

# NEURÓZA

A NAŠE

ZDRAVÍ

Dr. IVO PONDĚLÍČEK  
Dr. J. PONDĚLÍČKOVÁ - MAŠLOVÁ

STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ NAKLADATELSTVÍ





## Ú V O D

Knihy o duševní hygieně neobsahují žádný univerzální návod na udržení nebo získání zdraví. Nejsou receptářem, ani rukovětí. Tato knížka chce jen přiblížit povahu nejrozšířenější skupiny nervových poruch a vychází z názoru, že poznání jejích příčin a podstaty pomůže z těchto chorob setřít nános nevědomosti, vedoucí k neodůvodněným strachům a hypochondrii. Se známým nepřítelem se vždycky lépe bojuje. Vlastní poradenství a léčbu je však u neurotiků nutno vždy provádět od případu k případu, individuálně; to také není věcí zdravotnické publikace, ale ošetřujícího lékaře.

Příznivý ohlas naší brožury „O l i d e c h n e r v o s n í c h“ nám dává naději, že i poslání této knížky, která vlastně jen důkladněji rozvíjí a rozšiřuje námět prvé, bude chápáno správně: jde o to, vysvětlit si neurózu jako nemoc sociální s původem v konfliktech, jimž možno — všeobecně řečeno — předcházet; a dále, odlišit od ní reakce, které se v našem chování objevují běžně, při plném duševním zdraví. Konečně za třetí, poukázat i na ty poruchy, které pramení z jiných příčin.

A u t o ř i

U V O D

Knihy o duševní hygieně nepodléhají žádné univerzálnímu právu  
na ochranu nebo jiskru knihy. Jejich recepce ani krevní  
Tato kniha chce jen přiblížit čtenářům některé skupiny net  
východních a vychází z vědomí, že přístupu k nim a pod  
stary knihy a lékařské činnosti se již nikdo nedobře věnuje  
K neodvratnému strachu a vyčerpání se záměrně nepř  
strem za všechny lépe může. Vnímání pohledů a lépe je však  
u neortodoxních lidí provede od přístupu k přístupu k přístupu  
ne, to také není všeobecně publikace, ale osvětlovan  
lékaře

Přiznáváme si, že náš průmysl „O lidce“ není a není nám  
dává naději, že i po této knize, která vlastně jen diskutuje  
stavu a rozšíření námětů, může čtenář něco správně říci o to  
zvyšuje si hodnotu jako namože sociálně a přívodem v knihovně  
kniha rovněž — všeobecně říkám — přechází; a dále, když od  
di nete, které se v našem čtenářství objevují, děje se při přímém do  
sevním zájmu. Konečně za této příležitosti, kterou, které  
přání a jiné věci.

A 1111

## kapitola první

*Jsem citlivější než většina ostatních lidí.*

*Často mne bolí hlava.*

*Těžko vydržím u nějakého úkolu nebo zaměstnání.*

*Mnohdy nedokážu večer usnout.*

*Bojím se, dívám-li se dolů z nějaké výšky.*

*V některých částech těla mívám občas pocit pálení, mravenčení nebo „odumření“.*

*Sexuální záležitosti jsou mi odporné.*

*Dovedu se soustředit hůře než ostatní lidé.*

*Několikrát jsem se vzdal nějaké věci, poněvadž jsem měl příliš malé mínění o svých schopnostech.*

*Rozzlobím se snadno, ale brzy to přejde.*

*Bojím se být sám.*

*Myslím, že mé dětství nebylo šťastné.*

(Z psychologického dotazníku)

### „KLÍČ KE ŠTĚSTÍ“ — KAPITOLA Z DUŠEVNÍ HYGIENY

Názor, že úsilím každého člověka je hledat pocit spokojenosti a osobního štěstí, se při vší své lapidárnosti a stručnosti nevy-myká pravdě. Prožít šťastný život je pochopitelným přáním každého z nás. Není v tom nic sobeckého. Je to přirozená potřeba lidí a kulturní dějiny leckdy toto úsilí povyšují na sám smysl života. Co svět světem stojí, hlásali mudrci a filosofové optimistické názory na život, které v každé společnosti zatlačovaly názory jiné, zdůrazňující jen stinné stránky života, strachu a úzkosti. Ovšem tyto poslední pesimistické názory na život vytyčovali pře-

devším filosofové církevní, kteří spatřovali štěstí pouze v nábožensko-mystické askezi a ve „splynutí s Bohem“. Hledání plnosti života, smyslu života a životního štěstí je tedy v kulturním myšlení záležitost vždycky aktuální. I moderní filosofické, sociálně politické a kulturní ideje hledají teoretické řešení tohoto problému, a dávají nám dnes základní, a proto stále jen obecný návod: jsou zevšeobecněním kladných zkušeností společenského života. Pozorujeme například, jak ekonomické osvobození člověka, vyrovnávání hospodářských a sociálních rozdílů, socialismus, kulturní revoluce a jiné vymoženosti nové doby přinášejí pocity uspokojení a zabezpečení širokým masám pracujících a mají svou teoretickou koncepci.

Klíč ke štěstí leží ovšem v nás samých. Je to v tomto smyslu záležitost jednak individuální a jednak praktická. Často jsme svědky toho, jak i v nejpokrokovější společnosti a na nejkulturnější úrovni prožívají lidé své drobné tragédie a nevědí si rady s životem. Upadají do nesnází, jež mají psychologický ráz a přitom sociální původ. Trápí se subjektivními obtížemi; dobře chápou třeba objektivní vysvětlení a zákony všeobecného prospěchu, ale nedovedou individuálně a prakticky řešit obtížnou situaci, která se vyvinula kolem nich. Jejich postavení je nezáviděníhodné. Připomínají mouchu uvízlou v pavučině. Podíváme-li se však blíže na síť pavučin, trpělivě a podrobně, zjistíme, že si tato vlákna svých obtíží utkali oni sami ještě dříve, než se stali obětmi.

Přísluví „Každý je strůjcem svého štěstí“ obyčejně v lékařství neplatí, nebo jen velmi relativně, ale zde, pokud se jedná o zdraví duševní, se přísloví projevuje zcela zjevně.

Bude nás bezpochyby zajímat, proč někteří lidé dovedou skutečně žít a proč jiní se stávají pasívními pozorovateli anebo zajatci svého domnělého neštěstí. Pozorujeme, že tito lidé jsou nešťastní z vnitřních, psychologických příčin. A co je dále zarážející — že těmto lidem většinou nechybí ani inteligence, ani pokrokový světový názor. Přece však často zapomínají na tyto kladné předpoklady a kvality své osobnosti a vymlouvají se na „osud“ nebo dokonce na nepřírozené zásady. Mnoho z nich propadá osudovému chápání života a nestatečnému postoji k němu

někdy již ze zoufalství a z osobního slabošství: jejich stav trvá příliš dlouho a překážky jsou pro ně zdánlivě nepřekonatelné; v takovém případě nejde o člověka nemocného, ale spíše o člověka s vlastní slabostí, pohodlností, povahovým defektem a špatnou vůlí. Klíč ke štěstí má též svůj moment psychologický a psychohygienický.

Užití psychologie v praxi se stává čím dál tím více předmětem literárních snah; populárně o tom pojednávají brožury a knihy o výchově dětí i dospělých, o manželství a sexualitě, o duševním zdraví atd. Mnozí lidé u nás si již uvědomují, jak jsme neprávem tyto otázky v poslední době opomíjeli, anebo je obcházeli frází. Prakticky užitá psychologie spolu s poznatky psychiatrickými o předcházení a léčbě duševních obtíží a nemocí spojují se ve zvláštní medicínské odvětví *duševní hygieny*. Je to odvětví velmi mladé; vždyť konečně i samo pojetí vzniku a podstaty duševních nemocí se podstatně rozvíjí teprve v tomto století. Jeho cíle si můžeme lépe ozřejmit poukazem na podobnost s hygienou obecně známou: stejně tak jako zachováváme požadavky hygieny tělesné, bydlení, úpravy pokrmů apod., nemůžeme přezírat ta opatření, která vedou k zachovávání úpravy celého našeho způsobu života, životosprávy, správného psychického režimu. Duševní hygiena se však nezabývá pouze jednotlivcem a způsobem, jak žije, či jeho duševním stavem; chce zlepšovat také formy lidského soužití, chce sloužit také kolektivu. Duševní hygiena nadhodila přitom problémy, které by medicína nebo psychologie sama nikdy nevyřešila: jde totiž o problémy soužití mezi lidmi, v nichž účast výchovných institucí (rodina, škola, pracoviště), kulturních, politických a společenskoprávních pracovníků je samozřejmá. Mezi tyto společenské problémy duševní hygieny patří např. otázka výchovy mládeže, narušování struktury rodiny a popř. problém rozvodovosti, alkoholismus apod.; tyto zjevy řeší stejně lékaři, pedagogové, pracovníci kulturní a političtí, právníci a soudci. Proto je nauka o duševní hygieně chápána v daleko širším smyslu, než jako předmět pojednání lékařského, event. psychologického. Na druhé straně zase je třeba brát v úvahu i názory těchto odborníků, zejména tam, kde jde o zvláštní problém jednotlivce, o otáz-

ku jeho duševního zdraví a předcházení duševním poruchám i nemocem. Začneme tedy u jednotlice, u jeho požadavků na spokojený či šťastný život, který z valné části podmiňuje duševní zdraví.

Ano, potřeba šťastného života, spokojenosti a dobré pohody — toť malá násobilka duševní hygieny, která vylučuje již sama od sebe neblahé a obávané úkazy, jako jsou nemoc, duševní poruchy nebo opožďování duševního vývoje. Zkusme si jen vyplnit úryvek z psychologického vyšetřovacího dotazníku, těchto několik výše uvedených otázek stojících v záhlaví této kapitoly, a naše ANO na ně bude zároveň znamením, že něco v naší duševní pohodě není v pořádku.

Duševních poruch, onemocnění a chorob je samozřejmě mnoho a různých; i když se některé svými vnějšími projevy (= klinickým obrazem) sobě podobají, jejich původ je třeba zcela jiný. Některé z nich jsou velmi těžké a my budeme mít ještě možnost zmínit se alespoň krátce o tom, že vznikají z příčin nezávislých na vůli a jednání nemocného. Některé však — lehčí poruchy a duševní nemoci — mají svůj původ v určité chybě našeho způsobu života nebo v situacích, které jsme si sami způsobili, které trvají a které nehodláme, ani nemůžeme odstranit, protože třeba netušíme jejich nebezpečí.

Slyšíme často o někom říkat: „Ten se léčí na nervy,“ nebo: „To má od nervů“, aniž by tento dotyčný, který se takto vyjadřuje, věděl, že to, co říká, není zdaleka nic přesného. Je to totéž, jako kdyby člověk neznalý živočichopisu nerozlišoval mezi sebou jednotlivá zvířata podle rodu a každé z nich, např. psa, kočku, slepici, koně a všechno žijící mimo člověka nazýval obecným pojmem „zvíře“. Právě tak je nepřesné mluvit o „nervové“ chorobě a mínit tím jeden druh onemocnění, jednu jistou nemoc. To již daleko přesnější je výrok: „Ten člověk je nervózní“, nebo: „Ten trpí nervózou“; takovým výrokem provázíme nezřídka podivné reakce našich bližních. A přece i tento pojem „nervózní“ vyjadřuje celou skupinu onemocnění, jež ovšem mají svůj blízký původ a průběh, takže je můžeme chápat už jednotně. Je to ta skupina onemocnění, kterou jsme od počátku označovali jako „lehčí“.

Těmto nemocem můžeme mnohdy předcházet a s našimi znalostmi duševní hygieny proti nim bojovat.

Nervózních lidí je kolem nás mnoho a nervozita je zjev velmi častý. S nervózními lidmi se setkáváme prakticky denně. Nerozlišíme třeba stupeň hloubky jejich poruchy, nezaznameníme ani výraz jejího zlepšení; tato porucha na nás působí svými vnějšími projevy velmi povrchně a dotýká se nás vždycky jen tehdy, máme-li s takovým člověkem nějaké jednání, společenský kontakt, spolupráci, žijeme-li s ním — tedy jde-li tu o jistý druh vzájemného sociálního působení. Řekněme hned, že je velmi nepříjemné vytvářet takový společenský styk. Mnohdy v nás nervózní člověk vzbuzuje i lehkou bázeň. Ne snad proto, že by nám byl nějak bezprostředně nebezpečný, ale obáváme se, že nenajdeme na jeho chování vhodnou odpověď, že mu nechtěně třeba svým jednáním ublížíme, prostě, že s ním musíme zacházet jinak, než s člověkem zdravým. Jindy nám bezděčně ztrpčuje život svými ustavičnými stížnostmi a obtížemi. I když jej jako nemocného litujeme, přece se snažíme ve společenském styku se mu raději vyhnout.

To je pouze jedna stránka věci. Přiznejme však, že omlouvat své jednání nějakými nervovými obtížemi, být zkrátka „nervózní“, stalo se dnes takřka módou u některých lidí. Málo věcí ve společnosti je tak odporných jako „módní choroby“, tato snobská privilej. A mnohdy se za těmito omluvami skrývá nepochopení pro druhé, šikanování spolupracovníků, týrání příbuzných a známých a někdy útěk před vlastní odpovědností.

Být nervózní, trpět nervózou není tedy záležitostí jen pacientů samých, ale má to důsledky veskrze sociální, tedy důsledky pro styk s jinými. V lékařském smyslu znamenají pojmy neuróza a nervozita skupinu duševních poruch, a to — bez ohledu na obtíže — lehčího rázu, u které není nebezpečí ztráty života a kde po správném léčení dojde k úpravě všech obtíží bez jakýchkoli následků nebo chorobných změn v organismu. Správně se tato skupina duševních poruch nazývá

## NEURÓZA, NĚKDY TAKÉ PSYCHONEURÓZA,

a jak již bylo řečeno, je často na první pohled nápadná, ačkoli v jistých případech ji laik vůbec nerozezná, neboť nepozoruje její skryté projevy. Neurotické obtíže jsou počtem velmi bohaté i různě hluboké a intenzivní. Někdy se jimi nemocný odlišuje od svého okolí zcela zjevně a nalézáme je ve většině jeho reakcí. Takové projevy podmiňují celé chování neurotika a pak i laici často mluví o nemocném v tomto smyslu. Někdy však jsou tyto chorobné příznaky utajené, skryté v osobnosti nemocného, nejsou zjevné na první pohled a podmiňují jen některé reakce, které se třeba ani nápadněji neodrážejí ve společenských vztazích. Znáte například člověka, který je v poslední době roztržitý, zapomnětlivý a není schopen se ani v nejmenším soustředit. Je vyveden náhle z rovnováhy. Stává se popudlivým a vzteklým. Rozzlobí jej každá maličkost, na kterou by dříve reagoval úsměvem. Je náladový a citově nevyvážený. Žáci a hlavně studenti na vyšších školách dovedou dobře odhadnout okamžitou náladu některých svých profesorů. Zaměstnanci mluví o svém zapomnětlivém nadřizeném. Ženy si často stěžují na náhlé vrtochy svých manželů a snoubenců a naopak.

V těchto drobných psychologických pozorováních skrývá se jen základ k rozeznání onemocnění; a ten je samozřejmě zcela nepřesně a neodborně vymezen. Někdy jsou tito jedinci skutečnými neurotiky, jinak však jsou to jen lidé nešťastní, nespokojení, přepracovaní, unavení, ale nikoli nemocní. O jejich konečné diagnóze nám může něco podstatného povědět pouze odborné lékařské vyšetření, mnohdy dokonce několikrát opakované, neboť lékař-psychiatr však nemá bohužel k dispozici žádný vyšetřovací přístroj, kterým by ihned uviděl do duše nemocného.

Upozorňuje se často na skutečnost, že neurotiků je víc, než jich stačí pojmout léčebná péče, než je jich vedeno v ambulantních kartách a chorobopisech zdravotnických zařízení. Je to proto, že někteří lidé trpí neurotickými obtížemi a k lékaři nejdou; často se trápí a potýkají s chorobou sami a často se také sami —

a dokonce většinou sami — bez cizí pomoci uzdraví, když se ovšem změní jejich životní podmínky, které k chorobě vedly.

Ve druhém případě je to obráceně, a to je — jak pozorujeme — ještě obvyklejší případ. Existují lidé nespokojení a nešťastní, podivínští a unavení, a ti se také obracejí na psychiatra, ačkoli žádný běžný léčebný postup jejich osobní štěstí a pocit spokojenosti nepřivodí. Ne nadarmo dnes lékaři řeší problém, kdo z těchto lidí léčbu potřebuje a kdo chodí k nervovému lékaři zbytečně, protože tam nepatří.

Určité druhy lehkých poruch, nespokojenost, údobí smůly, kdy se člověku nic nedaří, únava, vyčerpanost aj. zachvacují téměř všechny civilizované lidi na zeměkouli. To však není nemoc; nechceme přece tvrdit, že jsou všichni lidé na světě nemocní neurózou! Takové stavy, které ještě nemůžeme zahrnout do rámce nervových onemocnění, prožívají ovšem mnozí jedinci tak, jako by nemocní opravdu byli; sami si tedy vlastně navozují iluzi choroby, zejména tehdy, když jsou mylně a pesimisticky informováni o tom, co jim tato nemoc později ukáže a jak se teprve projeví. Patří také k poslání zdravotnické osvěty, aby vysvětlila, že normální lidské starosti a těžkosti nepotřebují lékařskou pomoc.

V krajním případě by tito „zdraví pacienti“ a „iluzorní neurotici“ — jak je můžeme nazvat podle iluze jejich nemoci — měli požádat zkušeného psychiatra pouze o radu. V této radě, rozmluvě či konzultaci s lékařem nechtějme přece spatřovat léčebný zákrok! Snad již v blízké budoucnosti budou se psychiatrické ambulance zabývat dispenzarizací podobných obtíží, a tyto dispenzáře budou vlastně poradnami pro duševní hygienu.

Zatím dnes bývá pokládán za neurotika každý, kdo pln starostí o svůj duševní stav přestoupí dvakrát či třikrát práh psychiatrovny ambulance. Ani vám není jistě vzácný případ podobných projevů, označovaných většinou v lékařských zprávách za neurotické: nějaký člověk, váš známý nebo příbuzný, cítí se ve svém zaměstnání nespokojený; má pracovní rozpory s nadřízenými nebo spolupracovníkem, nebo dokonce zjišťuje, že na práci již nestačí. Tak se navenek značně projevovat jeho konflikt, a po-

kud je to jen navenek, je to dobré; horší je, když současně s tímto vnějším rozporem narůstá ještě jeho vnitřní, subjektivní rozpor. Tento vnější rozpor si člověk ani zcela jasně neuvědomí a nepři- znává; mnohdy k nám přichází už jako pacient, hledající příčinu svých současných obtíží ve všem jiném, než ve svém okolí a ve svých společenských vztazích. Stěžuje si na neschopnost soustředit se na práci, říká, že nesnese, aby se mu někdo díval do díla, cítí běžné poznámky o práci jako narážky a výsměch. Doma je to náhle také v nepořádku — hle, konflikt se přesouvá i na druhé prostředí, což bezpochyby už je varovné znamení, že se něco s postiženým pracovníkem opravdu děje — s manželkou přestane mluvit, protože se s ní pohádal kvůli nějaké maličkosti, děti ho rozčilují; je na ně najednou surový, ačkoli předtím byl ve výchově přísným stoupencem Makarenka. Nemůže spát, při ranním vstá- vání se cítí unavený a malátný, stejně i po jakékoli práci, ba i po jídle.

Zapomíná na drobné povinnosti, které je třeba udělat; zapo- míná jména filmů, knih, které přečetl; nepamatuje si náhle, co kde řekl, ačkoli se dříve všude chlubit svou pamětí. Večer cítí podivnou sklíčenost. Je smutný, lituje svého jednání, jímž přivo- dil nové konflikty. Činí si výčitky.

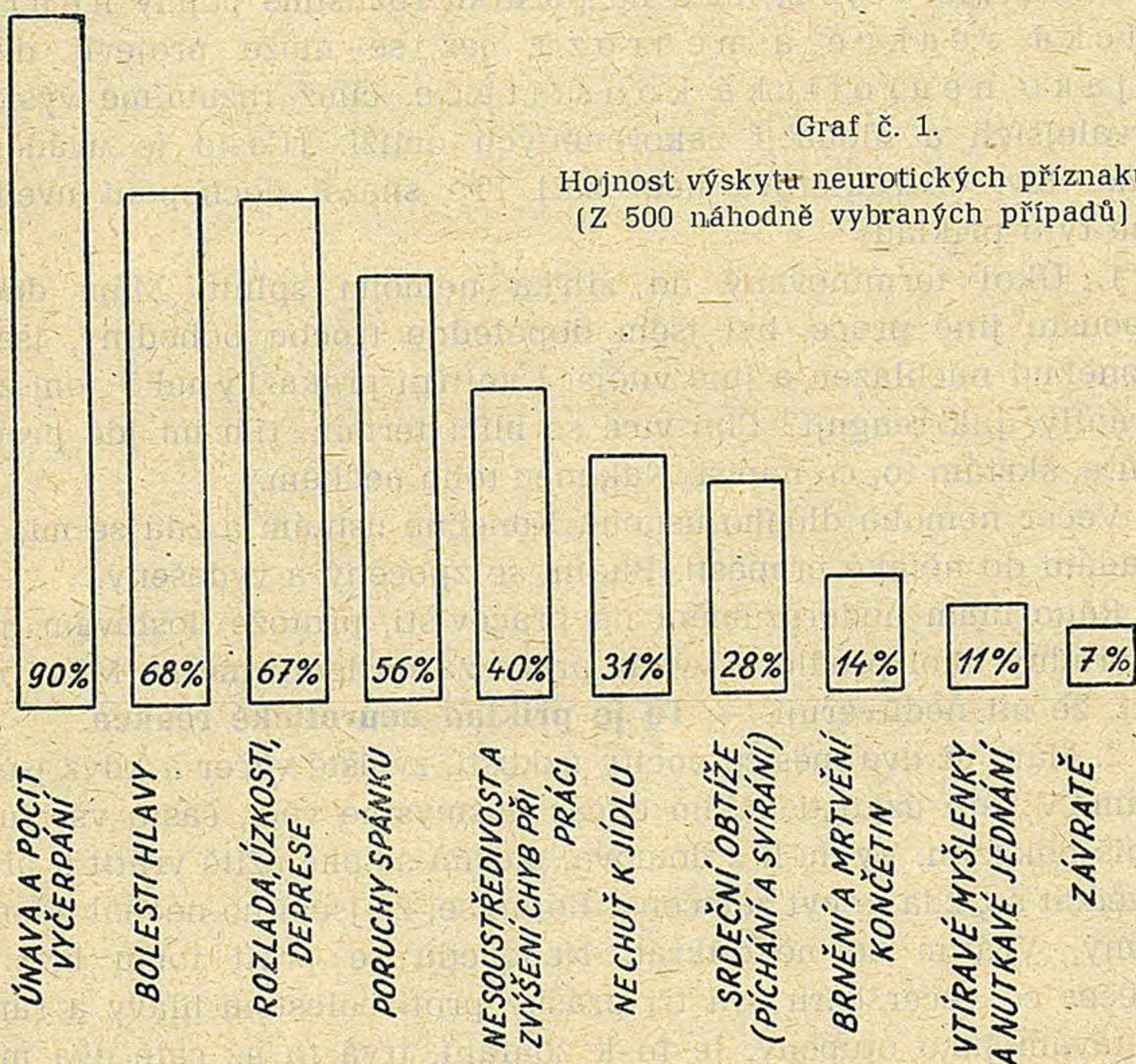
Z obyčejného vnějšího rozporu, z osobní těžkosti, z níž člověk nenalézá východisko — zvláště je-li nepříznivě psychicky dispo- nován — vyroste náhle něco víc, než je obyčejná potíže a starost, něco, co už patří lékaři. Je to počínající neuróza. Jak se neuróza vyvíjí, jak k ní dochází a za jakých podmínek se zhoršuje, bude předmětem našeho pojednání v dalších kapitolách.

Nyní se však vraťme k výpočtu obtíží, které může mít zdravý člověk, ale i „iluzorní neurotik“ — jak jsme nazvali našeho posti- ženého — a které mohou být i varovným znamením rozvíjející se neurózy, tedy které může mít i neurotik skutečný.

Příznaky tohoto druhu jsou většinou psychického rázu; nemoc- ní sami na ně poukazují nejčastěji jako na duševní obtíže. Mluví o poruše soustředivosti, o zvýšené duševní únavě, o svém sklonu zbrkle jednat, který se u nich náhle objevil, o maličkostech, které

je rozčilují, o depresivní smutné náladě, která je najednou a z ničeho nic přepadla atd.

Pozornost a její soustředění, prudká hnutí mysli a oblast citů a nálad, paměť i jiné funkce nervové soustavy patří do souboru duševních, psychických vlastností člověka, a budeme-li mlu-



vit o neuróze, budeme muset mluvit o dočasném selhávání těchto funkcí, o jejich dočasné snížené pracovní výkonnosti nebo o jejich náhlém úbytku.

Celou škálu neurotických obtíží různé intenzity a barvitou mozaiku chorobných projevů, příznaků a selhání nám ukázala probírka ambulantními kartami a chorobopisy z let 1953—1958. Podle častosti výskytu charakteristických obtíží přibližně u 500 neurotiků, náhodně vybraných z tohoto písemného materiálu, po-

kusili jsme se sestavit přehled, vyjádřený zde na grafu č. 1. Zadáme-li se na něj, zjistíme, že většina uvedených projevů není typická jen pro obraz choroby, tedy pro trvalejší proces, ale že takovému projevu podléhá občas každý, krátkodobě a při plném duševním zdraví.

Bude lépe, když si hned na počátku rozlišíme pojmy *neurotická reakce* a *neuróza*, jež se může projevit dále i jako *neurotická konstituce*, čímž rozumíme výskyt trvalejších a hlouběji zakořeněných obtíží. (Často je uváděna jako tzv. *charakterová neuróza*.) Pro snazší pochopení uvedeme tyto příklady:

1. Úkol termínovaný do zítřka nemohu splnit. Mám dnes spoustu jiné práce, byl jsem dopoledne trochu pohodlný, jsem poněkud nachlazen a jiné vnější i vnitřní překážky mi v tom zabránily. Jak reaguji? Čím více se blíží termín, tím mi jde práce hůře, škrtám to, co napíši. Nakonec toho nechám.

Večer nemohu dlouho usnout. Konečně usínám a zdá se mi, že padám do nějaké propasti. Budím se zpocený a vyděšený.

Ráno mám nedorozumění na pracovišti, protože dostávám mimořádný úkol předložit výkaz práce za poslední měsíc. Mám pocit, že mi nedůvěřují. — **To je příklad neurotické reakce.**

2. Mám už dva měsíce pocity úzkosti, zvláště večer a když jsem sám. V této úzkosti dělám občas nesmyslné věci, často všechno spíš pokazím. Vyjdu-li z domova, musím se okamžitě vrátit a přesvědčit se, zda je byt zamčený. Bojím se, že jsem ho nechal odemčený. Vrátím se několikrát. Nedovedu se proti tomu bránit. Večer co večer беру dva tři prášky proti bolestem hlavy a ráno vstávám jako otupený. Je to k zoufání, trvá to už celé dva měsíce! Z práce jsem úplně vyčerpán. — ..... **Neuróza.**

3. Znáte Františka K., toho pedantického a nedůvěřivého vedoucího naší prodejny? Ještě jsem neviděl tak arogantního a sebevědomého člověka. Je k tomu ještě nekolektivní tvor, nespolečenský až hrůza. Když jsme jej přišli pozvat na náš ples, dělal jen uštěpačné poznámky. Říkal, že žádná žena mu nestojí za to, aby se do plesu strojil. A přece říkala Marie N., že kdysi před pěti lety nebylo lepšího partnera ve společnosti, než byl on; to

mu ještě nebylo ani třicet — než mu zemřela matka — milý, příjemný, zábavný a veselý. — ..... **Charakterová neuróza.**

4. Už sedm let se neodvažuji mezi lidi. Nevím, co to se mnou je, ale domnívám se, že jim překážím. Neumím se ani bavit. Neznám žádné vtipy, kterými ostatní muži jen hýří. Proč jsem tak opuštěný, proč musím být sám? Je to snad trest za něco? A před sedmi lety jsem býval docela jiný. Snad to souvisí i s tím, že jsem musel přestat pracovat; když já ale nestačím na práci. A žaludek zlobí, říkal doktor, že je to od nervů; stačí, když se jen trochu rozčílím a už zvracím. Je to zvláštní: dříve jsem byl takový čtenář a dnes nejsem schopen přečíst jedinou knihu. Ztratil jsem už veškerou naději na uzdravení. — ..... **Neurotická konstituce.**

Neurotická reakce, neuróza i neurotická konstituce liší se navzájem jednak délkou trvání a jednak úporností obtíží. Také poslední z nich — neurotická konstituce — i když nejvíc vzdoruje léčbě, přece je dobře léčitelná. Nemocní by si však měli vždy uvědomit, že zde lékař musí často odstraňovat projevy, s nimiž cni téměř „srostli“ a které právě teď tvoří jejich „neurotickou konstituci“. Je třeba vytrvalosti lékaře i trpělivosti pacienta, pomoci okolí a zejména jeho pochopení k tomu, aby léčebný úspěch byl zaručen. Často právě ti nemocní, kteří podléhají panice a ztrácejí trpělivost, jsou pro svého lékaře nejtěžším případem. Jinak je třeba ještě připomenout, že neurotická konstituce — jak ji chápeme v dlouhodobosti a intenzitě obtíží — vyskytuje se poměrně velmi zřídka, neboť se nestačí plně rozvinout. Je většinou už ve svých počátcích rozpoznána, léčena a její postup je tedy zastaven.

### **„MÁM NEOBYČEJNĚ LEHKÉ MYŠLENKY,“**

*říká o sobě Gogolův revizor Chlestakov. Roztržitost je jedna z jeho nejcharakterističtějších vlastností. Není s to soustředit se vědomě na jakoukoli myšlenku. Jeho pozornost směřuje vždy*

*k tomu, co právě uviděl nebo co ho náhodou napadlo, a s lehkostí opravdu nezvyklou přeskakuje s předmětu na předmět.*

*(Z učebnice psychologie)*

Snad proto také působí na nás Chlestakov komicky, a proto se svým chováním zesměšňuje. — Roztržitost, špatné soustředění a nestálost pozornosti jsou poruchy, které můžeme řadit mezi typické neurotické reakce stejně dobře, jako — v kombinaci s jinými — mezi typické projevy neurózy. Na ně si neurotici také často stěžují. V naší statistice (graf č. 1) se ukázalo, že více než 40 % pacientů má v popředí klinického obrazu neurózy právě tyto potíže.

Svou pozornost zaměřujeme, ať úmyslně či bezděčně, na jistý předmět, týkající se našeho poznání a vědomí. Takové zaměření je vyvoláno ohniskem podráždění v mozkové kůře, v jejích mikroskopických buňkách, kde končí nervová vlákna, vedená ze smyslových orgánů i odjinud z organismu. Kolem ohniska vzruchu se však vytváří protikladný proces útlumu; celý tento vzťah vzájemného prolínání a doplňování je právě fyziologickým základem pozornosti a nazývá se indukce nervových pochodů. Je to v podstatě vzájemné střídání a doplňování vzruchu a útlumu v mozkové kůře. Jakmile je tato indukce porušena podněty, dráždicími mozkovou kůru i na jiných místech, a mohou to být i přetrvávající těžké zážitky z minulosti, dojde i k poruše pozornosti.

Chlestakov je roztěkaný a roztržitý, protože má malou stálost pozornosti. Řekli bychom, že jeho útlumový proces není dostatečně aktivní, aby utlumil všechna ostatní podráždění, k nimž není obrácena pozornost. Když nenastane toto utlumení okolních partií mozku, nemůže nastat ani koncentrace vzruchu v mozku vyvolaná pozorovaným podnětem, a nemůže ani nastat koncentrace čili soustředění pozornosti.

Jinak to vypadá u dalšího defektu pozornosti, který může být označen jako zaujetí nebo přílišné ulpívání na jednom předmětu (na nějakém plánu, úkolu, matematickém problému atd.). Zde je

naopak koncentrace vzruchu příliš silná. „Zapomnětlivý profesor“, tedy člověk, mající v hlavě nějaký problém, nepostřehne změnu ve svém okolí, je nevšimavý, nepozorný; nasadí si cizí klobouk, zamění s někým svůj hubertus. *Jaroslav Hašek* v jedné ze svých humoresek vypráví o učeném sporu dvou astronomů, kteří dovedli řešit nejsložitější spory a matematické příklady a hádali se o vzdálenosti dvou planet s rozdílem několika centimetrů, přičemž je číšník v kavárně napálil na malém účtu o několik korun. Nepozornost v praktickém jednání příznivě nevyváží často ani vysoký intelekt.

Nestálost a ulpívání pozornosti jsou projevy, které se občas objeví u každého z nás. Není třeba se strachovat o duševní zdraví, stane-li se nám taková nepříjemnost, že jsme ošizeni na účtu nebo vyměníme-li si omylem s někým klobouk. V dávných dobách — před takovými třiceti až padesáti lety — taková příhoda vyvolávala jen zdravé reakce i u postiženého: rozpaky z vlastní nepozornosti a většinou nakonec smích. Nikdo proto také nešel k lékaři. O neurotické reakce běží pouze tam, kde se člověk dopouští takových chybných jednání systematicky a trvaleji. Toto soustavné chybování musí nějak závažněji překážet v praktické činnosti a musí být už zjevné, abychom usoudili třeba na projevy neurózy a vyhledali lékaře.

Neboť vlastnosti pozornosti jsou tak podivné, že nás nesmí mýlit občasná změna jejího výkonu. Hodinky, položené na vzdálenějším místě, odkud je jejich tikot sotva slyšitelný, střídavě slyšíme a zase neslyšíme. U nakreslené „skleněné“ krychle, tedy krychle s viditelnými zadními hranami (je to tzv. *Neckerova kostka*, viz obrázek!) jeví se nám jednou jistá plocha jako přední, podruhé jako zadní. Oba tyto jevy, střídavý poslech hodinek i vnímání krychle jednou z té a podruhé z oné strany, jsou způsobeny střídáním a přepínáním pozornosti, jež se odehrává průměrně každou vteřinu nebo každé dvě vteřiny. Tak potom dochází k sluchovému i zrakovému klamu, k zdánlivému „vymizení“ tikotu i ke klamnému postřehu Neckerovy krychle, její hloubky, spodní či horní projekce. Přepínání pozornosti způsobuje šalebný vjem, iluzi.

Mění-li se poněkud absolutní výkon naší pozornosti, neznamená to ještě, že je to způsobeno neurotickou poruchou.

Rušivé podněty, zejména hluky, rozptylují pozornost každého člověka, i zdravého, a to do té doby, než si na tyto nové podněty — hluky — zvykne. Jakmile však člověk těmto podnětům přivykne, může se stát náhlý klid novým vzruchem.

NECKEROVA KOSTKA (obr. č. 1)

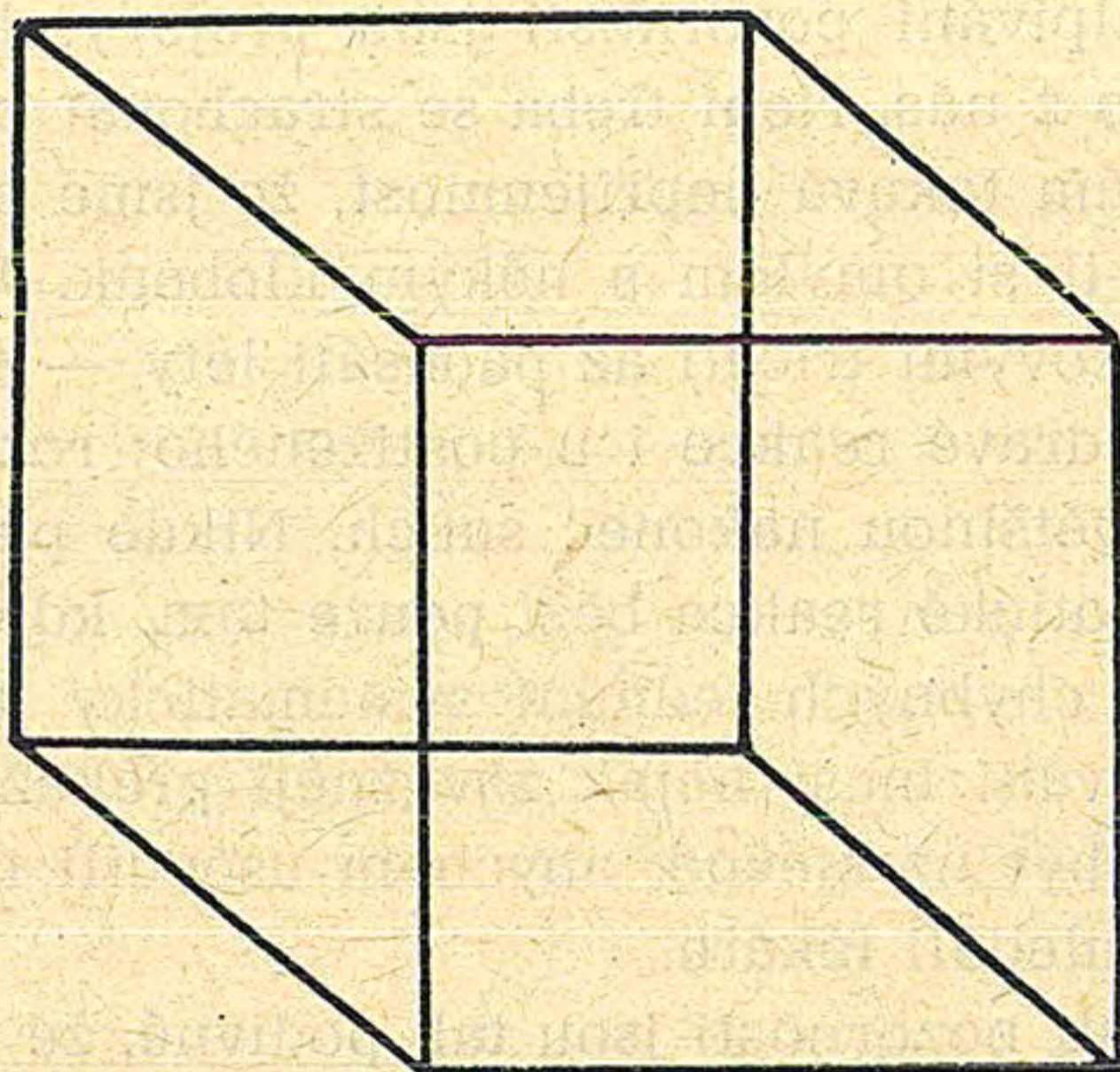


Diagram krychle je viditelný chvílemi svrchu a chvílemi zespod. Jistá plocha se zdá vpředu a za okamžik jako by se krychle posunula a jiná (dříve „zadní“) plocha vystoupí dopředu.

Které popudy a podněty působí nejrušivěji? Bezpochyby ty, které mají nějaký smysl, např. mluvení, rozhlasový projev apod., rozptylují víc, než tlumený hukot pouličního ruchu nebo jiný bezvýznamný hluk. Je zcela přirozené, že při poslechu sportovního zpravodajství nemůžeme třeba studovat. A je zcela nepřirozené domnívat se, že jsme proto nemocni.

A přece — i když nesoustředivost je velmi běžnou reakcí — existují lidé, kteří systematickou poruchou koncentrace pozor-

nosti skutečně trpí. Stížnosti na neschopnost cokoli přečíst, aby se zachytil smysl, obtíže při duševní práci, při sečítání a jiných početních úkonech pracovníků v administrativě nebo techniků, nemožnost souvisle podat výklad ve škole anebo jej poslouchat a zapamatovat si z něj něco — to jsou nejčastější stesky našich nemocných, neurotiků. Roztržitost, nestálost, povrchnost v chápání smyslu, ulpívání a chorobné zaujetí — to jsou defekty, které nás uvádějí do duševního zmatku a navozují pocit neustálého vnitřního napětí a překážejí v pracovním výkonu.

Roztržitý člověk, který si chce sám nějak odpomoci od svých potíží, musí začít svou pozornost dobře organizovat. Zde radíme osvojení si stálejších a vážnějších zájmů.

Zájem o nějakou věc, která nám doposud byla odlehlá, nezískáme ovšem najednou, zejména když nemáme nervy docela v pořádku. Tak například budeme-li chtít se nutit do čtení, nevezme si nejdříve knihu, která je vzdálena našim dosavadním zálibám, ale naopak začneme u té, která obnáší pro nás největší zájmové hodnoty. Vezmeme si nejdříve oblíbeného autora nebo oblíbenou tematiku, lehčí čtení, které nepotřebuje hlubokého soustředění: humoristickou četbu, dobrodružnou literaturu, zajímavou biografii umělce apod. Až se naučíme soustředěně číst to, co je našim zájmům a zálibám nejbližší, bude už snadnější vlastní četbu předem řídit a ovládnout svou duševní schopnost bez ohledu na vyslovenou poutavost knihy.

Povrchní člověk, jako je Chlestakov, bez vážnějšího zájmu o cokoli, nedokáže nikdy soustředit svou pozornost.

Opačně je na tom člověk, který s pozorností ulpívá; ale i ten si musí sám trénovat svůj duševní výkon, postřeh, nutit se k vědomému ovládnutí své pozornosti. Je vhodné dávat si malé osobní úkoly: nyní si všimnu tohoto člověka, prohlédnu si protější dům, všimnu si této knížky za výkladní skříní apod. Je dobré objekty své pozornosti střídat a nutit se k novým úkolům.

Nejdůležitější je, nikdy nezchoulostivět v práci. Nikdy se nevyhýbat práci za nepříhodných podmínek, ale vždycky konat svůj pracovní výkon pozorně. Student, který se učí po probdělé noci, nedokáže k látce zaujmout vhodnou pozornost (zvláště má-li ještě

plnou hlavu nějakých neobvyklých příhod), a opakuje-li se to častěji, může u něho dojít k chorobnému návyku, ke zvýšené a trvalejší roztržitosti při učení i za dobrých podmínek. Pracovat vždy pozorně znamená svou pozornost a její koncentraci stále posilovat.

Některé komponenty pozornosti, zejména postřeh a soustředění, můžeme vyzkoušet v jednoduchém experimentu. Potřebujeme k tomu prostou pomůcku, nazvanou celkem příznačně **č t v e r e c p o z o r n o s t i**. Chceme-li pokus podstoupit sami, bude nutné, aby nám čtverec vyrobila nějaká druhá osoba, protože bychom se s jeho obsahem příliš podrobně seznámili, a tím by se i znehodnotily zvláštní podmínky pokusu, spoléhající na navození nezvyklé situace a jejího řešení, jak tomu většinou u psychologického pokusu bývá.

Na čtverci papíru o přibližných rozměrech 30 cm X 30 cm je napsáno v pěti řadách vedle sebe a v pěti sloupcích pod sebou celkem 25 číslic, v přeházeném a uměle sestaveném pořadí od jednotky do pětadvacítky. Čísla mohou být velká asi 4 cm a mají být oddělena mřížkami. Celá pomůcka vypadá, mnohonásobně tedy zmenšena, takto:

21	7	12	24	10
14	1	18	4	16
6	15	23	19	8
9	20	25	2	11
3	17	13	22	5

Pokusná osoba má za úkol krátkým ukazovátkem nebo tužkou tyto číslice ukazovat ve správném pořadí, tj. od jednotky do pětadvacítky, a nahlas je jmenovat. Výkon jednoho pořadí nemá

pak trvat déle než jednu minutu. Neprovede-li pokusná osoba výkon v udaném čase, neznamená to samozřejmě ještě, že by byla nemocná. Teprve celková úvaha a lékařský rozbor duševních projevů a výkonů rozhodne o diagnóze. Toto opakujeme celkem desetkrát, a průměrný čas celého pokusu (součet časů z každého výkonu dělený deseti pokusy) nesmí být vyšší než 50 vteřin, chceme-li prohlásit, že jsme v pokusu pozornosti obstáli.

Doporučujeme dát zkusit zejména sportovně založeným kolegům a těm známým, kteří se u nás vždy vychloubají svým nepřekonatelným postřehem!

### „MŮJ MANŽEL ZTRÁCÍ PAMĚŤ!“

*Navštívila nás mladá žena, už na první pohled velmi vyděšená. Stěžuje si, že paměť jejího manžela, kterého zná už od gymnasiálních dob, začala náhle a velmi citelně selhávat. Její muž prý studuje dálkově vysokou školu, a v poslední době se v přípravě na důležité zkoušky podstatně opožd'uje. Naučené partie do rána zapomene a musí se učit znovu.*

*Manžela jsme vyšetřili též příhodným testem paměti a zde se neprokázalo žádné snížení výkonů. Zato při vyšetřování celé osobnosti se ukázalo, že aktuální situace pacientova života je nabitá různými konflikty a nedovoluje mu dostatečně se studiu věnovat. V práci byl přetížen; volno, které v sobotu na studium dostával, nevyužíval, ale odjížděl s manželkou na víkend. V zaměstnání měl rozpory. Občasné pokusy o učení, které prováděl nárazově vždy před zkouškami svou okrajovou pozorností, musely v něm vzbudit pocit, zejména po neúspěchu při některých zkouškách, že mu paměť nefunguje tak, jako dříve.*

*Jednalo se tedy v tomto případě o subjektivně pocíťovanou poruchu paměti.* (Podle chorobopisu)

Paměť nazýváme takovou vlohou, která nás činí schopnými udržet a podle přání reprodukovat vjemy a zkušenosti. Funkce pa-

měti je pro každého člověka tak významná, že ji dostatečně nemůžeme ani ocenit. Kdybychom ji neměli, nemohli bychom se pohybovat ve světě, který vždy lépe a lépe poznáváme zkušeností, byli bychom bezbranní proti stále neznámým a stále novým situacím a mohli bychom uspokojit jen primitivní potřeby. Nedivme se, že pocit úbytku paměti často lidi vyděsí, a to zejména ty, kteří musí spoléhat na svou duševní výkonnost. Paměť je totiž zcela podstatně účastna na našem vědomí o naší existenci: jak bych já to měl vědět, že jsem ten, který tu včera seděl, který před lety tam chodil do školy, který měl takového otce a takovou matku, kteří mne tak a tak vychovávali, kdyby to pro mne paměť neregistrovala a nezaznamenala.

Obsah paměti je dán naší zkušeností. Její výkon se řídí principem tzv. asociace, asociativního spojení, objeveným už *Platonem* a *Aristotelem* a zkoumaným znovu koncem minulého století *Wundtem*, *Ribotem*, *Pavlovem*, později *Jungem* aj. Základem asociace je podmíněný reflex.

Asociativní zákon známe všichni z vlastní zkušenosti: pamatujeme si vše v jisté souvislosti, v jistém spojení dvou nebo více představ, zážitků a myšlenkových prvků i slov. Jestliže se nám podruhé vybaví nějaké významy, má každý člověk sklon je spojovat znovu s těmi, s nimiž je už jednou spojil. Tak souvisí například vzpomínka na kamarády ze školy současně s obrazem našeho učitele, třídy, jiných kamarádů atd. Nebo slyšíme-li známý hlas, ihned si představíme obraz člověka, kterému patří. I známá lidová zvyklost svědčí pro to, že také prostí lidé znají asociativní zákony a často jich využívají: udělám si uzel na kapesníku — to neznamena nic jiného než: jakmile uvidím uzel, vzpomenu si na to, co jsem si chtěl pamatovat, protože to už je asociováno a spojeno s významem „uzel“.

Samozřejmě si budeme vždy lépe pamatovat věci a pojmy, které spolu významově nějak souvisí:

*sever—jih*

*oko — ucho*

*sešit — pero*

*učitel—žák*

*otec — matka*

*čisto — psáti*

*láska—nenávisť*

*štědrý — večer*

*narodit se — umřít*

daleko lépe než:

*sever—voda*

*oko — zemětřesení*

*sešit — šaty*

*učitel—matka*

*otec — obchod*

*čísti — klouzati*

*láska—pero*

*štědrý — jazyk*

*narodit se — lhát*

Stačí, zakryjete-li si po jednom přečtení druhou řadu pojmů rukou a zkusíte-li si je vybavit znovu, tentokrát už z paměti; zjistíte, že se daleko lépe vybavují ty, které jsou navzájem ve významovém spojení.

Neurotici si stěžují na úbytek paměti ve všech jejích složkách: ve v š t í p i v o s t i, která je porušena zejména nedostatkem soustředění, v ú c h o v n o s t i, která je porušena zvýšeným útlumem a vyčerpáním mozkových buněk, i ve v ý b a v n o s t i, nepříznivě ovlivňované přítomností zvláštního vnitřního napětí a chorobným odváděním pozornosti k jinému okruhu. Zhoršení paměti u neurotika můžeme chápat sice jako příznak, ale jako příznak proměnlivý, který vymizí, když se ztrácí i příčina neurotického stavu. Výkon paměti obnoví se po uzdravení v dřívější míře. Naše zděšená mladá žena se nemusela o duševní schopnosti svého manžela příliš strachovat. Jakmile náš pacient dokončil závěrečné zkoušky, všechno se zlepšilo. Byl přeložen na jiné, vhodnější místo, kde byl velmi spokojen a začal si znovu důvěřovat. Brzy nato měli rodinu, a žena se více starala o dítě než o něho; manželovy neurotické obtíže vymizely — a s nimi i obávaná „ztráta“ paměti.

U nemocných s organickou mozkovou poruchou je tomu ovšem jinak než u neurotiků. Kornatění mozkových cév, progresivní paralýza, poškození mozku následkem úrazu hlavy vedou k trvalejší a daleko hlubší neschopnosti pamatovat si, protože je porušen sám základ duševních schopností, tj. mozkové buňky. Zde jde o objektivní úbytek paměti, nikoli jen o subjektivní pocit neschopnosti, jak je tomu u neuróz.

Pro některé spisovatele se stala ztráta paměti dost přitažlivým námětem literárním. Jednak v něm snadno dokázali vyhrotit zápletku často až do absurdnosti, kdy hrdinové po úrazu začnou žít „novým“ životem, a jednak získali možnost vylíčit psycholo-

gii osob, oproštěných od vlivů starého života a postavených náhle do nového světa. Takový pozoruhodný motiv románově zpracoval např. *K. J. Beneš* ve známém díle *Kouzelný dům*. Mladá žena Marie utrpí úraz při leteckém neštěstí a ztratí paměť. Ta se jí pak náhodně vrátí po sugestivním působení hypnotizéra. Následky úrazu hlavy však sugescí ovlivnit nelze; je možné působit jen na hysterické reakce, které současně mohly vzniknout při úrazu. — Po válce u nás běžel film, natočený podle románu anglického spisovatele *Jamese Hiltona* *V z a j e t í m i n u l o s t i*; v něm šlo dokonce o dvojí ztrátu paměti, o dva úrazy po delší době za sebou následující, takže se zápletka silně zkomplikovala. Hrdina příběhu žije druhým životem, protože na svůj původní život zapomněl, ale při dalším úrazu se probere ke starému životu a nepamatuje si zase ten druhý. Je to příběh velmi románový, ale v praxi jsme se s podobným přepínáním paměti, provokovaným vždy mechanickým poškozením mozku, nikdy nesetkali.

K zhoršení své paměti můžeme sami přispívat, když nezachováme pravidla a zásady duševní hygieny. Stává se to nejčastěji vlivem alkoholu a nadměrného kouření. Při užívání malých dávek alkoholu máme dojem, že duševní pohotovost se vystupňovala. Brzy však — a nemusí to být ani při notorickém pití — získáme opačnou zkušenost. Každému pijákovi se zpočátku lehce vyvolávají myšlenky a představy, jež potřebuje ke své práci, je alkoholem povzbuzen k duchaplným řečem, často až k mnohmluvnosti, ale delší konzumace alkoholu, zejména pak návyk pití i kouření, vykazují na paměť své neblahé působení. Může dojít až k tzv. *K o r s a k o v s k é m u s y n d r o m u*, který se vyznačuje časovou i místní dezorientací, nepoznáváním osob a věcí, vymyšlením nepravdivých příběhů, kterými nemocný doplňuje mezery ve své paměti a kterým sám věří apod.

Paměť, jako konečně každý duševní výkon, se během života zřetelně vyvíjí a mění. Ve stáří paměti ubývá, zejména vstíplivost se ztrácí, a staří lidé si to nahrazují vzpomínáním, kdy jim velmi živě před očima procházejí zážitky z dětství a mládí, jež dovedou často až naturalisticky a s jemnými detaily podávat.

Avšak i lidé středního věku, zvláště když svou paměť během ži-

vota dostatečně netrénují, nemohou se chlubit už takovým mnestickým výkonem (mnese = paměť), jako v mládí. Jistí badatelé zjistili, že prosté mechanické a materiálové zapamatování je nejlepší u děvčat v 11 a u chlapců ve 13 letech, tedy těsně před pubertou. Soustavová paměť, která předpokládá zapamatování si uspořádaných a účleněných obsahů, je u obou pohlaví nejvyšší teprve kolem 18. roku, někdy poněkud dříve, zejména u děvčat. Podobně je to s logickou pamětí, již rozumíme schopnosti uchovávat vzájemně logické vztahy. Její vrchol je většinou kolem 20. roku věku. Děvčata mají ve vývoji paměti jistý náskok, a odtud snad pramení všeobecný názor, že jsou na tom s pamětí lépe. Ale malý náskok se později u obou pohlaví znovu vyrovná, takže nevyvstává mezi nimi v této oblasti žádný rozdíl.

Ačkoli psycholog *James* dokázal, že kvalitu naší paměti (nebo její typ optický, akustický či motorický) nelze žádnými metodami ani tréninkem ovlivnit, je možno metodami učení dosáhnout zlepšení mnestického výkonu (paměti). Musíme se ovšem umět učit a musíme umět paměť vychovávat. Jeden takový základní recept pro výchovu paměti zní: mít zájem o zapamatované a umět logicky třídit to, co se naučíme. Sovětské učebnice uvádějí jako příklad člověka s fenomenální pamětí J. M. Svěrdlova. Měl prý obdivuhodnou paměť pro jména, pro osoby, pro data, pro všechno, co bylo spojeno s osobností a činností stranických pracovníků. Svěrdlov byl výborný organizátor, a tím, že s lidmi a s jejich politickou činností žil, mohla se u něho rozvinout tak výjimečná paměť.

*Budeme mít ještě možnost podrobně pojednat o duševních obtížích, které vznikají z nadměrného nervového i tělesného vyčerpání. Je tomu věnována kapitola o tzv. exhaustivních neurózách. Teď však pohovoříme o stavu, který vzniká v dosti nepříjemných souvislostech u každého pracujícího člověka — a tímto stavem je*

## Ú N A V A

Ta vzniká samozřejmě z různých mechanických nebo fyzických příčin, ale podílejí se na ní i příčiny psychologické nebo i sociální činitelé. Příliš dlouhým přepínáním organismu, a tedy i mozku, spotřebovávají jeho buňky daleko vyšší množství hroznového cukru a vznikají jedovaté zplodiny, které buňky nestačí odvádět. Je možné pozorovat při únavě ještě i jiné úkazy, méně prostší a mnohem záhadnější: úzkost před budoucností, před nemocí, strach před zkouškou, život v prostředí plném rozporů apod. To všechno vede k předčasné únavě. Jsou to tytéž podmínky, které vedou k neuróze, a proto se bude zdát tím nepochopitelnější, že jen nepatrné procento duševních poruch a zcela málo neuróz vznikne pouze z vyčerpání, z nadměrné únavy.

Vždyť si přece naši nemocní na únavu stěžují téměř stále a mezi svými obtížemi ji uvádějí často na prvním místě!?

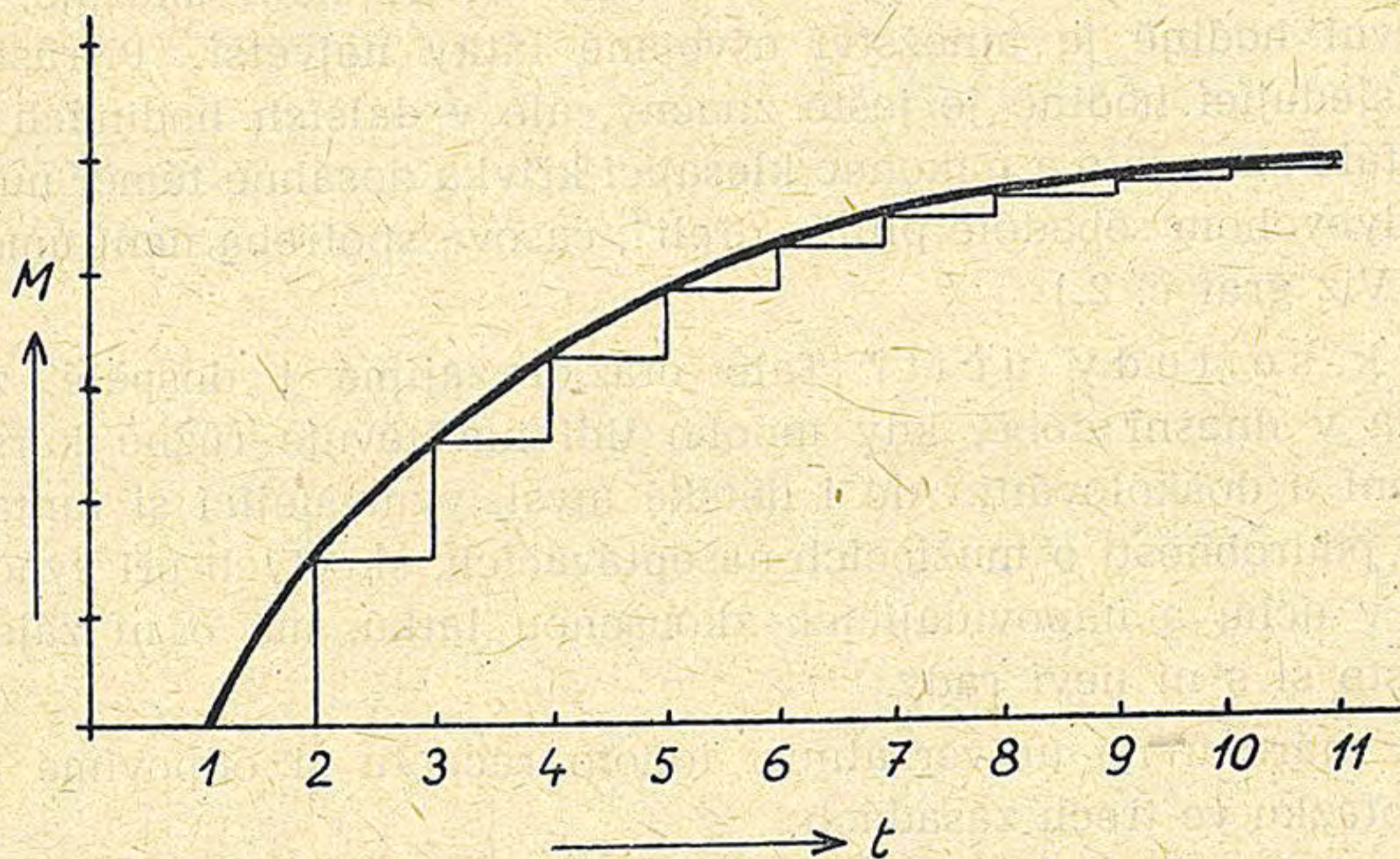
Malátnost, zvýšená únavnost a pocity vyčerpání i po krátké a nepříliš těžké práci mohou být skutečně příznakem neurózy, ale únava sama následuje po každé práci a u každého zdravého člověka, neboť pracovní schopnost nemůže být nikdy stupňována do nekonečna.

Únava je komplexem pocitů a má četné duševní příznaky. Všimněme si jen některých, těch nejmarkantnějších: snížená soustředivost, roztěkanost, nedostatek kombinačního a rychlého myšlení, což má za následek nejasné a zmatené vyjadřování; asociativní schopnost, jak jsme si ji vyložili jako základ paměti, je dočasně otupena; ztrácí se hbitost a pohotovost myšlení.

Jindy se projevuje únava zcela paradoxně: nepřírozeně vysokou čilostí. Děti jsou navečer zdánlivě nejčilejší, a přece už potřebují odpočinku jako soli; na to nesmějí rodiče nikdy zapomenat. Neřídíme se tedy vnějším chováním dítěte, ale pravidelně stanoveným denním programem a hodinou, která určuje čas odpočinku a spánku dítěte. I dospělý se často dá touto neobvyklou čilostí — paradoxním projevem únavy — ubezpečit, že ještě může pokračovat dále v práci. Příští den pak ovšem zjišťuje, že práce,

kterou v tomto údobí vykonal, je k nepotřebě, neboť ji dělal nepřesně, křečovité a skutečně z posledních sil.

Nepřiměřená čilost jako příznak únavy je tedy jenom předrážděností a mnohdy je provázena svými typickými projevy, popudlivostí, rozháraností, zvýšenou citlivostí a zapomnětlivostí. Podráždění (excitace) je tu chorobně vystupňováno; přetrvává často až do okamžiku usínání. Unavený člověk usíná mnohdy velmi těžce, až k ránu, a probouzí se jako rozbitý. To svědčí o tom, že jsme předešlý den přecenili své schopnosti a zmýlili se v odhadu své čilosti.



*M množství učební látky*  
*t potřebný čas*

Graf č. 2. Teoretická křivka učení

Řekli jsme, že zvýšeného výkonu našich duševních funkcí (pozornosti, paměti) můžeme dosáhnout tréninkem nebo učením. Jde tu vlastně o určitý druh posilování; ale i to má své přirozené hranice, které není zdrávo překračovat. Jinak totiž dosáhneme pravého opaku, tj. vyčerpání.

Ze studia jednoho předmětu např. vzniká po nějaké době tzv. dílčí únava. Zaměstnáváme-li se jednou činností, např. matematickými výpočty, memorováním básně apod., musíme se soustředit na jeden předmět, a to je vždy podnětem dílčí únavy. Únavou je ochromena jen určitá partie mozku. Stačí však zaměnit tuto práci za jinou a zjistíme, že jsme zdaleka nevyčerpali své síly a můžeme v jiné práci pokračovat dále.

Neboť i učení a s ním spojená otázka duševní únavy mají svou vlastní ekonomii, své vlastní zákony. Všimněme si jen teoretické křivky učení podle *J. Riecherta*, k níž patří toto vysvětlení:

*M* představuje množství látky, kterou je třeba zvládnout, a *t* značí k tomu potřebný čas. Průběh křivky nám ukazuje, že v první hodině je množství osvojené látky největší. Přírůstek v následující hodině je ještě značný, ale v dalších hodinách se neustále zmenšuje a nakonec klesající křivka dosáhne téměř nuly, tj. kdybychom sebedéle pilně „dřeli“, časová spotřeba není úměrná. (Viz graf č. 2.)

Jak se tedy učit? Tato otázka zajímá i dospělé, zejména v dnešní době, kdy mnoho lidí navštěvuje různé kursy, školení a doškolování. Ale i dětská mysl, vymýšlející si fantastické podrobnosti o mužíčcích-našeptávačích, skrytých při vyučování v uchu a napovídajících zkoušenou látku, má o ni zájem a často si s ní neví rady.

Bez nároku na univerzálnost tohoto receptu si odpovíme na tuto otázku ve třech zásadách:

I. Největší procento lidí bývá pro studium disponováno nejlépe ráno. Pokud je nám to možné, učme se tedy ráno, s čerstvými silami. Je třeba si však všechny možnosti vyzkoušet; někomu třeba přetrvává ranní útlum tak, že spíše ještě dříme, než by byl schopen chápat učební látku. Takovému člověku vyhovuje jiná denní doba. Co je však vždycky potřebné: vnést i sem pravidelnost.

II. Není vhodné si brát učiva příliš mnoho najednou. Není ani vhodné studovat bez přestávky dlouhou dobu. Přestávka (5 až 15 minut po každé hodině duševní práce) není nikdy pro-

marněným časem. Naopak, je to jediný lék proti únavě, pomoc tomu, aby unavené buňky mohly regenerovat.

III. Zdravé rezervy získáme střídáním práce fyzické a duševní. Tím, že v ČLR podporují tendenci, aby političtí a administrativní pracovníci, umělci i příslušníci tvůrčí inteligence věnovali část roku manuální práci, podporují i správnou hygienickou zásadu. Otuzováním organismu (i sportem) přispějeme k uvolnění, které je protilékem únavy.

U v o l n ě n í se stává útočištěm před únavou. To je ten stav, který hledali mudrci a indičtí yoginové, první důslední hlasatelé uvolňovacích cvičení, jež sami nazývali „savasana“. Stavy uvolnění čili relaxace znají i umělci, zejména herci a tanečníci, kteří je potřebují pro svou tvůrčí práci. K uvolnění — relaxaci upínala se samozřejmě i pozornost některých prakticky zaměřených lékařů a psychologů, kteří usilovali o to, dát svým pacientům jakýsi recept proti únavě.

Systémem cvičení, tzv. a u t o g e n n í m t r é n i n k e m, který bezpochyby využíval i yoginské praxe, začal úspěšně léčit své nervově nemocné berlínský lékař, profesor *J. H. Schultz*. Šlo zde prakticky o získání schopnosti ovládnout sebe, své nervy a umět je v pravý čas uvolnit a ovládnout.

I když ani tento způsob uvolnění, tento autogenní trénink nepokládáme za univerzální a všemocný, nedivme se, že pomáhal. Nezapomínejme, že to byl systém uvolňovacích cvičení, a stačí zmínit se o významu prostého uvolnění, např. vleže s dechovými cviky, nebo o fysminutkách, které odstraňují ve škole a v úřadě malátnost a duševní vyčerpání, nebo o sportu, aktivním odpočinku, gymnastice, abychom ze své vlastní zkušenosti potvrdili, jak tyto výkony pomáhají odstraňovat únavu.

### „NEMOHU SPÁT!“

*Takto informuje většina neurotických pacientů svého lékaře. A opravdu — více než polovina našich neurotiků vykazuje jeden ze základních příznaků nemoci — nespavost.*

Nespavost připravuje našim pacientům skutečné utrpení. Každý lékař chápe dobře tuto subjektivní potíže, a přece často radí, aby nemocný člověk s nespavostí sám bojoval, aby pasívně neočekával jen pomoc zvenčí a nespolehal jen na léky, navozující spánek. Což je nespavost nějak zaviněna pacientem samým? Nebo lékař pacientovi nevěří a jeho nespavosti nepřikládá význam? A jak je to s užíváním prášků pro spaní?

Pamatujme si jedno: jakmile lékař uzná za vhodné lék proti nespavosti předepsat, je třeba řídit se podle jeho rady. Probdělá noc je často pro organismus škodlivější, než působení léku, který samozřejmě nemůže vadit, je-li lékařem předepsán. V užívání prášků — což je problém, jímž úmyslně kapitolu o nespavosti začínáme — pozorujeme dvojí výsledek. Buď je touha po spacích prostředcích větší než skutečná potřeba a stává se hroživou masovou nemocí, jak je tomu dnes na Západě, zejména v USA, kde průměrný občan nosí v kapsičce u vesty malou „lékárnu“ všelijakých analgetik a hypnotik (léky proti bolesti a pro spaní), anebo neodůvodněný strach před farmakologickou léčbou nespavosti vede ke zhoršení subjektivních a konečně i objektivních obtíží pacienta.

Ani jedno, ani druhé není samozřejmě správné.

Spánek je nesmírně důležitý pro celý náš organismus; při něm odpočívají i mozkové nervy a celá nervová soustava. Ve spánku se v mozkových buňkách obnovují energetické zásoby, které jsme během denního výkonu vyčerpali.

*I. P. Pavlov* správně vysvětlil spánek jako útlum mozku. Je tedy spánek dokonalý útlum korových i podkorových oblastí mozku, který se šíří na všechna mozková centra, jsou-li k tomu přiměřené podmínky: klid, popř. pravidelné monotónní podněty, např. šumění deště, které člověka „ukolébají“, zdravý pocit únavy, příhodná hodina apod.

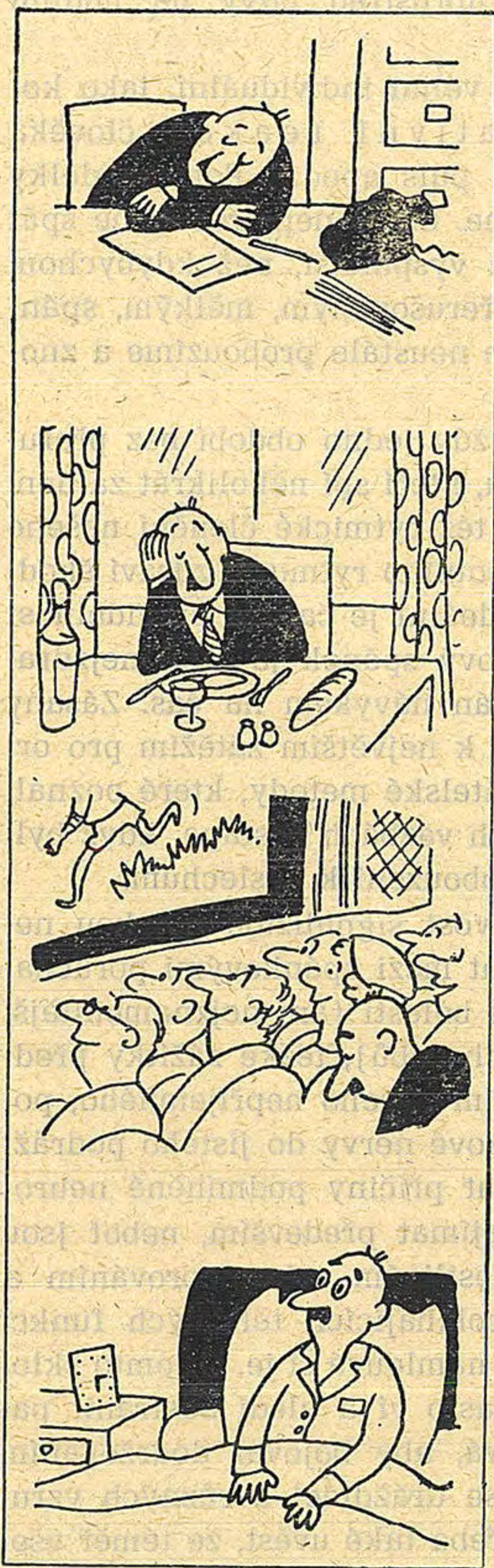
Některý člověk potřebuje k usnutí celý předspánkový ceremoniál, především pravidelnou hodinu, ticho, tmu, speciální oblečení, popřípadě četbu v posteli, ale i určitým způsobem přeložený polštář, lůžko odtažené od stěny (jak jsme zjistili u jistého pacienta). Někdo zase usne snadno a za každých okolností. O Na-

poleonovi se traduje, že dokázal uprostřed bitvy na hodinu usnout, aby si odpočinul.

Délka spánku i jeho hloubka jsou velmi individuální, jako konečně všechny takzvané vegetativní reakce člověka (to jest zčervenání, pocení, srdeční puls apod.). Potřeba délky spánku je průměrně jedna třetina dne. Často nepotřebujeme spát plných 8 hodin a jsme čerstvější a vyspalejší, než kdybychom spali 9 hodin i více, ale spánkem přerušovaným, mělkým, spánkem plným děsivých snů (protože se neustále probouzíme a znovu usínáme).

Během 24 hodin spíme většinou vždy jedno období bez přerušování, jednu fázi, na rozdíl od kojenců, kteří spí několikrát za den. Střídání bdění a spánku podmiňuje též rytmické členění našeho života. A protože každý zásah do životního rytmu je zdraví škodlivý, je tomu tak i u spánku. Vždy ideální je časová pravidelnost v ulehnutí i v ranním stávání. Takový spánek je také nejzdravější a nejhlubší, je totiž podporován návykem na čas. Zásahy do spánku, vytržení ze spánku patří k největším zátěžím pro organismus; jsou dokonce známy mučitelenské metody, které poznali mnozí naši vlastenci ve vyšetřovacích vazbách gestapa, když byli mnohokrát za noc na krátký čas probouzeni k výslechům.

Zevšeobecňovat tvrzení, že nespavost signalizuje nějakou nemoc, není správné. Musíme rozlišovat mezi spánkovými poruchami z vnějších příčin, jako jsou silné bolesti (ani nejznamenitější spáči nedokážou usnout při bolestech zubů), těžké zážitky předcházejícího dne spojené s očekáváním něčeho nepříjemného, požívání černé kávy, která uvádí mozkové nervy do jistého podráždění apod., a musíme též rozeznávat příčiny podmíněné neurotickými reakcemi. Ty nás budou zajímat především, neboť jsou typickým příkladem toho, jak úzkostlivým sebepozorováním a vědomou kontrolou automaticky probíhajících tělesných funkcí člověk sám tyto poruchy vyvolává a namlouvá si je. O tomto sklonu úzkostlivě se pozorovat lékař často ví a hledí odstranit pacientovu pasivitu tím, že jej vyzývá, aby bojoval dodržováním pravidelnosti spánku, vystříháním se dráždidel a různých vzrušení proti nespavosti také sám. Je třeba také uvést, že téměř vše-



chny osoby s narušeným spánkem neuvědoměle přehánějí, když tvrdí, že vůbec nespí, čímž se opět samy znovu neurotizují. Vědomí nespavosti se často rozchází se skutečným stavem.

Někdy je nespavost u neurotiků palčivěji pocíťována též proto, že u nich existuje zvýšená touha po spánku jako úniku před životními potížemi, jimiž si svou chorobu vlastně způsobují. A tak i vystupňované přání dosáhnout kýženého spánku jenom dovršuje mučivé vědomí nespavosti. Takový bludný kruh je pro neurózu typický.

Není samozřejmě žádným neštěstím jednou spát špatně. Jde spíše o to, jak na to příští den reagujeme. Zda večer očekáváme spánek s napětím a úzkostí, že znovu neusneme, nebo zda na to reagujeme normálně, tj. usínáme bez obav a snažíme se jen nahradit zameškaný čas odpočinku. Nemusíme ani podotýkat, že v prvním případě jde o neurotickou reakci. Lidé si často stěžují: „Dneska večer zase nebudu moci spát,“ a už v těchto slovech se skrývá možnost vzniku neurózy.

Vtipně a správně vyjádřil karikaturista původ mnohé nespavosti: převrácený pořad bdění a spánku. — (Z německého zábavného časopisu NBI, 2. květnové číslo, 1959.)

Mnozí lidé neusnou v jiném prostředí, než na které jsou zvyklí, např. v hotelu na dovolené apod., protože jim v tom brání nezvyk na nové místo. Jindy je nebezpečí „předržení“ navyklé hodiny: jsme-li zvyklí chodit spát v deset a z nějakého důvodu tuto hodinu předržíme, později nebudeme moci usnout. Z toho je vidět, jakým důležitým činitelem pro navození spánku je podmíněný reflex na čas a místo.

Je zajímavé sledovat spánkové poruchy v různých věkových obdobích života. Dítě, které nemůže usnout, je většinou předrážděné anebo přetížené. Poskytuje se mu pravděpodobně mnoho vnějších dojmů, účast na vzrušujících filmech, silné citové zážitky a prožitky v rodinném životě; konečně nemalý vliv na spánek dítěte má okolnost, že rodiče vyžadují od něho vedle školních úloh ještě mnoho jiných úkonů. Mnohdy se děje ta chyba, že před spánkem se s malým děckem mazlíme i vztekáme, až u něho dojde k předráždění, které pak ještě dlouho odolává spánkovému útlumu.

Poruchy spánku v pubertě svědčí většinou o náhle vznikajících sexuálních problémech. Zde mohou pomoci dobře uvážené a rozumné pohovory, nikdy ovšem ne vynucené a nikdy nevyvolávající nové obavy.

V dospělém věku jsou často reálné starosti a konflikty nejpodstatnější příčinou nespavosti; nesmí se zapomínat, že potřeby spánku ve stáří ubývá.

Nespavost, jako všechny neurotické reakce a neurózy, je poměrně dobře léčebně zvládnutelná v počátcích. Kromě léčby pomocí léků uplatňují se zde i tzv. sugestivní metody, které — podobně jako již zmíněný autogenní trénink — působí uvolnění. K nim řadíme i hypnózu, na níž už dnes není nic tajuplného a magického, a o níž víme, že je sugestivně vyvolaným stavem „vmezeřeným mezi bdění a spánek“ (*Pavlov*), tedy neúplným útlumem, v němž jsou silové vztahy mezi podněty a reakcemi zcela protikladně uspořádány. Co to znamená? Že silný podnět vyvolá slabou reakci a naopak. Hypnotizovaný člověk např. po instrukci hypnotizéra, že citrón je jablko, bude si po-

chutnávat na citrónu a cítit jej v ústech jako sladké jablko. Silný podnět charakteristicky kyselé chutě citrónu, který by se v normálním bdělém stavu nedal ničím ovlivnit, ustoupí do pozadí před slabým podnětem, jímž je hypnotizérovo slovo.

Tento projev obrácených silových vztahů pozorujeme i při usínání, když ještě útlum není rozlitý po celém mozku. Usínající člověk se prudce vzbudí při nepatrném šepotu, ačkoli při větším hluku by mohl třeba pokračovat ve spánku.

Dnes už klasický příklad z Pavlova nám přiblíží poněkud existenci tzv. strážných bodů v kůře mozkové. Jde o jistá centra, která z různých (většinou z existenčně nutných) důvodů odolávají útlumu a i ve spánku bdí. Matka se probudí pouhým zavržením svého nemocného dítěte, ačkoli hlasitý zvuk by ji, unavenou, neprobudil. Strážné body dají se různě vycvičit a zaměřit. Mohli by o tom vyprávět lidé, kteří nechráněni museli často pobývat ve volné přírodě, lovci a dobrodružní cestovatelé, na jejichž každém kroku číhalo nebezpečí.

Člověk se většinou probouzí i při negativních podnětech. Usneme-li v hluku, probudí nás nenadálé ticho. Stane se, že nás neprobudí vyzvánění telefonu, ale ticho, když telefon zvonit přestane.

## CITY A NÁLADY MAJÍ DVĚ STRÁNKY

Když jsme na počátku mluvili o „klíči ke štěstí“, uvedli jsme některé osobní pocity zdravého člověka, které k tomuto klíči vedou, ať už jim říkáme různými jmény, ať je to pocit lásky, veselí, smíchu, radosti, dobrá duševní pohoda, nálada, libost a uspokojení z vykonané práce a lidské sebevědomí. To jsou projevy související s celým povahovým založením člověka, s jeho duševním uspořádáním, ale i — a to hlavně — se situacemi, v nichž se ocitáme, s působením vnějšího okolí. Jejich společným jmenovatelem jsou city, citové reakce; v našem případě jsou to citové reakce kladné a libé.

Neboť láska a radost působí na nás kladně a libě, příjemně nás vzrušuje; uspokojení a sebevědomí — to jsou pocity, jež bezpochyby každý rád prožívá. Kdo by se rád nezasmál vtipu, kdo by se rád nedíval na krásné obrazy, nenechal se uchvátit poezií, filmem, divadlem, toho bychom ani nemohli pokládat za normálního člověka.

Známe však i opak těchto kladných a libých citů, jejich druhý pól, neboť jsou city vždycky — jak říkáme — dvoupolární, to znamená, že mají dvě stránky, kladnou a zápornou, libou a nelibou, vzrušující a tlumivou apod. Tak nenávist, smutek, hněv, nelibost, strach, pláč, ošklivost, úzkost, hnus, deprese — to jsou projevy záporného a nelibého citového prožívání. A tato dvojitá polarita, tato dvojitá stránka prožívání, projevuje se u každého; na tom není nic divného, ani chorobného.

Člověk může být přece někdy smutný, nešťastný, depresivní, může trpět na krátkou chvíli nenáladou, přičemž to všechno zase neznamena, že by byl nějak vážněji nemocen. Je to dokonce přirozené, že na podněty okolního světa, které také přece nejsou pouze jednoznačné, reagujeme různě: jednou vesele, podruhé smutně. A právě ten člověk, který nereaguje dvoupolárně, není úplně zdrav; trpí totiž patrně a p a t i í, což je zase porucha a chorobný útlum citu. Potírali bychom sami sebe, naši lidskou přirozenost a psychickou mnohotvárnost, kdybychom požadovali, aby citové reakce byly jen libé a kladné. Největší díla umění nás mohou rozradostňovat, ale také nutit k pláči. Krátké období sklíčenosti, deprese, když se někomu něco nepodaří, je zcela běžné. Smutek je reakce, kterou nic ze světa neodstraní, neboť vždycky nám budou odcházet a umírat naši přátelé a rodiče; okamžité smíření se s takovou skutečností není možné a bylo by to také nepřirozené.

A ošklivost je tu — jak říkali staří mudrcové — aby vyvažovala dokonalost přírody a aby krása ještě více vynikla.

Dvojitá stránka prožívání je tedy pro city charakteristická. Jde však o to, aby záporná a nelibá stránka citových reakcí v nás nepřevládla a nehrála v našem životě hlavní roli. Abychom pak

neměli život nešťastný, smutný, abychom netrpěli vleklou rozladou.

I zde je možno říci, že si člověk nepříjemné stavy duše mnohdy sám způsobuje. Pijáci alkoholu a narkomani by mohli vyprávět o svých stavech deprese a vnitřní úzkosti, která je přepadává po vystřízlivění. Stejně však i lidé, kteří žijí nevyrovnaně a hledají pouze smyslové rozkoše, zvyknuvše si na ně, mívají občas návaly beznaděje. Jakmile očekáváme od života pouze naplňování těchto rozkoší, těžko se bez nich obejdeme.

Je přinejmenším unáhlené odsuzovat záporné citové reakce, nebo je přehlížet jako by neexistovaly, nebo konečně si přát, aby úplně vymizely. Život by bezpochyby postrádal svou mnohotvárnost. Na druhé straně musíme však usilovat o to, aby pocity osobní úzkosti, zmaru a životní beznaděje, pokud by se staly nějakým ideovým programem (jak je tomu např. na Západě v tzv. existenciální filosofii), zmizely z našeho vědomí. Zde se samozřejmě neuplatňuje jenom hledisko lékařské nebo duševně hygienické. Pesimismus a beznaděje jsou totiž vždycky spojeny s pověrou, se scestným myšlením o tajemných silách a nadpřirozených mocnostech přírody a vesmíru, o nesprávných názorech na nemoci, a proti tomu bojují filosofové, přírodovědci, ideologové, politici a tedy nejen lékaři a psychologové. Strach z těchto sil mezi lidmi snad dosud trvá, ale jak dlouho ještě?

Snad někdo namítne: Bude-li se stále více rozšiřovat vědění člověka, úměrně s tím ještě vznikne více problémů a nejasností. Ovšem historická zkušenost nás poučila, že člověk nemusí rázem najít všechny pravdy, přijít na všechny problémy, ale stačí dílčí úspěchy ve vědě a v poznání světa a vesmíru, aby se posílilo lidské sebevědomí a aby se člověk přestal bát neznámých sil.

Člověk je konečně takový, jakým jej vytvoří společnost. Bude-li život v kolektivu radostí, zmizí i „existenciální“ pocity a nálady. Jakmile se takové pocity úzkosti beznaděje a opuštěnosti stanou programem, právem je u nás odmítáme: jsou v protikladu nejen k naší politické a hospodářské skutečnosti, která má tak skvělou budoucnost, ale též s naším duševně hygienickým úsilím, s naší snahou vychovat šťastnou mladou generaci. A není bezdůvodné,

že si toto úsilí všímá především mládeže. Víme, jak mladí lidé v důsledku dospívání daleko intenzivněji pocítují všechny emoční stavy, jak prožívají silně i záporné a nelibé citové reakce. Trpí např. „romantickými“ (rozuměj: stísněnými a úzkostnými) náladami z přemíry neopětované lásky, která je náhle přepadla i se svým sexuálním doprovodem, a která pak dále otvírá člověku oči pro nové pocity krásy nebo ošklivosti — neboť samo pohlavní ústrojí působí na dospívajícího člověka přitažlivě i odpudivě zároveň, vlivem křížících se pudových a proti tomu výchovně působících tendencí — pro nové afekty nenávisti, žárlivosti apod. Mladý člověk se ocitá poprvé na rovině dospělých, a není-li mu podávána pomocná ruka — jak se stává ve společnosti, kde se starší generace obává o své mocenské pozice — pocítuje úzkost a strach z překážek, tak známých ve světě dospělých. Zkrátka — mladý člověk je citově laděn šrámkovsky: věčná revolta snoubící se s melancholickým smutkem. Brzy poznaná marnost revolty však přivádí úzkost a melancholický smutek zvítězí.

Musíme se ocitnout znovu u zjištění, že výchova ovlivňuje také city, podobně jako jiné duševní procesy a vlastnosti. Je zřejmé, že výrazy citů, výrazy primitivních emocí, jako jsou vztek, pláč či smích, se dědí, a to dokonce z vývojově nižších druhů než je *Homo Sapiens*. To dokázal už *Darwin*, který si u civilizovaného člověka své doby povšiml tzv. atavistických reakcí, tedy projevů u lidí přejatých od předků. Například cenění zubů a zatínání pěstí ve vzteku jeví se dnes jako pozůstatek primitivního boje, v němž se kousalo a škrábalo; nebo dupání nohama jako bývalý projev rozdupávání kořisti. Sepětí rukou při prosbě, při strachu apod. pochází z obyčeje, podle něhož naši předkové zdvíhali ruce, aby byli spoutáni. I průvodní tělesné a vegetativní reakce při strachu a vzteku, jako např. zvýšená činnost dýchacích orgánů a srdce, měla dříve smysl: v situacích strachu nebo vzteku se organismus našich předků připravoval k útěku nebo k vyvinutí bojové fyzické síly.

Dnešní výrazy atavistických reakcí, dupání a zatínání pěstí

u zlostných dětí apod., může správná výchova potlačovat, nesprávná probouzet. Výchova má možnost zasahovat i do samých příčin citových reakcí, snižovat jejich nepříjemné působení, škodlivé duševnímu zdraví. Tak je tomu třeba v případě dětského strachu.

Z výchovy by měly úplně zmizet metody strašení, pohružky čerty, bubáky a strašidly, a navíc by se vždy už v útlém věku mělo dítě „seznamovat“ s obávanými věcmi tím, že mu je předvedeme a přiblížíme nenásilnou cestou, pozvolna, až se strach před nimi odstraní.

Léčili jsme pětileté děcko, které bylo před několika měsíci pokousáno psem. Od té doby projevovalo panickou hrůzu nejen z každého psa, ale i z každého čtyřnohého chlupatého tvora, který se ocitl v jeho blízkosti. Šlo zde zřejmě o neurotickou reakci, přetrvávající otřesný zážitek. Jak jsme při léčbě postupovali? V době, kdy dítě jedlo nějakou pochoutku, ukazovali jsme mu z patřičné vzdálenosti a zprvu za skleněnou stěnou, aby se cítilo v bezpečí, malého psa, jež držela v náručí matka dítěte. Když se prokázala všechna bezpečnostní opatření, dítě podezíravě jedlo. Příští den postavila matka našeho „experimentálního“ psa blíže k dítěti. Pes byl velmi klidné a rozumné zvíře. Při každém dalším jídle jsme ho přibližovali stále více k dítěti, odstranili jsme i průhlednou přepážku, až konečně po dvanáctém opakování se pes ocitl v samé blízkosti dítěte, které spokojeně jedlo. Pak už si odvážilo na něj sáhnout a zanedlouho se s ním spřátelilo. Brzy jsme daleko rychleji tento pokus mohli opakovat s jinými psy a dalšími domácími zvířaty, kočkami, králíky. Takovým „seznámením“ podařilo se u dítěte odstranit vliv nepříznivého zážitku z kousnutí a zápornou citovou reakci. Bohužel, tato výchovná metoda mívá mnohdy právě opačné výsledky, takže zevšeobecňovat ji nelze. Stalo se, že se záporná citová reakce rozšířila i na jiný druh činnosti; v našem případě by to bylo jídlo, které by dítě pod vlivem zážitku z kousnutí a při spatření psa mohlo odmítat.

Pro odstranění nežádoucích emocí u dítěte se daleko lépe osvědčuje metoda zvaná „sociální nápodoba“. Je to celkem jednoduchá věc: bázlivé dítě je prostě vřazeno mezi děti nebojácné. Stálé ujišťování ostatních, že není důvod ke strachu, pomáhá bázlivému dítěti strach překonat.

Důkazem, že city ovlivňujeme výchovou je i to, že v různých historických údobích, na různých stupních kultury a v různých

sociálních útvarech nalézají city své zvláštní vyjadřovací prostředky podle běžných společenských konvencí a zvyklostí toho kterého údobí, té které kultury a toho kterého společenského celku. Je známo, že Číňané jsou od malička vedeni k velké cito-



Dětská neuróza je problémem výchovným a výchově často pomáhá i vhodný dětský kolektiv. Foto Čs. červený kříž.

vé a afektivní kázni; proto mají vždy pro Evropana záhadný výraz tváře. Čínští hoši a dívky jsou vychováni tak, aby se nikdy nevázaně nesmáli a nedávali najevo svůj hněv. Podobně Japonci a jiní Asiaté. Pocit náklonnosti a lásky je u nás projeven polibkem. Někde je však takovéto vyjádření citu neznámé. Pláč znamená u nás projev lítosti a smutku, u primitivních kmenů je však

součástí obřadu, i když je to obřad veselý. Jižní temperament u Italů, Španělů i Francouzů je nám na první pohled nápadný; je nám nápadná citová labilita těchto lidí, s níž střídají svůj pláč a veselí. Naproti tomu, vidíme-li ve filmu Skandinávce, zdají se nám být citově chladnější, než jsme my sami. I když zde převážně působí vlivy konstituční a rasové, faktory vrozené a zděděné, nemalou měrou se tu na odlišném citovém prožívání účastní také společenská konvence, výchova a nápodoba.

Můžeme snad také převychovat porušené emoce u nemocného člověka? Stačí několik výchovných opatření k tomu, abychom odstranili neurotické reakce? Je možno zvládnout úpornou depresi, úzkost a strach, nepřičetný vztek a pocity méněcennosti pouhým slovem, příkladem a výchovou?

Dospělý člověk není hysterické dítě, které z jeho záchvatu vzteku „vyléčíme“, když mu nebudeme věnovat pozornost. Porušené city, vrchol citového rozpoložení jeví se jako příznak nebo jako varování před chorobou. Nutno je odborně vyšetřit a léčit vždy v tom případě, když přesahují běžnou míru, což si každý nemocný většinou sám uvědomí a subjektivně kontroluje. Léčíme pak chorobu celou, nikoli ojedinělý příznak.

Citové reakce dělíme podle intenzity a podle délky trvání na *a f e k t y*, což jsou prudká hnutí mysli, a *n á l a d y*, což jsou stavy vleklé a mírnější. Oba druhy mají svá patologická vyvrcholení. U některého člověka dosahuje vztek takové míry, že neví, co dělá. Je to tzv. *p a t i c k ý a f e k t*, který s sebou nese krátkou poruchu vědomí. Něco jiného je, když se člověk rozzlobí pro každou maličkost; lidé kolem něho si stěžují, že je snadno vznětlivý, prchlivý, vzteklý. Jestliže tato vlastnost vznikla náhle, uprostřed života, může to být jeden z příznaků neurózy. U jiného spatřujeme často střídání nálad. Každý drobný úspěch v zaměstnání jej dokáže uvést do stavu až nepřiměřeně dobré nálady, a zase malý, sebemenší neúspěch, který lze lehce napravit, jej naprosto zdeprimuje, takže většinou v tomto stavu nedokáže nic napravit. U těchto citově labilních lidí může snáze propuknout tzv. *r e a k t i v n í d e p r e s e*. Stísněná depresivní nálada projevuje se

sníženou životností, sníženým sebevědomím i oslabením vůle, dále pomalou výbavností představ, někdy i pomalým myšlením a zdánlivým úbytkem inteligence, ačkoli skutečná intelektová schopnost není porušena, pouze utlumena. Tento člověk — jak vidíme — je nemocný už proto, že ho žádná zábava nedokáže strhnout, že rozesmáté a veselé okolí na něho působí jako křivda, že ho ani kladný a libý podnět nevytrhne ze smutku. Dostavuje se nechuť k životu, dokonce i myšlenky na sebevraždu. A to všechno třeba pro něco, co si dotyčný neuvědomuje, co se přihodilo před měsícem, před rokem, na co zapomněl a čemu ani nepřikládal význam. Proto je tu lékař, aby tento motiv deprese zjistil a aby léčil jeho příčiny příhodnými prostředky. Zcela chorobně se také projevuje úzkostná nálada, která je provázena hlasitými nářky nemocného, rozpačitým pobíháním a lomením rukama.

To všechno jsou samozřejmě pouze příznaky určité duševní poruchy, neurózy nebo neurotické chorobné reakce, ale i příznaky nemoci těžší, zdánlivě beznadějnější, dnes však dobře léčitelné, projevy tzv. endogenní psychózy, duševní choroby z vnitřních, celkem málo známých příčin.

**„DNESKA MI JDE VŠECHNO NALEVO!“**

anebo

**„JSEM OSUDEM STÍHANÝ ČLOVĚK!“**

*K stísněné náladě a depresi mohou vést i drobné příhody každodenního života. Stěžoval si nám nedávno jeden přítel: „Jsou dny, kdy se nic člověku nedaří; je to snad zákon schválnosti? Řekněte mi — třeba včera! Začalo to už při vstávání. Vstal jsem o něco později než obvykle a musel jsem si pospíšet. Samozřejmě se mi přetrhla tkanička u boty; kávou jsem si spálil jazyk, před domovními dveřmi mi přeběhla přes cestu černá kočka. A taky mi potom ujela tramvaj před nosem, takže jsem přišel pozdě do práce. A šlo to už celý den takhle nalevo. Oběd byl ne-*

*stravitelný. Helena neměla večer zase čas a do kina jsem nemohl sehnat za žádnou cenu lístek. Je to skutečně jako d'áblovo dílo. Nejsem pověřčivý, ale musím věřit, že existují nějaké začarované dny ..."*

Má náš přítel pravdu? Existuje skutečně onen „zákon schválnosti“, zákon série nepříjemných náhod a pověřčivosti? Existují skutečně špatné dny? Nebo jsou dny, kdy neuróza sama řadí mezi lidmi?

Je to samozřejmě všechno nesmysl. Stačí, když důkladně rozebereme původ přítelovy stížnosti. Nejprve nás napadne, že uvedené nepříjemné prožitky se ve skutečnosti nezdají být náhodné, nýbrž, že vykazují určitý logický sled a souvislost. Náš známý vstal pozdě, měl přirozeně naspěch, utáhl pevně tkaničky a ty se mu pak ve spěchu přetrhly. To byla ovšem další ztráta času. Proto si pospíšil a rychle se napil kávy — musel se však nutně popálit. Když pak pospíchal na tramvaj, tím bolestivěji si uvědomil, že mu ujela, ačkoli jindy by to snesl s ledovým klidem, protože za chvíli pojedou další a do práce zbývá ještě určitá rezerva času.

Víme však, že city reagují na situace, které svým jednáním vytváříme. Nedivme se, že barometr nálady šel u našeho přítele hluboko dolů. Celý zbytek dne je už možno prožít v nepříjemné náladě. Přitom tento den by mohl projít právě tak klidně, jako jiný: stačilo o 10 minut dříve vstát. Kdyby vstal dříve, kdyby se mu proto nepřetrhla tkanička u boty, kdyby si proto nespálil jazyk, kdyby mu proto neujela tramvaj, atd. atd., nebyl by náš přítel vnitřně neklidný a nepřesný v činnosti a Helenina nepřítomnost a to, že nedostal lístek do kina, by pak v jeho dobré náladě byly jenom vhodné záminky k tomu, aby dočetl rozečtenou knihu nebo aby vykonal dávno slíbenou návštěvu.

Náš přítel se stal obětí vlastní sugesce — to nejsou žádné čáry, žádné dílo d'áblovo. Nechal se ovlivnit maličkostmi, které si svým nešťastným jednáním seřadil tak nepříjemně, že se z nich stala — obrazně řečeno — bubnová palba na jeho mozek. Snad by ještě všechno dobře dopadlo, kdyby nebyl už po několika nepří-

jemných zážitcích přesvědčen, že to už dnes nemůže jinak vyjít, že to „jde dneska všechno nalevo“.

Zcela možné je vsugerovat si myšlenku právě opačnou, že to jsou drobné zbytečnosti, a že jim bude co nevidět konec. Že to je běžná věc, když po dešti přichází slunce, že se neustále nemůže všechno dařit.

Když nám tedy den špatně začíná, není třeba nadávat a hned myslet na „smůlu“, ale je třeba prolomit začarovaný kruh zdvojnásobenou pozorností zaměřenou na konanou činnost a myšlenkou na nepříznivější budoucnost. Tato myšlenka nám hlavu náležitě vyjasní.

V našem rozboru nesmíme však zapomenout ještě na jednu důležitou věc: přítel zpozoroval, že mu přes cestu přeběhla černá kočka. To už ani jinak nemohlo snad dopadnout!

A zde jsme u principu pověry.

O ní byla již zmínka a víme též, jak to vypadá s jejími kořeny. Člověk je vydán na pospas silám, kterým nerozumí, a je ještě slabý, aby zmohl neznámá protivenství. Nemůže kontrolovat a ovládat některé síly: ráno může onemocnět, může dokonce zemřít, může nastat válka nebo přírodní katastrofa. K tomu je třeba počítat s jeho vnitřními problémy, kterým také dokonale nerozumí.

Před touto dvojí nejistotou pak člověk hledá ochranu. Nacházel ji dlouho v náboženství a stále ji hledá v pověrách a „osudu“. Žena, která musela vždy daleko více ovládat své pudy a byla daleko více závislá na muži, která méně znala a méně ovlivňovala tyto neznámé síly, je na tom doposud hůře než muž. Pověry ve všech formách jsou charakteristické pro starší generaci žen. Moderní člověk by si měl uvědomit, že přírodní síly nejsou žádným kouzlem, ale že pomáhají rozvíjet vědu, která je čím dále tím více zmáhá.

A konečně — abychom se vrátili k vyprávění našeho přítele — nesmíme ani zapomenout na to, že v životě člověka se střídají údobí aktivity a radosti s krátkými intervaly lehké deprese a ochablosti. To jsme už říkali v kapitole o citech, že jejich střídání není nic abnormálního, že tu jde pouze o jejich charakteristickou vlastnost, dvoupolárnost. Potřebujeme dostatek klidu a duševní

vyrovnanosti, abychom ovládli negativní citové reakce v údobí, kdy se nám nic nedaří. Musíme mít k sobě důvěru a nesmíme se nikdy vzdávat. Zde se vždy očekává pomoc i od nejbližších lidí, s nimiž žijeme, od manželů, přátel a sourozenců, kteří vždy mohou člověka z chmurné nálady vytrhnout, pomoci mu slovem, soucítit s ním. To je každodenní lidská povinnost nás všech.

Občas slyšíme takové povzdechy jako: „Jsem osudem stíhaný člověk, jdu z neštěstí do neštěstí.“ Slyšíme stížnosti, že druhému se v životě všechno vydaří a život mu ubíhá lehce, v samé spokojenosti, zatímco nám se soustavně házejí klacky pod nohy.

Opravdu, často přicházejí bolesti a těžkosti, kterým se nemůžeme vyhnout, např. smrt blízkých osob apod., stanou se i drobná bezpráví, to však už patří k součásti lidské existence a to nemůžeme nijak změnit. Pak ale záleží na tom, jak se s tím dokážeme vypořádat, jak dokážeme potlačit svou sobeckost a samolibost, i svou někdy nezdravou ctižádost, jak dokážeme chápat věci nezbytné, jak dokážeme myslet na zájem kolektivu a potlačit svou vlastní nespokojenost.

A tak podíváme-li se zase blíže na život „osudem pronásledovaného“ člověka, zjišťujeme, jak si sám podle určitých zákonitostí tvoří svou životní cestu. Musíme si uvědomit, že je mnoho pravdy na přísloví: jak si kdo ustele, tak si lehne; že každý je kormidelníkem svého vlastního života. Na něm také záleží, jak přečká bouři, která se občas vyskytne v každém životě.

Člověk si většinu svých těžkostí zaviňuje sám. Je však možné, aby byl sám sobě nepřítelem, aby se sám urážel? Vždyť především já mám zájem na svém vlastním štěstí! — Subjektivně si to neuvědomujeme, ale pozorovatel, který může hodnotit vše bez osobního zájmu, by nám mnohdy dokázal, jak jsme sami zavedli svůj osud v nevítaná místa.

Na nepříznivém vývoji životního běhu takového „smolaře“ mohou se ovšem také podílet i nejbližší osoby z jeho okolí, které buď postrádají smysl pro reálný život, jako např. hysteričtí rodičové či žárliví partneři, nebo zneužívají některých slabých povahových stránek dotyčného, jeho důvěřivosti, snížené chápavosti, úzkostlivosti, pedanterie atd. Někdy jsou to zkažení kamarádi a

bezcharakterní spolupracovníci-kariéristé, ale i známí vtipálkové, šprýmaři, měnící často svým „nevinným“ žertem i celý život své oběti.

V nedávné době jsme měli možnost shlédnout o tom dva velmi zdařilé filmy. Humoristické *Noel-Noelovo Hledání ztraceného času*, jež ukázalo, jak se mohou kousky vtipáلكů projevovat směšnými následky (a někdy i tragikomicky) ještě dlouho v životě občanů; a druhý film, *Bardemovu Hlavní třídu*, dílo hluboké osobní tragédie ženy, která se právě svou důvěřivostí stala obětí ztřeštěného nápadu klubu takových „humoristů“.

Americký spisovatel *Thurber* v jedné ze svých povídek líčí tento příběh: jistý Bert Scursey, šprýmař a výtečný imitátor, jednoho odpoledne — snad z dlouhé chvíle — telefonoval svým známým, manželům Connerovým. Z důvodů, vysvětlitelných jen jeho šprýmařským založením, předstíral starou černošku, kterou dovedl výborně napodobovat. Nabídl paní Connerové své služby, dovolává se její lidskosti: že je na mizině a že má manžela zavřeného. Nechtěli by snad Connerovi vyprat nějaké prádlo? Že by se on, totiž ona — černoška, vypravila za nimi do jejich hotelového pokoje a prádlo přejala. Potud byla situace ještě snesitelná, neboť nezasahovala větší okruh lidí. Ale Scursey — černoška zatelefonoval podruhé, tenkrát údajně z hotelových pokojů, kam se prý neopatrně dostal, a stěžoval si, že Connerovy nemůže najít. Naposled zazvonil — když už vše bylo zamotané — jako hotelová kancelář. Dalo se očekávat, že tentokrát půjde k aparátu sám Conner. „Pane Conner“, řekl Scursey do telefonu, „tady hotelová kancelář. Nezlobte se, ale budeme vás muset požádat, abyste poslal tu svou prادلenu z hotelu. Leze lidem do pokojů a telefonuje. To by v hotelu Graydon nešlo.“ Následovala prudká kontraverze mezi domnělým hotelovým ředitelem a Connerem. Scursey pak opustil telefonní budku, odkud po celou dobu volal, a rozhodl se celou situaci vyjasnit. Zastihl však už Connera, podezíraného hotelovými úředníky z náhlého pomnutí smyslů, jak křičí v hotelové kanceláři, co že by ještě v hotelu Graydon nešlo! Rázem se všechno vysvětlilo. Ale — a poslechněte si samotného autora: „Tak skončilo přátelství mezi Connerem a Scur-

seyem. To však není vše. Tak skončil Connerův pobyt v hotelu Graydon. A Connerův pobyt v New Yorku. Žije se svou paní v Oregonu, kde má horší místo, než měl v New Yorku, protože příběh s černoškou ho zatvrdil proti Scurseyovi, hotelovému řediteli, hotelu Graydon a velkoměstskému prostředí vůbec.“

Příběh uzavírá autor otázkou: Dovedeme si poradit se Scurseyi, dovedeme se vycvičit tak, aby z nás žertíky šprýmařů stékaly jako voda z kachních hřbetů?

Na rozdíl od mínění tohoto skvělého humoristického spisovatele se domníváme, že to jsou jen jisté typy lidí, kteří podléhají těmto drobným útokům a jimi si nechají kazit své spokojené žití. Zdravá mysl, představovaná citovou vyrovnaností, povahovou pružností, smyslem pro skutečnost a společensky přizpůsobivou inteligencí těmto drobným útokům na tvrz naší spokojenosti nepodlehne. Noel-Noelovým lidičkám z filmové revue, Bardemově hrdince i manželům Connerovým z Thurberovy povídky smysl pro skutečnost a přizpůsobivá mysl však bohužel chybí.

*Pokládáme za vhodné zmínit se též*

### **O CHYBNÝCH VÝKONECH,**

*o zapomenutí, přeřeknutí, neobratném jednání, přepsání, založení, které se mohou při velkém, až nepřiměřeném nakupení projevovat jako neurotická reakce. Jsou to vlastně chyby naší pozornosti, která je ovlivněna osobně nepříjemnými anebo „skrytými“ podněty. Každý má např. zkušenost, že právě ta jména a přísloví, která se mu spojila s mírně nepříjemnými představami, lehce zapomene, kdežto u objektů, spojených s pocity mírně příjemnými, zná dlouhou dobu každou podrobnost.*

Názorný příklad zapomenutí nám poskytne záznam z jedné konzultace s klientem:

*„...a jsem toho celý zoufalý, proto se také obracím k vám o radu. Je tedy možné, aby dívka, kterou miluji, zapomínala na naše schůzky, které vždycky přece svatosvatě (i když ne zase moc nadšeně) přislíbí? Zavolám ji pak ráno*

telefonem, den poté, co měla přijít a nepřišla, a je tu stále stejná výmluva, už asi po třetí ve dvou měsících: Promiň, já na to úplně zapomněla...“

Zde jsme si vytvořili předběžný úsudek: náš klient je nešťastně zamilován a dívka jeho lásku neopětuje. Schůzka s ním pro ni neznamena téměř nic, mohla na ni opakovaně zapomínat. — Bylo tu ovšem ještě několik možností k výkladu, z nichž tu, že by jej chtěla malým odpíráním dovést k ještě větší citové závislosti, jsme vlivem celkové situace vyloučili; ale byl tu výklad další, že mu tímto způsobem chce dát najevo svůj nezáměr. Ať to tedy bylo vědomé a nepřímé odmítání nebo pouhé zapomenutí, jevil se nám případ jako ztracený. Zdrželi jsme se však tohoto závěru a radili jsme v tom smyslu, aby dotyčný nesetrvával v nejistotě a snažil se získat od dívky jasné rozhodnutí. Dosud se totiž mladík o to nikdy nepokusil. Bezpečně víme, že se tím celá situace skutečně vyřešila: asi za tři měsíce jsme dostali zprávu, že se dotyčná dívka vdává za jiného muže.

Problémem chybných výkonů se zabýval před šedesáti lety zakladatel psychoanalýzy *Freud*. Jako jiné psychické úkazy, tak i tyto vysvětloval jednostranně a spekulativně, vždy tak, jak se to hodilo jeho pojetí, které předem stanovil „suchou“ cestou, úvahou, spekulací. I když je nutno nacházet — kromě jiných vysvětlení — i psychologické vysvětlení těchto projevů, jako např. poruchou pozornosti, roztržitostí, defektem paměti, únavou smyslů aj., není třeba jim přiřkládat zvláštní „symbolický“ význam, jak to činil *Freud*. Dostávali bychom se mimo oblast zkušenosti, pokusu a konec konců i jejich vědeckých zobecnění a nastoupili bychom cestu velmi subjektivních a tedy nesprávných úsudků. (*Freud* např. soudil, že chybné výkony se objevují u lidí, kteří jimi „ventilují“ svůj vnitřní duševní tlak. Toto jeho tvrzení nelze samozřejmě nijak pokusně dokázat.)

Chybné výkony pokládáme též za s y m p t o m a t i c k á j e d n á n í (= jednání s příznaky neurózy). Patří k nim ještě dále např. neobratnost, nešikovnost, nemotornost z psychologických příčin. Často se setkáváme s lidmi, kteří přes všechnu snahu a inteligenci nedokážou provést jistý (třeba jednoduchý) úkon, ačkoli v jiných případech platí za obratné a šikovné. Jenom důkladný rozbor vždy určí vztah mezi neproveditelným úkonem a psychicky podmíněnou neschopností jej zvládnout. Do jisté míry klasický — protože hodně citovaný — je tento příklad: úředník nedokáže manipulovat s počítačím strojem; nastává

pátrání v jeho životopise a hle — jeho otec byl učitel matematiky. Při bližším zjišťování se skutečně objeví výrazné protesty proti výchovným metodám otce z jeho strany; přepočítáváním a neschopností manipulovat s počítačím strojem trpěl mladý úředník již od doby, kdy se mu tyto úkony spontánně vybavovaly s představou otce.

Souhrnně možno říci, že chybné výkony jsou drobné poruchy našeho kontaktu s prostředím v důsledku často neuvědomovaných a skrytých zábran psychologického původu. Protože se jeví jako neurotické příznaky — symptomy, zahrnujeme je do pojmu **s y m p t o m a t i c k á j e d n á n í**.

### **„MUSÍM KOLIKRÁT UDĚLAT VĚCI, KTERÉ NECHCI“ (I)**

*„Jakmile vyjdu z domova, hned se vždy musím vrátit a přesvědčit se, jestli jsem zamknul byt. A ne jenom jednou, ale dvakrát či třikrát. I když to vypadá jako nesmysl, protože jsem to již kontroloval, přece se často nezdržím a musím to opakovat. Nemohu se tomu prostě ubránit. Nebo jak to přijde, že se mně derou na mysl věci, které nemají žádný smysl, a přece se jich nedovedu zbavit?“*

(Z jedné rozmluvy)

Slyšeli jste již jistě historky o nutkavých zlodějích. Tzv. kleptomani jsou nutkáni zcizovat předměty, které nemají prakticky žádnou cenu. Z hostinců berou pivní tácky, slánky a popelníky, z cizího bytu starý kartáček na zuby. Tím se také liší od pravých zlodějů, neboť nikdy předem nespekulují s cenou odcizeného předmětu.

Jindy potkáte na ulici člověka, kráčejícího po chodníku velmi nápadně: opatrně našlapuje a vyhýbá se rýhám mezi jednotlivými dlažebními kameny.

Tyto případy jsou charakteristické pro příznak *nutkavého jednání a vtíravých myšlenek*. Málokdo se s těmito stavy nesekal. Neměli jste snad nikdy nutkání přesvědčit se bezdůvodně, zda je vedle zhasnuto? Nebo nevetřela se vám někdy myšlenka skočit pod jedoucí autobus, vyhodit něco z okna, vykřiknout v tichém divadle?

Vtíravými myšlenkami a nutkavým jednáním trpí především lidé svědomití — a nemusí to být samozřejmě neurotici — kteří jsou zároveň nerozhodní, a proto často prožívají stavy úzkosti a nejistoty, zda všechno udělali správně nebo zda na něco nezapomněli. Vtíravé myšlenky bývají spojeny se strachem, ať už je to strach z uzavřené místnosti, nebo naopak z chůze ve volném prostoru, strach před ostrými předměty, před nějakou chorobou, před začervenaním atd. Samy o sobě se tyto stavy strachu nazývají *fobie*, ale protože jsou většinou *nutkavé* (obsedantní), jejich vyvrcholení a systém tvoří podstatu tzv. *nutkavé čili obsedantní neurózy*. (K ní se ještě později vrátíme.)

U většiny lidí bez jakýchkoli neurotických obtíží zjišťujeme např. strach z výšky. Je to přirozená reakce na nějaký nepříjemně prožívaný pocit pádu v dětství, ve snu apod. Stojíme-li ve výšce zcela bezpečně chráněni zábradlím, může se k naší fobii před výškou úplně paradoxně vetřít myšlenka „skoč dolů“, ačkoli nejsme žádní neurotici. Vtíravé myšlenky a nutkavé stavy se občas vyskytnou i při plném duševním zdraví.

Jistý německý autor posuzuje Napoleona jako obsedanta, člověka, který nutkavě jednal. A Bismarck prý trpěl nutkáním počítat: předměty kolem sebe, okenní tabulky, stromy atd. Velmi typické je nutkavé jednání pro některé umělce. Psychiatr *Moebius* označuje také Goetha za obsedanta: s nutkavou vášní psal prý tento básník své verše v diagonále odshora dolů. Romain Rolland se vyznává: Píšu, protože nemohu nepsat! Známe mnoho malířů, např. Alfréda Kobína, Goyiu, Blakea, Gauguina, kteří podléhali tlaku vášně po tvaru a nutkavě opakovali svůj tvůrčí výkon.

## MĀ NEUROTİK TAKĚ TĚLESNĚ OBTÍŽE?

Neurotické obtíže a reakce dají se v podstatě zařadit mezi duševní a tělesné podle subjektivního vlastního cítění nemocného. V rozvinuté neuróze se však nejčastěji objevují společně.

Stačí letmý pohled na náš obrázek výčtu neurotických obtíží (graf č. 1), abychom se přesvědčili, kterými tělesnými poruchami neurotik trpí. Jsou to především bolesti hlavy, svírání srdce, nechutenství a jiné zažívací obtíže, brnění a mrtvění končetin, závratě. Připomeňme si také, že některé otázky z uvedeného úryvku psychologického dotazníku na začátku knihy se vztahují k tělesným obtížím:

*Často mne bolí hlava.*

*V některých částech těla mívám občas pocit pálení, mravenčení nebo „odumření“.*

Řekli jsme už, že souhlas s těmito dotazy znamená přítomnost neurotických obtíží. Není to tak ovšem beze zbytku.

Dnes se u nás v lékařství zdůrazňuje důsledné a správné pavlovovské hledisko na lidský organismus jako nedílný celek. Činnost všech částí je navzájem koordinována, mozek ovlivňuje periferní orgány a z těchto orgánů jdou zase podněty k mozku. Už v roce 1911 ruský vědec *Usov* zjistil, že „dlouhotrvající neuróza může vést k anatomické změně ve střevech rozhodujícím způsobem“ a že „existuje celý řetěz funkcionálních chorob zažívacího ústrojí, jehož první články se přimykají k psychiatrii“. Sovětští fyziologové, žáci Pavlovovi, prokázali řadou pokusů, že tato zákonitost platí pro rozličné orgány.

Proč se u někoho projevuje neuróza spíše obtížemi duševními a u někoho obtížemi tělesnými? Proč má někdo píchání u srdce a jiný bolesti hlavy? Příčin je několik. Předně spočívají ve vrozených vlohách, protože některé orgány v těle spíše podléhají zevním vlivům a snáze u nich dochází k poruchám jejich činnosti. Za druhé v tom, že tyto orgány byly již během života postiženy nějakou nemocí, a tím i oslabeny. Konečně za třetí, po-

stížení orgánu má i ten význam, že se na něj upře pozornost nemocného, neboť je spojen s vlastním konfliktem, jak si ukážeme ještě u hysterie.

V některých případech můžeme dokonce již předem zjistit orgán s největším sklonem k neurotické reakci, kde většinou dochází k selhání. Ukazateli jsou nám zde každému dobře známé nepříjemné stavy vnitřního rozrušení a napětí, jež označujeme slovem *t r é m a*. Jedni mají při trémě svírání u srdce a pocit, že nemohou řádně vydechnout, jiní svírání u žaludku nebo průjem či zvracení, jiní se zase chvějí po celém těle, třesou se jim ruce apod. A dosti často neuroticky reaguje právě ta část organismu, která se ozývala nejnepříjemněji i při trémě.

Nechutenství a zvracení má také svůj „atavistický“ výklad. Některé emoce, především strach a úzkost, vyvolávaly u našich předků — a vyvolávají u některých zvířat — snahu uzavřít se před zevními nepřátelskými vlivy a odvrhnout od sebe vše, co by jim při event. útěku mohlo překážet. Sevření hrdla a odpor k přijímání potravy, nechutenství a zvracení je prý pozůstatek tohoto děje, podmiňovaného dnes jen poněkud jiným, vnitřním neurotickým napětím.

U všech tělesných obtíží — i když můžeme myslet na příznak neurotických projevů a reakcí — je třeba vždycky lékařsky odlišit, zda nejde o onemocnění pouze tělesného čili organického rázu.

## kapitola druhá

*Historie pětadvaceti století, od Hippokrata k Pavlovovi, je dost bohatá na svérázné a rozličné názory na vznik a podstatu nervových onemocnění i na neurózy samé. V řadě vědců, lékařů a psychologů, kteří se tomuto problému věnovali a často mu zasvětili celý svůj život, nebo kteří nemoci nervů léčili, čteme jména Hippokrata z Kosu, neznámého řeckého lékaře z Kappadokie, Galena, Paracelsa, Weyera, Hofmana, Cullena, Mesmera, Braida, Sečenova, Charcota, Bernheima, Kraft-Ebinga, Forela, Korsakova, Janeta, Breuera, Babinského, Haškovce, Freuda, Usova, Pavlova a jeho žáků a mnoha jiných.*

*Každý z nich přinesl něco nového v bádání o neurózách. Jejich názory a učené teorie jsou samozřejmě také odrazem vývoje lidského poznání a myšlení, které od pradávna toužilo přicházet na kořen záhadám vnějšího i vnitřního světa, přírody, duše, života a nemoci.*

V dnešní době je každý člověk vystaven takovému množství intenzívních podnětů, že to daleko více působí na jeho nervovou soustavu a na jeho chování, než kdykoli dříve. Neznamená to snad, že by se člověk sám nestával odolnějším, že by si nezvykal na nové situace. Naopak. Člověk se přizpůsobuje; vždyť to je jedna z jeho základních biologických a psychologických vlastností. Přizpůsobuje se i shonu a rušnému způsobu moderního života.

Pro příklad nemusíme chodit daleko. Vezměme případ venkovského člověka, který jen málokdy přichází do velkoměsta. Rychlá auta, tramvaje, světelná návěští, shon na ulicích i neónové reklamy, hluk a množství neznámých tváří — jak je třeba se tomu všemu náhle přizpůsobit! Nedivme se, že to zapůsobí na okamžitý duševní stav takového člověka, na jeho náladu i pocity. Vzniká u něho často i ona známá deprese a úzkost „před velkými věcmi“. I když se většinou každý dokáže novému prostředí přizpůsobit,

přece bude jistou dobu předrážděný, vylekaný, bez nálady, neurotizovaný. Někdy tyto stavy pomíjejí teprve při návratu do starého prostředí a člověk se stává zase klidným a vyrovnaným.

Podobně je tomu s námi se všemi v současnosti. V procesu složitého vývoje, kterým lidský mozek stále prochází, a v jemné diferenciaci rozumového a citového života narůstají nové rozpory. Kolik z nás dokáže okamžitě strávit vše, co nám přináší technika, věda a pokrok? Objevuje se často, že ve století atomové energie jsme stále jako ti lidé, kteří z venkova přicházeli do velkoměsta a měli obavy, aby je něco nepřejelo. V rozumovém, citovém, smyslovém a dokonce i v existenčním přizpůsobování se novodobým podmínkám najde se množství rozporů, jež tvoří všeobecné prostředí konfliktových neuróz. Aby nás někdo nepodezíral z nepřesnosti: to všechno jsou činitelé, kteří pouze připravují příznivou půdu pro možný vznik neurózy. Je jinak samozřejmé, že podobně jako velkoměstské dopravě a shonu, tak i moderním životním podmínkám se dříve či později přizpůsobíme. Vznik neurózy předpokládá vedle těchto obecných podmínek ještě jiného, hlavního činitele, totiž střetnutí, konflikt mezi naší osobou a okolní skutečností. Teprve to způsobuje — je-li nervová soustava uvedenými obecnými podmínkami dostatečně otřesena — že člověk začíná reagovat neuroticky. K tomu se důkladněji vrátíme v příští kapitole.

Vysvětlit podstatu neuróz znamená všimnout si vztahu člověka k jeho okolí podle známých pavlovovských zásad o vzájemném působení. Je jistě třeba přihlížet k věci medicínsky, tj. s ohledem na to, s jakým prospěchem vychází totiž z tohoto působení naše zdraví. Znamená to však také posuzovat otázku z hlediska sociálního a psychologického v dialektické souvislosti mezi jedincem a společností, člověkem a prostředím, a zkoumat, jak se tím utváří lidská osobnost a její chování.

Řekněme přímo, že vztahy člověka k okolí, ke společnosti i neživé přírodě jsou při neuróze porušeny. Ne sice hrubě jako u těžkých duševních chorob, nejde tu například o zkreslené vnímání skutečnosti, jako je tomu při halucinacích (chorobném vnímání), ani o zkreslené myšlení v bludech, ale vždy jde spíše o ne-

schopnost přizpůsobit se nebo reagovat úměrně k svému okolí. Neurotik reaguje většinou buď příliš vznětlivě, nebo příliš ochable. Nemá dostatek vnitřní rovnováhy a nevytváří rovnováhu ani se svým okolím. A to proto, že jsou u něho porušeny složky té činnosti, jež tyto úkony řídí a obstarává. Je to zvláštní činnost našeho mozku, v celém našem organismu nejnadřazenější, ale též nejzranitelnější, vývojově nejmladší, ale též nejlépe diferencovaná. Je to duševní činnost, která z fyziologického hlediska je částí vyšší nervové činnosti.

Neuróza je tedy porucha vyšší nervové činnosti, a to pouze ve funkčním, pracovním smyslu. Jsou tu porušeny jen funkce mozku, nikoli mozek sám. Pod pojmem „funkce“ rozumíme činnost, a tato činnost je při neuróze změněna, aniž dojde k změně organické, jako je tomu např. při zánětu apod. Duševní projevy jsou sice důsledkem dějů v nervových buňkách mozku, ale tyto buňky nejsou při neuróze — jak již bylo řečeno — poškozeny. Při neuróze nemluvíme také o organických změnách ústředního nervstva, nýbrž jen o funkčním nebo funkčním postižení tohoto systému.

Vývojově myslící člověk zde bude mít ještě množství dalších otázek. Samotné vymezení pojmu neuróza bez historického hlediska nestačí. Je-li neuróza poruchou přizpůsobivosti obecně, znamená to předpoklad existence těchto chorob i dříve, v minulosti, v historických dobách člověka? Znamená to, že může neuróza nastat i u zvířete, například u savců, kteří mají také ústřední nervstvo a u nichž v životním boji jde též o funkci přizpůsobovací? Můžeme mluvit o nervózním zvířeti, např. psu, kočce, opici? Dále pak: vzrůstají-li v moderních dobách podmínky pro vznik neuróz, jak tomu bude v budoucnosti? A jaké budou podmínky pro vznik neuróz, až hospodářské a společenské rozpory zcela vymizí, až bude beztrždní společnost?

Na to je třeba odpovědět, i když to nutí k osvětlení a výkladu širším a hlubším rozbořem.

## POHLED ZPÁTKY

Tak jako se od nejstarších dob vývoje člověka měnil pod vlivem pracovní činnosti lidský mozek a rozsah i obsah jeho duševních funkcí, stejně jistě se měnila také povaha a projevy jeho funkčních nervových onemocnění. Z dohadů o prehistorickém člověku nám může sloužit už samo zjištění, že jeho duševní život byl jednoduchý, protože tehdy žil primitivně a protože měl velmi málo potřeb. Výskyt neuróz a neurotických reakcí vůbec je právě v jistém smyslu (a to v přímém poměru) podmíněn rozvojem potřeb člověka, jak vidíme i v naší době. Kde nebyl dostatek potřeb, kde bylo celé živobytí převedeno na jednu jedinou snahu o zachování života, ale kde také nebyly vztahy v lidském kolektivu pokřivené morálkou individuálního vlastnictví a jinými faktory, tam přirozeně nemůžeme usuzovat na příhodné podmínky vzniku neuróz.

V pravěké medicíně byla choroba chápána jednou jako úbytek, něco, co „schází“, podruhé jako přídavek, něco „navíc“. Tato prapůvodní představa o základě nemoci je ostatně obsažena dodnes v hovorové řeči, a to v dialogu, který denně slyšíme někde opakovat. Potkáme na ulici známého, který na první pohled špatně vypadá. Zeptáme se: „Co ti chybí?“ A on odpovídá: „Mám bolesti hlavy (žaludku, srdce apod.).“ Ptáme se po tom, co chybí, tedy po m i n u s, a nemocný odpoví tím, že něco má, tedy p l u s.

Co však chybí pravěkému člověku, je-li nemocen? Něco životně důležitého, „životní princip duše“ nebo „tělesný substrát života“, jako např. „ledvinný tuk“ podle názoru jednoho australského primitivního kmene. „Mé ledviny jsou stráveny v mém lůně,“ praví biblický trpitel Job.

A jak vlastně dojde k tomuto úbytku? Primitivní psyché na to zná jen jedinou odpověď: magickou cestou, kouzly. Nějaký člověk očaruje druhého, protože mu chce provést ze msty, ze závisti, z nečestných pohnutek něco špatného. Do cesty mu nastraží „chytače duší“ anebo i jiným magickým aktem ho oloupí o životně důležitý „princip“.

Badatelé v lidské prehistorii mají dodnes výborný způsob poznávání; je jím metoda srovnávání. Zkoumají kulturně společenskou úroveň dnešních primitivních kmenů Austrálie a střední Afriky, žijících na pravěkém stupni vývoje, a srovnávají ji s úrovní našich předků, prehistorických lidí, neboť i ti procházeli tímto zákonitým vývojem.

Ještě dnes žijí například v Austrálii skupiny primitivních lidí, jež překládají známky nemoci (zejména duševní) do řeči magie. „Chytač duší“ nastraží někomu do cesty nemoc, která znamená dlouhé chátrání. Je tu však ještě opačná možnost — nemoc jako něco „navíc“ — to pak zase nějaké cizí těleso „vpraví“ do těla nemocného. Podle představy australského kmene je to tříska, odštěpek kosti, kousek kamene, které se dostaly do těla oběti magickým zásahem.

Motiv „cizího tělesa“ v organismu nemocného je zpracováván a rozvíjen i v mytické době starého Řecka a tradován v křesťanském středověku a v některých náznacích dodnes. Všimněme si jen, co říká Job: „Neboť šípy Všemohoucího ve mně vězí!“ Řecký bůh Apollón posílá na smrtelníky ve svých šípech mor. Sv. Šebestián zase opačně zbavuje se moru, když proti sobě šípů použije, aby nemoc vytlačil. A ještě dnes se mnohdy mluví o „hexenšusu“, čarodějnické střele, která způsobuje velmi nepříjemnou bolest.

Nemusí to však být jenom šíp rozhněvaného boha, co trčí v těle nemocného. Nemusí to být ani očarováný předmět, ani cizí těleso. Později je to podle představ tehdejších lidí většinou nadlidská bytost, démon, zlý duch, který se usídlil v těle nemocného a nyní v něm jedná a z něho mluví. Tak se dostáváme až k démonologii.

Všechny národy světa mají ve své minulosti své dábly, demony, zlé duchy, jejichž úkolem je páchat zlo a zároveň přinášet lidem choroby. Takové představy o působení ďábla v těle duševně nemocných můžeme sledovat zpátky až k národům Orientu. Jsou známy babylónské básně, v nichž vystupují démoni nemoci. Na objevených asyrských deskách byly rozluštny zaříkávací formule k vyhánění duchů. A protiklad mezi dobrými a zlými silami, které se střetávají v duši člověka, je v nejvyšším stupni

ustálen v náboženství perském; tvoří jej boj prapůvodce všeho dobra a slunce Ormuzda se zlým duchem temnoty a nemoci Ahri-manem. Učení Orientu se přeneslo i do židovského světa víry. V první knize Samuelově čteme příběh o králi Saulovi, který — podle dnešní terminologie — trpěl trudnomyslností. V něm se dovíme, že „zlý duch Pána jej učinil velmi neklidným“.

V Novém zákoně je uvedeno i množství případů vyhánění d'áblů, démonů a nečistých duchů, což bylo prováděno sugestivní silou — to je jen jakýsi předstupeň dnešní psychoterapie a sugestivních léčebných metod. I v Řecku a Egyptě záleželo léčení duševních poruch na obětech, zaklínání a magických obřadech. Též hypnóza tu našla své uplatnění v chrámech Aeskulapa, Apollóna, Isidy aj.

V tomto pojetí je tedy každá nemoc cizí bytostí. Člověk a nemoc jsou dvě věci, dvě skutečnosti; nemocný je proto, že nemoc do něho jako cizí těleso vnikne. Nebo zase opačně, duše — v tehdejší pojetí — byla cizím a zlým vlivem vylákána z těla, a tím člověk onemocněl.

Z historické doby jsou pro nás cenná svědectví literatury, která, jako každé umění, je specifickým odrazem tehdejších poměrů a zrcadlem života tehdejších lidí. O historii nervových poruch se můžeme nepřímo poučit i z lidového bájesloví, z lidových písní a vůbec z lidové slovesnosti. Dík ústnímu podání se zachovaly řecké mýty z tzv. herojské doby, později zbásněné homérskými pěvci nebo antickými dramatiky, a v nichž se už dovídáme o některých duševních obtížích tehdejšího člověka. (Homér, Aischylova *O b ě ť n a h r o b ě*, Aristofanovi *P t á c i* aj.)

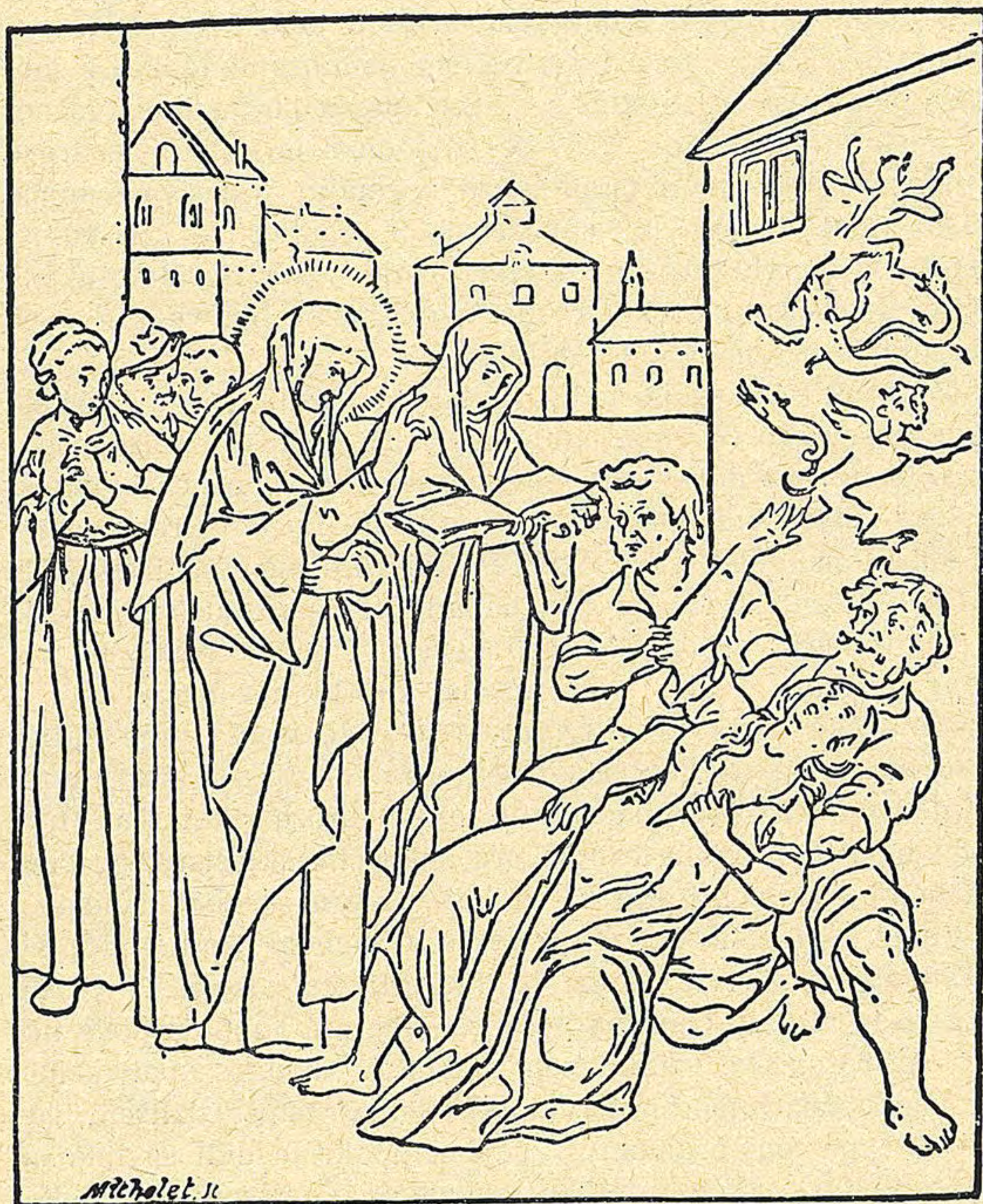
Nám by se dnes zdála nemožná myšlenka, že by několik lidí najednou bylo zbaveno svých smyslů. A přece to byla porucha, která v mýtické době Řecka byla velmi častá. Máme dějepisné záznamy o případech masové hysterie ve staré Spartě a v Lokroi Epizefyrioi. V obou případech šlo prý o ženy, které vyléčil ve Spartě kouzelník podle pokynů delfské věštírny, a v Lokroi, jak se o tom zmiňuje Aristofanes, se ženy vyléčily zpíváním chvalo-zpěvů na boha Apollóna. Tehdy šlo sice o stav odlišný od běžné

neurotické reakce, ale přece jen o funkční poruchu, tedy o stav „lehký“. Proto jej také bylo možno ovlivnit slovy a sugescí.

Psyché, duševno tehdejších lidí, bylo jiné, jinak citlivé a rozhodně i jinými podněty více či méně zranitelné. Máme právo se domnívat, že mezi duševními poruchami funkčního charakteru vynikala počtem hysterie, a to — jak již bylo řečeno — jako porucha masová. Také vidíme, že duševní činnost dnešních příslušníků primitivních divošských kmenů je mělčí, méně pružná než naše. I mnoho cestopisů a kmenových studií nás přesvědčuje, že hysterie je mnohem častější mezi divochy, než mezi civilizovanými lidmi. Hysterický záchvat zde nabývá podoby věšteckého „transu“. Je prostředkem, jímž mluví bůh nebo duch. Při něm dochází k navozování dalších neurotizujících situací pro primitivní psyché divocha či tehdejšího člověka. V nich propuká davová hysterie, při níž jsou v primitivní společnosti vhodné podmínky. A zároveň vidíme, jak má tehdejší léčení blízko k pravěkému náboženství, ale i k umění. Šaman a kouzelník-léčitel slouží oběť dobrému duchu kmene jako kněz, a zároveň je ještě protagonistou (tj. prvním hercem) v této jednoduché podívané, v tomto předchůdci divadla.

Poruchy duševní činnosti se vyskytovaly zejména často v době, kdy náboženství — a tedy církvev — získala nadvládu a moc: v době středověku a novověku až do 18. stol. Vzpomeňme jen legend o zázračných uzdraveních, které se tradovaly po tolik století! Dnes je nám jasné, že náhlá udrazení slepých či chromých, nebo těch, „kteří měli ďábelství“, bylo možné jen u hystericky nemocných. To znamená, že tito nemocní se v průběhu svého života slepými, němými nebo chromými stali, že je podle tehdejšího názoru „ďábel“ teprve „posednul“. Tato skutečnost ovšem vylučuje vyléčení skutečných onemocnění vrozených vad a naopak upozorňuje na jejich získání během života v důsledku nervové poruchy.

Ve středověké Evropě se vlivem extrémních náboženských názorů a bludů vyvíjely některé sekty, v jejichž tradicích, obřadech a slavnostech nalézáme mnoho společného s davovými hysteriemi. Flagelanství (mrskačství), dětské křížácké tažení z r. 1212,



Vymýtání ďábla.  
(Podle rytiny Adama van Noorta, 1562—1641.)

tančová zběsilost, klášterní extáze, duševní projevy při mystériích podobné davovým šílenstvím aj. jsou jako hysterické mechanismy a příznaky davových poruch hodnoceny teprve z moderního medicínského hlediska. V tehdejších kulturně společenských podmínkách bylo to, co se nám dnes jeví jako nezdravé a výjimečné, pokládáno mnohdy za normální i správné, anebo příslušníky protichůdných náboženských skupin za „posedlost ďáblem“. Až teprve koncem 16. stol. vznikl názor, že jde o úkazy souvisící s duševní poruchou, ale tento názor byl ve své době a ještě dlouho potom zcela ojedinělý.

I když tyto masové poruchy funkčního rázu, tyto hysterické epidemie, jsou pro tehdejší podmínky dosti typické, nelze se domnívat, že by v té době neexistovaly neurotické poruchy v dnešním slova smyslu, onemocnění jednotlivců. Už např. raná historická doba tomu nasvědčuje. Řečtí tyrani a hlavně římscí diktátoři jsou často líčeni buď jako psychopati, lidé povahově narušení, nebo jako neurotici. V *Ovidiově Umění milovati* je naznačena možnost vzniku neurotického konfliktu v lásce.

Slavný řecký lékař *Hippokrates*, žijící v 5. století před naším letopočtem, dovedl už rozlišovat některé choroby a popsal hysterii, nutkavou neurózu, padoucnici aj. Neuróze říkal však *h y p o c h o n d r i a* a hysterie byla pro něho charakteristickou chorobou dělohy (řec. *hystera* = děloha), která se během nemoci měla v těle stěhovat. Celý středověk tuto poučku převzal. Teprve v 17. století se objevil názor, že hysterií trpí nejen ženy, ale i muži, že je to tedy choroba nervová. Některé Hippokratovy názory — přirozeně ve vztahu k jeho době — dodnes obdivujeme, a dokonce i používáme některých jeho pojetí, např. rozlišení jednotlivých typů temperamentu. Podle Hippokrata dělí se lidé na čtyři různé typy temperamentu: sangvinický, flegmatický, cholericý a melancholický. Sangvinik je člověk bystrý, pohotový, krevnatý. Flegmatik je člověk klidný a pomaleji reagující. Vznětlivý a nezdrženlivý je choleric a konečně pasivní, utlumený je melancholik. Ukázalo se mnohem později, teprve v moderní době, že každý z těchto typů reaguje jiným způsobem na neurotizující podněty, což vede k rozličným formám neurózy.

Zmínili jsme se též o tom, že o nervových poruchách jsou zmínky též v lidovém písemnictví. I v našich lidových písních, vzniklých většinou až v baroku, jsou mnohdy vyjádřeny neurotické obtíže. Zklamání v lásce, opuštění nebo nevěra — tedy konfliktové situace — jsou častým motivem těchto popěveků. A jako reakce na tyto citové zážitky jsou zde nezdědka uváděny i tělesné bolesti, které ovšem mají svou příčinu v neuróze. Známe například píseň:

*Ani nikdo neví, co mě bolí,  
jenom ten pan doktor, co mne hojí.  
Bolí mně hlavička, srdce polovička,  
že jsem oklamala šohajička.*

Sama lidová moudrost tady dobře pochopila podstatu tělesných, orgánových bolestí neurotického původu.

\* \* \*

*Předvědecké období lékařství končí rozvojem přírodních věd v 18. a hlavně v 19. století. Ve vědeckém období se prohlubuje již diagnostické třídění chorob především podle činitelů, které je vyvolávají. Vytvářejí se i jednotlivá*

## POJETÍ VZNIKU NEURÓZ,

*v jejichž rámci se pohybuje léčba. Nervové lékařství se závratně vyvíjí.*

Zprvu se hledal původ nervových onemocnění v nepodložených dohadách o fluidech, síle životní i síle kosmické a názorech přejatých z indické filosofie. Mezi jinými je možno jmenovat názor na nervové fluidum a napětí vláken, jež mělo být objektivním podkladem výjimečných duševních projevů. Objevovaly se snahy tyto projevy vysvětlit hmotně. I když nám dnes tyto snahy připadají absurdní, byly velkým pokrokem proti démonologii i v tom,

že chápaly původ obtíží vzniklý nikoli z nadpřirozených, zevních zásahů, nýbrž z poruchy organismu samého.

V nervovém lékařství 19. století začala slavit své triumfy hypnóza. Její průkopník, vídeňský lékař *F. A. Mesmer*, narazil na velký odpor tehdejších učenců, když poprvé zkoušel uvádět své pacienty do hypnotického stavu, do „magnetického spánku“. Ale pozdější doba mu dala za pravdu. Anglický chirurg *Braid*, abbé *Faria* a jiní léčili úspěšně touto metodou. Pokud se týče neuróz, kladl se už od počátku 19. století jejich původ nejprve do mozku, pak do míchy, dále do mozečku a konečně i do jiných dalších částí nervového systému, ale i systému zažívacího; žaludek a střevo prý ve své skleslé poloze zaviňují vznik této nemoci.

*Kraft-Ebing* soudil, že u neurózy jde o úbytek a změny buněk nervových center a únavu nervů, spojenou s poruchami pudů a otravou neznámými jedy zevnitř organismu. Pozvolna se však tříbily názory i v tom směru, že příčinou neuróz jsou těžké životní podmínky, těžký životní boj a vůbec zevní, společenské a sociálně psychologické vlivy, což byl zajisté v tehdejší době velký krok kupředu v poměru ke všem dosavadním názorům na neurózy.

Koncem minulého století se léčení neuróz soustřeďuje ve dvou hlavních školách ve Francii — v Nancy a v Paříži. Tam se také u slavného *Charcota* učili později přední lékaři nervových nemocí, *Janet* a *Freud*. Charcot sám byl pověstný svým užíváním hypnózy jako léčebného prostředku; zabýval se zejména hysterickými poruchami a hypnotický stav pokládal za uměle navozenou hysterii. Jeho žák *Pierre Janet* vznesl do problému důsledné hledisko psychologické. Pro poruchy neurotické razí termín *psychastenie* a zahrnuje mezi ně i nutkavé stavy a hypochondrii. Domníval se, že hlavním příznakem této nemoci je zúžené vědomí a nedostatek pozornosti; duševní projevy rozděloval na nižší (tzv. psychické automatizmy) jako spánek, pudy apod., a vyšší (tzv. syntéze), jako myšlení a jednání.

A moravský rodák a vídeňský psychiatr *Zikmund Freud* začal první přímo hlásat to, co lékaři před ním pouze naznačovali: že totiž neurózy mají původ psychologický, že jejich příčina není ani v dědičnosti, ani v postižení orgánu. Spojil se s jiným lékařem

*Breuerem*, který vypracoval zvláštní metodu léčení „zpovídáním“ pacienta. Breuer zjistil, že nemocnému je pomůženo, když se v době hypnózy ze svých konfliktů „vyzpovídá“. Tuto „očišťovací metodu“ zvanou katarzi sám Freud později pozměnil tak, že hypnózu nahradil volným vyprávěním. Pacient musel vyprávět všechno, co mu slina na jazyk přinesla, co mu přišlo na mysl. Dotkl se často i konfliktu — vlastní příčiny neurotického stavu, vybavil si jej do plného vědomí, ačkoli předtím, podle Freuda, mohl být tento konflikt skryt v „podvědomí“. Jakmile se tento konflikt vybaví a jakmile jej lékař nemocnému pomáhá řešit, nastává uzdravení. Volné vyprávění bylo často doplňováno i výkladem snů nemocného.

Freud měl velký úspěch se svou novou technikou léčby, kterou spolu s rozsáhlým teoretickým dílem nazýváme psychoanalýzou. Od *Charcota* kdysi slyšel, jak v rozhovoru o neuróze jisté mladé ženě řekl, že podkladem duševních zmatků je vždy pohlaví. Tato poznámka měla na Freuda velký vliv. Většina jeho názorů se váže k pudově sexuální stránce duševního života i jednání. Tuto stránku Freud přeceňuje na úkor rozumových i volných vlastností člověka. Utonul nakonec v nevědeckých, nepodložených výkladech. Vše vysvětloval jednostranně pohlavím, a proto byl u nás a v některých jiných zemích většinou lékařů odmítnut.

## I. P. PAVLOV

*„...neurózy můžeme snadno vyvolat pouze u zvířete, které nemá v normálním stavu potřebnou rovnováhu mezi elementárními... jevy nervové činnosti, mezi procesem podráždění s procesem útlumu.“*

*„U člověka tedy při složitosti jeho životního prostředí a při mnohotvárnosti jeho reakcí na ně stojí vždy před námi jak při analýze, tak i při léčbě velmi obtížná otázka: jaké životní okolnosti byly pro danou nervovou soustavu příliš silné, kde a kdy se střetaly způsobem pro ni nesnesitelným požadavky činnosti a požadavky jejího potlačení.“* (Pavlov: O neurózách u lidí a u zvířat.)

Představitelem materialistického pojetí lékařství moderní doby je *Ivan Petrovič Pavlov*. Od roku 1870, kdy začíná vědecky pracovat, až do své smrti roku 1936 pracuje tento sovětský vědec-lékař na problémech fyziologie zažívání a trávení a později je přiveden k fyziologii vyšší nervové činnosti. Všichni známe pojem podmíněného reflexu, tj. nervové reakce za jistých podmínek navyklé a vypracované během života, již Pavlov objevil a teoreticky formuloval ze svých pokusů na zvířatech. V době, kdy ve svých laboratořích ve Věži mlčení — jak bylo jeho pracoviště zváno pro nutnost klidu k pokusům — zkoumal slinné reflexy u psů, upozornil zároveň na zajímavý objev, který označil jako „experimentální neurózu“, to jest neurózu, vyvolanou pokusem. Jaký byl postup při vytváření této umělé poruchy?

U psa byl vypracován podmíněný slinný reflex. Před podáním potravy vylučoval pes sliny, kdykoli se na stěně před ním objevil světelný kruh. Potom mu však byla ukázána elipsovitá světelná plocha a pes při tom krměn nebyl. Na tento odlišný podnět přestal proto brzy sliny vylučovat. Když dovedl svými reakcemi jasně rozlišovat oba podněty, světelný kruh i elipsu, byl tento druhý podnět — elipsa — pokusně stále více připodobňován kruhu. Hledal se práh rozlišovací schopnosti. Oba podněty se stávaly takřka stejnými; a tu náhle byl práh překročen a rozlišovací schopnost zvířete selhala. Slintalo už bez přestání, štěkalo, kňučelo a snažilo se vyprostit z pokusného stojanu. K čemu došlo? Pokus uložil příliš obtížné podmínky rozlišovacím schopnostem psa, který se nedokázal přizpůsobit a stal se tak neurotickým.

Zvíře však může získat neurózu i v poměrech přirozených. Sám Pavlov pozoroval, že stejně jako jeho psi při pokusné neuróze, chovají se i zvířata při přírodním neštěstí ve volné přírodě, např. při povodni. Ve zjišťování neurotických reakcí zvířat navázala řada badatelů na Pavlovovy zkušenosti. Pokusně vyvolávali zmatené a nervózní chování u bravu, u vepřů a ovcí nebo krys. Zjistilo se, že zvířata se stávají neurotickými všude tam, kde je situace už známá a způsob chování už vžitý, ale kde je nutno náhle reagovat mimořádně a nezvykle.

Mezi neurózou zvířete a neurotickým onemocněním člověka je

přirozeně rozdíl. Nemůžeme přece klást rovnítko mezi lidské duševní schopnosti, vyšší nervovou činnost člověka a tuto činnost u zvířete. I když je tu vývojová příbuznost, nelze opominout, že člověk má myšlení a řeč, které zcela jinak zaměřují jeho schopnosti a zpětně ovlivňují jeho bytí, než to může kterákoli psychická schopnost zvířete. Při vzniku své neurotické reakce je zvíře vždy jenom pasívní. Samo nikdy situaci nevytváří, samo se nepodílí na podmínkách, jež neurózu způsobují. Člověk je většinou právě v podmínkách vzniku své neurózy hlavním strůjcem svého stavu, nebo se alespoň na něm podílí. Je tedy činitelem aktivním.

Neuróze zvířecí i lidské jsou však společné základní fyziologické zákonitosti. Vznik a charakter neurotické poruchy u obou druhů jsou přímo závislé na tzv. typu vyšší nervové činnosti, čili souboru psychických reakcí, jejich síly, pohyblivosti a rovnováhy. Pouze lidské neurózy rozdělil Pavlov do tří skupin, které se u nás všeobecně vžily, takže je používají lékaři v běžné praxi. Jsou to — jak dále ještě uslyšíme — hysterie, neurastenie a psychastenie.

## KAPITALISMUS A SOCIALISMUS

Zmínili jsme se již o tom, že neurózy bývají pokládány za choroby současnosti a často se jim přiznává přívlástek modernosti. Jak vypadají tedy podmínky vzniku neuróz ve společenských soustavách, které vedle sebe existují dnes, v kapitalistické a socialistické společnosti?

Nemůžeme přehlédnout, že v obou soustavách jsou podmínky života společnosti i života jednotlivce podstatně rozdílné. A i když jde o lidi jedné generace a jednoho věku, jsou pro vznik neurózy rozhodující jiné, vnější podmínky, především prostředí, v němž člověk žije.

V jedné ulici mohou společně vyrůstat dvě děti. Každé je vychováno ve své rodině jinak: jedno dobře, ve zdravých a mravních poměrech, druhé zase v podmínkách špatných: je buď neustále rozmazlováno nebo neurotizováno domácími rozepřemi a

konflikty. Z dětí stejného věku vyrostou jistě lidé rozdílného založení, a co více — první bude vždy odolnější vůči neuróze než druhé.

V našem případě tu společnost kapitalistická či socialistická nahrazuje rodinu. Také v nich jde o jiné vnitřní uspořádání, o jiné předpoklady k uspokojení potřeb, o jinou duševní pohodu. Mluva čísel k tomu říká svůj závěr. Oficiální statistiky vykazují neustále rostoucí procento neuróz v kapitalistických státech, zejména v USA. Vnitřní poměry těchto zemí často způsobují, že se jejich občané nedokážou s duševními otřesy nebo zatěžkávacími situacemi vyrovnávat. V mnoha případech smrti amerických letců za války v Koreji v r. 1950—51 bylo zjištěno, že příčinou jejich smrti nebylo sestřelení nebo zranění, nýbrž spasmus (sevření) věnčitých tepen, tedy tepen vyživujících srdeční sval. Na této příčině smrti se podílejí nejen vlivy nevhodné životosprávy Američanů, jež způsobují kornatění věnčitých tepen, ale i sama neurotická, úleková reakce, „připravovaná“ jistě již během života těchto pozdějších obětí.

Ve společnosti, v níž se snahy o zachování vlastní existence pozměňují v bezohledný boj, je člověku obtížno ubránit se neurotickým obtížím a projevům. Ostrá konkurenční bitva za kapitalismu vede k bezmyšlenkovité zautomatizované práci, řízené snahou v nejkratším čase vydělat co nejvíce peněz. Pracující člověk se v tomto hospodářském systému vyčerpává, práce ho netěší. Nemá radost ze svých výsledků, ani je nevidí, neboť se stává jen pákou či kolem ve výrobním mechanismu. Hospodářská anarchie, neplánovitost, podřízení živelnému požadavku poptávky — to všechno vede ke strachu ze ztráty zaměstnání, k existenční nejistotě, k neustálému napětí. I velké sociální a majetkové rozdíly jsou rozporem, na který doplácí duševní zdraví lidí žijících v kapitalismu. Hromadění majetku, chorobně vypěstovaná touha ukrojit největší krajíc, způsobují otupění lidských a citových pout člověka k člověku. Láska se tu často omezuje na prostý součet majetku dvou rodin. Přichází brzy disharmonie v manželství. Konflikty, skryté uvnitř rodiny a z finančních nebo z puritánských důvodů neřešené, působí na oba partnery tak, že se nervově hroutí.

Prázdný, věčně neuspokojený, egoistický život bohaté vrstvy vede k duševní únavě, nudě a vyžití. U zhýčkaných a rozmazlených žen se objevují hysterické reakce.

A tak ani zásluhy velmi pokročilé západní medicíny, ani zásluhy rozvinutého farmaceutického průmyslu nenajdou na poli neuróz uplatnění. I přes neobyčejné objevy dříve neznámých příčin nemocí, nových léčiv a jemných vyšetřovacích metod, nedaří se západní vědě zastavit lavinovitě postupující vlnu neurotických onemocnění, protože se tu zapomíná na léčbu jejich sociálních kořenů.

Samotným vznikem socialistických vztahů v národním hospodářství neurózy ovšem hned nevymizí. Nezapomeňme na větu z *Marxovy Předmluvy ke Kritice politické ekonomie*, že teprve až po revolučních změnách v hospodářské základně obrací se pomaleji nebo rychleji celá ideologická nadstavba. Přestavba společnosti není zdaleka ještě hotova, a zejména ne tolik, aby mohlo už docházet k uspokojování potřeb většiny lidí. V období, kdy se vytváří přestavba společnosti, na přechodu obou soustav, nemizí rozpory, nýbrž mnohdy se zesíleně projevují v životě jednotlivce. Uprostřed napětí, např. ve dnech revoluce, nedochází téměř nikdy k zjevným neurotickým reakcím. Viděli jsme bojovníky z barikád, vězně z koncentračních táborů, ilegální pracovníky — lidi žijící v neustálém nervovém napětí a strachu. A přece tehdy nereagovali neurózou. Teprve když přišlo období klidu po válce a po revoluci, docházelo u nich ke zhroucení. Nejdůležitějším činitelem pro zachování duševního zdraví a čilosti v takových okamžicích je ochota člověka obětovat všechno k prospěchu celku, jít nad své osobní problémy; morální zaměření osobnosti zvítězí i nad nemocí. Je mobilizována i vůle, která zvyšuje aktuální odolnost organismu. A vždy ještě zbývá kus naděje, radostná perspektiva příštího štěstí. Morální síla, naděje a síla vůle udržují ústřední nervstvo v napětí, ve střehu, takže po tuto dobu odolává zhoubným nárazům. Jakmile potřeba těchto obranných zbraní zmizí a člověk se duševně uvolní — pak mnohdy běda! Dřívější zhoubné nárazy se tu dočkají svého výsledku a nervy selhávají. Víme, že vůle je mocná zbraň člověka. Pacient, který nemá

vůli k životu, uzdravuje se jen velmi pomalu a je-li život vážně ohrožen, někdy i umírá.

Na prahu socialismu zdaleka není třídní boj ještě ukončen. Rozpory trvají, i když jejich původ — ekonomické vztahy — je zhruba likvidován. Mnoho předsudků si také odnášíme do nové společnosti s sebou. K těmto objektivním i subjektivním podmínkám přistupuje často i svévole, nepochopení, šikanování, byrokratismus apod. Uvedeme jeden příklad vnitřních konfliktů, které také mohou vzniknout.

Stokrát už bylo v novinách opakováno a ze zkušenosti sami dobře víme, že kritika a sebekritika pohánějí vývoj kupředu. Ovšem nespravedlivá kritika může nás dostat přímo do rozporu se skutečností. Vytváří konflikt mezi naším dobrým přesvědčením a našimi chybami. Často nedovedeme na kritiku reagovat správně politicky, to jest s hlavním zřetelem sociálním a s úmyslem vyvodit z chybného postoje správné důsledky, a dokonce se s ní nedovedeme vyrovnat ani psychicky, nervově.

Známe případy lidí, kteří se domnívali, že svou práci dělají dobře. Mohli se to domnívat; nikdo jim nic nevytýkal, nebylo tu sebemenších námitek. Najednou však v nějaké ozdravující vlně přichází kritika. A ta je stejně náhle a nemilosrdně obrácena ostřím proti všemu, co tito lidé vykonali, i když to dříve bylo schvalováno nebo nejméně trpěno. Můžeme se divit, že takoví lidé přestávají pracovat „ze zdravotních důvodů“ a že jsou u konce svých sil? Protože předtím usínali na vavřínech a protože si jich nikdo kriticky nevšímal, může se stát taková kritika tak silným podnětem, že ji dotyční lidé nestačí psychicky a nervově zvládnout. Dostávají se tak do slepé uličky, nenacházejí řešení.

Kritika jako součást našeho pracovního života skutečně může plodit neurotické reakce. Zejména, je-li prováděna nesprávně, nevhodně a naopak, je-li přijímána vztahovačně bez porozumění. Zde se pak osvědčuje jediný předpis: upřímnost a rozum. Přemýšlet, a pak přiznat chyby, anebo naopak: v případě nesprávné kritiky s ní bojovat. Tak jedině lze odstranit konflikt. Jenom ten, kdo není odvážný, kdo se bojí přiznat chyby a překrývá je znovu

a znovu vlastními omluvami, nebo kdo nestojí pevně za svým názorem, může se ocitnout v bezvýchodné situaci.

Tím vším nechce být řečeno: přestaňme kritizovat! Kritika je potřebná a nemohou tedy všeobecná slova o její případné škodlivosti pro duševní zdraví být brána jako argument proti ní. Mnohé lidi také neurotizuje hluk tramvají nebo pískání vlaků, a přece nebudeme odstraňovat tramvaje z ulic nebo železnice a nádraží z měst.

Za socialismu (a hlavně tehdy, je-li socialistická morálka v lidech) je společenská přestavba provedena. Člověk nachází znovu oporu v kolektivu, ve společnosti. Vědomí se kolektivizuje. Končí individualismus a roste individualita člověka. Bude vznikat stále méně situací, které by mohly vyvolávat konflikt a neurózu. Můžeme být v tom ohledu velice optimističtí.

Nespokojenost z nedostatku řešení zmizí. Člověk se stává bytostí, která nezná pocit nejistoty a strachu před budoucností. Ztotožňuje se zcela s tím, co mu přináší život. Konfliktový terén pro většinu neurotických reakcí je odstraněn.

## TEDY KONFLIKT — A CO NÁSLEDUJE

*Nyní pohovořme o podmínkách a situacích, které nejčastěji vedou ke vzniku neurotických reakcí. A připomeňme si tu již citovaná slova I. P. Pavlova o okolnostech příliš silných pro nervovou soustavu, v nichž se střetávají „požadavky činnosti a požadavky jejího potlačení“. — Jinými slovy: neurotické reakci a konečně i chorobě předchází tedy buď*

- 1. současné „chci“ a „nemohu“, nebo*
- 2. současné „chci“, jež si uvědomujeme, a „nechci“, jež si neuvědomujeme, anebo*
- 3. střídající se nerozhodné „chci“ i „nechci“.*

*Uvedme pro to názorné příklady.*

Každý z nás se v životě ocitl v situaci, kdy měl řešit krátce termínovaný úkol a provést narychlo a nutně nějakou práci. Lidé si stěžují, že v takových chvílích musí okrádat čas. Máme odevzdat svou práci například v osmnáct hodin večer, kdy je uzávěrka. Spěcháme tedy. Pracujeme soustavně a bez přestávky několik hodin (což samo už je proti ekonomicko-hygienické zásadě v práci občas odpočívat, jak jsme už uvedli v kapitole o únavě) — ale práce nám jde zatím pěkně od ruky. Ale jak už to bývá, někdo zvoní a můžeme se těšit na nějakou návštěvu. Opravené přísloví říká, že návštěvy nechodí po horách. A dodejme, že je to třeba návštěva, kterou nemůžeme odmítnout nebo kterou se obáváme poslat pryč; je to člověk, na němž nám záleží, nebo známý, jehož si velmi vážíme . . . . = **chci a nemohu**.

Jak bude člověk v takové chvíli reagovat, je jistě také známo každému z vlastní zkušenosti. Stane se netrpělivým, nebude se moci soustředit ani na rozhovor, ani na práci. Stane se nervózním. V jeho chování dojde k projevům nervozity, počet chyb v konané práci se zvýší, člověk pocítí sám vnitřní nepříjemné napětí. I v tomto jednoduchém případě se mohou přidružit obtíže tělesného rázu: bolesti hlavy, v zádech atd. Neurotická reakce se dostavila. Nedokázali jsme úspěšně a prospěšně řešit vzniklou situaci, nedokázali jsme věnovat se nadobro návštěvě při vědomí nutnosti svého úkolu, ani jsme ji nedovedli odmítnout a práci dokončit. Nevytvořil se zde sice rozpor natolik závažný, aby mohlo dojít k trvalejšímu onemocnění, neboť neovlivnil hlouběji funkci naší nervové soustavy. Příští den, kdy termín už stejně prošel, mizí i naše konfliktová situace. Dobře si však na tomto příkladě představíme, jak dochází k neuróze samé. (To je jen příklad, kdy dochází pouze k *neurotizi* a nikoli ke skutečné neuróze.)

Jiný je příklad, uváděný psychiatrem *prof. Hoffem*: Dívka se má vdávat a s radostí chystá svatbu. Avšak v poslední chvíli před sňatkem dostane panickou hrůzu a svatbu ruší. Ani vlastně neví, proč to musela udělat. Stojíme tu před hádankou, kterou nám vyřeší teprve vyšetření dívky, spojené s důkladným zkoumáním jejích životních osudů: vyjde najevo, že v dětství musela být přítomna těžkým neshodám v manželství rodičů. Odtud pramení

její obavy z uzavření manželství. Do poslední chvíle však potlačovala v sobě svůj nepříjemný zážitek, své obavy; chce — jako každá mladá žena — se provdat, mít děti. V okamžiku svatby nakonec zvítězí potlačený zážitek, zvítězí úzkost. Chce se vdát, ale přitom jí cosi brání. Sama to nedokáže logicky vysvětlit ... **chci** (jasně uvědomované) a **nechci** (nejasně tušené, neuvědomované).

Psychologické schéma takové reakce by vypadalo asi takto: při neuróze projevují se porušené duševní funkce: nejistota v rozhodování, citové podléhání nepříjemným vzpomínkám, úzkost z budoucnosti, z toho „jak to dopadne“ apod. Takto porušené funkce podmiňují pak nesmyslnou akci: v našem příkladě odvolá dívka v poslední chvíli svůj sňatek. I když se tomuto odmítnutí brání (rozumově vzato je manželství logickou fází života a každé manželství není nešťastné, nýbrž spíše naopak), je ovlivňována svými nepříjemnými zážitky, svou výchovou apod. a reaguje neuroticky.

Třetí možnost neurotizující situace uvádíme z naší vlastní praxe. Měli jsme mladého nemocného, povoláním důlního technika Jáchymovských dolů, který na sobě pozoroval příznaky neurózy zanedlouho po svém odchodu z domova od rodiny na nové pracoviště a za dobrým výdělkem. Manželku s dětmi si sem vzít nechtěl, protože pobyt zde pokládal za přechodný. Měl tu dobrý plat, ušetřil si na spoustu potřebných věcí, i na nábytek, měl dokonce již zažádáno o poukaz na auto. Rodina si doma žila dobře, protože peníze stačily na její obživu tak, jako nikdy předtím. Přesto se tento mladý člověk sám necítil spokojen. Jsou lidé, kteří si nemohou zvyknout na nové prostředí a nelíbí se jim v novém. Jako by zde nikdy nebyli dost dlouho a jako by zde nikdy nemohli mít domov. Přišli sem s vědomím, že se tu nikdy natrvalo nezařídí. Rodinný život je stále více přitahuje a zatím si rodinu nechtějí vzít sebou, protože tu nemíní „žít do smrti“. Dobrý plat a výhodné materiální podmínky je však lákají zůstat zde dál ..... = **chci** i **nechci**.

V jaké situaci jsou tito lidé? Neurotiky se stávají proto, že nedovedou jednou provždy rozhodnout: buď v sobě překonám stará pouta k domovskému kraji a postarám se, aby manželka s dětmi

přišla za mnou; anebo zvolím materiální nevýhody, spokojím se s menším platem a odejdu domů, kde se budu snad cítit šťastnějším. Přešlapování na jednom místě znamená ztížení osobní situace, zvyšování a narůstání rozporu uvnitř nás i rozporu vůči okolí. Konflikt trvá a prohlubuje se.

Zase je však třeba počítat ještě s jinými činiteli. Například s vnitřním prostředím, s duševní rovnováhou. Jsou lidé, kteří v uvedeném případě neurózu nedostanou, i když konflikt trvá poměrně dlouho. Jejich současný stav vyšší nervové činnosti — vnitřní prostředí — se lépe brání proti každému nárazu a rozporu. Jsou odolnější. Většinou jsou to lidé, kteří celý svůj život žili vyrovnaněji, nekladli si příliš velké a nesplnitelné plány a nehledali vzdušné zámky v představách o své budoucnosti. Vytrénovali se třeba i proti nepřízni osudu a život je nerozmazloval. Nebo měli klidné a šťastné dětství a byli dobře vychováváni. V manželství jsou spokojeni a vždy cítí v každém svém počínu plné pochopení a podporu svého manželského partnera.

Tyto a mnohé jiné podmínky jsou jistě duševnímu zdraví prospěšné. Dobře připravené vnitřní prostředí organismu, zdravé nervů a vyrovnanost uchrání před neurózou i v nepříznivých poměrech po mnoho let, zatímco jiný člověk, jehož současný duševní stav je poznamenán nespokojeností, samotou či nevyrovnaným žitím, bude zdrcen hned prvním nárazem. Ovšem škodliviny moderního života nejsou vytvářeny jen subjektivním přičiněním. Některé vznikají i nezávisle na naší vůli a všichni neurotici nemusí mít výčitky, že si svou nemoc „zavinili“ či přivodili sami.

Člověk má potřebu klidně žít a v klidu pracovat, ale je vytrhován jinými podněty svého příliš složitého okolí. Má potřebu si odpočinout, ale nové úkoly, které si často sám nekriticky nakládá na svá bedra, jej nutí k aktivitě. A tak bychom stále a nekonečně opakovali: Člověk má potřebu . . . , ale její splnění uniká.

Potřeby jsou základními pohnutkami našeho jednání. Nesplněné přání je potlačením naší potřeby, protože přání je vždy

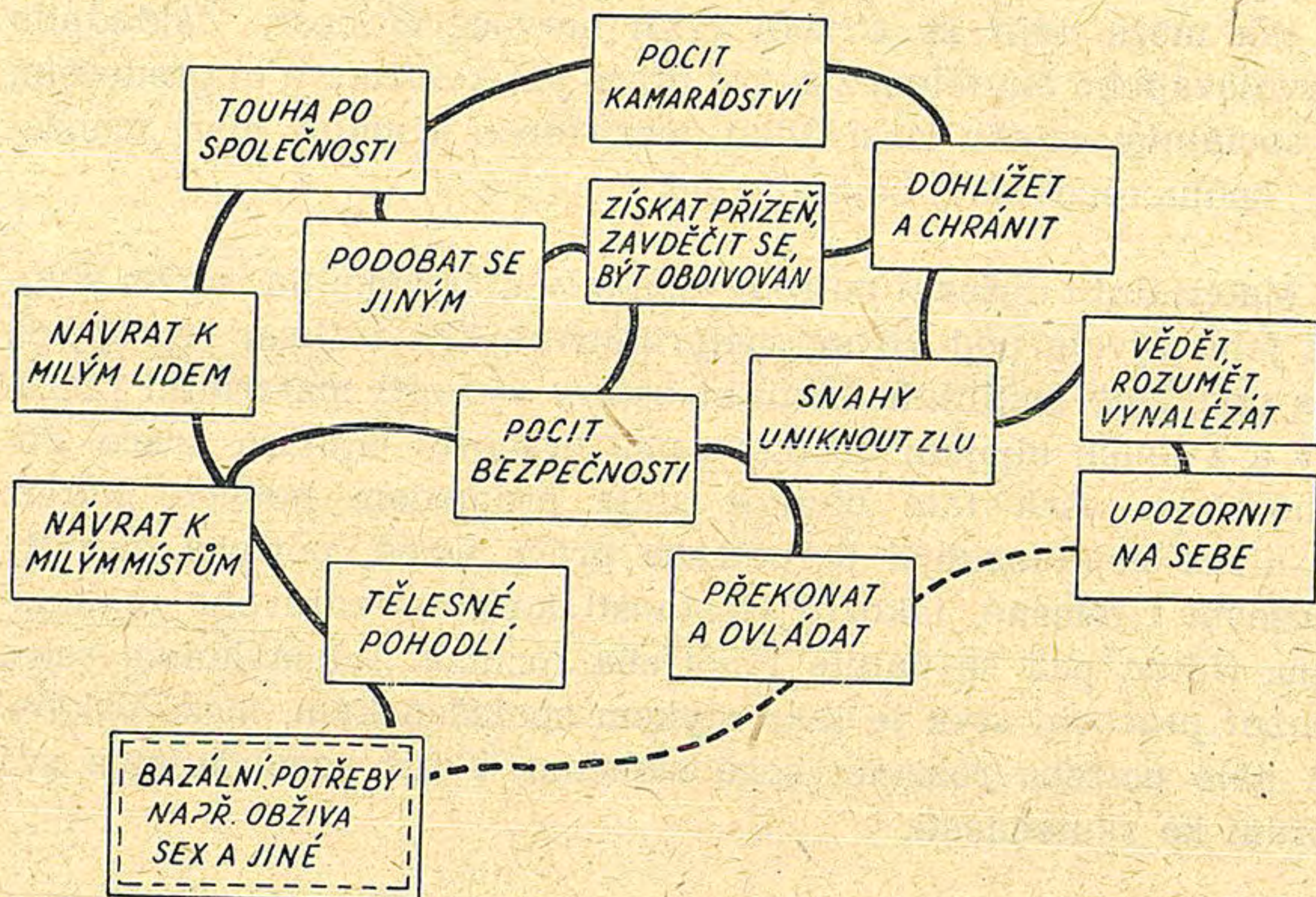
vyvoláno snahou po ukojení potřeb. Chceme-li pochopit kořen konfliktů, jež způsobují většinu neuróz, musíme si uvědomit, že vznikají často z potlačování našich lidských potřeb. V pojednání o neurózách používáme teorie potřeb ovšem jen jako pomocného a názorného psychologického stanoviska. Hrubé potlačení nějaké skutečné potřeby vede totiž člověka dále ke konfliktu a tak může dojít ke stržení vyšší nervové činnosti. Základním vyvolávajícím činitelem zůstává přece jen konflikt, a to především v sociálním vztahu mezi lidmi, mezi tebou a mnou, mezi manželky, spolupracovníky, sousedy atd.

Materiální i duševní potřeby vznikaly u člověka na raném stupni jeho vývoje pod vlivem nejprimitivnějších reflexů vrozených, na podkladě instinktů. Instinkt obživy vytvořil materiální potřeby a z jejich ukájení vznikla sama pracovní činnost, práce. Postupně se však tato činnost stala pramenem nových potřeb, z nichž nejdůležitější je potřeba práce samé, potřeba aktivity duševní i tělesné, jakožto vlastnosti každého zdravého organismu. Odtud pak se datuje i potřeba rozumět lidem kolem sebe, neboť pracovní styk je také stykem společenským, mezilidským. A dále potřeba rozumět sobě samému, v níž usměrňujeme svá přání ke skutečnosti.

Protože potřeby každého člověka se v naší době úžasně rostly a současná hospodářská situace zatím — v naprostém souladu s ekonomickou zákonitostí přechodu socialismu ke komunismu — nedovoluje ještě uplatňování hesla „Každému podle jeho potřeb“, dochází zde nutně ke konfliktu a tím i k dočasněmu růstu neuróz. Až se v budoucnu tužby lidí maximálně naplní, je teprve možno očekávat pokles neurotických potíží.

Potřeb i způsobů k jejich ukojení je v moderní době mnohem více již proto, že v rozvinutém hospodářství a v šířící se kulturní úrovni života dnešních lidí bohatě se rozvíjí i duševní život. Z těch základních, osobních potřeb člověka, jež vyvěrají z jeho obecně lidské psychologie, může být sestavena celá stupnice, za-

hrnující: tělesné pohodlí, pocit bezpečnosti, snahy uniknout zlému, získat přízeň, zvděčit se, nebýt přehlížen anebo být obdivován či milován, touhu překonat a ovládat, která se často projevuje i v pocitu nadřazenosti nebo chorobné touze ublížit něko-



Graf č. 3. Schéma některých lidských potřeb.

mu, snahy upozornit na sebe, dohlížet a chránit, podobat se jiným, vynalézat, vědět, rozumět, pocit kamarádství, touhu po společnosti, návrat k milým lidem a místům a jiné. (Viz graf č. 3.) Ani tyto potřeby nechtějí být potlačovány, aby se tím nemusel nepříznivě ovlivnit náš duševní život. Jejich potlačení vyvolá v člověku pocit neuspokojení, neklidu, často i úzkosti a smutku.

Na mnohých neuroticích jsme si ověřili právě takové příznaky, i když byly vyvolány jen jedním potlačeným faktorem uvedeného

schématu. Jsou to faktory sice obecně lidské, ale projevují se v konkrétních podmínkách společenských vztahů pracovních, milostných, příbuzenských a v aktuálním prostředí, tedy v jejich současných formách.

*Velmi časté jsou neurotické konflikty ve společenském okruhu, který můžeme uvést jako*

## PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ

Potřeba pracovat znamená pro většinu lidí náplň a smysl žití. Říká se, že se v práci léčí duše ze svých neduhů. Za nepříznivých podmínek však může být práce i zdrojem vleklých duševních rozporů a může přivodit neurózu. Příliš velké množství práce, pracovní přepětí je zřejmě našemu zdraví k neprospěchu, nehledě k tomu, že při něm klesá celková výkonnost. Kratší pracovní doba naopak zvyšuje celkovou výrobu. Nápadně se to projevilo za druhé světové války, kdy britští dělníci začali ve vlasteneckém zápalu pracovat 60 až 70 hodin týdně. Únava a nervozita však u nich vzrostly tou měrou, že výroba ve skutečnosti poklesla. Zjistilo se, že snížením pracovní doby z 66 na 50 hodin týdně se zvýšil týdenní výtěžek o 15 procent. Práce nemá vést k příliš velké únavě.

Každá lidská činnost — a zejména práce — vyžaduje jistý doprovod, v němž se střídá interval s akcí. Vyžaduje pravidelný rytmus. Dítě, které se učí psát, pohybuje často jazykem, nebo říká slova nahlas, aby pomohlo prstům vést péro. Mluvící divoši gestikulují jako děti i v případě, že hovoří sami k sobě. My užíváme gestikulace při řeči jako druhotného a názorného prostředku, ale naši dávní předkové, začínající mluvit teprve v několika generacích, pomáhali si k řečové činnosti gestem. Rytmus řeči i rytmus pohybu a gesta pomáhá v činnosti. S osvojením návyku si musíme nutně osvojit i pravidelnost jeho průběhu, střídání dílčí

akce s intervalem. Změna rytmu nám ztěžuje opakování akce. Rytmus vyrostl již na počátcích vývoje člověka z užívání pracovních nástrojů a neustále práci doprovází. Pracovní písně, v jejichž sugestivním rytmu se urychluje výkon, nalézáme na všech stupních kultury po celém světě.

Chceme-li zabránit brzké únavě, je nutno si práci rozčlenit, zrytmizovat. Musíme ji střídat s intervalem odpočinku a musíme ji zařadit do celého rytmu života. Nepravidelnost a šturmovština v práci působí nepříznivě na naši nervovou soustavu a vede k neurotizaci.

Důležité je také, jakou má práce pro člověka zájmovou hodnotu, s jakým nadšením, oblibou či zaujetím ji vykonává. Příznivě působí i moment volby pracovní činnosti podle vlastního zájmu i subjektivních schopností. Od pracovníků, kde se nedosáhlo správné psychologické zainteresovanosti na jejich pracovní činnost, nemůžeme očekávat optimální výkony. Dokonce mnohdy můžeme u nich zjistit trvalou neurotizaci vlivem nedobře zastávané pracovní funkce.

Nejstrašněji ovšem působí práce, je-li konána marně a bezúčelně. Již staří Řekové to věděli, když si vymysleli mýtus o Sisyfovi. Bohové odsoudili korintského vládce Sisyfa proto, že prozradil jejich tajemství o Jupiterově únosu Aiginy, dcery Asópy. Sisyf zato musel neustále válet do kopce balvan, který s vrcholu padal zase pravidelně svou vlastní vahou zpět, sotva jej tam nešťastník dopravil. „Domnívali se, a zajisté právem, že není horšího trestu než marná a beznadějná práce,“ praví se v homéřském mýtu. Trestanci carského Ruska byli prý také v sibiřských galejích trestáni marnou prací. Muka tělesná i duševní jim připravovalo naplňování džberů vodou, která se vzápětí sama vylévala. Zatímco jinou práci konali celkem zdatně deset hodin denně, už po pěti hodinách této činnosti klesali vysílením, k němuž bezpochyby přispělo vysílení duševní, nervové.

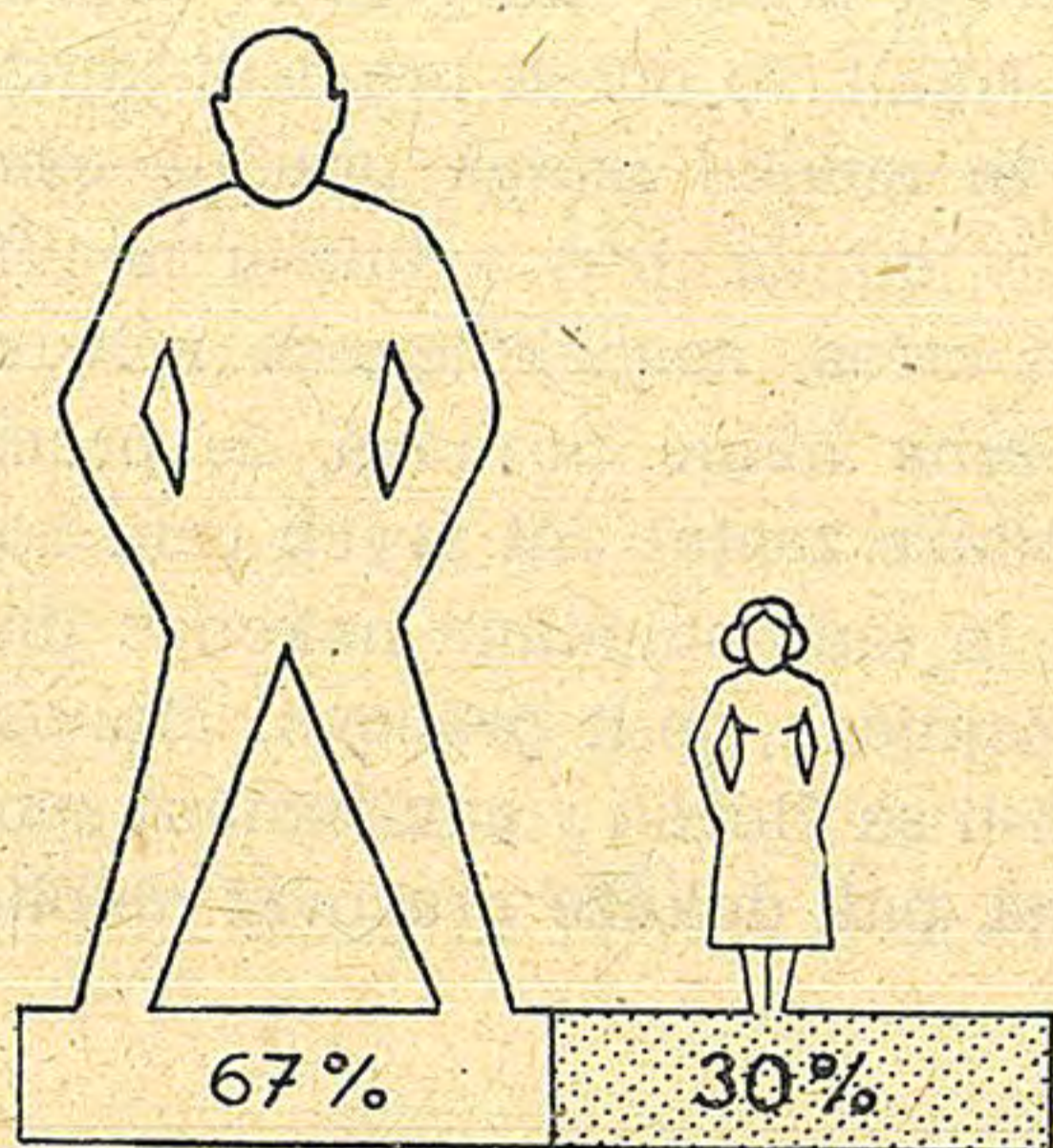
Nervové vysílení a stržení vyšší nervové činnosti únavou přichází někdy jako vyvolávající moment u tzv. exhaustivních stavů,

u neuróz z vyčerpání. Únava sama je přirozeným důsledkem práce, který slouží mimovolně jako sebeobrana organismu před vyčerpáním. A když tento přirozený obranný prostředek náležitě při své práci nerespektujeme, když nutíme svůj unavený organismus delší dobu stále k vyšším výkonům, nedivme se, že toto stržení a vyčerpání skutečně přijde. Ovšem čistá neuróza z vyčerpání existuje daleko řidčeji, než se většina lidí domnívá. Často sice slýcháme od neurotiků jako jediné posouzení původu nemoci, že vznikla „z přepracování, z přepnutí, z vyčerpání“, ale při bližším rozboru zjistí se zcela jiný vyvolávající moment choroby. Ženy přicházejí se stížnostmi na veliký počet hodin, který musí odpracovat denně v zaměstnání i doma; říkají, že odtud pramení jejich neuróza. Zapomínají však na to, že mnoho matek pracuje osm hodin v zaměstnání a šest hodin v domácnosti a únavu necítí. Stačí však nějaký drobný duševní otřes, nespokojenost, křivda, nevěra manžela, nemoc dítěte a žena náhle poznává, že práce je na ni mnoho, že najednou nedokáže zastat ani svých osm hodin v zaměstnání. Příčina neurózy je tedy shledána nakonec jinde, než v pouhém přepracování. Zejména, je-li pracovní činnost konána v příznivých poměrech, cítí-li se člověk v zaměstnání spokojený, když jej práce těší a zajímá, pak dokáže pracovat mnoho hodin bez únavy.

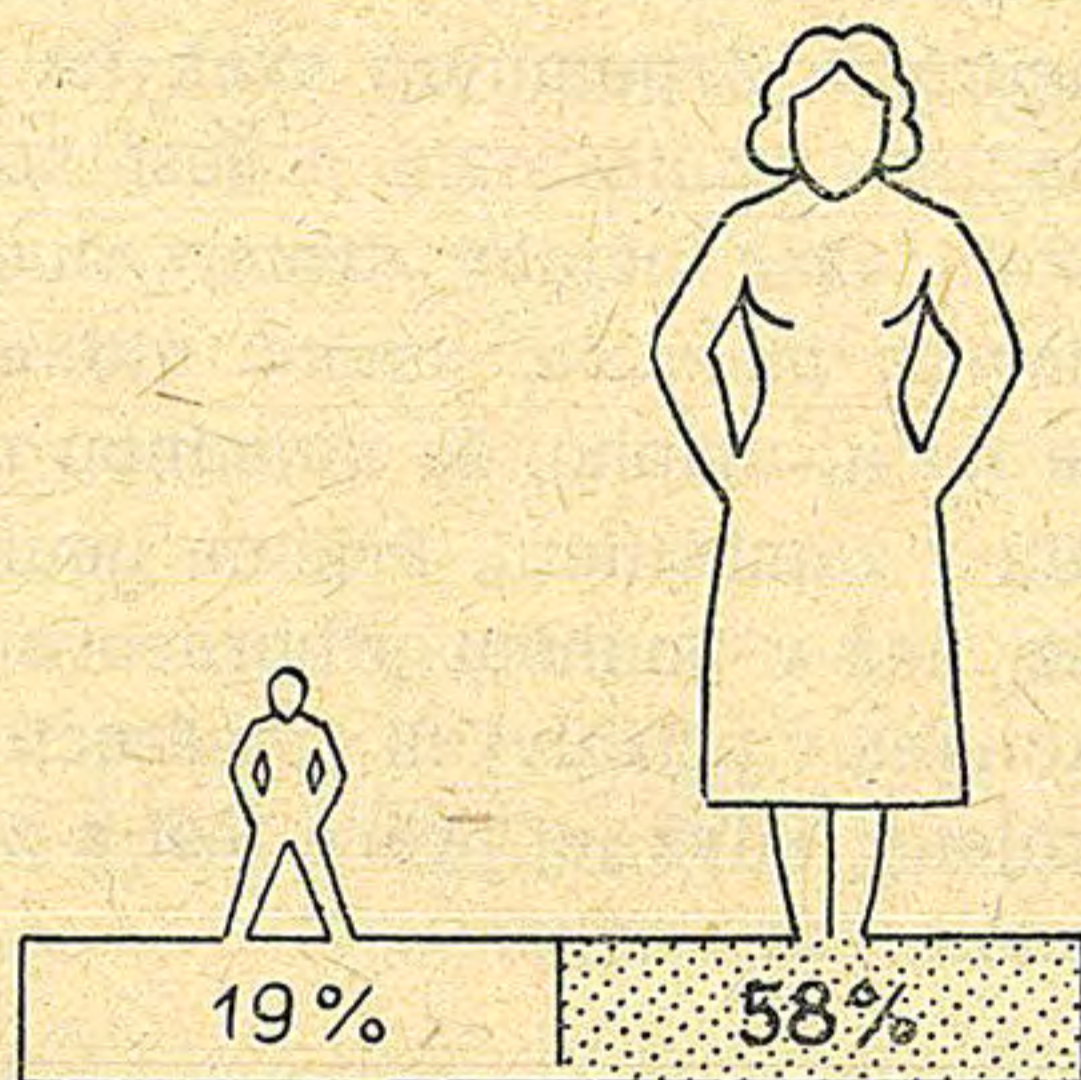
Léčili jsme nemocného horníka, vzorného pracovníka důlního závodu, který pracoval kromě normální doby ještě několik hodin denně v neplacené funkci. Tato činnost jej však těšila, byl prý při ní spokojen, zdravý a vždy plný síly. Od určité doby pak pozoroval pozvolnou změnu svého stavu: cítil se unavenější, měl časté bolesti hlavy, špatně se soustřeďoval na práci, dělal v ní chyby a začal hubnout. Byl přesvědčen, že je vážně nemocen a svou nemoc prisuzoval, jako většina lidí v jeho situaci, pracovnímu vyčerpání. Sami jsme však došli k jinému názoru na vznik onemocnění. Při rozmluvě s jeho manželkou a při zjišťování anamnézy, tedy vztahů dřívějšího života ke stavu přítomnému, zjistili jsme časovou souvislost začátku jeho choroby s předcházející událostí, v níž se objevil konflikt. Tehdy byl pacient patrně nedopatřením opominut při odměňování za dobrou práci, ačkoli vždy vzorně pracoval. I když sám nechtěl připustit podmínění choroby tímto konfliktem a s úsměvem jej označil jen za malichernost, časová souvislost byla tak zřejmá, že bylo nutno psychoterapií z konfliktu vycházet. Brzy nato nemocný přiznal, že jej neuznání dříve velmi trápilo, přestože jeho pozdější ujišťování o tom, že nepřipisuje oné malichernosti žádný vliv, bylo naprosto upřímné. Pacient si konečně sám uvědomil, že

„nesplněné přání“, jež se samozřejmě promítlo dále do konfliktu s těmi, kteří odměňovali (tedy: sociální vztah mezi lidmi jako podmiňující činitel), zapůsobilo tu chorobně více než předcházející pracovní zatížení. Teprve potom se pod vlivem další psychoterapie nemocný svých obtíží zbavoval. A konečně nové ocenění v práci a získání dříve očekávané odměny jej zbavilo obtíží úplně. I když se pracovní zátěž nezměnila, neurotické obtíže brzy vymizely, neboť konflikt byl odreagován a odezněl. Přitom byl náš nemocný po celou dobu svého léčení v ambulanci pracovně schopný. Nedostalo se mu tedy odpočinku, kterému bychom mohli případně přisuzovat opětovou úpravu nervových obtíží.

Jak se uplatňuje při vzniku neurózy konflikt u mužů a žen. (Z 500 případů.)



Graf č. 4. Konflikt v zaměstnání.



Graf č. 5. Konflikt v lásce a manželství.

Zkušenosti ukazují, že neuróza z trvalé únavy a z vyčerpání vzniká skutečně jen ojediněle. Je velmi vzácná, a to většinou jen u pracovníků s velkou odpovědností, kteří vykonávají svou funkci mnoho let bez řádného odpočinku a kteří žijí neustále v duševním napětí vlivem vysoké odpovědnosti. Právě tyto pracovníci si obyčejně neuváženě zkracují své krátké a odměřené volno novou pracovní zátěží, což ještě přispívá k jejich nervovému vyčerpání.

Vlivem spleťtých a mnohočetných společenských vztahů v zaměstnání a na pracovišti dochází především ke vzniku konfliktů,

neurotických reakcí a neuróz. Vždyť právě sociální vztahy jsou daleko nejčastější příčinou neurózy. Člověk je bytost společenská a neustále si vytváří vztahy k svému okolí, k spolupracovníkům, k nadřízeným a podřízeným, k milostnému partneru, k dětem. A pokřivení těchto vzájemných vztahů znamená konflikt.

Bylo by nesmyslné tvrdit, že už dnes tomu tak u nás není, a není ani správné to zamlčovat. To by pak neměla smysl celá tato knížka. I dnes se najdou v naší socialistické společnosti, v našem způsobu života a v pracovním prostředí, v manželstvích našich lidí i ve výchově dětí některé chyby, které se mohou stát zároveň příčinami různých konfliktů a tedy i příčinami neuróz.

Na naší vůli je, abychom zabraňovali každému ohrožení zdraví lidu, abychom nepěstovali právě v naší společnosti příznivou půdu pro nervová onemocnění. A znovu zde platí to, co jsme již uvedli v případě kritiky: nelze odstraňovat dobré věci z našeho veřejného života, abychom někomu poskytli osobní úlevu. Nezastavíme například jedoucí rychlík proto, že se někomu v kupé udělalo nevolno. Duševní zdraví našich spoluobčanů není však věcí vedlejší a nelze je nikdy přehlížet. Vžil se u nás už odmítavý postoj k tělesnému ublížení, které společnost omlouvá jen výjimečně. Podobný postoj ke zdraví duševnímu si musíme teprve vytvářet.

*Potřeba rozumět druhému se samozřejmě naplňuje tam, kde běží o nejužší spojení duchovních zájmů i tělesných projevů dvou členů lidské společnosti, dvou partnerů —*

## V LÁSCĚ A MANŽELSTVÍ

*Snad proto, že je „kořením lidského života“, přináší s sebou láska i četné konflikty. A značné procento konfliktových neuróz tvoří právě neurózy z manželství.*

Zatímco v prvním našem okruhu, v práci a zaměstnání, nalezne pro svou neurózu pochopitelně více chorobných zdrojů muž než žena (viz graf č. 4/5), zde ve druhém okruhu vztahů, je tento poměr obrácený. (Viz graf č. 4/5.)

Láska sama je psychickým aktem a z tohoto hlediska je možno ji studovat. Jedním ze základních instinktů živého tvora je instinkt rozmnožovací a s ním spojený pud sexuální a rodičovský. Člověk je puzen od pradávna k osobě druhého pohlaví, aby zachoval svůj rod a aby se sexuálně uspokojoval. Proto hledá spřízněnou duši, snaží se najít partnera a druha, který by mu rozuměl a pomohl mu překonávat životní překážky. Z tohoto instinktivního jednání a pudu sebezáchovy vyrostl během tisíciletí pocit lásky, který vytváří milostné vztahy mezi lidmi a tím znovu působí psychologicky, tj. ovlivňuje jejich jednání, charakter a citový život.

Význam slova „láska“ je ovšem několikerý. Může znamenat prostou náklonnost k věcem nebo pojmům: vždyť s láskou můžeme vykonávat nějakou práci, milujeme upřímnost a pravdivost, oblíbili jsme si určité šaty, které nejraději nosíme. Láska je také vztahem mezi příbuznými, mluvíme o lásce mateřské a o lásce dětí k rodičům. My však zřejmě máme na mysli jiný vztah, v jehož pozadí vidíme — ať chceme či nechceme — sexus, pohlaví, sexuální poměr. Aby došlo k lásce, musí být ovšem nadstavba duševní nad prostým tělesným aktem dokonalá. Zejména v moderní kultivované společnosti. Neboť čím je jedinec a společnost kultivovanější, tím pak je projev lásky dokonalejší.

Nebojme se však ani tvrzení, že tzv. platónská láska — i když se k ní mnozí hlásí jako k nejčistšímu vztahu — nevyjadřuje dokonale projevy tohoto aktu. Je to druhý extrém: neúplnost, okleštění milostného citu, neboť se v ní potlačuje jedna z tendencí, a to nejen duševní, ale i tělesné splynutí.

Názory na lásku se přirozeně různí během vývoje společnosti. Záleží na charakteristických rysech hospodářských a společenských, na určitém způsobu morálky apod. Naše milostné vztahy vypadají dnes podstatně jinak než jako prostá pohlavní žádost starověkých lidí. Ve starých Aténách — abychom začali u raného období evropské kultury — je oficiálně uznávaným vztahem jedinec láska homosexuální — milostný poměr muže k muži a ženy k ženě. I když přirozeně se muži ženili a ženy vdávaly, pohlavně spolu žili a měli spolu děti, byla taková láska podle tehdejších názorů nedůstojná mužské cti. Každý významnější člen tehdejší

aténské společnosti měl svého milence. Klasický milostný básník starověku *Anakreon* např. je zcela lhostejný při svém vyznání k tomu, jakého pohlaví je milovaná bytost. Manželskou lásku ve starověku nevytváří subjektivní náklonnost, ale objektivní povinnost; není příčinou, nýbrž nejvýše doplňkem manželství.

Žena byla tehdy pokládána pouze za nástroj rozkoše a za zakladatelku rodiny. Na lásku k ní se pohlíželo s pohrdáním. Podívejme se jen na dramata starořeckých básníků, kteří nám podávají věrohodné svědectví o charakteru doby: U *Sofokla* láska vůbec chybí, u *Euripida* se zamilovávají pouze ženy a mužům tento cit nepřísluší. Na počátku řeckého umění, v epice, neuctívá se láska, ale hrdinské činy bohů a později mužů.

Až do středověku nemůže být o individuální lásce mezi mužem a ženou v našem smyslu ani řeči. Po celý starověk uzavíraly se sňatky bez ohledu na osobní volbu partnerů; jejich rodiče to obstarávali za ně a nebylo zvykem, že by tato tradice byla porušována. Romantický prvek lásky, jak jej známe z dnešního pojetí, dostává se do literatury teprve ve staré keltské básni o *Tristanovi a Isoldě*, která se z Anglie dostala nejdříve do Francie, pak do Německa i k nám, a je dnes přebásněna nebo nově upravena téměř do všech evropských jazyků. Motiv z této básně se pak stal hlavním motivem celé novověké evropské poezie. Většinou tu jde o námět nešťastné lásky, z níž nemohlo vzejít manželství pro nepřekonatelné překážky třídní nebo hospodářské. Přitom je tento motiv citovou revolucí proti staleté tradici, že láska je určena a nikoli svobodně volena.

Středověký feudalismus a novověký kapitalismus narušují samu podstatu duševního prožití lásky svým neurvalým lpěním na zachování statků, kapitálu a rodinného majetku. Kupčení s láskou, prodávání se do manželství, láska zakrytá peněžním žokem — to jsou smutné zkušenosti těchto období, známé z děl *Balzaca* *Emila Zoly*, *Gorkého*, u nás např. *Mrštíků* (Maryša) aj. Ideologický nástroj těchto období, náboženství, stálo v cestě rozvíjení vztahů mezi mužem a ženou na základě rovnocennosti. Žena je tu vždy Evou, z níž pochází prvotní hřích. Náboženství a církev

usilovaly o to, aby jediný vroucí cit člověka — láska — byl proměněn v lásku mystickou, lásku k Bohu.

K názorům o lásce přispěl také *Stendhal*, občanským jménem Henri Beyle, známý romanopisec *Věznice parmské, Červeného a černého* a jiných děl. Sám idealistický blouznivec a donjuan píše své názory v essayi *O lásce*. Zde jsou myšlenky poznamenány jeho nestálostí, citovou vratkostí ve vztahu k milenkám a momentem vystřízlivění. Stendhalovská láska znamená konflikt v duši. Věčné neuspokojení a věčné hledání, přelétavost motýla z květu na květ, stálé trýznění vlastních citů, nenalézajících už nikde klid. Z této tyranie se rodí pocit duševní prázdnoty a vyžití, který bychom mohli nazvat *stendhalovským komplexem*, tedy souborem povahové nevyváženosti a vzájemně souvisícími, trapně pocíťovanými představami lásky. V tomto komplexu je živná půda pro neurózu.

Stendhal nevěděl, že nejideálnější jsou podmínky rozvinuté lásky. Po prvním opojení (stendhalovské „krystalizaci“) může opravdu přijít jisté vystřízlivění, ale náklonnost, obdiv a úcta, rozvití pohlavního pudu v duševní slast, porozumění a nadšení ze společných cílů v pravé lásce zůstává. Staří manželé, kteří přestáli všechny mladické vrtochy své lásky, nejlépe by nám vydali svědectví o vytrvalosti citu, který se stává návykem. Není třeba se obávat toho slova, neboť jím nijak neznevažujeme opojný cit mládí: láska-návyk je teprve skutečným vyvrcholením všech začínajících opojení. Rozumová a citová nadstavba, jak jsme o ní hovořili na počátku, tu trvá, i když nastal již vlivem věku odliv v oblasti sexuální. Člověk lásku už jenom nepřijímá nebo nerozdává, ale začíná si jí též vážit. Stane se mu drahým a vzácným „kořením života“.

Velmi pěkně to vyjádřil Ščipačev ve svých *Slokách lásky*:

*Lásky si važme už teď v mládí  
a s léty dvakrát vroucněji.  
Láska — to není vzdychat, hladit,  
vodit se s lunou v aleji.*

*Přijdou i mraky, nečas, tíseň.  
Pak, zkřehlé, kdo vás zahřeje?  
Láska je jako dobrá píseň,  
a píseň složit — těžké je.*

Je skutečně velmi těžké složit tuto „píseň“ v životě, a kolik z nás se tohoto pokusu dobrovolně vzdalo, poznamenáno v duši pro celý budoucí čas. Vždyť vezmeme jenom duševní stav toho, kdo přestal být milován: sklíčenost, zádumčivost, smutek, někdy nevyvážené afektivní reakce. Jaké jsou tady náběhy a možnosti k neuróze, nespokojenosti, k úzkosti z řešení, k depresím! Vzpomínky na krásné chvíle, kterých odevzdaně želíme, a naděje na opětné získání milované osoby vytvářejí v našem mozku bitvu, dokonale nás neurotizující. Málokdo dokáže statečně se vzdát své lásky. A přece prý toto je právě znamením skutečné lásky. Každý, kdo přenechává svému bývalému partnerovi, aby si vyvolil, aby rozhodl sám, a smíří se s každým řešením, ten prý dokázal skutečně milovat. Snad bychom mohli vzpomenout Cyrana z Bergeracu a jeho lásky k Roxaně. U některých lidí přináší s sebou láska i subjektivně nepříjemné, až trýznivé stavy — žárlivost. Je to „největší duševní trýzeň“ (Vondráček) a v ní se uplatňují i egoistické tendence. Člověk by chtěl mít milovanou osobu jen pro sebe, nedovolí jí bavit se a odcházet, ačkoli by se jí v některých chvílích zase sám altruisticky celý odevzdal. Takovému žárlivému člověku je marné vysvětlovat, že je žárlivost bezvýznamná. Marné je ujišťovat se: „Bud' mě má rád(a) a pak mi nemůže být nevěrný(á)“, nebo: „Rád(a) mě nemá a pak je všechno lhostejné.“ Člověk totiž nemá jen rozum, ale také cit. I žárlivost je takovým citem, dokonce afektem, prudkým hnutím mysli, které je schopno sáhnout i k útočné reakci a dokonce k vraždě. Za všechno připomeňme nesmírně krásný a nesmírně lidský příběh Othellův.

O žárlivost se nerozbíjí jen láska sama, ale často i naše odolnost vůči neurotizujícím podnětům.

Partnerova žárlivost působí nepříznivě i na druhého. Žárlivý člověk vnucuje svému milenci či manželce svůj určitý řád lásky, s kterým by druhá osoba třeba nesouhlasila, nebýt silného tlaku

partnera, napájeného žárlivostí. Z žárlivosti může člověk druhého ponižovat, zahrnovat ho výčitkami, usměrňovat jeho zájmy (a dokonce pohledy), zbavit druhého osobní svobody. *Dostojevský* ve svém románu *Ně t o č k a N ě z v a n o v á* projevil znovu svůj obdivuhodný psychologický smysl i pro líčení tohoto chování. Nemusíme snad ani uvádět, že takové chování vede k neurotizaci druhého člověka; ten je pak plný rozporů a nejistot, zda se správně zachoval a zda „nepokazí“ lásku.

V životě člověka hraje manželství velkou roli. Vždyť je to přece vztah a stav, který je platný pro většinu našeho času. Ovšem není tak životně důležitý pro oba partnery stejně; pro ženu znamená manželství většinou mnohem více než pro muže. Žena mění sňatkem zcela styl svého života. Přidružují se jí nové starosti: o domácnost, o děti, o kuchyni, a i když se domácí práce často rozdělují mezi oba manžele, ženě tu přece jen zůstávají speciální úkoly. Kromě toho má muž vždy celou řadu zájmů mimo manželství — zaměstnání, sport, hry, a vdané ženě se to dosud vytýká. Žena proto lpí na manželství více a tato skutečnost se objevuje i v naší statistice neuróz. Z celkového počtu námi vyšetřovaných osob, nemocných na neurózu, byly téměř čtyři pětiny vdaných žen. V rozháraném manželství trpí obyčejně žena pocitem osamění. Muž se dovede včas obklopit kruhem svých známých. A zachází-li ještě po svém celodenním zaměstnání mimo domov každý večer do kavárny nebo do hospody na partii šachů či mariáše, znovu na to doplácí žena. Děti jsou v takovém manželství jedinou její záchranou, protože v péči o ně matka zapomíná i na svou samotu.

Avšak nové uspořádání socialistické společnosti směřuje stále více k tomu, aby závislost ženy výhradně na manželství vymizela. Ženy se stávají samostatnými, rozhodují o svém vzdělání a zaměstnání a také řada sociálních opatření jim zabezpečuje — a v budoucnosti ještě více — mnoho služeb, které šetří jejich síly.

Nejčastější příčinou konfliktu mezi manžely je ovšem nestejně erotické založení. K fyziologii muže patří, že jeho sexuální pud je daleko silnější. Bylo by třeba, aby si to ženy vždy uvědomily ve své snaze zachovávat dobrý vztah k partnerovi.

## „MOJE MANŽELKA JE CHLADNÁ,“

stěžuje si mladý manžel. „I když je v každém směru dobrým kamarádem v životě, je moje žena frigidní; nemá vůbec zájem o pohlavní styk, a přece to patří zcela určitě k manželskému soužití. Myslíte, že je to moje vina?“

Naproti tomu jeho manželka říká: „Manžel je ke mně nesmírně hodný; může se říci, že mne zbožňuje, ale sexuálně mne vůbec nedokáže vzrušit. Čím víc mne hýčká, tím víc mne nechává jeho pozornost chladnou.“

Někdy si muži stěžují, že se jejich manželky dívají na pohlavní styk jako na manželskou povinnost nebo nezbytný akt rozmnožování, při čemž nejsou daleko ani od názoru, že je to jen egoistické potěšení mužů.

Jak je to vlastně s tzv. ženskou frigiditou? Existují statistiky, jež tvrdí, že asi 15 % střeoevropských žen je sexuálně chladných, a dokonce dalších 35 % je frigidních částečně nebo relativně (ve vztahu právě ke svému partnerovi). A protože pohlavní chladnost, frigidita, se objevuje u žen při plném tělesném zdraví a aniž by byl shledán chorobný nález na pohlavních orgánech, půjde při ní bezpochyby též o duševní úchytky, neurotickou reakci. Některé ženy své milostné pocity neprojeví, potlačují je anebo je systematicky nechávají zakrtnět. Jiné ženy se citově ještě plně nevyvinuly, některé trpí poruchou žláz s vnitřní sekrecí — nebo nervovým onemocněním. Zdravé ženy úplně frigidní neexistují. Jinými slovy: každá zdravá žena má možnost erotických pocitů, které se mohou vyburcovat a rozvinout v průběhu milostného styku.

Zde samozřejmě slovo „zdravá“ chápeme jak v tělesném, tak i v duševním, psychickém smyslu. Původ tzv. frigidity je totiž téměř vždy psychický. A nemalou důležitost má chybné pojetí výchovy: konzervatismus, staromódní výchova. Malým děvčatům se např. tvrdí, že pohlavní ústrojí je „neslušné“, „nečisté“, a proto se mají stydět, že je mají; je chápáno pak jako nutné zlo. Záležitosti, spojené s pohlavním životem, představují se jako hanba, ošklivost a hřích. Pak i v pubertě se všechny příjemné pocity pohlavního

prožívání nutně potlačují ze strachu před rodiči, pod vlivem hrozby trestů a nemocí. Jiná děvčata v dětství byla přítomna při sexuálních scénách např. mezi rodiči, viděla třeba jejich styk, což se u nich může spojit s pocitem odporu nebo nepříjemnou představou. Konečně nejsou vzácností ani případy, že jsou ještě v dětských letech děvčata ohmatávána staršími dětmi i dospělými, nebo jsou dokonce sváděna k pohlavnímu styku. Takové otřesy způsobují, že pak celá sexualita je spojována s pocitem strachu, což nakonec vytváří frigidnost jako neurotický příznak.

Některé ženy také zaostaly ve svém citovém vývoji — potřebují stálý obdiv, projevy lásky nebo mazlení. Nemilují svého muže pro jeho vlastnosti, ale pouze mu dovolují, aby jim dával najevo svůj mužský obdiv. Jsou citově nevyzrálé, dětinské; erotické projevy s nimi nepohnou, protože jsou vlastně narcistky, tzn. že milují jen samy sebe. Blízko k nim mají i ty, které jednají s manželem jako s člověkem, jenž může být šťastný, že jemu je dovoleno, aby o ně sexuálně (i materiálně) pečoval.

Zdravá a správně vychovaná žena nechce být zbožňována, ale chápána taková, jaká je. Proto odmítá idealizující postoj svého muže — jak to vidíme ve shora uvedeném případě v záhlaví kapitoly —, a je instiktivně chladná. Příčiny pak hledejme v manželovi, který si svou ženu např. tak idealizuje, že možné erotické projevy z její strany považuje za nemyslitelné, neslušné a ponižující; vzájemný sexuální vztah je vybudován jednostranně a erotická potřeba ženy je tu „usměrněna“ a znásilněna.

Původ částečné frigidity shledáváme občas v hluboce zakořeněných obavách před otěhotněním nebo před pohlavní nákazou. Ta první možnost se traduje v souvislosti s dávnou a úplně falešnou pověrou, že žena nemůže otěhotnět, je-li zdrženlivá, tedy nezúčastní-li se citově pohlavního styku. Tato nesmyslná zdrženlivost může během času vést až k úplnému potlačení erotických citů.

Kromě žen skrytě homosexuálních, jež mají odpor k muži vůbec, existují — jak již uvedeno — částečně chladné ženy, které z různých důvodů mohou i silně eroticky reagovat na určité typy mužských partnerů. Jde tady především o jistý druh náklonnosti, kte-

rý bývá obecně nazýván „vzájemnou sympatií mezi dvěma lidmi“ a řídí se osobní, těžko sdělitelnou a zvláštní atmosférou, vyvolanou jedním člověkem a způsobující kladnou odezvu u druhého. Taková odezva obsahuje v sobě vždy určitý „přenos citů“, podmíněný různými okolnostmi: zálibami z dětství, odvozenými od rodičů a z rodinné výchovy i osobností partnera, nebo místem, časem a společenskou situací. Všechny tyto faktory mají takový vliv na intenzitu citové reakce, že třeba jindy chladná žena může vzplanout nejen u jiného partnera, ale i u dosavadního milence, druha, manžela za jiné, příznivější okolnosti. Tato okolnost přichází buď zcela nečekaně, anebo — ještě spíše — může být vytvořena za pomoci zkušeného poradce; radou odborníka, lékaře a psychologa.

*Pohlavní chladnost bývá častým příznakem tzv. sexuální neurozy u žen. U mužů ovšem při této poruše nejde o chladnost v plném smyslu slova, neboť žádostivost tu zůstává, ale klesá většinou schopnost vykonat sexuální akt úměrným způsobem, tedy klesá potence.*

## MUŽ ZTRÁCÍ SVĚ SEBEVĚDOMÍ,

*často je svou pohlavní neschopností zasažen až na kořen bytosti. Mnohdy se v impotenci objeví skrytý původ mužovy nejistoty, charakterové nevyváženosti, příčina ztrácejícího se životního elánu a tím i pracovní schopnosti, dokonce i původ duševních depresí a nevysvětlitelných sebevražd.*

Pod pojmem *impotence* rozumíme buď neschopnost oplodňovat v důsledku organické nebo vrozené vady, nebo — častěji — neschopnost souložit, pohlavně se stýkat normálním způsobem v časově úměrném průběhu. (Heterosexuálně, tj. muž s ženou, přičemž průměrná doba styku se pohybuje od 3 do 30 minut bez přerušení až k dovršení.) Neschopnost pohlavně se stýkat není zaviněna ani tak organicky, jako spíše psychogenně. Nedostatečné ztopoření údu (erektivní forma impotence) vzniká, podobně jako frigidita u ženy, ze strachu před infekcí, před možnými následky

morálními apod., nebo je ovlivněno vlastní nedůvěrou a subjektivním pocitem méněcennosti. Nemožnost dosáhnout milostného vrcholu (orgastická forma impotence) může mít svůj původ v odlišně navyklém mechanismu nepřirozeného ukojování (např. v návyku na onanii), nebo tu jde častěji o projev tzv. *ejaculatio praecox*, předčasného výronu semene, který je znamením neuroticky předrážděného organismu.

V některých případech nejde u předčasné ejakulace o neurotickou reakci: u muže nezkušeného a mladého, který styk ještě neměl anebo si ho dlouho odpíral, to možno hodnotit jako takřka normální zjev. Pouze u ženatých a zralých mužů, kteří mají možnost pravidelného styku a tento styk se jim opakovaně nedaří, třeba léčit tuto ve většině neurotickou reakci nebo sexuální neurózu jak léky, tak i psychologickým ovlivňováním, psychoterapií. A mnohdy se nepříznivý stav ovlivní i příhodnými radami lékaře (např. předepsaným tréninkem svalů při močení apod.).

Podobně jako frigidita ženy, ani impotence muže nemusí být stálá a může se projevit jen při určitém styku. Často se přihodí i to, že se muž nešťastně „blamuje“ před ženou, na které mu záleží nebo kterou miluje. I to je vyvoláno psychicky: obavou, že ženu neuspokojí, ztrácí už předem své sebevědomí, a dvojnásob potom, když se skutečně styk nepodaří. Nebo když na styk myslí již dlouho předtím, když se na něj zvláště připravuje atd. Mluvíme dokonce o tzv. *komplexu svatební noci*, když totiž muž po dlouhé přípravě, event. po delším odpírání a otálení s prožitky svatební noci reaguje zcela paradoxně a není schopen sexuálního úkonu.

Napětím, předrážděním a dlouhým očekáváním to tedy všechno začíná, a strachem z dalších neúspěchů, ztrátou jistoty a mužského sebevědomí to vrcholí. Jak potom tento začarovaný kruh rozetnout? Jedině opětovanou snahou brát tyto neurotizující zážitky vždy jen na lehkou váhu, nesoustřeďovat na ně pozornost a tak dosáhnout odreagování.

Nedovedeme ani zhruba určit, kolik procent našich neurotických pacientů trpí těmito obtížemi — vídeňský psychiatr *Strotzka* uvádí každého 5. až 10. neurotika jako člověka stíženého impo-

tencí; londýnský gynekolog *Tarnesby* uvádí 20 % a psycholog *Kinsey* 17 % mužů s *ejuculatio praecox* —, ale shledáváme rozhodně v největším počtu impotencí vinu v manželských konfliktech.

Jde o celou škálu příčin těchto konfliktů a zároveň příčin porušených sexuálních vztahů mezi manžely:

I. Manželství neuzavřené z lásky ze strany M (muže) nebo nesetrvávající dále v lásce ze strany M, když —

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Ž (žena) fyzicky nenaplnuje sexuální ideál M;   |
| 2. | manželství je uzavřeno z komerčních důvodů;   |
| 3. | manželství je uzavřeno z morálního přinucení (pokus o sebevraždu opuštěné dívky, otěhotnění při náhodném setkání apod.) |

II. Manželství uzavřené z lásky ze strany M, ale méně ze strany Ž

- |    |   |
|----|---|
| 1. | neporozumění Ž pro různé odchylky mužova přístupu, zejména jeho zesměšňování a výsměch jeho postupu;                        |
| 2. | stále odmítá styku ze strany Ž, s odvoláváním na „únavu“, „nemoc“ apod., kdy je v pozadí vždy frigidita psychického původu; |
| 3. | (proto vzniklá) nevěra M, o níž se Ž doví a při intimních příležitostech ji vyčítá.   |

K oběma kategoriím přistupuje pak ještě —

- |    |  |
|----|--|
| 4. | defekt estetiky společných vztahů (nečisté prádlo, nečistota vůbec). |
|----|--|

I v pohlavním vztahu je nutno snažit se porozumět druhému. Žena má více práce v domácnosti, je také večer více unavena, ráda ulehne dřív ke spánku, zatímco muž je právě v tuto dobu

opačného mínění. Tak se ženě může pohlavní styk zprotivit i z těchto banálních příčin, a manžel si pak marně stěžuje na její chlad. I to je ponaučením, proč mají muži svým manželkám pomáhat v domácí práci, chtějí-li mít manželství dokonalé a harmonické.

A estetika společných vztahů? Žena, chodící před mužem ve starém prádle — abychom nesvalovali všechnu vinu na muže — žena neupravená, s natáčkami ve vlasech, zašpiněná, neučesaná, ztrácí mnoho ze své fyziologické přitažlivosti. To je zcela samozřejmé. Nebo opačný příklad: měli jsme pacientku — těžkou neurotičku, která jen s největším sebezapřením a odporem přijímala mužovo laskání. A jako prapůvod všeho jsme zjistili, že manžel zcela neesteticky nechával všude povalovat svou zubní protézu, což si naše pacientka při pohlavním aktu měla příležitost neustále připomínat.

Jsou přirozeně ještě jiné příčiny konfliktů mezi manžely. O některých jsme se zmínili na počátku. Zajímavé je také zjištění, že ta manželství, v nichž čas od času dochází k prudším výměnám názorů, nepřinášejí tolik rozvratů — pokud ovšem nejde o zásadní rozpory —, které by byly důvodem k přerušení manželského soužití. I zde tedy platí ono lidové „Láska nehněvaná není milovaná“. Daleko hůře jsou na tom manželství, kde není společných zájmů, kde si oba manželé nemají co říci. Manželé si nemají být jen milenci, ale též přáteli a spolupracovníky v uměleckém, kulturním, vědeckém, sportovním a jiném počínání.

Konflikty v manželství jsou tedy častou příčinou neurotických obtíží. Jeden náš známý universitní profesor a lékař napsal: „Než manželství špatné — raději žádné. Nejen manželé a manželky, ale i manželství se dají léčit“. Proto také náš právní řád pamatuje na možnost rozloučení manželů, na rozvod. Předpokládá to přirozeně trvalost a hlubokost rozporů, tedy takovou situaci, která by mohla velmi aktivně uškodit duševnímu zdraví obou partnerů. Je samozřejmé, že morální člověk má mít v sobě dostatek vnitřní kontroly svého jednání, aby, jsou-li rozpory hluboké a trvalé, sám připustil rozvod až v krajním případě. Není možné však pranýřo-

vat člověka, který si uvědomuje, že i v rozvodu je cosi duševně hygienického.

Rozvody trpí do jisté míry celá lidská společnost a hlavně děti z rozvedených manželství. Nalézáme však — a jistě ne sami — větší procento neurotických dětí v rodinách rozvrácených, plných konfliktů mezi rodiči a přitom uměle a formálně udržovaných. Nervózní děti rozvedených rodičů si odnášejí příznaky spíše z období před rozvodem, to jest z rozporů a konfliktů.

Marxistický sociolog *Howard Selsam* ve své knize *Socialismus a ethika* z r. 1954, zkoumající nové morální problémy hospodářskospolečenských přeměn moderní doby a socialismu, dokonce píše: „Proto je možné považovat manželství jenom tehdy za mravné, je-li uzavřeno z lásky a trvá-li z lásky. Rozvod je společensky prospěšný, jestliže zde tyto podmínky nejsou.“

*Zmínili jsme se také o tom, že z rodin rozháraných pocházejí neurotické děti. Trpí skutečně i děti neurózou? Samozřejmě; vždyť jedna velká kapitola teorie a léčby neuróz se nazývá*

## O DĚTSKÉ NERVOZITĚ

Už v nejútlejším období lidského života, v kojeneckém věku, nalezneme některé projevy, označované většinou za neurotické. Patří k nim například častá a bezdůvodná plačtivost, která zároveň ukazuje, že o dítě není správně pečováno a že jsou v něm vzbu- zovány nelibé pocity. Rodiče mnohdy hledají chybu v plačícím dítěti, říkajíce: „To bude vztekloun. Ten bude zlostný.“ Mluví o něm dokonce jako o tyranském dítěti. A zatím chyba vězí v nich samých, protože pečují o dítě nedostatečně, nebo provádějí nutnou péči s malou láskou. Zejména matkám, jež samy jsou neurotičky, a mají proto své vlastní konflikty a problémy, děti nejvíce pláčí.

Není správné, když svádíme neurózu na dědičnost. Neuróza není choroba dědičná. Ale neurotičtí rodiče mají často neurotické děti. Nedovedou je dobře vést, jejich výchova je nedůsledná a vratká.

Děje se často pod bezprostředním vlivem jejich vlastní duševní rozlady. Proto rčení „To dítě je nervózní po mně“ musíme chápat správně jen v tom smyslu, že dítě bylo chováním neurotického otce či matky samo neurotizováno, ale až v průběhu života a nikoli vrozeně.

Podobně jako křik kojenců, tak i *neurotické nechutenství* u starších dětí způsobuje nesprávná výchova. Je-li dítě syté a je přitom stále nuceno do jídla, někdy i pod výhrůžkou trestu, nedivme se, že se brzy dostaví proti jídlu odpor. Vytvoří se záporný podmíněný reflex proti jistému pokrmu nebo jisté úpravě jídla, a ten je pak dalším nucením neustále posilován. Dokáže zatlačit do pozadí i silný pud sebezáchovy, sebeobživy.

*Ranní zvracení* se objevuje většinou u dětí školního věku. Postiženy jsou děti citlivě reagující, úzkostně vychovávané, vedené k pečlivosti či trpící trémou. Ranní příprava na docházku do školy, často i zmíněná tréma z vyučování je dostatečně neurotizující. Bývá to zejména tehdy, nemá-li ráno dítě dostatek času na ranní úpravu, snídani, na přípravu učení a samotnou cestu do školy. V některých případech je proto třeba budit dítě dříve. Treba i podat snídani do postele a nechat dítě ještě pak chvíli ležet. Velmi důležité je také pro dítě, aby si připravilo věci do školy raději večer před spaním, a odstranilo tak zbytečný ranní spěch. To ovšem platí jen pro některé případy ranního zvracení.

V naší dětské psychiatrické ambulanci je nejčastějším projevem dětské neurózy *noční pomočování*. Samo o sobě může mít i jiné příčiny (např. organické onemocnění močového měchýře), ale jako projev neurózy je poznáme podle toho, že se vynoří náhle třeba v pěti či šesti letech, ačkoli již předtím se dítě naučilo zachovávat čistotu.

U jednoho našeho čtrnáctiletého pacienta trvalo toto pomočování již osm let a začalo zdánlivě nevinnou situací. Po náhodném a náhlém pomočení jej jednou rodiče velmi pokárali a tento „přestupek“ mu vyčítali. Chlapec se tím sám nejvíc trápil a bál se, že to příští noc udělá znovu. Špatně spal celou noc. To se opakovalo i další noc. Potom však chlapec usnul unaven tak tvrdě, že se při nutkání k močení neprobudil. Pak ho již rodiče začali několikrát za noc budit a přitom nad ním neustále projevovali svou nespokojenost. Na

dětskou nervovou soustavu, která potřebuje dostatek odpočinku a spánku, to všechno neblaze působilo. Již dříve bylo mezi rodiči mnoho nesvárů a nyní se konfliktový svět chlapce ještě rozšířil. Docházelo ke stálým poruchám spánku, k vnitřnímu napětí, organismus potřeboval odpočinek v hlubokém spánku a chvílemi do něho upadal, pomočování se stále a stále vracelo. Jiná chyba byla, že chlapcovu nemoc rodiče stále chápali jako „přestupek“, jako chybu proti morálce, jako „hanbu“, dokonce ji tajili. Tak se hoch dostal do naší ambulance až v době, kdy byl zařazen do internátu pracujícího dorostu, tedy po skončení školní docházky. Teprve vychovatelé internátu ho přivedli do lékařské ošetrovny.

Stačí, když po prvním pomočení dítě upozorníme, aby nepilo nic tekutého alespoň tři hodiny před spánkem. Dbáme na to, aby se vymočilo před spaním, popřípadě při trvajícím stavu je budíme za hodinu po usnutí a dáme je vymočit. Zbytek noci musí prospat klidně. Trest za pomočení působí zcela opačně, tzn. dojde k ještě větší neurotizaci dítěte.

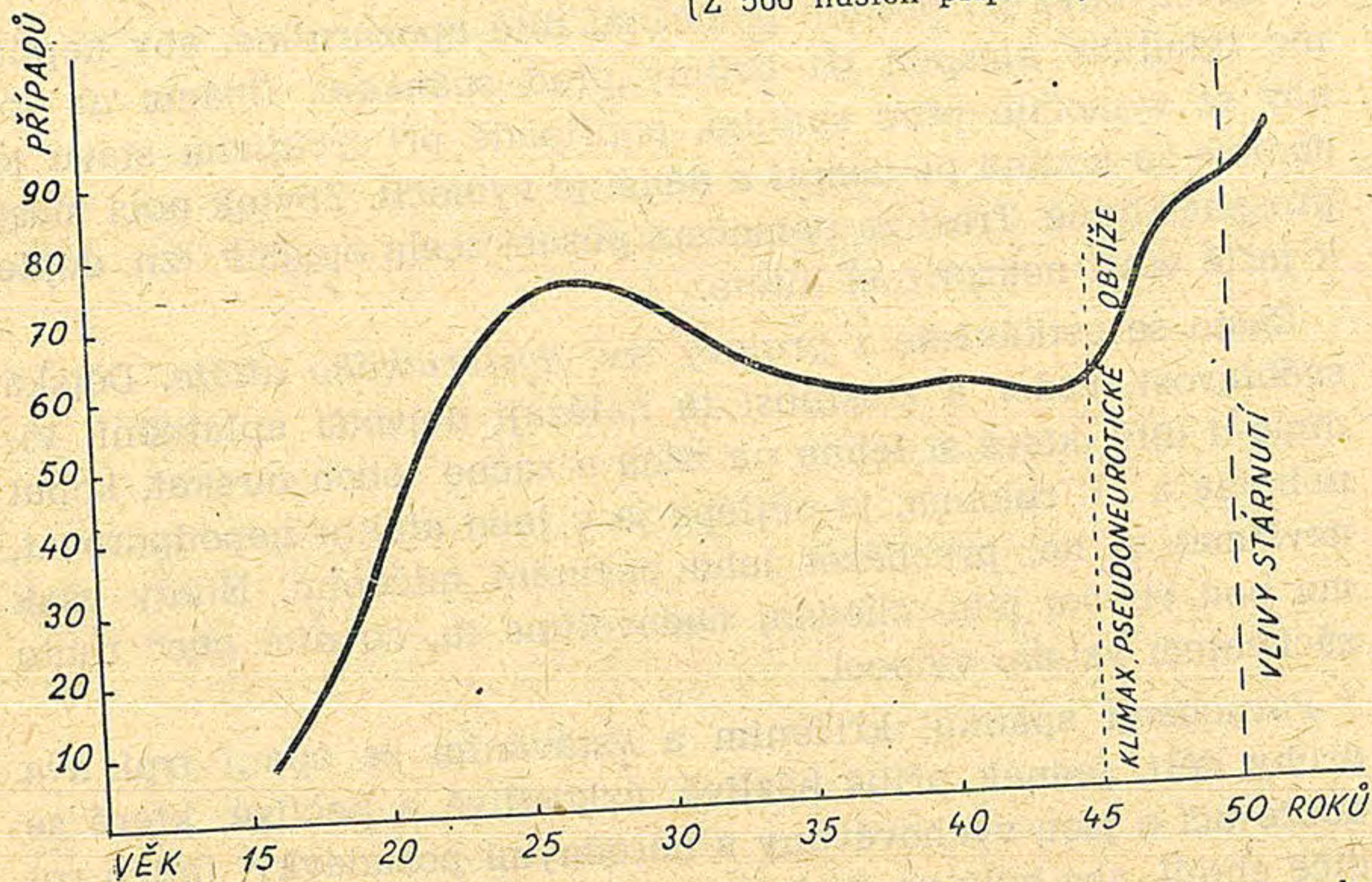
Často se setkáváme s projevy tzv. *hysterického dítěte*. Dětská svéhlavost, vzdor a zlostnost tu nalézají největší uplatnění. Vidíme-li dítě, které si lehne na záda a začne sebou mrskat, kopat nohama a bít rukama, je nejlépe je v jeho afektu nepodporovat, nevšímat si ho, přecházet jeho počínání mlčením. Nikdy však mu pod vlivem jeho chování nedovolíme to, co dítě chce tímto záchvatem vzteku vymoci.

Poruchami spánku, křičením a vstáváním ze spaní trpí dva druhy dětí. Jednak příliš bázlivé, úzkostlivé a pečlivé, které se dobře učí a jsou vychovávány s náročnými požadavky. Jejich rodiče chtějí, aby byly ve škole mezi prvními i v předmětech, které jim nejdou. Jednak jsou to děti příliš živé, ovlivněné divokými denními zážitky, z nichž sestávají jejich sny, ve kterých znovu ony zážitky prožívají. V prvním případě se radí nepřetěžovat děti dalšími pracovními úkoly a slevit ze své náročnosti. Druhé je naopak třeba připoutat více k učení a zabránit jejich divokým hrám s kamarády.

O křečovitých a bezúčelných záškubech či pohybech, zvaných *tiky*, se soudí, že měly kdysi své skutečné opodstatnění a později se staly chorobným neurotickým návykem, který již toto opodstatnění ztratil. Poškubávání ramenem u dítěte vysvětlujeme na-

příklad tím, že kdysi mělo skutečně špatně šité šaty, které je v rameni tlačily. Účelný pohyb, sloužící k vymanění z nepříjemného pocitu, se stal později bezúčelným, když dítě šaty nenesilo. Kousání nehtů je zase pokračováním situace, kdy měli chlapec nebo děvče nehty skutečně dlouhé a to je dráždilo tak, že je museli okousat.

Graf č. 6. Výskyt neuróz v různých obdobích věkových.  
(Z 500 našich případů.)



Jak souvisejí neurotické poruchy s věkem? Křivka začíná u patnáctého roku věku, tedy v období vrcholící puberty. Mladší pacienty jsme do naší sestavy nepojali. První vrchol na křivce se objevuje ve třetím desetiletí (mezi 25—30 roky), které je pro člověka charakteristické tím, že zde počíná vytvářet vztahy platné pro celý další život (pracovní, sexuální, zájmové, společenské). Definitivně se osamostatňuje a poprvé je hmotně i sociálně roven světu dospělých. Znamená to znovu silné přizpůsobovací úsilí, a to ovšem rozšiřuje možnosti vzniku konfliktů. Další vzestup křivky po období přizpůsobení (třicátá léta, „věk rozumu“) je zaznamenán po pětáctém roce věku. Jednak již zde klesá pracovní výkonnost a člověk se dostává do křížku s novými úkoly, což jej zajisté znepokojuje; jednak se hůře přizpůsobuje proto, že v jeho organismu se začínají objevovat první známky stáří. Období přechodu u žen je ve znamení změněné činnosti žláz s vnitřní sekrecí, která mnohdy nepříznivě ovlivňuje funkci ústředního nervstva (vznikají tzv. klimakterické neurózy). Později podporuje růst neurotických obtíží i stárnutí cév, drobné sklerotické změny.

Celkem možno říci, že dětská neuróza je především problémem výchovným. Předcházet jí lze výchovou v dobrém a klidném ovzduší rodinném, ve spokojené domácnosti bez častých neshod a hádek. Známa metoda příkladu tu má velký úspěch. Je proto zbytečné vykládat dítěti o pořádku, když vidí kolem sebe neuklizenou a rodiče nechávají věci ležet tak, jak jim vypadly z rukou. Dítě je nejspokojenější, když si své rodiče může klást hodně vysoko a pohlížet na ně jako na vzor. V jak krušné situaci žije dítě, jehož otec přichází pozdě domů podnapilý a rodinu ohrožuje svým blábolením nebo i agresí! *Dětský strach*, který se řadí mezi další neurotické poruchy, má v takové situaci reálný podklad. Je pochopitelné, že dítě alkoholika bude hůře vychovatelné než dítě, které svého otce ctí a váží si ho, i když v prvním případě bude ke kázní nuceno bitím. Při našem průzkumu ve zvláštních dětských domovech mělo téměř 60 % dětí obtížně vychovatelných (domovy typu B a záchytný dětský domov) rodiče alkoholiky.

Dětský mozek, jemná a ne zcela vyhraněná část nervového systému, je snadněji zranitelný otřesy nebo těžkými prožitky, je-li nesprávně rozvíjeno citové i rozumové bohatství dítěte.

\* \* \*

## kapitola třetí

Dosud jsme mluvili o vlivech a společenských škodlivinách, které způsobují neurotické obtíže, aniž bychom podrobněji rozebrali otázku *podstaty* neuróz. Tu nám pomůže pochopit učení I v a n a P e t r o v i č e P a v l o v a o vyšší nervové činnosti. Chceme-li se seznámit s podstatou neuróz, chceme-li porozumět mechanismu těchto poruch, musíme se aspoň částečně seznámit s činností vyšší nervové soustavy, s činností mozku, jak ji vykládá Pavlovovo učení.

Pavlov se svými spolupracovníky zjistil, že funkce mozku se skládá jednak z p r o c e s u p o d r á ž d ě n í, jednak z p r o c e s u ú t l u m u. I útlum označujeme jako „proces“, protože v něm ne-  
spatřujeme snad nějakou nečinnost, klid, nýbrž naopak aktivní stav, aktivní útlum. Tyto dva procesy — podráždění a útlum — se v našem mozku neustále střídají, neustále probíhají. Jak již víme, ve spánku převažuje stav útlumu, při bdění stav podráždění, ale vždy jsou zastoupeny zároveň oba, i když v různých partiích mozku a v různém poměru. Místo, které je nyní v útlumu, může v příštím okamžiku přejít do podráždění a pak opět zpátky. Kdybychom měli místa drážděná nějak osvětlena a místa utlu-  
mená tmavá, viděli bychom místo hmoty jakýsi roj světlušek, který je v neustálém pohybu: světlušky stále a stále mění své místo, potkávají se, splývají v jasný a ještě víc zářící hrozen, tam se opět jasné osvětlení ztrácí a zůstává černý bod či tmavé místo, kde jen občas probleskne jedno dvě světélka. Procesy ovšem neprobíhají nijak chaoticky, to je jen zdání; existuje tu zcela přesný pořádek a zákony, podle kterých se vše řídí. Právě porucha těchto vztahů a zákonů vede, jak si později ukážeme, k neuróze.

Vlastnosti nervových dějů, nervových pochodů jsou závislé na individuálních vlastnostech nervových buněk jednotlivých živočichů. Podle Pavlova mají nervové buňky k dispozici různě velkou zásobu tzv. „funkční látky“, která se spotřebovává při činnosti.

Buňky, které mají větší zásobu, vydrží pracovat déle, buňky s menší zásobou se dříve unaví, dříve vyčerpají. Naše nervová soustava nepracuje však až do úplného vyčerpání, nýbrž při velkém pracovním vypětí, když se stav buňky blíží k vyčerpání — a ještě než k němu dojde — vznikne útlum, který zabrání další činnosti. Vzhledem k tomu, že tento útlum funguje jako ochrana buněk před úplným vyčerpáním a tím i před poškozením, označuje se jako **o c h r a n n ý ú t l u m**. Ukáže-li se tento ochranný mechanismus, vyvolaný nadměrnou nervovou činností, jako nedostačující, mohou se pak rozvíjet nervová onemocnění.

Procesy, probíhající v mozku, jsou charakteristické třemi základními vlastnostmi: silou, rovnováhou a pohyblivostí procesů. Tyto vlastnosti byly také Pavlovovi kritériem, podle něhož u svých pokusných psů zjišťoval čtyři typy vyšší nervové činnosti. Jsou to typy, které v projevech souhlasí s typy Hippokratovými. Typ silný, vyrovnaný a pohyblivý odpovídá hippokratovskému sangvinikovi. Typ silný, vyrovnaný a nepohyblivý se shoduje s typem flegmatickým. Typ silný, nevyrovnaný je choleric a typ slabý je jako hippokratovský melancholik. To je typ útlumový, v nic nedoufající, v nic nevěřící, ve všem vidící nebezpečí. Každá životní událost je pro něho tlumivým podnětem. Předchozí typy snášejí daleko lépe velké pracovní zatížení i otřesné prožitky. Typ silný, nevyrovnaný je agresivní, nesnáší omezování, ale dokáže vyvinout i velké pracovní tempo. U typů pohyblivých se střídá snadno proces podráždění s útlumem; lidé tohoto typu jsou bystří, pohotoví, energičtí. Typ nepohyblivý je naproti tomu pomalý, klidný, solidní a vytrvalý. Existují ovšem ještě četné varianty, mezitypy, jež nelze do tohoto schématu zařadit. Uvedené typy jsou typy základní, obecné, platí pro člověka i pro zvířata.

Se zvířaty má člověk společnou podkorovou oblast a tzv. **p r v n í s i g n á l n í s o u s t a v u**, která zpracovává podněty konkrétního rázu, bezprostřední, prvotní signály skutečnosti přijímané našimi smysly (zvuky, chutě, vůně, pachy, světlo aj.). Lidé však mají v mozku něco specifického, co je kvalitativně odlišuje od zvířat. Pavlov odhalil tuto kvalitativní zvláštnost u lidí v existenci tzv. **d r u h é s i g n á l n í s o u s t a v y**. Jí zpracováváme pojmy,

myšlenkové obsahy a slovní podněty; je to oblast řeči a myšlení. A protože slovo je signálem, a to signálem jiného bezprostředního signálu a podnětu, zpracovává je druhá signální soustava.

Pokud jsou obě signální soustavy v rovnováze, mluvíme podle Pavlova o lidském typu středním. Jsou to lidé, kteří podle jeho slov přijímají skutečnost „bez jakéhokoli drobení, bez jakéhokoli dělení“; lidé s bohatými citovými prožitky jsou typem uměleckým. Poslední skupinu této Pavlovovy specificky lidské typologie tvoří typ myslitelský — lidé přijímající život suše, abstraktně; přemýšlejí o skutečnosti víc, než ji vnímají.

Chceme-li odhalit princip složitých jevů, musíme vždy nejprve porozumět jednoduchým, z nichž se složité skládají. Tak je tomu i při objasňování podstaty neuróz, a z této poučky vycházel i I. P. Pavlov při svých výzkumech: vyvolával experimentální (pokusné) neurózy u zvířat, neboť ty vlastně můžeme pokládat za jednodušší modely neuróz lidských. Ale i zde bylo třeba úmorné, mnohaleté práce, nesčíslného množství pokusů.

Již v předešlé kapitole jsme se seznámili s pojmem

## EXPERIMENTÁLNÍ NEURÓZA

Jejím původem je oslabení procesu útlumu nebo podráždění, nebo obou zároveň. Procesy neprobíhají již spořádaně, ale chaoticky. Vznikají pak i tzv. s p á n k o v é f á z e, tj. stavy, které se normálně dostavují v období mezi bděním a spánkem, tedy při usínání. Při nich se ztrácí úměrnost mezi silou podnětu, který na nás působí, a silou odezvy, reakce na tento působící podnět. Například ve vyrovnávací fázi silný i slabý podnět vyvolá stejnou reakci: probudí nás zvuk výstřelu i upadnutí krabičky zápalek na zem. Nebo v další fázi, protikladné, silný podnět (např. výkřik) nás z usínání už neprobere, ale slabý dotek ruky druhého člověka způsobí, že vylekaně vyskočíme. Známe to všichni sami ze zkušenosti. Konečně se může stát, že kladný podnět vyvolá zápornou odezvu a obráceně; je to fáze ultraparadoxní, ultraprotikladná.

Stane se, že nás neprobudí zvonění telefonu, ale ticho, které následuje, když telefon přestane zvonit.

Tyto fázové stavy, kdy člověk reaguje třeba protikladně na sílu podnětů, jsou v bdělém stavu i projevem neurózy. V experimentální neuróze zvířat mohou být tyto stavy pozorovány jako poruchy chování. Buď jsou zvířata předrážděná, neklidná, nebo naopak otupělá, snadno upadající do spánku.

Experimentální neurózu Pávlov vyvolával třemi způsoby: „přepětím procesu útlumu, přepětím procesu podráždění a přepětím pohyblivosti nervových procesů“. Ve výzkumech Pavlova a jeho školy, jeho následovníků, šlo však též o to, nejen neurózu vyvolávat, nýbrž i vytvořit podmínky pro větší odolnost nervové soustavy, trénovat nervovou soustavu, aby byla schopna neuróze odolávat. Experimentální vyvolávání neurózy jsme již popsali v předešlé kapitole; vzpomeňme jen na pokus s kruhem a elipsou.

Jakým způsobem je však možno trénovat nervovou soustavu? Uvedme znovu příklad z Pavlovovy laboratoře: po velmi silném zvuku, který byl pro zvíře zřejmě přespříliš silným podnětem a který nervová soustava nemohla snést, bylo zvíře neklidné, změnilo nápadně své chování, odmítalo potravu, bylo neurotické. Jestliže však bylo nejprve cvičeno na slabší zvuk, pozvolna se zesilující, sneslo pak po určité době i silný zvuk, který by bez tohoto tréninku bezpochyby jinak vyvolal neurózu.

Pro člověka z toho plyne poučení, že neuróze lze předcházet i tréninkem, otužováním. Ještě si zdůrazníme důležitost tělesného otužování pro nervovou soustavu.

Řekli jsme si, že nepříznivé vlivy vyvolávají u zvířat neurózu. U lidí, trpících neurotickými obtížemi, zjišťujeme, že jistý čas na ně působily taktéž nepříznivé vlivy, že tito lidé prožili těžké události a prodělali neúnosné zážitky, kdy museli silně tlumit projevy svých citů, přání, kdy museli náhle měnit svůj navyklý způsob života apod. To samozřejmě kladlo ohromné nároky na jejich nervovou soustavu. I když někdy ve svízelné situaci člověk odolává neuróze, může se stát, že k jejímu vzniku dojde až tehdy, kdy se životní podmínky upravily. (Viz případ lidí, vracejících se z koncentračního tábora!) Byl to právě Pavlov, který experimentálně

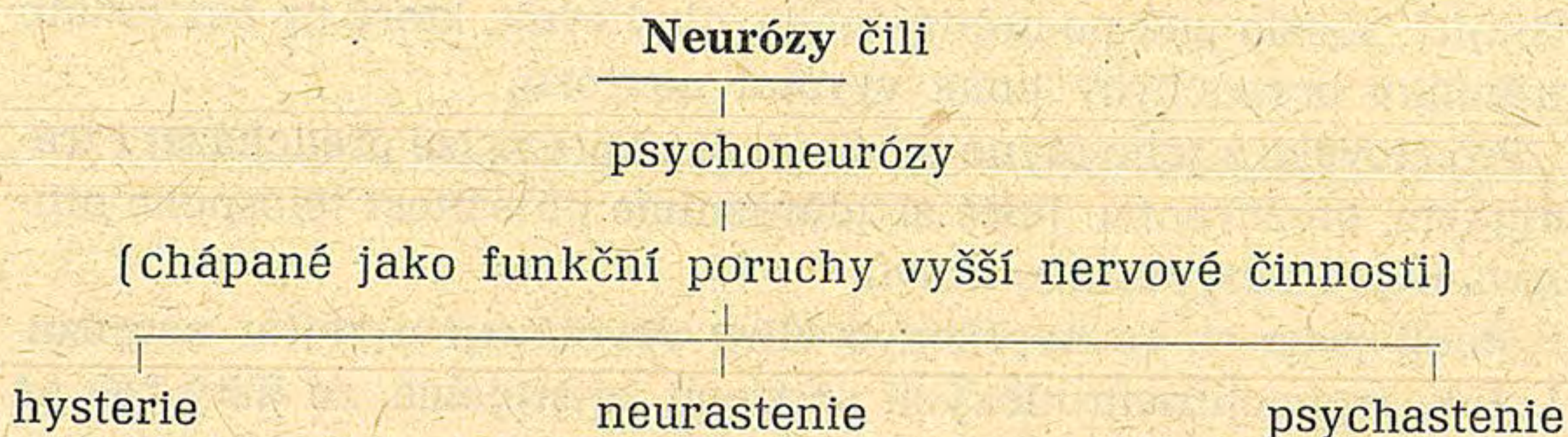
doložil to, co jsme si řekli v kapitole o únavě a práci: žádný druh práce nemůže uškodit nervové soustavě, pokud je práce správně stupňována, rytmizována, organizována. Práce naopak trénuje nervovou soustavu; nečinnost, zvláště duševní, je škodlivá. Nepokládejme tedy množství práce za příčinu neuróz, za rozhodující škodlivé nároky na nervovou soustavu!

*Navážeme jen na problém nadhozený již v úvodní části knížky, zeptáme-li se, kde je vlastně hranice mezi neurózou jako nemocí a např. nespokojeností, únavou a přepracovaností jako ještě zcela běžnou životní reakcí, životním stavem člověka.*

## ROZDĚLENÍ NEURÓZ

V nynější době jeví se jako nejvíce objektivní Pavlovo rozdělení neuróz, opírající se o nálezy, jež vycházejí z nauky o chorobných pochodech v organismu a poruchách funkčního rázu.

Neurózy, čili psychoneurózy, rozděluje Pavlov na neurastenii, hysterii a psychastenii.



Tyto tři druhy onemocnění jsou v souvislosti s poměrem mezi oběma signálními soustavami, o nichž jsme prve hovořili. Je-li druhá signální soustava s první v rovnováze a onemocní-li takový člověk neurózou, bude to neuróza typu **n e u r a s t e n i e**. Při ní si lidé stěžují na rychle se dostavující únavu, na předrážděnost, oslabení paměti, špatný spánek apod. Je zjištěno, že jde u nich o oslabení útlumového procesu, a proto jsou předráždění, vznětliví; ne-

dostatečným útlumem trpí také proces dráždivý, a to pak vede ke zvýšené únavě těchto nemocných.

Je-li druhá signální soustava oslabena, první signální soustava v převaze a onemocní-li tito lidé neurózou, bude mít jejich nemoc formu *h y s t e r i c k o u*. Stejně jako o neurastenii, tak i o ní si ještě povíme.

A konečně třetí forma neurózy, *p s y c h a s t e n i e*, vzniká u lidí s převahou druhé signální soustavy. Na rozdíl od hysteriků, kteří se dobře vyznají v praktickém životě a dovedou bojovat za uskutečnění svých cílů, jsou tito lidé nepraktičtí, špatně se orientují v konkrétním životním prostředí, oddávají se často zbytečným úvahám, mívají pocity nedůvěry, méněcennosti, trpí strachem z budoucnosti, jsou nerozhodní. U psychasteniků dochází také nejčastěji k rozvinutí nutkavých stavů. Také u těchto stavů odhalil podstatu *Pavlov* a jeho spolupracovnice *M. K. Petrovová*, která první vyvolala nutkavou neurózu u zvířete. Vyvolala u psa skutečnou fobii (chorobný neopodstatněný strach před něčím) z hloubky; pes se za nic na světě nedal přimět, aby přistoupil k okraji schodů. Tento neodůvodněný strach sice zmizel po experimentálním uklidňování, ale dal se opět vyvolat, jakmile byly na psa při pokusu kladeny znovu neúměrné nároky.

Častěji než nutkavá neuróza objevuje se jen nutkavý stav krátkodobý, který po odstranění příčiny odezní. Tento stav je zcela běžný u kteréhokoli člověka.

## CO JE VLASTNĚ „NERVOVÁ SLABOST“?

(O neurastenii)

*„Mají všichni lidé slabé nervy? Proč se někteří lidé brzy vyčerpávají? A jsou zde i jiné věci, ovlivňující tuto nervovou slabost? Proč se pak objevují bolesti? Není to jen simulace?“*

(Z dotazů laiků.)

Skutečně — neurastenie v doslovném překladu znamená „nervová slabost“; nutno však hned zpočátku poukázat na všeobecně rozšířený omyl: tento výraz sám o sobě je nesprávný. V anatomickém smyslu se neurastenici zcela podobají zdravým lidem, na jejichž mozku není patrna žádná chorobná změna. Jejich nervy nejsou „slabší“ nebo „tenčí“. Opakujeme: tak jako u každé neurózy, i zde se jedná o p o r u c h u f u n k c e n e r v ů.

Příznaků neurastenie je tolik a tak se stále mění, že je v jejich průběhu prakticky nelze ani popsat. K podstatě příznaků této nemoci patří totiž také to, že jednou vystupuje do popředí ten, a podruhé zase onen příznak.

Všimněme si blíže pacienta-neurastenika, který přichází do lékařské ambulance: drží v ruce lístek, hustě popsaný příznaky své choroby. Celkem jej vlastně ani nepotřebuje, ale není si přece jen zcela jist, zda něco nezapomene a zda se bude v ordinaci dostatečně soustředit. A jeho obtíže, napsané na onom papírku? Všeobecná slabost, zvýšená únava, „jako kdybych ani nežil, v noci špatně spím, ráno se probudím jako polomrtvý“, je prý vznětlivý a okolí mu je na obtíž (i naopak). K tomu se váží dále bolesti: hlavy, v kříži, v zádech mezi lopatkami, těžký dech, svírání žaludku. Z projevů, o nichž jsme psali, že patří k sexuální neurastonii, jsou nejčastější noční poluce, impotence, jmenovitě předčasný výron semene při styku.

Snad byste mohli namítnout: Takové projevy dokáže „nafilmovat“ každý. I zdravý, simulant.

Simulace neurastenie se však poměrně brzy odkryje, stačí k tomu jen odborná a zevrubná psychiatrická prohlídka. Nikomu nedoporučujeme simulovat ani tuto chorobu! Závisí totiž také v nemenší míře na objektivních příznacích, které už předstírat nelze (např. nestálost pulsu a krevního tlaku, třes aj.).

Nemocní si však většinou stěžují, že jejich obtížím druhý člověk nevěří, že je bagatelizuje. Běží-li však skutečně o neurastenii, ani lékař ji nebere jinak, než vážně; vždyť si dobře uvědomuje, kolik životního štěstí se v ní rozplývá, kolik úspěchů a výkonů se jí znemožňuje! Mezi konzervativně smýšlejícími lidmi jsou i takoví, kteří každou neurózu a všechny neurastenické obtíže poklá-

dají dosud jen za simulaci nebo za módní nemoc buržoazních paniček. Tento omyl by měl zcela vymizet z našeho vědomí — a zdá se nám až absurdní nutnost ujišťovat, že i tyto choroby potřebují intenzivní léčby, neboť mohou natropit právě tolik individuálního a ještě více společenského zla, než choroby tělesné. A kromě toho si tyto poruchy nevybírají: neurastenii může být nemocen dělník právě tak, jako vědec, pracující žena, studentka.

Velmi záslužné i rozhodující je pro léčbu těchto obtíží, když lékař pomůže nemocnému povzbudit a posílit vůli a rozhodnost, vytrvalost a sebedůvěru v potírání základních příznaků choroby. V tom je pak podstata každodenní psychologické léčby, *psycho-terapie*, která patří dnes už neodmyslitelně ke každému oboru moderního lékařství.

Z činitelů vyvolávajících neurastenii řadí mnoho autorů na přední místo *vyčerpání*. Proto tzv. *exhaustivní stavy* čili *neurózy z vyčerpání* bývají zahrnuty do této choroby. Avšak odkazujeme znovu na řádky předchozí; těchto neurotických stavů z pouhého přepětí fyzického či duševního vidíme v praxi skutečně daleko méně, než se obecně soudí. Neboť i v jejich původu je zpravidla konflikt, trvalá neurotizace, neřešitelné starosti, vedoucí k zeslabení vnitřního útlumu.

Je třeba tedy rozlišovat vždy mezi příčinou — konfliktem, přetrvávajícím v duši a „výjimečným“ stavem „posledním nápojem“ na baštu podrytého duševního zdraví — pracovním přepětím a nedostatkem odpočinku, v němž mnozí i vzhledem k těsné časové souvislosti spatřují jedinou a pravou příčinu vzniklé choroby. A protože tkví skutečná příčina jinde, nepomáhá nemocnému ani jim tolik požadovaná změna vzduchu, ani pouhé vysazení z práce, ani dovolená. Taková dovolená může se dokonce i obrátit proti pacientovi, neboť má pak ještě více času zabývat se svou tísní, depresí a pocitem bezvýchodnosti. Dovolenu každý člověk v dnešním moderním tempu potřebuje víc než dříve, neurastenikovi však na vyléčení obtíží zpravidla nestačí.

Často zjišťujeme, že právě ti lidé-pacienti, kteří se vlivem chvatu, tempa a v návalu práce „zhroutili“, sami si toto tempo diktovali, neznali míry a hnali se kupředu. Vidíme, že jim tu ne-

zbývá čas už na nic, ani na osobní život a rodinu, a už teprve ne na lásku, krásu a poezii. Nehledě k tomu, že se tito lidé (s příčinným konfliktem v duši) hroutí, je celý jejich život velmi smutný.

Marně se těmto věčným úspěchancům radí, aby už konečně jednou vypřáhli; tato rada jim konečně ani n e m ů ž e pomoci. Dává ji zpravidla ten, kdo ještě nechápe, že takový člověk své tempo potřebuje, aby v něm zapomněl i na své konflikty.

Tak se postižený ocitá v bludném kruhu, z něhož nenachází sám východisko. Tam, kde už duševní hygiena nestačí se svými recepty a prevencí, kde je už marná každá dovolená, kde je i zbytečný návod k nevyčerpávající práci a spolehlivému životnímu režimu — tam musí konečně zasáhnout komplexní léčba.

Podobně je to i s takzvanou odpovědností. V západních zemích se rozšířil pojem „manažerská nemoc“. Je to neuróza vedoucích odpovědných pracovníků, nemoc ředitelů a vysokých funkcionářů. Už v poměrně mladém věku se u mnohých těchto lidí pozoruje selhávání oběhového systému, nemoci srdce a cév; zjišťují se zde i neurastenické příznaky. Kdybychom tvrdili, že to způsobuje jen přemíra odpovědnosti, byl by to bezpochyby názor příliš povrchní. Vždyť sama odpovědnost člověka i mravně povznáší. Je však samozřejmé, že přemíra odpovědnosti, kterou si člověk bezdůvodně ukládá, musí nutně vést k vnitřnímu napětí a mnoha konfliktům a posléze k neuróze.

Vyčerpání, přepětí, chvat a tempo i ona přemíra odpovědnosti — to jsou nebezpečné škodliviny. Kdybychom si je však často nezpůsobovali sami, bezmyšlenkovitě a z touhy po rychlém úspěchu, určitě by z objektivních příčin na nás tak nedoléhaly.

Uvedeme dva příklady neurastenických onemocnění:

1. 30letá účetní přišla k nám na doporučení závodního lékaře. Stěžovala si, že dělá náhle při práci chyby, že se cítí stále unavená a vyčerpaná. Častěji než dříve se u ní dostávají bolesti hlavy, v noci má neklidný spánek, často se budí, ráno je nevyspalá a má pocit, že kdyby mohla déle ležet, tvrdě by usnula. Pozoruje, že hubne.

Její starší sestra měla také různé duševní obtíže. Byla několikrát léčena v lázních. Matka se po přechodu stala podivínskou, nedůvěřovala lidem. Otec byl nervózní.

Pacientka vyrůstala mezi třemi sourozenci jako prostřední; její dětské prostředí bylo spíše chmurné, neradostné. Otec byl značně starší než matka. Ne-

snesl hluk. Děti musely být doma velmi tiché. Povahy byla pacientka spíše vážné a samotářské. Trpěla trémou, při které se potila, měla průjmovou stolicí a silné bolesti hlavy. Vychodila s dobrým prospěchem obchodní školu a pracovala od té doby jako účetní. Práce ji bavila.

Vdala se ve svých šestadvaceti letech. Předtím měla jednu vážnou známou a chlapec ji opustil pro jinou. O manželství tvrdila nejistě, že je celkem spokojené. Manžel je prý více sexuálně založen než ona.

První nervové obtíže začaly před dokončením školy. Nemohla tehdy spát, cítila se unavená, nemohla se soustředit na učení, po jídle zvracela. Dokončit školu rozhodla se až po důkladné domluvě své spolužačky, která byla horší žákyní než ona sama, ale byla prý odváznější. Obtíže ustaly po absolutoriu školy, ale dostavily se znovu asi čtrnáct dní po nástupu do zaměstnání a trvaly do té doby, než se zapracovala. Později pracovala v zaměstnání velmi zdatně osm i více hodin, a ještě obstarávala manželovi domácnost. Nynější projevy trvají asi tři týdny, posledních deset dní prý už nemůže pracovat. Vyhledala lékaře a tvrdila, že je přepracovaná.

Tělesný nálezn byl shledán normální. Pouze lehce zvětšena štítná žláza, avšak s normální činností.

Při dalších rozhovorech vyšetřovaná sdělila, že nesmírně touží po dítěti, ale manžel zatím dětí odmítá. Přiznala i své podezření, že se manžel stýká s jednou svou spolupracovnicí. Připouští, že s ní chodí.

Ke sdělení zprávy byl pozván i manžel. Uvedl, že si pacientka často stěžuje na únavu, chodí brzy spát, nechce s ním chodit do společnosti, odmítá mít pravidelný pohlavní styk. Do těchto poměrů se prý bojí mít dítě. I když má manželku rád a popírá jakoukoli nevěru ze své strany, připouští možnost rozvodu, protože prý se k sobě nehodí.

Obtíže pacientky byly vyvolány zevními vlivy, tentokrát konfliktem v manželském soužití.

2. 34letý kulturní pracovník byl poslán na naši ambulaci lékařem ze střediska. Z přiložené zprávy bylo patrné, že vyšetření pacienta žádá jeho nadřízený, který u něho zpozoroval jisté nedostatky v práci. Ačkoli vasedává v kanceláři deset i více hodin, nestihne pracovní normu ani pro osmihodinovou dobu.

Pacient skutečně přiznal svou sníženou pracovní schopnost. Stěžoval si na špatnou soustředivost, zapomětlivost, předrážděnost, denní ospalost, bolesti hlavy, bolesti v žaludeční krajině bez závislosti na jídle, zvýšenou potivost. V noci nemohl spát a často několik hodin proležel trýzněn obavami, jak vydrží zítra pracovat. Živě si vybavoval, jak bude mít zase těžká víčka a jak ho bude namáhat mít oči otevřené. V poslední době ho pronásledovaly myšlenky vlastní méněcennosti, neschopnosti, pocit snížení inteligence. Pocity méněcennosti vznikly zejména po domluvách nadřízeného, aby zvýšil pracovní tempo a odcházel s ostatními domů.

Dříve vyrůstal ve slabších sociálních podmínkách, ale dětství měl šťastné. Ve škole byl průměrným žákem. Vyučil se krejčím; řemeslo se mu však nelíbilo a raději odešel pracovat jako dělník do továrny. Ve 26 letech byl jako vzorný pracovník vybrán, aby studoval filosofickou fakultu. S výborným prospěchem absolvoval rok přípravného studia a s velkým nadšením začal studovat vy-

sokou školu, kde patřil mezi dobré žáky. Před 3 lety úspěšně školu dokončil a od té doby pracuje v nynějším zaměstnání, kde je spokojen. Aby měl svou práci hotovou a aby neztratil místo, které se mu zamlouvá; musí však pracovní dobu při svých obtížích nastavovat.

Oženil se v 21 letech, v manželství nebyl příliš spokojen, neměl s manželkou společné zájmy, nerozuměli si. Když po 3 letech manželství zjistil její nevěru, rozvedl se. Od té doby měl dvě vážnější známosti. S první se rozešel v době studia, protože se bál, že by ho citové pouto i možné starosti rozptylovaly při studiu. Rozchodu nelitoval. Druhá žena ho opustila sama, když se po špatných zkušenostech z prvního manželství dlouho nemohl rozhodnout ke sňatku. V současné době neprojevuje o žádnou ženu zájem, podle jeho slov „nechce nikoho připoutat ke svému smutnému životu“.

První neurotické obtíže se u něho objevily asi ve 20 letech, když se vrátil z nemocnice po prodělaném zánětu plic. Pozoroval svou předrážděnost, nesoustředivost, poruchu spánku, děsivé sny. Tyto neurotické obtíže přetrvávaly několik týdnů, ustoupily, a znovu se objevily v období jeho rozvodového řízení. Tehdy se opět dostavila nespavost, nechuť k práci, bolesti hlavy. Stranil se lidí, domníval se, že ho všichni zvýšeně pozorují a že ho litují. Podruhé se vrátily neurotické obtíže ve třetím roku studia, když se učival dlouho do noci. Přerušil na radu lékaře na týden studium a stav se zlepšil, i když se neurotické projevy objevovaly s kolísavou intenzitou ještě několik měsíců. Pravidelně docházel na ambulantní kontroly na neurologii, užíval uklidňující prostředky a dodržoval psychohygienický režim. Po třetí se obtíže dostavily před rokem, kdy byl opět zvýšeně pracovním zatížen, nepravidelně spal, do noci studoval prameny k práci, kterou hodlal napsat.

Při našem vyšetření jsme nezjistili žádnou aktuálně se projevující konfliktovou situaci, ani to, že by obtíže souvisely s rozporem mezi inteligencí a požadavky kladenými na rozumové schopnosti (vyšetření inteligence zjistilo schopnosti na hranici nadprůměru). Nápadná se však jevila souvislost se zvýšeným pracovním vypětím, šlo tedy o tzv. exhaustivní stav. Pacient dostával léky, byla u něj prováděna psychoterapie a doporučili jsme mu dostatek odpočinku, lehkou fyzickou práci po návratu ze zaměstnání a některé formy zábavy. Po krátkém čase mohl se pacient vrátit k další studijní práci.

## „ZÁHADNÁ“ CHOROBA

(Hysterie)

*Už několikrát jsme se zmínili o nemoci, jejíž mechanismy opakovaly psychiku našich předků v pravěku a starověku, mísily se s náboženským šílenstvím ve středověku a projevují se i v myslích dnešních divochů v souvislosti s rituálními transy. Její název pochází sice už od Hippokrata z 5. století před n. l., ale i v dnešních*

*podmínkách ji nalezneme, v tak rozmanité a podivné formě, že svými příznaky dává moderní medicíně možnosti k různorodým, originálním i nejjantastičtějším výkladům.*

Projevy hysterického onemocnění jsou totiž prakticky neohraničitelné. Ústřední nervstvo, jako řídicí orgán našeho těla, má v chorobných podmínkách možnost ovlivnit nejen duševní procesy a reakce, ale i jednotlivé tělesné orgány. A zejména zajímavé a zvláštní je toto ovlivnění u hysterie, která bývá opět vzhledem k čistě funkčnímu selhání nervů laicky podceňována či odmítána s poukazem, že nejde o nemoc, ale o předstírání nemoci a simulaci.

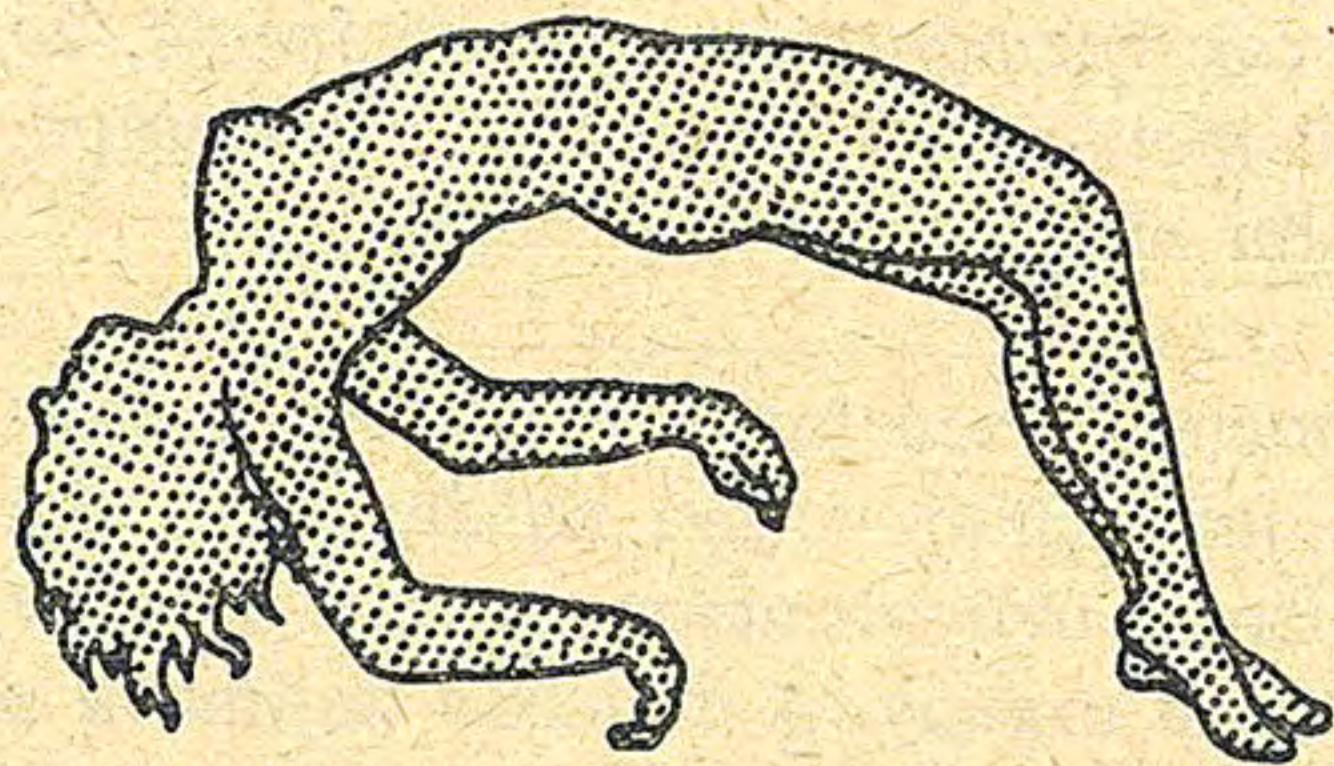
Sám název „hysterie“ se v lidové tradici velmi zprofanoval. Za hysterika bývá dokonce pokládán každý člověk, kterého okolí nesnáší; slovo „hysterik“ nebo „hysterka“ dostalo tak hanlivý nádech, že slouží i jako nadávka.

U hysterie jde skutečně o jistý druh nápodoby nějaké jiné choroby; hysterické obtíže mívají podobu různých onemocnění; ale jde tu o nápodobu a podobnost neúmýslnou a nepředstíranou, vzniklou selháním nervové soustavy. I když hysterik své okolí mnohdy tyranizuje, sám také přitom trpí a má značné obtíže.

O těchto poruchách platí zejména to, co jsme už řekli: i u nich — anebo zejména u nich — může jít o chorobné reakce a projevy různé intenzity, různé délky a různé častosti výskytu. Hysterická reakce může například vzniknout jednou v životě. Avšak o těchto reakcích mluvíme hlavně u osoby, která má pro ně sklony, u níž se opakují; nebo máme na mysli hysterickou neurózu či dále potom hysterickou osobnost, v níž jsou typické hysterické projevy zakořeněny již jako vlastnosti, takže tu nejde o nemoc, nýbrž o trvalý stav, tzv. psychopatii (povahovou úchylku).

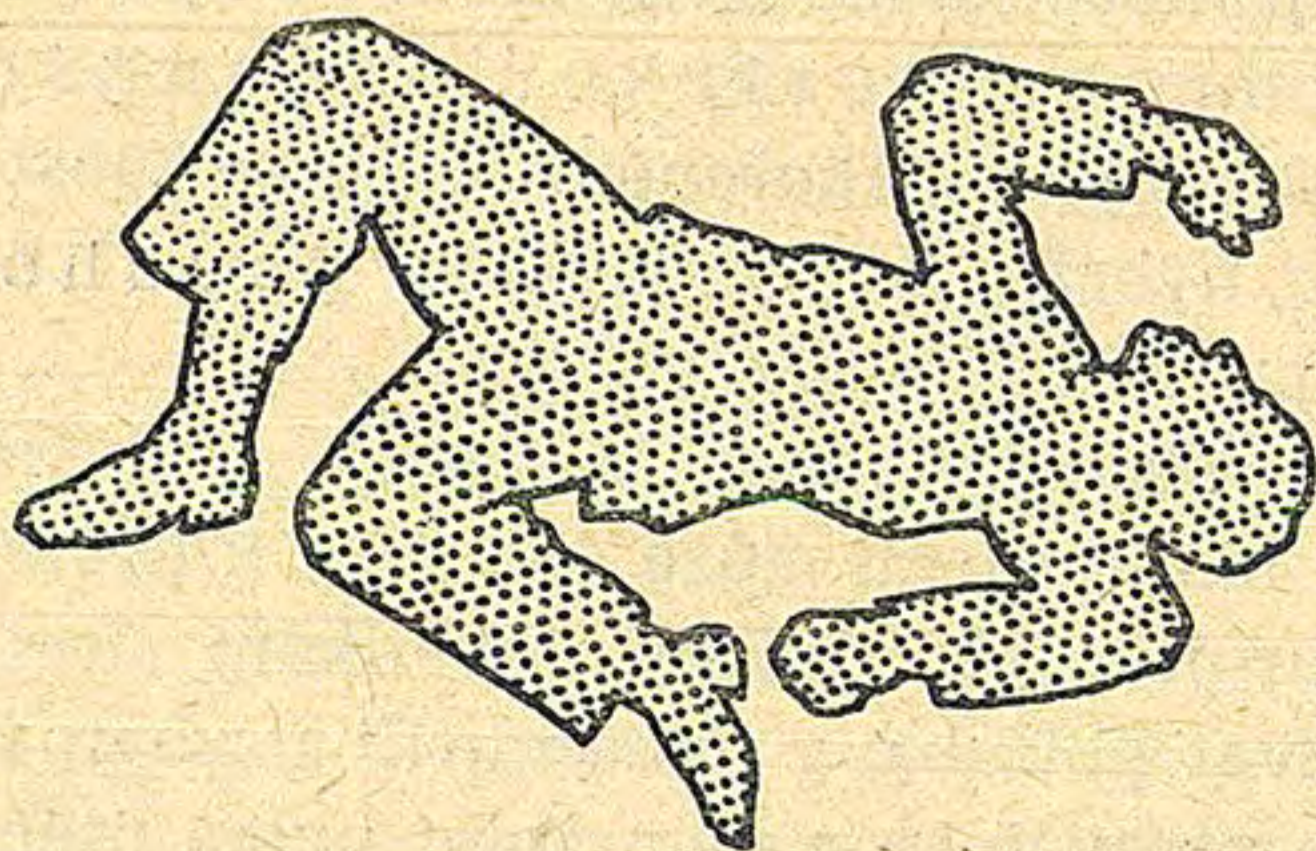
V jistých situacích může hystericky reagovat každý. Zvláště v tíživých a osobně trapných okolnostech může docházet k hysterickému projevu. Takový projev má zároveň několikerý účel; může se v něm např. naplňovat potřeba, v dané chvíli nezbytná, upoutat na sebe pozornost, a zároveň se v něm splní touha utéci

Obr. 5. Obraz typického hysterického záchvatu.



před subjektivně nepříjemným pocitem trapnosti či nebezpečí, a jde tedy o únikovou reakci. Člověk, stěžující si na silné bolesti hlavy (třeba organického původu), projevuje se přitom hystericky, když tluče hlavou o zed', rve si vlasy, křičí apod.; a to proto, že okolí jeho obtíže nespravedlivě podceňuje, nebere na vědomí. Svým hysterickým jednáním chce tak dosáhnout pomoci.

Hysterická reakce se tedy dostavuje jako obrana proti tíživé a nepříjemné situaci. Obrny tohoto druhu se dokonce připodobňují k tzv. „stavění se mrtvým“ u zvířat. Že hysterie zcela souvisí se zevním prostředím jako chorobná reakce na ně a že propuká většinou jako důsledek společenské situace a nikoli z vnitřních příčin, je patrné také z toho, že nevzniká ve chvílích, kdy by byla pro člověka neprospěšná a nepříznivá. V nacistických koncentračních táborech se hysterické reakce nevyskytovaly, ačkoli v běžných vězeňských poměrech nejsou řídké. I ve vězení hysterik cítí, že si nemocí může vynutiti zlepšení svých osobních pod-



Obr. 6. Obraz typického epileptického záchvatu.

mínek, kdežto v koncentráku znamenala každá choroba ještě zhoršení životního minima, popřípadě smrt v plynové komoře.

Člověk hystericky nemocný projevuje svou chorobu a své sklony nejrozmanitějším způsobem. Známé jsou případy „úniku do dětských let“. Hysterik přestane žít současnosti a několik hodin i dní může jednat jako dítě: žvatlá, mluví ve zdrobnělinách, při oblékání žádá pomoc, potřebuje zavázat „botičky“ či obléknout „šatičky“; i jeho nálada je jakoby radostně dětská. Na otázky nám odpovídá tak, jak odpovídá dítě.

Někdy se hysterie projevuje odklonem od reality; nemocný se odlučuje od svého okolí a nepřijímá nic z vnějška. Leží v posteli, nezajímá se o nic, nereaguje na okolní podněty, dokonce jedná jako ochrnutý, nemůže chodit a nijak ani po tom netouží, protože jeho světem je pouze postel. Často odmítá jídlo a musí být krmen. Je stále jakoby v polospánku; jindy chodí, ale je přítom tupý, apatický, bez zájmu.

Hysterická otupělost se může krátce jevit jako těžký defekt inteligence, slabomyslnost nebo zblbělost. Uvedeme úryvek protokolu jednoho psychologického testu, kterým jsme zkoumali inteligenci nemocného; šlo tu o systém otázek, zahrnujících základní informace a vědomosti:

58letý muž, manuální pracovník, v předchorobí normálně inteligentní, s hysterickými záchvaty a nevyváženou citovostí, u něhož náhle došlo ke stavu naprosté dezorientace.

„Kde je Budapešť?“ — „Tak tady jsou K. V.“ (město, kde došlo k vyšetření), „tak ten je tam...“ (mávně rukou nejistým směrem). „Kolik týdnů má rok?“ — (počítá na prstech) Tak to máme jeden, dva tři.“

„Jak je vysoká průměrná evropská žena?“ — „Dva, čtyři, šest metrů; to se nesmějte, vony jsou ženský velký.“

Když neprojevuje ani nejmenší literární vědomosti, klademe mimořádnou otázku: „Znáte vy vůbec nějakého spisovatele?“ — Odp.: „Kdepak, prosím vás, já neznám ani pořádně lidi v Ch.“ (jmenuje městečko, kde bydlí).

„Co uděláte, když uvidíte v divadle podezřelý kouř nebo oheň!“ — „Tak budu kouřit taky, taky si zakouřím.“ (Po novém opakování dotazu:) „Já nemůžu sedět v divadle, protože nesnáším ten kouř.“

„Proč se dělají boty z kůže?“ — „Aby to drželo na nohou“. Za týden, po příslušné léčbě, odpovídal pacient už zcela přiměřeně.

U hysterické neurózy pozorujeme časté změny duševních projevů: citovou vratkost a zvýšenou sugestibilitu (podléhání cizímu

vlivu), někdy chorobné vnímání, zvýšenou nebo sníženou citlivost, snahu po vyniknutí za každou cenu nebo zase snahu být politován, upozorňovat na sebe třeba i teatrálním vystupováním aj. Jakmile se stanou tyto defekty vlastnostmi trvalými, jde o hysterickou osobnost, event. psychopatii.

Projevem hysterie zůstává ovšem také záchvat — nápodoba záchvatu epileptického, padoucnicového, lehce však lékařem rozpoznatelná. Na rozdíl od epileptika padá hysterik při svém záchvatu většinou na měkký podklad, na lůžko, do křesla, na koberec; „skládá se opatrně“ a neporaní se. I zde je nutno vidět podvědomé účelné jednání: záchvat je nejprve veden snahou uniknout z konfliktové situace a při dalším opakování se může stát chorobným navyklým reflexem.

Pro hysterickou neurózu je velmi typické, že se obtíže nemocného projevují v tělesných orgánech, například v trávicím traktu, hlasovém ústrojí, v pohybových orgánech, takže se onemocnění projevuje jako prvotní postižení těchto orgánů.

Uvedme příklad:

Jistý pacient k nám byl přiveden, protože nebyl schopen vyslovit ani jediné slovo. Ztratil náhle řeč. Hlasivky ani mozek nebyly organicky postiženy; nešlo ani o úraz, ani o jiné poškození. Důkladným rozborem se zjistilo, že tu jde o selhání funkce řeči z duševních (psychogenních) příčin, a dokonce se našel i podmiňující konflikt: nemocný před časem prozradil jakési tajemství, k němuž byl přísežně vázán, a tím značně poškodil svého příbuzného. Vnitřní konflikt, který se vytvářel později výčitkami vůči sobě samému, přeměnil se náhle v příhodných podmínkách ve funkční selhání toho orgánu, který „zradil“, v selhání hlasového ústrojí.

Tento příklad, vybraný pro snazší pochopení, bude se možná zdát neuvěřitelný, ačkoli je pravdivý a ne tak příliš vzácný. Ale v odborné literatuře bývají uváděny i podobné a ještě neuvěřitelnější případy, za jejichž hodnověrnost ručí často vědecké pracoviště. (Např. nemocnému, který se pokusil o vraždu nožem, brzy poté ochrnula ruka, která držela nůž.)

Nemocný hysterik může ochrnout na ruce či nohy, může — jak uvedeno — „ztratit“ řeč, sluch, ve vzácnějších případech i zrak, ale vždy jen na určitý čas, a přitom objektivní tělesné vyšetření „postižených“ orgánů nevykazuje chorobné změny. Pro

tyto své záhadné a všeobecně neznámé vlastnosti se chorobný mechanismus hysterie značně hodil všelijakým šarlatánům nebo náboženským blouznivcům, kteří konali „zázraky“ s uzdravováním nemocných, zvláště pak, když sami ze zkušenosti dobře věděli, že hysterie se dá ovlivnit slovním působením, sugescí a hypnózou.

Tak mohla vzniknout dokonce řada „posvátných míst“, kam se chodili léčit lidé z celého světa. Nejznámější takové místo — francouzské městečko Lourdy — navštívily milióny poutníků, kteří se domnívali, že si zde mohou léčit i choroby orgánové, tělesné. Ovšem „zázraky“ se tu děly, ale jen v léčení hysterických druhů onemocnění, a to tím, že samo místo, kolem něhož lidé opředli legendy a k němuž se upínala všechna naděje nemocného hysterika, působilo sugestivně.

Charakter hysterických reakcí, rysy hysterické osobnosti a sklon k hysterii je tedy více než všechny jiné poruchy spjat s primitivním myšlením, iluzivním chápáním skutečnosti, ale i se světem dětství. (Vzpomeňme jen „útěku do dětských let“!) A také předcházet hysterickým projevům je nutno už v útlém dětském věku; oba extrémní případy výchovy — hýčkání dítěte i nezájem o ně — mohou vést k hysterii v dětském období a jistě později i ve věku dospělosti. Rozmazlené dítě i dítě vychovávané bez lásky naučí se velmi snadno budit pozornost svého okolí nápadných chováním. Nebo dítě, které přestalo mnoho nemocí a prožilo výhody s nimi spojené, např. dárky, jaké ještě nemělo, laskavé zacházení, zábavy s rodiči a kamarády apod., naučí se vyhýbat se povinností a snáze se u něho objevují únikové reakce i do nemoci, kterou si později už samo „vytvoří“.

Závěrem našeho pojednání o „záhadné“ chorobě uvedeme příklad (výpis z chorobopisu naší pacientky-hysteričky).

34letá úřednice byla poslána z chirurgického oddělení na vyšetření k psychologovi a předána do ambulantní péče psychiatrického oddělení.

Na chirurgickém oddělení ji vyšetřovali pro opakované bolesti v krajině žaludeční a v oblasti slepého střeva. Mívala i zvýšenou teplotu.

V anamnéze nám pacientka nesdělila nic pozoruhodného. Jen její matka bývala prý často předrážděná a rozčilovala se pro maličkosti. Vyšetřovaná sama vyrůstala v průměrných sociálních podmínkách. Již od dětství byla velmi chá-

pavá. Brzy začala chodit a mluvit, a ještě před školní docházkou naučila se řadu básniček, které ráda recitovala. Ačkoli se o ní soudilo, že je „zázračné“ dítě, v pozdějším věku ve škole příliš nevynikala. Ve školním prospěchu měla silné výchyly, někdy prý vysvědčení dopadlo „báječně“, někdy byla ráda, že prošla. Po maturitě nastoupila jako úřednice v kanceláři. Do dnešní doby několikrát změnila místo, jednou proto, že nadřízený ji prý chtěl získat a ona odmítala, jindy, že práce jí svou jednoduchostí nevyhovovala a dále, že jí bylo dvakrát nabídnuto místo výhodnější. V nynějším zaměstnání bývá často prací přetížena, ale zaměstnání nechce opustit pro výhodné finanční podmínky.

O své povaze sama soudí, že je klidná, společenská, odvážná, ale že v životě příliš mnoho vytrpěla, takže nemůže být skutečně veselá.

Je už deset let celkem spokojeně vdaná. Musí však prý manželovi mnoho odpouštět. „Je pecivál, má rád jen své pohodlí a klid. O vše se musím starat sama. Je mu zcela jedno, jak se děti učí, jen když projdou, učence prý nepotřebuje.“ Rozčiluje ji manželova netečnost. Chtěla by, aby se její děti učily nejlépe ze třídy. Má dva chlapce; staršího, který je nadanější, má raději. V manželství nejsou vážnější konflikty pravděpodobně vzhledem ke klidné povaze manžela.

V dětství nebyla vážněji nemocná. Asi ve dvaceti letech prý ji náhle bez jakéhokoli důvodu vypověděl hlas. Nedovede vysvětlit, jak k tomu došlo. Pohybovala rty a nevyšla ani hláska. Po dvou dnech začala mluvit sípavým hlasem; docházela tehdy na krční ozařování (pravděpodobně soluxem) a po několika týdnech se jí hlas opět vrátil. Později prý, aniž by určila přesně dobu, ochrnula na levou polovinu těla. Byla léčena doma několik týdnů, a to injekcemi. Lékař jí tehdy sdělil, že je to onemocnění nervového původu. Od té doby vždy při rozčilení cítí brnění a mrtvění v prstech, zvláště v levé polovině těla. Během manželství ztratila prý několikrát vědomí na několik hodin. V některých případech ležela klidně, jindy sebou házela a škubala. Po probuzení někdy plakala. Stav bezvědomí se dostavují dosud jednou až dvakrát do roka. Dále vždy asi jednou či dvakrát měsíčně mívá stavy slabosti, kdy je nucena na několik hodin ulehnout a není schopna žádné práce.

Při psychiatrickém vyšetření byla zjištěna citová nevyváženost, sklon k teatrálnímu vystupování. Nemocná zvýšeně grimasovala a gestikulovala. Výsledek tělesného a neurologického vyšetření byl normální. Pacientka byla rovněž vyšetřena psychologicky. Vyšetření se pokusilo objasnit některé vztahy životních situací nemocné k jejím chorobným projevům. Byla zjištěna překvapující časová souvislost mezi pacientčinou ztrátou hlasu a tehdejším pořádáním ochotnického divadla, jehož se měla nemocná aktivně zúčastnit.

Ani při opakovaných rozhovorech jsme nemohli zjistit přímý konflikt, který by zhoršoval současný duševní stav pacientky. Měla pouze drobné neshody v manželství a v zaměstnání. Mysterická reaktivita vyplývala u ní spíše z celkového zklamání ze života. Předpokládala, že se v životě lépe uplatní. Ani manžel nesplňoval její dřívější ideály.

S drobnými obtížemi, s občasnými bolestmi v krajině žaludeční, s mrtvěním v končetinách a s pocity slabosti je pacientka v naší ambulatní péči. Je zaměstnána a svoji domácnost zastává dobře. K nám chodí ráda, cítí se prý klidnější, když je pod lékařskou kontrolou.

## „... MOHU ZEŠÍLET ÚZKOSTÍ“

(Úzkostná neuróza či neurotická úzkost?)

*„Raději bych sváděl boj s nějakou skutečnou chorobou než s touto hroznou úzkostí,“ stěžuje si pacient. „Bez důvodně mě přepadá přes den i v noci, a v poslední době stále častěji. Zvykl jsem si už být sám; vzdal jsem se svých dřívějších zájmů, kina a divadla, protože nesnáším uzavřené prostory, kde je více lidí; to všechno je málo — dnes už i při přecházení volného prostoru bez doprovodu mohu zešílet úzkostí. Co je platné, že mám jinak všechno v pořádku, rodinu, postavení, dobrý výdělek? Takhle nelze dál žít!“*

(Z chorobopisu)

Bez důvodná úzkost se pokládá za všeobecný duševní příznak neurózy. Proto se také více mluví o neurotické úzkosti než o úzkostné neuróze, která vyjadřuje vlastně jen jediný hlavní příznak tohoto onemocnění. Pocit úzkosti je znám samozřejmě i zdravému člověku — jako signál, akutně ohlašující nebezpečí, které ohrožuje organismus z vnějška nebo i z vnitřku (například tělesným onemocněním). Tímto signálem však není už neurotická úzkost, neboť ta vzniká docela bezdůvodně, i když pravděpodobně měla kdysi své skutečné opodstatnění v situaci plné rozporů, kterou nervová soustava nestačila zpracovat a zvládnout. U neurotika totiž nejde o žádnou opodstatněnou příčinu; jeho stížnosti a povzdechy nesvědčí o tom, že by úzkost hrála v jeho osobnosti roli sebezáchovného signálu.

Žádný člověk nemůže být sám soudcem své paměti, a teprve ne paměti citové, v níž byl uložen záznam o nedořešení našeho rozporu. Je tedy pochopitelné, že i zdánlivě bezdůvodná úzkost může být výsledkem každé zatěžující situace, na niž člověk už třeba zapomněl, ale k níž kdysi v minulosti nezaujal správný postoj a nevyřešil ji. Tehdejší konflikt mohl být snesitelný i bez okamžitého řešení, neboť se tu nejevila žádná existenční nutnost radikálně se jím zabývat; mohl být dokonce zapomenut pro jiné vtíravé rozpory — ale jiné to bylo z hlediska subjektivního, z hlediska

duševního zdraví. Najednou se tu objeví neurotický příznak jako výsledek subjektivně nevyřešené situace; je to stravující úzkost — nepřímý výsledek obavy z budoucnosti, z nutnosti někdy přece jen dořešit odsunutý rozpor apod.

Mnohé události života mohou pak symbolicky nebo i v náznaku připomínat konfliktovou situaci a úzkost najednou přetrvává, ovšem již bezpředmětně, protože přímé důvody k ní zřejmě pominuly.

Můžeme-li to tak nazvat, je tedy úzkost pocit bezdůvodný; chybí tu podnět, který je znám třeba v případě *s t r a c h u*, jiné takové neurotické reakce. Náš jazyk — podobně jako němčina (*A n g s t a F u r c h t*) — rozdílnost těchto dvou pocitů dobře vyznačuje. Strach se vždy na rozdíl od úzkosti váže k nějakému podnětu, máme ho před něčím a z něčeho. Úzkost však existuje „sama o sobě“. To ovšem neznamena, že oba tyto pocity se nemohou při neuróze vzájemně doplňovat, vyskytovat současně, spojovat, jeden do druhého přecházet. S projevy, za kterými se ukrývá úzkost i strach, jsme se už setkali: byly to *f o b i e*, strachy před něčím reálným, ale provázené kromě toho ještě ne-definovatelnými pocity vnitřního napětí, úzkosti. Z uvedeného úryvku našeho chorobopisu vysvítá, že pacient nevydrží v místnosti, že se obává jít do kina nebo do divadla; uzavřený prostor v něm vzbuzuje úzkost. Je to jedna z nejčastějších fobií, tento *s t r a c h p ř e d u z a v ř e n ý m p r o s t o r e m*, který prý vzniká v místech, odkud není možno z technických příčin uniknout, např. v rozjetém vlaku nebo v letadle; a to zase u lidí, kteří k tomu mají skryté vlohy nebo mají nějaké nevyřešené konflikty a jsou na nejhorší cestě stát se tak neurotiky. Své vnitřní napětí promítají i do tohoto omezeného prostoru, zejména, když ještě navíc se jízdy ve vlaku nebo letu v letadle obávají, mají-li reálný strach před srážkou či havárií. V takových chvílích se u nich často zcela nutkavě vybavuje nepříjemně pocíťovaný vnitřní příkaz: uteč, unikni odtud!, který je samozřejmě v přímém rozporu s objektivními možnostmi. Uniknout se totiž nedá — a jejich napětí se zvyšuje a spolu s ním i pocit úzkosti a strachu. Navozený reflex může se pak přenést i do jiného prostoru, a takoví lidé

všude uplatňují svou starou pohnutku uniknout, tedy i v případě, kde již žádné reálné nebezpečí nehrozí a odkud je možno volně odejít.

Ani tento podrobný výklad vzniku fobie není však pro všechny případy typický; zřejmě může strach z uzavřeného prostoru vzniknout i jinak. Nám jde o to, abychom ukázali, že každý neurotický příznak, ať už jde o jeho obraz sebevíc pomyslný a nelogický, měl kdysi svůj účel, své jisté a téměř účelné „oprávnění“. Všeobecně se soudí, že fobie vznikají tak, že člověk, který má pocit neurčité a bezdůvodné úzkosti, vyhledává pro něj sám určité objekty, na něž pak soustřeďuje svůj pocit strachu.

Tak je tomu například u fobie z prostoru, z nemoci, z lidí, ze zvířat atd. Někteří lidé, jak jsme už uvedli ve stati o neurastenii, mají strach před volným časem: štvou se stále dokola, jen aby se u nich vnitřní úzkost nedostala ke slovu. Kdyby měli trochu volného času, byli by šířeni úzkostí, takže raději volí toto vyčerpávající tempo, tento unavující způsob života.

Fobie jsou také určitou formou nutkavých stavů, o nichž už tu bylo pojednáno, a příznakem tzv. nutkavých neuróz, o nichž teprve budeme hovořit, mají též souvislost s úzkostí, a jedná-li se o fobii před nějakým onemocněním (rakovinou, tuberkulózou aj.), je tu i úzký vztah k hypochondrickým domněnkám. Z toho všeho je patrné, jak je soubor psychických příznaků u neurózy velmi proměnlivý a různorodý, často až chaotický a nesystematický. Podle jejích příznaků je těžko určovat její charakter a těžko ji zařazovat. V tomto smyslu se projevují nedostatky různých psychologických klasifikačních soustav neuróz, a proto si též více vážíme přesnější soustavy Pavlovovy.

Původ nějaké fobie u neurotika vyžaduje zvlášť pečlivého a detailního rozboru, a mnohdy ani ten nestačí k odkrytí skutečných kořenů příznaků, čímž je přirozeně zase ztížena psychoterapie.

Zato snadněji pochopíme vznik tzv. úlekových reakcí, které se také podobají fobiím a úzkostným neurózám. Jde tu většinou o porázové neurózy, které je ovšem třeba rozlišovat od organických poškození mozku, zaviněných přímo úrazem. Zde běží buď o nepřímý zásah do duševní oblasti následkem

úleku či prožitého strachu, nebo o přetrvávání různých subjektivně nepříjemných pocitů, i když se poškozená tkáň mozku již zhojila.

Uvedeme opět příklad.

Náš nemocný, mladý horník-brigádník, byl přímým svědkem úrazu svého kamaráda při sesutí části zeminy v dolech. Ačkoli sám nebyl tělesně zraněn, došlo u něho k duševnímu otřesu. Od té doby špatně spal, měl děsivé sny, bál se nastoupit do zaměstnání, a když konečně sfáral, roztrásl se a nebyl schopen žádného tělesného výkonu. Závodní lékař ho uznal na tři dny práce neschopným. V té době se pacient cítil dobře, byl bez jakýchkoli obtíží. Při dalším pokusu o nástup do práce se obtíže vrátily. Bylo mu doporučeno přerazení na povrchovou práci. Po dvou měsících pacient sám žádal z finančních důvodů na své původní pracoviště, kde již pracoval klidně, bez potíží. Úleková reakce odezněla.

Někdy též duševní pocity, úzkost, strach nebo úlek ovlivňují nepříznivě i tělesné orgány a způsobují subjektivní pocit poruchy jejich funkce. Otázkou dodnes nevyřešenou zůstává původ některých organických, tělesných poruch, jako je třeba vředová choroba, onemocnění cév nebo vysoký krevní tlak. Donedávna se tyto projevy zařazovaly mezi tzv. orgánové neurózy. Názory o tom se dosud různí, a zdá se, že zvítězí poněkud složitější pojetí vzniku těchto tělesných potíží. Orgánové neurózy ovšem existují; při nejmenším tam, kde je subjektivně nepříznivě pocíťována porucha nějakého tělesného orgánu a tělesný nálezn je normální.

Příklad takové orgánové neurózy:

26letý topič na lokomotivě přišel do naší ambulance s doporučením interního oddělení. Přes opětovné tělesné vyšetření a zvláště vyšetření srdce nebyla zjištěna žádná porucha tělesných funkcí; byl proto poslán k nám.

Při vyšetřování nám sdělil, že asi po pět měsíců — a to dvakrát až třikrát týdně — má stavy, v nichž pocítuje nepříjemné svírání u srdce, nedostatek vzduchu při dýchání, strach před smrtí. Zpotí se. Po několika minutách tyto příznaky odezní, ale zůstává pocit nejistoty a strachu. V době klidu si uvědomuje činnost svého srdce, pozoruje, že prý mu občas buší silněji. Někdy má dojem, že se mu srdce zastavuje. Při námaze cítí silné bodavé bolesti v krajině srdeční. Kromě těchto obtíží nebyly zjištěny žádné další. Spánek a chuť k jídlu jsou normální.

Z anamnézy jsme se dověděli, že otec a dědeček byli prudké, vznětlivé povahy, matka je spíše pasivní, trpí často bolestmi hlavy. Pacient má dva sourozence, kteří jsou živější a rozhodnější než on. Povahy je vážnější, společnosti se nevyhýbá. Hovoru v ní se však zúčastňuje málo, je tichý. Povahově se spíše podobá matce, s níž si vždy velmi rozuměl a se kterou jej váže silné citové pouto. Matku má raději než otce. Rád čte dobrodružnou literaturu a cestopisy. Alkohol nepije, kouří 5—10 cigaret denně. Ve škole byl průměrným žákem.

Nebyl dosud vážněji nemocen. V dětství se bál tmy, při strachu cítil bušení u srdce. „Cítil jsem, jako by mně srdce tlouklo až v krku.“ Je svobodný, má vážnou známost s dívkou o dva roky starší. Velmi dobře si rozumějí. V nynějším zaměstnání pracuje tři roky, práce se mu líbí. Na výdělek si nestěžuje. Říká o sobě, že je pracovitý.

Prvně se dostavil pocit sevřeného srdce a nedostatku vzduchu v zaměstnání, když strojvůdce na lokomotivě pomalu reagoval na blížící se nebezpečí a pacient sám musel přiskočit a zatáhnout brzdu. „Když bylo nebezpečí pryč, uvědomil jsem si, co nám hrozilo, a tenkrát jsem měl ten pocit u srdce snad poprvé.“ Pak se mu pocit sevření dostavoval pravidelně. Od té doby začal nedůvěřovat strojvůdci, kterému byl přidělen a s nímž nejvíce jezdil. Bál se, že se opět vyskytne podobná situace a že to už tak dobře nedopadne, že se zabijí nebo těžce zraní. Zpočátku neměl při práci klid, později se bál před nastoupením každé směny. Zároveň se dostavily uvedené obtíže, pro něž byl uznán neschopným práce a předán do ošetřování.

Při rozhovoru přiznal své obavy z toho, že bude muset po uzdravení znovu nastoupit na lokomotivu. Celou směnu prý zase bude v úzkosti, jak to dopadne. Jezdí už delší čas, ale něco podobného se mu nestalo; nadává si proto a připisuje to svým srdečním obtížím. Nedovede pochopit, proč byl poslán na psychiatrické vyšetření. Ohrazoval se, že je duševně zdravý. Žádá jen léčbu srdce, nervy si prý nepotřebuje léčit.

Při tělesném vyšetření byl zjištěn normální nález.

Jednalo se tedy o orgánovou neurózu.

Nemocnému bylo vysvětleno, že u něho nehrozí nebezpečí smrti z onemocnění srdce a že jeho obtíže jsou jen přechodného rázu. Byly mu předepsány uklidňující léky a byl pozván za deset dní na kontrolu. Ani tentokrát nebyl stav lepší. Vyšetřovaný opět žádal, aby byl předán k specialistovi pro srdeční choroby. Domníval se, že jeho obtížím nevěříme. Po rozhovoru vedeném jako při první návštěvě bylo rozhodnuto, že pacient zkusí nastoupit práci na jiném pracovišti, zatím jako pomocník ve výtopnách.

Nyní se jeho stav začal zlepšovat. Bez obtíží vykonával těžkou manuální práci, bolesti u srdce zcela ustaly. Jen zřídka se dostavoval nepříjemný pocit sevření a pocit dušnosti. Po dvouměsíční pomocné práci bu bylo doporučeno vrátit se k bývalé práci, ale k jinému strojvůdci. Zdravotní stav se zcela upravil.

## „MUSÍM KOLIKRÁT UDĚLAT VĚCI, KTERÉ NECHCI“ (II)

(Pokračování statě o nutkavých stavech a neurózách.)

*Představme si, že jsme tichými svědky rozhovoru, který spolu vedou dvě bývalé spolužačky.*

*A: „Alena se bohužel nebude moci zúčastnit našeho jubilejního výletu. Nemůže si prý při takovém pracovním zatížení popřát ani dva dny dovolené.“*

*B: „Ale vždyť je jen v domácnosti. Nemá děti a manžel se z práce vrací až večer. Nemůže mít přece tolik práce. Co bych měla říci já, když jsem ještě celý den zaměstnaná.“*

*A: „Chudák Alena! Ačkoli je z nás na tom nejlépe a má jenom zlomek našich povinností, přece nemůže být nikdy s ničím hotova. Nejméně dvacetkrát za den si umývá ruce, pak se musí několikrát podívat, zda kohoutek vodovodu neodkapává, a ještě horší to je, když chce jít pryč: musí se pětkrát nebo šestkrát vrátit, aby překontrolovala, zda okna jsou zavřená a dveře skutečně zamčené, jinak nemá klid. Kdybys věděla, kolik věcí ona dělá zbytečně! Snad je to nějaká nemoc, protože se s tím prý léčí u doktora.“*

Stav, který je líčen v tomto rozhovoru, je nám všem už znám. Žena, jménem Alena, o níž se zde mluví, je nemocná nutkavou neurózou, která bývá zpravidla laikovi neznámou pevninou: takové projevy by ani neuróze nepřisoudil. Ano, u neurózy existuje množství příznaků méně zjevných, o nichž povrchní pozorovatel často nic netuší, ale které ztěžují život samotnému pacientovi. Ocítá se v jejich zajetí jako v kleci. Stává se na každém kroku otrokem nutkavé představy, nápadu a myšlenky, že něco zapomněl doma zhasnout, že neotočil klíčem v zámku, že nevyšlápl z domova levou nohou. Dotyčná Alena si nemůže dovolit ani malý výlet, tak ji její neurotické obtíže zaneprázdnňují. A hned tady vidíme, jak má neuróza pro člověka i důsledky sociální, neboť i tato žena je odsouzena většinu času trávit doma, sama, vyhýbat

se společnosti, kde by se svým jednáním brzy stala nepříjemně nápadnou.

Řekli jsme, že nutkavými stavy trpí občas téměř všichni lidé; to ještě samo o sobě není nikterak tragické; avšak nemocní trpící už nutkavou (nebo též tzv. o b s e d a n t n í) neurózou jsou pod vlivem své choroby nuceni vytvářet ve svém jednání celý řetěz nepříjemných povinností vůči svým nápadům, řadu často obłudných a nelogických reakcí. Paní Alena se několikrát vrací, aby zjistila, zda je zamčeno, přesvědčuje se mnohokrát denně, zda kohoutek vodovodu neodkapává, umývá si dvacetkrát denně ruce — (hle — fobie před nečistotou a infekcí se stává obsesí, nutkavostí!) — a přitom má stále obavy, že to všechno špatně zařídila, že to vše špatně skončí. Ale nutkavé nápady se při neuróze nevztahují vždy k takovým všedním — a možno říci — praktickým záležitostem, jako je utahování kohoutku a zkoumání zámku; daleko hrozivěji působí mučivé myšlenky a nápady, které nemají ani stín praktického účelu. „Nedojdu-li na konec této ulice dříve než cyklista, který jede za mou — zemře mi matka,“ mučí se tajnou osobní „sázkou“ nutkavý neurotik. Rychle spěchá na konec oné ulice, ale už je tu nápad nový a ještě mučivější. Nutkavý neurotik musí být neustále ve střehu a neklidný.

Jsou také tzv. nutkavé ceremoniály, které provádí nemocná osoba, například před ulehnutím na lůžko: pravý spodní roh polštáře musí být pootočen do středu, druhý polštář smí svrchní převyšovat pouze o deset centimetrů, pokrývka je nutně shrnuta do tří čtvrtin lůžka a vytváří dva velké a tři malé záhyby atd. Jiný neurotik zachovává ceremoniál při oblékání. Nastane-li v pořadí zapínání knoflíků vlivem objektivních příčin chyba, ceremoniál začne znovu.

Velmi nepříjemné jsou nutkavé stavy, v nichž jsme nuceni provádět nějaké společensky nebezpečné konání. Jsou lidé, kteří vyhledávají lékaře, když je cosi nutí skočit pod auto nebo shodit přítele s rozhledny dolů. Je však třeba poznamenat, že takové nápady neurotik neuskuteční nikdy, avšak přesto, že si je toho vědom, působí to na jeho duševní stav depresívně.

Nutkavé bývá i myšlení, postup myšlenek, jejich spojování (aso-

ciace). Někteří neurotici se nedokážou odpoutat od otázek, na něž nikdy nenajdou odpověď. Přemýšlejí — jak říká pranostika — nad tím, co bylo dříve, zda vejce či slepice. Čím budu? Co se se mnou stane za deset let? Co se stane s mou rodinou? Ale i metafyzicky: Co je podstatou boha? A s Dostojevským: Kdyby nebylo boha, bylo by vše dovoleno? Právě tyto většinou nesmyslné otázky se vtírají do mysli. Říkáme jim proto vtíravé nebo vetřelé.

Chorobopisy nutkavých neurotiků bývají svědectvím jejich soukromých tragédií, tak jako konečně většiny duševně či nervově chorých. Uvedme příklady dvou nemocných:

1. 36letá žena dostavila se s pláčem do naší ambulance. V několika minutách jsme vyslechli její stížnosti na zničený život, protože se snad zbláznila, nebo že se v nejbližší době zblázní; prosila, abychom jí pomohli, že její situace už je k zoufání. Zřekla prý se už jednoho svého dítěte, a nyní se bude muset odloučit od druhého.

Pomalu jsme se dověděli její osud. Pacientka se poněkud uklidnila a mohla nám souvisleji povědět data svého života i obtíže, kterými trpí.

Byla vychována v úřednické rodině jako jedináček. Rodiče se jí věnovali zvýšenou měrou, kladli však na ni takové požadavky, že je nemohla svými možnostmi splnit. Přáli si například, aby byla nejlepší žákyní ve třídě, aby všude v dětském kolektivu vynikala. Proto ji už v dětství pronásledovaly zlé sny, v nichž byla s neúspěchem zkoušena z matematiky, budila se zpocená, ráno ji pobolívala hlava. Ve svých 18 letech začala chodit se svým manželem a někdy jej navštěvovala v jeho bytě, což ovšem před svými rodiči úzkostlivě tajila. Od té doby měla stavy úzkosti i strachu, že nejsou zavřeny dveře; mnohdy i doma ji to nutilo, aby vstala z postele a šla se přesvědčit, zda je skutečně zamčeno. Při návštěvách u svého snoubence prováděla tyto kontroly desetkrát i vícekrát.

Později se provdala a žila celkem šťastně. Jen manžel jí občas vytýkal, že otravuje dětem i jemu život „tím věčným uklízením“. Pacientka sama přiznává, že je zvýšeně pořádná, ale to že už je prý její povahový rys a že si nemůže pomoci ani tehdy, když je už všechno uklizeno a v pořádku. Stále ji cosi nutí, aby uklízela znovu.

Před půl rokem nebo před sedmi měsíci — datum si přesně nepamatuje — ji napadla „taková bláznivá myšlenka“ vyhodit svou tříletou dcerku z okna, když ji viděla, jak si hraje u otevřeného okna. Pak se při pohledu na ostré předměty přidaly ještě myšlenky, aby dítě probodla. Nedovedla to pochopit: dítě přece nekonečně milovala; se slzami v očích se s ním mazlila, ale vzápětí se myšlenky dostavovaly znovu. Odstranila ze své blízkosti všechny ostré předměty a když ani to nepomohlo, odeslala dítě k babičce. Po čtrnácti dnech se však všechny staré nutkavé myšlenky přenesly na druhé dítě, o dva roky starší.

Nyní tedy pacientka vyhledala lékařskou pomoc, neboť usoudila, že je duševně nenormální. S pláčem dokončuje své vyprávění: „Děti pro mne zna-

menají všechno a já s nimi nemohu žít; dovedete pochopit, jaké to je? Musím tu malou od sebe odstrkovat, stále mne pronásleduje: píchni ji, uškrt' ji, vyhod' ji ven. A je to pro mne tím zoufalejší, že děti jsou moje největší potěšení.“

Pacientku s diagnózou nutkavá neuróza jsme přijali do dalšího léčení.

2. 38letý učitel přišel k nám od svého obvodního lékaře, u kterého si stěžoval na špatnou soustředivost v práci a neustálý neklid.

Anamnéza rodinná byla bez přítěže; nikdo nebyl duševně nemocen, v příbuzenstvu nebyli ani žádní podivíni. Vyrůstal v klidném rodinném prostředí, otec byl učitelem, matka v domácnosti. Manželství rodičů bylo harmonické. Na dětství má příjemné vzpomínky. Povahy byl již od mládí vážnější, neměl mnoho kamarádů. Sám dodává, že měl raději vždy jednoho kamaráda, ale s tím pak chtěl být stále a vyžadoval jej pro sebe. V dospělosti žádného tak oddaného přítele nezískal.

Již v dětství měl rád pořádek, měl pěkně upraveny školní sešity a vždy všecko přesně na svém místě. Studoval dobře, pro svoji pečlivost byl dáván za vzor, ačkoli mu to prý ubíralo sympatie ve studentském kolektivu. Jako učitel nastoupil v malém městě a zde je dosud. Je spokojený, má své zaměstnání i děti rád. Oženil se ve třiceti letech, manželství je bez konfliktů. Děti nemají.

Asi ve svých šestnácti letech, za studia na učitelském ústavě, začal se vždy před svým odchodem do školy několikrát přesvědčovat, zda má s sebou všechny věci. Nepamatuje si, proč tak činil. Nevzpomíná si, že by měl ve škole někdy něco v nepořádku. Zvykl si připravovat vše večer, ale ráno se opět přesvědčoval, zda všechny potřeby uložil. V pozdějších měsících se přesvědčoval pětkrát i vícekrát. Po cestě do školy se zastavoval a opět nahlížel do tašky, ačkoli věděl, že se díval před několika minutami a že bylo vše na svém místě. Někdy dostupoval tento stav takového vrcholu, že vydržel nedívat se do tašky při cestě do školy jen několik minut, vzápětí však nedolal. Ztrpčovalo mu to značně studium. Obtíže se ztratily při nástupu zaměstnání a do svých čtyřadvaceti let byl naprosto klidný. Dostal se však v té době na nucené práce do říše, kde se obtíže obnovily. Protože se občas v ubikacích, kde bydlil, ztrácely osobní věci, dbal, aby dobře zamykal svůj kufřík nebo skříňku. Několikrát se vždy vracel, aby zjistil, zda dobře zamkl, po několika krocích to znova opakoval po třetí, po čtvrté, po desáté. Při práci jej trýznily myšlenky, že špatně zamkl, že najde skříňku prázdnou. K tomuto druhu duševních obtíží se přidávaly další; byl např. nucen několikrát kontrolovat, zda si zapnul dobře knoflíky u kabátu apod. Neví už přesně, kdy tento nesnesitelný stav povolil, ale značná část přetrvávala až do současnosti.

Po válce byl dvakrát léčen v lázních; vrátil se vždy klidnější, s menšími obtížemi, ale po několika týdnech se stav nutkavého jednání obnovil.

Do naší ambulance přišel proto, že už i ve škole ho napadaly pochybnosti, zda to, co řekl, je správné. Báł se, že v příštích chvílích nebude mít při výkladu co říci. Na štěstí prý nikdo nic na něm nepozoroval, platil stále za dobrého učitele. Sám však obtíže pociťoval čím dál tím nepříjemněji. Při vyučování byl v neustálé nejistotě. Báł se, že ztrácí paměť.

Při tělesném vyšetření byla zjištěna lehká obesita (tělnatost), vše ostatní v mezích normy.

Protože obtíže při ambulantní léčbě neustupovaly, byl přijat na naše oddělení. Po příslušném léčení a při psychoterapii ho obtíže pomalu opouštěly, takže se mohl vrátit do školy. Důkladnými rozhovory se podařilo odstranit nutkavé stavy ve škole, ale obtíže úplně nepřestaly.

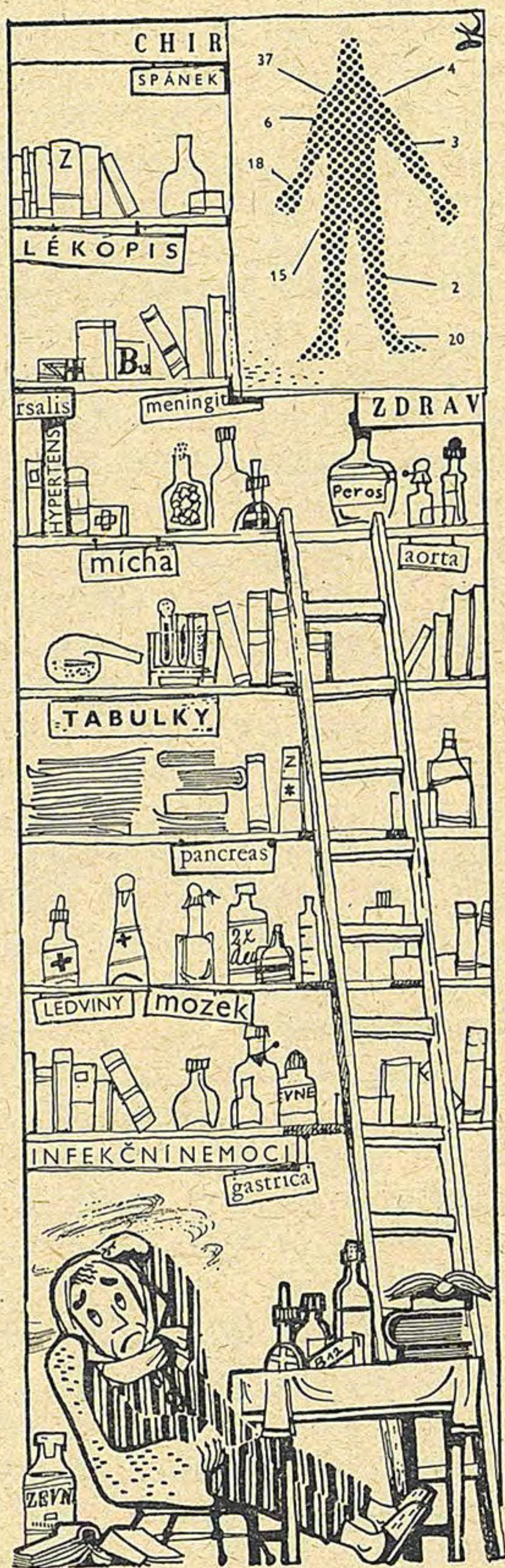
### „NEBO TEN HYPOCHONDR...“

*píše skvělý psycholog Karel Čapek ve svém románě Obyčejný život, „jeho příběh, to by byla obludná tyranie slabosti a strachu, neboť slaboch je nejhroznějším tyranem. Všechno by se muselo kolem něho točit zakřiknutě a po špičkách. Nikdo se nezasměj, nikdo se netěš ze života, neboť tady je nemocný. Jak může, jak smí být někdo zdravý a veselý! Zatrhnout vám to, neřádi, kéž by vám tváři zacukala bolest, kéž byste schli strachem a sklíčeností! Aspoň vám, nejbližším, budu otravovat dny a noci tisícovou sekaturou, aspoň vás přinutím, abyste sloužili mé nemoci a slabosti — což nejsem chorý a nemám na to právo? Tak vida je, oni umrou dřív! Dobře jim tak, to mají z toho, že byli zdraví! A nakonec zbývá jen on, jen hypochondr... Jak je to od těch lidí sobecké, že zemřeli!“*

O hypochondrech známe mnohé anekdody, legrace a vtipy. Jsou směšnými hrdiny četných románů, povídek, dramát (Molièrův *Z d r a v ý n e m o c n ý*). Známe je i z běžného života. I dnes vysedávají v čekárnách, střídají užívání, předpisy a lékaře. Často svou nemoc zatím hledají, někdy jsou šťastni, že ji už našli. Žádný lékařský poznatek publikovaný v populárně vědeckém tisku není před nimi bezpečný, že si jej nezařadí do svého vlastního chorobopisu, a že si z něho nevyberou nové příznaky své nemoci. A domnívají se, že budou zdravější, když seznámí se svými obtížemi co největší počet přátel, známých a příbuzných. Přesvědčují každého, že právě oni jsou těmi největšími trpiteli. Každý, kdo hypochondra vyslechne a polituje, je jeho přítelem; běda však člověku, který je stejně zatížený hypochondrickými domněnkami a má tu dělat ještě těšitele! Dva hypochondři se vedle sebe ne-

snášejí. Každý z nich chce být tím největším trpitelem, každý chce strhnout útrpnost jen a jen na sebe. Snahou být politován a stavět své vlastní obtíže do středu pozornosti blíží se hypochondr hysterikovi. Rozpoznání obou je v krátkém vyšetření dost obtížné. Jsou si podobní i ve zvýšené citlivosti, ve vložce podléhat cizím vlivům; všechno se jich osobně dotýká, zabývají se zvýšeně svou vlastní osobou. Takovým egocentrismem se ovšem vyznačují i lidé sobečtí, vychloubační, pedanti a podivíni, které nelze označovat jako neurotiky, ale za povahově narušené.

Pan H. (hypochondr) ležel čtrnáct dní v nemocnici a prohlédli ho od hlavy až k patě. „Vytřpěl jsem při nejmenším deset zkoušek krve, prohlédli mně moč a stolici, jsem celý zesláblý od tolika rentgenových prohlídek; srdce a plíce, potom žaludek a střeva s bílou kaší, potom nový snímek střev, EKG a sedimentace krve, všelijaké proklepávání kladívkem, zvědavé otázky a zkoušení — a zase nic nenašli! Ten můj tlak v hlavě, ty moje bolesti žaludku, to pálení v břiše a všechno ostatní, to má být »jen nervóza«! Do téhle nemocnice už určitě nikdy nepůjdu!“



Mohly by se při zevrubné prohlídce pana H. udělat tak chybné závěry, že by se nezjistilo ohnisko nemoci? Nebo je to skutečně „jen nervóza“? Příčina hypochondrických obtíží nemůže být samozřejmě nalezena žádnými laboratorními prostředky, neboť netkví v jednotlivých orgánech, ale v pouhé domněnce pana H. I když se při vyšetřování najde malá porucha v činnosti organismu, např. lehce zvýšená činnost štítné žlázy, složité a komplikované obtíže hypochondra nám nevysvětlí.

Hypochondrie je ovšem jen příznakem, znamením, že není něco v pořádku v duševní rovnováze, příznakem lehké duševní poruchy, neurózy. Přichází proto jako jiné neurotické obtíže náhle, uprostřed života. Dříve zdravý člověk je dnes v jejím zajetí. I když ji oprávněně podceňujeme, musíme upozornit i na její paradoxní úděl: vyhledávání nemoci se stává skutečnou nemocí. Při ní postižení skutečně trpí. Ani stav pana H. není záviděníhodný, i když se jeho stížnostem usmíváme. Snad je pan H. pro tento neurotický příznak zvláště disponován, snad u něho kdysi z různých příčin vznikl stav vnitřního napětí, který vedl k ovlivnění nějakého vnitřního orgánu, později hypochondricky podezíraného z choroby. Nedivme se, že taková hypochondrická domněnka ovládá jako hnací péro všechno jednání nemocného, když se k tomuto vnitřnímu napětí z psychogenních, neznámých příčin přidá ještě další rozčilující činitel — odpírané právo být nemocen a zneuznané trpitelství.

Z hypochondrických domněnek se může vyvinout i tzv. hypochondrická deprese. Hypochondr stále filosofuje o svém zdraví, úzkostlivě pozoruje své tělo, kontroluje své fyziologické pochody, tep srdce, trávení, vyměšování, dýchání, a pak i sebe-nepatrnější výchylka nebo nesprávné pozorování jej vhánějí do vtíravé úzkosti a zoufalství. Ujišťování lékaře a přesvědčování odborníků jsou málo platny; hypochondrie se stává falešným vědomím, kolem něhož se otáčí subjektivní vesmír.

Dnes už objektivní lékařské metody a přesnější diagnostika organických onemocnění potírají všude hypochondrické domněnky. Přispívají i změny v povahách a rozumu lidí. Žijeme rychleji a v nových starostech, v nichž nejen nezbyvá času na zbytečné

sebezpozorování, ale naopak často zase nesprávně zapomínáme na vlastní zdraví. A také musíme více důvěřovat vědě, která pomáhá životu.

Těm, kteří by i v našem pojednání o neurotických reakcích a neurózách našli živinu pro svá bezdůvodná srovnávání, platí i dnes slova *prof. Heverocha*, jednoho ze zakladatelů moderní české psychiatrie, ze začátku tohoto století:

„Proto předem upozorňuji a prosím, nezkoušejte hned každou úchylku na sobě — a i když v tom neuposlechnete a bude se vám zdát, že také takovou chybu máte, vezte, že v devadesáti procentech je mínění vaše liché!“

Vraťme se však k obtížím, způsobeným tzv. *hypochondrickou depresí*. Uvedeme opět příklad z naší praxe.

54letý skladník byl poslán na naše oddělení z neurologické ambulance s přípisem, že se stále domáhá vyšetření a léčby, ačkoli zde byl již dvakrát vyšetřen a objektivní nález je naprosto normální. Byl proveden rentgen lbi, páteře a plic i žaludku, vyšetření srdce EKG. Provedeno vyšetření krve, jaterních funkcí a očního pozadí.

V anamnéze udal, že otec byl samotář a podivín, otcův bratr byl léčen v psychiatrické léčebně. Sám pacient vyrůstal ve společnosti dospělých žen, byl vychováván svou matkou a babičkou. Byl jedináček. Do dětské společnosti přišel až v době školní docházky. Byl vážné a citlivé povahy. Maturitu na reálném gymnasiu složil s vyznamenáním. Po smrti otce nemohl dál studovat, protože se podstatně zhoršily finanční poměry rodiny. Nastoupil jako úředník ve velké pražské továrně. V zaměstnání byl spokojen a byl považován za dobrého pracovníka. Matku měl u sebe do svých třiceti let. Byl svobodný, matka mu obstarávala jednoduchou domácnost. Pak matka náhle zemřela na srdeční infarkt (mrtvici) a vyšetřovanému bylo sděleno, že měla sklerotické změny na cévách. Dlouho se nedokázal s tímto otřesem smířit a vyrovnat.

Do té doby byl celkem zdráv. Přelom nastal jednou ráno, když utíkal na tramvaj, která ho měla zavést do práce, a přitom pocítil píchání u srdce. Ihned se vzpomněl, že matka zemřela selháním srdce; šel prý od této chvíle již pomalu, úzkostlivě sledoval

činnost svého srdce. Zdálo se mu, že nepracuje už pravidelně. Od té doby si často podle hodinek sledoval tep. Šel k lékaři, který nezjistil nic chorobného, a pacient byl klidný několik dalších měsíců. Přece se však svému tělesnému stavu více věnoval, zajímal se o lékařskou literaturu. Brzy dospěl k názoru, že má nádor mozku a páteře. Tentokrát již nevěřil svému lékaři a vyhledal ještě dva specialisty. Když tyto obavy byly vyvráceny i odborníky, začal mít pocit, že se u něho začínají projevovat sklerotické změny na cévách. V této době mu jeden lékař předepsal vitamíny a zdůraznil mu, že když bude tablety pravidelně užívat, cévy se upraví a bude opět zdrav. Několik let pacient pravidelně tablety užíval a cítil, že se jeho stav zlepšuje. Předtím prý trpěl častými bolestmi hlavy a „kroucením žil“. Někde se dočetl, že obtíže mohou být způsobeny hormonální poruchou a počal tedy s léčbou hormonální. Přecházel od lékaře k lékaři a nechtěl pochopit, že nejde o nic vážného, co by mu zkrátilo život.

Své obtíže pociťoval tak intenzívně, že původní zaměstnání musel vyměnit za „klidnější“, i když s horším platem. Jistý lékař mu poradil, aby se oženil. Když se k tomu naskytla první příležitost, udělal to. Vzal si svou ženu bez lásky. Protože prý ho nechtěla pochopit, rozvedl se. Děti se obával mít.

Po své anabázi v různých ošetrovnách specialistů dostal se i na naši ambulanci. Již při první návštěvě zaplavil lékaře takovou sprchou svých obtíží i svými názory na jejich vznik, že již po krátkém nahlédnutí do starých nálezů a po orientačním vyšetření byla diagnóza velmi pravděpodobná.

S pacientem byly započaty psychoterapeutické rozhovory. Objasňovali jsme podstatu jeho choroby a ukazovali, že nejde o nic závažného a že sám musí na svém uzdravení spolupracovat. Pro kontrolu jsme zopakovali znovu všechna tělesná vyšetření, abychom pacientovi opět dokazovali jeho tělesné zdraví. Pacient začal mít brzy po několika návštěvách — když jsme s ním navázali dobrý a přátelský poměr — větší důvěru ve své uzdravení. Věděl již, že nejde o tělesné onemocnění, ale o nemoc duše. Nakonec říkal: „Já vím, že to nic není, ale já ty obtíže a strachy mám.“ Jeho obtíže začaly mít depresivní charakter a bál se, že nemocen

teprve bude. Začal shánět psychiatrickou literaturu. Celá historie by se byla opakovala, tentokrát s domněnkami o chorobě psychické, kdybychom nevěděli, že jde o hypochondrickou depresi. Začal mít též myšlenky na sebevraždu. Lékař mu podepsal prohlášení, že nejde o těžší duševní chorobu a že není nebezpečí, že by si něco udělal. Toto prohlášení pacient stále nosil sebou. Užíval léky zlepšující náladu. Pacient, veden naší psychoterapií, si sám našel brzy místo s lepšími platovými podmínkami. Práce ho začala velmi zajímat, byl zakrátko vyznamenán. Jeho představený v zaměstnání nám v posilování sebedůvěry pacienta velmi pomáhal.

Po roce, v němž došlo téměř k vymizení všech obtíží, byl přeložen na vyšší a výhodnější místo a zmizel nám z očí.

\* \* \*

## kapitola čtvrtá

*„Slyšíme stále mnoho o neurózách. Četla jsem pozorně Vaši brožuru, kde uvádíte, že to jsou zcela jiné příčiny než tělesné, které neurózu způsobují. A kdybychom sami poznali příčiny této choroby, může být člověk »sám sobě lékařem«? Působení psychologickými prostředky — to přece není medicína v pravém slova smyslu! To je, myslím, spíše otázka zkušenosti a osobního nadání, podmaňujícího kouzla, sugesce atd., než teoretických zkušeností a ověřených vědeckých názorů, vědomostí. Vyplývalo by z toho, že takovou »léčbu« může provádět každý inteligentní člověk, každý laik, který má výše uvedené vlastnosti, tedy i nelékař.*

*Můj muž je velice nervózní, ale nemohu ho donutit k návštěvě lékaře. Nechce se léčit. Byla bych Vám velmi povděčna, kdybyste mi mohli vysvětlit, zda se může léčit sám, nebo zda skutečně i neuróza vyžaduje odborné péče jako ostatní tělesné choroby ...“*

*(Z jednoho dopisu.)*

Budiž tedy tato kapitola rozsáhlejší odpovědí na uvedený dopis, jehož autorka není jistě jediná, která by se o tuto otázku zajímala.

Krátce by se mohlo říci: Ano, i neuróza se musí řádně lékařsky ošetřovat, neboť je nemocí, tedy opakem zdraví jako každá jiná choroba, a proto právem patří do rukou lékaře. Lékař také jediný rozpozná, zda opravdu o neurózu jde. Toto zjištění doplníme zároveň poučením, že každý člověk je povinen při léčbě neurózy spolupracovat, že si může pomáhat i sám a že dokonce je v jeho silách neuróze předcházet. Rádi bychom tuto otázku probrali trochu podrobněji; vždyť jediným logickým závěrem pro čtenáře, který se už v prvních kapitolách seznámil s příznaky neurózy a neurotickými reakcemi a později i s podstatou této nemoci, je upozornit na možnost, jak předejít neurotickým obtížím, jak proti nim bojovat a jak čelit jejich nepříjemným důsledkům. Bude to četba prospěšná i pro neurotiky samé, zejména pro ty, kteří nevěří

a pochybují o smyslu a správnosti lékařova postoje k nim, když jim odmítá předepsat vyžadované medikamenty (zcela zbytečné!) anebo se staví záporně k návrhu pracovní neschopnosti.

Aniž si to nemocný sám uvědomuje, je neuróza vždy nemocí celého člověka, narušením jeho vnitřní harmonie a uspořádání celé osobnosti, i když se projevuje většinou jen jednotlivými příznaky — tzv. symptomy. A víme už, že to mohou být jednak nevyvážené duševní reakce (popudlivost, předrážděnost, deprese, úzkost), jednak i potíže tělesné (bolesti různých orgánů), které tvoří součást klinického obrazu nemoci. I léčba však bude úspěšnější, pokud zasáhne celého člověka; a to se právě děje u neurotických obtíží psychologickými prostředky, psychoterapeutickým postupem, který usiluje o převýchovu celé osobnosti a odstranění disharmonie duševních složek.

Léčíme především příčiny neuróz. V tom se léčba prolíná s prevencí. Snažíme se vypátrat a odstranit konflikt v pacientově duši a pomoci mu jej vyřešit. Toto je právě psychoterapeutická část léčby, kterou provádíme slovem, rozhovorem, vhodně voleným příkladem, sugescí. Je to stará metoda a používá se v obměnách dosud. Dříve byla známa jako *persuase*, to znamená vlastně vmlouvání nového životního názoru a přemlouvání k ústupu od starých názorů. Dnes se této metodě dostává nového výkladu v důsledku rozvoje Pavlovova učení o vyšší nervové činnosti.

Snažíme se zaměřit pacientovu pozornost na jiné cíle, do budoucna, kdy se nalezne řešení: tím, že se nám svěřuje se svou tíživou situací, má možnost uvolnit se z vnitřního napětí a ulehčí se mu. Poznává snad, že u nás najde pochopení. A my toto pochopení musíme prohlubovat. Tomu se pak říká *vcítění, empatie*. Nemocnému je třeba posílit sebevědomí, dát mu důvěru ve vlastní síly, jimiž by vzdoroval proti nemoci. Je nezbytné zničit jeho hypochondrické domněnky, odstranit obavy z řešení, a to vhodným a správným postupem.

To je tedy léčebný zásah do celé pacientovy osobnosti. Říkáme „léčebný“ proto, že psychoterapie je neoddělitelnou součástí všech medicínských metod.

Dále působíme na pacientovy obtíže ovlivněním jednotlivých příznaků jeho neurózy léčivý. To je tzv. farmakologická léčba. Na nespavost, bolesti hlavy, úzkost, únavu, předráždění apod. působí ty léky, které předepíše lékař. Některý nemocný se domnívá, že právě bez těchto léků, tablet či kapek, není léčen pořádně. A měří dokonce hloubku své nemoci počtem předepsaných prášků a užívání. To je ovšem příliš jednostranné chápání léčby. Obě složky léčení — psychoterapii i farmaka — je třeba doplňovat a kombinovat podle povahy obtíží, jinak se plného úspěchu těžko dosáhne. Ve výjimečných případech se užívá i tzv. fyzikální léčby. Jsou to např. sprchy, koupele, masáže, různá ozařování. Tohoto druhu léčby se zejména užívá při lázeňském léčení.

Jenom zkušený lékař-odborník může určit, zda stačí léčit jednotlivé příznaky neurózy, nebo zda je třeba zasáhnout do celé osobnosti nemocného; nelékař to neurčí nikdy. Proto už také nestačí léčit si skutečnou neurózu sám.

Symptomatická „tělesná“ léčba, ovlivňující bolesti a různé obtíže, může způsobit přechodné zlepšení a zlikvidovat jednotlivé příznaky, ale zůstává tu vždy nebezpečí návratu choroby. Užití psychoterapii není však chybou nikdy; dobrá psychoterapie nemůže stát nikdy v protikladu k ostatním léčebným metodám.

Ale i výchova k samostatnosti, k odvaze, sebeovládání, odříkání — tedy protiklad všech druhů rozmazlování, jež jsou v dětství mnohem víc nebezpečné než přísná výchova — přispívají značně ke kladnému průběhu léčby. Stejně tak pocit samostatnosti a odpovědnosti osvojený a navozený prací, která představuje vůbec nejlepší prostředek proti neuróze, tvoří jeden ze základů osobního „pedagogického“ vedení, složku soustavné sebevýchovy, což je velmi důležité opatření duševně hygienické.

Laik se zpravidla domnívá, že při neuróze je především třeba si odpočinout, vysadit z práce, být práce neschopný. Tento mylný názor souvisí zřejmě se stejně laickým výkladem vzniku neuróz jako následku vyčerpání, přepětí duševního nebo dokonce tělesného. Na tento výklad jsme se již jednou kriticky podívali a řekli

jsme si, že v ohromné většině případů onemocnění neuróz jsou v pozadí škodliviny jiné než pouhá únava či vyčerpání.

U většiny neuróz není nutné vysazovat pacienta z práce. Někdy je to dokonce škodlivé, protože se tím prodlouží doba léčby a utvrzují se tím i obtíže. Nemocný si pak více uvědomuje své starosti, neustále o nich přemýšlí — nemá totiž nic jiného na práci. Nejjistěji naopak dojde k úpravě, když pacient zůstane dál ve svém životním tempu, pokud by ovšem konflikt přímo nesouvisel s vykonávanou prací či s pracovním prostředím. Poškozuje-li to obě strany — což lze zjistit podle objektivní zprávy — nemocného i ostatní jeho spolupracovníky, popřípadě ničí-li se tím i výsledky společné práce, je potom vhodné pacienta doporučit k zaměstnání v jiném prostředí.

Protože lékař neuznal pacienta práce neschopným, ztratil důvěru nemocného. Pacient se domnívá, že lékař tak učinil z úspor-  
ných národohospodářských důvodů, nebo aby splnil směrnice, aby nepřekročil kvótu nemocných apod. V léčení se nedá postupovat tak, aby se braly ohledy na jiné okolnosti, než je zdraví a stav nemocného nebo vyhlídka na jeho uzdravení. Nedůvěřivý pacient však zapomíná, že by se odpočinkem, zcela protikladně k jeho představám, jeho zdravotní stav ještě zhoršil. Každý případ onemocnění neurózou je posuzován i přes tyto obecné závěry — individuálně, a nemocní většinou sami ani nesledují pouze uznání neschopnosti, ale především si přejí úpravu svého stavu. Dají se vhodně přesvědčit o správnosti léčby, která je vhodná právě pro ně.

Doporučuje se klid, navozující vyrovnanost a duševní pohodu. Nikoli však klid na lůžku, anebo klid, kterému by vadila produktivní a s láskou konaná práce. Vždyť i v práci nacházíme blahodárný odpočinek nervů. Znovu zdůrazňujeme, že nečinnost je pro neurózu to nejhorší. Proto se také u všech lidí, kteří mají sklon k neurotickým reakcím, doporučují prostředky otužující tělo a činníci je zdatným: speciální gymnastika pro ženy a pro muže, sport, rozvíjení tělesné síly. Zdravá námaha, tělesná činnost a aktivita je prospěšná všem lidem, zdravým i neurotikům, a zejména duševním pracovníkům, kteří většinou své práce vykonávají vsedě.

## POHYB A TĚLESNĚ CVIČENÍ PROSPÍVAJÍ DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

*„Ježto pohybem všecko na světě se děje a zachovává, jest nej-  
přirozenější, aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“*

(Jan Ámos Komenský)

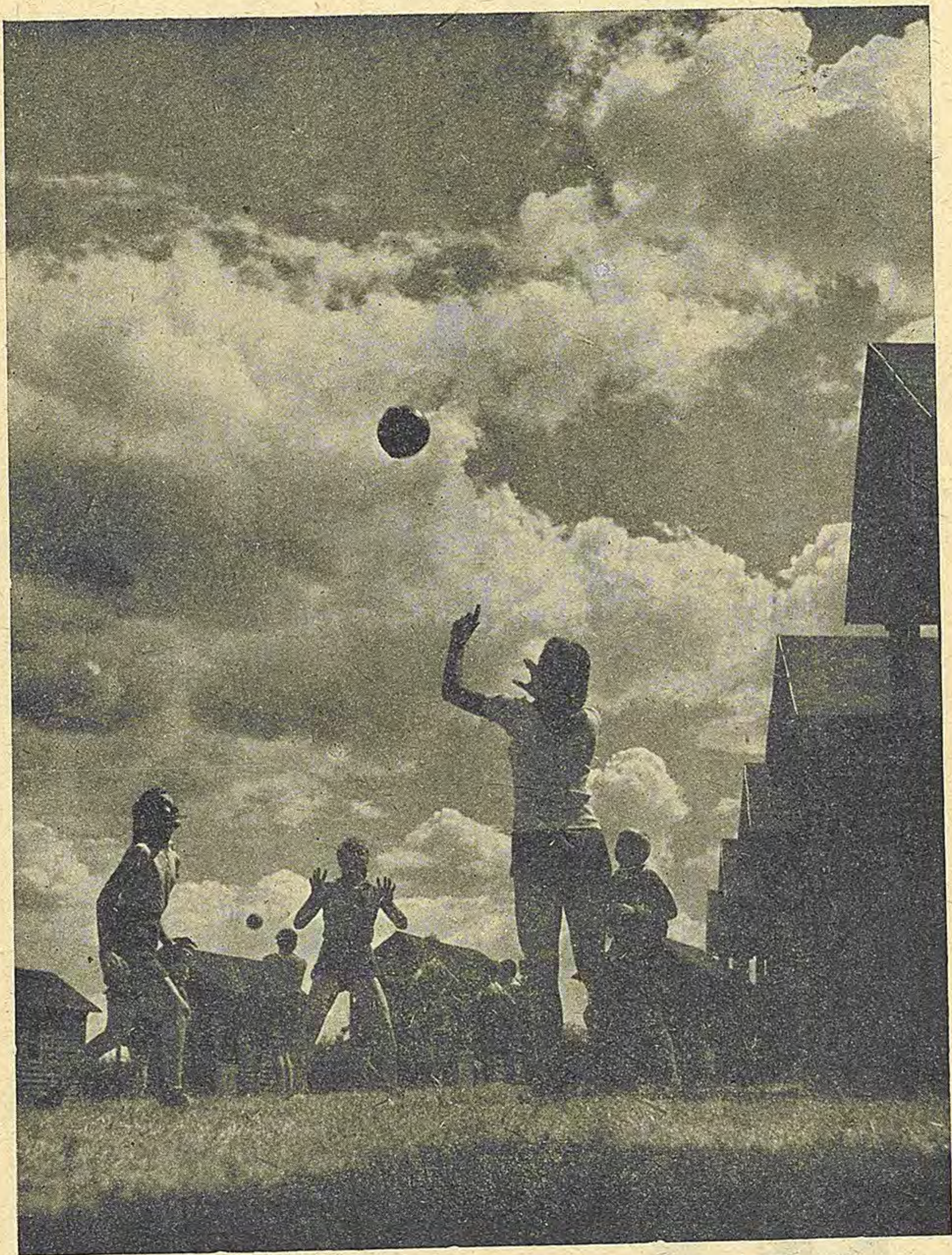
Mluvíme stále o klidu jako o léčícím činiteli. Lékaři doporučují odpočinek. Je zdůrazňována posilující úloha spánku, tohoto útlu-  
mu nervových buněk. A najednou bychom chtěli radit ještě k vět-  
šímu pohybu, neklidu, námaze, vzrušení — neodporuje si to?

Uvidíme, že nikoli.

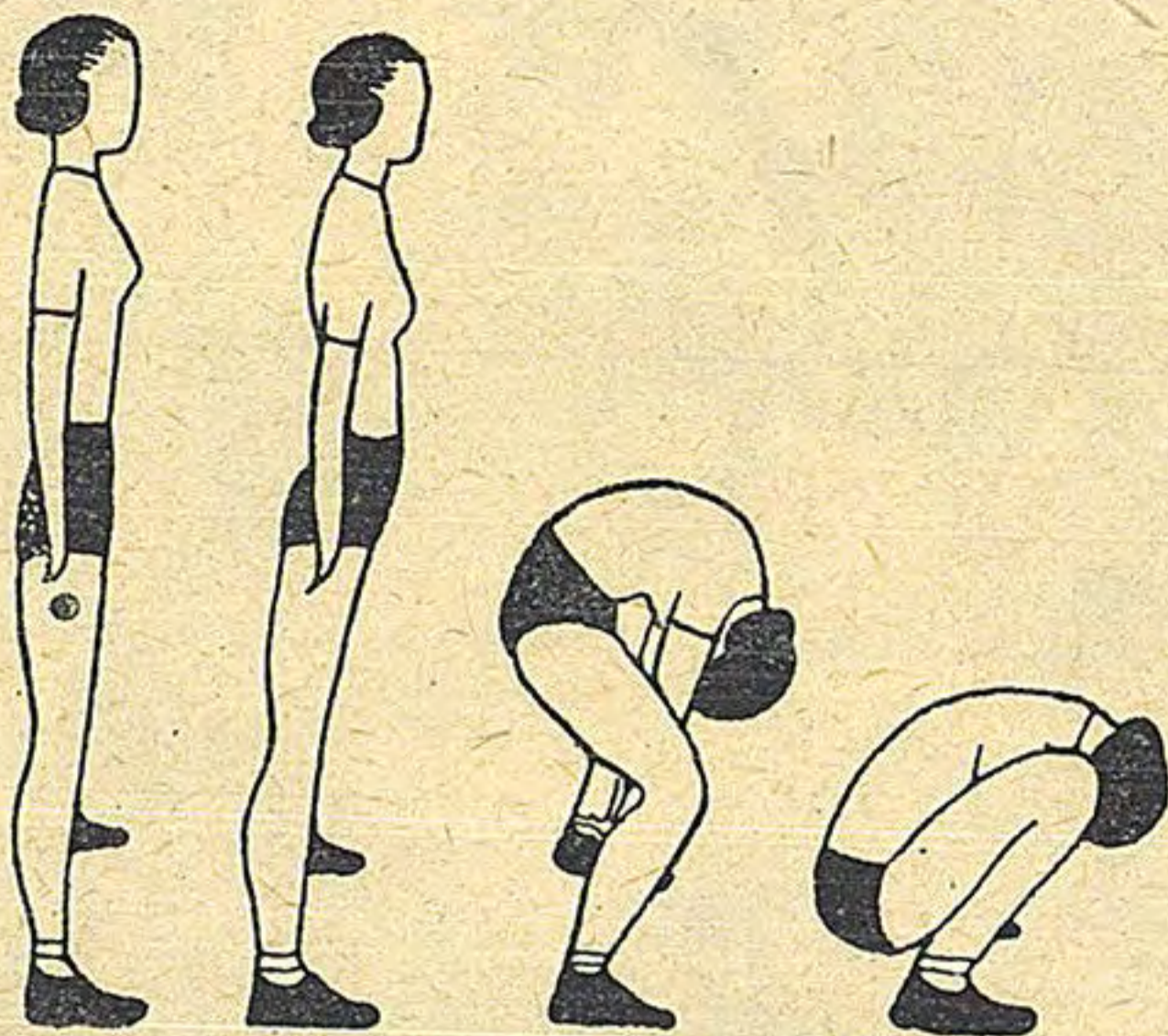
Neboť jsme si k tomu všemu řekli, že největším nebezpečím pro  
organismus i duši člověka je nečinnost. Je to pasivní stav. Ale je  
možno mluvit o odpočinku a klidu v aktivním smyslu; roz-  
mohl se pro to název aktivní odpočinek. Je to vlastně cvi-  
čení, gymnastika a sporty, krátce tělesná příprava, kterou zvyšu-  
jeme celkovou výkonnost a vyzbrojujeme se odolností proti růz-  
ným nepříznivým podnětům.

Dokonce už před sto lety ruský fyziolog *Sečenov* zjistil nepo-  
píratelný vliv takového aktivního odpočinku při vysilující práci.  
Prováděl za tím účelem různé pokusy, jimiž zkoumal pracovní vý-  
konnost obou rukou. Pokusná osoba pracovala nejdříve pravou  
rukou až do úplného vyčerpání, pak si odpočinula, a když znovu  
zaměstnala pravou ruku, zjistilo se, že výkon byl daleko menší,  
než když v práci vystřídala pravou ruku levá, a namáhala jiné  
svaly nebo vykonávala práci jiného druhu. Práce pravé, unavené  
ruky byla po práci levé produktivnější a větší, než po stejně dlou-  
hém pasivním odpočinutí. Záměna napětí svalů při nehybné po-  
loze, např. při dlouhém stání, za svalovou akci při pohybu nebo  
při práci, např. při běhu, působí blahodárně a zesiluje prokrvení,  
a tím pak odstraňuje únavu.

Soustavně provozovaný sport má kladný vliv na svalstvo, nervy,  
dýchací ústrojí a krevní oběh člověka. Sportovec podléhá proto  
také méně únavě z práce, je otužilejší proti nepohodě, dovede tě-



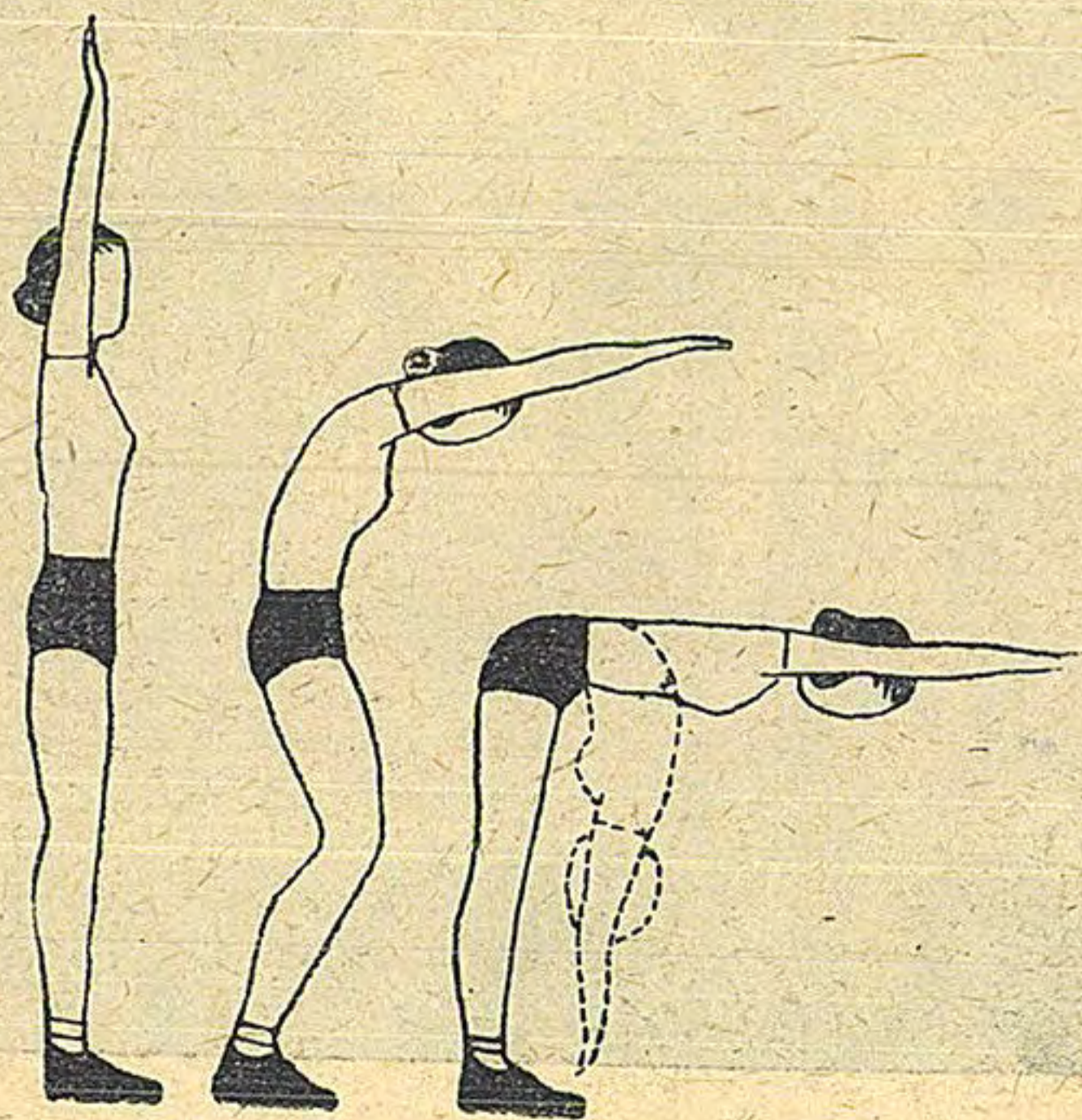
Pohybem ke zdraví a duševní svěžesti. Slunce, voda, vzduch a sporty či gymnastika provozované v nich venku vedou k otužování organismu, k „tréninku“ svalů a nervů. Foto Čs. červený kříž.



Z knížky TRAPL-FRIEDLÄND-ROVÁ: Preventivní a léčebný tělocvik ženy, Praha, SZdN 1956. — [Vždy jsou uvedeny stránky a čísla cvičení z této knihy.] — Str. 68, cvičení 12: Uvolňovací cvik na čtyři doby.

lesně i duševně lépe přemáhat různé životní překážky. Nejen že je fyzicky obratnější, rychlejší a pohotovější, ale i psychicky pružnější a svěžejší, přístupnější a v lepší náladě, neboť se sportem tlumí i vznětlivost. Tělovýchova a sport musí být ovšem vždy správně prováděny, jinak při nich člověk postrádá duševní výhody. Přetrénováním a přeháněním sportovních výkonů může se naopak objevit dráždivost apod.

Z lékařského hlediska je pro neurózy nejideálnějším sportem



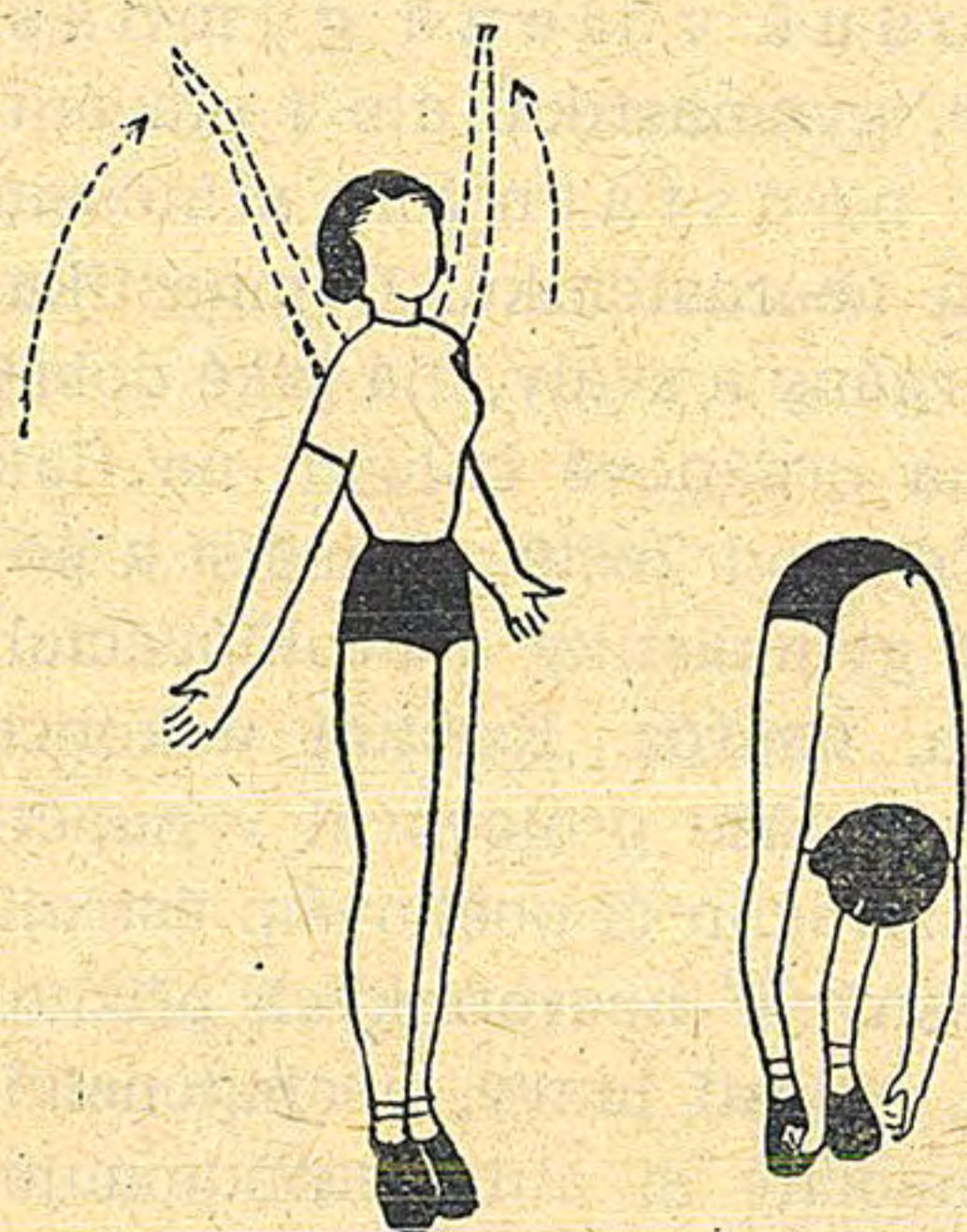
Str. 69, 14. cvičení: Uvolňovací cvik s procvičováním páteře a napínáním kyčelního kloubu.

a zároveň velmi dobrou léčbou — v h o d n ě v o l e n á g y m n a s t i k a. Hlavně tedy rytmické pohyby, gymnastika, ale i plavání, lyžování a turistika ukázaly se být p o d s t a t n ý m přínosem ke komplexní léčbě např. některých neurasteniků. Gymnastika, která svými cviky uvolňuje některé orgány a svaly, má také dobrý úspěch u neurotiků, stěžujících si na orgánové bolesti, na tlak v žaludku, píchání na prsou či u srdce apod. Ještě zřejmější a pochopitelnější je blahodárné působení gymnastiky a uvolňovacích cviků na různé případy úzkostných, neuróz. Existují dokonce teorie, v nichž se tvrdí, že úzkost se může projevoval v napětí kosterního svalstva nebo v tlaku v zažívacím či oběhovém ústrojí, z nichž potom povstává většina „tělesných“ neurotických příznaků: zvýšená únava, pocit slabosti, bolesti hlavy, nechutenství, strach ze srdeční vady. Takový nemocný si ani neuvědomuje, z čeho pramení jeho tělesné obtíže, neví, že je tu vlastně základ psychický — úzkost, a bojí se zvýšeného pohybu, aby „poškozeným“ tělesným orgánům neublížil. A zatím svalové napětí i tlak ve vnitřních orgánech, poruchy dýchacího rytmu, které většinou úzkost doprovázejí, dají se odstranit zvláštním dechovým cvičením uvolňující gymnastiky.

„Jak mi mohl lékař doporučit gymnastická cvičení, když mám nemocné srdce“ (přesněji: srdeční neurózu)?, diví se čtyřicátník, který si myslí, že je už na cvičení moc starý. Neví totiž asi, že při správné gymnastice neexistuje žádné normované tempo, které by namáhalo srdce přespříliš. Není třeba mít obav, neboť cvičíme vždy tolik, kolik sami sneseme, a tempo výcviku se udržuje zpravidla podle nás samých — rytmem dýchání.

Staré lékařské rady: Chodte na dvě hodinky denně na procházku! se v mnohých případech už neosvědčují. Neboť co je platné, když se každý den procházíme se špatným držením těla, špatným sklonem pánve, s nesprávným zatížením končetin! Takový poloaktivní odpočinek nedokáže odstranit napětí a řádně uvolnit svalstvo, jako systematická cvičení.

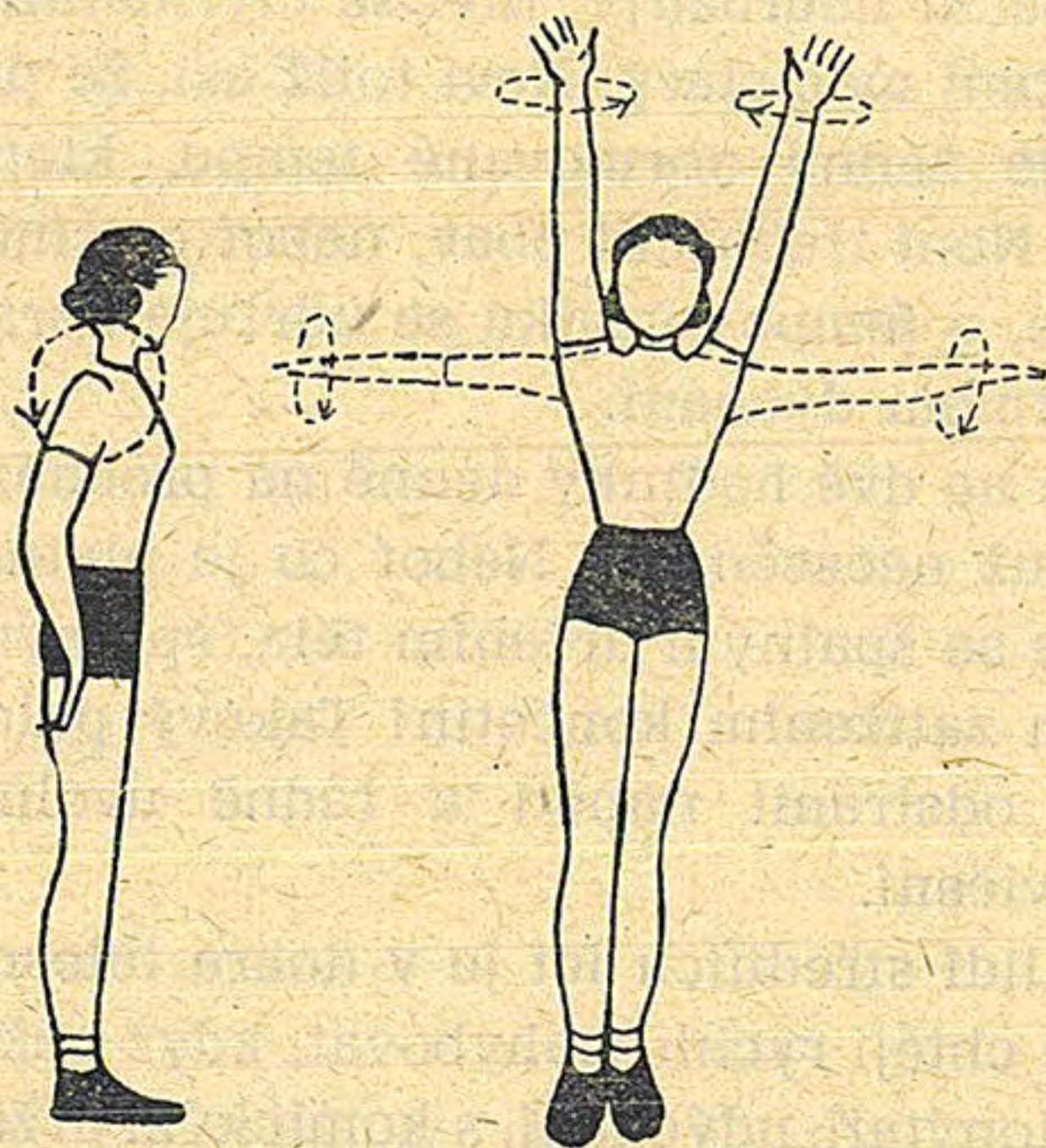
Všimněme si jen, jak málo lidí středních let je v dobré tělesné kondici; pozorujme je, když se chtějí rychle pohybovat, když běží, když dobíhají tramvaj — jak klopýtají, udýchání, s komickým drže-



Str. 71, 18. cvičení: Cvik správného dýchání. Při vzpažení a styku-vdech; v předklonu s předpažením — výdech.

ním těla, a nakonec nejsou většinou ani dost rychlí, aby jim tramvaj neujela.

Pro gymnastiku nejsou určeny věkové hranice. Začíná se s ní ve věku kojeneckém rozpažováním a připažováním dětských ruček nebo jemnými krouživými cviky nohou; a stejně tak sedmdesátníci i osmdesátníci mohou utužovat své tělo přiměřenými cviky, i když to možná vyvolá u mnoha lidí předsudky. Ženy, které



Str. 73, 22. cvičení: Jednoduchý cvik svalů a kloubů.

si udržují svěžest obličeje ještě v pozdním věku kosmetickými zásahy, obávají se na plovárně svléknout se ze šatů, aby nevynikl kontrast dosud svěžího obličeje a stárnoucí postavy. A přece by měly tyto obavy z poloviny ušetřené, kdyby se zabývaly přiměřeným cvičením. Vždyť ženy, provozující ušlechtilý a všestranný pohyb stále nebo dokonce profesionálně, téměř nestárnou. Vzpomeňme jenom slavné tanečnice Isidory Duncanové, nebo pohledme na obrázek sovětské sportovkyně-čtyřicátnice Niny Dumbadze.

Tyto kosmetické cíle gymnastiky jsou samozřejmě podřadné proti jejím nedocenitelným přednostem pro lidské zdraví. Německé přísloví praví velmi trefně: Wer restet — rostet! (Kdo odpočívá — rezaví!) Mít radost z volného pohybu — zvláště, když jsme v zaměstnání vázáni na zcela jednotvárné pohyby při práci —, být volný a vyžívat se v pohybu, uvolnit tělo od břemene šatů, běhat a skákat jako dítě, to jsou úkony blízké tajemným elixírům zdraví a života!

V dnešní době nám nic nebrání, abychom alespoň jednou týdně nevyužili dvě hodiny gymnastiky. Přípravná cvičení na Sparta-kiády, aktivní účast v tělovýchovných jednotách — to jsou příklady, jak pamatovat i v zábavě na zdraví člověka.

*Hodnotnou složkou sportovních her je i pěstování smyslu pro humor, který má vždy blízko k hravosti a přátelské závodivosti. Vypolává se tu atmosféra psychického uvolnění, emočního osvobození a tak jako u zdravých lidí je sport vhodným protipólem tlaku pracovních povinností a civilizačního napětí, tak u psychicky chorých může být při psychologicky správném vedení protiváhou chorobných nálad a návyků.*

(Z učebnice tělovýchovného lékařství)

## VESELÁ MYSL — PŮL ZDRAVÍ

Od začátku lidského myšlení hledají básníci a myslitelé podstatu komiky, tajemství vtipu a humoru, příčiny smíchu a veselí: *Aristoteles, Schiller, Schopenhauer, Stendhal, Lunačarskij*. A humorističtí autoři všech věků všech zemí tyto stavy chápou; píšou, ale nedovedou je vysvětlit: *Aristofanes a Plautus, Swift, Gogol, Čechov, Twain, Hašek, Čapek*. Jak suché a schematické jsou jejich teoretické výklady a vysvětlování proti tomu, co dokáže vtip a humor v jejich beletristických dílech. Je tedy humor něco nedefinovatelného? Něco, co nedokážeme vysvětlit?

V nejhorším jej dovedeme věrně popsat, charakterizovat jeho působnost a co hlavního, používat ho prakticky. Smích působí osvobozujícím pocitem a znovu rozjasňuje mysl, ať o něm víme málo či víc, ať o něm píšeme špatná či méně špatná pojednání.

Možná, že se často zasmějeme anekdotám namátkou vybraným ze statisíkového repertoáru, nekonečného v ústní tradici a rozvíjeného jazykem všech, a je už lhostejné — z hlediska průměrného člověka — do jaké míry má být situace vtipu absurdní, aby polechtala bránici. Technika vtipu využívá podobných mechanismů jako každá fantastická práce, imaginace i sen, např. „zbásnění“, četné obraty, přesuny, nesmysly, dvojsmysly, náhradu protikladem, záměnu, zhuštění atd.

*Stendhal* jinými slovy říká, že se smějeme vždy upřímněji tomu, co v nás vzbuzuje respekt a co se najednou objeví v komické situaci, přičemž se sami ničím nevydáváme v nebezpečí, že budeme do této situace zavléčeni. Domnívá se, že v každém člověku dríme skrytý Satyr, který se šklebí z nehody druhého — čím je tato větší, tím lépe a škodoliběji. Humor bezpochyby představuje jeden z nejhodnotnějších obranných postojů; jím se znehodnocuje nějaké vnitřní ohrožení nebo i vnější nátlak, který v nás vzbuzuje obavy a neurotizuje nás. Ve smíchu se žije lépe; a nečiníme ani druhým život těžším, pokud volíme formu nenásilné a neubližující legrace. Dokonce se mluví i o tzv. šibeničních vtipech. Zvláštní je, že charakteristika smyslu pro vtip se vyjadřuje často pojmy „duch“ nebo „esprit“, a že humor se pokládá za vlastnost, která činí člo-

věka dobrým — nedostatek pak je znamením špatné povahy, člověka zlého. Tak si kolektivní vědomí lidu váží humoru a smíchu. Říká se totiž, že humor uvolňuje egoistické pocity a agresivní pudy, které by mohly být zaměřeny nepřátelsky vůči lidem a okolí. V tom je další duševně hygienický přínos humoru: příhodný vtip, směšná historka i malé legrační slůvko rozváže často velmi napjatou situaci mezi dvěma lidmi, mezi dvěma tábory, mezi nepřáteli.

Z legrace a humoru těžíme i další prospěch: ve smíchu je zapomnění. Na divadelní nebo filmové veselohře zapomínáme své malé i velké starosti na dlouhé dvě hodiny; ale i potom, když představení skončí, díváme se na svět optimističtěji. Pocit veselosti v nás přetrvává a máme dobrou náladu. Získáme tak i více síly k překonání starostí, ke zdolání překážek, jež by se ve stínu naší nenálady jevily jako neřešitelné.

Ale pozor! Žert může také zranit, ironie ubíjet, veselí působit hloupě, nejapně a nepříhodně. Existují vtipy nemravné, které nás mohou ve společnosti urážet; jsou žerty cynické (poznány již humor z Thurberovy povídky a Bardemova filmu), blasfemické — zneuznávající každou hodnotu, agresivní, nepřátelské, jež vedou k úmyslu dobrého člověka společensky znemožnit, žerty skeptické, které nepostrádají sice pointy, ale působí chmurně. Vtipy obscénní (nemravné) a cynické, agresivní a nepřátelské působí psychologicky zvráceně proti svému poslání rozradostňovat a zjasňovat život. Vyhýbají se jim všichni, kdo to myslí s lidmi dobře.

Smysl pro humor ani vtipnost nejsou vlastnosti vrozené. Jsou určovány našimi zážitky, našimi zkušenostmi z individuálních i kolektivních situací v životě. Proto jsou rozdíly v chápání legrace u jednotlivců, ale též velké rozdíly v humoru národů. Je v našich silách, abychom se naučili veselí rozumět, umět se smát, chválit legraci a vtipné lidi, kteří nám pomáhají žít. A naším jednáním nechť prolíná optimismus, veselá nálada, radost. Ať zmizí škarohlídství, podezírání jednoho člověka druhým, nedůvěra, cynismus, slzy. Duševní hygiena musí dbát o vytěsnění úzkosti; v zájmu svého zdraví si nesmíme tedy nechat nikdy vzít tento lék k nezaplacení: smích a veselou mysl.

Ídeálem bude, až se každý člověk pro sebe a pro jiné zbaví závisti a nenávisti a naučí se smát upřímným smíchem prostého člověka.

## MALÉ INTERMEZZO O KULTUŘE

Osvojení vážnějších zájmů patří k věcem, které rozvíjejí náš duševní život. Umělecká díla a kulturní tvorba působí na citový vývoj diváka, čtenáře a posluchače. Zájem o všechno lidské, hodnotné a kulturní nenechává ani na okamžik usnout naši pozornost, naši vnímavost, paměť, složky duševního života. Zejména v dnešní době techniky a nadvlády střízlivého (někdy až matematicky chladného) rozumu, uprostřed velkoměsta, šedých zdí a mnoho-poschodové architektury potřebuje člověk zelenou zahradu umění, v níž by osvěžil své smysly jak ve studánce s omlazující vodou. Kultury je třeba jako soli; ve století technických zázraků má funkci i vyrovnávajícího činitele.

Známe umění gigantické, před kterým člověk stojí v bázni a s úzkostí; gotika nás ještě dnes mnohdy deprimuje, renesance nutí k obdivu, fantastické umění vzrušuje. Známe umění, které nás pokouší svou věčnou otázkou, svým nepokojem, skrytým v jeho rytmu — obrazy moderních malířů působí nejasně či apokalypticky, Dostojevskij a jiní mistři literární psychologie nutí k bolestivému zamýšlení. Existuje kultura, která povznáší, staví, hlodá pochybnostmi, vychovává, bojuje, varuje — a to vše nikoli bez vnitřního zápasu nejen toho, kdo ji vytváří, ale ji i přijímá.

Avšak už i *Aristoteles* věděl, že dobré umění očišťuje. Umění je katarzí, očistou. Lidé si nezapomněli brát z umění i to, co potěší jejich mysl. Umění ovlivňuje příznivě, možno říci zdravě, cit a způsobuje libost. Pomáhá probouzet naši chuť k životu. U nemocných jsou tyto city často otupeny, u neurotiků mnohdy chybí úplně. Proč by tedy umělecké dílo nemělo pomoci v sugestivní léčbě? Prožitek z literárního díla, pohled na milý a jasný obraz a poslech ušlechtilé hudby uvolňuje vnitřní napětí. Neznáme většího

naplnění pocitem krásy, než v okamžicích, kdy se plně oddáváme umění, tomuto nejvýše kulturnímu výtvoru lidí.

A jsou estetické hodnoty, které jsou něžné, malé, skromné, a člověk od nich nežadá víc, než aby mu zpříjemňovaly život. Proto tu také jsou. Jsou to ty maličkosti, z nichž se skládá dokonalost, jak praví filosof.

Člověk zažije za den mnohem více příjemných zážitků, než nepříjemných — jde pouze o to, abychom si je uměli uvědomovat.

Záliba v těchto drobných a malých věcech, které svým estetickým působením hřejí, osobní koníčky, kulturní zájmy vykonávají velikou duševně hygienickou práci. Mnohdy si to ani neuvědomujeme. A přece i v nich nacházíme nejen zapomenutí na strasti života, ale i aktivní potěšení, libé stavy duše. Jisté je, že tu záleží i na druhu záliby: každého obohatí víc zájem o koncerty, sbírání obrazů, četba dobrých knih, než např. shánění krabiček od zápalek nebo sbírání známek. Ale i takového koníčka lidé mají a jsou při něm šťastni. I ten na ně působí svým kouzlem osobního zájmu. V dnešní době technického pokroku, kdy objevy nejmodernější techniky pronikají vesmírem a práce se stává otázkou mechaniky a strojů, pronikají do naší mysli stovky různých podnětů z okolí, představovaných i tiskem, rozhlasem, televizí. Není dobře se jich stranit. Ale je nutné vystřídat jejich působení chvilkou soukromí. Každý moderní člověk potřebuje v přemíře okolních, vnějších zásahů do svého života i chvilku, kdy má pro sebe — a jenom pro sebe — své nejmilejší věci, své knihy, obrazy, své fotografie.

Umělecké dílo je velice složitá věc. Jeho estetické, významové a strukturální vztahy a zákony zde nemůžeme rozebírat, ani bychom k tomu nebyli povoláni; ale všimněme si jeho psychoterapeutického působení, jeho možnosti stát se svým způsobem psychologicky vítaným léčebným prostředkem.

Především je to literatura, četba knih, která se stává prostředkem tzv. kulturní terapie a platným pomocníkem v celkové léčbě nemocného. Je známo, jak některé knihy uklidňují, dodávají odvalu a sebedůvěru, rozveselí a potěší. Je také známo, že odvrácení pozornosti oslabuje bolest, tlumí činnost centra mozku, jež na bolest reaguje. Dobře volená kniha může svým za-

jímavým obsahem nebo humoristickým laděním utlumit převládající bolestivé ložisko. Pacient odtud odvede pozornost jinam, na obsah knihy, a snáší své obtíže lépe. V každé nemocnici a na každém oddělení, zejména všude tam, kde se léčí duševně nemocní, jsou nebo by měly být knihovničky zvláště vybraných svazků pro nemocné čtenáře. Jako každý léčebný prostředek i kniha potřebuje své vhodné určení: lékař by měl vždy posoudit, co má nemocný číst, anebo kontrolovat, co již čte. U neurotických pacientů je to možno zhruba stanovit tak, že přednost mají knihy humoristické, vesele laděné, optimistické. Chyba je, když depresivního pacienta necháme potýkat se s takovým druhem literatury, která sama o sobě působí depresivně. Kniha může mít i negativní vliv na duši čtenáře; jsou dokonce známy i případy sebevražd „literárně“ inspirovaných!

Neurotikům doporučujeme četbu krátkých jednoduchých povídek, vzbuzujících úsměv či smích a zaručujících, že špatně soustředěná pozornost je zvládne. Neurastenici nedokážou číst příběhy, které oplývají líčením přírody, vnějšího prostředí nebo úvahami, mnohem více je však zaujmou strhující a vesměs dobrodružné děje. Kromě individuální četby mohou se pacienti zúčastňovat i literárních besed, které pro ně v psychiatrických zařízeních pořádá psycholog nebo zvláště školený pracovník, k u l t u r n í t e r a p e u t.

V odborné literatuře jsou též zmínky o psychoterapii duševně chorých, prováděné prostřednictvím výtvarných děl, obrazů, reprodukcí. To však platí zejména pro případy těžší, když se u nich pokouší lékař probudit větší zájem o vnější prostředí a navodit kontakt se světem.

Velmi uklidňujícím způsobem může na neurotika působit i hudba. Léčení hudbou je už známo ze starověku (v chrámech apod.).

A konečně též divadlo, o němž jmenovitě platí uvedená Aristotelova charakteristika, má určitý citový cíl, vedoucí k uvolnění diváka.

Budeme-li chápat léčbu neurózy jako převýchovu celé osobnosti, není možno zapomenout na její kulturní a estetickou složku. Ale i prevence a duševní hygiena nemá být ochuzena o tuto

praxi; vždyť s *Marxem* si dobře uvědomujeme, že „umění je nejvyšší radost, kterou člověk dává sám sobě“.

*Raná fáze věku má velký vliv na utváření celé osobnosti. Proto též nebude zbytečné, když ještě znovu ve zkratce pojednáme o dětství, výchovných vlivech i poslání rodičů a zařadíme sem zvláštní oddíl*

## **O DĚTSKÉ VÝCHOVĚ, AUTORITĚ, ZLOZVYCÍCH A NÁVYCÍCH**

Velmi důležitým obdobím pro výchovu (a tedy i v negativním smyslu pro možnost nepříznivých vlivů) je druhý a třetí rok života. Ve druhém roce je každé normální dítě vzhledem ke svému smyslovému a pohybovému rozvoji připraveno samostatně se chovat, poznávat svět a uvolňovat z dřívější naprosté sugesce dospělých. Začíná chápat, co je příkaz a zákaz. Začíná navazovat sociální kontakty. Tak jako je správné, když se dítě učí pravidelnému způsobu života, tak je též nutné, aby si ve hře navyklo na kamarády a aby pomalu přijímalo zásady společenského života v kolektivu. Nevytvoří-li si v tomto věku vztah k druhým dětem nebo obává-li se jich v tomto období, není určitě něco v pořádku, a zde bude rada lékaře či psychologa nutná. Aby se porucha kontaktu mohla odstranit a předešlo se vývoji osobnosti nesprávným směrem, musí být také včasná.

Během třetího roku dostává se dítě do fáze, kterou většina rodičů těžko chápe. Především to způsobuje náhle rozvinutá přebujelá fantazie, která se znásobuje v dětské hře, v této důležité přípravě na budoucí práci, v tomto důležitém výchovném prostředku, probouzejícím sociální citění. Fantazií dítě opouští svou bezprostřednost a získává určitý odstup od svých zážitků. Neméně důležitý je pro ně další ohromný zážitek: zjistí, že je možno vynucovat si něco vlastní vůlí, se vši naléhavostí, a to dokonce i proti přání rodičů. Jako vždy i tento nový objev s ohromnou radostí zkouší. Pozorujeme, jak neustále opakuje „já chci... já chci“,

příčemž mnohdy ani neví, co chce. Je to vlastně jedno z prvních opojení nad uvědoměním sebe sama, vlastní osobnosti. Dobře si představíme, jak je zde důležitý správný výchovný zásah v tlumivém smyslu, totiž aby se z dítěte nestal marnivý a diktátorský trapič. Když později touží po samostatnosti, samo chce jíst, samo se chce oblékat — a to je znovu opojení z vlastní osobnosti — i tentokrát se výchova musí přizpůsobit; budeme-li dítě v jeho samostatnosti omezovat, hrozí tu nebezpečí, že vychováme dítě vzdorovité, negativistické, hysterické.

Tady pomáhá — jako konečně při každé výchově — tzv. **a u t o r i t a**.

V naší exkurzi do výchovy nebude na škodu, řekneme-li si, co tento pojem znamená, a jak si jej správně máme vykládat. Nakonec se nám to bude jevit prospěšné i v prevenci dětských neuróz. Tajemství pravé autority spočívá v tom, že vládne, přikazuje, něco zapovídá, nebo to či ono dává k úvaze vždycky ve službě nějakému vyššímu cíli. Že pomáhá dobré věci, odkrývá nešvar — a blaho jednotlivce v rámci uspořádaného pokrokového celku je vždy nakonec cílem skutečného autoritativního úsilí. V povaze člověka je zakořeněna láska k bližnímu právě tak, jako je zakořeněno vědomí, že v kolektivu jsme schopni spíše překonat své slabosti. Také z toho čerpá autorita; zastává stanovisko vžitých zvyklostí společenské skupiny. U člověka, který si povoluje ve svých slabostech, obchází sám příkazy, vyhýbá se odpovědnosti (a to všechno se o něm ví), nelze očekávat autoritativní zásah. Kdo však stojí zcela zřejmě na straně obecného práva, může získat autoritu nastálo. U větších dětí, které už chápou poněkud abstraktní pojem práva a mají vyvinutou kritičnost natolik, aby rozeznaly obecnou správnost, znamená autorita všechno (otec, učitel). Falešná autorita se buduje na bázni. Vychovatel, rodiče, učitel nemohou autoritu získat ani bitím ani zastrašováním, pokud o nich dítě není přesvědčeno, že jsou právě takoví, jak jsme uvedli. Mohou být kamarády, přáteli, dobrými a laskavými rádci, získávajícími autoritu láskou. Dětem stojí za to je poslouchat. V tomto světle se jeví tělesné tresty jako zbytečné

a pro budoucnost málo významné; děti věčně řezat nemůžeme, ale za to je stále můžeme ovlivňovat autoritou láskou.

A teď — jak je to s výchovnými nešvary, zlozvyky či špatnými návyky! To už není jen záležitost dětského věku; dumlání palce u dětí i alkoholismus a kouření dospělých patří do stejné kategorie.

Říká se, že zvyk je druhá přirozenost; básník *Schiller* o něm opovržlivě soudí, že je to kojná člověka, a obě přirovnání poměrně dobře vystihují jádro problému. Do jisté míry je každý člověk závislý na navyklých reflexech, které byly již jednou vypracovány a které jsou podmíněny životními okolnostmi. Vždyť vytvářejí základ většiny našich duševních projevů a celého chování. Zvyk je v podstatě *s t e r e o t y p*, tj. řada reflexů, které se vybavují samozřejmě a automaticky a přetrvávají i potom, když se jejich původní účel už ztratil. Tak např. člověk, zvyklý brzy ráno vstávat, vzbouzí se časně i tehdy, když i vnější nutnost k tomu odpadla. Pavlovův klasický pokus se psem vytvořil návyk sekrece po zazvonění a podávání potravy, ale přetrvával i po pouhém zazvonění.

Dokonale vypracovaná metodika podmíněných reflexů Pavlovovy laboratoře nám dokázala, že neexistuje jenom návyk, ale také odvykání. Příkladem pro to budiž odvykání alkoholu vlivem následného zvracení a přetrvávajících pocitů ošklivosti. Ale zkušenost ukazuje, že takové pouhé vypuzení špatného návyku nestačuje, a že pak většinou jeden zlovyk je automaticky nahrazen druhým. U dětí může násilné odnaučování dumlání prstů vystřídat třeba kousání nehtů.

Výchovný postup směřující k odnaučení zlovyků či špatných návyků musí respektovat nejméně tyto tři okolnosti:

1. Špatný návyk se nikdy nemá odstraňovat násilně. Výsledek je pak problematický, jako např. u trestání dítěte, které si dumlá palec a tento nešvar pak vystřídá jiným.

2. Úspěšnějším jeví se odstraňovat zlozvyky nacvičením návyků dobrých. Příklad: kuřák si odvykne svůj nešvar, protože náhodou prováděl ovocnou kůru a k vlastnímu údivu „chuť“ ke kouření ztratil.

3. Z psychologického hlediska je potřebné zjistit vždy účel špatného návyku, jeho někdejší příčiny, které třeba ještě přetrvávají. Např. dítě, žijící v rozháraných rodinných poměrech a navíc odstrkované, trpí některými zlozvyky, jež pak „samy od sebe“ zmizí, když dojde k nápravě a když se mu matka víc věnuje.

Zlozvyky nejsou nadarmo ožehavým výchovným problémem; často jsou tak odolné a tak pevně zakotvené (většinou ještě s jinými neurotickými příznaky) v dětské osobnosti, že se odstraní teprve až v pubertě, aniž bychom úspěch mohli přikládat výchovným zásahům. A konečně: kouření, pití alkoholu a jiné nešvary provázejí mnohé lidi celý život a všechna výchovná opatření tu selhávají.

Řekli jsme už jednou, že při léčbě dětské nervozity lékař nezapomíná nikdy na rodiče. Dobře provedená psychoterapie otci nebo matce, kteří mají své vlastní problémy, možná poslouží i dítěti. Zsvěcená promluva o výchově s odborníkem dokáže často včas předejít neuróze zejména u dítěte.

Rodičovství je krásný úděl a děti opravdu patří k nejvrchovatějšímu naplnění života. Vychovat z nich šťastné a svobodné lidi je však veliká a odpovědná úloha. Ne nadarmo se proto u nás veřejnými prostředky, tiskem a rozhlasem, přednáškami a osvětou propagují správné výchovné zásady i poučení o zvláštностech dětského duševního vývoje.

### KLÍČ KE ŠTĚSTÍ,

který hledáme od první kapitoly, je objevován každým novým řádkem až do závěru této knížky. Chybějí ještě některé obecné pokyny, které se také vztahují k otázce, jak zdravě žít, i když zdánlivě s medicínou nemají nic společného. Jde totiž o otázky ryze společenské. Ale nezapomínejme na tvrzení, že neuróza je choroba sociální. Abychom jí předešli, musíme si vyřešit především svůj vztah k okolí. Nebezpečné je žít izolovaně, sami pro sebe;

pak stačí jeden nezdár a jsme ztraceni. Ne bezdůvodně praví stará moudrost: Sdělená bolest — poloviční bolest! Aktivní vcítění do problémů a starostí druhých je ušlechtilá lidská povinnost.

Neutíkejme nikdy z kouzelného kruhu přátelství, který si dovedeme dobře vytvářet už v dětství a ve škole! I v dospělosti si znásobujeme svůj život tím, že kolem nás žijí lidé, jež milujeme a pro něž jsme ochotni hodně obětovat. Žijeme pak vždy tolikrát, s kolika lidmi se o svůj duševní život rozdělíme.

Nejlepší z nás dokážou pracovat pro velké skupiny lidí, pro národy a státy, anebo obětovat své osobní pohodlí celému lidstvu. Ti musí cítit uspokojení největší. Ale všichni nemohou a ani nedovedou pracovat v tak širokém měřítku. Někomu by tento vysoký cíl naopak mohl být k neprospěchu. Je lépe rozvrhnout si síly tak, abychom práci vykonávali dobře, s uspokojením, skromně. Neklást si nesplnitelné cíle a nenosit na úkor druhých hlavu v oblacích; čeká nás potom jistojistě pád.

Příkladem buďtež slova básníkova:

*Bláznovstvím je chtít nemistrovnou  
rukou měřit běhy měsíčné,  
nebo k tanci nohy necvičné  
pokoušeti pro pochvalu skrovnou.  
Lépe činí ten, kdo těží s málem,  
stoje věrně na své podstatě.  
Velkýmt' je, buď' sluhou nebo králem.*

Kolektivní cítění a vědomí pomáhá člověku lépe se pak orientovat ve vlastních problémech, čelit osobním nezdárům a tragickým událostem. Když se podílíme na osudech ostatních lidí, připadne nám logicky samozřejmě, že život není složen jen ze samých příjemností a radovánek. Že jsou tu i smutky, ztráty, bolesti. Jako u jiných, tak i u nás. V nejtěžších chvílích poznáváme míru vlastní sebevýchovy, přemáhání, odvahy a duševní otužilosti. Hodnotíme-li všechno ze širšího hlediska kolektivu, je nám to vždy pomocí. Finále významného sovětského filmu *Jeřábi táhnou* představuje hrdinku, která dokáže svůj osobní zármutek pod vlivem slavné události celého národa — konce vítězné války —

potlačit, a zapomenout na něj v přemíře kolektivního štěstí, které bezpochyby existuje.

Vhodné a harmonické prostředí v dětství, vyvážené pracovní poměry v dospělosti, porozumění a pochopení spolužijících, dostatek uznání naší práci a pomoc od veřejných činitelů a institucí — to jsou základní společenské kameny, o něž se opírá duševní hygiena.

Není dobře zabývat se příliš svým zdravotním stavem, tak, aby to vedlo k hypochondrickým domněnkám, ale není také dobře podceňovat péči o něj. Není dobře úzkostlivě sledovat každou svou činnost a pedantsky se pozorovat, ale není také dobře setr-  
vávat v chybném způsobu života.

*Nekouřím příliš ?*

*Nepiji více alkoholu než je zdrávo?*

*Udržuji tělo cvičením stále v dobré kondici?*

*Nestraním se fyzické námahy?*

*Snažím se o rychlé řešení svých konfliktů?*

*Nejsem příliš nerozhodný?*

*Mám plánovitě rozvržený den?*

*Nežiji bez zájmů a bez zálib?*

*Mám se stále na co těšit?*

*Nekladu si vyšší požadavky a cíle, než mohu zvládnout?*

*Využívám dostatečně svých schopností a nenechávám je zakrňovat?*

*Snažím se o další sebevzdělání?*

*Mám pravidelnou dobu vyhrazenou odpočinku?*

*Vychovávám dobře své děti?*

Během svého stotisíciletého vývoje dokázal člověk, že je pánem přírody, pánem událostí, pánem sama sebe. Umí čelit živelním pohromám, válkám a masovým epidemiím. Dokáže vzlétnout ke hvězdám a jako Zemi podmanit si i vesmír.

Není pochybností ani o tom, že jeho boj proti nespokojenosti, depresi a neuróze bude úspěšný. Můžeme se domnívat, že pak bude ještě více šťastný.

## OBSAH

	str.
Úvod . . . . .	5
KAPITOLA PRVNÍ . . . . .	7
„Klíč ke štěstí“ — kapitola z duševní hygieny . . . . .	7
Neuróza, někdy také psychoneuróza . . . . .	12
„Mám neobyčejně lehké myšlenky“ . . . . .	17
„Můj manžel ztrácí paměť“ . . . . .	23
Únava . . . . .	28
„Nemohu spát“ . . . . .	31
City a nálady mají dvě stránky . . . . .	36
„Dneska mi jde všechno nalevo!“ . . . . .	43
O chybných výkonech . . . . .	48
„Musím kolikrát udělat věci, které nechci“ (I.) . . . . .	50
Má neurotik také tělesné obtíže? . . . . .	52
KAPITOLA DRUHÁ . . . . .	54
Pohled zpátky . . . . .	57
Pojetí vzniku neuróz . . . . .	63
I. P. Pavlov . . . . .	65
Kapitalismus a socialismus . . . . .	67
... tedy konflikt — a co následuje . . . . .	71
Práce a zaměstnání . . . . .	77
V lásce a manželství . . . . .	81
„Moje manželka je chladná“ . . . . .	87
Muž ztrácí své sebevědomí . . . . .	89
O dětské nervozitě . . . . .	93
KAPITOLA TŘETÍ . . . . .	98
Experimentální neuróza . . . . .	100
Rozdělení neuróz . . . . .	102
Co je vlastně „nervová slabost“? . . . . .	103
„Záhadná“ choroba . . . . .	108
„... mohu zešílet úzkostí“ . . . . .	115
„Musím kolikrát udělat věci, které nechci“ (II.) . . . . .	120
„Nebo ten hypochondr...“ . . . . .	124
KAPITOLA ČTVRTÁ . . . . .	130
Pohyb a tělesné cvičení prospívají duševnímu zdraví . . . . .	134
Veselá mysl — půl zdraví! . . . . .	140
Malé intermezzo o kultuře . . . . .	142
O dětské výchově, autoritě, zlozvycích a návycích . . . . .	145
Klíč ke štěstí . . . . .	148

Ed.: 60705

Dr. Ivo Pondělíček — Dr. Jaroslava Pondělíčková-Mašlová

## NEURÓZA A NAŠE ZDRAVÍ

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 1. Malostranské nám. 28. — Šéfredaktor nakladatelství: doc. MUDr. Zdeněk Macek. — Odpovědný redaktor: MUDr. Zdeňka Franková. — Technický redaktor: Mirko Vosátka. — Korektor: Helena Martínková. — K sazbě: 30. 1. 1960. K tisku: 15. 4. 1960. — D-12 \* 01068. — Vyšlo: v květnu 1960. — Vydání: I. — Náklad: 7000 výtisků. — Stran: 152. — Vyobrazení: 12. — PAP: 4,75. — AA: 8,95. — VA: 9,20. — Vytiskl a knihařsky zpracoval Mír, novinářské závody, n. p., závod 3/31, Praha 2, Václavská ulice 12, ze sazby písmem garmond Public na papíru 5153—01, 61×86 80 g — 301 08 20—49846/56—D/1—1211—5 %.

Cena kart. výtisku Kčs 6,20.

56/III—7.

Tem. skup 08/20  
Cena kart. výtisku Kčs 6,20

