

## KAPITOLA 1

# **Osobnost člověka a dlouhý život: Kdo bude žít déle?**

Patricia a John, dva z účastníků Termanova projektu, prožili zajímavý, avšak nikterak výjimečný život. Samozřejmě že se setkali s nějakým tím dobrodružstvím či překvapením, ale nikdy například nevyhráli v loterii, neměli dopravní nehodu ani se nesetkali s únosem. Ve vší úctě k jejich osobám byli pravým opakem Ann Hodges, obyčejné Američanky, jež čelila neobyčejnému životu. Dne 30. listopadu 1954 narazil do střechy jejího domu meteorit, který tuto jednatřicetiletou ženu z Oak Grove v Alabamě zranil, když odpočívala na svém gauči.

Je logické, že proti srážce s meteoritem neexistuje účinná prevence. Některé hrozby jsou zcela náhodné nebo nepředvídatelné. Na druhou stranu jiné situace až tak nahodilé nejsou. Kupříkladu hráči golfu v Kansas City budou určitě ve větším ohrožení, že je zasáhne blesk, pokud se budou na hřišti pohybovat během bouřky a schovají se před deštěm pod stromem, než knihovník v Los Angeles, jenž bude pod střechou (krom toho v L. A. jsou bouřky zřídka kdy).

Překvapivě výše uvedené příklady jsou aplikovatelné i pro zdraví. Není náhoda, že někdo chytí chřipku a trápí se s ní poměrně dlouhou dobu a jiný se zotaví bez problémů a rychle. Mnoho aspektů ohrožujících zdraví není pouze o smůle. Spíše jsou systematicky a individuálně rozdílné vzhledem k vnímavosti na určitá zranění a nemoci, čili kdo onemocní a kdo zůstane zdravý. Důležitou roli zde také hraje osobnost člověka a biologická rozmanitost. Jednotlivé rozdíly jsou spojeny s manželstvím, rodinou, přáteli a náboženstvím. Týkají se také stresových situací a způsobu, jak jim daná osoba čelí. Jako důležité se tedy jeví nalezení rizikových faktorů a jakéhosi obranného štítu, přičemž nelze tyto aspekty jednotlivě vydělovat, ale spíše je hledat v soustavě určitých vzorců – nazýváme je *cestičky*. Tyto cestičky jsou lemovány nepředvídatelnými zvraty, jež nás mnohdy překvapí.

## Individuální cestička

Když mladá Patricia opustila svou třídu, aby začala být testována dr. Termanem, její rodiče se zanedlouho rozvedli. Ačkoli děti pocházející z takovýchto rodin čelí mnoha rizikům včetně těch zdravotních (naše studie to potvrdila, jak se budete moci dále přesvědčit), Patricia byla schopná se jim vyhnout zčásti proto, že měla sama dobré manželství. Naopak její spolužák John se nikdy neoženil, ale i on prožil dlouhý a zdravý život. Náš výzkum osobnosti člověka, jeho manželství a dlouhověkosti ukázal, proč tomu tak je. Konvenční způsob myšlení selhal, zaměřili jsme se proto na individuální cestičky, v nichž je možné po-

zorovat spoustu znamení vedoucích k porozumění, a umožňujících nám tak rozptýlit mýtus slepé uličky.

Obzvláště důležité je vyladit si svou vlastní životní cestičku, protože moderní medicína to za vás neudělá. Mnoho lékařů, hlavně těch, kteří jsou specializováni na léčbu určité části či systému v těle, se neptá na vaše povahové rysy, aktivitu v dětství, na počet rozvodů v rodině a nově uzavřená manželství. Ve skutečnosti, pokud chcete dojít k porozumění toho, jaký způsob života či cestu si vybrat, abyste byli zdraví a dosáhli vysokého věku, má v tomto ohledu moderní medicína pramálo co nabídnout. Naopak je potřeba změnit současnou psychologii, medicínskou sociologii, epidemiologii, genetiku a výzkumy, studující dlouhý život.

Právě z těchto výše uvedených moderních odvětví jsme použili koncept, měření a statistické analýzy, které byly zapotřebí pro porozumění tomu, proč někteří z Termanových frekventantů měli úspěšný život, a jiní naopak podleli nemoci. Objevili jsme, že ti, co neuspěli, se až příliš zajímali o onen meteorit, který by na ně mohl spadnout, příliš se ho báli a věnovali malou pozornost tomu, k jakým hrozbám jsou sami náchylní, k vzorcům chování a trajektorii zdraví.

## Zpátečnické myšlení?

Pokud muž ve středních letech onemocní srdeční chorobou, jeho kardiolog zcela jistě nezačne pátrat hluboko v jeho minulosti, zda byl v dětství opatrný, jestli měl nebo má úspěšnou kariéru a zda je rozvedený nebo v novém vztahu. Všechny tyto aspekty jsou nicméně důležité – osobnost, rodina, práce a sociální

vazby utvářejí celek, jenž je ve vztahu ke zdraví a nemoci velmi relevantní. Ironií je, že středověcí filozofové měli daleko lepší povědomí o této problematice než současní profesionálové. Proč tomu tak je?

V 19. století šokoval medicínský svět mladý maďarský lékař Ignaz Semmelweis svým tvrzením, že poporodní horečky u žen lze předejít, pokud si budou lékaři, porodní asistentky a zdravotní sestry mýt ruce a dezinfikovat nástroje. Ačkoli byly jeho postřehy opravdu brilantní, ze začátku se setkával pouze s výsměchem, opovržením a nedůvěrou. To zapříčinilo jeho nervové zhroucení a není se čemu divit, jelikož nebylo možné, aby si jeho tvrdě pracující kolegové přiznali, že za zhoršený zdravotní stav svých pacientů jsou sami zodpovědní.

Zanedlouho poté díky sérii experimentů prokázal francouzský biochemik Louis Pasteur spolu se svými kolegy existenci infekčních mikroorganismů – choroboplodných zárodků. V závislosti na tom tyto zárodky vyeliminoval – vymyslel pasterizaci. Následující desetiletí zažívala lékařská péče velké zvraty. V roce 1890 chirurgové uznali nutnost sterilizace prostředí, kde jsou operace prováděny, stejně jako nástrojů k tomu používaných. Moderní medicína tedy začala vzkvétat – avšak zde je ten háček – přestala se soustřeďovat na individualitu každého jedince. Předtím byla náchylnost k nemocím vysvětlována právě onou individualitou osoby, nikoli bakteriemi. Kupříkladu duchovní považovali onemocnění za následek hříšného chování, a tedy boží trest. V takovém případě se nabízelo pokání, či v horším případě exorcismus.

Zaměření na lidskou podstatu vyznávali i starověcí filozofové. Jste temperamentní, optimističtí a červenolící? Dle Hippokratovy tradice tak spadáte

do skupiny *sangviniků* – osob se zdravým a vyváženým tokem krve. Po více než dvě milénia rozeznávali následovníci Hippokrata a Galéna čtyři tělesné esence (šťávy) – někdy též *humory* – jako klíč ke zdraví. Černá žluč indikuje skupinu *melancholiků* – jsou smutní či nabručení, což vede k depresi, degenerativním onemocněním nebo rakovině. Žlutá žluč ovlivňuje skupinu *cholericů* – nevrlé, našťvané a žlučovitě osoby, zlé a zahořklé povahy, asociované s horečnatými nemocemi. A konečně netečnost, jež patří do oblasti *flegmatiků* – lenivých, netečných jedinců bez emocí, kteří jsou třeba náchylní k revmatismu. Zjistili jsme, že tyto druhy „tělesných humorů“ jsou hodnotné, ačkoli ne v jejich původním smyslu, i v dnešní době, a to zvláště ve vědeckém odvozování osobnostních znaků. Personalita je výtečným nástrojem pro neintuitivní předpovídání budoucího zdravotního stavu a dlouhověkosti.

## Zpátky na začátek

Před dvaceti lety byli dva z nás – mladý profesor a čerstvě promováný absolvent – frustrovaní aktuálními trendy výzkumů, jež se zaměřovaly na sledování individuálních rozdílů mezi jednotlivými lidmi, míru stresu, zdraví a dlouhověkosti. Je nad slunce jasné, že někdo je k nemocím náchylnější a déle se zotavuje, či dokonce dříve zemře, na rozdíl od jiných stejného věku, kteří se tomu vyhnou. Tento jev lze vysvětlit mnoha způsoby: úzkost, nedostatek pohybu, stresující práce, pesimismus, chudoba a s ní související nedostupnost adekvátní lékařské péče a také chování typu A – zbrklá a věčně soupeřící osoba, která chce v krátkém čase

vykonat spoustu věcí. Vysvětlení zde tedy bylo, avšak odpovídající dlouhodobý výzkum ne.

Jako nejlepší způsob pojetí tohoto průzkumu se jevilo dlouhodobé sledování co největšího počtu životů jednotlivých aktérů. Jeho cílem by bylo studování osobností účastníků, jejich kariéry, návyků, množství stresu, zdraví a samozřejmě délky života. Fungovalo by to? Ano, ale stálo by to miliony, a co je nejvíce mrzuté, smysluplné výsledky by se dostavily až dlouho po naší smrti (takže žádná velká zábava).

Jednoho dne se však něco změnilo. Naše kolegyně dr. Carol Tomlinson-Keasey, jež se zabývá studiem výskytu stresu u žen, použila pro svá bádání starý archiv Stanfordské univerzity. Vyhledala si Termanovu složku. Zajímalo nás, zda bychom ji mohli použít také pro naše potřeby. Špatnou zprávou, či spíše poněkud zahanbující, bylo, že informace byly jednoduše dostupné právě v tomto archivu. Na druhou stranu pozitivum bylo v podobě možnosti získání všech potřebných dat.

Potom, co jsme všechna dostupná data probrali s dr. Tomlinson-Keasey, rozhodli jsme se, že do toho půjdeme, a strávili jsme tedy následující půlrok zkoumáním zdravotního stavu a dožitých let účastníků Termanova výzkumu. Od té doby uplynuly více než dvě dekády a ještě jsme neskončili. Čím více zkoumáme jejich životy, tím více jsme schopni porozumět cestičkám vedoucím k dlouhověkosti. (Ačkoli se dostavují výsledky, dostali jsme od jednoho studenta radu: „Dvacet let studia? Začněte konečně žít!“)

Dr. Terman začal sbírat informace krátce po první světové válce. Logicky tedy nemohl používat měření a porovnávání, která využíváme v současnosti. Přesto byl jeho přístup k těmto záznamům neuvěřitelně

precizní a prozíravý. Důkazem toho je, že všechna shromážděná fakta lze aplikovat i na současná porovnávání.

## Osobnost člověka není předem určená

Pokud je pravdou tvrzení, jež vyřkl anglický básník Wordsworth: „Dítě je otcem muži,“ znamenalo by to, že se v dětství mohou vytvářet krůček po krůčku jisté vzorce, které se pak životě projeví v podobě zdraví a počtu dožitých let. Například společenské dítě má dobré předpoklady pokračovat v tomto směru i v dospělosti, což může vést i k dobrému zdraví. Opravdu je tomu tak? Je důležitý raný rozvoj osobnosti dítěte? Může vést k dlouhému životu? Lze dosáhnout lepšího zdraví změnou osobnosti?

V roce 1922 dr. Terman vyzpovídal také Patriciainy rodiče a učitele. Chtěl vědět, zda je tato dívka ve svých dvanácti letech již zodpovědná. Bylo možné jí věřit? Byla extrovert se smyslem pro humor? Hrála si raději doma, nebo venku? Bavila se ráda v kolektivu? Byly položeny desítky otázek, které se pak řádně zaznamenaly. Ale spousta těchto odpovědí nebyla později využita, a tak většinu složek pokryl v archivu prach; nikdo si totiž nemyslel, že by osobnost člověka měla vliv na jeho zdraví a dlouhověkost. Až nyní, když nastal správný čas a doba, a díky tomu, že jsme si uvědomili jejich hodnoty, je můžeme využít.

Jelikož jsme stále více pochybovali, že je osobnost předem ustálená, jsme strávili dvacet pět let dokumentováním toho, co nastínili již řečtí filozofové – někteří

lidé jsou na rozdíl od jiných povolnější, ustaraní, více pečující, společenšší a kreativní. I přes ohromnou variabilitu lidských povah je zde určitý společný rys. Pokud se třeba zúčastníte srazu spolužáků ze střední školy po několika letech, zjistíte, že ti, kteří byli během školních let výřeční extroverti, budou nyní pravděpodobně úspěšní obchodníci nebo právníci.

Při použití nových zajímavých způsobů výzkumu a psychologie lze ukázat, jak se mohou lidé měnit – třebaže po malých krůčcích. Jak se dozvíme dále, pokud se někdo neustále pohybuje ve skupině společensky založených osob, pomohou mu svým chováním změnit jeho temperament, z plaché laně se tedy stane lev salonů (v decentní formě). A chceme-li pěstovat vlastnost, jakou je spolehlivost, což je v naší práci důležité, musíme již předem analyzovat všechny akce typu „kdyby a pokud“, bedlivě sledovat všechny rysy chování a zpětně je porovnat s naší základní teorií. Tím chceme říci, že jestliže vaše osobnostní znaky neodpovídají rysům vedoucím k dlouhému životu, můžete se začít snažit je do svých životních cestiček zařazovat. Aktéři Termanova průzkumu tak učinili.

## Osobnostní detektivové v akci

Co se týče Termanova archivu, doslova jsme se jím prokopávali. Byly zkompletovány tisíce střípků informací o účastnících studie z několika dekád. Nejprve jsme si posvítili na všechna fakta, která se zdála být relevantní pro osobnost. Na počátku roku 1922 byli rodiče zkoumaných dětí (obvykle matky, někdy však i otcové) spolu s jejich učiteli požádáni, aby ohodnotili povahové rysy. Termana zajímal co největší záběr

– snažil se posoudit intelekt, vůli, morálku, emoce, estetiku, tělesnou zdatnost a sociální adaptaci, a to u každého frekventanta!

Kdybychom použili třináctibodovou škálu lidských vlastností, matka Patricie a její učitel by jistě označili mezi jinými dívčinu popularitu, srdečnost a rozumnost. Výsledek by tedy ukázal obrázek dívky, která měla kamarády, avšak neměla sklony k vůdcovství a nepatřila do okruhu nejoblíbenějších. Škola ji bavila a měla perfektní docházku a učitel u ní pozoroval zálibu v atlasech a encyklopediích. Přestože se jevila jako knihomol, nebyla ostýchavá, trávila čas se svými nejbližšími kamarádkami, jež sdílely její zálibu v pozorování přírody, pletení a filmových hvězdách. I přes všechna léta studia jejího života ji stále označujeme jako moudrou Patricii.

Původní Termanova škála hodnocení osobnosti člověka je již téměř sto let stará, ale i přesto byla vedena pozoruhodně inovativním způsobem. Jsme schopni ji analyzovat za použití nejmodernějších statistik a poté si vyvodit a potvrdit jádro Patriciiniých osobnostních znaků, abychom mohli porozumět nejen jí samé, ale i jejím vrstevníkům. Těmto rysům říkáme *družnost, svědomitost a sociální spolehlivost*.

Index družnosti reflektuje to, jak se dítě jeví ve vztahu ke svým kamarádům. Je oblíbené, staví se často do pozice vůdce, pohybuje se ve větší skupině, hraje si rádo s ostatními či se zapojuje do společenských aktivit? Patricia nebyla populární v pravém slova smyslu, hodnocení na škále bylo spíše pod průměrem. Na druhou stranu další z účastníků projektu – James – se umístil na opačné straně stupnice, tedy vysoko nad průměrem. Měl potřebu sdělovat své postoje a myšlenky, avšak zůstával vnímavý vůči názorům svých

vrstevníků. Charismatický, taktní, naslouchající, se spoustou přátel – jasný kandidát na favorita školy.

Škála svědomitosti kombinuje čtyři charakteristiky, které rodiče a učitelé také hodnotili: rozumnost, potažmo vyspělost dítěte, zásadovost, pravdomluvnost plus namyšlenost a egoismus. Někteří jedinci byli očividně spolehlivější a chytřejší, na rozdíl od jiných.

Samozřejmě jsme zkoumali i jiné rysy lidské povahy, jako například humor, změny nálad a jiné. Více se dozvíte v následujících kapitolách.

Po letech práce a zkoumání se přiblížil okamžik pravdy. V našem případě jsme k sobě puntičkářsky skládali jednotlivé dílky výsledků studií vývoje osobností jedinců v dětském věku s následným ověřováním jejich úmrtních listů.

Zpočátku jsme si mysleli, že ve svém průzkumu najdeme čtyři nebo pět znaků, jež budou společné pro všechny zúčastněné. Dávalo by smysl, že extrovertní a společenské dítě se bude těšit dlouhému životu. Ostatně i vědecké studie si pevně stojí za svým názorem – jedinec spojený s určitou komunitou se dožívá více let než samotář. Stejně tak jsme se domnívali, že srdečné a optimistické dítě má zaručenou dlouhověkost. Dokonce i pořady v rádiích jsou plné rad typu „usmívejte se a budete zdraví“.

Předpokládali jsme hypoteticky, že jedinci, kteří se sebe dbají, budou zdravější a dožijí se více let. Na rozdíl třeba od těch, již se nechají lehce vyprovokovat či jsou náchylní ke stresu. Stejně tak neprospívají náladovost a přílišné starosti. Nicméně co jsme si mysleli, bylo v celku nedůležité, neboť závěry našeho bádání mluvily jasně. Domněnky, založené na konvenčním způsobu myšlení a krátkodobých výzkumech, jsou pravdivé, ale jen v některých případech.