

Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj



Co se stane, když v horském hotelu odříznutém povodněmi od okolí dostane psycholožka za úkol zvládat problémy uvězněných hostů? Zvláště když je to psycholožka, která nerada pracuje s lidmi v problémech? Začne si s nimi povídat o tom, jak psychika funguje, aby se pochopili a uměli si poradit sami. Vznikne tak série psychologických besídek, které velmi živou formou přinášejí informace o tom, jak nám to myslí a nemyslí, jak pracuje paměť, jak s námi cvičí emoce, proč a jak se stresujeme, co se při tom všem děje v mozku, a o mnohých dalších psychických hnutích a zákoutích. Svá zákoutí nám představí i lidé, kteří se proti své vůli ocitli na jedné hromadě v hotelové jídelně.

Pokud jste někdy toužili po základech psychologie, které se čtou jako detektivka, držíte je v ruce.

HODINA TŘETÍ

O SMYSLECH A VNÍMÁNÍ

26.7., 12. den

Roman Červený, v civilu očividně zdatný kutil, začal společně s domácím Adamem Slavičkem pracovat na projektu "Výroba elektřiny". Cílem bylo sestrojít zařízení, které by umělo nabít mobily. Adam coby údržbář věděl, co kde v hotelu není a je, a celé dopoledne s Romanem běhali sem a tam. Hlavní roli v jejich snažení dostaly čerpadlo, myčka, pračka a rotoped.

Ambrož se motal kolem a povzbuzoval Romana a Adama slovy: "Tohle přece nikdy nemůže fungovat." a "Tady někdo hódně koukal na Pata a Mata!" a ve chvílích pokroku a naděje se pohoršoval: "To se bez těch mobilů ani na chvilku neobejdete?"

Po obědě bylo zařízení připraveno k vyzkoušení. Vypadalo, jako kdyby si jeho konstrukcí krátil dlouhou chvíli opilý noční hlídač na sběrném dvoře, ale Adam i Roman se tvářili hrdě a optimisticky. Když Adam rozšlapával rotoped, dokonce i Ambrož vyměnil svou pochybovačnou písničku za zvědavý výraz. Roman kontroloval připojenou nabíječku a mobil, ale ani přes velké Adamovo úsilí ve šlapkách stroje se telefon nabíjet nezačal.

"Říkal jsem to, zbytečná námaha," povzbuzeně pravil Ambrož.

"Ono to půjde," řekl Roman. "Potřebujeme ještě jeden rozběhový kondenzátor."

Protože v hotelu už nebylo nic, z čeho by bylo možné kýženou součástku vyzískat, zaměřila se pozornost na širší okolí. Adam věděl o chatě několik málo kilometrů

odsud, kde by nějaká stará pračka, lednice nebo kompresor s kondenzátorem uvnitř mohly dlít. Ambrož hned, že ví, kde ta chata je, a že to zařídí, aspoň se prý trochu protáhne.

"Já tam zajdu," řekl klidně Adam.

"Ne, já! Řekl jsem si to první! A navíc tady mám kolo, budu zpátky rychle," dychtil Ambrož.

"Dobrá, tak tam teda zajed'," řekl Adam a vysvětlil Ambrožovi, co má hledat a přivést. K šroubováku, kleštím a dalšímu nářadí přibalila Terka lahev vína, jednu z opravdu posledních, a konzervu šunky, aby bylo za co toužený kondenzátor směnit.

Ambrož se vrátil za dvě hodiny a vypadal zdrchaně. Chatu našel a v ní pár lidí v podobné situaci, jako jsme my tady. O setkání vyprávěl takto: "Byli rádi, že mě vidí. To mě potěšilo, moc často se mi taková věc

nestává. Ptali se mě, co chci a pak na co ten kondenzátor chci. Řekl jsem, na výrobu elektřiny k nabíjení mobilů, ale nevěřili, že by se to mohlo jít. Já že taky nevěřím, ale že podle vás to musí fungovat, když to a to. A podrobně jsem jim popsal, o co se tady pokoušíte. Postupně se začali chovat divně a nakonec mě vyhodili s tím, že je to super nápad a že si to taky sestrojí a tím pádem mi žádný kondenzátor dát nemůžou. To od nich bylo dost nefér a ještě to nebylo všechno. Když jsem odjížděl, rozběhli se za mnou dva chlapi, skoro mě shodili z kola a kolo mi vzali. Rotoped že tam nemají, tak že si musí půjčit – opravdu řekli 'půjčit' - moje kolo. Mizerové."

"Kde máš víno a šunku?" zeptala se po chvíli Terka.

Nešťastný Ambrož, jehož serotonin, noradrenalin, dopamin a ještě další -iny, co dělají dobrou a energickou náladu, musely být v tu chvíli úplně na

nule, odpověděl: "Oboje jsem jim dal hned na začátku. Ještě než začali být zlí." Jeho tvář i osobnost byly splasklé právě tak jako jeho baťůžek.

~

Večerní psychobesídku opět uvedl pan Slavíček shrnutím toho, co Dorka povídala minule.

"Přátelé! Tentokrát jsem si během přednášky už dělal poznámky, takže shrnutí bude podrobnější, než posledně.

Alkohol a jiné drogy zvyšují hladinu dopaminu v mozkovém centru odměn, protože máme po konzumaci drog příjemné pocity. Při dlouhodobém užívání už ale člověk drogu potřebuje ne, aby mu bylo dobře, nýbrž aby mu nebylo špatně. Bez drogy trpí abstinenčními příznaky. Závislost může vzniknout například i na práci, počítačových hrách nebo

nakupování – dopamin zde působí úplně stejně, jako u drogových závislostí.

Bavili jsme se také o hédonické adaptaci, tedy že si na nové a pozitivní věci rychle zvykneme a přestanou nám dělat radost. Hledáme tedy další, chceme víc. Pro někoho je to kupodivu vyhovující životní styl, pro jiného je lepší, když se naučí těšit z toho, co má.

Následovaly léky proti depresi a úzkosti – u moderních antidepressiv se nemusíme bát vzniku závislosti, ale u benzodiazepinových medikamentů je potřeba dát si pozor. Někdy tyhle léky neprospívají, když člověku, který žije špatně a sebedestruktivně, umožní v jeho životním stylu pokračovat, namísto co by udělal potřebné změny.

Existuje mnoho přírodních způsobů, jak příznivě ovlivnit mozkovou chemii. Proti bolesti a úzkosti

pomáhá pohyb, intimní soužití, masáž a meditace. Aktivní noradrenalin se zvyšuje smíchem, sluncem a různými aktivitami. Na myšlenkovou pružnost platí učení a jiné zatěžování mozku a narušování stereotypů. Dopamin, který podněcuje fantazii, sexualitu, štihlou a spokojenost, se získá aktivním životem, tancem, spontaneitou a vědomým prožíváním.

A nyní už dnešní přednáška. Otázky bude tentokrát pokládat paní Ludmila Kalná."

(Ludmila Kalná je moje maminka. Mám dilema. Když bude maminka mluvit, mám psát "Mamka:", nebo "Lída:", jak jí tu skoro všichni kromě mě říkají? Jakou zvolit perspektivu? Tohle jsou sice moje zápisky, ale taky je třeba bude číst někdo jiný. Chytím se první použitelné myšlenky, která přijde. A to byla nakonec

tahle: Mamka, o kterou tu jde, mě vždycky učila ohledům na druhé. A pro druhé je Lídou.)

~

Lída: Děkuji, pane Slavíčku. Dorko, včera jsem ve své cestovní tašce objevila zapadlý milý dopis, který mi kdysi do lázní poslala moje maminka. V souvislosti s těmito našimi psychologickými tématy mě napadlo, že když si takhle čtu dopis, dodávám vlastně do mozku informace. Moje první otázka je taková: Jaké jsou hlavní zdroje, ze kterých naše psychika informace dostává?

Dorka: Dá se asi říct, že rozlišujeme dva základní typy informací: Jedny pocházejí z vnějšího prostředí, druhé zevnitř. Dopis, to jsou informace zvenku, zato taková bolest zad je informace zevnitř. Otázka je, jestli bychom za přísun informací z vnitřních zdrojů mohly

považovat i třeba nějaký náhlý nápad nebo vzpomínku, která přišla z paměti. Obvykle se to tak ale nebere a za klasickou vstupní informační bránu jsou považovány naše smyslové orgány – oči, uši, nos, receptory v kůži, kloubech, vnitřních orgánech a ještě leckde jinde.

Lída: Čili když ještě zůstaneme u toho dopisu, tak jak se z toho, co se v něm píše, stane něco, čemu porozumím a co mi udělá radost?

Dorka: Začíná to v očích. Ty převedou světlo odražené z papíru a písmenek na elektrický signál. Signál cestuje zrakovým nervem. Zrakový nerv je pořádný macek, je silný asi jako elektrický kabel od lampičky a jde o svazek více než jednoho milionu nervových vláken. Vede z každého oka úplně dozadu do mozku. Můžeme si udělat jednoduchý pokus, pomocí kterého se tady

všichni přesvědčíme, že máme zrakový nerv. Jestli chcete, napište si na papír tohle:

Z A B C D E F G H I J

Papír držte v natažených rukou, zavřete si pravé oko a levým se zaměřte na písmeno "J". Periferně vidíte ostatní písmena včetně opodál stojícího zet. Začněte papír přibližovat k očím. Důležité je stále sledovat jen to jéčko. Přibližujte a periferně uvidíte, že v jedné chvíli se ztratí zetko. Když budete papír dále přibližovat, zetko se opět objeví. V ten moment, kdy zmizelo, spadlo do takzvané slepé skvrny, což je díra v sítnici, kudy vychází právě zrakový nerv. Je to místo, kterým nevidíme.

Lída: Mozek takový výpadek určitě nějak nahrazuje.

Dorka: Ano, je to jeho typická vlastnost. Slepou skvrnu překovává pomocí neustálých drobných skákavých pohybů očí. Tyto pohyby si ani neuvědomujeme; dozvíme se o nich ve chvíli, kdy se je snažíme nedělat, například v našem pokusu. Kdo není schopný soustředit se jen na jéčko, tomu zetko nezmizí – jeho oči stále těkají a zetko dopadá na sítnici mimo slepou skvrnu.

Lída: Takže teoreticky, když něco budu soustředěně pozorovat, může mi na periferii utéct spousta informací.

Dorka: Může. Ale taky se tam mohou neexistující informace objevit. Když se, opět se zavřeným pravým okem, podíváš na tenhle obrázek ... levým okem budeš sledovat kruh a papír zase přibližovat k sobě, v jednu chvíli se ty dva obdélníky spojí v jeden. Mezera mezi nimi zmizí. Jakmile totiž obraz oné mezery dopadne na

slepou skvrnu, mozek mezeru přestane vidět a nahradí ji materiálem těch dvou obdélníků.



Lída: To je celkem na pováženou, že si mozek takhle vymýšlí.

Dorka: To on rád.

Tedy, přesvědčili jsme se, že máme zrakový nerv. Jím jde signál dozadu do mozku, do týlních laloků, v nichž máme specializované oblasti mozkové kůry, které zrakové informace dále zpracovávají. Z elektrického signálu je potřeba udělat něco, co pro nás bude srozumitelné. V očích a jiných smyslech dochází totiž pouze k odběru informací; informace si můžeme představit jako popis jednotlivých dílků skládačky.

Tyhle dílky musíme podle popisu vyrobit a seskládat je a to už dělá psychický proces jménem vnímání.

Během vnímání se z elektrického signálu stává smysluplné sdělení. Speciálně u čtení textu je to velmi zajímavé. Vědci objevili buňky, kterým se říká detektory rysů a které jsou úzce specializované. Některé slouží k vnímání výhradně svislých čar, jiné zase na vnímání vodorovných, jiné na rozpoznání rohů a hran. Tyhle detektory rysů jsou důležité právě pro rozpoznávání písmen. Také se ukázalo, že nečteme postupně jednotlivá písmena, ale spíš přeskakujeme po celých slovech nebo skupinách písmen. Máme tedy tendenci vnímat slova najednou. Jenom když narazíme na složité nebo neznámé slovo, tak ho čteme po písmenech.

Lída: Tuším, že z toho asi vzniká dost chyb, když člověk očekává známé slovo a přehlídne to, co tam skutečně je.

Dorka: Na to je takový klasický pokus. Koukni na tohle ... a přečti, co tam je:

**PARIS
INTHE
THE SPRING**

Lída: Paris in the spring.

Dorka: Klasika. Skoro nikdo si nevšimne, že člen "the" je tam dvakrát. To ukazuje, že máme tendenci při čtení

věnovat pozornost spíš celku a automaticky přehlížet určité – i když zdaleka ne všechny – chyby.

Lída: Poťouchlé a zajímavé. To druhé, nebo spíš to první "the" jsem tam neviděla, přestože jsem si dávala dobrý pozor, protože jsem tušila, že v tom bude něco víc.

Dorka: A zkus si, Lído, představit, co nám toho uniká, když si pozor nedáváme. Asi pořád něco. A nemáme o tom ani tušení. V jednom, tvými slovy poťouchlém, experimentu měli diváci na basketbalu počítat přihrávky a vhozené koše. Počítali, a počítali zdatně, což o to. Ovšem v tom matematickém zanícení si vůbec nevšimli, že po hřišti chodí gorila. Kdyby se jich na přítomnost gorily na palubovce pak někdo ptal, do krve by se hádali, že tam rozhodně žádná nebyla, protože opice by si přece všimli! A přece nevšimli, když byli zaujati něčím jiným. To je ostatně i stará

kouzelnická poučka – donutí lidi sledovat to, co chceš, aby viděli, a ve zbytku scény si dělej, co chceš a potřebuješ.

Lída: Vzhledem ke své současné profesi o tomhle i něco vím. Ani tak ale některé ty automatické sklony své mysli neuhlídám. Takže z očí jde signál zrakovým nervem a zpracovává se ve specializovaných mozkových oblastech. U ostatních smyslů to funguje podobně?

Dorka: Ano. Z uší, jak jsme si už říkali, jde elektrický signál do mozkové kůry ve spánkových oblastech, u čichu a chuti je to obdobné. Opět mají své dráhy a specializované oblasti mozkové kůry. Na své cestě procházejí mnoha dalšími centry v mozku, například přes už zmíněný thalamus, který rozhoduje, co kam se má dostat a s čím se to má propojit.

Svých studentů se, když probíráme vnímání, ptám:
"Čím vidíte? Čím slyšíte?"

Lída: Odolávám impulsu odpovědět na první dobrou ...
a opatrně zkouším: Mozkem?

Dorka: Přesně! Mozkem! Smyslové orgány odebírají
vlny a kdovíco dalšího z prostředí a budiž jim za to čest
a sláva, ovšem obrazy, zvuky, chutě, vůně a doteky se
vytvářejí v mozku. Kdyby někdo trval na tom, že se mu
to, co vidí, děje v očích, bylo by to, jako kdyby tvrdil, že
chleba vzniká na poli pšenice.

Lída: Takže bych měla říkat, že jsem něco viděla ne na
vlastní oči, ale na vlastní mozek.

Dorka: Tak, tak.

Lída: Ještě drobnost k očím – jak je to prosím s těmi tyčinkami a čípký? Které jsou na barevné vidění? Pořád si to nemůžu zapamatovat.

Dorka: Mně se to taky dlouho pletlo, ale žádnou mnemotechnickou pomůcku jsem na to nevymyslela. Tyčinky a čípký jsou buňky v sítnici oka, které reagují na světlo neboli elektromagnetické vlny odrážené okolním světem. Čípký máme na barevné vidění a nejvíc jich je na sítnici proti zornici, v oblasti takzvané žluté skvrny. Tyčinky barvy neumí, ale zato jsou mnohem citlivější. Čípký se uplatňují, když je hodně světla, jakmile se zešeří, slovo dostávají tyčinky. S nimi jsou spojené dvě drobné pozoruhodnosti: Všichni víme, že při přechodu ze světla do tmy chvíli trvá, než něco vidíme. Zajímavé je trvání téhle chvíle. Člověk by řekl, že stačí pár minut, ale aby se dostaly na zhruba čtyřicet procent svých možností, na to tyčinky

potřebují asi deset minut; aby se ukázaly v plné formě, musíš jim dopřát skoro půl hodiny. Druhá věc se týká umístění tyčinek na sítnici. Protože parcelu uprostřed sítnice si zabraly čípky, nacházejí se tyčinky spíš na okrajových částech sítnice. To má úžasný praktický dopad: Pokud chceš ve tmě vidět nějakou věc, třeba vzdálené světélko, co nejlíp, musíš se dívat kousek vedle něj. Tak dopadne jeho odraz na tu část sítnice, kde jsou tyčinky; kdyby ses dívala přímo na to světélko, bude jeho odraz dopadat na žlutou skvrnu a tedy na čípky, které potmě nefungují.

Lída: To musím vyzkoušet! Budu se v noci dívat vedle Velkého vozu.

Dorka: Prostřední hvězda oje Velkého vozu má těsně nad sebou ještě dvě málo jasné hvězdy, indiánskou squaw a její dítě. Tyhle hvězdy pravděpodobněji spatříš, když budeš koukat trochu stranou.

Lída: Dobrá!

A co třeba čich – měla bys k němu nějakou zajímavost?

Dorka: Čichové informace mají nejpřímější cestu do mozku – přímo nad čichovými receptory nacházejícími se nahoře v nosní dutině už je totiž mozková tkáň. Úplně fantastické je pak propojení čichu, emocí a paměti. Čich sice u člověka není dominantní smysl, navíc je zhruba stokrát méně citlivý, než mají psi, ale jak umí vyvolat emoce a vzpomínky, to asi neumí žádný jiný.

Lída: Na tom bude hodně pravdy. Já když cítím čerstvě posečenou louku, tak se mi jednak rozpustí všechny případné chmury, jak nádherná je to vůně – alergici prominou. A také se celou myslí a všemi pocity ocitnu

v dětství na chalupě u babičky a dědy, kde to právě takhle často vonělo.

Dorka: Přesně tohle čich umí. A že může mít i tebou zmíněné pozitivní účinky na psychiku, dokazuje existence aromaterapie. Proto čichej ke kytkám. Zkus si taky pořádně očichat každé jídlo a pití, které máš ráda, než se do něj pustíš. Znásobí to tvůj zážitek.

Lída: Dobře. Ranní káva bude řádně nasána.

Dorka: Myslíš, Lído, že by ti dobrá a drahá káva voněla líp než dobrá a obyčejná?

Lída: Doufám, že ne, ale na druhou stranu vím, že my lidé podléháme různým trikům. Asi by tedy bylo možné, že kdyby mi někdo dal ochutnat nějakou extra vzácnou kávu z krásné krabičky, připadala by mi voňavější a lepší než úplně stejná káva, kterou by nikdo nevychvaloval a která by byla v šedém pytlíku.

Dorka: Těmto trikům skutečně podléháme, i když si to neradi přiznáváme. Výzkum mozku ale ukázal, že je to složitější, než že by ty dvě kávy vyvolaly stejný smyslový vjem – když jsou stejné – a zbytek by byla ta sugesce ohledně ceny a obalu. Když ti někdo uvaří tu speciální, drahou a vychválenou kávu, tvoje čichová, a rovněž chuťová mozková kůra bude aktivnější, než když dostaneš tutéž kávu, jen nevychválenou a levnou. Znamená to, že naše očekávání a smýšlení o té drahé kávě zintenzivňuje zážitek, který z ní máme. Taková káva skutečně chutná líp; těch pár bodů navíc jí dodá myšlení, ale o tom my nemáme ani tušení.

Lída: Takže drahé víno, guláš připravený věhlasným kuchařem nebo melodie zahraná obdivovaným muzikantem, to všechno může vyvolat silnější dojem jen proto, že takový dojem očekávám?

Dorka: Tak se to děje.

Lída: To jsou věci. A co feromony? Někde jsem četla, že fungují nejen na kůrovce, ale i u lidí.

Dorka: O feromonech v lidské říši se toho moc neví; kůrovec a jiný hmyz má pro příjem feromonů speciální orgán, který u člověka chybí, takže je otázka, jestli vůbec dokážeme tyto chemické látky zaregistrovat. Ale pach druhých lidí, ten u nás funguje velmi silně. A tím nemyslím zápach, jakkoli o něm to platí taky. Zdá se totiž, že když se setkáme s jiným člověkem, podvědomě hodnotíme informace, které jeho tělo dodává našemu čichu. Dělal se několik fantastických pokusů, jejichž základ spočíval v tom, že dobrovolníci nosili nějakou dobu stále stejné tričko, po tu dobu se nemyli ani nepoužívali žádné deodoranty a podobně. Tahle jejich trička se potom očíhávala. Jeden výsledek ukázal, že člověk pozná svůj vlastní pach – pozná své tričko mezi několika dalšími jen čichem. Jiný pokus se

zaměřil na výběr partnera. Lidé měli očichat několik triček jiných lidí opačného pohlaví a vybrat si to, které jim páchne nejlépe. Zjistilo se, že partneři, které si ti lidé takto vybrali, měli imunitní systém velmi odlišný od jejich, což je extrémně důležité pro odolnost jejich případných potomků. Pach tedy vypráví o imunitním systému.

Lída: Takže když se s někým fascinujícím seznámím a myslím si, že mě k němu přitahuje jeho intelekt, rozhled a dobré srdce, je to jen pohádka, kterou mé podvědomí zakrývá neromantický fakt, že mě k němu přitahuje jeho imunitní systém?

Dorka: Vlastnosti a osobnost také hrají roli, ale zdá se, že určitý základní předvýběr za nás udělá nos. Jestli ho poslechneme, nebo ne, to je jiná věc. Někdo se nechá vést za protějškem, který ho prostě takříkajíc něčím

přitahuje, i když jinak ti dva mnoho společného nemají. Jiný upřednostní ty společné zájmy.

Lída: Takže součástí sňatků z lásky je možná tělesný pach.

Dorka: Možná jo. A teď: Kolik, Lído, myslíš, že máme smyslů?

Lída: V tom bude zase nějaký háček. Máme zrak, sluch, čich, chuť, o těch jsme mluvily, pak ještě hmat. To je pět smyslů. A pak určitě ještě ten háček. Někdy se říká šestý smysl, když má někdo dobrou intuici – ale takhle jednoduché to asi nebude.

Dorka: Těch smyslů máme skutečně šest, ovšem intuice k nim nepatří. Zavři teď prosím oči. Tak. Jsi schopná říct, kde máš levý loket?

Lída: Jsem. Víím o něm. Zejména proto, že improvizovaný mostek přes příkop u dubu byl určen pro jinou než mou váhovou kategorii, což mému lokti dnes krvavě vyjevil.

Dorka: Chudáčku malej. A-

Lída: Právě že "Chudáčku velkej". Malej chudáček by se nepropadl.

Dorka: A co třeba pravé chodidlo? Nezraněno, nebolavé?

Lída: Chodidlo nebolí.

Dorka: A víš o něm?

Lída: Ano. Cítím ho, když se na něj soustředím.

Dorka: Víš, v jaké poloze máš celou pravou nohu?

Lída: Víím. Je pokrčená v koleni.

Dorka: A jak ... už můžeš otevřít oči ... A *jak* to víš?

Lída: Hmm. Vidět jsem to nemohla... Z těch čtyř ostatních smyslů mi v tomhle asi taky žádný nepomohl. Že by nějaký cit z těla?

Dorka: Přesně tak! Nebo, podle slovního neurologa Olivera Sackse, náš šestý smysl, takzvaná propriocepce. Ve svalech, šlachách a kloubech máme kvanta nervových receptorů, které tam odebírají informace a posílají je nahoru do temenních mozkových laloků. Díky těm receptorům víme, v jaké poloze máme jakou část těla, nebo že vůbec nějaké tělo máme. Víme to, aniž bychom si to vůbec uvědomovali.

Lída: Do teď mě opravdu nenapadlo, že něco takového, takový smysl, využívám. Tak si říkám – jaké to je, když se to porouchá? Dovedu si představit, když

zavřu oči, jaké to je nevidět, nebo když si zacpu uši, tak jaké to neslyšet, ale neumím nevnímat svoje tělo.

Dorka: Propriocepce se skutečně porouchat může. Nastává to poměrně vzácně, a buď jde o poškození nervů, které z těla vedou signály do mozku, nebo poškození kůry v temenních lalocích, kde se tyto signály zpracovávají.

Lída: Omlouvám se za přerušení, ale to znamená, třeba u zraku, že pokud člověk nevidí, nemusí to nutně znamenat, že má něco přímo s očima. Jestli tě dobře chápou, tak teoreticky může mít oči zcela v pořádku a poškození například zrakového nervu může vést ke slepotě.

Dorka: Je to tak. Pokud nevidíš, může být chyba v očích, v nervu nebo ve zrakové kůře v týlních lalocích. Dokonce je možné, že je poškozený jen jeden nerv - to

pak nevidíš na jedno oko, nebo je poškozená jedna polovina zrakové kůry a to pak znamená, že vidíš jen polovinu obrazu z každého oka: Při poškození například pravé strany zrakové kůry nemáš k dispozici obraz z levých polovin obou očí. Když se tohle stane, tak člověk třeba sní jídlo jen z půlky talíře nebo si učeše jen polovinu hlavy – to ostatní zkrátka nevidí, leda by pohnul hlavou nebo očima.

No, a pokud jde o tu propriocepci, tedy vnímání těla, tak zmíněný Oliver Sachs popisuje případ své pacientky Christiny, která vinou zánětu nervů přišla o informace ze svých svalů, šlach a kloubů. Tím ztratila svoje tělo. Necítila ho. Pokud se nedívala na nohy nebo ruce, nevěděla, v jaké poloze jsou, nedokázala je vůbec ovládat, dělaly si, co chtěly. Když zavřela oči, sesunula se na zem. A v tu chvíli vůbec nevnímala, že nějaké tělo má. Časem se naučila nahradit chybějící

mysl pomocí oční kontroly. Když očima sledovala své ruce, fungovaly dobře. Musela se ale pořád intenzivně soustředit, jinak schopnost je ovládat ztrácela. Popisovala své tělo, že osleplo vůči sobě samému. Jí připadalo neskutečné a mrtvé. Nikdo z nás si asi nedovede představit, jaké by to bylo, kdybychom tento smysl ztratili.

Lída: To ne.

Dorka: Vůbec – dopady ztráty smyslů jsou mnohdy jiné, než bychom řekli. U očí je to jasné; když člověk nevidí, nejvíc mu chybí orientace v prostoru. Když člověk neslyší, je do velké míry vyřazen z mezilidské komunikace. Když mu nefunguje čich, má patrně narušené i vnímání chuti. A pokud ztratí schopnost pociťovat bolest, je neúmyslně velmi neopatrný a přivodí si mnoho úrazů a zranění. Klidně si na tréninku karate nechá páčit nohu až do jejího zlomení, při

krájení nožem se nezarazí hned, jak se malinko řízne, protože to necítí, a nůž tak zajede mnohem hloub. Život lidí bez bolesti se nezřídka dostává do vážného ohrožení.

Podobné poruchy v příjmu informací jsou často, dalo by se říct, "hardwarové" vady – buď kvůli zánětu, nádoru, úrazu, otravě nebo z jiného podobného důvodu se dočasně či trvale zničí určitá část cesty, po níž přicházejí informace, nebo místo, kde se zpracovávají. Ale vnímání může být postiženo i jinak, může fungovat nepřesně z ryze psychologických příčin.

Lída: Takže spíš "softwarových", když ty předtím byly hardwarové. A jaké to jsou?

Dorka: Mohou souviset například se strachem. Jsou situace, ve kterých se iracionálně bojíš?

Lída: Určitě jsou. Teď mě ale zrovna žádná na mysl nepřichází.

Dorka: Někdo jiný tady?

Terka Jasenská: Já se bojím, když potmě sedám do auta a vyjíždím, že se někdo vyplazí zezadu z kufru. Nebojím se vlastně ani tak o sebe, jako spíš o tetičku – jsem osobní řidička své tetičky. Ona sedá vzadu.

Dorka: Dobrá. Přitom ale víš, že se to s největší pravděpodobností nikdy nestane. Je to tak?

Terka: Je.

Dorka: Ale zažila jsi už někdy, že jedeš a najednou vidíš v zrcátku, že tam někdo skutečně je?

Terka: To se mi několikrát stalo. Ale vždycky to bylo něco jiného, třeba nějaký divný odraz nebo jednou

tetiččin šátek, který si cestou upravovala. Vždycky mě to hrozně vyděsí.

Dorka: Tak to jsi zažila iluzi. To je porucha vnímání, kdy to, co vnímáš, není úplně realita. Dost často jsou iluze dány emočně, třeba zrovna strachem. Člověk se bojí v noci na ulici a v každém stínu vidí lupiče. Nebo v dětství na táborech na stezce odvahy – to je taky spolehlivá cesta k zážitkům mnoha iluzí. Abych byla přesná, tak jde obvykle o pseudoiluze, protože člověk ví, že to přehání a že ve skutečnosti jde o stíny a tak dál a ta strašidla a lupiči jsou jen výplody jeho fantazie. Proto "pseudo". U pravé iluze naopak je člověk přesvědčený o reálnosti toho klamného vnímání.

Alena Smítková: Tak to já, člověče, vidím v peněžence každého svého chlapa, když platí večeři nebo něco, zlatou kreditku. Nebo dvě. ... A pak se ukáže, že je to fotka manželky. A dětí.

Helena Smítková: Naše Alča kvůli tomu byla i ve vězení! Vid', Alčo?! Možná to bylo nespravedlivé, když je to porucha. Kdekoho pustí ven, že za sebe nemůže.

Alenka: Byla jsem tam v podstatě za sňatkový podvody. Prej podvody! Dyť ty chlapi jsou se mnou šťastný! A ještě dlouho potom mi píšou, jak jim chybím. Tady třeba, taky s sebou mám dopisy: "Drahá Alenko, je mi moc líto, že se to mezi námi tak vyvinulo a Ty jsi teď ve vězení. Přes to všechno, co se stalo, mi moc chybíš. Ale z toho se musím dostat, protože jsem pochopil, že z Tvé strany to celé bylo bohužel jen matriálně motivované. To mě moc zklamalo. (Poznámka PE: Tyhle dvě poslední věty Alena S. oddrmolila slabým hlasem. Dál už zas pokračovala zvučně a srozumitelně.) Aspoň ale můžu vzpomínat na ten krásný týden s Tebou na břehu Indického oceánu. Ty hezké vzpomínky mi nikdo nevezme. Tvůj Václav."

Slyšíte? Lituje mě a chtěl by se mnou být a je můj!
Copak tohle je nějaký podvod?

Terka: Aleno, nezdá se ti, že ten Václav je zklamaný?

Alenka: Tak hele, já si ze všeho vždycky vybírám to hezčí. Vajda mě lituje, vzpomíná na mě a chybím mu.
A vůbec, jdu si zase lehnout.

Dorka: Krásná obrana ve vnímání; další případ, kdy vnímání nefunguje tak úplně, jak má. Nebude ti, Aleno, vadit, když o tom budeme s Lídou před ostatními mluvit?

Alenka: Ale kdepak. Jen si tam, holky, řešte ty svoje věci.

Dorka: Dobře, budeme. Takže Lído – když něco nechceš, opravdu nechceš vnímat, tak to prostě nevnímáš. Popřeš to, neexistuje to. Týraná manželka

odmítá vidět to, že si jí manžel vůbec neváží a je, mimo jiné, sobec. Když se z toho vztahu vymaní, tak po nějaké době žasne, že to neviděla. Nebo alkoholik – čte článek, ve kterém se píše o selhání v odvykání závislosti a protože toho se právě u sebe bojí, neuvědoměle tohle místo přeskočí. Nebo v dopise přehlídneš či bagatelizuješ věty, které se ti nelíbí. Já se třeba přistihnu, že když je v textu, který čtu, zmínka o jistém psychologovi, tak ani nedočtu jeho jméno a skáču na další řádek. A proč? Protože mě kdysi dost vyškolil, měl pravdu, já jsem se spletla a on mi to dal dost nevybíravě najevo ještě před ostatními z tehdejší práce. Jak vidím jeho jméno, tak mi to tu nepříjemnou vzpomínku oživí. Aby k tomu nedocházelo – aby se takhle vzpomínka a s ní spojená nepříjemná emoce neaktivovala, snaží se moje ego nebo co zakročit už na úrovni vnímání.

Lída: Daří se to? Respektive – je to vůbec dobře, aby se to dařilo?

Dorka: Já nevím. Mě osobně na jedné straně rozčiluje, že to dělám. Na druhé straně je zábavné to pozorovat. Každopádně když se u toho přistihnu, tak se donutím vrátit a to jméno prostě celé normálně přečíst. Třeba mi to jednou dá pokoj.

Lída: Hm, třeba jo. Kdysi jsem taky někde četla, že existují poruchy, při kterých člověk nerozpozná určité zvuky, třeba tekoucí vodu, nebo nepozná jisté věci nebo lidi.

Alenka: To by se mi hodilo! Kdyby mě Vítek, kvůli kterému jsem tehdy dostala dva roky natvrdo, tehdy na policii nepoznal.

Dorka: Teoreticky by to šlo. Musel by ovšem trpět agnózií, což je slovo, které se dá přeložit jako

"nepoznávání". Konkrétně by musel trpět prozopagnózií. Při ní člověk nerozpoznává obličeje. Obličej jako by pro něj vůbec neexistoval, není to prostě nic, co by mu cokoli říkalo.

Alenka: A to by šlo nějak zařídit, aby to člověk dostal?

Dorka: Těžko. Leda bys měla nějakého známého zločinného neurochirurga. Jde totiž o poškození určité části mozkové tkáně a je to velmi vzácná porucha. Ukazuje ale jednu zajímavou věc: Že totiž máme speciálně vyčleněnou část mozku na vnímání a rozpoznávání obličejů. To je důkaz, jak je tahle schopnost pro nás, coby společenské tvory, důležitá.

Lída: Čili to, co vnímáme, nemusí být vždycky přesně tím, co je ve vnějším světě. Můžeme toho vnímat míň, nebo asi i víc, nebo to vnímat pokrouceně.

Dorka: Přesně tak. Ve vnímání jde vlastně o dvě základní věci: odpověď na otázky "Co to je?" a "Kde to je?" Nemůžeme si ale myslet, že během vnímání vytváříme ve svém mozku přesnou kopii toho, co vnímáme. Naše vnímání je hodně ovlivněno tím, co čekáme – to jsme třeba viděly už na tom "Paris in the spring". Neočekáváš dva členy, tak je tam nevidíš.

Nebo si třeba představ, že máš ukrutnou žízeň, někdo vedle tebe zrovna mluví o šťavnatých pomerančích a ty v dálce zahlédneš oranžový kulatý předmět velikosti pomeranče. Co si budeš myslet, že to je? Pomeranč. A teď si představ, že nemáš žízeň, ale jdeš někde po městě s dětmi a ty mluví o nádherném oranžovém míčku, který u někoho viděly a děsně by ho chtěly. Najednou v dálce zahlédnou oranžový kulatý předmět velikosti pomeranče. Co si budou myslet, že to je? Míček. Ale jak to? Vždyť oči posílají do mozku v obou

případech úplně stejnou informaci – malý oranžový kulatý předmět. Jenže tato informace je dál vyhodnocená podle našich potřeb.

Ještě jeden příklad: Když si o někom myslíš, že má důvod být na tebe našťvaný, tak tu našťvanost na jeho obličej vidíš. Když si o něm naopak myslíš, že je vůči tobě dobře naladěný, tak to na něm taky vidíš. Přitom se v obou případech může tvářit úplně stejně.

Lída: Je tedy vnímání spíš skutečnost, nebo spíš to, co očekáváme?

Dorka: Většinou kompromis.

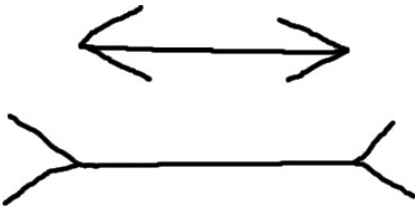
Lída: To je dobré mít na paměti.

Dorka: Moc dobré. Takové jmění na paměti by ušetřilo spoustu potíží a nepochopení. Současně je to ale velice těžké, protože to vyžaduje připustit si vlastní

nedokonalost a fakt, že zdaleka ne všechno ve vlastní psychice máme pod kontrolou. Naše vnímání je ovlivněno našimi potřebami a momentálním rozpoložením. A co je důležité – je takto ovlivněno, aniž bychom si toho kolikrát byli vědomi. Tohle připustit – že se můžu kdykoli mýlit a je jedno, jak moc jsem přesvědčená o své pravdě, protože omyl vzniká mimo vědomí –, to je pro ego spousty lidí trochu moc.

Lída: Jak se k tomu dobrat?

Dorka: Je to stará známá pokora. Spíš tedy stará a neznámá pokora. Pokora je potvora; přinášela vždycky spoustu problémů, v jejím zrcadle je člověk menší a ošklivější, tak jsme nějak přišli na to, jak ji vytlačit za město a nechat sežrat medvědem. A o omylnosti vnímání se učit z abstraktních a ego-neohrožujících obrázků. Tohle budeš znát. Připadá ti nějaká z těch čar delší?



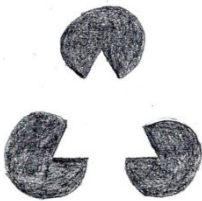
Lída: Mám-li odpovědět přesně na tvou otázku, tak ano, delší je ta druhá. Ale protože tenhle obrázek znám, tak vím, že jsou obě čáry stejně dlouhé. Jenže si nemůžu pomoci – ta druhá prostě vypadá delší.

Dorka: Nebo tohle - co to je?



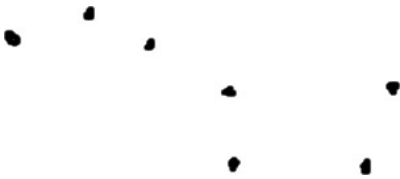
Lída: Trojúhelník. A neříkej, že ne.

Dorka: Ve skutečnosti jsou to jen dvě nespojené křivky – trojúhelník by to byl, kdyby byly spojené. A co vidíš tady?



Lída: Na první pohled tam vidím zase trojúhelník. Ten to ale není. I když moje oči křičí, že je. Takže pár vykouslých tříčtvrtěkruhů.

Dorka: Přesně tak. Tam vůbec žádný trojúhelník není. Ale přesto musíš zápasit sama se sebou, abys ho tam neviděla. A co tohle?



Lída: Je to cokoli, jen ne Velký vůz. Prostě pár teček.

Dorka: Přesně vzato máš pravdu. Ale nějaký hlásek nám beztak říká "Stejně to je Velký vůz".

Lída: Ale proč?

Dorka: Důvodem je jedna pozoruhodná vlastnost naší mysli – touha po smyslu. Všichni máme tendenci podobné věci seskupovat a hledat v nich nějaký systém nebo smysl. Než vnímat sedm oddělených bodů, je pro nás snazší je spojit v něco, co už známe. Taky máme sklon uzavírat neuzavřené tvary – to byl ten nedotažený takzvaný trojúhelník. Mimochodem gestaltisté, což jsou psychologové sdružení pod jistý

názorový proud, si všimli toho, že tendence uzavírat tvary neplatí jen ve vnímání. Když někdo nedořekne slovo, máme tendenci si ho dokončit aspo-

Chvíli bylo ticho.

Ambrož Kramle: Proč jsi skončila uprostřed věty?

Lída: Dorka už neřekla ani "ň"!

Dorka: Ale všichni jsme si to "ň" řekli pro sebe. Tedy když někdo nedořekne slovo, máme tendenci si ho dokončit aspoň v hlavě. Když někdo nedotáhne tvar, dotáhneme si ho taky alespoň ve své hlavě. Když nemáme hotovou nějakou práci, dost často si na ni vzpomeneme i v jiných situacích, a když ji pak dokončíme, tedy uzavřeme tu věc, uleví se nám. Všechny tyto efekty, které jsme si teď vyzkoušeli, ukazují, že vnímání je aktivní proces, ne nějaký pasivní odraz skutečnosti. Neodrážíme, konstruujeme.

Lída: Krása. Konstruuje. Každý po svém. A jak známo, když dva dělají totéž, není to totéž.

Dorka: To tedy není. O téže barvě může paní Bartáčková tvrdit, že je zelená, zatímco její choť se pohoršuje, neboť on vidí zelenkavou. Mimochodem, barvoslepost týkající se zelené barvy je v populaci poměrně rozšířená – asi devět procent mužů nerozliší bledou zelenou barvu od bledé červené. Při této vadě nefungují čípky na sítnici zodpovědné za rozlišování těchto barev správně. Pán tvorstva pak nepozná rozdíl mezi zelenou a červenou barvou, případně nerozliší jednotlivé odstíny zelené nebo červené a dohromady mu často splývá i fialová a modrá. Takže Bartáčkovi by to pravděpodobněji měli vidět opačně. No a když jde o složitější věci, než jsou barvy, vyplynou ještě větší rozdíly mezi lidmi. Když v psychologické poradně popisují partneři – každý zvlášť – jejich vztah a

problémy, které v něm vidí, nepoznala bys kolikrát, že oba mluví o jednom a tom samém vztahu. To už je sice za vnímáním, ale princip – tedy že každý vidíme věci po svém – je týž.

Lída: Takže proto byla vynalezena empatie. Aby nás spojila s nitrem jiných konstruktérů.

Dorka: Moc pěkně řečeno. Počkej prosím chvilku, musím se téhle tvé formulaci na chvíli poddat. Empatie nás spojuje s nitrem jiných konstruktérů... Děkuji moc. A můžeme pokračovat. To, že každý vidíme věci po svém, je zajímavé nejen v komunikaci a ve vztazích, ale i proto, že naše vidění světa hodně prozrazuje o nás samotných. Existují diagnostické testy, které se skládají ze sady obrázků víceznačných scén. Například by tam mohl být člověk stojící na krabicí mléka, která leží na zemi a z níž vytéká obsah. A tvůj úkol je doplnit, co si ten člověk zrovna říká.

Lída: Třeba "Ten flek vypadá jako Itálie."

Dorka: Dobře. A co ty, Ambroži, co by tebe napadlo?

Ambrož: Proč zase já?

Dorka: Já už jsem se tě dneska na něco ptala? Že by děravý hipokampus?

Ambrož: Ale né. Nad tím mlíkem bych si řekl "Proč zase já?" Jako že mám pořád smůlu.

Dorka: Á, takhle, děkuju za vysvětlení.

Alena Smítková: To náš táta by určitě řekl "Který čuně to tady rozlilo?" Vid', táto?

Dorka: Tady krásně vidíme, že co člověk, to interpretace. Každý hodnotíme nejednoznačné situace podle svých zvyků, podle osobnosti a momentálních vlivů. Lída pojala situaci uvolněným a tvůrčím způsobem a vůbec se nesoustředila na způsobenou

škodu. Ambrož prozradil, že si myslí, že je smolař, a Alena předpokládá, že její tatínek má ve zvyku hledat viníka.

Lída: Neboli "Řekni mi, co si ten člověk myslí, a já ti řeknu, jaká jsi." Promyšlený způsob, jak se o druhých něco dozvědět. Chtěla jsem se tě, Dorko, ještě zeptat na jednu věc: Existuje podprahové vnímání, nebo jen to jen výmysl? Zneužívá se, jak se to občas tvrdí, v reklamě, která obsahuje informace zobrazované tak krátce, že si je člověk neuvědomí, ale mají na něj vliv?

Dorka: Podprahové vnímání je téma, které svým tajemným nádechem rozhodně přitahuje pozornost veřejnosti i vědců. Výsledky provedených studií vypadají zajímavě. Jeden výzkum probíhal tak, že se lidem, kteří trpí fobií z pavouků, promítl nějaký exkluzivní pavoučí kulturista, ovšem na tak krátkou dobu, že ho ti lidé nestihli vědomě zaznamenat. Přesto

se u nich projevila strachová reakce. To znamená, že informace o pavoukovi došla minimálně do emočních center, která vybavila emoci strachu, ačkoli si člověk nebyl vědom, že by pavouka viděl. Nebo promítli dobrovolníkům určitá slova, některá opět na dobu pod prahem uvědomění, a pak zkoumali, jestli dobrovolníci ta podprahová slova zaznamenali. Ukázalo se, že zaznamenali. Když třeba promítli podprahově "dítě" a pak nadprahově "kočárek", zaznamenali dobrovolníci to slovo "kočárek" dřív, než když promítli třeba slovo "tečka" a pak "kočárek". Dítě souvisí s kočárkem a tak na slovo "kočárek" byli lépe připravení ti dobrovolníci, kteří před ním podprahově zaznamenali související slovo "dítě" než ti, kteří zaznamenali nesouvisející slovo "tečka".

Zkoumalo se už mnohokrát i přímo to, jestli funguje podprahová reklama, a podle všeho to vypadá, že ne.

Některé části mozku sice podprahové výzvy zaznamenají, ale ve výsledku nedochází k nárůstu nakupování propagovaných věcí. Protože ale je nepochybné, že na nás mají vliv i informace, u kterých si nejsme vědomi, že nám vstoupily do hlavy, jsou podprahová reklamní sdělení pro jistotu v mnoha státech zakázána.

Lída: Mám v této souvislosti hned trojí podezření. Za á, že u nás se to promítá, za bé, že na mě to funguje, a za cé, že mně tam podprahově promítají plísňové sýry, hořkou čokoládu a jiné velmi neodolatelné a právě tak velmi zvětšující potraviny. Někdy ti mám pocit, že úplně – a nadprahově - vidím sýry viset na stromech a slyším sametově šumět čokoládovou řeku... Což, kdybych těmto vjemům příliš podlehla, by jistě nebylo úplně v pořádku, vid'?

Dorka: Do určité míry jsou podobné zážitky ještě vysvětlitelné motivací, přáními nebo že se člověk dá unést fantazií a podobně. Uvědomuje si ovšem, co je realita a co ne, a má ty sýry a čokoládové řeky pod kontrolou. Ultramaratonec Michal Činčiala popisoval své vjemy, které zažil během poněkud vyčerpávajícího čtyřsetkilometrového běhu pouští. Viděl neexistující ženy v peřejích a zdravily ho kameny s lidskou tváří. Vždycky prý ale stačilo zamrkat a všechno bylo zas normální. Uvědomoval si, co je a co není realita. Za touto hranicí však začínají potíže. Jsou lidé, kteří slyší hlasy, i když nikdo v jejich blízkosti nemluví, a nedokáže je zahnat. Pokládá je za reálné. Ty hlasy jsou většinou nepříjemné – pomlouvají, kritizují, hádají se nebo něco přikazují. Případně člověk vidí různé záblesky, stíny nebo i bortící se stěny, přestože nic takového se před ním neděje. Jídlo mu chutná divně.

To jsou ony známé halucinace neboli vjemy bez podnětu. Vyskytují se u některých psychóz, typicky u paranoidní schizofrenie, ale taky u demencí nebo otrav.

Lída: Jsou halucinace nebezpečné?

Dorka: Můžou člověka k nebezpečným věcem dohnat. Měla jsem sousedku, která trpěla představou, že ji druzí lidé stále pomlouvají. Slyšela ty pomlouvající hlasy doma u digestoře, slyšela je na zahradě nebo když šla městem. Několikrát se pokusila o sebevraždu, protože si – zejména kvůli těm halucinovaným řečem - připadala úplně bezcenná a chtěla hlasům i svým pocitům uniknout. Jsou schizofrenici, kteří třeba vběhnou pod auto, protože utíkají před halucinovaným nebezpečím. Podstatné je, že tito lidé nevědí, že halucinují. Pokládají své vjemy za skutečnost, zrovna tak jako my třeba pokládáme za

skutečnost tenhle stůl. Proto většinou nefunguje přesvědčovat toho člověka, že to, co slyší nebo vidí, je nesmysl.

Lída: Existuje spolehlivá léčba těchto stavů?

Dorka: Je mnoho typů léků, které docela pěkně zabírají. Jakkoli nejsou dokonalé, tak proti době, kdy se těmto lidem nedalo pomoci nijak, jen je někam zavřít, je to úžasný pokrok. Halucinace mohou díky léčbě vymizet úplně, nebo aspoň ztratí svou naléhavost a člověk je dokáže ignorovat a případně si i uvědomit, že se rodí jen v jeho hlavě.

Lída: U iluzí jsi mluvila o pseudoiluzích. Mají i halucinace takové neškodné sourozence?

Dorka: Pseudohalucinace? Ano, ty existují. Vzpomínám si, že moje babička den před svou smrtí koukala na listopadově ošuntělé stromy a říkala "To je

zvláštní – já je vidím jako zářivě zelené." Její oslabené srdce už nezásobilo mozek krví tak, aby všechny jeho oblasti bezchybně fungovaly, ale náhled na to, co je skutečné a co není, pořád měla. Za tyhle zelené obrazy byla vděčná, podívovala se jim a užívala si tu vylepšenou realitu.

Lída: Tak to dostala babička moc hezký dárek na rozloučenou. Své halucinace si člověk asi nevybírám, vidí? Jestli jsou příjemné nebo nepříjemné, čeho se týkají...

Dorka: Ony nepochybně musí odrážet člověka, který je prožívá. Ale těžko říct, jak přesně. Mohou vycházet z osobnosti, z prožívaných konfliktů. Jejich zdrojem by ale teoreticky mohla být nějaká náhodně aktivovaná paměťová stopa. Pokud někdo zkouší halucinogenní látky, nemůže si být dopředu jistý, jaký typ zážitku ho čeká. Vůbec se proto nedoporučuje podnikat tyhle

experimenty v době, kdy má člověk jakkoli oslabenou psychiku, například když prožívá velký stres, depresi, prochází abstinencí a tak podobně. Mozek by mohl vyprodukovat něco, co by ladilo s daným špatným psychickým stavem, a to by následně mohlo stav ještě zhoršit. Takže halucinace se hnětou z naší psýchy, ale určitě nejsou na přání.

Lída: Napadá mě ještě jedna věc: Jak se stane, že něco přestanu vnímat? Začne hrát písnička, ale za chvíli už ji nevnímám. Nebo jsem v místnosti s velmi nečerstvým vzduchem, ale nevím o tom – leda bych vyšla ven a vrátila se zpátky.

Helena Smítková: Já asi smrdím, vid'?

Lída: Proč se, Helenko, ptáš?

Helenka: No, protože o tom zrovna nenápadně mluvíš. Spíš tady hned vedle mě, tak o tom musíš něco vědět. Smrdím, nebo nesmrdím?

Lída: Neříkám, že ano, ani neříkám, že ne.

Helenka: Však jsem si to myslela. A není na tom nic divnýho. Co neteče voda v koupelně, jsem se nemyla. To už bude čtrnáct dní, to mi řekni, kdo by za takovou dobu nesmrděl.

Lída: To máš pravdu.

Helenka: Já za to nemůžu, že se tady nedá normálně umýt. Kýbl a potok, brr. Kdyby to tobě vadilo jako mně, budeš přece taky smrdět!

Lída: Já bych otočila list.

Tonda Homola: Já bych otočil kohoutkem ve sprše. Teda kdyby to k něčemu bylo.

Dorka: A já bych s dovolením tuhle poněkud dadaistickou debatu stočila ještě na moment zpátky k vnímání. Ptala ses, Lído, jak se stane, že určité věci přestaneme vnímat. Naše psychika je v první řadě nástrojem přežití, takže když se objeví něco nového – zvuk, pach, zrakový vjem –, stojí to za pozornost. Může to být jídlo, nebo šavlozubý tygr považující za jídlo nás, nebo třeba potenciálně zajímavý člověk. Dostatečně silný a nový podnět nás vždycky zaujme – na to máme v hlavě určitý automatismus. Představ si například, že při čekání na vlak si blízko tebe stoupne někdo další. Zaznamenáš ho. Pokud tam ten člověk nějakou dobu stojí a nic nedělá a ty z něj nemáš žádné pocity, přestaneš mu věnovat pozornost. Zrovna tak tebou zmíněná hudba. Když začne hrát, dost možná ji zaregistruješ, ale pokud tě zajímá víc něco jiného, pustíš ji brzo ze zřetele. Jak jsme si říkali minule,

člověk je tvor zvykací. Proč vynakládat energii na něco, co není důležité a ve své nedůležitosti setrvává? Nás zajímají změny. Ale! Jsou neměnné či opakované podněty, na které se zvyknout nedá. Do téhle skupiny patří silný hluk. Kdo bydlí u válcovny plechů, školní družiny nebo u letiště, může hlukem hodně trpět, je v chronickém stresu a časem si takhle užene vysoký krevní tlak. I zvykání má tedy svoje limity.

Helenka: Tak já teda dneska umeju, když jinak nedáte.

~

Ad společné spaní. Aby toho totiž nebylo málo, tak nám první patro, na kterém se nachází většina pokojů, obsadily vosy. To by teoreticky nemusel být žádný problém, kdyby přitom byla respektována nádherná zásada "Žít a nechat žít". To ovšem tomuto výstražně pruhovanému členovci vlastní není. Jak se někdo z nás

přiblíží, začnou vosy útočit. Ti, kteří měli pokoje nahoře, tedy podnikli pár akupunkturních výprav pro své věci, a žijí od té doby velmi komunitně v prostoru restaurace v přízemí. Týká se to i mě a mají mamky. Jenom manželům Potůčkovým s dcerami a Tereze s Horácem zůstaly vlastní pokoje v přízemí hotelu.