

*Velkou roli v neznámé situaci hraje strach. Je přirozený a chrání nás, tedy do té doby, než to s ním přeženeme. Umí se s ním moderní člověk díky tomu, co všechno má k dispozici, lépe vypořádávat než generace před ním? Nebo je na tom naopak hůř?*

Strach je evolučně něco velmi dobrého. Když studentům přednáším úvod do evoluční psychologie, poukazují na to, že člověk má na rozdíl od ježka, kočky nebo velryby neobyčejně pohyblivou přední končetinu. Skutečně, s rukou mohu dělat různé kousky, které třeba pes nesvede. Je to vzpomínka na naši evoluční minulost, kdy jsme se proháněli po stromech a potřebovali jsme hodně pohyblivé uchopovací končetiny. Evoluční psychologie přichází s překvapivou, ale vlastně logickou myšlenkou: Nejen hmotné struktury našich těl jsou vzpomínkou na evoluční doby, nýbrž i naše myšlenky jsou vzpomínkou na stejné doby. A tak jako je pohyblivá naše ruka jsou i naše pocity závratí vzpomínkou na tytéž doby. Nikomu není dobře, když se postaví na hranu mrakodrapu. Závrať můžeme chápat jako přestřelený strach z pádu. Je to opravdu zvláštní, že evoluce formuje nejen naše těla, nýbrž i naše myšlenky, a vůbec způsob, jakým uvažujeme. V jedné studii jsem četl, že každý lidoop si za život aspoň jednou něco zlomí. Kdo se tedy bál výšek a byl nahoře ve větvích opatrnější, přežil. Strach je tedy něco, co nám pomáhá přežít! Podobně bolest je signál, že s tělem není něco v pořádku. Když bych nikdy bolest necítil, tak si popálím nebo poskrípám tělo dost rychle.

No a filozof by dodal, že mít strach znamená, že něco nebo někoho miluji. Když se bojím o svoji rodinu nebo o svoji zemi, znamená to, že svou rodinu

a svou zemi miluji. Kdo nikdy necítil zármutek, tak nikdy nemiloval.

Co se týče srovnání s minulými generacemi, máme trochu nevýhodu. Setkávám se hodně s mládeží v kohortě dnešních středoškoláků a vysokoškoláků. Jistě nelze generalizovat, ale přece jen mi jako celek přijde dnešní mládež sociálně mnohem citlivější, než byla moje generace. Mladí jsou velmi kreativní, ekologicky vnímaví a obecně jim záleží na světě, ve kterém žijí, mnohem víc než moji generaci. Jsou taky mnohem víc propojeni s celým světem. Pokud bych jim měl na druhé straně něco vytknout, tak to, že jim trochu chybí silná vůle. Díky době a díky komunismu jsme v mé generaci věděli, že určité věci je třeba si vyvzdorovat, že neúspěch je třeba překonat a jít dál. Že je normální stát sám proti většině. Takže ano, zdá se mi, že současná mladá generace zde ještě má prostor pro zlepšení. Opakuji ale, že v každé generaci najdeme všechny typy povah.

*Na konci pandemie hlásí psychiatři a psychologové, že mají plné ordinace a že se také výrazně zvýšil počet dětských nebo dospívajících pacientů. Jedna zátěžová situace ustává, druhá se ale objevuje. Je v takové atmosféře vůbec možnost se zlepšit?*

To je pravda a dětských a dospívajících pacientů s psychickými nebo psychiatrickými obtížemi je víc, než náš zdravotní systém může v tuto chvíli pojmout. Krom nedostatku lékařů je zde ta dnešní generace tzv. sněhových vloček, křehkých mladých, kteří i v klidných mírových dobách navštěvují pravidelně své terapeuty. Natož pak dnes.