



Autor: George Monbiot

Těžko si asi představit tvrdší odsudek systému, než je epidemie mentálních poruch. A přesto se dnes ohromné množství lidí po celém světě potýká s úzkostmi, stresem, depresí, společenskými fobiemi, poruchami příjmu potravy, sebepoškozováním a osamělostí. Nejnovější a katastrofální data o psychickém zdraví anglických dětí globální krizi jen dokreslují.

Tento stav má i řadu druhotných příčin, ale ta hlavní se podle mě nikde nemění: lidské bytosti, ultra společenští savci, jejichž mozky jsou nastavené na interakci s ostatními lidmi, jsou od sebe odtrhávány. Zásadní roli při tom sehrávají nejen ekonomické a technologické proměny, ale také ideologie. Přestože je náš dobrý život a blahobyt neoddelitelný od životů ostatních, neustále kolem sebe slyšíme, že cesta k úspěchu vede přes tvrdé prosazování vlastního zájmu v konkurenčním prostředí a krajní individualismus.

V Británii nám lidé, kteří celé své životy prožili mezi čtyřmi stěnami – ve škole, na univerzitě, v baru, v parlamentu – radí, abychom se postavili na vlastní nohy. Konkurence ve vzdělávacím systému je od roku tvrdší. Trh práce je pak bojem takřka na život a na smrt se zástupy dalších podobně zoufalých lidí, kteří usilují o stále menší počet pracovních míst. Moderní dozorcí nad chudými připisují vinu jednotlivců ekonomické situaci. Nekonečná televizní klání přizívají nemožné ambice v prostředí ubývajících skutečných příležitostí.

Prázdné místo se společnost snaží vyplnit konzumem. Ten však nemoc izolace neléčí, naopak zostřuje společenské srovnání do té míry, že poté, co jsme zkonsumovali vše ostatní, se obracíme proti sobě. Sociální sítě nás přibližují a zároveň mezi námi vytváří propasti, jelikož nám dovolují zcela přesně kvantifikovat naše sociální postavení a sledovat, o kolik více přátel a sledujících mají ostatní.

Jak výborně zdokumentovala Rhiannon Lucy Cosslettová, dívky a mladé ženy běžně upravují své zveřejňované fotky, aby na nich vypadaly štíhleji a lépe. Některé telefony to dokonce se svým „krásným“ nastavením bez požádání udělají za vás; stáváte se svým vlastním nedostižným ideálem. Vítejte v posthobessovské dystopii: války všech proti sobě samým.

Lze se tedy divit, že v těchto osamělých vnitřních světech, kde duši nahradila retuš (touching has been replaced by retouching), se mladé ženy utápí v mentálních problémech? **Nedávny v Anglii provedený průzkum** ukazuje, že čtvrtina žen ve věku 16-24 let si někdy sama ublížila a osmina jich trpí **posttraumatickou stresovou poruchou**. Úzkosti, deprese, fobie nebo obsedantně kompulzivní porucha postihují 26% žen v této věkové skupině – přesně tak nějak vypadá zdravotní krize.

Sociální trhliny nepovažujeme za stejně závažné jako zlomené kosti, protože nejsou na první pohled vidět. Fascinující studie však naznačují, že sociální i fyzická bolest je **zpracovávána týmiž nervovými okruhy**. Tím se dost možná dá vysvětlit, proč se v mnoha jazycích obtížně hledají výrazy pro dopad rozpadu společenských pout beze **slov obvykle užívaných k popisu fyzické bolesti a zranění**. U lidí i dalších společenských savců zmírňuje **společenský kontakt fyzickou bolest** – proto objímáme děti, když si způsobí bolest: něha je silné analgetikum. Opiáty ulevují jak od fyzické bolesti, tak od té způsobené odloučením. Snad i v tom lze hledat vysvětlení souvislosti mezi společenskou izolací a drogovou závislostí.

Pokusy shrnuté minulý měsíc v časopise *Physiology & Behaviour* naznačují, že společenší savci postavení před volbu mezi fyzickou bolestí a izolací si volí bolest. Opice malpy kapucínské, kterým byla na 22 hodin upřena potrava i styk s ostatními opicemi, se napřed znovu připojí k ostatním, než vyhledají potravu. Emocionálně zanedbané děti podle **některých zjištění** trpí horšími psychickými následky, než děti emocionálně zanedbané a současně fyzicky zneužívané: násilí v sobě má – jakkoliv zvrácený – rozměr projevené pozornosti a kontakt. Sebepoškozování se tak nezřídka stává pokusem ulevit si od svého zármutku: další ukazatel, že fyzická bolest není zdaleka tak nesnesitelná jako ta emocionální. A všichni věznilé už dlouhá staletí moc dobře vědí, že jednou z nejúčinnějších forem mučení je samotka.

Není kdovíjak obtížné domyslet si evoluční kořeny společenské bolesti: šance společenských savců na přežití se značně zvyšují, mají-li pevné svazky se zbytkem smečky. Izolované kusy na okraji mají největší šanci, že je zabijí predátoři nebo vyhladoví. Podobně jako nás fyzická bolest chrání před fyzickým zraněním, ta emocionální nás má chránit před společenským poraněním. Vybízí nás k navazování a udržování, což se ale pro řadu lidí dnes stalo skoro nemožným.



DÉLSKÝ POTÁPĚČ

Podle očekávání se společenská izolace silně ve značné míře pojí s depresemi, sebevraždami, úzkostmi, nespavostí, strachem a pocitem ohrožení. **Demence**, vysoký krevní tlak, **srdeční onemocnění**, **mrtvice**, **snížená odolnost vůči virům** a dokonce i nehody častěji postihují chronicky osamělé lidi. Dopad osamělosti na fyzické zdraví se podobá tomu vykouřit **15 cigaret denně**: podle všeho navyšuje riziko předčasného úmrtí o **26%**. Zčásti je na vině zvýšená produkce stresového hormonu **kortizol**, který potlačuje imunitní systém.

Studie u zvířat i lidí ukazují na **příčiny zajištění stresu**: izolace snižuje schopnost sebeovládání, což vede k obezitě. A **jelikož lidé na nižších patrech socioekonomického žebříčku trpí osamělostí nejčastěji**, dost možná v tom lze hledat jedno z vysvětlení výrazné korelace nízkého ekonomického statusu a obezity.

Jasně tak vidíme, že se zde pokazilo něco podstatně významnějšího, než co obnášejí témata, jimiž se každodenně do detailů až bolestivých zabýváme. Proč tedy pokračujeme v tomto světě požírajícím a sebedestruktivním šílenství, bezuzdném ničení životního prostředí i samotného předu společnosti, když nám přináší jen nesnesitelnou bolest? Neměli by si tuto otázku bez ustání klást všichni veřejně činní lidé?

Mnohé úžasné charitativní organizace se s touto přílivovou vlnou snaží bojovat a s některými z nich se chystám spolupracovat v rámci **projektu proti osamělosti**. Na každého člověka, kterého se jim podaří dosáhnout, je jich ale několik dalších ponecháno bez povšimnutí.

Tento problém nevolá po politickém řešení, ale něčem podstatně rozsáhlejším: přehodnocení celého světového názoru. Ze všech fantastických představ, jimž lidé tak rádi propadají, je myšlenka, že si vystačíme sami, tou nejabsurdnější a snad i nejnebezpečnější. Buď si k sobě najdeme cestu - nebo se naše společnost rozpadne.

Úvaha George Monbiota **Neoliberalism is creating loneliness. That's what's wrenching society apart** vyšla v novinách *The Guardian* 12. října 2016.