



*Hvězdy netuší, že tvoří souhvězdí.*

JEAN COCTEAU

The Beastess

# OSAMĚLOST

ANEB KOLIK MÁTE PŘÁTEL  
NA FACEBOOKU

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

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

**The Beastess**

**OSAMĚLOST**

**aneb Kolik máte přátel na Facebooku**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

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

jako svou 6161. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 144

Vydání 1., 2016

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© The Beastess, 2016

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9110-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9109-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-5478-9 (print)

# Obsah

Úvod	9
Jak se v knize orientovat	13
1. TROCHA HISTORIE	15
<b>Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní aneb Umění číst myšlenky</b>	15
<i>„Vědci zjistili...“</i>	16
• Empatie	17
• Sdílení záměru	18
• Monogamie	20
• Alloparenting	22
2. PADESÁT ODSTÍNŮ SAMOTY – PŘÍBĚH JEDNÉ RODINY	25
<b>Vyhoďme ji z kola ven</b>	25
<b>Dešťový mužiček</b>	28
<b>Falešná hra s ohněm</b>	31
<b>Já jsem tvé stáří... pozvi mě dál!</b>	34
<b>Jak chudá holka k neštěstí přišla</b>	37
<b>Obraz Doriana Graye</b>	41
<b>Psychologicky vzato...</b>	44
<b>Touha někam patřit a její proměny v čase</b>	47

3. PRAVĚKÉ PUDY VE SPÁRECH MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ	51
<b>Životní role ve zrychleném filmu</b>	51
<b>Facebook – moderní strategie pro přežití</b>	53
<b>Generační rozdíly ve virtuálním světě</b>	55
• Rozdíl první: virtuální kontra reálná zkušenost	56
• Rozdíl druhý: osobnostní zralost	57
<b>Dobrý sluha, nebo zlý pán?</b>	60
<i>Online psychoterapie</i>	61
<i>Jaká matka, taková Katka aneb Co se máma naučí, dcera jako když najde</i>	64
<b>Kam nemůže psycholog, přichází internet</b>	68
• Mají Štursovi nárok na psychoterapii?	69
• Mohou sociální sítě psychoterapii nahradit?	70
<b>Jak se ohřát (a nespálit) u internetu</b>	72
<i>Internetová závislost</i>	73
<i>Pravidla internetového provozu</i>	75
• Pravidlo 1: Rozlišujte práci a soukromí	75
• Pravidlo 2: I doma buďte každý sám za sebe	77
• Pravidlo 3: Zamezte domácímu špehování	78
• Pravidlo 4: Nepodceňujte hesla	79
• Pravidlo 5: Citlivá data sdílejte v minimální možné míře	80
• Pravidlo 6: Facebookový dotazník není povinný	81
• Pravidlo 7: Používejte sociální sítě účelově	82
• Pravidlo 8: Vyhněte se virtuálnímu sexu	87
• Pravidlo 9: Úplně anonymní není na internetu nic	90
• Pravidlo 10: Nezapomeňte na své tělo	92

4. ANATOMIE OSAMĚLOSTI	95
<b>Jste sami, nebo osamělí?</b>	95
• Zdravotní rizika osamělosti	96
<b>Co se s námi děje při odmítnutí</b>	97
<b>Připoutejte se, prosím!</b>	99
<i>Typy emočního připoutání v dospělosti</i>	101
• Bezpečná vazba	102
• Úzkostně-ulpívavá vazba	102
• Vyhýbavá vazba	103
• Úzkostně-vyhýbavá vazba	104
<b>Budu tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie</b>	106
• Druhy empatie a její měření	108
• Poruchy empatie	109
• Empatie a internet	110
<b>Autismus</b>	111
• Porucha empatie	112
• Porucha sdílení záměru	113
• Příčiny autismu	114
<i>Virtuální asistentka Siri aneb Může nás stroj naučit laskavosti?</i>	115
<b>Duševní nemoc a osamělost</b>	118
<i>Jak nebýt sami se svou odlišností</i>	120

5. OSAMĚLOST V POSTMODERNÍM SVĚTĚ	123
<b>Introverti dobývají svět aneb Ústup extrovertní kultury</b>	123
• Jungova typologie	125
• Moderní výzkumy	126
<i>Pohled do duše introverta</i>	127
<b>Když se ze sítě stane past</b>	131
<i>Jak přemnožit narcisy</i>	133
<b>Několik rad na závěr</b>	135
<i>Povinné desatero</i>	140



# Úvod

„Samota je hřích, jeden z nejtěžších...“, zpívala kdysi Marta Kubišová v moc pěkné písničce „Pojďte, pejskové“:

*„Pojďte, pejskové,  
tam, kde růžové  
tlapky bláhové ťapou...  
Tam a nazpátek  
v zemi zvířátek  
tlapky štěňátek ťapou...“*

Pamatujete se na ni? Pravděpodobně ne, protože i já, ač dnes již zralá dáma, jsem tehle roztomilý singl o opuštěné holce znala jen ze zakázaného archivu svých rodičů. Provázel mě pubertou na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let – tedy dávno poté, co Marta Kubišová dozpívala. Musím ovšem říci, že více než její politické pronásledování mě v té době zajímalo, jak je možné, aby se taková krasavice cítila sama?? Byla jsem ještě ve věku, kdy člověk věří, že popové hvězdy si ve svých písních vylévají srdce a to, o čem zpívají, věrně odráží jejich skutečný život. Se svými idoly se takový nezkušený teenager snadno ztotožní nebo se do nich zamiluje...

Mně Marta svým „bláhovým ťapáním“ pomohla vyrovnat se s některými zásadními otázkami žákyň školou povinné, jako třeba „proč nemám žádného kluka“ a „proč se se mnou holky ve třídě nebaví“. Zkrátka, „proč jsem tak sama a proč mi nikdo nerozumí“. No ovšem! Když *i Kubiška* má jenom ty pejsky, tak to možná přece jen nebude tím, že jsem tak ošklivá a divná; třeba jsem naopak výjimečná jako ona a kluci se mě prostě jen bojí... zřejmě je samota výjimečným lidem souzena!

V onom posledním bodě jsem se přes svou naivitu až tak nemýlila. Je pravdou, že čím více se člověk od ostatních v jakémkoli směru liší, tím

těžší pro něj je nalézt spřízněnou duši. Osamělost, jak víme z historie, literatury a četných citátů na Facebooku, je skutečně údělem především lidí vymykajících se z běžného průměru: génů i šilenců, mučedníků svědomí i nájemných vrahů. Moje teorie o vlastní výjimečnosti coby příčině osamělosti nebyla tedy v zásadě až tak scestná. Co mi však tehdy zůstávalo skryto, byly podobně laděné úvahy mých spolužáků a spolužaček, kteří (na rozdíl ode mě, samozřejmě) nikterak výjimeční nebyli, a přesto se doma také zavírali do pokojíčku a vyprávěli svým pejskům či mončičákům o nepochopení světa, a zejména Simony z 8. C...

Ve věku hledání sebe sama jsou tyto pocity normální. Snad každý z nás si v dospívání připadal občas nepřitažlivý, nepatřičný (nebo místy až trapný) a odsouzený k věčnému celibátu či posměchu party. Mládež se s tím vypořádává bez rozdílů generací v podstatě stále stejně. Snaží se to přehlušit hlasitou hudbou, silnými řečmi, někdy drogami, jindy psaním básniček nebo sněním o celebritách... Dnes k tomu ještě přibyla možnost získat iluzi obdivu a přátelství na sociálních sítích. Ve třinácti se sto padesáti „lajkům“ věří stejně snadno, jako já jsem kdysi věřila tomu, že Marta žije v psím útulku a od šedesátých let dosud nesvlékla minisukni (s jejíma nohama proč taky!).

Většinu lidí to samozřejmě v dospělosti přejde. Nabudou reálného pocitu vlastní hodnoty, najdou si partnera, založí rodinu a „zařadí se do společnosti“, jak se říkalo za mé éry. To je normální vývoj. Avšak ani tato „normálnost“ nikomu nezaručí, že se časem se samotou či osamělostí znovu nepotká. Co je příčinou? Člověk nemusí být ani výstřední bohém, ani protispolečenský živel (ať už pod tím ta která doba chápe cokoli), a přesto se mu může stát, že ho někdo uprostřed života opustí, případně že onemocní, zestárne, přestane se mu dařit... a ocitne se tak v izolaci, na okraji zájmu těch mladších, hezčích a úspěšnějších. Osamělost určitě není jen problémem emočně rozkolísaného mládí či několika podivínů; do jejích osidel může upadnout kdokoli bez ohledu na věk a charakter, a to často doslova přes noc.

Moderní doba k tomu svým důrazem na individualismus bohužel přispívá. Žijeme v éře *selfies* – neustálého fotografování a „dokumentování“ sebe sama. Čekáme za to obdiv, jako bychom byli středem vesmíru, a neuvědomujeme si, že ostatní „hvězdy“ nemají čas na to, aby se nám obdivovaly, protože si právě pořizují vlastní selfie. Vyrosteme z toho jednou, nebo je další generace na cestě k životu ve světě digitálních obrazů sebe sama? Budeme mít v budoucnu vůbec ještě schopnost někoho „naživo“ milovat namísto klikání vzájemných „lajků“? Právě teď je velmi v kurzu digitální aplikace, jež vaši zprávu či fotku pár vteřin po otevření automaticky smaže – jako byste nikdy ani neexistovali...

V této knize se pokusím nastínit všechny možné druhy osamělosti, které jsem v životě poznala, včetně toho, co lidem případně pomohlo se s nimi vyrovnat. Kvalifikaci k tomu mám snad dobrou – jak si možná někteří čtenáři mých předchozích knih s dr. Tomášem Novákem vzpomenu, jméno *The Beastess* značí jen „šelmu“ (a ty bývají často osamělé až hrůza!), ale i českou psychiatryni, která dlouho žila v Británii. Příběhů opuštěnosti jsem tedy od svých pacientů a přátel nejrůznějšího věku, povahy, rasy a přesvědčení vyslechla za celý život víc než dost. Kromě dušezpytné praxe a vlastních životních zkušeností mám dokonce i Facebook! Nemám však pochopitelně patent na rozum. Cizí rady a zkušenosti mohou být jistě užitečné; strůjcem svého štěstí je však nakonec stejně každý *sám*...



# Jak se v knize orientovat

Knížka, kterou jste právě otevřeli, není systematickou učebnicí, tím méně vědeckou příručkou. Její stěžejní součástí je příběh jedné velmi osamělé rodiny, který najdete v oddíle „Padesát odstínů samoty“. V dalších kapitolách se k němu budeme vracet jako k modelovému příkladu a probereme tak (doufám) srozumitelně a bezbolestně řadu psychologických a jiných vědeckých poznatků, které s osamělostí souvisí. Aby vám neunikly souvislosti, bude tedy lepší číst jednotlivé oddíly a kapitoly postupně, nikoli na přeskáčku.

Ve shodě s podtitulem knihy („Kolik máte přátel na Facebooku?“) se budeme dosti podrobně zabývat i tématem internetu a sociálních sítí a zamyslíme se nad tím, kdy nám v osamělosti pomáhají a kdy naopak nadělají v našem životě více škody než užitku. Zejména pro starší čtenáře mohou být některé názory na přínos moderních technologií poněkud překvapivé. Mějme však na mysli, že vývoj jednak nezastavíme, jednak se právě prostřednictvím elektronické komunikace můžeme přiblížit mladším generacím – a o sblížování nám přece jde především.

Upřímně doufám, že každý si v knize najde „to svoje“, co mu třeba pomůže porozumět jeho trápení a cítit se tak o něco málo lépe.



# 1. Trocha historie

## ! Člověk je tvor společenský... a proklatě monogamní aneb Umění číst myšlenky

V běžném životě ono dobře známé klišé o společenské povaze rodu *Homo* nepotřebuje složité vysvětlování. Každému je jasné, že Robinson na pustém ostrově ani poustevník kdesi na skále by ve skutečnosti dlouho nepřežili (nehledě na aktuální nedostatek pustých ostrovů). Ani lidé, kteří z nějakého důvodu (např. zvláštního povahového založení, náboženského přesvědčení apod.) vyhledávají extrémní samotu, se neobejdou bez kontaktu s okolím: i kdyby pominuli vše ostatní, musí si nějak zaopatřit potravu. Leckterý novodobý „útěkář před civilizací“ by mohl potvrdit, že soběstačnost zcela opuštěných ekofarem je z dlouhodobého hlediska neudržitelná a sběrem kořínků se člověk prostě neužíví.

Nejde však jen o praktickou stránku věci, nýbrž i její psychologický rozměr. Samotka patří ve vězení k nejtěžším trestům a špatně ho snášejí i jedinci svou povahou naprosto asociální. Bez ostatních lidí se zkrátka a dobře neobejdeme – člověk ani nemusí být Einstein, aby mu to bylo jasné i bez vědeckých studií. Pro naše další úvahy o samotě či osamění nám přesto některé poznatky o vývoji „člověka společenského“ mohou být užitečné.

## „Vědci zjistili...“

O vývoji člověka, jeho předchůdcích a vyhynulých „bratrancích“ (jako byl třeba neandrtálec) se vědci dovídají především z archeologických vykopávek a z analýzy zbytků DNA. Jelikož se jedná o nálezy řádově až desítky milionů let staré (první tzv. hominidé<sup>1</sup> žili na Zemi již před 20 miliony let), i laikovi přijde na mysl, že v nich musí být mírně řečeno četné mezery. Jejich výklad se tudíž může pravdě jen blížit – a někdy ani to ne. Přes úctyhodné úsilí všech archeologů, paleoantropologů, paleogenetiků a dalších „odborníků na minulost“ se jejich snahy vysvětlit, jak lidé přišli k té či oné vlastnosti, často podobají spíše psaní pohádek než seriózní vědě. Jednotlivé teorie mezi sebou soupeří a ta, jež se nám dnes zdá nejvěrohodnější, bude už za pět let smetena ze stolu objevem dalšího zubu či jeskynní malby kdesi na Sibiři nebo Filipínách.

Berme tedy následující hypotézy, uváděné v populárních časopisech oním nechvalně známým „vědci zjistili“, s patřičnou rezervou. Mohou nám sloužit jako podněty k zamyšlení – i když často spíše o našem současném životě než o historické pravdě. My teď ovšem zanecháme složitých úvah a půjdeme raději rovnou k věci: *proč* je člověk tvor společenský? Dle odborných publikací posledních několika let se vědci *domnívají*, že pro vývoj lidských společenství měly největší význam následující faktory: vysoká schopnost **empatie**, schopnost vzájemného „čtení myšlenek“ neboli **sdílení společných záměrů** (*shared intentionality*), převážně **monogamní způsob soužití** (ano, opravdu) a tzv. **zástupné rodičovství** (*alloparenting*).

---

<sup>1</sup> „Hominidé“ znamená „lidem podobní“. Představují čeleď primátů, jež se od ostatních opic oddělila zhruba před 20 miliony let. Přibližně před 7 miliony let pak došlo k jejímu rozdělení na zatím poslední dvě vývojové větve: jedna vedla k současným lidem, jedna k současným lidoopům (tj. šimpanzům, gorilám a orangutanům). V té době byli hominidé zřejmě již bipedální (tj. chodili alespoň zčásti po dvou), což zásadně ovlivnilo pozdější vývoj člověka jakožto „tvora společenského“ – viz další text.



## Empatie

Empatie je schopnost představit si, co cítí a prožívá někdo jiný, a zachovat se podle toho. Vyskytuje se u všech savců, dokonce i tak ošklivých a nesympatických, jako jsou krysy. Vyvinula se pravděpodobně z mateřské péče o mláďata. Savčí matka musí umět u potomka rozpoznat signály hladu, strachu a bolesti a patřičně na ně reagovat. Nervové a hormonální procesy, jež jsou podkladem tohoto chování,<sup>2</sup> se pak zřejmě geneticky zakódovaly u všech příslušníků savčí rodiny. Její členové mají automatickou tendenci přispěchat svým druhům v nesnázích na pomoc, jelikož se umí vžít do toho, „jak jim asi je“. Pomoc ovšem není až tak docela nesobecká, nýbrž směřuje k tomu, aby skupina prosperovala jako celek.

U primátů funguje empatie na vyšší úrovni – cit pro potřeby bližního se projeví i tehdy, když druhý jedinec není nijak ohrožen. Zajímavé jsou například tyto pokusy se šimpanzi: může-li lidoop výběrem určité barvy vyhrát odměnu pouze pro sebe a výběrem jiné barvy i pro svého druha, bude se snažit získat výhru pro oba, ač z toho sám nic dalšího nemá a jeho kamarád není v žádné akutní nouzi. Nejštědřejší jsou přitom dominantní opice (chování není tedy motivováno strachem z pomsty někoho, na koho se při hře zapomnělo). Šimpanzi dokonce pomáhají druhým i v takových experimentech, kdy v důsledku svého dobráctví sami část odměny ztrácejí.

Lidé během evoluce rozvinuli schopnost prožívat pocity svých druhů jako své vlastní ještě více. Mimo jiné rozšířili empatické chování i za hranice své vlastní skupiny. Ač jsme stále nedůvěřiví k cizincům a odlišnost v nás vzbuzuje primárně nevoli, byli jsme zřejmě prvním a jediným živočišným druhem, jenž dovolil příslušníkům cizích kmenů cestovat přes své vlastní teritorium, začal se s nimi dělit o jídlo, vyměňovat si zboží a dárky, a dokonce se naučil spojit se s nimi proti společnému nepříteli.

---

<sup>2</sup> Blíže si o nich povíme v oddíle „Budou tvým zrcadlem aneb O podstatě empatie“ ve 4. kapitole knihy.

V dobách, kdy převažoval nomádský způsob života, byla tato citlivost vůči potřebám druhých a schopnost jednat v jejich zájmu zřejmě výhodná i tam, kde nešlo o „naše“, ale o „cizí“.

Díky rozvinuté empatii získalo naše vzájemné soužití časem i další rysy. Jelikož komplexní, propracovaná spolupráce vedla k lepším výsledkům, začala být v lidských pospolitostech vynucována. Děje se to v zásadě dvěma metodami – prostřednictvím reputace (pověsti) a trestu. Pověst dobrého přítele, spolehlivého obchodníka apod., tedy člověka, který dbá na zájmy druhých, je neocenitelná komodita. Společnost naopak trestá „sólóvé hráče“ a ty, kteří podvádějí společensky uznaný systém (tresty mohou sahat od opovržení přes vyloučení z komunity až po vězení nebo gilotinu). V důsledku toho jsou lidé výrazně citliví vůči názorům druhých a vůči odsouzení skupinou. V postmoderní době nabyla tato vlastnost poněkud nepřiměřených – a často směšných – rozměrů. Sbíráni „přátel“ a „lajků“ na Facebooku či „následovníků“ (*followers*) na Twitteru je vlastně jen zbytnělým projevem touhy po „schválení skupinou“: jsme zkrátka evolučně posedlí touhou „zalíbit se druhým“...

## Sdílení záměru

Empatie jako taková ovšem nevysvětluje specificky lidské soužití dostatečně. Vědci se dosti vášnivě přou o otázku, co konkrétně nám umožňuje vysoce koordinovanou, hierarchickou spolupráci – spolupráci, jejímž výsledkem je třeba stavba pyramidy nebo vynález počítače. Psycholog a primatolog („odborník přes lidoopy“) M. Tomasello se domnívá, že se rodíme s jakousi „kulturní inteligencí“, jíž se *Homo sapiens sapiens* liší od svých hominidních předků i nyní žijících primátů.

Vychází přitom z experimentů, jež srovnávají předškolní děti, relativně dosud nedotčené kulturními nánosy, a lidoopy. Zjistil například docela zajímavou věc, že ve standardních IQ testech si šimpanzi a zhruba tříletá batolata vedou prakticky stejně téměř ve všech položkách (orientace

v prostoru, početní úkoly apod.), šimpanzi však výrazně zaostávají v sociální inteligenci a ve schopnosti učit se jeden od druhého. Schopnost empatie, spolupráce a vzájemného učení je podle něj tím, co posune lidské děti během několika málo let do zcela jiné „intelligenční ligy“.

Jak jsme řekli, Tomasello zastává názor, že tato vyšší sociální neboli „kulturní“ inteligence je dána vrozeně odlišnou stavbou mozku. Důkazy pro to nemáme. Pravdou ale je, že děti začínají projevovat vědomí toho, co zamýšlejí jiní lidé, již kolem devátého měsíce věku – sledují například pohled matky nebo předmět, na který ukazuje. Mají tedy poměrně záhy vědomí či vlastní představu záměru jiné osoby (chápu souvislost mezi předmětem a ukazujícím prstem, i to, že jim prostřednictvím tohoto gesta matka „chce něco říct“). Schopnost odvodit si z chování či gest myšlenky a záměry druhých (ukazováček matky správně vyhodnotí jako „koukej, kočička – budeme si hrát“) se časem u lidských mláďat rozvine do té míry, že je šimpanzi nikdy nedohoní. Už předškolní dítě dokáže pochopit nebo i samo použít gesta směřující k nepřítomným předmětům: chce-li dítě například kostky z krabice, kde jsou obvykle uloženy, dožaduje se jich ukázáním na krabici, i když je momentálně prázdná. Říká tím „chci kostky“, nikoli „chci krabici“. Pro šimpanze je to pouze prázdná bedna, a kdyby se ho někdo gestem zeptal „chceš kostky?“, neporozuměl by. Stejně tak na rozdíl od předškoláka nechápe ani gesta předvádějící nějakou činnost. Pohyb ruky k ústům s dlaní stočenou do kornoutku batole správně „přečte“ jako „mám žízeň“ nebo „chceš napít?“. Šimpanz je ovšem ztracen.

Zvláštní druh vzájemného chápání emocí, myšlenek a cílů (tzv. *shared intentionality*) dramaticky zrychluje proces učení. Trošku hloupě vyjádřeno, lidé se díky tomu po sobě opičí mnohem lépe než opice. Šimpanz si umí vyrobit jednoduchý nástroj, jako je klacík k vyšťourávání mravenců z děr, a jiný šimpanz to po něm dovede napodobit; ani jeden z nich však toto „umění“ nedokáže přenést do jiné situace nebo ho příště o něco vylepšit. U lidí má vzájemné učení díky sdílení záměrů tzv. efekt ozubeného kola (*ratchet effect*): v každé generaci dochází k nějakému vylepšení

dosavadních dovedností. Umožňuje nám to kooperaci na složitých projektech a zřejmě je to i podkladem vývoje jazyka. V očích vědců to z nás činí tvory nejen společenské, nýbrž doslova „hypersociální“.

Nu, podíváme-li se, jakou úžasnou rychlostí jsou dnes na internetu sdíleny a napodobovány naprosté pitomosti typu kočičích mazlíčků v pleťných čepičkách či tetování Justina Biebera, nezbyvá nám než dát pánům vědátorům ohledně „hypersociálnosti“ v leccems za pravdu...

## Monogamie

Dalším faktorem, jenž z nás z pohledu vědy „polidštil“ a dal vzniknout unikátním společenským strukturám, je – pro mnohé jistě překvapivě – párové soužití čili monogamie.

Již první hominidé, kteří žili na Zemi před 7 miliony let, byli pravděpodobně monogamní – a to přesto, že párové vazby vytváří jen asi 10 % všech savců a maximálně 30 % primátů. Jde tedy o jev v živočišné říši poměrně ojedinělý; u zvířat se navíc monogamní chování vyskytuje většinou jen v době páření. Stabilní, celoživotní vztahy, jak je známe u lidí, jsou skutečně výjimkou.

Chroničtí nevěrníci a lidé se sklony k promiskuitě často obhajují své sexuální eskapády právě tím, že monogamie se v přírodě příliš nevyskytuje (což je pravda), a je tudíž nepřirozená (což je nesmysl, jak dále ukážeme). Všichni dobře známe argumenty typu „manželství je umělá instituce zavedená církví“ či „věrnost je projevem pokrytecké křesťanské morálky“ apod. – jako by se monogamní rodina objevila na scéně skutečně teprve s příchodem Ježíše Krista a předtím lidé žili v jakémisi kontinuálním sexuálním rauši. „Profesionální šovinisté“, kteří se žijí provokativními antifeministickými články na internetových serverech pro ženy, tomu ještě nasazují korunu otřepanými frázemi o „evoluční potřebě muže rozsévat své geny“ (pokud možno s prezervativem) či „pradávných instinktech lovce ženoucího se za stále novou kořistí“

(kořistí je míněna milenka, nikoli mamut). Takováto moudra, jež možná někoho svou „odvážností“ pobavila před třiceti lety, slouží dnes opravdu už jen k rozvíření primitivní bulvární diskuse a zvýšení obratu ze sobotní online reklamy. Z hlediska moderních antropologických poznatků jsou takříkajíc „sto let za opicemi“.

Hlavní omyl tohoto „evolučního obhajování“ promiskuity spočívá v přesvědčení, že monogamní manželství je ryze kulturním vynálezem a záležitostí uměle vnučované morálky. Ve skutečnosti oddané párové soužití nemá – nebo alespoň v minulosti nemělo – s morálkou nic společného. Níže popsaným teoriím, jak a proč se vyvinulo, můžeme věřit a nemusíme – jsou to stále jen více či méně opodstatněné spekulace, jež možná už zítra budou opět vyvráceny. Jedna věc je však jistá. Lidská, či lépe řečeno hominidní monogamie tu byla dávno před vznikem morálky: její počátek spadá do doby, kdy se od sebe oddělily vývojové větve opic a lidí. Vyvíjela se jakožto hlavní model soužití muže a ženy nikoli pod vlivem kultury (o níž se ještě miliony let po jejím vzniku nedalo dost dobře hovořit), nýbrž v důsledku toho, co nazýváme „přírodní výběr“. Současná paleoantropologie na to nahlíží zhruba takto:

Původní opičí předci hominidů byli zřejmě nejprve promiskuitní (styl „každý s každým“ jako šimpanzi) a posléze polygamní (dominantní samec obhospodařuje – a žárlivě střeží! – stádečko samic jako u goril). Na určitém stupni vývoje se to však zjevně přestalo osvědčovat – možná proto, že v důsledku klimatických změn se zhoršila dostupnost potravy. Samice polygamní skupiny se začaly pohybovat na čím dál větším prostoru, aby vůbec našly něco k snědku (tzv. *female spacing*). Jelikož se zdržovaly dále od sebe, bylo pro samce stále těžší je uhlídat a udržet si svůj „harém“ nedotčený; začalo být výhodnější usadit se s jednou partnerkou a mít tak jistotu, že potomstvo ponese jeho geny. Pár pěkných děvčat bylo tím pádem náhle volných. Samci na nižších stupních společenského žebříčku mohli přestat s těmi výše postavenými o samice bojovat a namísto toho začali věnovat energii shánění delikates pro svou vyvolenou. Dominantní, agresivní samci se

už nejevili jako nejatraktivnější partneři – samice si spíše vybrala toho, kdo přinesl domů nejvíce jídla.

Následkem těchto „společenských změn“ zřejmě samice časem ztratily zjevné známky ovulace: ono poněkud trapné zduření pohlavních orgánů, které známe u opic. Pračlověčí samice jednoho krásného dne přestaly svým hochům dávat znamení, že jsou připraveny k oplodnění – nejspíše proto, aby se jejich (monogamní) partneři na svých výpravách za potravou nemuseli obávat nevěry. Jiným průvodním znakem převládající monogamie bylo postupné oploštění sexuálního dimorfismu (rozdílného tvaru a velikosti těla samců a samic). Nejprůkaznější je v tomto směru zmenšení původně obrovských samčích špičáků, jež druhy našim předkům sloužily k boji se soky v lásce.

Jiná „monogamní teorie“ se s tímto konceptem dosti dobře doplňuje jak logicky, tak časově. Týká se rozvoje mozku u hominidů. Inteligentní tvor s větším mozkem se v mládí vyvíjí poměrně dlouho a péče o něj je čím dál náročnější. V určitém bodě to matka sama nezvládne a nastoupí otec, aby jí pomohl. Zůstává-li s rodinou, zaopatřuje jí potravu a pomáhá matce s výchovou, zvyšuje šance svých potomků na přežití. I taková zdánlivá malichernost jako pomoc otce při přenášení mláďat doslova uvolní matce ruce, aby se sama v klidu najedla a vyřídila další záležitosti, čímž se celková perspektiva monogamní rodinné jednotky zásadně zlepšuje. Možná je jen shodou okolností, že důkazy o ztrátě vnějších ovulačních znaků a používání horních končetin k nošení se našly ve stejném časovém období...

## Alloparenting

Jak ovšem víme z vlastní zkušenosti, při výchově nezvedených lidských mláďat často ani pomoc otce nestačí – lidská společnost se v péči o potomky neobejde bez asistence dalších příbuzných a členů skupiny. Odborně se to nazývá *alloparenting* (rodičovství v zastoupení) a jde

o přírodní unikát. Lidské matky jako jediné dovolí jiným lidem, aby drželi jejich miminka v náručí už od narození – věc v živočišné říši nevidaná. U lidoopů se společná výchova dětí v širší rodině či skupině nevyskytuje vůbec; poprvé se objevila až u prvního představitele našeho vlastního rodu *Homo* (konkrétně *Homo erectus*) před dvěma miliony let. Důvodem bylo zřejmě další zvětšování mozku: oproti jeho předchůdci narostl mozek *Homo erectus* o celých 40 %. Čím větší mozek, tím větší metabolické nároky a delší vývoj dítěte. Kdyby nebylo „pomocného rodičovství“, tvorové s takovým mozkiem by mohli mít děti jen velmi málo, aby je vůbec uživil a vychovali. Linie by buďto vyhynula, nebo by se zvětšování mozku v určitém bodě zastavilo a *Homo sapiens sapiens* by nestanul na vrcholu vývojové spirály.

Za vznik a prosperitu našeho megaúspěšného druhu tedy podle posledních nálezů a hypotéz vděčíme spíše obětavým a věrným tatínkům, hlídacím babičkám, bezdětným kamarádkám (a možná i homosexuálním strýčkům) – nikoli „nezkrotné touze muže-rozsévače“, jak se nás snaží přesvědčit postarší šovinisté placení bulvárním tiskem... Monogamie je podmíněna spíše biologicky než kulturně; je to zkrátka výhodná strategie pro přežití většiny z nás už po miliony let.<sup>3</sup> Dodnes je nejčastějším modelem párového soužití i v těch společnostech, kde je povolena polygamie. Monogamní pár je navíc základem pro vytváření specificky lidského druhu sociálních sítí. Zatímco u ostatních primátů jsou příbuzenské vztahy navazovány jen v linii matky, lidé si skrze otce rodinné vazby v každé generaci rozšiřují – a tím se rozšiřují i možnosti dalšího rozvoje jak jednotlivců, tak společnosti.

---

<sup>3</sup> U některých zvířecích druhů (např. tzv. sovích opiček) je monogamie tak výhodná, že je dokonce zakódována v DNA, u jiných (např. hraboše préríjního) vzniká během života tzv. epigeneticky. U lidí je to s genetickou podmíněností sexuálního chování poněkud složitější: podrobný článek autorky na toto téma najdete v časopise *Psychologie Dnes* (The Beastess: Muž jako rozsévač?, *Psychologie Dnes*, 5/2015)