

Jedenáct otázek pro Radkina Honzáka

1. Co vám udělalo v poslední době největší radost?

Dovolená s manželkou v jižních Čechách s návštěvou Křesle, Hluboké, Rožmberka, Vyššího Brodu a lesního kostela Lomec. Ještě víc než památky potěšili mě příjemní lidé, které jsme všude potkávali. Tam, kde jsme se ubytovávali, jsme se potkali jak s noblesním chováním typu „obsluhoval jsem anglického krále“, tak s atmosférou nehrané přívětivosti a přátelství.

Velkou radost mi udělala vnučka na letním hudebním táboře české mládeže, byť jsem ji letos mohl sledovat jen přes youtube a ne naživo.

Leckomus se to může zdát praštěné, velkou radost mi udělal návrat do práce, kde jsem cítil, že jsou kolem mě lidé, kteří mě rádi vidí a které já rád vidím (a někdy taky muchluju).



Radkin Honzák v Křesle pro Fausta. Faustův dům, 29. října 2015. Foto archiv 1. LF UK.

2. Máte nějakých jednoduchých receptů na každodenní spokojenost?

Umět se potěšit z maličkostí a tak se naučíte sbírat příjemné chvíle. Lidem, kteří jdou životem a jak říká jeden zapomenutý básník, „rosa jejich cestu nevěncí“, rozdávám malé sešítky, kam mají denně v podvečer zapsat tři hezké věci, které jim udělaly radost a tři hezké věci, které si pro radost udělali sami. Ukradl jsem ten nápad téměř před půlstoletím, dnes už ani nevím komu, a naučil jsem se podle něj řídit sám. Radosti se na nás nehrnou jako po-

vodeň, ty musíme hledat a občas vydobávat jako hrozinky z vánočky. Když se to naučíte, svět se rozjasní.

3. Co vás v poslední době našťvalo?

Zpupnost úředníků a papalášů, kteří zběsile vydávají, upravují, ruší a znovu vydávají často úplně nesmyslné příkazy a zákazy. Skutečnost, že v relativní smrtnosti na covid jsme se tak dostali na čtvrté místo na světě. Některá vládní opatření se podobají prohlášení silničářů: Na zimu jsme byli připraveni, ale nečekali jsme, že bude sněžit.

Vleklost řešení malérů, které způsobili lidé, kteří jsou dnes u koryt, se táhnou a nakonec mizí do ztracena. Nadutost těch, kteří by měli spravovat stát, vede k úpadku právního vědomí.

4. Jak se udržujete v kondici pro svoje pacienty – odborně a lidsky?

Odborně se udržuju tím, že čtu, chodí mi různé odborné stránky a vřele doporučuji Science Daily, kde si z několika desítek novinek vybere každý nejméně dvě ryze odborné a pak několik dalších, které dovoluji udržovat kontakt se současným vědeckým děním. Pak připravuju svoje semináře, což mě nutí hledat cíleně. Lidsky to mám vyřešené tak, že se na lidi, kteří za mnou přijdou, opravdu těším. Na všechny, včetně těch „problémových“, protože i ti do života patří. Když člověk přestane naříkat, že láhev už je napůl prázdná a začne se radovat z toho, že je ještě napůl plná, probudí se v něm spousta energie.

5. Které lidské vlastnosti považujete za dobré?

V přiměřené míře snad všechny, protože jsme jimi byli vybaveni, a k tomu, že jsme dosáhli takové úrovně, kterou máme, nám napomohly jak ty dobré, tak ty špatné. Jde o to naučit se ty antisociální krotit, asi nejlépe podle Greenovy definice morálky, která říká, že je to soubor psychologických pravidel umožňujících, aby společenství veskrze sobeckých jedinců dokázalo alespoň zčásti spravedlivě využít výsledků společné aktivity. Agrese není jednoznačně negativní jednání, pokud slouží spravedlivě obhajobě vlastních potřeb, navíc v souladu s pravidly. Celá příroda lže a lež je někdy jediný způsob, jak zachovat sociální smír. Navíc je tu zásadní otázka: Kdo (a proč) má nárok na absolutní pravdu? Jak nás učí nejen filosofie, je dobré mít se na pozoru před lidmi, kteří mají okamžitě po ruce odpověď na každou otázku a kteří nejlépe vědí, co je správné.

6. Které historické osobnosti si nejvíc ceníte?

To je vždy nejisté, protože jak řekla Coco Chanel o prvních láskách: jsou to věšáky na iluze. Historie je pohádka vyznívající v zájmu toho, kdo ji vypráví. Když vám bude o perníkové chaloupce vyprávět ježibaba, která nestačila včas zavolat hasiče, bude to trochu jiný příběh než ten, který sepíše otec, jenž zavedl děti do lesa a tam je nechal na pospas osudu.

Pokud bych začal u Bible, oceňuji Adama, který navzdory tomu, že na jablko neměl chuť, dal přednost přání své ženy i za tu cenu, že si to rozlil s Jahvem. Díky němu (opravdu předložka „díky“ tentokrát sedí) jsme tady.

V pubertě, které se dnes říká povinně adolescence, jsem obdivoval Závaš z Falknštejna, jemuž i Vladislav Vančura s poradci přičklí zradu, kterou nikdy nespáchal, protože Přemyslovi podporu neslibil, na Moravském poli nebyl, takže ho tam hanebně neopustil. To nakonec platí také o Milotovi, který si důstojným úprkem zachránil kejhák.

Než jsem se dozvěděl, jak to bylo doopravdy, byl pro mě občan Pinel velkou osobností. On nesporně byl, leč to osvobození šilenců proběhlo trochu jinak, než vypráví psychiatrická mytologie.

A tak z historie nejčerstvější je bez nánosu nepravých atributů pro mě skutečnou hrdinkou Milada Horáková.

7. Co byste doporučil začínajícím kolegům jako nejlepší prevenci vyhoření?

Aby se naučili nesoudit, ale hledat, nechtít hned definitivní jednoznačnou odpověď na všechno a stále se ptát. Aby se naučili nejméně třikrát denně se na deset minut zastavit, rozhlédnout se, chválit možnost být naživu. A v těžkých chvílích, aby si uvědomili, že se na ně Pánbůh nevykašle. Pro zarputilé ateisty bych doporučoval knihu Dalajlámy, která zde vyšla v nakladatelství Vyšehrad asi před dvěma, třemi měsíci s názvem Etika pro dnešní svět, kde je jednak koncept „sekulární etiky“, která stejně jako ta věroučná začíná péčí o sebe, a také několik doporučení k duchovním cvičením. A nakonec, aby si dali pozor na to, čemu budou říkat „vyhoření“. Byl Shakespeare vyhořelý, když napsal svůj slavný sonet 66? Ani náhodou! Vytvořil jich pak dalších 66 plus spoustu divadelních her. Byl našťvaný, otrávený a měl za to, že na svinstvo doby je třeba upozornit.

8. Čím vás kdo (třeba i klienti) v poslední době inspiroval?

Zůstal mi deník, který mi před časem darovala jedna slečna a který teď mám jako inspiraci do knihy o depresi. Ta by měla být hotová někdy v září, a když se vše podaří, tak vyjít ještě před Vánoce. Ta slečna, kterou všichni hodnotí jako „psychopatku bez rozumu“, tam popisuje své skutečně velice trpké dětství, z něhož si odnesla jednak (marné) hledání lásky, kterou včas ne-

dostala, a jednak nedůvěru k lidem, které se z jednání vlastních rodičů naučila.

Dostalo se mi do ruky plno zajímavých knížek a Denisa Vostrá se svou znalostí japonských zvyklostí dříve i nyní je teď mojí první četbou. Místo s výsledky sportovců jsem dostal příležitost seznámit se alespoň částečně s japonskou tradicí a kulturou.

9. Pro jakou chybu máte největší a na druhé straně nejmenší pochopení?

Pro ty, kterými trpím (nebo jsem obohacen?) sám, a těch je skutečně dost. „Nesudte, abyste nebyli souzeni, neboť jakým soudem soudíte, takovým budete i souzeni, a jakou mírou měříte, takovou bude vám i naměřeno.“ To mě naučilo Lukášovo Evangelium. Nemám rád zneužívání moci, asi proto, že jsem k němu nikdy neměl sklon, a pokud jsem se dostal někde nahoru, dával jsem přednost spolupráci před příkazy.

10. Kým a čím byste chtěl být, kdybyste nebyl tím, kým jste?

Měl jsem štěstí, že s Nerudou, čímkoliv jsem byl, jsem byl rád. Byla jedna práce, do níž se mi opravdu zoufale nechtělo, a nakonec to byla úžasná dekáda mého života, která přinesla dobré věci jak mně, tak druhým.

Nicméně když jsem se teď dočetl o japonském kulturním konceptu wabi a sabi, byl jsem jeho bezděčným vyznavačem někdy mezi desátým a dvanáctým rokem, kdy jsem toužil stát se vetešníkem. To se mi sice nezdařilo, soukromé podnikání tehdy končilo i v této profesi, některé prvky z něj mi ale zůstaly pod kůží a docela se snáší s požadavky profesionálně na mě kladenými.

11. Co byste chtěl v oboru změnit?

Aby se zase víc věnoval lidem než diagnostickým kritériím a doporučeným postupům. Měli bychom vědět, že léčíme lidi, kteří mají duši, navíc bolavou duši, a že neléčíme choroby!

Na otázky časopisu Adiktologie v preventivní a léčebné praxi odpovídal 15. srpna 2021 MUDr. Radkin Honzák, psychiatr, publicista a vysokoškolský pedagog. Specializuje se na psychoterapii a psychosomatický (bio-psycho-sociální) přístup.