

## Samota jako neviditelný zabiják. Izolace spouští nemoci, vysvětluje psycholog



Vladimír Svoboda | foto: Tomáš Krist, [MAFRA](#)



[Jan Čáp](#)

27. ledna 2022 20:00

Člověk se zrodil jako společenský živočišný druh. Odpradávná potřeboval tlupu, která drží pospolu a spolupracuje, bez ní by v divočině plně predátorů nepřežil. Proto se náš mozek vyvinul jako nástroj na řešení vztahů. A i proto nebyla kdysi tím nejpřísnějším trestem poprava či vězení, ale vyhnání z tlupy, znamenající v dávném pravěku jistou smrt. „To vše máme dodnes v genech,“ vysvětluje psycholog Vladimír Svoboda. Kolik druhů samoty je v manželství? Kde proti samotě hledat spojence? A které typy lidí ji snášejí lépe?

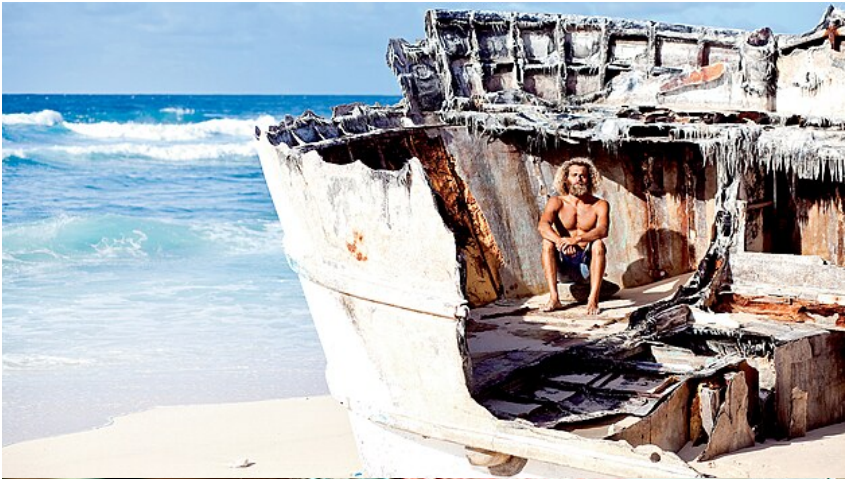
### Je rozdíl v tom, když jsou lidé nešťastní, protože jsou sami, a tím, když se cítí osaměle i ve vztahu?

Z pohledu psychologa je ten důsledek velmi podobný. Protože ať už člověk žije sám, nebo jen osaměle, důsledky, které způsobují v organismu kaskádu různých dějů, na jejichž konci je stres, nebo i deprese, jsou v podstatě stejné. Spíš záleží na tom, zda máte nějaké vrozené nebo získané predispozice, které by vám mohly uškodit. Protože potom z pocitů osamění můžete sklouznout i do nějakých vážnějších druhů psychických poruch. Melancholický introvert bude prostě samotu snášet o něco lépe než cholerický extrovert. Lidské chování i psychické odolnosti člověka mají své hluboké kořeny v evoluční historii. Podobně jako chování a schopnosti každého jiného živočicha. Na druhé straně – přestože rádi žijeme ve smečce, každý z nás, tu více, tu méně, chce být někdy sám.

Možná se protiklady přitahují pro jednorázový sex, ale v dlouhodobých vztazích určitě není vhodné, aby partneři byli velmi odlišní, protože právě ty odlišnosti je dostávají do osamění.

### Takže samota není vždy jen negativní?

Opět záleží na tom, jaká jste osobnost. Tedy jestli jste sangvinik, cholerik, melancholik, nebo flegmatik – to je jeden z faktorů. Druhý faktor je profesní, protože budete-li pracovat jako myslivec na Šumavě, asi pro vás z hlediska psychohygieny nebude nijak pozitivní, když se půjdete sám projít do lesa. Pokud ovšem pracujete jako učitel, novinář, lékař nebo zkrátka člověk, který je celý den v kontaktu s lidmi, bude pro vás naopak velmi povzbuzující a prospěšné, když si denně na hodinku vyjdete třeba do lesa. Na to existují třeba v Japonsku rozsáhlé psychologické studie, jež na číslech dokládají, že jste-li například úředník, který je v denním kontaktu s větším množstvím lidí, hodinová procházka o samotě v lese nebo v parku vám až neuvěřitelným způsobem snižuje hladinu stresu v krvi. Navíc pohyb v zeleném prostředí je evolučně pro lidský mozek nesmírně prospěšný. Miliony let jsme byli zvyklí pohybovat se v přírodě. A posledních padesát let o to přicházíme. Takže pokud nepracujete třeba jako strážce majáku, je velmi zdravé být občas sám. Ale zase řekněme v rozsahu pěti hodin týdně, protože člověk je opravdu tvor společenský. Ostatně termín zoon politikon (*člověk, tvor společenský, pozn. red.*) pochází už ze starého Řecka.



8 fotografií

**Ohledně těch zmíněných lidských typů podle temperamentu: pro které je samota nebezpečnější? A kdo ji naopak zvládá lépe?**

Sangvinik nebo melancholik budou určitě samotu zvládat lépe než třeba excentrický cholerik. Melancholici dokonce samotu vyhledávají. Tady je

ovšem důležité říct, že tyhle typy temperamentu se v tak čisté podobě jako v učebnicích v reálném životě nevyskytují. Nikdo není ostře cholerický v každé situaci. Každý z nás je nějaký smíšený typ. V reálném životě si navíc pružně nasazujeme masky podle potřeby a situace. Takže potom i cholerik, jako třeba já, se dokáže velice zdvořile chovat na úřadě, pokud něco chce. Předem si nasadí masku sangvinika, protože ví, že je to pro něj užitečné. Tohle nám dala evoluce. Čili není to nic pevně daného. Na úrovni lidské společnosti, rodinných vztahů i osobního života dochází k překotným změnám. Dnes můžeme být klidně o samotě dobrovolně, a přitom dříve bychom bez kolektivu zemřeli. Například v Japonsku nyní celá třetina mladých lidí do 35 let žije single. Je to dobře? Nevím.

**Dnes se lidé nechávají do nějaké izolace nebo třeba na nějakou dobu do naprosté tmy zavírat i dobrovolně. Aby si srovnali myšlenky, zbavili se stresu. Doporučil byste to?**

Každý nechť činí, co mu svoboda dovoluje, ale na druhou stranu bych s tím byl velice opatrný. Vezměte si, že odepírání denního světla a spánku, tedy takzvaná spánková deprivace a deprivace nedostatkem denního světla, patří ke standardním taktikám mučení ve věznicí na Guantánamu. Američtí vyšetřovatelé se tím chtějí dostat k informacím, které mají v hlavách teroristé, takže jim právě tohle provádějí. A vzhledem k tomu, že se deprivace tmou používá jako mučicí technika, svým klientům bych ji nemohl doporučit. Obecně ale platí kus od kusu – herec Jaroslav Dušek si to chválí. Nicméně i v dějinách byl výskyt poustevníků žijících osamoceneně v pustině vzácný. Prostě to není pro každého.

**Samota nebo izolace bývaly i součástí rituálů dospívání. A některé domorodé kmeny, žijící v amazonském pralese, v australské buši či na některých ostrovech, to praktikují dodnes...**

Ano, tyto přechodové rituály byly hlavně dříve zcela běžné. Ostatně svým způsobem mezi ně patřila donedávna i základní vojenská služba pro mladé muže. A myslím, že i dnes by se nám nějaká renesance přechodových rituálů z dětství do dospělosti hodila. Schopnost vydržet nepřízeň osudu a překonávat překážky se totiž u mladé generace vytrácí. Jistě jste slyšel termín „generace sněhových vloček“. Někteří odborníci také hovoří o „uřňukané generaci“. Často se jako odborník na šikanu setkávám u lidí do 35 let s názorem, že i chodit do práce je šikana. To mi přijde pozoruhodné.

**Sociologové a psychologové mluví o současné epidemii samoty. Podle zprávy Světové zdravotnické organizace se ve společenské izolaci, která s sebou nese pocit zbytečnosti, cítí (hlavně ve vyspělých státech euroatlantické civilizace) až třetina starých lidí. A ve věku nad 80 let pociťuje osamělost celých 46 % penzistů. Samota se ale týká už i mladých lidí, jimž reálné vztahy nahrazují sociální sítě. Jenže co druhý extrém? Může člověku způsobit nějaké problémy, když samotu nezná vůbec?**

V buddhismu existuje doporučení: „Buďte každý den nějaký čas o samotě.“ Kvůli tomu, abyste mohli „slyšet“ vlastní myšlenky. Roste zde význam reflexe a sebereflexe, pro kterou je kratší samota výhodná. Ve chvíli, kdy nemůže mít svoji vlastní samotu, působí to na člověka velice negativně, protože každý do určité míry potřebuje svoje soukromí. Dobrý příklad je manželství: ve chvíli, kdy manžel a manželka o sobě vědí úplně všechno, je jejich vztah do určité míry narušený. Je lepší, když oba mají nějaké svoje tajemství, protože to dělá toho člověka nedostupnějším, a víc o něj usilujete. Nedostatek soukromí mají třeba lidé na výrobních linkách. Nebo v open space (*velký kancelářský sál bez přiček, kde vedle sebe sedí a pracují desítky lidí, pozn. red.*).

Tam jsou lidé vystaveni všem na očích a mívají pocit, jako by byli nazí. (*Jsou navíc vystaveni většímu hluku, jsou více ve stresu, hůře se soustředí. Nemůžou ani telefonovat bez toho, aby to slyšel někdo další. Podle studie společnosti Commservis. com více než 90 % zaměstnanců v open space trápí problémy, které snižují jejich výkonnost. Každý druhý člověk tam navíc trpí psychosomatickými problémy, především sníženou koncentrací, nervozitou a bolestmi hlavy. Americká psychiatrická společnost už od roku 2007 mluví o diagnóze „syndrom open space“, pozn. red.*)  
V řadě firem už proto open space nejsou tak populární jako ještě před deseti lety.



Člověk se může cítit sám, i když je obklopen lidmi. Osamělost je ve skutečnosti stavem mysli, když se člověk cítí být prázdný, ztracený, osamělý, opuštěný, nechtěný a má pocit, že mu nikdo nerozumí, že si nemá s ostatními co říct, že marně hledá vztah, který by ho naplňoval. Matka Tereza, která toho věděla o lidské bolesti a utrpení hodně, kdysi řekla: „Nejhorší nemocí není malomocenství ani rakovina. Je to pocit, že vás nikdo nechce. Osamělost, to je malomocenství západní civilizace.“

**Hlavně při dřívějších vlnách covidu i státy v Evropě zavíraly lidi do karantény, byly lockdowny, zavřené restaurace, školy, divadla, kina, vyhlášovaly se zákazy vycházení, omezovaly se sociální kontakty, cestování, děti přestávaly navštěvovat kamarády, jezdit za prarodiči. Omezovaly se i fyzické doteky, objímání s přáteli, obyčejné potřásání rukou. Doteky jsou přitom důležitým prostředkem komunikace a**

## jejich pomocí utužujeme vztahy... I podle velké studie Národního ústavu duševního zdraví proto skokově přibýlo stavů úzkosti, depresí i myšlenek na sebevraždu. Zhoršil se během koronavirové pandemie i problém osamocенých lidí?

Domnívám se, že ano. Mám ve své soukromé praxi řadu klientů, kteří si stěžují, že je to dostává do sociální izolace. Minimálně poslední dva tisíce let jsme žádnou podobnou karanténu nebo izolaci neměli. Člověk žil odjakživa ve společenství kmene nebo tlupy a po miliony let bylo nejhorším trestem, když s vámi ostatní lidé z kmene přestali komunikovat, anebo vás dokonce vyhnali. To bylo horší než trest smrti. A my si to v mozku neseme dodnes. Jednou z nejhorších věcí, jaké lidi můžou potkat v práci, je právě sociální vyloučení. Dokonce podle Leymannova pravidla (*švédský psycholog Heinz Leymann, 1932–1999, pozn. red.*) a pana doktora Beňa patří sociální vyloučení a omezování sociálních kontaktů ke zjevným znakům šikany v zaměstnání nebo ve škole. Takže izolace nám určitě nedělá dobře.

### Aktuální číslo



[Objednat do schránky](#)

**Když jsem v karanténě nikoho neviděl, prvních pár dnů mi ostatní lidi nescházeli. Nedovedu si ale představit, že bych sám letěl třeba kosmickou lodí do neznáma. Jsou to dva rozdílné druhy samoty?**

Krátkodobá samota samozřejmě může být prospěšná, a zase to souvisí s tím, jaký jste osobnostní typ. Na druhou stranu je člověk nepochybně součástí nějaké sociální skupiny, a to se týká té druhé části otázky ohledně rakety. Na to probíhají u kosmonautů složité psychotesty, aby vybrali ten správný typ, jemuž sociální interakce nebudou tolik scházet. Existují lidé, kteří skutečně nemají problém být měsíce bez kontaktů s jinými lidmi. Ostatně v historii i různí poustevníci, náboženští učitelé, jogíni či buddhisté snášeli samotu dobře, ovšem není to masový jev. Vybrat někoho pro let raketou, v níž bude roky sám, to by musel být skutečně raritní typ osobnosti, a takový se těžko hledá.

**Už jste zmínil deprese. Může tedy samota škodit zdraví?**

Nepochybně ano, protože způsobuje stres. Ve chvíli, kdy jste odtržen od svých sociálních kontaktů, dává mozek pokyn endokrinním žlázám (*žlázy s vnitřním vylučováním hormonů, pozn. red.*), aby spustily produkci stresového hormonu kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu, a ty začnou fungovat v mozku tak, že se cítíte ve velkém diskomfortu – není vám dobře. Projevuje se to zvýšenou tepovou frekvencí, může být zvýšená teplota, problémy trávicího ústrojí,

těch potíží je celá řada. Ostatně až do roku 1998 se u nás používala samotka ve věznicích jako nejvyšší míra trestu – když vězeň zlobil, dali ho třeba týden za trest na samotku, a po tom týdnu se toho i ti tvrdí zločinci začali bát tak, že raději sekali dobrotu. Co stres činí patologickým, je právě ta dlouhodobost – když je to třeba týden nebo dva. Samozřejmě dva tři dny o samotě asi vydrží každý, ale 14 dní, to už vás poznamená.

### PhDr. et Mgr. Vladimír Svoboda (51)



Psycholog, teolog a odborník na neverbální komunikaci  
Vystudoval Vysokou školu pedagogickou a andragogiku se zaměřením na psychologii.  
Je válečným veteránem Armády ČR.  
Působil jako univerzitní pedagog a vědecko-výzkumný pracovník na Vysoké škole aplikované psychologie v oboru výchova a vzdělávání dospělých.  
Je expertem Ministerstva práce a sociálních věcí, specializuje se na sociálně patologické jevy, poruchy chování a řízení lidských zdrojů.  
V současnosti studuje magisterský program Katolické teologické fakulty Univerzity Karlovy.  
Je ženatý, má dvě děti.

**Narazil jsem i na vědeckou studii, v níž byla samota nazývána „neviditelným zabijákem seniorů“. Vnímají starší lidé samotu citlivěji? A dá se ta škodlivost přirovnat k Alzheimeru nebo ke kouření, jak to také některé studie dělají?**

Existuje škála stresu dle Holmese a Raheho, udávající, nakolik jsou určité životní situace stresující. A právě odchod do důchodu u muže ve věku nad 65 let, který nemá manželku a je zcela osamocенý, je podle té škály tak smrtící, že 75 % z nich během jednoho roku zemře. A proto se té samotě říká zabiják seniorů. Muži, pokud žijí zcela sami, nejdou třeba ani k lékaři. Nikdo jim neřekne, že by měli dodržovat základní hygienická pravidla. A souběh všech těch faktorů společně se zvýšenou produkcí stresového hormonu kortizolu skutečně u lidí ve věku nad 65 let, kteří žijí sami, vede k vážným psychickým i tělesným problémům.

### Za osamělost bychom se neměli stydět, říká psycholog Štepanovič



**Dá se poznat, kdy samota začne být škodlivá? Existují nějaké varovné znaky chování, jež jsou pro samotu typické? Protože ten osamocení člověk je asi sám nevidí...**

Nevidí. Žije v iluzi, že je v pořádku, na to právě potřebuje reflexi okolí. Existuje spousta charitativních a neziskových organizací, kdy třeba studenti středních škol chodí pomáhat seniorům jen tím, že jim čtou. A nejlepší samozřejmě je, pokud má starší člověk vnoučata nebo děti, aby se o něj postaraly. A i pokud žije úplně sám, existuje řada domovů pro seniory, a některé jsou na velmi dobré úrovni.

**Jeden sociolog vysvětluje, že senioři můžou mít kvůli rychlému technologickému vývoji pocit „ujetého společenského vlaku“. Existuje nějaký druh generačního osamocení? A je to druh samoty?**

Je, protože technologický vývoj už nestíhají. I když tady se musíme vrátit trochu hlouběji do minulosti. V posledních desetiletích dochází na území České republiky k významným demografickým změnám v tom, že přestávají existovat vícegenerační domácnosti. Já ještě vyrůstal v době, kdy 75 % domácností bylo vícegeneračních, takže tam žili pohromadě prarodiče, jejich děti i vnoučata. Dnes je takových domácností už jen 15 %. Dřív byla společnost připravená vyslechnout si rady starších, chovat se k nim slušně. Za poslední tři dekády nám v tom ujel vlak, ale ne seniorům, spíše těm kategoriím ve věku 30 až 50 let, protože tahle generace se snaží od seniorů izolovat, de facto se jich zbavit. Stejně jako se chceme zbavit umírání. A důsledkem toho je, že těm starším bohužel v technologickém vývoji ujíždí vlak, protože už nejsou v kontaktu se svými dětmi a vnuky v těch vícegeneračních domácnostech.



V populaci bylo v různých historických epochách vždy kolem 10 % lidí, kteří žili sami. Od členů mnišských řádů až po umělce či vědce, zaujaté natolik svojí prací, že neměli na hledání partnerů čas. V posledních letech se ovšem samota a množství „singles“ rozmáhá. Podle průzkumu Eurostatu je u nás už 30,4 % jednočlenných domácností. V celé EU pak 33 %, ve Švédsku dokonce 52 %.

**Možná jde i o důsledek toho, že stále více lidí žije ve městech a tam jsou prostě byty menší než domy na vesnicích... A nehraje v tom nějakou významnou roli třeba i nástup sociálních sítí? Že už nám místo reálných vztahů stačí ty virtuální?**

Bohužel ano. Napsal jsem pro CEVRO Arena, což je odborné médium Vysoké školy CEVRO, dva články, jež se zabývají digitální demencí. A zmiňuji tam i takzvaný Flynnův efekt. (*Akademik James Flynn kdysi zjistil a na testech v různých částech světa dokázal, že průměrné hodnoty IQ ve společnosti stoupají přibližně o 0,33 bodu za rok, tedy o 3 až 4 body za deset let – i proto se začaly testy IQ vždy zhruba po dvaceti letech trochu měnit, pozn. red.*) Dánská a švédská armáda začaly v roce 1990 s měřením inteligence branců. Nedělaly to jen tak z dobré vůle, nýbrž proto, že chtěly tehdy vědět, kdo bude mít lepší předpoklady k navádění raket a kdo bude dobrý jako kanonenfutur („potrava pro děla“, pozn. red.), že vyběhne „hrudníkem proti kulometům“ – čili ti s nižší inteligencí se stali kanonenfutrem, a ti s vyšším IQ obsluhovali rakety. Každopádně ten výzkum probíhá dnes už třicet let a kontinuálně měří inteligenci u 750 tisíc lidí ročně, což je velký vzorek. A potvrdil i Flynnův efekt, že do vzniku sociálních sítí někdy v roce 1998 nebo 1999 měla každá nastupující generace dětí o 8 až 10 % vyšší IQ než rodiče.

Ovšem s nástupem počítačů a sociálních sítí skandinávští psychologové zjistili, že Flynnův efekt mizí, a od roku 2000 s nástupem Facebooku (*pro širokou veřejnost byl „otevřen“ v roce 2006 a dnes ho na světě aktivně používá 2,7 miliardy lidí, pozn. red.*) a dalších sociálních sítí je naopak každá nastupující generace dětí o 3 až 4 % hloupější, než byli jejich rodiče. A tenhle pokles inteligence se dává do souvislosti právě s nástupem sociálních sítí. Pan doktor Radkin Honzák a pan doktor Martin Jan Stránský říkají, že pokud v Americe někde vypadne signál na Wikipedii, klesá v dané oblasti IQ o 20 %. (*Pozn. red.: Psychiatr Honzák před časem v rozhovoru pro TĚMA řekl: „Existuje krásná studie, která se opravdu jmenuje ‚Čím chytřejší telefon, tím blbější majitel.‘ Psychiatr a neurovědec prof. Jiří Horáček dodával: „Obecně platí, že to, co se v mozku nevyužívá, má tendenci zaniknout nebo se oslabit. V okamžiku, kdy začnete využívat třeba digitální navigaci, oslabujete svoji přirozenou schopnost orientace v prostoru. Testovali jsme skupinu lidí, jež začala používat navigaci v brýlích rozšířené reality. Zapnuli si tyto brýle, kdykoliv šli po městě, zadali cíl a nechali se vést přístrojem, který měli na očích a který je šipkou navigoval. Již po třech měsících u nich došlo ke změně funkce hipokampu, což je část mozku, v níž je do značné míry soustředěna naše orientace v prostoru. Zjistili jsme oslabení spojů z hipokampu do*

dalších oblastí mozku, které se podílejí na navigaci.“ Neurolog Martin Jan Stránský k tomu řekl: „Digitální technologie a sociální sítě mění naše chování i mozek tak, že některá centra se zmenšují, některé trasy odpadávají, některé neurochemické procesy se utlumují. A jako další ztrácíme empatii a humánní kvality. Přicházíme o přirozené schopnosti, s nimiž jsme se narodili.“)

## **Dlouhý pohled z očí do očí bereme jako hrozbu, říká psycholog Svoboda**



### **Čeští senioři nezřídka žijí se psem nebo kočkou. Může jim zvíře toho společníka v samotě nahradit?**

Ta zvířata vřele doporučuji. V psychologii existují nejrůznější druhy canisterapie či hipoterapie (*léčba pomocí kontaktu se psem či koněm, pozn. red.*), je k tomu i řada odborné literatury, která doporučuje při léčbě posttraumatických chorob, stresových poruch, deprese a při zvládání onkologických diagnóz pomoc zvířat, jež z 80 % toho lidského společníka nahradí.



Samota může spustit v člověku depresi. Jenže ta je „nakažlivá“, a tak je hluboko v našem biologickém programu zakódován odpor k depresivním jedincům. Stejně to mají i opice. Když vědci dali jedné z opic dysforikum, tedy látku vyvolávající depresi, začala být skleslá, unavená, smutná, nejevila o nic zájem, neustále v ústraní polehávala, byla podrážděná. Ostatní opice se jí snažily pomoci, rozveselit ji. Když to ale nepomáhalo, jednoduše ji z tlupy vyhnaly. Protože by je „nakazila“.

### **Jako nový sociální trend se soužití se psem týká i mladých žen do 30 let věku. Ty si často se psem taky vlastně vystačí...**

Tady bych byl opatrný, protože pokud vám zvířátko nahradí mateřství, nejsem si vůbec jistý, že to je dobrý trend. Myslím demograficky.

### **Na začátku jsme mluvili o variantě samoty ve vztahu, třeba i v manželství. Co se s tím dá dělat?**

Řada lidí v manželství, když jsou spolu, akceptuje mýtus, že protiklady se přitahují, s tím blahé paměti operoval už doktor Miroslav Plizák. Ano, možná se protiklady přitahují pro jednorázový sex, ale v dlouhodobých vztazích určitě není vhodné, aby partneři byli velmi odlišní, protože právě ty odlišnosti je dostávají do osamění. Když budete vášnivý horolezec a vaše paní milovnice divadla, asi se moc nevidíte, protože vy budete na horách a ona bude večer chodit na představení. Takže bych spíš poradil hledat člověka, který pomocí zrcadlicích neuronů zčásti zrcadlí vaši osobnost, abyste mohli dělat co nejvíc věcí spolu (*zrcadlicí neurony v mozku „kopírují“ emoce a reakce lidí v našem okolí; díky tomu se do jejich pocitů a nálad dokážeme vcítit a také je podvědomě napodobujeme – proto jsou např. pláč, smích, radost, smutek, ale třeba i zívání „nakažlivé“, pozn. red.*). Protože pokud v manželství nemáte věci, jež byste dělali spolu, zamilovanost pomine dříve.

Pro výběr dlouhodobého partnera mají totiž muži i ženy poněkud odlišná kritéria, což platí globálně ve všech kulturách. Zatímco muži preferují u žen mládí, fyzický vzhled a štíhlý pas, který jim dříve zaručoval, že nejsou těhotné, ženy přikládají větší význam sociálnímu postavení muže v hierarchii a jeho ekonomické úspěšnosti a majetku. Takže naopak bych hledal věci, jež máte společné a můžete je dělat spolu, protože – a to souvisí s mojí atestací Péče o nevládně nemocné v terminálním stadiu – když ti lidé ve stacionáři umírají, nikdo z nich nelituje, že neudělal víc excelovských tabulek nebo nenapsal víc článků. Všichni ale litují toho, že se třeba víc nevěnovali dětem, rodině, manželce, vztahu. Litují toho, že ty vztahy neprožívali a dávali třeba přednost své práci.

## **Syndrom zlomeného srdce a samota jako příprava na boj**

Američtí psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe před půlstoletím na tisícovkách lidí zkoumali, jaké události nám způsobují největší stres a jaký je pak jeho vliv na naše zdraví. Sestavili žebříček čtyř desítek životních událostí, které nás nejvíce stresují. Na škále stresu se hned po úmrtí partnera umístil rozvod a rozchod. Daleko před propuštěním z práce, vězením, vlastní nemocí či sexuálními problémy.

### **Jako amputace ruky**



Jedním z důsledků úmrtí milované osoby nebo rozchodu s někým, na něhož jsme si zvykli, je pocit nesnesitelný pocit osamělosti a opuštěnosti. Dá se to obrazně přirovnat k amputaci ruky. Už tam není, ale stále cítíte „fantomové“ (tedy původní) prsty. Psycholog Jeroným Klimeš říká: „Stačí fotografie, dárek nebo písnička, jež vám toho člověka či situaci připomene, a trauma se do vás opře plnou silou. Z hlavy ho nevytěsníte. Najednou není nic důležitější, žádné ambice, žádný smysl života, žádný pocit bezpečí. Nimráte se v minulosti, počítáte čas, který jste ‚ztratili‘, vzpomínáte na křivdy, společné zážitky, místa, na nichž jste se milovali... Ničí vás nejen ztráta, ale i resentment a pocit prázdnoty.“

#### **Srdce zlomené žalem**

Mimochodem, tým neurologa Edwarda Smitha z Kolumbijské univerzity zjistil, že stres z rozchodu a fyzická bolest aktivují tytéž části mozku. Důvody jsou evoluční. Zvířatům i našim prapředkům bolest signalizovala fyzické zranění, oslabení organismu, a tím nebezpečí smrti. A ze stejného důvodu mozek kdysi varoval i před samotou: „Pozor, jsi sám, tudíž v ohrožení života.“ Ostatně „srdce zlomené žalem“ není jen literární výraz z červené knihovny. Jde o kardiomyopatii (poruchu funkce srdeční svaloviny), vyvolanou extrémním a náhlým citovým traumatem. První projevy vypadají jako masivní infarkt. Způsobuje je nárůst stresových hormonů, především adrenalinu, který vyvolá dočasné oslabení srdečního svalu. Psychika vskutku ovlivňuje zdraví někdy až neuvěřitelně. Lékaři tvrdí, že když je člověk v těžkém stresu, hůře se mu léčí třeba i rány po operaci či popáleniny. Na opačném pólu je zase založený léčebný efekt placeba. Jsme-li přesvědčeni, že nám něco pomůže, často se spustí samouzdravné mechanismy těla. Už staří Řekové říkali, že rány vítězů se hojí rychleji – vyzorovali, že zranění vojáci v poražených a vítězných armádách měli podobná zranění, ovšem jejich psychický stav byl diametrálně odlišný, a to bylo při hojení znát. Další výzkumy prokázaly, že hůře se hojí rány i samotářům. Ti hůře snášejí i bolest. A překvapivě to platí také u myši. „Když jsou dvě myši, hojí se jim zranění rychleji, než když je jedna sama. To je vyloženě psychosociální záležitost. Když budete zkoušet na myši analgetika, dáte jí na plech, do něhož budete pouštět proud. A budete pozorovat, kdy začne myš skákat. Ale když tam budou dvě myši, budou vůči bolesti odolnější. Jedna bude skákat při třiceti voltech, dvě třeba až při čtyřiceti,“ cituje vědecké studie psychiatr Radkin Honzák.

#### **Důchod a nedělní neuróza**

U člověka, který nemá koníčky ani moc přátel a který žil desítky let jen prací, může být těžkým psychickým nárazem i odchod do důchodu. Když se senioři cítí izolovaní, není to často důsledek věku nebo nemoci, ale právě ztráty smyslu života. Navíc v těch chvílích, kdy najednou mají spoustu volného času, začnou přemýšlet o svém životě, říkat si, kolik „let jsem prožil/a nadarmo“ a že „to hezké už bylo, teď už jsem na konci života“. Rakouský psychiatr Viktor Frankl tomu říkal nedělní neuróza. I u stále ještě pracujících lidí se totiž objevuje nejčastěji právě v neděli, když vypadnou ze svých rutiny najednou mají čas podívat se na svůj život jakoby z výšky. A mají z toho depresivní pocity.

#### **Co se děje v organismu**

Lidé žijící o samotě mívají nejen větší psychické problémy, ale i víc nemocí tělesných, rychleji chátrají a dožívají se nižšího věku. Podle dlouhodobé statistiky osamocení muži v Česku umírají v průměru o 9,6 roku a osamocené ženy o 7,7 roku dříve než jejich vrstevníci ve vztahu. Podle fyziologů za to může kombinace historické paměti imunitního systému a hormonů. Organismus osamělých lidí se dodnes chová, jako by byl v nebezpečí. Když se totiž v pravěku náš prapředek ocitnul sám mimo tlupu, šlo mu o holý život. Jeho organismus se tudíž začal okamžitě připravovat na boj či útěk. Osamělí lidé proto mají staženější stěny tepen. To má za následek zvýšený krevní tlak. Srdce pak musí pumpovat na vyšší obrátky, což prohlubuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Také to ovlivňuje imunitní systém, který potlačuje aktivitu genů, jež chrání organismus před virovými chorobami. V kostní dřeni se naopak tvoří více nezralých bílých krvinek – jde o přípravu na možná zranění z boje. Jenže žádný útok predátora dnes nepřichází, a stres se tedy stává chronickým a imunita začne haprovat. I proto mají lidé žijící sami podle statistik víc infarktů a mrtvic (což souvisí i se zvýšenou hladinou stresového hormonu kortizolu). Víc je trápí nadváha a infekce. Podle vědců z Univerzity státu Utah, kteří shrnuli závěry 218 studií týkajících se dopadů sociální izolace a osamělosti na zdraví čtyř milionů lidí, je samota horší než obezita a je srovnatelná s dlouhodobým kouřením 15 cigaret denně. Osamělí lidé vykazují až o polovinu vyšší riziko předčasného úmrtí oproti těm, kteří udržují kontakt se společností. I obezita je prý milosrdnější, pravděpodobnost úmrtí totiž zvyšuje „jen“ o 30 %.

-tm-

Přečtěte si další exkluzivní články z **IDNES Premium**



**Tělo si vše pamatuje. Špatně chodíme, stojíme i dýcháme. Jak to poznat**



**V léčbě rakoviny jsme na pomezí mezi Východem a Západem, říká onkolog**



**Ledvinám nevěnujeme dost pozornosti, říká lékař po dramatické transplantaci**



**Jak zvládnout úzkost z invaze? Každý člověk je jiný, ale přinášíme několik univerzálnějších rad**

[... a další stovky článků](#)

[Věnovat odemčený článek přátelům](#)

Autor: [Jan Čáp](#) Téma