Mateřská škola, Praha 3, nám. Jiřího z Lobkovic 23/119, IČO: 65993110,

datová schránka: q67jup8, Tel: 777479046, web: www.mslobkovicovo.cz, email: reditelka@mslobkovicovo.cz

---

Přibývá autismu a ADHD u dětí. „Něco se stalo," říká Radkin Honzák

JIŘÍ KUBÍK

„Deprese a úzkosti stouply po covidu všude ve světě tak o dvacet až třicet procent," říká v rozhovoru psychiatr Radkin Honzák.

„Deprese a úzkosti stouply po covidu všude ve světě tak o dvacet až třicet procent," říká v rozhovoru psychiatr Radkin Honzák.

Seznam Zprávy
Článek 21.10. 2023

Doyen mezi českými psychiatry, vysokoškolský učitel a publicista Radkin Honzák i ve svých 84 letech stále ordinuje, píše knihy a básně a jezdí po republice s oblíbenými přednáškami o syndromu vyhoření a psychopatech.

Během šedesáti let, co se věnuje své profesi, „nasbíral“ obrovské množství příběhů a historek, jimiž neváhá prokládat každé své vystoupení či přednášku. Nejinak tomu bylo i během rozhovoru, který je součástí projektu Seznam Zpráv Galerie osobností.

„Měl jsem pacientku, ta byla sedm let ‚těhotná se Stalinem‘, ale paní primářku neměla ráda, protože ta jí to rozmlouvala,“ říká například Radkin Honzák.

Mluví o tom, že ve společnosti je na sto lidí zhruba jeden člověk trpící schizofrenií a pět lidí s těžkými depresemi. „A nahoře je jeden psychopat. Psychopatie je volný termín, neobsazený. A teď je tady parta (*odborníků, pozn. red.*), která by to ráda naplnila tím, že jsou to lidé, kteří primárně nemají strach. To je jejich problém. Jim chybí ten špagát od centra strachu, který nám tu zanechali dinosauři k uvědomění.“

Právě kvůli této definici psychopata jako člověka „beze strachu a nervů“ vyvolávají Honzákovy přednášky velkou odezvu u publika. Lékař do této kategorie totiž řadí nejen lidi páchající nejtěžší zločiny, ale i řadu úctyhodných osobností.

„Jak říká oxfordský profesor Kevin Dutton, hranice mezi sériovým vrahem a neurochirurgem je velice křehká, protože neurochirurg musí být taky bez nervů. Jde o to, jestli ten člověk má v sobě víc agresivity, víc blbé vychování, blbé dětství, anebo jestli je jak tatíček Masaryk,“ uvádí v rozhovoru jeden z příkladů Radkin Honzák.

Rozhovor s Radkinem Honzákem si můžete pustit zde v audiozáznamu nebo nahoře jako video – a dále v textu pak nabízíme editovanou písemnou verzi.

Pane Honzáku, už jste dneska podojil svou krávu radosti?

Jo, velice, velice vydatně. Těsně před tím, než jsem jel sem k vám.

Až teď? Já myslel, že dojíte po ránu.

Já dojím, jak můžu. Mám jednu pacientku, dámu v nejlepším věku, něco kolem šedesáti. A ona je ruská imigrantka, je zdaleka. A ona mi přišla říct, že přišla na to, že si starosti dělat nebude, že se bude mít ráda a nebude chtít ani žádné prášky na spaní. Takže to mě hrozně potěšilo.

Takže jste ji nakazil tím „dojením krávy radosti“?

Inspirovala se.

Abychom to vysvětlili i pro diváky a posluchače – krávou radosti jste si před časem pojmenoval svou každodenní dávku humoru a optimismu. Je to tak?

Ano. Optimismus je, když se potkáte s někým příjemným. Já jsem odchovaný transakční analýzou. To je psychoterapeutická škola, teorie komunikace. A její zakladatel řekl, že každý potřebujeme několik pohlazení denně, jinak nám vysychá mícha. Dítě potřebuje několikrát denně vyloženě ta fyzická pohlazení. Postupně jich ubývá a přibývá těch pohlazení typu „to jsem rád, že vás vidím“ a tak. Já například strašně rád chodím dělat do ambulance, protože tam poznávám lidi, které byste v životě normálně nepotkal. To je nesmírně potěšující. Hrabal tomu říkal perličky na dně.

Máte tam v podstatě vstup do lidské duše, který jinde nezískáte. Pro mě je ta ambulance velice příjemný podnik.

Kdo je Radkin Honzák (1939)

Foto: Michal Šula, Seznam Zprávy

Populární psychiatr. Radkin Honzák pořádá oblíbené přednášky o syndromu vyhoření a psychopatech.

Český psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Autor řady populárně naučných knih. Specializuje se na psychoterapii, je zastáncem psychosomatického přístupu. Na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy promoval v roce 1962. Od poloviny šedesátých let pracoval v Ústavu pro výzkum výživy lidu, kde se zabýval výzkumem spánku a stresu. Stále působí jako ambulantní lékař v IKEM, věnuje se zde mimo jiné lidem zařazeným v transplantačním programu.

A tam vás ta setkání s lidmi naplňují optimismem?

Je to opravdu příjemné, protože jakmile i smutnému člověku řeknete: „Pojďte dál, to jsem rád, že vás vidím," tak on přece jenom trošku roztaje. *(směje se)*

Jako ty opice – pořád chceme víc

Pane doktore, před pěti lety jste společně s novinářkou Renatou Červenkovou vydal knihu s názvem Všichni žijeme v blázinci. Jak to s námi vypadá po těch dalších pěti letech?

V blázinci žijeme pořád. Myslím, že nás strašně poškodil covid. Oproti tomu je to neuvěřitelné zhoršení, ta izolace, to strašení a ty pomatené povely, trvalo to dva roky. Jsou lidé, kteří se toho bojí ještě dnes. Ta izolace zabila stařík víc než cokoliv jiného a strašně poškodila mladou generaci. Protože dospívající i děti potřebují kontakt, potřebují se otloukat, potřebují získávat sociální dovednosti. A když jen sedí a z téhle polohy může zahájit i výuku, tak se v podstatě naučí strašnému lemplovství a zaostane.

Po covidu určitě stoupla nemocnost. Je rozdíl, jestli je člověk utahaný, jestli je zhroucený, anebo jestli je opravdu nemocný. Řada nemocných není nemocných.

Mají jen takový pocit?

Anebo řada lidí stůně a ještě tomu neříkají nemoc. Stouply deprese a úzkosti všude po světě o takových dvacet až třicet procent.

Spraví se to časem?

Jde o to, jaké budou časy. Já ale věřím, že budou dobré.

Když jste ale vydal knihu s názvem Všichni žijeme v blázinci ještě před covidem, tak jste měl už tehdy pocit, že svět, který nás obklopuje, není zrovna povznášející?

Tak to byla nadsázka.

Co se týče peněz a statků, tak člověk nikdy nemá dost. I když má úplně nejvíc, tak chce ještě víc, pokud není moudrej.

Říkal jste si někdy, že to bude dobré?

Tak v podstatě to dobré je a bude. Myslím, že v životě tahle společnost nebyla na takové hmotné úrovni, jako je dnes. Dnes, pravda, už nedá takovou práci dostat se pod most. Ale před covidem to opravdu musel být zvlášť nešikovný nebo zvlášť líný člověk, aby neobstál. Ale dost si toho neceníme a děláme tu chybu, že jsme chamtiví. To je v genech.

Lidé neumí říct „dost, už mi to stačí“?

Nikdy, protože jednou, když okusíte něco, co vám dělá radost nebo potěšení, nebo dokonce rozkoš, tak podruhé už to není takové. Tak potřebujete přidat. A co se týče peněz a statků, tak člověk nikdy nemá dost. I když má úplně nejvíc, tak chce ještě víc, pokud není moudrý. Víte, jak se chytají v jihoamerických pralesích malé opice na kokos? Vezme se kokos, do toho se udělá díra a do toho kokosu se dají mlsky. Opice přijde, chytne to a už to nevytáhne, ale nepustí.

Ta ruka tam zůstane…

… zůstane chycena v kokosu. A to jsme my.

Takže nikdy nemůžeme docílit nějaké totální spokojenosti?

Myslím, že ne a že to je dobře. *(směje se)* Myslím si, že i tahle touha po větším úspěchu vede lidi, že něco víc poznávají a že to dělají lépe.

Hysterické i epileptické záchvaty vymizely

Pane doktore, vybavuju si, jak se v komunistických časech o psychiatrech často mluvilo jako o cvokařích. Ve filmech každou chvíli někdo na někoho volal „Chocholouška“, přijela záchranka a dotyčného odváděli ve svěrací kazajce. Zkrátka – psychiatrie nepůsobila zrovna jako extra vznešený obor…

Tohle je takové dubiózní *(sporné, pozn. red.)*. Já jsem od roku 1966 mezi takzvaně normálními doktory. Vyhrál jsem konziliárního psychiatra na Výživě lidu. A dodneška máte lidi, kteří když přijdete na konzilium, tak říkají: „Haha, my vás jednou budeme potřebovat.“ Ono je to napůl srandovní, napůl strašící. Říkají to z legrace, ale není jisté, že to není smrtelně vážně. Říkejte si: „Vyhne se mi rýma!“ No, spíš se nevyhne.

Na druhou stranu se ale určitě mění nejen vnímání psychiatrie, ale nejspíš i choroby či potíže, se kterými za vámi lidé dnes chodí. Je to tak?

V padesátých, šedesátých letech jeden strašně chytrý a bohatý Žid, jmenoval se Ari Kiev, zcestoval svět křížem krážem. Vydal krásnou knihu z kulturální psychiatrie. A zjistil, že všude bez ohledu na cokoliv, geografické podmínky, ekonomické podmínky, náboženství, rasu…, všude je jedno procento schizofreniků a pět procent těžkých depresí, které jsou z toho, že to má člověk v palici. My jsme tomu tenkrát říkali endogenní neboli v tomto domě vzniklé. Čili to je neměnné.

Foto: Michal Šula, Seznam Zprávy

„Měl jsem štěstí, že jsem se nikomu z pacientů nedostal do systému nepřátel.“

Tomu ostatnímu on říkal folklor. Tady byla třeba hysterie jako diagnóza, hysterický záchvat. V šestém ročníku jsme měli ve třech předmětech otázky, jaký je rozdíl mezi epileptickým a hysterickým záchvatem. Dneska už nevidíte ani epileptický. Ale hysterický záchvat skončil tím, že ten člověk – většinou tedy dáma – byl v oblouku opřený patami a zátylkem a v tom vydržel deset, patnáct minut. Klidně byly hysterické obrny. A to všecko vymizelo. Další rozumný transkulturální psychiatr z Kanady, Kirmayer (*Laurence J. Kirmayer, pozn. red.*), tomu říká westernalizace. A my tomu říkáme globalizace. A ze všech těchto pestrých příznaků se staly takové nemastné, neslané deprese a různé úzkostné poruchy.

Přibyly nějaké nové diagnózy?

Ne že bychom to neuměli, ale teď je plno dětských autistů. Těžko říct, co z toho bude, až vyrostou.

Dříve nebyli?

Nebyli. Něco se přihodilo, že autismu přibývá, přibývá ADHD. Ty neklidné děti, někdy nevychované, dostanou diagnózu. Určitě teď po covidu přibylo emočních poruch, to znamená depresí a úzkostí.

Sedm let těhotná se Stalinem

Změnilo se něco v chování pacientů? Jsou informovanější?

Začali jsme vydávat sérii knížek, které říkáme Destigma, a vždycky je o nějaké diagnóze. První díl bylo vyhoření, druhý díl byla panická porucha, třetí díl byly Deprese není depka. Teď píšou čtvrtý díl, to jsou dětské poruchy. A chystají se závislosti. A touhle cestou bychom chtěli seznámit čtenáře s tím, že jsme taky lidé. A že když šílenec někoho zabije, tak jsou to čtyři dny první stránky v novinách, první zprávy v televizi, ale že se pozabíjí stovky lidí na silnicích a domácí zabijačky jsou dennodenní chleba, to tam není. Prostě ten šílenec vraždí. Podle statistiky ale schizofrenici někoho zabijí dvakrát méně než lidé bez této poruchy.

Dostal jste se, pane doktore, někdy do situace, že byste měl strach z pacienta?

Ani ne. Ale mám nádhernou příhodu. Když jsem přišel do Prahy, jako ten z venkova, co mu sláma kouká z bot, tak jsem potřeboval nějak získat pověst. A tak jsem chodil do práce včas, nové koště dobře mete. A jednou jsem tam přišel, bylo to v nemocnici v Praze-Krči, tam je taková velká hala, dál je chodba, pak schody. A v té hale byl kruh pacientů, kteří tam čekali na odběry nebo na rentgen. A uprostřed toho kruhu se přetahovala naše vrchní sestra s nějakou osobou ženského pohlaví a řvaly na sebe. A byl tam i fyzický kontakt. Vlezl jsem doprostřed do toho kruhu a říkám té dámě: „Co pro vás můžu udělat? Pojďte se posadit a povězte mi to.“ Ona okamžitě zkrotla, šla se posadit, vysvětlila mi to. Byla to schizofrenička, která ometala takhle ty baráky v Krči s tím, že „lid má právo na zdraví, tak aby ji vyšetřili“. A oni ji všude vyhodili. My jsme byli poslední barák, pak už byl východ. Takže když vy nejdete stejným způsobem jako ten člověk, který je určitým způsobem nabuzený, tak se ho bát nemusíte.

Nikdy jste se nebál?

Já ne, protože jsem měl to štěstí, že jsem se nikomu nedostal do systému jeho nepřátel. Pokud teda paranoik má systém nepřátel, tak to je potom… zvlášť u těch starých, kteří už nemají takovou brzdu.

Tak to jste měl štěstí, protože i lékař se určitě může stát terčem nenávisti pacienta.

Ano. Měl jsem pacientku, ta byla sedm let „těhotná se Stalinem“, ale paní primářku neměla ráda, protože ta jí to rozmlouvala.

Jak to „těhotenství“ dopadlo?

Nevím, odešel jsem do Prahy. *(směje se)*

Vyhoření, cena za úspěch

Pane doktore, jezdíte po republice se dvěma přednáškami. S jednou o psychopatech, s druhou o vyhoření. Napsal jste taky knihu Jak žít a nevyhořet. Dá se návod na to, jak nevyhořet, shrnout v pár větách?

Podstatné je neztratit kontakt se životem. Protože ti opravdu vyhořelí jsou většinou obětí toho, že sledují jen svůj cíl. Herbert Freudenberger (*americký psychoanalytik, pozn. red.*) napsal knihu, která se jmenuje Vyhoření, velká cena za úspěch. Oni sledují ten svůj cíl a pomalu odstřihují ostatní vazby. Takže napřed nemůžou jít mezi kamarády, pak nemluví s nikým doma a pak jsou najednou sami.

A když je člověk sám, tak už není daleko k tomu, aby byl osamělý. A když je osamělý, tak to už není dobré. Ten Freudenberger pracoval čtrnáct hodin denně. Když se z toho vylízal, tak teda pod dvanáct nešel, jak říkal jeho syn v nekrologu. Jenže už tolik neblbnul, že se potřebuje prosadit.

Foto: Michal Šula, Seznam Zprávy

„Jak říkal můj učitel, profesor Gregor: Nesnáším sousloví zasloužený odpočinek. To mě odradilo. A navíc bych musel doma uklízet. Tak radši chodím do práce.“

Bojoval jste s tím i vy sám ve své praxi?

Já jsem se naučil mluvit a psát pro lidi. Mě ta vědecká kariéra absolutně netáhla. Měl jsem našlápnuto na docenturu, měl jsem k tomu slušnou publikaci, ale celá ta administrativa mě tak naštvala, že jsem s tím praštil. A tím pádem si myslím, že jsem si zachoval duševní zdraví, protože to šplhání nahoru je to, co vás může oslepit.

Odsud potud. Dnes je vám – doufám, že se neurazíte, když to řeknu – 84 let.

… a půl.

84 a půl. Jste pořád aktivní, pořád vykonáváte svoji praxi. Nikdy vás nenapadlo, že byste profesi pověsil na hřebík a šel na takzvaný zasloužený odpočinek?

Měl jsem velkého učitele a přítele, což byl pan profesor Gregor, který říkal: „Nesnáším sousloví zasloužený odpočinek.“ *(směje se)* To mě jednak odradilo, jednak říkám, že bych musel doma uklízet. Takže radši chodím do

práce. A za třetí mě to baví. Pravda, teď máme v IKEM takovou situaci, že jsme bez šéfa a já nevím, jestli až přijde ten nový, tak jestli tam takového stařík vydrží. Ale je tam ještě jeden chlapec, který je šestatřicátý ročník, ten je o něco starší než já.

Máte tam své pacienty, nebo chodíte k akutním případům?

Co to dá. V IKEM jsem přešel k umělým ledvinám a transplantaci ledvin na celém transplantačním programu. Pak tam přicházejí lidé, co pošlou kardiologové, gastroenterologové, co pošlou známí. My jsme psychiatrie bezprahová. Vy, kdybyste chtěl, tak nemusíte k žádnému svému praktikovi pro doporučení, můžete přímo k psychiatrovi. A pokud bude mít okno, tak vás vezme. *(směje se)*

Křehká hranice mezi neurochirurgem a sériovým vrahem

Pojďme se ještě pobavit o té vaší druhé přednášce, o psychopatech. Říkal jste mi, že je o ni velký zájem, že to lidé rádi poslouchají…

Je to v podstatě sorta lidí, kteří nás řídí. Jak tu pyramidu spočítal už zmiňovaný Ari Kiev, tak kdybychom byli makakové, tak máme sociální mozek na čtyřicet kamarádů, kdybychom byli šimpanzi, tak na pětašedesát. A lidé mají na 98. Na to mají těch pět depresáků, jednoho schizofrenika a nahoře mají jednoho psychopata. Psychopatie je volný termín, neobsazený. A teď je tady parta *(odborníků, pozn. red.)*, která by to ráda naplnila tím, že jsou to lidé, kteří primárně nemají strach. To je ten jejich problém. Jim chybí ten špagát od centra strachu, který nám tu zanechali dinosauři k uvědomění.

Donald Trump je echt psychopat, který navíc používá manipulativní techniky. To je to smrtící kvarteto - psychopatie, narcismus, machiavelismus, sadismus. A to on všechno v sobě má.

Čili představte si, že nebudete mít strach. A já řeknu: „Jdeme udělat banku!“ Tak jdeme udělat banku. Vám se nebudou potit ruce, nebudou se třást, nebude se vám chtít čůrat, nic. Vy jste robotický, roboticky dokonalý. Čili tahle vlastnost vás automaticky jak bubliny vynese nahoru, protože jste šikovný, schopný, zdatný, nebojíte se do toho jít ve chvíli, kdy všichni ostatní jsou ustrašení. A teď jde o to, jestli se dáte dobrou cestou, nebo špatnou cestou.

Ale psychopat jsem v případech obou cest?

To je to naše přání, aby tohle bylo pod tím pojmem shrnuté. Jak říká Dutton (*Kevin Dutton, pozn. red.*), to je ten oxfordský profesor, který to studuje, hranice mezi sériovým vrahem a neurochirurgem je velice křehká, protože neurochirurg musí být taky bez nervů.

Psychopat je tedy člověk bez nervů?

Bez strachu, nervů. A jde o to, jestli má víc agresivity, víc blbé vychování, blbé dětství, anebo jestli je jak tatíček Masaryk. Nějaký profesůrek z Vídně,

co byl proti „rukopisům“. Nebo případ Hilsner. Nebo válka. A po válce, když si přečtete Peroutkovo Budování státu (*dílo Ferdinanda Peroutky, ve kterém se zabývá historií Československa v letech 1918-1922, pozn. red.*), tak když tu byla slabá Tusarova vláda, tak Masaryk psal ministrům přímo projevy, co mají říkat, co mají dělat. Takže osvícený monarcha.

Na jedné straně je tedy psychopatie de facto předpokladem pro to, aby se člověk dostal do vysoké funkce, aby mohl mít vliv a byl mocný, ale na druhé straně je to dehonestující označení.

Jistěže je. Proto mě zastánci a vlastenci bombardují a nadávají mi, že to hanebně zneužívám a těm lidem ničím pověst. Ten první pojem vypracoval Hare (*Robert Hare, kanadský psychiatr, pozn. red.*), který pracoval jako psycholog v kriminále. On měl tu sortu těch zlých, nepolepšitelných, sadistických – a nepoznal to, co je v civilním životě. To jsou ti dobří, kteří dělají záchranáře a hasiče, neurochirurgy, Armstronga na Měsíci. V nějakém interview jsem řekl, že Armstrong taky patří mezi psychopaty, protože byl absolutně bez nervů. To přistání, když to sledujete, bylo něco příšerného. *(směje se)*

Vy tu definici psychopatie tedy máte mnohem širší, než jak ji vnímá běžná populace. Z toho možná vznikají ty oblíbené posměšky, že když je někdo politik, tak to musí být psychopat. Když ty politiky, ty nejvlivnější lidi, pozorujete, děláte si mezi nimi nějakou typologii: tenhle je víc, tenhle míň?

V podstatě vždycky, když se někdo dostane nahoru, musí být něčím zvláštní.

Co takový Donald Trump? To je taková zvláštní postava.

To je echt psychopat, který navíc používá manipulativní techniky. To je to smrtící kvarteto - psychopatie, narcismus, machiavelismus, sadismus. A to on všechno v sobě má. Existuje krásný termín, modrá lež. Napřed je bílá lež, to je dítě, které se chce vylhat, že to shodila kočka. Pak je černá lež, to už umíme my. A pak je modrá lež, což je odvozeno od modrých uniforem policajtů v Americe mezi válkami, kteří si dosvědčili, že ten člověk se zastřelil sám. A ten Trump prohlásil o Hillary Clinton, nevím, co všechno. Všichni věděli, že je to lež, ale ono je to spojí dohromady, takže oni jsou spojenci toho názoru a vykřikují ho do světa.

A proč se spojí v takovém nesmyslu?

Protože my se sdružujeme. A jde o to, pod kým se sdružíte.

Vědomě se sdružují?

Nevědomě.

Ale vědí, že je to lež. Nevěří tomu…

Oni tomu snad i věří. Po válce nebyla možná denacifikace Německa, protože to by museli všechno vystěhovat s výjimkou tak dvaceti lidí. To všechno byli náckové. A přitom to bylo tak praštěné. Nebo když už jsme všichni věděli, jak to vypadá s těmi dobrými myšlenkami socialismu, tak lidé byli ochotní do té partaje lézt a přísahat na jejich pravdy.

Na shledanou v lepších časech

Pane doktore, kromě toho, že jste stále aktivní jako lékař, píšete knihy a jezdíte na přednášky, tak také už několik let píšete blog na Aktuálně.cz. Glosujete tam různé události a nedávno jste napsal: „Největší potěšení, krom toho, že stále čtu knihy, mi skýtá možnost pucovat si zuby a zpívat si při tom v koupelně. Několik velkých autorů sepsalo chválu zahálky nebo lenosti. Tohle není ani jedno, to je aktivní stáří. A zpívejte se mnou: Na shledanou v lepších časech.“ Tím ten text končil. Jak pro vás ty lepší časy vypadají?

To je přesně ten text *(píseň Jaroslava Ježka, Osvobozené divadlo, pozn. red.)*: „Každý z nás něco má, co občas tlačívá. Zahoďme starosti rovným dílem a dejme se za jedním cílem. Všichni se sejdeme, až svou vlast najdeme. Na shledanou v lepších časech.“ Já si lepší čas představuju jako slušnější společnost, která se tolik nežene za konzumem.

Pane doktore, já vám přeju, ať můžete ještě hodně dlouho pomáhat svým pacientům. A děkuju vám za rozhovor.

Já děkuju nesmírně za pozvání.