

„Do terapie chodí především mladé levicově smýšlející ženy.“

Psycholog Holger Richter kritizuje patologizaci společnosti. Určité diagnózy vzrostly o několik tisíc procent. Diagnóza často propůjčuje levicově smýšlejícím lidem status oběti, zatímco konzervativci spíše berou svůj život do vlastních rukou.

Pane Richtere, duševní onemocnění jsou na vzestupu, přestože se nám materiálně daří stále lépe. Vy za to částečně viníte „wokeness“. Ve své knize píšete, že v psychoterapii se prosadilo „právo na city“. Ale když pacient trpí, není to jeho subjektivní pocit?

Moje kritika se zaměřuje na určité diagnózy, jejichž počet prudce stoupá. Lidé chodí k terapeutům a říkají: „Jsem vysoce citlivý“, „autistický“, „trans“ nebo „mám ADHD“. Subjektivní pohled je vydáván za fakt. Na základě svých pocitů pacient v dotazníku zaškrtně příslušné položky. Wokeness se zaměřuje na skupiny obětí a citlivost. Každý tak dostane diagnózu, která objektivizuje jeho pocity, a k tomu razítko terapeuta. To má také právní důsledky.

Co tím myslíte?

Během studia lze získat kompenzaci za znevýhodnění, lze žalovat jiné osoby, pokud jsou nesprávně osloveny, lze získat peníze z fondu pro oběti i bez právních důkazů. Tyto diagnózy jsou náchylné k manipulaci. V žádném případě to nepodsouvám všem pacientům, ale část z nich toho zneužívá.

Není pokrok, že duševní nemoci již nejsou spojeny s hanbou?

Duševní nemoci ztrácejí své stigma. To je dobré, ale na druhou stranu to vede k této pandemii patologizace. Určité diagnózy vzrostly o několik tisíc procent. V současné době studuje v Německu psychologii přibližně 140 000 studentů, v 90. letech to bylo 30 000. V Německu přibývá každý rok 2000 nových psychoterapeutických praxí. Pro mileniály a generaci Z je duševní utrpení nyní součástí formování identity.

Myslíte tím, že se člověk identifikuje se svým ADHD nebo hypersenzitivitou – a díky tomu se cítí výjimečný?

Diagnóza dnes nabízí identitu. Tradiční identity naopak hrají mnohem menší roli. Státní příslušnost, role ženy a muže, náboženství nebo to, zda je člověk dítětem profesora nebo pekaře. ADHD, genderová dysforie nebo autismus vytvářejí nové identity.

Mnoho dospělých, kterým je po letech diagnostikováno ADHD, to vnímá jako vysvobození: jejich utrpení má konečně jméno. Co je na tom špatného?

Nepopírám, že diagnóza může pomoci člověku porozumět sám sobě. Ale: u některých diagnóz není nutné hledat příčinu bolesti. Není nutné se ptát, proč člověk stále dělá stejné chyby nebo je tak snadno urazitelný. Nyní existuje lékařská příčina, porucha v mozku.

To není vždycky pravda?

Ne. Velký vliv mají sociální sítě s jejich přetlakem podnětů a toxickou nabídkou neustálého srovnávání se. To se týká hlavně mladých dívek. K tomu se přidává zvýšená konzumace drog a nakažení nabízenou identitou. Jedna kamarádka řekne druhé: „Ten dotazník na internetu ukazuje, že mám autismus.“ Tak to druhá udělá stejně. Skupinové identity nabízejí orientaci.

Říkáte, že diagnóza mnohým propůjčuje status oběti. Jaká je výhoda být obětí?

Kdo má diagnózu, má vysvětlení, proč nemůže dělat to či ono. Jsem hypersenzitivní nebo mám ADHD, je mi tu příliš hlučno, nesmím být vystaven tolika podnětům, velká kancelář mě přetěžuje. Někteří pacienti již absolvovali sedm terapií, aniž by se jejich stav zlepšil.

Jsou ženy náchylnější k sociální nákaze?

Jsou to především mladé, levicově smýšlející ženy, které pěstují kulturu obětí a navzájem se utvrzují v roli obětí. S těžkými duševními onemocněními, jako je schizofrenie nebo deprese, léčíme přibližně stejný počet mužských i ženských pacientů, jejichž věkové rozložení odpovídá věkovému rozložení populace. Na psychoterapeutickém oddělení a v ambulantní psychoterapii jednoznačně převažují mladé ženy ve věku od 18 do 40 let – s diagnózami, které jsou často těžko uchopitelné a rozšiřují se, někdy dostane někdo až sedm diagnóz.

Jaký vliv má politické přesvědčení na duševní zdraví?

Tento aspekt se diskutuje příliš málo. Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že mají kontrolu nad svým životem, se cítí lépe. To je vidět na opačném politickém spektru – konzervativní muži spíše říkají: „Musím vzít svůj život do vlastních rukou, nemohu se spoléhat na stát. Musím vydělávat peníze.“ Pokud selžou, znovu se zvednou. Lidé s levicovým smýšlením spíše viní stát, když se jim nedaří, společnost, okolí, kapitalismus – a ženy patriarchát. Převažuje postoj: Stejně s tím nic nenadělám. Cítí se bezmocní a vyvíjejí se u nich příznaky.

Opravdu k vám chodí více levicově smýšlejících lidí na terapii, zatímco pravicově smýšlející si umí pomoci sami?

Ano. Mladé levicově smýšlející ženy trpí psychickými poruchami mnohem častěji než tolik haněný starý bílý muž. Duševní porucha nabízí východisko, neurotický kompromis, pokud je člověk přesvědčen, že nemůže nic změnit, a přesto chce uniknout společnosti. Tito pacienti se svými poruchami vyžadují zvláštní pozornost a ohleduplnost a často se chovají velmi sebevědomě. Odsuzují ostatní, kteří zpochybňují jejich utrpení. Umírnění pravicovní a konzervativní lidé také považují utrpení za součást života, ale ne za nemoc.

To, že člověk může vyjádřit své city, je pozitivní. Mnoho mužů neříká, když se cítí špatně. Mohli by působit nemужně. Nebylo by žádoucí, aby mladí muži také přemýšleli o sobě, aniž by se báli, že budou považováni za slabé?

Rozhodně ano. Existuje klasický toxický obraz mužnosti: jsem tvrdý, nemám city, přecházím to. Tito muži jsou náchylnější k alkoholu, jsou agresivnější i vůči sobě samým a mají vyšší riziko sebevraždy. Ale existují i mladí, měkčí, levicoví muži, kteří příliš naslouchají svému nitru, nepracují, bydlí u rodičů a každý požadavek společnosti vnímají jako nepřiměřený. Jim radím, aby se poučili z mužnosti, aby si vyhrnuli rukávy, pustili se do něčeho a zažili tak vlastní účinnost.

Měl jste v terapii někdy muže s extrémně pravicovými názory?

Jen pár. Pravicoví extremisté často trpí závažnými duševními chorobami, jako jsou deprese nebo paranoia. Často u nich lze pozorovat výrazný narcismus v kombinaci s paranoidními osobnostními rysy. Mají uzavřené myšlení a staví svou vlastní skupinu nad všechny ostatní lidi. Raději berou léky, než aby mluvili o svých pocitech. Mimochodem, neznám žádné pravicové extremisty s genderovou dysforií, kteří by se cítili v nesprávném těle.

Jak si to vysvětlujete?

Konzervativní lidé již mají svou identitu, náboženství, genderovou roli, rodinu, domov. Nejsou tak otevření novým zkušenostem a zůstávají u toho, co jim připadá bezpečné. Nemusí nikoho obviňovat, že je nesprávně označuje, protože jsou v pozitivním smyslu narcističtí a vyrovnaní. Jejich narcismus je skrytý a nehledá nic jiného venku. Možná jsou také konformističtější a potlačují rozpory a kognitivní disonance.

Společnost, která se definuje odchylkou od normy, má něco narcistického. Můžete v ní také rozpoznat politické typy?

Narcistické osobnosti mají sklon k fantaziím o záchraně světa. To lze pozorovat v levicovém a zeleném spektru, ale také u pravice. Tam se narcismus projevuje fantaziemi o nadřazenosti nad jinými etniky. U pacientů s diagnózou inflace je zranitelný narcismus skrytý. Prostřednictvím diagnózy chtějí pozornost, péči a obviňování světa.

Každý si myslí, že je obklopen narcisty. Nikdo ale nechce být narcistický.

Je to opravdu pozoruhodné: zatímco ADHD nebo autismus jsou na vzestupu, diagnóza narcismu je vzácná. V posledních letech jsem jako znalec přečetl 8000 žádostí o terapii. Pouze ve třech případech byla stanovena diagnóza narcistické poruchy osobnosti. Lidé, kteří dnes přicházejí za mnou a říkají, že mají autismus, mají často rodinu, povolání, vydělávají si peníze – a působí narcisticky. Točí se kolem sebe, nedokážou se vcítit do druhých. Původní diagnóza autismu byla závažná vývojová porucha s intelektuálním a sociálním postižením.

Pokud jsou diagnózy narcismu tak vzácné, znamená to, že terapeuti potvrzují to, co jejich pacienti sami navrhnou jako diagnózu? Nebo chtějí terapeuti své pacienty šetřit?

To je důležitý aspekt při nárůstu diagnóz. V současné době pracuje v psychoterapii téměř 80 procent žen a tři čtvrtiny pacientů jsou ženy. V roce 2000 bylo 60 procent terapeutů ženami. Ženy se navzájem potvrzují více než muži. Méně často nesouhlasí, jsou

empatičtější a více se zajímají o zdraví. Terapeutka možná méně zpochybňuje pacientku, která se cítí jako oběť. Někteří terapeuti se také bojí, že budou považováni za misogynní, rasistické nebo transfobní, a raději potvrzují.

To zní, jako by za patologizaci společnosti byly zodpovědné především ženy.

Nejde o vinu, ale o společenskou roli a jejich reflexi. My terapeuti, ženy i muži, máme odpovědnost kriticky reflektovat vývoj a naši roli v něm. V diskusích v naší klinice mají vedoucí slovo ženy. Navíc je to jen jeden z mnoha faktorů, které tento trend ovlivňují.

Nyní se objevují známky toho, že woke zeitgeist končí. Volba Donalda Trumpa, pravicově nacionalistické tendence v mnoha zemích. Mohla by kritika wokeismu vést k tomu, že duševně nemocní budou opět více stigmatizováni?

To si nemyslím. Bylo by žádoucí, aby se více zpochybňovaly excesy patologizace a aby lidé převzali odpovědnost za svůj život. Musíme však i nadále dobře a efektivně léčit skutečně duševně nemocné a pokud možno jim pomáhat, aby si pomohli sami. To je náš úkol a k tomu potřebujeme všechny kapacity.

Není tedy třeba se obávat, že psychicky nemocný člověk bude považován za slabého a opovrženého na rozdíl od zdravého, životaschopného člověka?

Ne. Pokud se však nyní opět prosadí názor, že není nutné každé lidské chování patologizovat, může to dokonce pomoci. Člověk nepotřebuje terapeutickou pomoc při smutku a soudním sporu. Sociální kontakty, příroda, sport, požitky, umění a vlastní cíle jsou stejně dobrými terapeuty.

Holger Richter je vedoucím psychologem nemocnice St. Marien v Drážďanech. Nedávno vyšla jeho kniha „Jenseits der Diagnosen. Fallstricke der Psychotherapie“ (Za hranicemi diagnóz. Úskalí psychoterapie). Kohlhammer: Stuttgart 2024. 266 stran, 33 švýcarských franků.