

Jak nás (z)mění covid a válka

Výskyt duševních poruch v populaci vzrostl v roce 2020 proti roku 2017 z dvaceti na třicet procent. Depresí a sebevražedných myšlenek přibylo v Česku trojnásobně, dvakrát více lidí trpí úzkostnými stavy. To je daň, kterou platíme za celosvětovou pandemii covidu. Novým zdrojem strachu a úzkostí je nyní válka na Ukrajině. I kvůli ní bude podle psychiatra **prof. MUDr. CYRILA HÖSCHLA (72), DrSc.**, psychických potíží dál přibývat. „Solidarita s Ukrajinou je sycena naším vlastním traumatem z roku 1968. Pomocí obětí války snižujeme svou bezmocnost. Léčíme tím i sami sebe,“ říká. Může koktejl válečné a covidové frustrace přinést i něco pozitivního?



■ **Letos to bude třiatřicet let od doby, kdy jsme si během sametové revoluce prožili obrovskou vlnu emocí z pádu komunistického režimu a později i z odchodu sovětské armády z tehdejšího Československa. Teď v únoru zahájilo Rusko vojenskou invazi na Ukrajinu. Takřka na dohled zuří nyní válka, která je zdrojem vášní, ovšem zcela opačného druhu. Jaké mají dopady na naše psychické zdraví?**

Když to vezmeme v kontextu našich životů, byl pro moji generaci první velkou autentickou emocií, tedy takovou, jakou sama zažila a nebyla odkázána na historiky, srpen roku 1968. Vpád Sovětů byl provázen pocitem absolutní bezmocnosti a nehoráznosti. Většina lidí z mé generace to vnímala jako něco tak nespravedlivého, že v tu chvíli jsme byli s Rusy nadosmrti vyřízeni. Můžeme si tisíckrát intelektuálně říkat, že kolektivní vina neexistuje, ale to tak úplně neplatí pro tyto velké události. Následujících dvacet let provázela dlouhodobá frustrace, s níž jsme se naučili více či méně žít. O to pozitivnější emoce se uvolnila v listopadu 1989. Pocítili jsme obrovské zadosťučnění, ve které mnozí z nás už po těch dvaceti letech ani nedoufali. Obě tyto události, provázené naprosto protichůdnými emocemi, spolu tedy úzce souvisely. Co s nimi nesouviselo, byl covid, který nás znovu po letech přivedl do jakéhosi modelového uzavření v totalitě. Důvody sice

byly vynucené nikoliv politickou, nýbrž zdravotní a epidemiologickou situací, ale v mnohém připomínaly uzavření v totalitním režimu. Opět se zavřely hranice a výjezdní doložku z éry socialismu nahradily očkovací certifikáty.

■ **A přibyl k tomu i strach o život.**

To je pravda, zejména na začátku epidemie, kdy jsme přesně nevěděli, co je to za infekci, se přidal strach z neznáma, podpořený zprávami o počtech zemřelých, hospitalizovaných, na ventilátoru či v kritickém stavu. To byl významný stresor, který se podílel na změnách duševního stavu obyvatelstva. A jeho důsledky se nám již podařilo změřit.

„Události v letech 1968 a 1989 spolu úzce souvisely.“

■ **Jak se dají změny duševního zdraví populace změřit?**

Kolegové z oddělení sociální psychiatrie založili v roce 2017 studii, jež měla zjišťovat výskyt hlavních duševních poruch v populaci. Řeknete si: na co studie? Stačí se přece podívat do kartotéky zdravotních pojištěných nebo se obrátit na profesora Ladislava Duška z ÚZIS (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, pozn. red.).



Není to pravda, protože významná část lidí trpících nějakou duševní poruchou se v žádných statistikách neobjeví. Proto když chcete znát psychický stav populace, musíte jít do terénu a tam jejich výskyt zjišťovat screeningem (vyhledávání chorob v jejich časných stadiích v předem definované skupině lidí, pozn. red.), a to v populaci, jež není a priori psychiatrická. Pak teprve dostanete odpověď.

■ **Co se zjistilo?**

Že skutečný výskyt takových poruch, jako jsou deprese, úzkostné stavy a sebevražedné myšlenky, je v populaci mnohem vyšší, než vykazují zdravotnické statistiky. A jako by pánbůh, který předem věděl, že na tuto planetu přivolá pandemii, vnuk-

Foto: Dan Materna / MAFRA, Shutterstock.com, ČTK



▲ **Při vpádu vojsk pěti států Varšavské smlouvy v srpnu 1968 do Československa hrála dominantní roli sovětská armáda. Výrazně menší podíl měla vojska Polska, Maďarska, Bulharska a NDR (Rumunsko se zúčastnit odmítlo, Albánie dokonce na protest proti invazi z Varšavské smlouvy vystoupila). „Většina lidí z mé generace vnímala invazi jako něco tak nespravedlivého, že v tu chvíli jsme byli s Rusy nadosmrti vyřízeni. Následujících dvacet let provázela dlouhodobá frustrace, s níž jsme se naučili více či méně žít,“ říká prof. Cyril Höschl.**



Covid-19 nás po letech znovu přivedl do jakéhosi modelového uzavření v totalitě, s tím rozdílem, že důvody nebyly vynucené politickou, nýbrž zdravotní a epidemiologickou situací. „Opět se ale zavřely hranice a výjezdní doložku z éry socialismu nahradily očkovací certifikáty,“ říká prof. Höschl. Pandemie měla sociologicky dvě fáze. Nejdříve se lidé z národů s podobným životním stylem, jako máme my, semkli ze strachu z neznámého ohrožení. Časem se naopak příkopy mezi lidmi prohloubily.

nul kolegům myšlenku, aby druhý sběr dat naplánovali na jaro 2020, kdy tady vrcholila první vlna covidu-19. Šetření provedli na obrovském reprezentativním vzorku populace. Mohli tak porovnat výskyt duševních poruch před nástupem koronavirové infekce a po něm, a přinést tak odpověď na otázku, co pandemie udělala s naším duševním zdravím. Výsledky nebyly překvapivé, překvapivá byla spíše jejich robustnost. Prevalence (výskyt, pozn. red.) jakýchkoliv duševních poruch narostla v české populaci z 20 na 30 procent, což je obrovský vzestup. Ale co víc, zjistilo se, že depresí přibýlo trojnásobně, z původních zhruba 4 procent v roce 2017 na 12 procent v roce 2020. Sebevražedných myšlenek přibýlo také trojnásobně a úzkostných poruch dvojnásobně. To se s určitým zpožděním projevilo i zvýšeným nápořem na psychiatrické ambulance a zařízení. Co nenarostlo, byla spotřeba alkoholu. S uzavřením hranic totiž ustaly nájezdy „alkoholových turistů“ z Irska, Anglie či Dánska. Z jiných zdrojů, jako jsou různé linky bezpečí a podobně, však víme, že zase přibýlo domácího pití.

■ Jak se covid podepsal na lidech, kteří už nějaké duševní potíže měli?

Zajímavé je, že psychiatrické populace, tedy například pacientů, kteří u nás byli hospitalizováni, se tyto události zprvu prakticky nijak nedotkly. Například schizofrenní pacienti mají již z definice toho onemocnění spíše ztrátu kontaktu s realitou. To, co se děje v jejich hlavě, je stejně narušené, bez ohledu na to, co se děje venku. U lidí hospitalizovaných s úzkostnými poruchami, kde bychom předpokládali, že se jejich situace ještě zhorší, ke zhorše-

ní kupodivu také nedošlo. Hospitalizace na ně působila do jisté míry jako ochrana před tím, co řádilo venku. Jinými slovy, cítili se tady vlastně v bezpečí.

■ Covid ale plynule přešel ve válku na Ukrajině. To je nový stres. Je jiný?

Stres je víceméně stejný, ale jiný je myšlenkový obsah obav a také dopady na existenciální úvahy jsou jiné. Infekce je

„Antivaxeři teď často relativizují válku.“

něco, co nás ohrožuje podobně jako povodně nebo zemětřesení, není to vyřizování si účtů někoho s někým. Covid neměl, až na diskusi o jeho vzniku, politickou konotaci. S válkou na Ukrajině se vracíme k původnímu traumatu ze srp-

na 1968. Navíc částečně rozděluje společnost na dva tábory.

■ Tu ale rozděloval i covid.

To je pravda. Stáli tu proti sobě antivaxeři a zastánci očkování, obě skupiny měly své mediální tváře a obě produkovaly obavy, i když různého typu. Začaly se hloubit příkopy a tato linie přechází i do rozštěpu politického, který se týká války na Ukrajině. Je zajímavé, že personálně jsou ty subpopulace, jež vidí situaci protichůdně nebo odlišně, dost podobné. Takže z antivaxerů se často rekrutují relativizátoři války, kteří se ohánějí argumenty, že „věci jsou složitější“ nebo „nic není černobílé“. Jako kdyby na absolutním zlu bylo něco složitějšího. Kdo kam vpadnul a kdo koho vraždí, je v tomto případě naprosto evidentní. Stejně tak přece nemůžeme relativizovat Hitlerovu roli za druhé světové války. Tito lidé si neuvědomují, že se chovají podobně jako kdysi kolaboranti za druhé světové války, na jejichž množství se rádo zapomíná.

■ Čím myslíte, že to je?

Protože dějiny vždy píšou vítězové. Dnes máme možná dojem, že za 2. světové války tady byli všichni antinacisti a nenáviděli Hitlera. Když se ale podíváte hlouběji do historických pramenů, s hrůzou zjistíte, že lidí, kteří sympatizovali s nacismem, bylo celkem dost. Začátkem 30. let tady byla silná fašistická strana, jež měla tisíce členů, a v roce 1935 dokonce Sudetoněmecká strana de facto vyhrála volby. Nakonec zřejmě nějakou manipulací získala o jeden mandát více strana agrární. (Sudetoněmecká strana v čele s Konradem Henleinem co do počtu hlasů vyhrála tehdy volby do Po-

„Alkohol může akutně ulevit od stresu, při dlouhodobé konzumaci však přispívá k rozvoji depresivních a úzkostných poruch,“ varuje Cyril Höschl.



slanecké sněmovny se ziskem 15,18 % – měla o 72 937 hlasů víc než druzí agrárníci. A vyhrála volby i do Senátu se ziskem 15,01 %, druhé agrárníky předčila o 49 331 získaných hlasů. Kvůli systému přerozdělování mandátů i kvůli jiné váze voličského hlasu v jednotlivých krajích ovšem nakonec agrárníci měli 45 poslanců, zatímco henleinovci jen 44. A v Senátu měli shodně po 23 mandátech. Agrárníci nakonec v široké koalici sedmi stran sestavili vládu pod vedením Jana Malypetra, pozn. red.) A dějiny se nyní opakují jako přes kopírák, jen v jiném gardu. Útočníci jsou Rusové. Jestliže se jim podaří Ukrajinu zdeptat, populaci dílem povraždit, dílem vyhnat ze země a zbytek „převychovat“, bude jejich vítězství znamenat, že se jim tento postup osvědčil. Na řadu pak může přijít Moldavsko, Pobaltí, Polsko, ale i my, protože nás za svoji sféru vlivu nikdy považovat nepřestali. To jsou pro nás nové zdroje stejných úzkostí.

■ **Jenže v tuto chvíli stres umocňují i ekonomické a existenční obavy.**

Bohužel válka v důsledku řetězce příčin a následků znamená obrovský úpadek životní úrovně, a to nejen u nás, ale v celé Evropě. Zástava dodávek zdrojů energií, tedy ropy a plynu, má dopad i na pěstování plodin. Ve chvíli, kdy bude stát chleba 50 nebo 100 Kč, nemusí na něj značná část populace v každodenním životě vůbec dosáhnout.

Narůstají tak dlouhodobé existenční obavy ze světa, do něhož začínáme vrůstat nejen my, ale i naše děti a vnoučata. Bude jiný než svět lehkoživků posledních třiceti let, kteří si nevážili toho, že žijeme na jednom z nejšťastnějších míst planety, v jedné ze třiceti nejbohatších zemí světa (podle finanční studie skupiny Allianz patřila Česku před pandemií 26. příčka, nejbohatší bylo Švýcarsko; v žebříčku nejšťastnějších zemí světa World Happiness Report bylo Česko na 16. místě, vyhrálo Finsko, pozn. red.). Vezměte si jakýkoliv objektivní ukazatel, jako je dětská úmrtnost, střední délka dožití nebo podíl fyzické práce, a zjistíte, že se máme nejlíp, jak jsme se kdy v celých dějinách lidstva měli.

„Dějiny vždy píšou vítězové.“

■ **Jenže o to všechno teď můžeme minimálně na nějakou přechodnou dobu přijít.**

Ano, přišlo memento mori (latinsky „pamatuj na smrt“ ve významu „pamatuj, že jsi smrtelný“, pozn. red.), jež nás varuje, že nic z toho, co jsme dosud měli, není garantováno navždy. V souvislosti s existenční nejistotou a sociálním poklesem bude nepochybně dále narůstat úzkostných poruch. A rostoucí nápor na péči o duševní zdraví

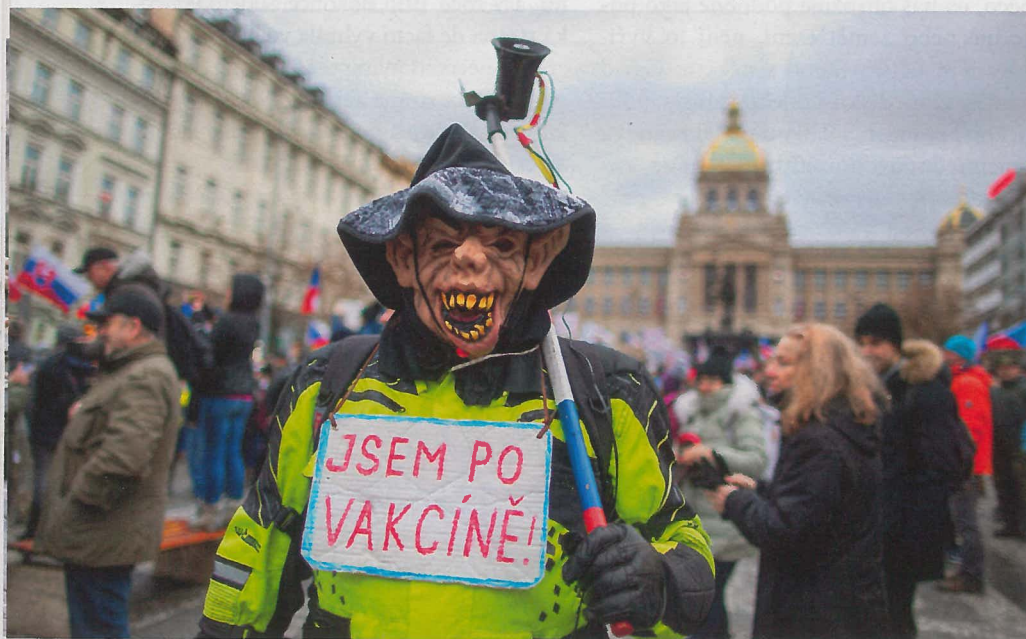
Čechů ještě umocní ukrajinská populace uprchlíků. Trochu to připomíná dobu po osmačtyřicátém, kdy najednou výrazná část bohatších vrstev české populace přišla kvůli znárodnění o veškerý majetek. Šlechtici, kteří byli zvyklí mít své zámky, obory a koně, museli najednou vystačit s důchodem 100 korun měsíčně, z něhož si sotva zvládli uvařit čaj a upéct bábovku na pavlači čtvrté cenové kategorie. Měli v sobě ale geneticky zachovanou schopnost přežít a adaptovat se i na tento způsob života.

■ **Nemyslíte, že se dokážeme adaptovat, tedy přizpůsobit, i my?**

Obávám se, že většina současných lidí, troufám si říci rozmazlených posledními třemi dekadami, tuto schopnost přizpůsobit se bídě už mít nebude. Důsledky se nepochybně podepíší na duševním zdraví, což je ostatně vidět i na zmíněné studii dopadu covidu na psychický stav obyvatelstva. Bohužel není důvod si myslet, že v souvislosti s válkou to bude lepší. Když se podíváme na etiopatogenezi depresivních a úzkostných poruch (etiopatogeneze je soubor příčin a mechanismů vedoucích ke vzniku a rozvoji nemoci, pozn. red.), jsou hlavními rizikovými faktory osamění, jež hrálo zásadní roli v době lockdownu, a to zejména u starších lidí, a potom i konzumace alkoholu, který je sice dobrý sluha, ale zlý pán. Ano, akutně může ulevit od stresu. Možná když přijdete po těžkém dni z práce domů a dáte si panáka, máte zkušenost, že z vás všechno rázem jakoby spadne. Při dlouhodobé konzumaci je však alkohol naopak výrazný depresogen (vyvolává depresi, pozn. red.). Bude-li se jím tedy „léčit“ člověk opakovaně, vyhlubuje si brázdou zranitelnosti vůči depresivní poruše. Jejím dalším rizikovým faktorem je nepochybně stres a ten teď přechází z jedné fáze do druhé. A nepolevuje, byť se ty obavy týkají něčeho jiného. Dále také sociální stres, daný sociálním ohrožením nebo úpadkem životní úrovně. Jinými slovy, těch rizikových faktorů pro rozvoj deprese je zde už teď tolik, že nelze očekávat, že by se situace v dohledné době nějak zlepšila.

■ **Po napadení Ukrajiny Ruskem se u nás vzedmula obrovská vlna solidarity. Češi posílali oblečení, peníze, nabízejí ubytování. Z posledních průzkumů veřejného mínění vyplývá, že drtivá většina národa schvaluje přijímání a pomoc ukrajinským uprchlíkům (v březnovém průzkumu agen-**

Foto: Michal Turek / MAERA



▲ Covid i válka ještě více rozdělují společnost. V době pandemie proti sobě stáli antivaxeré a zastánci očkování. Ve společnosti se začaly hloubit příkopy mezi lidmi a tato linie přechází i do rozštěpu, který se týká války na Ukrajině. Původní obrovská vlna solidarity s napadenou Ukrajinou a se statisíci uprchlíků už začíná odeznívat.

tury STEM bylo pro 97 % lidí, v dubnovém 70 %). Po těch dvou letech života s covidem, kdy byla většina lidí už dost vyčerpaná, to je až nečekaná míra podpory. Je nám schopnost vcítit se do situace druhých biologicky daná, anebo jde o naučené chování, že v nouzi se má pomáhat?

Do určité míry je to civilizační slupka, na druhou stranu určité prvky altruismu se projevují i u nižších živočichů, takže část biologické podstaty tohoto chování je nám vrozená. Navíc v souvislosti s válkou na Ukrajině je solidarita sycena naším vlastním traumatem z osmašedesátého roku. Díky tomu se do jejich situace dokážeme vžít. Všimněte si, jak dramaticky rozdílný, téměř protichůdný postoj měla naše veřejnost k imigrantům z třetího světa, tedy z Afriky, islámských nebo arabských zemí. To jsme byli převážně cynici a odmítači. Je to ale vlastně docela pochopitelné. Jejich kultura je nám cizí, obraz islamisty byl obrazem teroristy opásaného bombami. Ukrajinci jsou nám blízcí nábožensky, jazykově i kulturně. Řada Čechů na ně sice pohlížela trochu spatra, jako na potenciální pomocné dělníky a uklízečky, zkrátka jako na chudší východní bratry, ale v podstatě na bratry. Altruismus Čechů tedy není v tomto případě nic geneticky daného. Etabloval se na kulturním, psychologickém a sociálním pozadí, připomíná spíše solidaritu s lidmi po tornádu, povodních nebo zemětřesení než nějakou univerzální biologicky zakódovanou vlastnost. A musíme si také uvědomit, že nezištné chování má příznivý dopad i na toho, kdo pomoc poskytuje.

■ Jak to myslíte?

Naše pomoc Ukrajině je totiž jedním z mála východisek, jimiž můžeme reagovat na bezmocnost. My jim nemůžeme jít pomoci válku vyhrát, až na těch pár dodávek zbraní, které ovšem zařizuje vláda, tedy ne my jednotlivci. V této bezmocnosti tedy můžeme udělat jen to, že pošleme peníze nebo u sebe uprchlíky ubytujeme, čímž umenšujeme svůj pocit zoufalství a bezmoci. Dalším významným rizikovým faktorem rozvoje deprese, o němž jsme se bavili, je takzvaná naučená bezmocnost (*stav, kdy nevěříte, že situace může dopadnout dobře, podléháte apatii a vzdáváte se dalších akcí, pozn. red.*). Lidé snášejí stres docela dobře, když vědí, jak z té situace ven. Pokud to ale nevíme, například teh-

„Přišlo memento mori. Svět lehkoživků končí.“

dy, když se mění pravidla hry za pochodu, naučíme se, že se vlastně nelze nic naučit. A tato naučená bezmocnost je to, co nás deptá. Důsledkem takového stresu jsou pak civilizační nemoci jako vysoký krevní tlak, arytmie, diabetes druhého typu nebo žaludeční vředy. Nebylo by správné říkat, že stres je pro nás škodlivý. Je to jako tvrdit, že nám škodí pohyb. My tady jsme právě proto, abychom se hýbali a stresovali se. Když ale budete mít zápal plic a horečku, pohyb zdravý nebude, dokonce na něj mů-



žete zemřít. Zrovna tak stres, pokud je spojený s bezmocí, také zdravý není a vy mu můžete podlehnout. Čili ruku na srdce, pomocí Ukrajinců snižujeme svou bezmocnost. Tak trochu tím tedy léčíme i sami sebe. (*Ostatně charitu obecně děláme vlastně kvůli sobě. Ne z důvodů „černého svědomí“ či morálky, ale že náš mozek se vyvinul tak, aby citlivě vnímal trable okolí a snažil se je řešit, protože utrpení druhých nám nedělá dobře. Což má svůj evoluční důvod. Ke svému přežití jsme totiž miliony let potřebovali tlupu, která drží pospolu. Osamocení jedinec by nepřežil. Proto nám příroda dala do mozku „zrcadlicí neurony“, jež „kopírují“ emoce lidí v našem okolí, abychom se do jejich pocitů dokázali vcítit. Proto je nakažlivé třeba zívání, smích, chmury, proto se rozpláceme při romantickém filmu anebo nám běhá mráz po zádech, když všichni fandíme v davu národnímu týmu hokejistů či fotbalistů. A proto nám zároveň nedělá dobře, když někdo druhý trpí, a abychom se toho špatného pocitu zbavili, snažíme se mu pomoci. To vše se vyvinulo v našem mozku právě kvůli tomu, abychom lépe spolupracovali*

Tři různé druhy emocí provázely události zachycené na těchto fotografiích. Na prvním z nich z roku 1968 Češi demonstrují proti okupaci Sověty. Totalitní režim v Československu se nakonec zhroutil až v listopadu 1989 během sametové revoluce (snímek uprostřed). V roce 1998 se národ opět sjednotil a celou zemi zaplavila další vlna vítězné euforie a národní hrdosti - to když čeští hokejisté získali v Naganu historické olympijské zlato (na snímku vpravo).





Imigranty z Afriky, islámských nebo arabských zemí většina Čechů rezolutně odmítala. Vůči ukrajinským uprchlíkům, kteří pocházejí ze stejného civilizačního okruhu (ostatně Podkarpatská Rus, nyní nejzápadnější část Ukrajiny, byla před 2. světovou válkou součástí Československa) jsme naopak projevíli obrovskou empatii a vstřícnost (jen na sbírky finanční pomoci poslali lidé hodně přes 2 miliardy korun). Na snímku vpravo stojí uprchlíci z Ukrajiny, kterých je v Česku kvůli válce už 320 tisíc, před jedním z úřadů práce, aby si vyzvedli podporu ve výši 5 tisíc korun.

vali. A tedy přežili. A proto také na druhé straně s nedůvěrou a opatrností přistupujeme k lidem z „tlupy“ cizí, jež má zcela jiná pravidla a zvyky, zvláště když nerespektuje ty naše, pozn. red.)

■ **Přesto jsou tady lidé, kteří, jak jste sám řekl, válku na Ukrajině relativizují, zlehčují. Je to nějaký obranný mechanismus? Nebo snaha ne být součástí „většiny“, protože ta má na mnohé další věci jiné názory než oni, a měli by tedy pocit, že s ní „kolaborují“? Či tak jednají čistě jen z jiného politického přesvědčení?**

Jsou otázky, na které opravdu nemám odpověď. Tohle je jedna z nich. Sám nerozumím tomu, že někdo, kdo má poměrně vysoké IQ, může fandit nacistickému Rusku a zrůdět, jakou je Putin. Myslím si, že zdrojů takového postoje je několik. Zaprvé jde o určitý fanatismus, který je už z definice neprůstřelný. Zadruhé, stejně jako z islámského teroristy neuděláte rázem mírumilovného demokrata, neuděláte ho ani z rusofilního radikála. Za další jde nepochybně o snahu své předchozí politické pomýlení nějakým způsobem omlouvat.

Jestliže jsem fandil putinovskému Rusku, a mohl jsem k tomu mít řadu důvodů, ať už kulturních, jazykových, nebo třeba i politických, pak nyní, když vidím ty hrůzy na Ukrajině, bych si sám před sebou musel odplivnout. Pak je jediná možnost začít to relativizovat a říkat, že to není tak zlé, že si za to ti Ukrajinci můžou sami a že tam

„Solidarita? Žádné nadšení nevydrží věčně.“

ten Putin jen dělá pořádek. Tím si člověk zlo nepřipustí, uměňuje na něm svůj podíl. Myslím, že tenhle mechanismus v tom hraje dost významnou roli zejména u těch slušnějších pomatenců. Na jednom lékařském fóru jsem zažil diskusi, kdy jeden z kolegů vyrukoval s tím, že za Hitlera do dávala i firma IBM děrovací štítky pro evidenci lidí v koncentračních táborech. Proboha to, že někdo kolaboroval s fašismem, má nějak umenšovat Hitlerovu vinu? Díky

tomu bude omluvitelnější? Hitler byl absolutní zlo. Putin je rovněž absolutní zlo. A my jsme jeho svědky. Stokrát se může říkat, že při excesech v pětáctýřicátém roce do té doby zalezlí kolaboranti uřezávali Němcům genitálie. To ale ani o milimetr neumenšuje tu strašlivou vinu, kterou neslo nacistické Německo a zejména Hitler na zlu, jež ve světě rozpoutal. Češi se na něm nepodíleli. Podíleli se jen na nějakých individuálních zlých reakcích nebo excesech svých charakterových vyvrělin a vyhublané psychopatologie pod vlivem étosu pomsty, ale vše to byly jen důsledky absolutního zla, jež je černobílé a nemá smysl ho relativizovat. Ano, možná se po této válce ukáže, že Ukrajinci taky nebyli žádní beránci, ale výchozí stav je takový, že Rusko napadlo Ukrajinu, nikoliv obráceně.

■ **Mluvil jste o solidaritě, již do jisté míry léčíme sami sebe. Nic ale netrvá věčně. Co bude následovat, až vlna altruismu opadne, což už pomalu začíná?**

Tady nám zase může posloužit zkušenost z osmašedesátého. Po 21. srpnu se zdálo, že se celý národ semknul v úžasné



vně solidarity proti okupantům. Dělalí jsme si z nich legraci, přemalovávali cedule a směrovky, aby Rusové bloudili. Český národ má neobyčejnou schopnost generovat úžasně vtipné happeningy a reakce. Humor je jednou z možností, jak snižovat míru stresu, a je prevencí vyhoření. Ovšem už na podzim se začali objevovat zpochybňovači, kteří přišli na to, že s Rusy je lepší kšeftovat. Kupovali od nich vodku, kšeftovali s rumem a bílou elektronikou (*lednice, sporáky, pračky..., pozn. red.*). Pak nastoupila normalizace a vylezli všichni ti oportunisti, kteří přišli na to, že už dál nemá cenu odpor protahovat, ale bude lepší se adaptovat. Z hlediska biologického přežití to určitě byla pravda. Tím pádem nastoupila i jistá skepse k solidaritě a odporu, který začal být čím dál tím nesmyslnější co do okamžitého úspěchu, jenž byl prakticky vyloučený. Začaly nabírat na síle různé typy kolaborací až připuštění toho, že tady žijeme pod sovětskou nadvládou. Něco podobného lze očekávat i na Ukrajině. Tím pádem se změnila i situace u nás. Žádné nadšení nikdy nevydrží věčně, ať už se týká solidarity s oběťmi války, povodní, nebo tornád. Dříve nebo později opadne a začne být vyměňována za závistivé povzdechy, že „oni přišli zadarmo k novému baráku“ anebo „to se jim to skuhrá, když se na ně vybralo tolik“. Podhoubí závisti a nejnižších lidských pudů tady vždycky bylo a bude. Nemá smysl to nějakým způsobem zveličovat a myslet si, že jsme proto špatnější než jiní. Naopak. Vlna solidarity ukazuje, že zrovna tak jako zlo má i dobro schopnost vybublat na povrch ve vhodných podmínkách. Nemalujeme si, že jsme národ andílků, zrovna tak se ale neshazujeme, že jsme kdovíjak prohnili, zlí a závistiví. Všechny těchto vlastností je v populaci namícháno v určitém poměru, a ten je v dějinách, řekl bych, po celém světě víceméně stabilní. Kdybyste Švýcarům, Italům nebo jakémukoliv jinému národu připravila stejné podmínky, budou reagovat velmi podobně. Což se nakonec ukázalo v době covidu.

■ Máte na mysli něco konkrétního?

V době nejpřísnějšího lockdownu cestovala moje dcera (*lékařka a záchranářka Kristýna Höschlová, specialista na horskou a urgentní medicínu, pozn. red.*) mnoha evropskými státy a říkala, že bych se divil, jak byly některé národy v dodržování



▲ Potravinové banky zažívají nyní enormní nápor. A to nejen kvůli příchodu obrovské masy válečných utečenců z Ukrajiny. Zdražování téměř všeho přivedlo do front na potravinové banky plných 30 % vůbec poprvé v životě.

zákazů, příkazů a sankcí papežštější než papež. Vyprávěla mi například příhodu ze Švýcarska, kde má kamarádku pekařku. Tu navštívil místní komisař přes dodržování covidových opatření a řekl jí, aby v případě, že si nějaký zákazník objedná větší množství sladkostí, okamžitě nahlásila jeho jméno a adresu, protože to znamená, že očekává návštěvu, což bylo v době lockdownu zakázáno. A to je, prosím, Švýcarsko 21. století. Proto si zase zbytečně nelámejme hlavu tím, jací jsme my Češi. Ale především jsem tím chtěl říct

„Nejsme národ andílků, nejsme ale ani prohnili.“

to, že ve většině evropských zemí byla covidová legislativní opatření víceméně stejná jako u nás. Jen u nás se za jejich porušení nikomu hlava neutrhla, zatímco ve Švýcarsku, ale i v Itálii nebo Rakousku za to byly vysoké a vymahatelné sankce. U nás se daly ve vesnické hospodě koberce do oken a hučelo to tam dál, zákaz nezákaz. Což je na jednu stranu považováno za známku typické české neukáznivosti, na druhou stranu toho, že když se připraví podmínky pro nastolení autoritativní vlády, jsme po těch zkušenostech, jaké máme, připravenější nějak s tím naložit než národy, které se s podobnou zkušeností už dlouho nesetkaly.

■ **Koktejl válečné a covidové frustrace podle vás přinese více depresí, úzkosti a duševních onemocnění. Můžeme čekat i něja-**

ký pozitivní trend? Třeba že si díky těmto okolnostem budeme všeho více vážit?

Myslíte to obecné klišé, že všechno zlé je k něčemu dobré? Nevím, zda to platí v absolutním měřítku. Ano, to, že jsem čas od času nemocný, způsobí, že si víc vážím svého zdraví. Ale nebylo by lepší být prostě pořád zdravý, mít se dobře a nevážit si toho než si toho vážit na základě toho, že o všechno přijdu? V době covidu jsme zehrali na to, že kvůli všem těm opatřením jako národ zase o něco ztloustneme, což už obezitologové potvrzují. Ale nedávno jsem mluvil s profesorkou Papežovou (*prof. MUDr. Hana Papežová, CSc., psychiatrička a vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy, pozn. red.*) a ta mi zase říkala, kolik přibýlo anorexií. Čili ve složitých systémech se věci velmi často pohybují jiným směrem, než kterým jsou strčeny, protože řetězec příčin a následků je v nich nevyzpytatelný. Díky covidu se sice urychlil nástup informačních technologií do běžných životů, a mnohé z toho zbylo i dnes, takže se dál některé schůze a konference odehrávají online, což je obrovská úspora času, ale nebylo by lepší, kdyby covidu nebylo a elektronizace proběhla pomaleji? Myslím, že ano, protože za ty oběti to nestojí. A zrovna tak to bude s válkou na Ukrajině. Opadne vlna solidarity, klesne životní úroveň, budeme si víc vážit některých věcí, jako si dnes vážíme toho, že zase můžeme volně cestovat, ale to absolutní zlo, jež se na Ukrajině projevuje a šíří, má negativní důsledky po celé zeměkouli.

Silvie Králová

