

## Čas a duševní zdraví

*Porucha povědomí o času... je primární změnou vědomí a lze ji nalézt tolikrát, kolikrát se u duševní nemoci hledá.*

Aubrey Lewis<sup>28</sup>

*Doba se zbláznila – a vzal to čas,  
že spravovat mám vykloubený čas.*

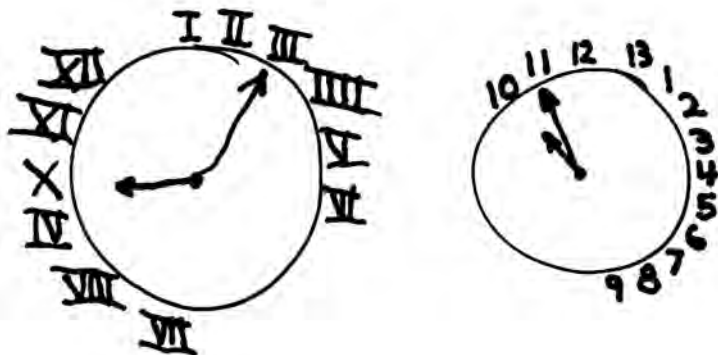
William Shakespeare, *Hamlet*<sup>29</sup>

### Porouchané vnitřní hodiny

Pokud nežijete v souladu s časem, může dojít k nesčetným psychologickým a fyziologickým problémům. Jet lag je malý problém, daleko závažnější je sezonní afektivní porucha (*seasonal affective disorder*, SAD), která se často objevuje nad 30. rovnoběžkou, kde slunce v zimě svítí krátkou dobu, je šero a světlo je příliš slabé na to, aby u některých lidí nařídilo a udržovalo v chodu jejich vnitřní tělesné hodiny. Výsledkem je, že signály, které řídí mozek, aby se probudil a usnul, jsou slabé nebo vymizí úplně.<sup>30</sup> Lidé, kteří trpí SAD, udávají těžkou letargii, pokles nálady a ztrátu zájmu o aktivity, které je předtím bavily. Jsou smutní a v depresi, ale často nevědí proč, protože není přítomna žádná z jasných vnějších příčin stresu. Naštěstí pro lidi trpící SAD existuje jednoduchá, účinná léčba: každé ráno sedí třicet minut před speciálním světelným boxem. Intenzivní světlo nastavuje biologické hodiny a často zajistí celkové uzdravení.

Někdy není přerušení mezi vnitřními a vnějšími hodinami způsobeno externími věcmi nebo událostmi, ale tělesnými změnami, například nemocí. Způsoby, jakými se lidé vztahují k času, mohou vypovídat o jejich zdravotním stavu. Například test kreslení hodin se používá jako pomůcka při diagnostice lidí, kteří trpí kognitivními defekty jako Alzheimerovou chorobou. Pacient dostane prázdný list papíru a je požádán, aby nakreslil hodiny z přední strany. Lidé s kognitivní poruchou typicky vytvářejí kresby, které připomínají hodiny, jak je kreslí děti, s čísly nashromážděnými blízko u sebe v jedné části ciferníku, s čísly ve špatném pořadí nebo zkrátka špatně.<sup>31</sup>

Příklady, jak mohou hodiny, které ukazují čas 11.10, nakreslit lidé trpící demencí.



## Rychlost plynutí času

*Budoucnost vypadá studeně a pochmurně a já jsem asi zamrzlý v čase.  
pacient s depresí<sup>32</sup>*

Přibližně v době, kdy Phil prováděl svůj Stanfordský vězeňský experiment, začal ve stejném kampusu jeden mladý psychiatr jménem Frederick Melges zkoumat vztah mezi časem a duševními chorobami. Melges pozoroval, že na terapeutických sezeních je častým tématem čas, určil podstatné časové perspektivy v populární psychoterapii a rozlišil vztahy k času u různých psychologických poruch. Melges byl přesvědčen, že lidé s duševními poruchami mají soustavně zkreslené vnímání času.<sup>33</sup>

Jedno pevné mylné přesvědčení se týká rychlosti, jíž čas plyne. Někteří lidé mají pocit, že čas ubíhá rychleji, než je tomu ve skutečnosti, jiným ubíhá pomaleji. Lidé, jimž čas ubíhá příliš rychle, mívají pocit, že musí udělat vše najednou. Lidé, jimž čas plyne příliš pomalu, mívají pocit, že uvízli v přítomnosti, mívají sklony k depresi a věří, že se věci nikdy nezmění k lepšímu. Přítomnost je pro ně bolestivá a myslí si, že nikdy nenastane lepší budoucnost, která by jim ulevila od bolesti. Ročně trpí depresemi průměrně asi sedm procent dospělé populace.

Melges věřil, že lidé s depresí trpí destruktivními „bludnými cykly“ nebo „začarovanými spirálami“. Pomýšlení na minulé zkušenosti je bolí, a to znovu roznítí další špatné vzpomínky, jež zpětně způsobují více bolesti. Jejich myšlenky se nekontrolovaně hromadí a odklání je od uskutečňování jejich cílů. Lidé, kteří trpí depresemi, mají spirálu směřující dolů, na rozdíl od lidí, kteří jednájí v zájmu naplnění svých cílů a jejichž spirály směřují vzhůru.

Princetonská psycholožka Susan Nolen-Hoeksemaová Melgesovu práci o času a depresi rozšířila. Zkoumala, jakými způsoby podněcuje depresi zaobírání se minulostí.<sup>34</sup> Deprimovaní lidé se s cílem, aby se jim ulevilo, nedívají do budoucnosti, ale do minulosti. Mají pocit, že omílání a detailní opakování příčin jejich symptomů jim nějak pomůže jejich problémy vyřešit. Výzkum Nolen-Hoeksemaové jasně ukazuje, že takový druh přemýšlení, který ona nazývá depresivní ruminace, začne rychle následovat trajektorii bludné sestupné spirály, která depresi zhoršuje a prodlužuje.

### Zastavení první: Problémy s časem a s nimi související psychické poruchy

Problém s časem	Popis	Psychická porucha
sled času	nejasné hranice mezi minulostí, přítomností a budoucností	schizofrenie
rychlost plynutí času		
	čas ubíhá příliš rychle	mánie
	čas ubíhá příliš pomalu	deprese
předpojatost		
	upřednostňování budoucnosti	paranoia
	upřednostňování přítomnosti	poruchy osobnosti
	upřednostňování minulosti	úzkostnost
společenská koordinace	špatně nebo nevhodně načasované interakce s ostatními	poruchy přizpůsobení

Proč ruminace depresi zhoršuje? Nolen-Hoeksemaová a její kolegové věří, že obsedantní zaměření na minulost způsobuje, že lidé jsou méně schopní uvažovat o budoucnosti. Výsledek je, že ruminující osoby hůře plánují do budoucna než ostatní a jsou méně schopny uskutečňovat plány. Klíč k úlevě v depresi nespočívá v rozseknutí gordického uzlu minulosti, ale v přijetí a plánování nejisté budoucnosti.<sup>35</sup> Zachovávaní minule negativních postojů tím, že o nich člověk opakovaně přemýšlí a mluví, není dobrá strategie. Nechejte minulost odpočívat a vystavte na ní vizi lepší budoucnosti.

## Kdy není dobré minulost odhodit

U lidí, kteří přežili teroristické činy, přírodní katastrofy a další traumatické zážitky, se v podstatné míře vyskytují chronické duševní poruchy. Psychologické zhodnocení události, během něhož se přeživším brzy po události pomáhá v tom, aby vyjádřili své pocity a dali jim otevřený a volný průchod, se stalo standardní péčí pro zmírnění následků traumatických zážitků. Je to povinná terapie pro záchranáře a pro další v první linii. Tato emoční katarze přeživším a příslušníkům záchranných složek údajně pomáhá dostat bolestivé zážitky z hlavy. Četné neoficiální zprávy jak od účastníků, tak od těch, kdo léčbu provádějí, blahodárné účinky potvrzují.

Po dvaceti letech výzkumu se však přínosy zpětného hodnocení událostí, které je založeno na emocích, zdají naprosto nepodložené. Kontrolované pokusy dokládají, že zpětné hodnocení událostí při zmírňování psychických poruch, včetně posttraumatického stresu, selhává a v některých případech se zjistilo, že tato metoda vtiskla bolestivé emoce ještě hlouběji do paměti, odkud mohou být vyvolány a znovuprožívány.

Jiný výzkum navrhuje, že je lepší každého individuálně pečlivě vyšetřit, určit jeho potřeby a emocionální první pomoc po traumatu uplatnit pouze v případě, je-li to vhodné, ne nařídít jediný typ léčby pro všechny přeživší a záchranáře. Kognitivně-behaviorální léčba, která se poskytuje lidem s traumatickými symptomy několik měsíců po kritické události, se jeví ze všech možností jako nejlepší.<sup>36</sup>

Stejně jako je tomu u depresí, mají ti, kdo přežili trauma a setrvávají v minulosti, sklony zůstat v minulém negativním nebo fatalistickém duševním rozpoložení, které jim brání žít v přítomnosti a překáží jim hledět do pozitivní budoucnosti.

## Zmatené pojetí plynutí času

*Moje tělo je jako sklo přesýpacích hodin a má mysl je jako písek, který se v něm přesýpá.*

klient se schizofrenií<sup>37</sup>

*Čas se zastavil, neexistuje žádný čas... Minulost a budoucnost se propadly do přítomnosti a já je nedokážu rozlišit.*

klient se schizofrenií<sup>38</sup>

Někteří lidé mají potíže s rozlišením minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Pletou si vzpomínky s budoucími událostmi a mylně považují budoucí události za minulost. Takové zmatení úzce souvisí se schizofrenií, jež také zahrnuje ztrátu kontaktu s realitou. Schizofrenie je méně běžná než deprese, ale ročně jí trpí průměrně jedno procento dospělé populace, a takový procentní podíl je běžný na celém světě.

V devadesátých letech 20. století žil ve stanfordském kampusu přátelský paranoidní schizofrenik. Byl častým návštěvníkem katedry psychologie. Joe Euclid, jak ho nazývali studenti, byl bezdomovec a byl chudý, zůstával ale rezolutně zaměřený na budoucnost. Joeova životní mise byla zbavit svět nesmyslných zločinů a bizarních neštěstí. Kdykoli se ho někdo zeptal, jak se má, odpověděl Joe vždy stejně: „Nějaký pokrok!“ Takto vnímal míru úspěchu.

### Zastavení druhé: Euclidovo psaní o času

Joe Euclid propagoval svoji záležitost vyvěšováním strojově psaných pojednání na nástěnky, telefonní sloupy a zdi po celém kampusu. Jeho typická oznámení se skládala z novinových výstřížků, které popisovaly nedávnou tragickou událost – smrt známé osobnosti nebo havárii letadla, a z popisu jeho zlé předtuchy této události. Jeho jasnozřivé vidiny budoucnosti pravděpodobně vycházely z toho, že se mu pletla přítomnost s minulostí a s budoucností, neboť jeho vize byly vždy dokumentovány až *po* tragické události.

Joe Jonah Euclid  
96.aug.19

I did Recieve a Heavenly Premonition of this plane crash It was more than a week before the Plane Crash. It had a format that it was not simple.

Specifically, the Angel of God/Goddess Told me to write-up a List of Women who would do well to go out to the Interstate Highway and put out her Thumb and hitchhike out here to Falo Alto, Calif to work on the New Dispensation From Goddess/God. And Number One on that List is:

██████████  
of Jackson Hole, Wym.

Also the angels told me to write to ██████████ and to tell her that she is fully compatible with ██████████ and ██████████.

And that ██████████ has Heard Angelic Voices all her Life and they tell her that I am a good man.

# Clinton Cargo Plane Crashes in Wyoming

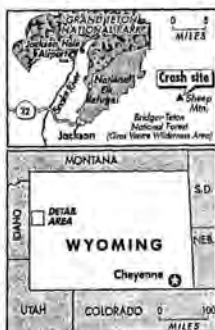
Los Angeles Times

Washington

Air Force authorities began an investigation yesterday into why a U.S. military C-130 cargo plane providing support for President Clinton crashed into a mountainside near Jackson, Wyo.

The plane had been assigned to bring equipment from Jackson, where the president had been vacationing, to New York City. But shortly after takeoff from the Jackson airport Saturday night, the plane slammed into the side of Sheep Mountain, about 15 miles southeast of Jackson. In the remote Gros Ventre Wilderness. The crash site was less than 1,000 feet from the mountain's 11,300-foot summit.

Authorities said nine people were on board the plane, a crew of eight plus one U.S. Secret Service agent. Government officials said the crash victims were Air Force Captain Kevin N. Earnest; Captain



ASSOCIATED PRESS GRAPHIC  
Jackson yesterday afternoon to begin looking into the cause of the crash.

Clinton was not in Wyoming at the time of the crash. He had re-

PONDĚLÍ 19. SRPNA 1996

Joe Jonah Euclid  
19. srpna 1996

Bylo mi vnuknuto božské neblahé tušení této havárie letadla. Bylo to více než týden před havárií. Vnuknutí mělo nejasnou povahu. Přesněji, Anděl Boha/Bohyně mi řekl, abych napsal seznam žen, které udělají dobře, když půjdou na mezistátní dálnici, zvednou palec a budou stopovat sem do kalifornského Palo Alto, aby pracovaly na Novém uspořádání daném od Boha/Bohyně. A číslo Jedna na tomto seznamu je: ... z Jackson Hole ve Wyomingu.

Andělé mi také řekli, abych napsal ... a řekl jí, že je plně kompatibilní s ... a s ... A že ... slýchala Andělské hlasy po celý svůj život a ty jí řekly, že jsem dobrý člověk.

## Ve Wyomingu havarovalo Clintonovo nákladní letadlo

Los Angeles Times  
Washington

Včera začalo vedení vojenského letectva pátrat po příčině, proč havarovalo na svazích hor blízko Jacksonu ve Wyomingu vojenské nákladní

letadlo C-130 Spojených států amerických, které poskytovalo podporu prezidentu Clintonovi.

Letadlu byl přidělen úkol přivést vybavení z Jacksonu, kde byl prezident na dovolené, do New Yorku. Brzy po startu z jacksonského letiště v sobotu v noci však letadlo nabouralo do svahu Sheep Mountain, asi 24 km jihovýchodně od Jacksonu, v odlehlé oblasti Gros Ventre Wilderness. Místo havárie bylo méně než 300 m od vrcholu hory vysoké 3 444 m n. m.

Úřady sdělily, že na palubě letadla bylo devět lidí, osmičlenná posádka a jeden agent Tajné služby USA. Vládní činitelé sdělili, že oběti havárie byli kapitán vojenského letectva Kevin N. Earnest, kapitán...

...včera odpoledne z Jacksonu, aby začali pátrat po příčině havárie. Clinton v době havárie ve Wyomingu nebyl.

## Přesvědčení o duševním zdraví a času

Možná si vzpomenete, že víra lidí v transcendentální budoucnost je motivuje k jednání, ve kterém ostatní, kdo jejich perspektivu nesdílí, nevidí smysl. Lidé, kteří na sobě odpálí nálož ve víře, že si za to v transcendentální budoucnosti vyslouží věčnou odměnu, nebývají však nutně blázni. Podobně nám i porozumění různým přesvědčením ohledně sledu času a rychlosti, jakou čas ubíhá, může pomoci pochopit chování některých lidí. Díky tomu můžete například pochopit, že někdo, kdo si plete minulost, přítomnost a budoucnost, věří tomu, že umí předvídat budoucnost. Pochopíte-li jeho zmatek, můžete následně ocenit, že jeho bizarní víra je zřejmě rozumnou reakcí na neschopnost těla udržovat přehled o času. U lidí, kteří věří, že čas ubíhá příliš rychle, zase dává smysl jejich pocit, že musí vše stihnout dnes, protože do zítřka může všechen jejich čas uběhnout a může být příliš pozdě.

Většina lidí se na uspořádání času a rychlosti jeho plynutí shodne. Tato převládající shoda svádí označovat lidi s odlišnými postoji k času jako divné, v nepořádku, nebo dokonce šílené. Musíme ale být opatrní, abychom nevyměnili konvenční konsenzus za základní pravdu. Jádrem času jsou totiž záhady, které úplně nerozluštili ani ti nejbystřejší z nás. Proto suďme přesvědčení o času u ostatních na vlastní riziko. Doporučujeme ponechávat si otevřenou mysl a soucitný přístup k lidem se zdánlivě odchylnými pohledy na čas.

*Pro nás přesvědčené fyziky je rozdíl mezi minulostí, přítomností a budoucností iluzí, třebaže je to přetrvávající iluze.*

Albert Einstein

## Otevřít a zavřít brány vnímání: drogy a alkohol

O marihuaně je dobře známo, že má schopnost měnit vnímání času. Zpomaluje vidění a sluch a podporuje rozjímání a sebezpozorování. Silnější drogy, jako meskalin, mění čas jinými způsoby. Ve svých *Branách vnímání* vypověděl Aldous Huxley, že jeho zájem o čas spadl „téměř na nulu“, když byl pod vlivem meskalinu. Když měl popsat své pozměněné vnímání času, odpověděl: „Vypadá to, že je ho spoustu... Spoustu, ale kolik přesně, [to je] naprosto irelevantní.“<sup>39</sup>

Pití alkoholu a užívání drog je obzvláště nebezpečné pro přítomné hédonisty, protože drogy a alkohol otupují vyšší mozková centra a vedou ke zvýšené orientaci na přítomnost. Příkladem je „alkoholová krátkozrakost“, kterou se míní kognitivní krátkozrakost a zúžení perspektivy na přítomnost, jež doprovázejí konzumaci alkoholu.<sup>40</sup> Pro lidi orientované na budoucnost může být alkoholová krátkozrakost vítaným dočasným oddechem od obav z budoucnosti, ale u lidí orientovaných na přítomnost vede alkoholová krátkozrakost k dalšímu pití alkoholu nebo k užívání drog, což ještě více zesiluje jejich orientaci na přítomnost. Výsledkem je začarovaný kruh, dosti podobný tomu, který Melges identifikoval u duševně nemocných a který lidi svazuje s přítomností. V umírněné formě je přítomnost skvělým místem, ale její přemíra vás okrádá o schopnost počít se z minulosti a plánovat budoucnost.

## Čas a tělesné zdraví

### Jídlo a váha

Dr. Phil McGraw vypráví příběh o chvíli, kdy ho Oprah Winfreyová naléhavě povolala, aby se setkal s „děvčaty“ u ní doma. Potřebovaly jeho pomoc při řešení problému a Opražin soukromý tryskáč čekal. O pár hodin později dorazil dr. Phil do Opražina domu a našel tam ženy usazené v obýváku, ponořené do vážného rozhovoru. Oprah dr. Phila rychle představila skupině a prozradila mu, o co jde. Podle dr. Phila probíhal dialog asi takto:<sup>41</sup>

Oprah: Doktore Phile, potřebujeme, abyste nám řekl, proč jsme tlusté.

Dr. Phil: Vyrušily jste mne od večere s rodinou a nechaly jste mne letět stovky mil jenom proto, abyste se mne zeptaly na tohle?

Oprah: Ano, velice nás to trápí.



Dr. Phil: Hmm, aha. Nuže, na to je rychlá odpověď. Možná to stihnu domů na dezert. Jste tlusté, protože chcete být tlusté.

Ženy: Mluvily jsme o tom celý víkend a nemůžeme na to samy přijít. Opravdu tedy od vás potřebujeme, abyste nám to řekl.

Dr. Phil: Á, takže chcete upřímnou odpověď?

Ženy: Ano, jsme na ni připravené.

Dr. Phil: Dobrá, jste tlusté, protože chcete být tlusté.

Oprah: Ne, opravdu. Můžete nám to říct. Uneseme to.

Dr. Phil: Aha, teď to chápu. Chcete celou pravdu... Fajn, jste tlusté, protože chcete být tlusté.

Poté dr. Phil trpělivě vysvětloval, že každá z žen udělala v minulosti rozhodnutí, která vedla k tomu, že začala přibývat na váze. Nikdo ji nenutil, aby se rozhodovala takto, tato rozhodnutí učinila dobrovolně. Malá rozhodnutí, která každá žena udělala ohledně stravy a cvičení, nakonec vedla k tomu, že je tlustá a že teď večer sedí u Oprah v obýváku.

Podle názoru žen si žádná z nich nevybrala být tlustá. Ale z perspektivy dr. Phila vedla rozhodnutí, která ženy udělaly v minulosti, jasně k jejich současné váze. Když si ženy vybraly jednání, vybraly si důsledky. Chtěly být štíhlé, ale rozhodovaly se, jako by chtěly být tlusté.

My si myslíme, že pravdu mají jak ženy, tak dr. Phil. Ženy si nikdy vědomě nevybraly být tlusté, ale to, co jedly, si vybíraly čistě z perspektivy orientované na přítomnost, bez ohledu na důsledky. Z perspektivy těch žen to nebyla volba mezi štíhlostí a tloušťkou, ale volba s cílem, aby si užily, co jedly. Takže na základě svého přítomného přání, ne budoucího výsledku, si vybraly brambůrky místo karotky, koblihu místo ovesného muffinu a čokoládovou tyčinku místo müsli tyčinky. Pomyslely si: „Mám hlad. Co bych si dala? Brambůrky, nebo koblihu?“ Nepomyslely si: „Mám hlad a musím jíst. Chci být štíhlá, nebo tlustá?“ Z perspektivy orientované na přítomnost je pochopitelné, že si k snědku vybraly tučná jídla. Jenže z dlouhodobého hlediska pro vás není chutné jídlo často dobré a z perspektivy orientované na budoucnost, kterou zaujímal dr. Phil, jejich výběr nedával smysl. Jídlo, které jim před měsíci chutnalo, mělo nezamýšlený, ale předvídatelný důsledek, že jsou teď tlusté.

Ztotožnili jste se s Oprah a s jejími přítelkyněmi? Šli jste někdy nakupovat potraviny, když jste měli opravdu hlad? Nedoporučujeme to, protože pokud to uděláte, přijдете domů nejspíš s taškami plnými nezdravého jídla. Rozumově víte, že chcete jíst zdravou stravu, tedy alespoň doufáme, že chcete, ale hladový dirigent ve vašem mozku z vás udělá jedlíky orientované na přítomnost. Váš žaludek říká: „Potřebuji jídlo hned teď! A jediné, co mne zajímá, je, jestli je dobré!“ Vše vypadá dobře a sladkosti se dostávají

na první místa nákupního seznamu. Když jste sytí, váš žaludek ustoupí do pozadí a nechá vás myslet na budoucnost. Váš mozek říká: „Příště, až budu mít hlad, budu jíst s rozvahou, protože chci být štíhlý/á.“

Měli bychom vás však varovat, že strategie nakupovat s plným žaludkem může mít opačný účinek. Jste-li příliš sytí a cítíte-li se tlustí, můžete nakoupit pouze věci, které jsou pro vás výjimečně zdravé, ale až dostanete znovu hlad, nebudou vám tofu a fazolky, které jste koupili, připadat vábné. Koupili jste je, protože jste se při nakupování starali o budoucnost, ale teď, když jste znovu hladoví, vás zajímá pouze přítomná chuť. Takže se rozhodnete objednat si pizzu. Ale opakujeme znovu, potřebujete jak přítomnou hédonistickou, tak budoucí časovou perspektivu, abyste zůstali zdraví. (Možná proto je efektivní dieta jíst malé porce pětkrát denně. Nikdy nejste ani příliš hladoví, ani příliš sytí.)

## Hazardní hry<sup>42</sup>

Když se soustředíme na přítomnost, máme sklony rozhodovat se jinak, než když se soustředíme na budoucnost. Žádné jiné odvětví netěží z tohoto faktu více než průmysl hazardních her. Od okamžiku, kdy vstoupíte do kasina v Las Vegas, ocitnete se v bezbřehém světě přítomného hédonismu, kde neexistuje budoucnost. Teplota, osvětlení a hladina hluku zůstává dvacet čtyři hodin denně stejná. Nejsou tu žádné hodiny a žádné poslední výzvy barmanů. Míhotavá světla, temperamentní hudba a částečná nahota hostesek povzbuzují muže, aby se ponořili do světa radovánek. Nic z toho není náhodné. Herní průmysl je jedním z největších zaměstnavatelů statistiků na světě. Statistikové počítají pravděpodobnost vaší výhry v jakékoli hře, náklady na nápoje zdarma, které zkonzumujete, a množství peněz, které pravděpodobně prohrájete, aby nad kasinem nakonec nikdo nikdy nevyhrál (pokud tedy neprovedete nějaký podfuk, který by vás, pokud by byl odhalen, stál všechny končetiny).

Nápoje zadarmo mají přinejmenším dvojí účel. Zprvce, jste díky nim pevně usazení na jednom místě, s časovou perspektivou krátkozrace zúženou na přítomnost. Peníze prohrájete spíše při hazardu, než když stojíte frontu na drink. Čím déle hrajete, tím růžovější jsou vyhlídky kasina. Zadruhé, alkohol způsobuje, že jste ještě více orientovaní na přítomnost, a to snižuje pravděpodobnost, že budete pečlivě zvažovat důsledky toho, když do hry vsadíte částku ve výši měsíční splátky hypotéky. Pokud by to napomáhalo jejich zisku, servírovala by kasina místo alkoholu klidně meskalin.<sup>43</sup> Přijmete-li nápoj gratis, stanete se také hostem, který se cítí být povinen kvůli svému hostiteli počkat na dezert.