

Michal Hrdlička
Agáta Pilátová
David Kolouch

Děti v ohrožení

Krise, odolnost
a psychické
zdraví



VYŠEHRAĐ



Děti v ohrožení

Krize, odolnost a psychické zdraví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Agáta Pilátová, Michal Hrdlička, David Kolouch

Děti v ohrožení – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**DE
STIG
MA**



**Michal Hrdlička
Agáta Pilátová
David Kolouch**

**Děti
v ohrožení
Krise, odolnost
a psychické
zdraví**

VYŠEHRAĐ

© prof. MUDr. Michal Hrdlička, CSc., 2024

© MUDr. David Kolouch, 2024

© PhDr. Agáta Pilátová, 2024

Illustrations © Sabina Chalupová, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7601-922-5

ISBN e-knihy 978-80-7601-923-2 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Předmluva

„Pro děti v této době není jednoduché žít,“ řekl psychiatr Martin Hollý v nedávném televizním pořadu o psychických poruchách dětí. Vyjádřil, co si uvědomuje většina z nás, někteří i na kůži vlastní rodiny či blízkého okolí. Duševně nemocných dětí a mladých lidí přibývá. Důsledky pandemie covidu-19 postihly celou společnost, v neposlední řadě i duševní zdraví mladé generace. Po ní přišla válka na Ukrajině, jejíž bolestné dosahy nelze nevnímat; vzápětí energetická krize a pak i mimořádně obtížné léto 2023 s ničivými požáry a povodněmi a tragickým zemětřesením v Turecku a v Maroku. S tím vším a mnohým jiným, často ve spojení se soukromými rodinnými trablemi, se křehká duše dětí a dospívajících těžko vyrovnává.

Když jsme zvažovali, že po tématech vyhoření, panické poruchy a deprese věnujeme další svazek ediční řady Destigma psychickým poruchám starších školních dětí a dospívajících, nejdříve jsme měli v patrnosti pandemii covidu, která dopadla zvláště tíživě na mladou generaci. Odsoudila děti k izolaci, připravila je o možnost živého vzdělávání, vzala jim pevný denní režim, u některých i chuť připojovat se denně k online vyučování. Odloučila je od kamarádů, prohloubila dosud jen tu a tam se projevující negativní jevy dospívání a poskytla možnost i čas sdílet je s ostatními. Například sebepoškozování nebo experimentování s drogami... Řadě adolescentů se změnil způsob života, což se promítlo i do dalších, „pocovidových“ let.

Považujeme psychické problémy mládeže za naléhavé a závažné, což tým psychiatrů, s nimiž jsme téma konzultovali, jednoznačně

potvrdil. Proto bychom touto knihou chtěli přispět k společenské rozpravě na toto téma a pomoci hledat cesty k řešení. V průběhu doby, kdy jsme na knize pracovali, se problém duševních poruch mladých lidí ještě prohloubil. Ordinance psychiatrů i psychologů jsou přeplněny víc než kdykoliv předtím, a zároveň se citelně projevil nedostatek odborníků.

Ediční řada Destigma staví na dvou pilířích: na odborném textu psychiatra a na praktických zkušenostech a poznatcích pacientů a jejich rodičů, s nimiž hovoříme o potýkání s nemocí a terapií. MUDr. Radkin Honzák, duchovní otec celého projektu, se dětské psychiatrii nevěnuje, proto nepovažoval za správné, aby se na této knize podílel. Nicméně právě on doporučil profesora Michala Hrdličku a asistenta MUDr. Davida Koloucha z Dětské psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Motole.

Čtvrtý svazek ediční řady Destigma má trochu jiný charakter než předešlé. Základní schéma samozřejmě zůstává: hlavní text tvoří odborná studie z pera Michala Hrdličky, která přístupnou formou přibližuje daný problém, pojednává o úskalích a naznačuje cesty k uzdravení. Ve druhé části knihy zařazujeme rozhovory s mladými pacienty a jejich rodiči. V některých případech vyprávějí svůj příběh společně, v jiných si – zvláště ti starší – přáli hovořit odděleně od rodičů. Po každém interview následuje komentář psychiatra Davida Koloucha zaměřený na konkrétní diagnózu pacienta a jeho terapii. Rozhovory a navazující komentáře zahrnují v současné době nejčastější duševní poruchy postihující mladou generaci.

V dosavadních svazcích série Destigma jsme k rozhovorům oslovili známé osobnosti, jež se vydaly „s kůží na trh“. Adresáty otázek pro tuto knížku jsou naproti tomu děti a teenageři, kteří nehrají ve filmu ani nepíšou knížky. I když je třeba dodat, že jsou vesměs inteligentní, snadno se učí a mají kreativní koníčky: kreslení a malování, matematiku a programování, hru na kytaru, výrazový tanec... Jejich jména nezveřejňujeme, ani jména rodičů, kteří jsou partnery rozhovorů. Snažíme se tím o citlivý přístup k tématu, a zvláště k mladým lidem. Významným důvodem je i skutečnost, že v době našich setkání jim (s jedinou výjimkou) nebylo ještě osmnáct let. Setkání s rodinami byla neformální, výpovědi spontánní a otevřené; chtěli jsme zachovat jejich

autenticitu, a proto je též dikce rozhovorů uvolněná, místy v hovorové češtině. Ponechali jsme tedy i občasná zaváhání, slova o bezradnosti, smutku či o nezvládnutí té či oné životní situace.

Děkujeme všem, kteří se na naší práci podíleli, zvláště rodičům a dětem za ochotu, trpělivost i otevřenost a za snahu přispět k naplnění záměru naší knihy. Budeme rádi, když další svazek projektu Destigma pomůže najít aspoň některým potřebným správné směrovky na cestě k uzdravení.

Agáta Pilátová



Dětství na přelomu věků

Když se v únoru 2020 objevily první případy infekce koronavirem v Evropě a o měsíc později i u nás, nikdo netušil, že započal proces, který později německý kancléř Olaf Scholz označí jako „přelom věků“ (německy *Zeitenwende*, což lze přeložit také jako „změna epoch“). Podobně Gavrilo Princip ani žádný z jeho současníků v roce 1914 netušil, že několik výstřelů z jeho revolveru ukončí epochu označovanou jako „nádherný věk“ (*la belle époque*), v němž evropské myšlení a hodnoty zdánlivě neotřesitelně dominovaly světu.

Jestli skutečně nastává přelom věků, budou samozřejmě vědět až historici o dvě generace později. Také je možné, že ve světovém cyklu jen skončilo sedm tučných let a začalo sedm let hubených (vypůjčíme-li si starozákonní terminologii). Některé znepokojivé indicie však ukazují, že se skutečně děje něco podstatnějšího.

Koronavirová doba přinesla nejen desetitisíce mrtvých, ale také bezprecedentní změny společenského života a zásahy do lidské svobody. Předznamenala další krize – energetickou, inflační a válečnou, kdy se v únoru 2022 po několika desetiletích vrátila válka do Evropy. Tento souběh vážných krizí prověřil evropské vlády, z nichž většina byla zvolena ještě pro klidné doby a „podmínky dobrého počasí“. Některé obstály se ctí, jiné byly zváženy a shledány lehkými až operetními.

Krizový scénář však prověřil také psychickou odolnost populace. Jestliže ekonomické škody způsobené krizí lze názorně vyčíslit, škody na duševním zdraví populace jsou neviditelné, špatně kvantifikovatelné, ale neméně závažné. Mají potenciál dlouhodobě poškodit společnost. O nich budou následující úvahy.

Výzva psychiatrii

Během posledních sto šedesáti let, což je přibližně doba existence psychiatrie v moderním slova smyslu, se v psychiatrické obci ustálil odborný názor, že v dobách závažných společenských krizí, např. za válek, výskyt většiny duševních poruch v populaci klesá. Slovy poslední československé celostátní učebnice psychiatrie: „Mezi civilním obyvatelstvem se za války a krátce po válce vyskytovalo podstatně méně akutních psychických reakcí, psychopatických dekompenzací a sebevražd, méně často bylo vyžadováno léčení pro neurotické obtíže, byl např. pozorován zřetelný úbytek fobických a obsedantních stavů.“¹

Druhé klíčové paradigma shrnul v roce 2012 Stanislav Komárek: „U žen je mnohem větší strach před poškozením a opatrnost, méně sebepoškozování, a pokud se vyskytuje, je většinou nekrvavé – třeba poruchy příjmu potravy.“²

Obě paradigmatata koronavirová krize pro dnešní dobu spolehlivě vyvrátila. Dramaticky narostla celková potřeba psychiatrické péče u dospělých i u dětí. Problémy zasáhly více ženskou a dívčí populaci a jejich nejviditelnějším projevem se stala epidemie sebepoškozování



¹ Dobiáš J. a kol., *Psychiatrie*, Praha: Avicenum 1984, str. 356.

² Komárek S., *Muž jako evoluční inovace?*, Praha: Academia 2012, str. 264.

a sebevražedných pokusů. A tak pandemie položila psychiatrům zásadní otázky o stálosti a proměnlivosti jejich disciplíny, na které zatím nemáme odpovědi.

Koronavirová pandemie byla také velkou organizační výzvou pro naše zdravotnictví. Když v roce 2020 vypukla, mnoho odborníků správně předpokládalo velkou zátěž na infekční, interní a plicní oddělení a lůžka intenzivní péče. Nikdo však nečekal obrovskou přívalovou vlnu na oddělení dětské psychiatrie, která byla personálně i věcně oslabena neuváženými reformami minulých dob. V desetiletích po listopadu 1989 se totiž organizátorům českého zdravotnictví zdálo, že dětská psychiatrie nebude zvlášť potřebným oborem. Stali jsme se tak svědky nepříliš prozíravého rušení lůžkových kapacit z triviálních úsporných důvodů. Původní počet dětských psychiatrických lůžek se mezi lety 1989–2008 snížil z 1100 na 653, což představovalo redukci přibližně o 40%.³ Ta vlna však přišla a slabost systému neúspěšně demaskovala. A navíc přinesla dramatické zvýraznění problémů, které se v dětské psychiatrii celé poslední století – to jest prakticky po celou dobu její existence – jeví jako okrajové a nepodstatné.

Sebeпоškození a sebevražedné pokusy

Začněme definicí problému. Sebeпоškození (anglicky *self-harm*, někdy také *nonsuicidal self-injury*, NSSI) je поškození vlastního těla bez vědomého sebevražedného úmyslu, při němž dochází k narušení tělesné integrity. Jde nejčastěji o řezná poranění kůže, zejména na předloktích (ale mohou být kdekoli na těle) za použití žiletky, kousků skla nebo jiných ostrých předmětů. Může se objevit také popálení cigaretou nebo zapalovačem. Sebeпоškození se nejčastěji vyskytuje u hraniční poruchy osobnosti, méně často u některých dalších typů poruch osobnosti. Je třeba odlišit od sebezohavení (automutilace, anglicky *self-mutilation*), což je závažné sebeпоškození, jehož nejčastější motivace vyplývá z psychotické poruchy (zejména schizofrenie).

³ Psychiatrická společnost ČLS JEP, *Koncepce oboru psychiatrie – 1. revize 2008*, online: <https://www.psychiatrie.cz/strategie-koncepce-reformy/33-koncepce-oboru-psychiatrie>

Sebevražedné (suicidální) pokusy jsou do 14 let velmi vzácné. Jejich počet stoupá v dospívání, výrazněji u dívek, aby pak po dvacátém roce života začal opět klesat. Po listopadu 1989 se však v našem zdravotnictví přesné statistiky pokusů o sebevraždu nevedou, proto nemůžeme uvádět přesná čísla. Naopak dokonané sebevraždy se evidují: v dětství jsou výjimečné (v jednotkách případů) a v dospívání vzácné (v desítkách případů ročně, častěji u chlapců), zatímco v dospělosti jejich počty narůstají.⁴ Odhaduje se, že u adolescentů sebevražedné pokusy až stonásobně převyšují dokonané sebevraždy.⁵ Nejsilněji předpovídá budoucí sebevražedné chování anamnéza předchozích sebevražedných pokusů a sebepoškození.⁶

Změny sebepoškození a sebevražednosti během pandemie

Pandemie covid-19 ovlivnila negativně duševní zdraví nejen dospělých, ale ještě více dětí a dospívajících. Data k tomu jsou k dispozici z různých zemí světa. Např. v Německu průzkum mezi mládeží ve věku 7–17 let ukázal, že dvě třetiny respondentů byly negativně ovlivněny pandemií, a to při srovnání se stavem před pandemií jak v oblasti snížené kvality života vztažené ke zdraví (40,2 oproti 15,3%), tak ve zvýšení frekvence duševních problémů (17,8 oproti 9,9%) a vyšších úrovní úzkosti (24,1 oproti 14,9%).⁷

Modelově zpracovaná australská data ukázala, že sebepoškození a snění o sebevraždě vzrostly mezi lety 2019 a 2021 u dívek z 290 na 466 výskytů na 10 000 obyvatel, zatímco u chlapců se čísla

⁴ Koutek J. – Kocourková J., Suicidalita a sebepoškození v dětství a adolescenci – aktuální situace, *Čes Slov Pediat* 77 (3) (2022), str. 131–136.

⁵ Junuzovic M. – Toporska Lind K. M. – Jakobsson U., Child suicides in Sweden, 2000–2018, *Eur J Pediatrics* 181 (2022), str. 599–607.

⁶ Dulcan M. K, (ed.), *Dulcan's Textbook of Child and Adolescent Psychiatry*, Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing 2022, str. 1156.

⁷ Ravens-Sieberer U. – Kaman A. – Erhart M. et al., Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany, *Eur Child Adolesc Psychiatry* 31 (2022), str. 879–889.

nezměnila.⁸ Podobně pro nárůst sebepoškození u adolescentních dívek v době koronaviru svědčí i systematická přehledná práce zachycující 51 studií, většinou ze západních zemí.⁹

Český trend můžeme demonstrovat na příkladu dat z naší kliniky, která za roky 2020 a 2021 publikovali Koutek a Kocourková.¹⁰ Naši pacienti hospitalizovaní po sebevražedném pokusu, v naprosté většině dospívající dívky, tvořili 79 případů v roce 2020, ale již 131 případů v roce 2021 a 188 případů v roce 2022. Ještě markantnější byl nárůst v doméně sebepoškození: ze 142 na 299 a 354 hospitalizovaných. Je však třeba mít na paměti, že i tento nárůst může být jen špičkou ledovce, protože naše klinika má omezený počet lůžek a v daném čase více než 50 pacientů nepojme, takže část adolescentek byla zřejmě hospitalizována např. na pediatrických odděleních a klinikách.

Následující výčet se snaží sumarizovat příčiny tohoto nárůstu. Faktory specifické pro koronavirovou krizi jsou poměrně jasné a je jen nutné podotknout, že nebyl známý žádný teoretický předpoklad pro překvapivou skutečnost, že sociální izolace dopadla tak specificky především na dospívající dívky. Ještě podrobnější zamyšlení si však zaslouží obecné faktory, kterým se budeme věnovat na následujících stranách.

Možné příčiny epidemie sebepoškození a sebevražedných pokusů u adolescentů

Obecné faktory

- Oslabení principu odložené spotřeby
- Koncept pasivního štěstí
- Změna ideálu doby

⁸ Sara G. – Wu J. – Uesi J. et al., Growth in emergency department self-harm or suicidal ideation presentations in young people: Comparing trends before and since the COVID-19 first wave in New South Wales, Australia, *Aust NZ J Psychiatry* 57 (2023), str. 57–68.

⁹ Steeg S. – John A. – Gunnell D. J. et al., The impact of the COVID-19 pandemic on presentations to health services following self-harm: systematic review, *Br J Psychiatry* 221 (2022), str. 603–612.

¹⁰ Viz výše pozn. 4.

- Generační rozdíly
- Pokles odolnosti vlivem hyperprotektivní výchovy
- Závislost na sociálních sítích

Faktory specifické pro koronavirovou krizi

- Všepronikající mediální kampaň koncentrovaná na negativní zprávy
- Nahromaděná rodinná patologie během lock-downů
- Ztráta pravidelného denního režimu spojená s uzavřením škol
- Sociální izolace
- Nucené omezení tělesného pohybu
- Absence zájmových a sportovních kroužků

Oslabení principu odložené spotřeby

Princip odložené spotřeby, na kterém byl založen vzestup euroatlantické civilizace po řadu staletí, přestal někdy koncem 20. století později platit. Teorie odložené spotřeby říká, že chceme-li jednou něčeho významného dosáhnout, musíme se nejprve uskrovnit a odříct se požitků, abychom získali čas a finanční prostředky na studium, zdokonalování se a cvičení vlastních dovedností, ve zkratce: před skutečným životem věnovali své úsilí přípravě na něj. Podle těchto zásad stovky let evropští a severoameričtí vynálezci a objevitelé sháněli peníze na své objevitelské projekty a mise, vědci putovali po světě za těmi nejlepšími učiteli v oboru a i čističi bot ve svém americkém snu věřili, že budou-li dostatečně pilní, stanou se jednou milionáři. Tento typický protestantský étos kvůli z pohodlnějšímu životu v druhé půli 20. století vylétl. Lidé v současné konzumní společnosti preferují před vzdálenými perspektivami a odříkáním jednoznačně to, co nese okamžitý a hmatatelný užitek. Proslulý sociolog Zygmund Bauman tento stav charakterizoval následovně: „Svět plný léček a pastí má raději a odměňuje zkratky, krátkodobé projekty a cíle, které jde zasáhnout okamžitě. Také podporuje přístup ‚užij si teď, zaplať později‘, zatímco odrazuje od úvah a starostí v duchu ‚co to všechno obnáší‘.“¹¹

¹¹ Bauman Z., *Umění života*, Praha: Academia 2010, str. 149.

Bauman budoucí trendy téměř prorocky předvídá ve své knize *Umění života*, která původně vyšla v roce 2008, ještě před vlnou hlavního zájmu o vlogery a youtubery: „Před příchodem modernity se legenda o ‚setkání s Osudem‘ týkala prakticky výhradně umělců; a není divu, že ti, kteří se věnovali ‚krásnému umění‘, jak se mu později začalo říkat, např. malíři, sochaři, architekti a skladatelé, byli takřka jediní lidé, kterým se podařilo pozvednout se nad své nízké postavení a večeřet s princem a kardinály, ne-li přímo s králem a papežem.“ A pokračuje: „Dnes tak oblíbené příběhy o slavných vizuálních umělcích a performerech zlehčují problematiku *typu* činností, kterým se člověk věnuje, a *způsobu*, jakým to dělá; konečkonců v tekutém moderním světě si žádná činnost, která za něco stojí, svou hodnotu neuchová dlouho. Spíše jde o obecný princip, na který se typicky tekuté moderní příběhy soustředí: že v kombinaci s benevolentním osudem jakákoli náhodně dodaná ingredience může způsobit, že se z kalného roztoku zvaného ‚život‘ vykrystalizují třpytivé krystaly úspěchu.“¹²

Tento trend ilustruje jedna symbolická zpráva. K padesátému výročí přistání lidí na měsíci uspořádala společnost Lego průzkum mezi 3000 dětmi z USA, Velké Británie a Číny ve věku 8–12 let, čím chtějí v životě být. Lidé z Lega si mysleli, že tímto průzkumem udělají radost kosmické agentuře NASA – domnívali se totiž, že stejně jako v minulých generacích budou děti chtít být astronauty, piloty a mořeplavci. Výsledek byl však nejen překvapením, ale i zklamáním. Astronautem chtěla být nadpoloviční většina dětí jen v Číně. Pouze 11 % anglosaských dětí mělo takový velký sen. Americké a anglické děti chtěly být nejčastěji vlogery/youtubery, na druhém místě skončilo povolání učitele.

Podobně dopadl i jiný výzkum u 2000 britských dětí ve věku 11–16 let. Starší věk dětí, než byl v předchozím uvedeném průzkumu, se pravděpodobně projevil tím, že na prvním místě povolání snů byl lékař. Na druhém místě ovšem skončil influencer a na třetím pak youtuber.

S oslabením principu odložené spotřeby během pandemie souvisela též malá schopnost snášet nepohodu, jak jsme jako populace ztratili trénink v trpělivosti a odříkání.

¹² Viz pozn. 9.

Influenceři jako potulní kazatelé dneška

Pro ty, kdo by chtěli varovně zvedat prst nad dnešní mládež, je určena tato odbočka. Ideály mladých jsou si v různých dobách napříč zaznamenanými dějinami podobné, jen jejich konkrétní podoba se přizpůsobuje panujícím trendům. Jak dobře dokumentuje Bible, v době života Ježíše Krista bylo atraktivní misí stát se potulným kazatelem, který aspiruje na roli proroka. Historik a spisovatel Pavel Kosatík připomíná, že totéž platilo u nás ještě v husitských dobách.¹³

Národní obrození přispělo k tomu, že od první poloviny 19. století bylo – více než sto let – prestižním a lákavým posláním povolání spisovatele. Spisovatelé pozvedli český jazyk a kulturu z hloubi zapomnění a stali se možná i trochu nedobrovolně „svědomím národa“. V době nacistické okupace za to mnozí zaplatili životem, o pár let později „jen“ ztrátou svobody. Výsadní postavení spisovatelů skončilo u nás náhle, v letech 1968–1969, hned ze dvou důvodů. Českým důvodem bylo, že po sovětské okupaci Československa část spisovatelů odešla do exilu a ještě větší část byla násilně umlčena. Obecným trendem doby však bylo, že někde dříve (USA, Velká Británie), někde později (země sovětského bloku) roli generačních mluvčích převzaly rockové a popové hvězdy. Jejich vliv však na přelomu tisíciletí začal upadat kvůli atomizaci hudební scény i s rozvojem digitálních technologií.



¹³ Kosatík P., *České okamžiky*, Praha: Torst 2011.

Internet a ještě později sociální sítě změnilы poznenáhlu převládající způsob zpracování informací. Až do doby internetu se informace sdílely převážně ve formě tištěného textu. Lidský mozek byl ve 20. století cvičen na to, aby byl schopen extrahovat význam tištěného slova a pracovat s ním jako s abstrakcí, ale vedle toho byl sledováním filmu a televize vycvičen na vnímání obrazových informací a z běžné mezilidské konverzace i na zpracování slyšeného. V éře sociálních sítí se však přeorientoval na kratší textová sdělení a čím dál větší prostor začaly zaujímat obrazové, případně zvukové informace. Tyto změny se koneckonců staly i součástí definice posledních generací, jak se o tom dočtete níže. Neurovědci dodávají, že spolu s tím se začal (díky neuroplasticitě) měnit i lidský mozek, aby se na novou situaci adaptoval. Např. americká kyberpsycholožka Mary Aikenová k tomu pro časopis *Reflex* řekla: „Jsme (na reálný svět) zvyklí statisíce let, máme na jeho zvládnání základní psychologické nástroje, částečně rozumíme psychologii jednotlivce... Když si uvědomíme, že nemluvíme jsou vzhůru přes den několik hodin, ale z toho hodinu stráví s iPadem, neurologicky se jim formují nová spojení, o nichž nevíme, co s jejich mozkiem v budoucnosti udělají.“¹⁴

Může se tedy stát, že jednou budou delší tištěné texty průměrnému jedinci nesrozumitelné, protože už nebude mít schopnost abstraktní informace zpracovat. Když tak, pak jen ve formě videa nebo podcastu.

A tak se dostáváme k nynější popularitě influencerů a youtuberů. Přimhouříme-li oči, můžeme místo nich vidět někdejší potulné kazatele, kteří jen působí skrze jiný informační kanál – a podstatně lepšími technickými prostředky. Když jsem nedávno u hotelového bazénu sledoval mladou influencerku natáčející video-vzkaz svým příznivcům, s jakou péčí a láskou upravuje každý detail svého zevnějšku, pomyslel jsem si, že v některých případech je zřejmě novým náboženstvím influencerů narcismus. Kdo by se tímto fenoménem chtěl zabývat blíže, nechť shlédne film *Trojúhelník smutku* (režie Ruben Östlund, 2022), ověčený Zlatou palmou na filmovém festivalu v Cannes i nominací na Oscary.

¹⁴ Bednářová V., Bublíny dobré a špatné, *Reflex* 32 (13) (2021), str. 52–57.

Koncept pasivního štěstí

S oslabením principu odložené spotřeby souvisí i vývoj představ o štěstí. Už od antických dob existují dva základní koncepty – koncept aktivního a pasivního štěstí. Koncept aktivního štěstí ztělesňuje Aristotelés, který ho vyložil následovně: „Největší štěstí je moci cvičit svou znamenitost, ať už je jakéhokoli druhu.“ Na opačném protipólu stojí Epikúros ze Samu, který definoval pasivní štěstí: „Štěstí a blaženost nezáleží ani v bohatství, ani ve vysokém úřadě nebo moci, nýbrž v bezbolestném klidu, umírněnosti citů a v takovém stavu duše, jenž dbá mezi určených přírodou.“

V dalších dějinách lidstva oscilovaly jednotlivé doby mezi těmito dvěma póly. V druhé polovině 20. století se však kyvadlo společenského mínění začalo přiklánět k pasivnímu, hédonistickému štěstí. Nepochybně v tom hrál roli rozvoj konzumní společnosti, která poprvé v dějinách umožnila masový rozvoj spotřeby, do té doby vyhrazený pouze pro majetné společenské vrstvy.

V souvislosti s tím se od osmdesátých let začala rozvíjet nová psychologická disciplína zabývající se osobní pohodou jedince (*well-being*). *Well-being* lze definovat jako dlouhodobý (přetrvávající) emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem.¹⁵ Zřejmě nejslavnější studií osobní pohody se stala Brickmanova studie z roku 1978. Porovnála subjektivně prožívané štěstí u tří skupin osob: výherců v loterii, lidí po úrazu odkázaných na invalidní vozík a lidí z normální populace. „Výherci v loterii byli pochopitelně šťastnější než lidé s úrazem, když se však tyto extrémní skupiny neporovnávaly navzájem mezi sebou, ale s kontrolní skupinou běžné populace (stojící v míře spokojenosti někde uprostřed mezi těmito skupinami), nebyly nalezeny statisticky významné rozdíly. Jinak řečeno, mezi paraplegiky a běžnou populací a mezi výherci v loterii a běžnou populací nebyl výraznější rozdíl v celkové spokojenosti s životem.“¹⁶

¹⁵ Hrdlička M. – Kuric J. – Blatný M., *Krize středního věku: úskalí a šance*, Praha: Portál 2006, str. 167.

¹⁶ Tamtéž.

V unikátní longitudinální studii, sledující lidský vývoj po celých čtyřicet let, zjistili brněnští autoři, že extravertze (tj. přirozená otevřenost světu), zachycená jako osobnostní rys ve věku 16 let, předpověděla dobré *well-being* ve středním věku.¹⁷

Na druhé straně se proti hédonistickému zaměření doby vymezili významní společenští kritikové. Rakouský psychoterapeut Viktor Frankl, zakladatel logoterapie (tj. léčby smyslem), k tomu ve své brněnské přednášce řekl: „Slast není ve skutečnosti vůbec to, o co člověk usiluje, ale je vedlejším účinkem, něčím, co zcela samo vzniká, když člověk dosahuje cíle. Když se člověk přímo snaží o slast, tedy ne tak, že by slast byla vedlejším produktem usilování o nějaký cíl, pak platí, že čím víc se o ni snaží, tím více mu uniká.“¹⁸ Frankl původně myslel na slast v sexuální životě, ale poučka je jistě platná i v přeneseném smyslu slova.



¹⁷ Blatný M. – Millová K. – Jelínek M. – Osecká T., Personality predictors of successful development: toddler temperament and adolescent personality traits predict well-being and career stability in middle adulthood, *PLoS ONE* 10 (2015), e0126032.

¹⁸ Hrdlička M. – Fanta V., Žízeň je nejjistější důkaz, že musí existovat voda, *Mladý svět* č. 19 (1994), str. 38.

Tuto podnětnou myšlenku rozšiřuje dále koncept tzv. *flow*, tedy stav radostného plynutí života při dosahování vytožených cílů. Tvůrce konceptu *flow*, psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi, o něm napsal: „Existují situace, v nichž můžeme svoji pozornost volně investovat do dosažení osobních cílů, protože neexistuje žádný nepořádek, který bychom museli napravovat, žádná hrozba pro naše já, jež by se muselo bránit. Tento stav jsme nazvali zážitkem *flow* – plynutí, protože v tomto duchu se vyjadřovalo mnoho lidí, s nimiž jsme dělali rozhovory, při popisu stavů, kdy jsou ve špičkové formě: ‚Bylo to jako vznášet se,‘ ‚Byl jsem unášen proudem.‘“ A dodává: „Když si vybereme cíl a investujeme do něj sami sebe až k hranicím možností svého soustředění, pak cokoli budeme dělat, bude radostné. A jakmile jsme jednou okusili tuto radost, zdvojnásobíme své úsilí, abychom ji ochutnali znovu. Tímto způsobem roste naše já.“¹⁹

Oproti Viktoru Franklovi, který se domnívá, že život bez smyslu není dlouhodobě možný, je však Csikszentmihalyi skeptičtější a méně patetický, a tak dochází k závěru: „Život bez radosti se dá vydržet, a dokonce může být příjemný. Nese v sobě ale riziko, protože pak všechno závisí na štěstí a na vnějších podmínkách.“

Změna ideálu doby

Další velkou změnu prodělal převládající ideál doby. Jak dokládá např. Stanislav Komárek ve své intelektuálně podnětné knize *Muž jako evoluční inovace?*, ještě na přelomu 19. a 20. století převládala v západních státech idea maskulinní společnosti, tj. společnosti založené na výkonu, síle, hrdinství a odvaze. V té době se „od mužů a chlapců tak nad 15 let automaticky žádalo hrdinství a odchod do kolonií, kde se mají ‚něčím‘ stát, a kdo neprojevil odvahu až do krajnosti, byl společensky odepsán.“²⁰ Rozvoj vědy, techniky a moderních zbraní však přivedl naplňování těchto ideálů do extrémně nebezpečné polohy.

¹⁹ Csikszentmihalyi M., *Flow: O štěstí a smyslu života*, Praha: Portál 2015, str. 328.

²⁰ Komárek S., *Muž jako evoluční inovace?*, Praha: Academia 2012, str. 264.