náš vnitřní akcelerační motor, víru v to, že mám sílu něčeho dosáhnout, něco změnit. Z pohledu psychiatra – dá se určit hranice mezi realistickým očekáváním coby zdravou nadějí a bludem, nebo až naivitou?

Všichni jsme na tento svět přišli s předem nastaveným nadměrným očekáváním proto, abychom se vůbec o něco snažili. Chceme vychodit školu, něčemu se naučit, založit rodinu, cestovat, každý máme nějaké představy, a proto se člověk o něco snaží. Kdyby od samého počátku věděl, že třeba nic z toho nebude pravda, tak by se o to ani nesnažil. Právě proto, že jsme – až na depresivní jedince – nastaveni na nadměrná očekávání, motor světa se točí a jede pořád dopředu, protože se pořád o něco snažíme, nevědouce, že to třeba ani nemá cenu. Nůžky mezi očekáváním realistickým a očekáváním plným naděje, které v sobě chováme, se rozvírají zcela přirozeně, dynamicky a je to nesmírně produktivní. Ale nesmí se rozevřít moc, protože zklamání nesmějí být velká, pak už je to kontraproduktivní. Platí zde to, co v přírodě platí vždy a všude: Když je něčeho málo, je to špatně, a když je něčeho moc, je to také špatně.

Proč vlastně potřebujeme iluze, že všechno dobře dopadne?

V tom je ta naděje! Vždyť my svým očekáváním budoucnost de facto přitahujeme. Všim-



něte si, že škarohlídi, kteří pesimisticky tvrdí, že všechno špatně dopadne, že mají rakovinu, že jsou nemožní a že nic nejde, tak dřív nebo později na jejich slova dojde. Oni ten osud tím jakoby naplňují. A optimisté, takoví ti přehnaně happy, kteří pořád říkají, jak se všechno daří, jak je všechno super, tak ano, je to trochu klamný pocit, který neodpovídá realitě, ale oni tu realitu k tomuhle optimistickému pohledu přitahují a mají tím pádem v životě daleko víc štěstí než škarohlídi. Nejenže se cítíme podle toho, co se nám opravdu děje, ale také platí obráceně, že se nám děje to, co opravdu cítíme.

Jestli se počítáme mezi optimisty nebo škarohlídy, na tom má asi zásadní podíl naše dětství a dospívání.

Nepochybně. Zkušenost z dětství nám testuje, do jaké míry jsou naše očekávání a naděje splnitelné. V dětství si to vyzkoušíme a podle toho jsme pak nastavení celý život. Podílí se na tom výchova, škola, vrstevníci, to všechno jsou faktory, které nás uhnětou, až ta zralá osobnost po dvacítce vypadá tak, jak byla naprogramována geneticky, po předcích, i tak, jak byla uhnětena pod vlivem vnějších událostí v dětství. Jestliže si několikrát ověříte, že to jde všechno dolů vodou, tak potom

schopnost chovat naději ztrácíte, protože se opakovaně neosvědčila.

Chovat naději, to je krásný obrat. Je z toho cítit taková křehkost, která se k naději váže. Existují nějaké dobré, osvědčené způsoby, jak si tu svou naději chovat a rozvíjet?

Těch možností je spousta, počínaje náboženstvím, které je pro mnoho lidí zdrojem útěchy i naděje, přes různé typy spirituality, přičemž ne všechny musejí být religiózní.

Cítíme se podle toho, co se nám děje. A naopak, děje se nám to, co opravdu cítíme.

Jsou tu i různé psychotherapeutické principy, sebepoznání, asertivita nebo pozitivní čtení skutečnosti. Ty vycházejí z toho, že pro nás v každodenním životě není až tak důležité, co se nám děje, ale jak to čteme. Dva jedinci v naprosto stejné situaci na ni mohou reagovat úplně opačným způsobem. Způsob, jak čteme skutečnost a jestli jí přisuzujeme atributy negativní nebo pozitivní, to nás činí šťastnými nebo nešťastnými v daleko větší míře než skutečnost samotná.

Zdá se, že na úrovni celé společnosti nakonec bez ohledu na to, jaké hrůzy si jako lidstvo prožijeme, vždycky nakonec vítězí ten pozitivní pohled na věc, ona naděje. Stejně jako máme defaultně nastavená nadměrná očekávání každý při narození, funguje tenhle motor i v kontextu celé společnosti?

Já věřím, že společnost je biologickým systémem. Je to evoluční systém, je přinejmenším jeho produktem, takže podléhá stejným zákonitostem. Příroda má obrovskou schopnost kolektivního čištění a autoregulace, byť za cenu přechodných katastrof anebo za cenu toho, že to dlouho trvá. Ale vždycky tu ostrou zatačku nějak vybereme. A totéž se týká nálad ve společnosti; střídají se období vzestupů a pádů, recese a konjunktury a platí to o společenské náladě, ekonomických cyklech, o všeobecném zdraví, o životním prostředí, všechno, co si jen můžeme pomyslet, je projevem těchto neustálých autoregulací. Když se někam něco vychýlí, je to dříve nebo později zkorigováno.

Jedním z nástrojů, kterými se celá společnost udržujeme v tomto nastavení, mohou být i příběhy, které si vyprávíme. Zvláště když si uvědomíme, že většina příběhů v sobě nese poselství o nějakém dobrém konci.

Určitě, příběhy jsou neobyčejně důležité při vytváření životních postojů, etiky a vyhodnocování toho, co se nám děje. A začíná to pohádkami. V příbězích myslíme a příběh je to jediné, co jsme schopni si zapamatovat. Když vám někdo řekne muž, klobouk, stůl,

ryba, dům, střecha a po deseti minutách chce, abyste to vyjmenovali, tak toho půlku zapomenete. Ale když nám řekne: muž v klobouku u stolu jedl rybu v domě pod střechou, tak nezapomeneme nic. Mýty a báje mají svoje etické šablony, které hnětou naše podvědomí o tom, jak to v životě chodí a dopadne, a to je nesmírně důležité.

Současná popkultura s motivem happy endu pracuje velmi obratně, až by se dalo říct, že vytváří jakási nereálná očekávání v tom, že nám vsugerová, že happy end je nejen logickým vyústěním našeho snažení, ale že na něj máme tak nějak automaticky nárok.

Ano, to je něco, co eliminuje odloženou satisfakci. A to je nesmírně důležitá schopnost, která nás učí trpělivosti, ukazuje nám, že vždy je někde nějaké „až“. Ke schopnosti odložené satisfakce jsme vychováni od dětství, víme, že nemáme všechno hned teď. Ono to slůvko „až“ vám pořád něco odkládá. Až vyhodíš školu, až ti bude patnáct, až ti bude osmnáct a pořád je tam nějaké „až“, které odkládá uspokojování našich potřeb a nás to stojí trpělivost a úsilí. Ale zároveň jsou to důležité momenty, které utvářejí hodnoty.

Dá se tedy říct, že ono chování a pěstování naděje je tedy i podmíněné tím, že něco není, ale mohlo by být, když se budu snažit?

Ano, to je nesmírně důležité, mít někde to světýlko na konci tunelu. A někdy je těžké je vidět, já vím. Naději bychom mohli považovat právě za schopnost číst tu skutečnost v tom pozitivnějším smyslu. Nemusím se přitom upínat někam do budoucnosti. Už tím, že skutečnost, to, co se mi děje, čtu optimisticky, mě to může učinit jednak šťastným a jednak schopnějším tu svou situaci chápat. Když čtete svou situaci negativně, zároveň ztrácíte motivaci s tím něco dělat.

V každodenním životě pro nás není až tak důležité, co se nám děje, ale jak to čteme

Jsou chvíle, kdy svoji situaci můžu číst pozitivně, protože vím, že je v mojí moci ji zlepšit. Ale pak jsou životní situace, kdy to v mojí moci není, jsem doslova nemocný a jsem zcela odkázán na druhé, třeba na doktory.

Když se člověk dostane do takové situace, prochází několika fázemi, kdy tou poslední je určité přijetí svého osudu a zjištění, že se s ním dá žít. Že není třeba se za každou cenu srovnávat s těmi, kdo jsou na tom líp, a že je možné se v rámci svého osudu učinit šťastným. Tak to vidím u lidí, kteří třeba už v útlém věku prodělali nějaké onemocnění, vinou kterého jim zůstal třeba pohybový hendikep a oni si vytvořili svůj vlastní svět, který je definován tím hendikepem. Vědí, že nemůžou



CYRIL HÖSCHL
PSYCHIATR, POPULARIZÁTOR VĚDY
A VYSOKOŠKOLSKÝ PEDAGOG, ŘEDITEL
NÁRODNÍHO ÚSTAVU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
V KLECANECH. OD ROKU 1990 DO ROKU
2020 BYL PŘEDNOSTOU PSYCHIATRICKÉ
KLINIKY 3. LF UK V PRAZE.
WWW.HOSCHL.CZ

dělat úplně všechno, co ostatní, ale také vědí, že se v tomto světě dá docela spokojeně žít. Když si měřítka svého štěstí přenesete do svého světa a poměříte ho měřítky, která jsou nastavena v něm – a ne měřítky, kterými si poměřují svůj život lehkoživkové s mercedesy. Ostatně dřív nebo později můžete dojít k závěru, že žít na golfových hřištích by pro vás nemusel být ten pravý zdroj štěstí. Myslet si, že jiní lidé jsou na tom líp, je jen nedostatek informací...

... a fantazie.
Každý má svůj kříž.

Je to vlastně takový druh adaptace, přijetí svých možností.

Určitě. V tom fyziologickém smyslu se o tom dá mluvit jako o adaptaci, ale to je takové příliš neosobní. Říct, že si nesu svůj vlastní vesmír, který má své vlastní hodnoty, to je daleko poetičtější a přitom bych řekl i víc odpovídající tomu, co člověk v takové situaci potřebuje.

Existuje ještě takový bonmot, rada, jak být šťastný, kterou někdy říkám na konci přednášek. Vždycky když psychiatr přednáší v nějakém nepsychiatrickém prostředí, tak po něm chtějí radu: co byste poradil, abychom se nezbláznili. Samotná otázka je nesmyslná, je to jako pozvat si dopravního policistu a ptát se ho, co byste radil, aby nebyly nehody na silnicích. Ale abych jim jednak ukázal obtížnost té otázky a zároveň je do určité míry uspokojil, tak jim pošlím takového buddhistu, který říká: ukážu vám jednoduché schéma, které až uvidíte, budete do smrti klidně spát a mít jasnou mysl a nebudou vás tížit problémy. Je to jednoduchá věc, trvá to minutu a uvidíte, že se vám úplně změní život.

Máte nějaký problém? Ne? Tak o co jde? Máte nějaký problém? Ano? A dá se nějak řešit? Ano? Tak o co jde?

Máte nějaký problém? Ano? Dá se nějak řešit? Ne? Tak o co jde?