

# Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?



Anders Hansen



**Proč  
se cítíme  
špatně,  
když  
se máme  
tak dobře?**



Anders Hansen

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

**Anders Hansen**

**Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?**

Original title: *DEPPHJÄRNAN*, vydáný nakladatelstvím Bonnier Fakta, 2021, Sweden.

České vydání vycházelo z anglického překladu knihy Anderse Hansena, *BRAIN BLUES, Why do we feel so bad when we have it so good?*

English translation © Alex Fleming, 2021

Copyright © Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

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

jako svou 8778. publikaci

Překladatelka Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědný redaktor Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

Photo Credit: © Stefan Tell

ISBN 978-80-271-6811-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-6810-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3734-3 (print)

# OBSAH

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Řekli o knize .....                                  | 10 |
| O autorovi .....                                     | 12 |
| Úvod .....                                           | 13 |
| Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře? ..... | 15 |
| 1. My jsme ti, co přežili .....                      | 19 |
| Ti nejschopnější .....                               | 21 |
| 250 000 let ve dvou minutách .....                   | 23 |
| 2. Proč vlastně máme pocity? .....                   | 27 |
| Propojení našeho vnějšího a vnitřního světa .....    | 29 |
| Automatizovaná inteligence .....                     | 29 |
| Od banánovníku ke kuchyňské lince .....              | 31 |
| Proč štěstí nikdy netrvá věčně .....                 | 34 |
| 3. Úzkost a panika .....                             | 37 |
| „Něco ve mně musí být rozbité“ .....                 | 38 |
| Princip detektoru kouře .....                        | 41 |
| Děsivé vzpomínky .....                               | 46 |
| Paměť: průvodce budoucností .....                    | 47 |
| Biologie v pozadí .....                              | 50 |
| Kdy bych měl vyhledat pomoc? .....                   | 53 |
| Od dětských traumat k obrannému mechanismu .....     | 57 |
| 4. Deprese .....                                     | 63 |
| Mohou za to viry, ne lidé .....                      | 66 |
| Polovina zemřela v dětství .....                     | 68 |
| Odlišné infekce .....                                | 72 |

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pekelný pracovní pohovor .....                                               | 74         |
| Hostina pro viry .....                                                       | 76         |
| Zánět a nemoc .....                                                          | 78         |
| Objev, který obstál v zatěžkávací zkoušce .....                              | 79         |
| Moderní život narušuje naše obranné mechanismy .....                         | 80         |
| Hlavní původci zánětu v dnešní době .....                                    | 83         |
| Širší perspektivy .....                                                      | 86         |
| Šest měsíců užitečného váhání .....                                          | 89         |
| <b>5. Osamělost .....</b>                                                    | <b>95</b>  |
| Osamělost a deprese .....                                                    | 96         |
| Překvapivé zjištění .....                                                    | 98         |
| Osamělost – boj, nebo útek .....                                             | 99         |
| V jednotě je síla .....                                                      | 101        |
| Horší než nehody .....                                                       | 103        |
| Zní vám to povědomě? .....                                                   | 106        |
| Význam malých gest .....                                                     | 107        |
| Kolik kontaktů je „dost“? .....                                              | 108        |
| Fyzický rozměr našich sociálních potřeb .....                                | 110        |
| Skupinový grooming .....                                                     | 112        |
| Ukradený čas .....                                                           | 116        |
| Nutkání srovnávat se s ostatními .....                                       | 117        |
| Epidemie osamělosti .....                                                    | 123        |
| <b>6. Fyzická aktivita .....</b>                                             | <b>127</b> |
| Jak souvisí cyklistický výkonnostní test s rizikem rozvoje<br>deprese? ..... | 128        |
| Akcelerační a brzda v jednom .....                                           | 130        |
| Cvičení – protiváha deprese .....                                            | 132        |
| Příčina a následek .....                                                     | 134        |
| Kolika depresím by se dalo předejít? .....                                   | 137        |
| Úzkost a fyzická aktivita .....                                              | 139        |
| Zmírnění všech forem úzkosti .....                                           | 140        |
| Silnější víra ve vlastní schopnosti .....                                    | 144        |
| Potřeba vyhnout se hladovění .....                                           | 146        |
| Naborejte se do evolučního programu! .....                                   | 149        |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Chytrý, ale ne moudrý .....                        | 151        |
| Proč jsme zapomněli na svoje tělo? .....           | 152        |
| <b>7. Cítíme se hůř než dříve? .....</b>           | <b>155</b> |
| Život na venkově .....                             | 158        |
| Cítíme se hůř než v posledních desetiletích? ..... | 160        |
| Proč jsme se nikam nepohnuli? .....                | 164        |
| Co kdyby...? .....                                 | 165        |
| <b>8. Instinkt osudovosti .....</b>                | <b>169</b> |
| Ztráta kontroly .....                              | 170        |
| Řešením jsou znalosti znalostí .....               | 173        |
| Vy nejste vaše diagnóza .....                      | 175        |
| <b>9. Past štěstí .....</b>                        | <b>177</b> |
| Nereálný stav .....                                | 179        |
| <b>Doslov .....</b>                                | <b>185</b> |
| <b>Mých deset nejdůležitějších poznatků .....</b>  | <b>189</b> |
| <b>Zdroje .....</b>                                | <b>191</b> |
| <b>Poděkování .....</b>                            | <b>201</b> |

VĚNOVÁNO

*Vanjovi Hansenovi*  
*Hansi-Åke Hansenovi (1940–2011)*  
*Björnu Hansenovi*



*Dokud se neobjevil mozek,  
neexistovala na světě bolest ani úzkost.*

ROGER W. SPERRY

---

## ŘEKLI O KNIZE

*„Kniha Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře fascinujícím způsobem zkoumá důvody, proč není naše prastaré neurologické nastavení uzpůsobeno pro fungování v moderním ekosystému. Podíváme-li se na deprese a úzkosti optikou evoluce, můžeme snáze pochopit narůstající pocity zoufalství v dnešní společnosti a lépe se s nimi vypořádat. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo doufá, že porozumí lidskému mozku.“*

**Dr. Anna Lembkeová**

autorka bestselleru New York Times s názvem  
*Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*  
(Dopaminový národ: Hledání rovnováhy ve věku blahobytu)

*„Anders Hansen je náš přední a nejúspěšnější odborník na vzdělávání široké veřejnosti. Ve své jasně a srozumitelně napsané knize, která se nevyhýbá ani složitým otázkám, píše o evoluci a mozku a o tom, proč se mnozí z nás cítí tak špatně. Myslím, že se jedná o brilantní dílo. A také velmi poučné.“*

**David Lagercrantz**

*„Jsme biologickými bytostmi, jsme produktem evoluce. Anders Hansen nám mistrně a s vřelým srdcem vysvětluje, jakým způsobem tento fakt ovlivňuje naši duševní pohodu.“*

**Karin Bojs**

*„Hansen popisuje naši mysl jako produkt evoluce, a ukazuje tím neocenitelné nové způsoby, jak pochopit naše nejdůležitější duševní vzestupy a pády a jak s nimi žít. Kniha Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře jednoduchým a srozumitelným jazykem představuje naději a příslib, který přináší psychiatrie, opírající se o vědecké poznatky.“*

**Richard Wrangham**

anglický antropolog a autor bestsellerů, Harvardova univerzita

*„Trh je zaplaven knihami o tom, jak dosáhnout dobrého duševního zdraví – tyto publikace obvykle přinášejí různé rady od meditace a všímavosti až po léčbu pomocí selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). Náš mozek však není vyvinut pro zajišťování permanentního pocitu pohody, ale spíše pro zajištění přežití a reprodukce. Stresové stavy, panické poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, a dokonce i diagnózy ADHD a poruch autistického spektra – to všechno představuje z evolučního hlediska přínos. Švédský psychiatr Anders Hansen toto pochopil a své myšlenky přináší ve své geniální a skvěle napsané nové knize s názvem Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře. Je to rozhodně povinná četba!“*

**Hugo Lagercrantz**

emeritní profesor pediatrie, Institut Karolinska

---

## O AUTOROVÍ



**Anders Hansen** (\* 1974) je švédský lékař, psychiatr, spisovatel a moderátor populárně vědeckých televizních pořadů. Je autorem několika velmi populárních a prodávaných knih o tom, jak funguje lidský mozek, a pravděpodobně nejoblíbenějším švédským odborníkem, který se zabývá tímto tématem. Bylo prodáno přes 2 miliony výtisků

jeho knih do 34 zemí. Za své knihy i popularizaci tématu psychického zdraví formou přednášek získal řadu ocenění.

Anders Hansen je autorem knih:

*The Prescription for Health* – s Carlem Johanem Sundbergem (2014)

*The Real Happy Pill* (2016) (česky vyšlo pod názvem *Doběhni svůj mozek*)

*The Advantages of ADHD* (2017)

*Insta-Brain* (2019) (česky vyšlo pod názvem *Instamozek*)

*The Real Happy Pill Junior* – s Matsem Wänbladem (2020)

*Insta-Brain Junior* – s Matsem Wänbladem (2021)

---

## ÚVOD

Tato kniha se zabývá otázkou, proč tolik lidí řeší problémy se svým duševním zdravím, když nám vlastně nic nechybí. Řeč bude o lehčích formách deprese a úzkosti, nikoliv o bipolární poruše či schizofrenii, a to ze dvou důvodů. Zaprvé a především proto, že bipolární porucha a schizofrenie jsou příliš složitým tématem na to, aby je bylo možné prozkoumat a popsat v populárně naučné knize. Zadruhé, v dnešní společnosti stále přibývá zejména mírnějších forem duševních onemocnění. Schizofrenie a těžké formy bipolární poruchy nejsou na vzestupu, a proto se na ně zde zdůrazněné argumenty nevztahují. V této knize představuji biologický způsob nazírání na naše duševní a fyzické zdraví, protože ze zkušenosti vím, že mnoha lidem tento pohled pomáhá. Pokud se cítíte na dně, vyhledejte pomoc, protože pomoc určitě existuje. A pokud užíváte nějaké léky předepsané psychiatrem, vždy se s ním nejprve o všem poraďte.



---

## PROČ SE CÍTÍME ŠPATNĚ, KDYŽ SE MÁME TAK DOBŘE?

Čas od času se vám pravděpodobně stane, že se cítíte mizerně. Možná trpíte lehčí formou úzkosti nebo vás někdy přepadne ochromující panika. Také jste se možná v určité životní fázi setkali s pocitem, že nedokážete ani vstát z postele. Když se nad tím zamyslíte, je to celé poněkud zvláštní, protože mezi našima ušima si hoví biologický zázrak natolik vyspělý, že by měl být schopen **zvládnout...** vlastně **cokoliv**.

Váš neustále se měnící, pozoruhodně dynamický mozek sestává z 86 miliard buněk, mezi nimiž existuje nejméně **100 trilionů spojení**. Ta vytvářejí složitou síť, která ovládá všechny tělesné orgány a zpracovává, interpretuje a vyhodnocuje nekonečný proud smyslových vjemů. Váš mozek dokáže uchovávat stejný objem informací jako 11 000 knihoven plných knih, protože tolik toho vaše paměť skutečně pojme. Během zlomku sekundy navíc dokáže vytáhnout ty nejpodstatnější informace – i když od jejich uložení uplynula celá desetiletí – a dát je do souvislosti s tím, co právě prožíváte.

Pokud tedy váš mozek tohle všechno dokáže, **proč nezvládne tak jednoduchý úkol** a neumí zařídit, **abyste se neustále cítili skvěle?** Proč vám musí pořád klást do cesty vaše vlastní emoce? Tento jev se zdá být ještě záhadnějším, když si uvědomíme, že žijeme ve světě nevidané hojnosti, která by vyrazila dech každému králi, královně, císaři či faraonovi v historii. Na mnoha místech naší planety jsou

hlad a války již minulostí. Žijeme déle a zdravěji než kdykoli předtím, a kdybychom se snad někdy trochu nudili, stačí jenom několik kliknutí, a hned máme k dispozici kolektivní vědomosti a zábavu.

Přesto se zdá, že i když jsme se nikdy neměli tak dobře, mnozí z nás se potýkají s problémy. Snad každý den se objevují nové a nové alarmující zprávy, upozorňující na nárůst duševních problémů. Ve Švédsku užívá antidepressiva každý osmý dospělý. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že 284 milionů lidí na světě sužuje úzkostná porucha, zatímco 280 milionů lidí trpí depresí. Panují obavy, že během několika let budou deprese představovat větší celosvětovou zátěž než jakákoli jiná nemoc.

Proč se tedy cítíme tak špatně, když nám nic neschází? To je otázka, která mi nedá spát po celou dobu mé kariéry. Má snad 284 milionů lidí nemocný mozek? Nebo chybí každému osmému dospělému určité neurotransmitery? Teprve myšlenka, že nemůžeme jednoduše vycházet z toho, jak žijeme dnes, ale **musíme vzít také v úvahu, jak jsme žili dříve**, mě přivedla k novému způsobu uvažování. Způsobu, který nám nejen umožní hlouběji porozumět našemu emocionálnímu životu, ale který nám zároveň ukáže, jak jej zlepšit.

Domnívám se, že odpověď na otázku, proč se cítíme tak špatně, když nám nic nechybí, souvisí s tím, že jsme **zapomněli na svou biologickou podstatu**. Zapomněli jsme, co nám umožňuje cítit se dobře. Proto se v této knize budeme zabývat naším emocionálním životem a pohodou z neurologického hlediska a budeme zkoumat, proč mozek funguje tak, jak funguje. Poté co jsem měl možnost pracovat s tisíci pacientů, jsem se na vlastní oči přesvědčil, jak cenné mohou tyto zkušenosti být. Umožňují nám totiž hlubší vhled do toho, na co je třeba se soustředit, abychom se cítili co nejlépe.



Zároveň nám pomáhají porozumět sobě samým, abychom se k sobě mohli chovat laskavěji.

Nejprve se podíváme na to, co se děje v našem mozku při nejčastějších duševních poruchách, jakými jsou deprese a úzkosti, a proč můžeme tyto pochody v některých případech považovat nikoliv za příznaky nemoci, ale naopak za **projevy normálního a zdravého fungování našeho organismu**. Poté se zaměříme na to, jak je můžeme zvládnout; řekneme si, zda se skutečně cítíme hůře než dříve a jak to můžeme změnit pomocí biologického pohledu na náš emocionální život. Nakonec se pokusíme zjistit, co nás činí šťastnými.

Začneme však od začátku – a to doslova.

*Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?*

*To je otázka, která mi nedá spát po celou dobu mé kariéry.*



---

# 1.

## MY JSME TI, CO PŘEŽILI

*Zánik je pravidlem. Přžití je výjimkou.*

CARL SAGAN

Pojďme si vyzkoušet myšlenkový experiment, během kterého se musíme v našich představách přemístit v čase o 250 000 let nazpátek. Ocitáme se ve východní Africe, kde se setkáváme se ženou, které můžeme říkat třeba Eva. Eva vypadá dost podobně jako vy nebo já a žije ve společenství zhruba 100 lidí, kteří tráví většinu dne sháněním potravy v podobě jedlých rostlin a lovem divokých zvířat. Eva porodila sedm dětí, ale čtyři z nich zemřely: jeden syn při porodu, dcera v důsledku silné infekce, další dcera se zabila pádem a další syn se stal účastníkem konfliktu, během něhož byl zabit. Tři z Eviných dětí se dožily dospělosti a mají celkem osm dětí, což znamená, že Eva je babičkou osmi vnoučat. Z nich přežijí do dospělosti pouze čtyři a opět budou mít své vlastní potomky.

Představíme-li si tento koloběh, opakující se v průběhu dalších 10 000 generací, dostaneme se až k Eviným pra-pra-pra-pra- (atd.) vnoučatům. A těmi není nikdo jiný než vy a já. Jsme potomci těch několika přeživších, kteří nezemřeli při porodu, nesklátila je infekce, nevykrváceli z ran, nezemřeli hladem, nebyli zabiti ani nebyli roztrhání lítou šelmou. **Vy i já jsme jedny z nejposlednějších**

**článků souvislého řetězce jedinců, kteří přežili** bitevní vřavy, infekční nemoci a nemilosrdné hladomory.

Když se nad tím zamyslíme, je zřejmé, že naši mužští i ženští předkové se museli dožít reprodukčního věku, aby mohli přivést na svět děti. Lze z toho však vyvodit i další závěry, které už tolik zřejmé nejsou. Uvědomte si, že ti z Eviných potomků, kteří **pohotově reagovali na nebezpečí a velmi obezřetně naslouchali** praskotu v křoví, kde se mohl skrývat lev, měli nesporně větší šance na přežití. A vy i já jsme jejich potomci, takže jsme také ostražitější vůči nebezpečí. Větší šance na přežití měli také jedinci se **silnějším imunitním systémem**, který dokázal vzdorovat infekcím. Proto má většina z nás skvělý imunitní systém, ačkoliv s příchodem únorového počasí se nám to třeba zrovna moc nezdá.

Jeden z dalších důsledků, který lze vyvodit na základě výše uvedených úvah, se týká našich psychických vlastností. Ti z Eviných potomků, kteří disponovali duševními vlastnostmi pomáhajícími jim přežít, měli mnohem větší šanci, že se jim to podaří, a proto jsme vy i já nositeli stejných vlastností. **To**, že za sebou máme nepřerušovaný řetězec přeživších, z nichž ani jeden nebyl zabit lvem, nezřítíl se z okraje útesu nebo nezemřel hlady dřív, než se stačil rozmnožit, **by z nás mělo dělat nadlidi**. Měli bychom být stejně chytrí jako dvojnásobná nositelka Nobelovy ceny za fyziku a chemii Marie Curie-Sklodovská, stejně moudří jako duchovní vůdce Mahátma Gándhí a stejně nezdojný jak Jack Bauer v seriálu 24 hodin. Ale jsme opravdu takoví?

## Ti nejschopnější

Slova „přežije ten nejschopnější“ vyvolávají představu člověka, který je v naprosto dokonalé psychické i fyzické kondici. Ale pokud jde o lidskou evoluci, tato „zdatnost“ či „schopnost“ se netýká ani tak dobré duševní či fyzické kondice, jako spíše naší **schopnosti přizpůsobit se prostředí, ve kterém žijeme**. Proto nemůžeme pohlížet na vlastnosti, které našim předkům pomáhaly přežít a rozmnožovat se, ve světle současného světa. Musíme je vnímat v kontextu světa, který lidstvo obývalo téměř po celou dobu své existence.

To, zda byly Eviny děti silné, zdravé, šťastné, laskavé, dobře přizpůsobivé nebo chytré, nemělo ve skutečnosti žádnou hodnotu; z hlediska neúprosných zákonů evoluce záleželo jen na dvou věcech: na přežití a na tom, aby se člověk mohl rozmnožovat. Díky tomuto jedinému poznání se zcela změnil můj pohled na lidstvo. **Naše tělo je uzpůsobeno k tomu, abychom mohli přežít a rozmnožovat se, ne k tomu, abychom byli zdraví a v pohodě.** I náš mozek je uzpůsoben k zajišťování přežití a reprodukce, nikoliv pohody. Na tom, jak se cítíte, jaký jste člověk, zda máte přátele, jídlo, střechu nad hlavou nebo cokoliv jiného, vůbec nezáleží, pokud jste mrtví. Nejvyšší prioritou mozku je přežití. Takže otázka zní: **před čím** nás mozek musel chránit? Následující tabulka shrnuje, na co lidé dříve umírali, a před čím vaši a moji předkové proto museli utíkat nebo se chránit: