



*Hvězdy netuší, že tvoří souhvězdí.*

JEAN COCTEAU

The Beastess

# OSAMĚLOST

ANEB KOLIK MÁTE PŘÁTEL  
NA FACEBOOKU

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

**The Beastess**

**OSAMĚLOST**

**aneb Kolik máte přátel na Facebooku**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6161. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 144

Vydání 1., 2016

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© The Beastess, 2016

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9110-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9109-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-5478-9 (print)

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Úvod   | 9  |
| Jak se v knize orientovat  | 13 |
| <br>   |    |
| 1. TROCHA HISTORIE   | 15 |
| <b>Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní<br/>aneb Umění číst myšlenky</b> | 15 |
| <i>„Vědci zjistili...“</i>   | 16 |
| • Empatie  | 17 |
| • Sdílení záměru   | 18 |
| • Monogamie  | 20 |
| • Alloparenting  | 22 |
| <br>   |    |
| 2. PADESÁT ODSTÍNŮ SAMOTY – PŘÍBĚH<br>JEDNÉ RODINY                                     | 25 |
| <b>Vyhoďte ji z kola ven</b>   | 25 |
| <b>Dešťový mužiček</b>   | 28 |
| <b>Falešná hra s ohněm</b>   | 31 |
| <b>Já jsem tvé stáří... pozvi mě dál!</b>  | 34 |
| <b>Jak chudá holka k neštěstí přišla</b>   | 37 |
| <b>Obraz Doriana Graye</b>   | 41 |
| <b>Psychologicky vzato...</b>  | 44 |
| <b>Touha někam patřit a její proměny v čase</b>  | 47 |

|  |    |
|--|----|
| 3. PRAVĚKÉ PUDY VE SPÁRECH MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ                             | 51 |
| <b>Životní role ve zrychleném filmu</b>                                      | 51 |
| <b>Facebook – moderní strategie pro přežití</b>                              | 53 |
| <b>Generační rozdíly ve virtuálním světě</b>                                 | 55 |
| • Rozdíl první: virtuální kontra reálná zkušenost                            | 56 |
| • Rozdíl druhý: osobnostní zralost   | 57 |
| <b>Dobrý sluha, nebo zlý pán?</b>  | 60 |
| <i>Online psychoterapie</i>  | 61 |
| <i>Jaká matka, taková Katka aneb Co se máma naučí, dcera jako když najde</i> | 64 |
| <b>Kam nemůže psycholog, přichází internet</b>                               | 68 |
| • Mají Štursovi nárok na psychoterapii?                                      | 69 |
| • Mohou sociální sítě psychoterapii nahradit?                                | 70 |
| <b>Jak se ohřát (a nespálit) u internetu</b>                                 | 72 |
| <i>Internetová závislost</i>   | 73 |
| <i>Pravidla internetového provozu</i>  | 75 |
| • Pravidlo 1: Rozlišujte práci a soukromí                                    | 75 |
| • Pravidlo 2: I doma buďte každý sám za sebe                                 | 77 |
| • Pravidlo 3: Zamezte domácímu špehování                                     | 78 |
| • Pravidlo 4: Nepodceňujte hesla   | 79 |
| • Pravidlo 5: Citlivá data sdílejte v minimální možné míře                   | 80 |
| • Pravidlo 6: Facebookový dotazník není povinný                              | 81 |
| • Pravidlo 7: Používejte sociální sítě účelově                               | 82 |
| • Pravidlo 8: Vyhněte se virtuálnímu sexu                                    | 87 |
| • Pravidlo 9: Úplně anonymní není na internetu nic                           | 90 |
| • Pravidlo 10: Nezapomeňte na své tělo                                       | 92 |

|   |     |
|---|-----|
| 4. ANATOMIE OSAMĚLOSTI  | 95  |
| <b>Jste sami, nebo osamělí?</b>   | 95  |
| • Zdravotní rizika osamělosti   | 96  |
| <b>Co se s námi děje při odmítnutí</b>                                  | 97  |
| <b>Připoutejte se, prosím!</b>  | 99  |
| <i>Typy emočního připoutání v dospělosti</i>                            | 101 |
| • Bezpečná vazba  | 102 |
| • Úzkostně-ulpívavá vazba   | 102 |
| • Vyhýbavá vazba  | 103 |
| • Úzkostně-vyhýbavá vazba   | 104 |
| <b>Budu tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie</b>                       | 106 |
| • Druhy empatie a její měření   | 108 |
| • Poruchy empatie   | 109 |
| • Empatie a internet  | 110 |
| <b>Autismus</b>   | 111 |
| • Porucha empatie   | 112 |
| • Porucha sdílení záměru  | 113 |
| • Příčiny autismu   | 114 |
| <i>Virtuální asistentka Siri aneb Může nás stroj naučit laskavosti?</i> | 115 |
| <b>Duševní nemoc a osamělost</b>  | 118 |
| <i>Jak nebýt sami se svou odlišností</i>                                | 120 |

|  |     |
|--|-----|
| 5. OSAMĚLOST V POSTMODERNÍM SVĚTĚ                              | 123 |
| <b>Introverti dobývají svět aneb Ústup extrovertní kultury</b> | 123 |
| • Jungova typologie  | 125 |
| • Moderní výzkumy  | 126 |
| <i>Pohled do duše introverta</i>                               | 127 |
| <b>Když se ze sítě stane past</b>                              | 131 |
| <i>Jak přemnožit narcisy</i>                                   | 133 |
| <b>Několik rad na závěr</b>                                    | 135 |
| <i>Povinné desatero</i>  | 140 |



# Úvod

„Samota je hřích, jeden z nejtěžších...“, zpívala kdysi Marta Kubišová v moc pěkné písničce „Pojďte, pejskové“:

*„Pojďte, pejskové,  
tam, kde růžové  
tlapky bláhové ťapou...  
Tam a nazpátek  
v zemi zvířátek  
tlapky štěňátek ťapou...“*

Pamatujete se na ni? Pravděpodobně ne, protože i já, ač dnes již zralá dáma, jsem tenhle roztomilý singl o opuštěné holce znala jen ze zakázaného archivu svých rodičů. Provázel mě pubertou na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let – tedy dávno poté, co Marta Kubišová dozpívala. Musím ovšem říci, že více než její politické pronásledování mě v té době zajímalo, jak je možné, aby se taková krasavice cítila sama?? Byla jsem ještě ve věku, kdy člověk věří, že popové hvězdy si ve svých písních vylévají srdce a to, o čem zpívají, věrně odráží jejich skutečný život. Se svými idoly se takový nezkušený teenager snadno ztotožní nebo se do nich zamiluje...

Mně Marta svým „bláhovým ťapáním“ pomohla vyrovnat se s některými zásadními otázkami žákyň školou povinné, jako třeba „proč nemám žádného kluka“ a „proč se se mnou holky ve třídě nebaví“. Zkrátka, „proč jsem tak sama a proč mi nikdo nerozumí“. No ovšem! Když *i Kubiška* má jenom ty pejsky, tak to možná přece jen nebude tím, že jsem tak ošklivá a divná; třeba jsem naopak výjimečná jako ona a kluci se mě prostě jen bojí... zřejmě je samota výjimečným lidem souzena!

V onom posledním bodě jsem se přes svou naivitu až tak nemýlila. Je pravdou, že čím více se člověk od ostatních v jakémkoli směru liší, tím

těžší pro něj je nalézt spřízněnou duši. Osamělost, jak víme z historie, literatury a četných citátů na Facebooku, je skutečně údělem především lidí vymykajících se z běžného průměru: génů i šilenců, mučedníků svědomí i nájemných vrahů. Moje teorie o vlastní výjimečnosti coby příčině osamělosti nebyla tedy v zásadě až tak scestná. Co mi však tehdy zůstávalo skryto, byly podobně laděné úvahy mých spolužáků a spolužaček, kteří (na rozdíl ode mě, samozřejmě) nikterak výjimeční nebyli, a přesto se doma také zavírali do pokojíčku a vyprávěli svým pejskům či mončičákům o nepochopení světa, a zejména Simony z 8. C...

Ve věku hledání sebe sama jsou tyto pocity normální. Snad každý z nás si v dospívání připadal občas nepřitažlivý, nepatřičný (nebo místy až trapný) a odsouzený k věčnému celibátu či posměchu party. Mládež se s tím vypořádává bez rozdílů generací v podstatě stále stejně. Snaží se to přehlušit hlasitou hudbou, silnými řečmi, někdy drogami, jindy psaním básniček nebo sněním o celebritách... Dnes k tomu ještě přibyla možnost získat iluzi obdivu a přátelství na sociálních sítích. Ve třinácti se sto padesáti „lajkům“ věří stejně snadno, jako já jsem kdysi věřila tomu, že Marta žije v psím útulku a od šedesátých let dosud nesvlékla minisukni (s jejíma nohama proč taky!).

Většinu lidí to samozřejmě v dospělosti přejde. Nabudou reálného pocitu vlastní hodnoty, najdou si partnera, založí rodinu a „zařadí se do společnosti“, jak se říkalo za mé éry. To je normální vývoj. Avšak ani tato „normálnost“ nikomu nezaručí, že se časem se samotou či osamělostí znovu nepotká. Co je příčinou? Člověk nemusí být ani výstřední bohém, ani protispolečenský živel (ať už pod tím ta která doba chápe cokoli), a přesto se mu může stát, že ho někdo uprostřed života opustí, případně že onemocní, zestárne, přestane se mu dařit... a ocitne se tak v izolaci, na okraji zájmu těch mladších, hezčích a úspěšnějších. Osamělost určitě není jen problémem emočně rozkolísaného mládí či několika podivínů; do jejích osidel může upadnout kdokoli bez ohledu na věk a charakter, a to často doslova přes noc.

Moderní doba k tomu svým důrazem na individualismus bohužel přispívá. Žijeme v éře *selfies* – neustálého fotografování a „dokumentování“ sebe sama. Čekáme za to obdiv, jako bychom byli středem vesmíru, a neuvědomujeme si, že ostatní „hvězdy“ nemají čas na to, aby se nám obdivovaly, protože si právě pořizují vlastní selfie. Vyrosteme z toho jednou, nebo je další generace na cestě k životu ve světě digitálních obrazů sebe sama? Budeme mít v budoucnu vůbec ještě schopnost někoho „naživo“ milovat namísto klikání vzájemných „lajků“? Právě teď je velmi v kurzu digitální aplikace, jež vaši zprávu či fotku pár vteřin po otevření automaticky smaže – jako byste nikdy ani neexistovali...

V této knize se pokusím nastínit všechny možné druhy osamělosti, které jsem v životě poznala, včetně toho, co lidem případně pomohlo se s nimi vyrovnat. Kvalifikaci k tomu mám snad dobrou – jak si možná někteří čtenáři mých předchozích knih s dr. Tomášem Novákem vzpomenu, jméno *The Beastess* značí jen „šelmu“ (a ty bývají často osamělé až hrůza!), ale i českou psychiatryni, která dlouho žila v Británii. Příběhů opuštěnosti jsem tedy od svých pacientů a přátel nejrůznějšího věku, povahy, rasy a přesvědčení vyslechla za celý život víc než dost. Kromě dušezpytné praxe a vlastních životních zkušeností mám dokonce i Facebook! Nemám však pochopitelně patent na rozum. Cizí rady a zkušenosti mohou být jistě užitečné; strůjcem svého štěstí je však nakonec stejně každý *sám*...



# Jak se v knize orientovat

Knížka, kterou jste právě otevřeli, není systematickou učebnicí, tím méně vědeckou příručkou. Její stěžejní součástí je příběh jedné velmi osamělé rodiny, který najdete v oddíle „Padesát odstínů samoty“. V dalších kapitolách se k němu budeme vracet jako k modelovému příkladu a probereme tak (doufám) srozumitelně a bezbolestně řadu psychologických a jiných vědeckých poznatků, které s osamělostí souvisí. Aby vám neunikly souvislosti, bude tedy lepší číst jednotlivé oddíly a kapitoly postupně, nikoli na přeskáčku.

Ve shodě s podtitulem knihy („Kolik máte přátel na Facebooku?“) se budeme dosti podrobně zabývat i tématem internetu a sociálních sítí a zamyslíme se nad tím, kdy nám v osamělosti pomáhají a kdy naopak nadělají v našem životě více škody než užitku. Zejména pro starší čtenáře mohou být některé názory na přínos moderních technologií poněkud překvapivé. Mějme však na mysli, že vývoj jednak nezastavíme, jednak se právě prostřednictvím elektronické komunikace můžeme přiblížit mladším generacím – a o sblížení nám přece jde především.

Upřímně doufám, že každý si v knize najde „to svoje“, co mu třeba pomůže porozumět jeho trápení a cítit se tak o něco málo lépe.



# 1. Trocha historie

## ! Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní aneb Umění číst myšlenky

V běžném životě ono dobře známé klišé o společenské povaze rodu *Homo* nepotřebuje složité vysvětlování. Každému je jasné, že Robinson na pustém ostrově ani poustevník kdesi na skále by ve skutečnosti dlouho nepřežili (nehledě na aktuální nedostatek pustých ostrovů). Ani lidé, kteří z nějakého důvodu (např. zvláštního povahového založení, náboženského přesvědčení apod.) vyhledávají extrémní samotu, se neobejdou bez kontaktu s okolím: i kdyby pominuli vše ostatní, musí si nějak zaopatřit potravu. Leckterý novodobý „útěkář před civilizací“ by mohl potvrdit, že soběstačnost zcela opuštěných ekofarem je z dlouhodobého hlediska neudržitelná a sběrem kořínků se člověk prostě neuživí.

Nejde však jen o praktickou stránku věci, nýbrž i její psychologický rozměr. Samotka patří ve vězení k nejtěžším trestům a špatně ho snášejí i jedinci svou povahou naprosto asociální. Bez ostatních lidí se zkrátka a dobře neobejdeme – člověk ani nemusí být Einstein, aby mu to bylo jasné i bez vědeckých studií. Pro naše další úvahy o samotě či osamění nám přesto některé poznatky o vývoji „člověka společenského“ mohou být užitečné.

## „Vědci zjistili...“

O vývoji člověka, jeho předchůdcích a vyhynulých „bratrancích“ (jako byl třeba neandrtálec) se vědci dovídají především z archeologických vykopávek a z analýzy zbytků DNA. Jelikož se jedná o nálezy řádově až desítky milionů let staré (první tzv. hominidé<sup>1</sup> žili na Zemi již před 20 miliony let), i laikovi přijde na mysl, že v nich musí být mírně řečeno četné mezery. Jejich výklad se tudíž může pravdě jen blížit – a někdy ani to ne. Přes úctyhodné úsilí všech archeologů, paleoantropologů, paleogenetiků a dalších „odborníků na minulost“ se jejich snahy vysvětlit, jak lidé přišli k té či oné vlastnosti, často podobají spíše psaní pohádek než seriózní vědě. Jednotlivé teorie mezi sebou soupeří a ta, jež se nám dnes zdá nejvěrohodnější, bude už za pět let smetena ze stolu objevem dalšího zubu či jeskynní malby kdesi na Sibiři nebo Filipínách.

Berme tedy následující hypotézy, uváděné v populárních časopisech oním nechvalně známým „vědci zjistili“, s patřičnou rezervou. Mohou nám sloužit jako podněty k zamyšlení – i když často spíše o našem současném životě než o historické pravdě. My teď ovšem zanecháme složitých úvah a půjdeme raději rovnou k věci: *proč* je člověk tvor společenský? Dle odborných publikací posledních několika let se vědci *domnívají*, že pro vývoj lidských společenství měly největší význam následující faktory: vysoká schopnost **empatie**, schopnost vzájemného „čtení myšlenek“ neboli **sdílení společných záměrů** (*shared intentionality*), převážně **monogamní způsob soužití** (ano, opravdu) a tzv. **zástupné rodičovství** (*alloparenting*).

---

<sup>1</sup> „Hominidé“ znamená „lidem podobní“. Představují čeleď primátů, jež se od ostatních opic oddělila zhruba před 20 miliony let. Přibližně před 7 miliony let pak došlo k jejímu rozdělení na zatím poslední dvě vývojové větve: jedna vedla k současným lidem, jedna k současným lidoopům (tj. šimpanzům, gorilám a orangutanům). V té době byli hominidé zřejmě již bipedální (tj. chodili alespoň zčásti po dvou), což zásadně ovlivnilo pozdější vývoj člověka jakožto „tvora společenského“ – viz další text.



## Empatie

Empatie je schopnost představit si, co cítí a prožívá někdo jiný, a zachovat se podle toho. Vyskytuje se u všech savců, dokonce i tak ošklivých a nesympatických, jako jsou krysy. Vyvinula se pravděpodobně z mateřské péče o mláďata. Savčí matka musí umět u potomka rozpoznat signály hladu, strachu a bolesti a patřičně na ně reagovat. Nervové a hormonální procesy, jež jsou podkladem tohoto chování,<sup>2</sup> se pak zřejmě geneticky zakódovaly u všech příslušníků savčí rodiny. Její členové mají automatickou tendenci přispěchat svým druhům v nesnázích na pomoc, jelikož se umí vžít do toho, „jak jim asi je“. Pomoc ovšem není až tak docela nesobecká, nýbrž směřuje k tomu, aby skupina prosperovala jako celek.

U primátů funguje empatie na vyšší úrovni – cit pro potřeby bližního se projeví i tehdy, když druhý jedinec není nijak ohrožen. Zajímavé jsou například tyto pokusy se šimpanzi: může-li lidoop výběrem určité barvy vyhrát odměnu pouze pro sebe a výběrem jiné barvy i pro svého druha, bude se snažit získat výhru pro oba, ač z toho sám nic dalšího nemá a jeho kamarád není v žádné akutní nouzi. Nejštědřejší jsou přitom dominantní opice (chování není tedy motivováno strachem z pomsty někoho, na koho se při hře zapomnělo). Šimpanzi dokonce pomáhají druhým i v takových experimentech, kdy v důsledku svého dobráctví sami část odměny ztrácejí.

Lidé během evoluce rozvinuli schopnost prožívat pocity svých druhů jako své vlastní ještě více. Mimo jiné rozšířili empatické chování i za hranice své vlastní skupiny. Ač jsme stále nedůvěřiví k cizincům a odlišnost v nás vzbuzuje primárně nevoli, byli jsme zřejmě prvním a jediným živočišným druhem, jenž dovolil příslušníkům cizích kmenů cestovat přes své vlastní teritorium, začal se s nimi dělit o jídlo, vyměňovat si zboží a dárky, a dokonce se naučil spojit se s nimi proti společnému nepříteli.

---

<sup>2</sup> Blíže si o nich povíme v oddíle „Budou tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie“ ve 4. kapitole knihy.

V dobách, kdy převažoval nomádský způsob života, byla tato citlivost vůči potřebám druhých a schopnost jednat v jejich zájmu zřejmě výhodná i tam, kde nešlo o „naše“, ale o „cizí“.

Díky rozvinuté empatii získalo naše vzájemné soužití časem i další rysy. Jelikož komplexní, propracovaná spolupráce vedla k lepším výsledkům, začala být v lidských pospolitostech vynucována. Děje se to v zásadě dvěma metodami – prostřednictvím reputace (pověsti) a trestu. Pověst dobrého přítele, spolehlivého obchodníka apod., tedy člověka, který dbá na zájmy druhých, je neocenitelná komodita. Společnost naopak trestá „sólóvé hráče“ a ty, kteří podvádějí společensky uznaný systém (tresty mohou sahat od opovržení přes vyloučení z komunity až po vězení nebo gilotinu). V důsledku toho jsou lidé výrazně citliví vůči názorům druhých a vůči odsouzení skupinou. V postmoderní době nabyla tato vlastnost poněkud nepřiměřených – a často směšných – rozměrů. Sbíráni „přátel“ a „lajků“ na Facebooku či „následovníků“ (*followers*) na Twitteru je vlastně jen zbytnělým projevem touhy po „schválení skupinou“: jsme zkrátka evolučně posedlí touhou „zalíbit se druhým“...

## Sdílení záměru

Empatie jako taková ovšem nevysvětluje specificky lidské soužití dostatečně. Vědci se dosti vášnivě přou o otázku, co konkrétně nám umožňuje vysoce koordinovanou, hierarchickou spolupráci – spolupráci, jejímž výsledkem je třeba stavba pyramidy nebo vynález počítače. Psycholog a primatolog („odborník přes lidoopy“) M. Tomasello se domnívá, že se rodíme s jakousi „kulturní inteligencí“, již se *Homo sapiens sapiens* liší od svých hominidních předků i nyní žijících primátů.

Vychází přitom z experimentů, jež srovnávají předškolní děti, relativně dosud nedotčené kulturními nánosy, a lidoopy. Zjistil například docela zajímavou věc, že ve standardních IQ testech si šimpanzi a zhruba tříletá batolata vedou prakticky stejně téměř ve všech položkách (orientace

v prostoru, početní úkoly apod.), šimpanzi však výrazně zaostávají v sociální inteligenci a ve schopnosti učit se jeden od druhého. Schopnost empatie, spolupráce a vzájemného učení je podle něj tím, co posune lidské děti během několika málo let do zcela jiné „intelligenční ligy“.

Jak jsme řekli, Tomasello zastává názor, že tato vyšší sociální neboli „kulturní“ inteligence je dána vrozeně odlišnou stavbou mozku. Důkazy pro to nemáme. Pravdou ale je, že děti začínají projevovat vědomí toho, co zamýšlejí jiní lidé, již kolem devátého měsíce věku – sledují například pohled matky nebo předmět, na který ukazuje. Mají tedy poměrně záhy vědomí či vlastní představu záměru jiné osoby (chápu souvislost mezi předmětem a ukazujícím prstem, i to, že jim prostřednictvím tohoto gesta matka „chce něco říct“). Schopnost odvodit si z chování či gest myšlenky a záměry druhých (ukazováček matky správně vyhodnotí jako „koukej, kočička – budeme si hrát“) se časem u lidských mláďat rozvine do té míry, že je šimpanzi nikdy nedohoní. Už předškolní dítě dokáže pochopit nebo i samo použít gesta směřující k nepřítomným předmětům: chce-li dítě například kostky z krabice, kde jsou obvykle uloženy, dožaduje se jich ukázáním na krabici, i když je momentálně prázdná. Říká tím „chci kostky“, nikoli „chci krabici“. Pro šimpanze je to pouze prázdná bedna, a kdyby se ho někdo gestem zeptal „chceš kostky?“, neporozuměl by. Stejně tak na rozdíl od předškoláka nechápe ani gesta předvádějící nějakou činnost. Pohyb ruky k ústům s dlaní stočenou do kornoutku batole správně „přečte“ jako „mám žízeň“ nebo „chceš napít?“. Šimpanz je ovšem ztracen.

Zvláštní druh vzájemného chápání emocí, myšlenek a cílů (tzv. *shared intentionality*) dramaticky zrychluje proces učení. Trošku hloupě vyjádřeno, lidé se díky tomu po sobě opičí mnohem lépe než opice. Šimpanz si umí vyrobit jednoduchý nástroj, jako je klacík k vyšťourávání mravenců z děr, a jiný šimpanz to po něm dovede napodobit; ani jeden z nich však toto „umění“ nedokáže přenést do jiné situace nebo ho příště o něco vylepšit. U lidí má vzájemné učení díky sdílení záměrů tzv. efekt ozubeného kola (*ratchet effect*): v každé generaci dochází k nějakému vylepšení