

Proč je dobré CÍTIT SE ŠPATNĚ

Vhledy z pomezí evoluční psychiatrie



Randolph M. Nesse



BOOKS



PROČ JE DOBRÉ
CÍTIT SE ŠPATNĚ

Randolph M. Nesse

Proč je dobré
CÍTIT SE
ŠPATNĚ

Vhledy z pomezí evoluční psychiatrie



PRAHA 2020

*Edice Sapientia Broumov vychází ve spolupráci
s podporovateli Janem a Vojtěchem Školníkovými.*

Copyright © 2019 by Randolph M. Nesse, M.D.
All rights reserved

Translation © Kateřina Ctiborová, 2020
Czech edition © dybbuk, 2020

ISBN 978-80-7438-230-7

*Věnováno mým pacientům,
kteří mě toho tolik naučili*

OBSAH

Předmluva	11
-----------	----

PRVNÍ ČÁST

Kapitola první:	NOVÁ OTÁZKA	19
Kapitola druhá:	JSOU DUŠEVNÍ PORUCHY NEMOCI?	35
Kapitola třetí:	PROČ JE MYSL TAK ZRANITELNÁ?	49

DRUHÁ ČÁST

Kapitola čtvrtá:	DOBŘE DŮVODY PRO ŠPATNÉ POCITY	67
Kapitola pátá:	ÚZKOST A DETEKTORY KOUŘE	91
Kapitola šestá:	ŠPATNÁ NÁLADA A UMĚNÍ VZDÁT SE	111
Kapitola sedmá:	BEZDŮVODNÉ ŠPATNÉ POCITY: KDYŽ NÁLADOSTAT SELHÁVÁ	143

TŘETÍ ČÁST

Kapitola osmá:	JAK POROZUMĚT INDIVIDUÁLNÍ LIDSKÉ BYTOSTI	175
Kapitola devátá:	VINA A ŽAL: CENA ZA DOBROTU A LÁSKU	195
Kapitola desátá:	POZNEJ SÁM SEBE – JEN TO NE!	221

ČTVRTÁ ČÁST

Kapitola jedenáctá:	ŠPATNÝ SEX MŮŽE BÝT DOBRÝ – PRO NAŠE GENY	239
Kapitola dvanáctá:	PRIMÁRNÍ CHUTĚ	259
Kapitola třináctá:	DOBŘE POCITY ZE ŠPATNÝCH DŮVODŮ	275
Kapitola čtrnáctá:	NEVYVÁŽENÁ MYSL NA ÚTESU ZDATNOSTI	287
Epilog:	EVOLUČNÍ PSYCHIATRIE: MOST, NIKOLI OSTROV	307
Poděkování		315
Další literatura		319
Bibliografie		325

Předmluva

HNED JAK JSEM SI UVĚDOMIL, že evoluční biologie dokáže novým způsobem vysvětlit duševní poruchy, okamžitě jsem zatoužil napsat tuto knihu. Brzy ovšem vyšlo najevo, že nejprve je zapotřebí pochopit obecnou náchylnost těla k nemocem. Tento projekt tvořil jádro mé spolupráce s významným evolučním biologem Georgem C. Williamsem. Spolu s Williamsem jsme napsali sérii vědeckých zpráv a také populární knihu s názvem *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine* (Proč jsme nemocní: Nová věda darwinovské medicíny), která pomohla podnítit mnoho nové práce v oblasti, dnes představující prosperující odvětví evoluční medicíny. Od té doby stále dělím svůj čas rovnoměrně na dvě části. V jedné se snažím vnášet evoluční biologii do medicíny a v druhé pomáhat pacientům s duševními poruchami. Obě tyto mise jsou vzájemně hluboce provázané.

Věnovat se psychiatrii je mimořádně uspokojující. Pacienti jsou vděční za účinnou léčbu a poskytovat jim ji je jak intelektuálně zajímavé, tak emočně naplňující. Každý pacient představuje hádanku a já si pokládám otázky jako například: Proč propukly tyto symptomy u tohoto jedince právě teď? Jaká léčba bude nejlépe zabírat? Když se tak ale někdy dívám z okna své útulné pracovny, naskakují mi v duchu vize vlny tsunami, odplavující v zapomnění miliony lidí, kteří zůstávají bez jakékoli pomoci či pevné země na obzoru. Tyto temné přeludy ve mně vyvolávají nejružnější širší otázky: Proč vůbec existují duševní poruchy? Proč je jich tolik? Proč jsou tak rozšířené? Vždyť přírodní výběr by býval mohl úzkost, depresi, závislost na návykových látkách,

anorexii i geny, které způsobují autismus, schizofrenii a maniidepresivitu, eliminovat. Ale neudělal to. Proč to neudělal? Je dobré klást si podobné otázky. Cílem této knihy je ukázat, že otázky po tom, proč nás přírodní výběr zanechal tak zranitelné, nám mohou pomoci najít smysl v duševní nemoci a zefektivnit její léčbu.

Možné odpovědi, které zde předkládám, jsou pouhé ukázky, nikoli celé a pevné závěry. U některých se ukáže, že jsou mylné. To by ale u žádného nového oboru, který se nachází teprve ve fázi testování myšlenek, nemělo působit demotivujícím způsobem. Jak to vyjádřil Darwin: „... nesprávná hlediska nemohou napáchat mnoho škody, opírají-li se o nějaký důkaz, neboť každého velmi potěší, může-li prokázat jejich nesprávnost, a pokud se tak stane, uzavře se jedna z cest k omylu a často se zároveň otevře cesta k pravdě.“¹

Pokračující kontroverze a pomalý pokrok v psychiatrii vedly mnohé k volání po nových přístupech k duševním poruchám. Evoluční biologie není nic nového. Pokud jde o porozumění normálnímu chování, je to jako vědecká základna dobře zavedený obor, a dnes konečně dochází uznání i jako relevantní základna pro porozumění abnormálnímu chování. Evoluční medicína nově vysvětluje náchylnost našeho těla k nemocem a systematicky se dnes aplikuje na duševní poruchy. Nazrál čas prozkoumat pomezí evoluční psychiatrie.

Přál bych si jiný název pro tento obor. Evoluční psychiatrie nepředstavuje žádnou speciální metodu léčby a evoluční perspektivu ocení i profesionálové z jiných oborů duševního zdraví. Mnohem přesnější popis by zněl: „Využívání principů evoluční biologie za účelem lepšího porozumění duševním poruchám a jejich lepší léčby v psychiatrii, klinické psychologii, sociální práci, ošetrovatelství a dalších profesích“. To je ovšem příliš dlouhé a zní to krkolomně, a tak je tato kniha zprávou z pomezí evoluční psychiatrie, nahlížené ze široka.

Duševní poruchy jsou metlou našeho druhu natolik, že všichni toužíme po okamžitých řešeních. Už dnes poskytuje evoluční psychiatrie určité praktické výhody, ale skutečný přínos uvidíme, až když si badatelé, kliničtí pracovníci a pacienti položí a zodpoví nové otázky inspirované touto zásadně novou perspektivou. Do té doby může evoluční psychiatrie nabídnout alespoň filozofické vhledy. Takřka všichni se tážou, proč je lidský život plný utrpení. Částečná odpověď zní: Přírodní

výběr vytvořil emoce, jako je úzkost, špatná nálada a žal, protože jsou užitečné. Abychom se více přiblížili odpovědi, musíme si uvědomit, že naše utrpení je často ku prospěchu našim genům. Někdy jsou nepříjemné emoce normální, i když nejsou nezbytně nutné, protože nepociťovat v určité situaci příslušnou emoci by mohlo vyjít hodně draho. Existují i dobré evoluční důvody, proč mít přání, která si nejsme schopni splnit, impulzy, které nedokážeme ovládat, a vztahy plné konfliktů. To nejhlubší vysvětlení ale evoluce poskytuje zřejmě v souvislosti s otázkami po původu naší úžasné schopnosti milovat a konat dobro a důvody, proč za to platíme žalem, vinou a – naštěstí – i ohromnou pozorností vůči tomu, co si o nás myslí druzí.

červenec 2018

