

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 OSMÁ

## O EMOCÍCH

31.7., 17. den

Paměti pomáhají emoce a díky nim se dnešní dopoledne pravděpodobně stalo nezapomenutelným. Namísto co bychom si všichni pamatovali předchozí dopoledne, v nichž se nic výrazného nedělo, uložíme si do vzpomínek tento sled událostí:

Roman Červený sklouzl po mokřém kořenu a při pádu si poranil zápěstí. Když došel na hotel, ruka mu už začala otékat. Terka Romanovi nabídla Horácovu ortézu; Horác ji nosil zkraje dovolené a už ji nepotřeboval. Než mohl Roman cokoli říct, Terka vyhrabala ortézu z tašky, energicky nakročila k Romanovi a začala na ortéze rozdělovat suché zipy. Při druhém zachrastění suchého zipu si Roman podivně

chytl hlavu, vydal jakýsi zvuk, zvedl se ze židle a klopýtavě se rozběhl ke dveřím. Cestou zvracel. Ozval se vyděšený výkřik do té doby pospávající Alenky Smítkové, na kterou Roman šlápl a navrch ji poznamenal obsahem svého žaludku. Alena vyskočila a cosi ječela. Její máma Helenka se s nadávkami pustila za Romanem, podporovaná zezadu manželem Karlem. Tonda, který byl poblíž, přiskočil k Alence a zeptal se jí, jestli je v pohodě.

"To teda nejsem!" křičela Alena. "Jak jako vypadám? Někdo na mě dupne a poblije mě!" Křičela podobné věci dál a snažila se ze sebe strhat pozvracené oblečení.

Z pokoje vykoukl pan Potůček, pohrdavě utrousil cosi o zvěři, vtlačil zpět do místnosti hlavy manželky a dcer, načež zatáhl i tu svou a zavřel dveře.

Ambrož, jehož místo na spaní bylo Romanem rovněž znectěno, se slovy "Tohle už se nedá!" vyběhl ven.

Před hotelem se rozvíjel pořádný zmatek: Smítkovi nadávali Romanovi, který byl předkloněný a úplně bledý. Vůbec se nebránil, což se ovšem nedalo říct o Yvoně, jež svého muže bránila nadobyčej udatně. Vypadalo to, že se na Yvonu vrhne Helenka, Yvoně přispěchal na pomoc Tonda, do něj se pustil Karel, Karla se pokoušel znehybnit Bořek s Vládou, Terka drsně domlouvala Helence a chytla ji za ruce, já jsem měla pocit, že bych taky měla něco udělat, tak jsem se postavila mezi Helenku a Yvonu a vzápětí jsem dostala ránu, přišla o brýle a tím i o možnost podniknout dále cokoli vědomého a promyšleného.

Brýle to naštěstí přežily, ale o těch několika minutách, než mi je Tonda našel a podal, nemůžu referovat jinak než na základě sluchu. Vypukla vřava, ozývalo se

pleskání i bolestiplné hekání, padlo nejedno ostré slovo. Intenzita bitvy se naštěstí brzo přestala stupňovat, až bylo slyšet jen přerývané dýchání a dotřesy rozbouřených emocí. Pak se ale ozvala osamocená plnohodnotná facka po vteřině následovaná šokovaným Ambrožovým hlasem: "Proč jsi mě bouchnul?"

"Protože mě sereš," odpověděl Adam. Překvapeně jsem na Adama (tedy jeho směrem) koukala a tuším, že jsem nebyla sama. Dosud se jevil velmi klidným až flegmatickým. Současně několik zvuků, mezi nimiž vyniklo tiché uchechtnutí a rovněž tiché "Mě taky" dosvědčilo, že Adam vyjádřil zdaleka nejen svůj postoj.

"Co tady všichni blbnem?" zeptal se nakonec Bořek. Účastníci proběhlé komunikace byli rozcuchaní, zmačkaní, rudí; jejich ruce přiložené tu na noze, tu na

ruce či na tváři prozrazovaly, které části jejich těl aktuálně trpí.

Situace pozvolna dospěla do fáze, v níž bylo možno věci vysvětlit. Od Yvony jsme se dozvěděli, že Romanovi se dělá zle ze zvuku rozdělávaného suchého zipu. Roman sucháče prostě nemůže a tuto jeho slabost nevědomky aktivovala Terka rozepínající ortézu. A že má ortéza suché zipy rozsáhlé a tedy intenzivní zvuky vydávající, Romanova reakce byla rovněž intenzivní. Snažil se vyběhnout ven a zvracet až tam, ale to se mu nepovedlo, a nejvíc to odnesla Alenka.

Smítkovi nebyli s vysvětlením úplně spokojeni a něco si pořád brumlali. Aleně vydrželo naštvání ještě hodně dlouho, nadávala na všechno možné, občas s něčím hodila a vztekle odháněla všechny, kteří se ji pokoušeli utěšit. Když se trochu uklidnila, připustila, že je hrozně

na nervy, protože jí (už dávno) došly cigarety. Její otec Karel, v civilu taky kuřák, přizvukoval. (Ukázalo se pak, že i Adam abstinuje, ale ten řekl, že je rád, že chtěl stejně přestat a nešlo mu to a takhle ho aspoň okolnosti donutí.)

Nejistá nálada se držela dlouho po skončení bitvy. Všichni jsme trochu nervózní. Tedy ne trochu. Spíš víc. Musíme tady snášet spoustu lidí, se kterými bychom se jinak dohromady nedali. Je to taky už osm dní, co nás naposled navštívila helikoptéra se zásobami, a jídlo dochází. Příjezdová cesta pořád sestává z obrovských kusů rozlámaného asfaltu, most je stržený a na druhé straně není vidět žádná změna ani žádní lidé. Ani informace od lidí, kterým se někdo dovolal, neříkají nic o našem horském ostrovu či jeho touženém propojení s pevninou.



Mezitím se z procházky vrátila moje mamka a Dorka, z jiné procházky přišel Vejr se svým mimčem a Horácem a Miloš Himl vylezl ze sklepa, kde běžně tráví většinu bdělé doby. Tito přišedší byli informováni o událostech, které způsobily, že spousta lidí vypadá a tváří se poněkud divně.

Po obědě navrhla Dorka přítomným, že kdo je spíš povahy neklidné, ať zváží pořádně ostrou procházku za účelem rozpuštění emocí, a komu dělá dobře relaxace, tak že se sejdou na nedaleké loučce. Tam jsem šla i já. Důkladně jsme se prodýchali a nechali do svých těl vstoupit příjemnou tíži a uklidňující teplo.

~

K večerní psychobesídce jsme se sešli v obvyklé sestavě, což znamená víceméně všichni kromě

Potůčkových. Dopolnední zneprátelení bylo tedy snad jen dočasné.

Vládá shrnul včerejší přednášku: "Naším tématem bylo učení. Memorování neboli mechanické učení z paměti se hodí pro učení se básničkám a věcem nezajímavým a nepraktickým a na tomto způsobu učení není nic závadného. Pokud ovšem nabyté informace neoživíme opakováním, a to opakováním do několika hodin od prvního naučení, záhy je zapomeneme. Nervové spoje se tvoří právě opakováním.

Učíme se nejen ve škole a nejen mechanicky. Zkušenosti získáváme asi ponejvíce prakticky; učíme se o lidech, fungujících či nefungujících automatech na kávu i psech schovaných za živými ploty. Nové zkušenosti nám pomáhají lépe zvládat život a řídit své chování.

Pavlovovské podmiňování znamená spojení dvou podnětů – zvonku ohlašujícího potravu a té potravu. Vznikají takto i fobie – člověk se jednou něčeho lekne, například psa, a začne se bát všech psů. S fobiemi se pojí vyhýbavé chování, což znamená snahu nesetkávat se s podněty vzbuzujícími strach. Dalším prvkem je zabezpečovací chování, kterým se člověk už dopředu chrání. Proti nadměrnému stresu pomáhá, když dovedeme předvídat, kdy jsme v bezpečí a naopak kdy hrozí nebezpečí.

Operantní podmiňování je dalším typem učení. Naučíme se vyhledávat odměny, tedy příjemné důsledky chování, a vyhýbat se trestům, důsledkům nepříjemným. Pokud se někdo, typicky menší děti, vystavuje trestům, je na pozadí pravděpodobně touha po pozornosti. Ve výchově se doporučuje používat odměny, pokud chceme, aby dítě vědělo, co má dělat,

a zdůvodněné tresty, aby vědělo, co dělat nemá. Děti se učí rovněž napodobováním druhých, což je vážné téma v oblasti násilných počítačových her a filmů.

Takzvané výherní automaty jsou založeny na přitažlivosti nejistoty ohledně toho, kdy a kolik odměny dostaneme.

Věřím tomu, že i události dnešního dopoledne nás lecčemu naučily a že se něco zajímavého naučíme i z následujícího rozhovoru. Otázky dnes bude pokládat Yvona."

~

Yvona: S dovolením se vrátím k tomu, co se tady dnes dopoledne stalo. Nechci nikoho obviňovat ani vířit zbytečné emoce. Spíš se to snažit pochopit. Já se například normálně neperu, vlastně to od dětství nepamatuju, ale dneska jsem se prala. Ještě teď pořád

v sobě cítím napětí a myslím, že by stačilo málo a dostala bych vztek. Ostatně před chvílí v kuchyni, když se mi připlétl do cesty Karel, jsem na něj vyjela, i když to neudělal naschvál a vlastně se nic nestalo. Normálně by mě to nenaštvalo, spíš bych se tomu zasmála. Co to je?

Dorka: Yvono, chceš mluvit o tom, proč jsi vyjela na Karla, nebo proč ses prala?

Yvona: Teď mě zajímá, jestli je normální být pořád ještě přednasr... přednaštvaná, půl dne po té hádce a rvačce.

Dorka: Při té dopolední bitvě, kterou znám jen z vyprávění, ale kterou si, dejme tomu, dovedu dostatečně představit, jsi prožila velmi silné emoce. Určitě tam byl vztek. A vztek je velice tělesná emoce – celé tělo se napumpuje, srdce buší, do svalů jde krev,

zvýší se srážlivost krve, kdyby došlo ke krevním ztrátám –

Yvona ukázala se smíchem škrábanec na ruce: Taky že došlo.

Dorka: Do akce jde kortizol, adrenalin a spousta další stresové chemie a tělo rázem funguje úplně jinak než za mírových dob. Konflikt se pak urovnal, vztek postupně vyprchal, takže navenek to vypadalo jako uzavřená záležitost. Jenže uvnitř hlavy a celého těla to ještě uzavřené nebylo a, jak ses přesvědčila před chvílí v kuchyni, stále není. Běžně trvá několik hodin, než se člověk po velkém rozčilení úplně uklidní. Než se to stane, je náchylnější reagovat hněvem i v situacích, které by jinak zvládl v klidu.

Yvona: Takže je to normální, fajn. A co jsou vlastně emoce? Jsou to prostě pocity radosti, strachu, vzteku a nevím čeho všeho ještě?

Dorka: Jsou to pocity, ovšem nejen ty. Dovedeš si představit, že jsi vzteklá a nebuší ti srdce?

Emoce hodně mávají s tělem a jejich podstatnou složkou jsou právě změny v organismu. Při prožívání silných emocí nastává v těle úplný převrat. Pak jsou to ty pocity, o kterých jsi mluvila – to, co člověk dovede nějak pojmenovat – mám radost, vztek, bojím se. K emocím taky patří to, jak je člověk vyjadřuje navenek, nejvíc asi výrazem tváře. Člověk plný radosti se tváří jinak než někdo smutný nebo rozezlený. Není to ale jen tvář; taky držením svého těla ukazujeme své emoční rozpoložení. Kdo má skleslá ramena a svěšenou hlavu, asi zrovna není v euforii. A nakonec, emoce člověka vedou k tomu, co má udělat, třeba se

něčemu vyhnout, když z toho má strach, nebo se k tomu přiblížit, když je to třeba něco, co má rád.

Yvona: O tom ani není potřeba přemýšlet.

Dorka: Přesně tak. Emoce jsou mnohem rychlejší než myšlení, a tak se často rozhodneme právě jen na jejich základě. Do emočních mozkových center se informace z okolního světa dostávají velice rychle, po kratších drahách, než do částí mozku, v nichž sídlí myšlení. Tam než informace projdou, tak už díky automatickému emočnímu vyhodnocení dávno víme, jestli ta věc, na kterou se zrovna díváme, je bezpečná nebo ne, a jestli náhodou nemáme ucuknout nebo utíkat. Historicky hlavním posláním emocí je totiž zřejmě včasné varování před nebezpečím. Kdyby náš předek někde v savaně přemýšlel, jaké úmysly má ten lev, co se k němu blíží, a jestli už svačil, nebo ne, tak by nezbyl nikdo, kdo by pak potomky toho lva zavřel do



zoologické zahrady. Díky emocím náš předek při spatření lva okamžitě pocítil strach a reagoval útekem.

Yvona: Že emoce jsou rychlejší než myšlení, to znám moc dobře sama od sebe. Člověk ale na základě emocí jedná často unáhlené a někdy i přehnané – to je v pořádku?

Dorka: Ta nejstarší emoční centra v mozku, zejména amygdala, hodnotí přicházející informace velmi hrubě: Je to dobře, nebo je to špatně? Mám se k tomu přiblížit, nebo se tomu vyhnout? Není tam moc odstínů šedé. Současně je ten systém nastavený v první řadě sebezáchovně, to znamená, že je lepší falešný poplach nebo přehnaná reakce na malé nebezpečí, než opominutí něčeho ohrožujícího. Je lepší při zašustění v blízkém keři desetkrát zbytečně utéct před zajícem než jednou neutéct před lidožroutem. Nebo si člověk všimne, že mu něco leze

po holé ruce – třeba nějaká pídálka. Většina lidí se ji okamžitě snaží setřást a někdo i s velkým humbukem, jako by to byla anakonda. Obvykle totiž nestojíme o to, aby po nás lezla neznámá zvěř. Je to potenciálně ohrožující, i když většinou to žádné reálné nebezpečí neznamená.

Proti unáhlenosti máme jednu potenciální zbraň a tou jsou nacvičené akce. Hasiči, hasičky, doktoři ani doktorky při pohledu na potrhané lidské tělo nevyšilují ani netahají mobil, že si ho vyfotí, nýbrž začnou s přesně danými úkony, aby tomu člověku pomohli. V emoční krizi a velkém stresu zvládneme jen ty rozumné a složité činnosti, které máme dokonale natrénované. Kdo se chce chybám z unáhlenosti vyhnout, musí krizové situace cvičit.

Pak je ještě jedna možnost, která ovšem předpokládá, že nemusíme reagovat ihned. Když máme víc času, tak

je původní hrubá emoční reakce korigována centry v čelních mozkových lalocích a taky racionální úvahou. Tyhle "pokročilejší" nervové okruhy, které se dostanou ke slovu po těch základních, naše reakce doladí a díky nim se dovedeme ovládat.

Yvona: A co když se neovládne? Jako třeba dneska ... se dost lidí neovládlo. Já taky ne; jak jsem říkala, nikdy v dospělosti jsem se neprala, ale dneska bych byla schopná nevím čeho všeho. Ještě že jsem neměla v ruce nůž nebo kámen.

Dorka: Však se taky opravdu silně nedoporučuje provozovat manželské nebo jakékoli jiné hádky v kuchyni nebo v dílně, kde jsou definitivní argumentační prostředky, zejména nože, paličky na maso a sekyrky příliš snadno na dosah. Bez legrace. I člověk moudrý moudrý, jak svůj druh ve vší skromnosti nazýváme, podléhá zákonům fungování těla a mozku a

jsou situace, kdy je mu veškerá moudrost k ničemu. To platí zvláště tehdy, je-li obdařen výbušností, se kterou se nenaučil pracovat.

Tomu, co popisuješ, se říká emoční únos. Je to situace, kdy ty vývojově staré emoce převládnu nad modernějšími centry řízení. A to stane poměrně snadno. Stačí se pořádně vytočit a emoce prostě odpojí mozkovou kůru, neboli amygdala převezme řízení chování. V krizových situacích to nikdy není tak, že by rozum mohl odpojit emoce. Je to možné jedině naopak. Emoce pak opanují situaci a je z toho třeba sprška nadávek, facka nebo vražda v afektu, kdy člověk napůl neví, co dělá, nebo ví, ale není schopný to zastavit. Nikdo z nás si nemůže být jistý, že by se do takové situace nedostal. Jedinou dobrou cestou je prevence: Umět rozpoznávat vzdouvání neovladatelných emocí hned na začátku, umět to

prodýchat, zapojit nějaké vyzkoušené uklidňující myšlenky, přestat komunikaci eskalovat, zmizet z ní nebo aspoň jít z té kuchyně hádat se jinam.

Yvona: Já si to teda nedovedu u sebe představit, ale nebylo by to nakonec lepší bez emocí a řídit se jen rozumem?

Dorka: K čemu by to mělo být dobré?

Yvona: No že bych byla klidná, všechno bych si pořádně rozmyslela a rozhodovala se rozumně a nic by mě nerozhodilo.

Dorka: To zní jako velmi rozumné přání. A díky lidem, kteří kvůli úrazu nebo nádoru přišli o část mozku, jež zpracovává emoce, dokonce víme, jak by to v reálném životě vypadalo. Jeden z takových lidí, o kterém literatura mluví jako o Elliotovi, měl nezhoubný mozkový nádor. S jeho odstraněním bohužel ten

mladý muž přišel i o část mozkové tkáně tady vzadu nad očima; tato tkáň je ovšem jedním z důležitých emočních center. Elliot měl po zákroku a zotavení naprosto nepostižený intelekt, normálně mluvil, přemýšlel, předvídal, všechno, ale ztratil schopnost prožívat emoce. Dokonce si i pamatoval, že dřív nějaké emoce měl, dokázal je popsat, ale nedokázal je už znovu prožívat. Pořád vypadal nad věcí. Byl úplně bezcitný.

A teď jak to vypadalo s jeho praktickým životem, například když se měl pro něco rozhodnout. Člověk by řekl, že pokud se rozhodoval pouze na základě rozumu, bylo to pro něj snazší než pro nás, kterým se do toho pletou city. Jenže se ukázalo, že je to přesně naopak. Elliot vůbec nebyl schopný rozhodování. Nedovedl si naplánovat, co bude dělat. Zpočátku, kdy ještě neměl invalidní důchod, protože se revizním

lékařům zdál zdravý, mu někdo našel práci, v níž měl třídit záznamy o klientech jakési pojišťovny – a on byl schopný nad jedním záznamem hodinu přemýšlet, podle čeho ho má zařadit, jestli podle jména, nebo podle data narození, nebo podle diagnózy... A nedokázal se rozhodnout. Nic pro něj nemělo větší význam, než to druhé. A *tohle* pro nás právě emoce dělají: Dávají tomu, co se kolem nás děje, sílu, příchut' a smysl. To rozum neumí, to můžou udělat jen emoce.

Yvona: Takže není možné chladně si sepsat pro a proti a na základě nějakého součtu se rozhodnout? Zkoušela jsem to takhle, když jsem se rozhodovala, jestli změnit práci, nebo ne. Nešlo mi to, ten soupis mi nijak nepomohl, ale myslela jsem, že dělám něco špatně.

Dorka: Pokud to není vyloženě jednoduchá věc, a ani mě teď žádná taková nenapadá, tak fakt asi ne. Někdo

možná dokáže koupit počítač prostě proto, že má nějakých pět parametrů lepších, než ten druhý. Ale jakmile do toho začneš míchat oblibu nebo neoblibu té které značky nebo prodlouženou záruku či zajímavý dárek k objednávce, už jsi s rozumem v koncích. A co teprve zaměstnání, kde musíš zvážit spoustu proměnných jako je obsah práce, pracovní doba, mzda, dojíždění, pracovní kolektiv, možnost postupu a nevím co všechno. Sice dáš dohromady nějaká kritéria, ale to, jaký mají význam, ti rozum neřekne. To můžeš jedině pocítit.

Yvona: Takže to sepsáním těch pro a proti nejde?

Dorka: Koukni – dejme tomu, že u té práce máš na jedné straně dojíždění pět minut, dva dobré kamarády-kolegy, příšernou vedoucí a pevnou pracovní dobu. Druhé místo obnáší čtyřicet minut dojíždění, vedoucí pozici a možnost dělat občas z



domova. Jak ty věci oboduješ, aby ti na konci vyšel nějaký jasný součet a z něj vylezlo jasné rozhodnutí? Kolik bodů má dobrý kolektiv? Kolik neznámý? Kolik bodů navíc je za vedoucí pozici?

Yvona: Na tom jsem právě skončila.

Dorka: A jak ses potom rozhodla?

Yvona: Měla jsem týden na rozmyšlenou a bylo to hrozné, pořád jsem na to musela myslet a povídat o tom jiným lidem a stejně jsem nevěděla, co dělat. Obojí mělo výhody i nevýhody. Nakonec jsem zůstala, kde jsem byla, nechtělo se mi do nejistoty a mám ráda lidi, se kterými teď pracuju.

Dorka: Měla jsi obavy z nejistoty, máš ráda lidi, se kterými pracuješ. Dost emoční záležitosti, ne?

Yvona: A ten Elliot by o tom přemýšlel jak?

Dorka: Asi kdyby mu někdo vypočítával nevýhody, například že v novém místě je nejistota, zkušební doba a tak dále, řekl by: "No a co? Je to důležité? Nevím, jak to vyhodnotit." "Tady máš kamarády." "A jsou důležitější než plat?" "To musíš vědět ty." "Nevím." Díky emocím hodnotíš, co je dobré, lepší, příjemné, nebo naopak špatné a nepříjemné.

Yvona: Tak jo. Nikdy mě nenapadlo vidět emoce jako něco, co mi pomáhá s rozhodováním. Spíš se mi to zdálo naopak.

Dorka: Však taky názor, že emoce stojí proti rozumu, je jedním z největších mýtů v oblasti psychiky. Tyhle dva elementy naopak spolupracují. Tedy většinou.

Yvona: Kdo by to řekl? Já ne. O mně ostatně pořád někdo říká, že jsem emocionální. ... Jaké vlastně jsou základní emoce?

Dorka: Vypadá to, že strach, smutek, vztek, odpor, pohrdání, radost a překvapení.

Yvona: Jenom takhle málo? Kde je třeba závist, zvědavost, láska nebo škodolibost?

Dorka: Soudí se, že ostatní emoce jsou od těch základních odvozené. Základem závisti by mohl být hněv a pohrdání; navíc je otázka, zda je to vůbec pouhá emoce, nebo spíš už komplexnější prožitek. U každé emoce můžeme rozlišit tři její vlastnosti: Jestli je příjemná, nebo nepříjemná, jakou má sílu a pak je tam ještě jakési koření, které každé emoci propůjčuje jedinečnost.

Yvona: To je už nějak složité. Ale další věc: Není tam nějak málo pozitivních emocí a nějak moc těch negativních?

Dorka: Vidí!? Čistě pozitivní nebo příjemná je tam jen jedna – radost, a ta je základem všech pozitivních prožitků. Překvapení může být příjemné i nepříjemné. Ty ostatní emoce by patřily k těm negativním lomítko nepříjemným. I když takové pohrdání, kdy se člověk cítí být nadřazený tomu, kým pohrdá, jednoznačně nepříjemné být nemusí. Jako strach – někdy se člověk bojí rád, třeba v Prátru před stometrovým volným pádem. Vztek si někdy dovedeme velmi užít, když cítíme, že máme pravdu a pomocí vzteku ji prosazujeme a prožíváme přitom svou kompetenci. Zbývající emoce – smutek a odpor – budou patřit k těm, které si neužíváme s až takovým nadšením.

Určitě není náhoda, že těch takzvaně negativních je mnohem víc. Je to totiž přece právě strach nebo vztek, které nám zachrání život, když jde do tuhého. Radost

je z hlediska přírody a přežití jenom takový bonus, asi aby se nám chtělo žít, když zrovna nemusíme nic řešit.

Yvona: Takže je vlastně normální, když u někoho převládají ty negativní emoce?

Dorka: Vzhledem k jejich početní převaze by se to normálním mohlo jevit. Dnes máme nicméně mnoho výzkumů, které ukazují, že když u člověka převažují negativní emoce, nebo přesněji když výrazně nepřevažují pozitivní zážitky a emoce, tak je člověk málo spokojený a život ho moc nebaví. A to jsme zase u té přírody, která nás vybavila, abychom přežili, k čemuž máme automatické systémy strachu či vzteku. Ty na přežití v zásadě asi i stačí. Pokud se u toho přežívání ovšem chceme i trochu bavit, tak se o to často musíme postarat sami. To je někdy pořádná práce. Třeba u partnerských vztahů vědci zjistili, že na jednu negativní interakci, tedy na jeden negativní

zážitek, je dlouhodobě potřeba minimálně *pět* pozitivních, aby vztah dobře fungoval. Nestačí tři ani dva; a když je poměr jedna ku jedné, to znamená třeba hádka – kytky – uštěpačná poznámka – úsměv – pozdní příchod – dobrá večeře – odseknutí – pohlazení, tak lze rozvod nebo vyhoření takového vztahu předpokládat téměř s jistotou. Ti, kteří to se vztahy umí, si, ať už podvědomě nebo zcela vědomě, hlídají, aby v jejich vztahu bylo hodně pozitivních interakcí. A totéž platí pro individuální život každého z nás. Pokud několikanásobně nepřevažují kladné zážitky, jsme nespokojení.

Yvona: Tak to nám se asi daří a ani o tom nemusím přemýšlet. Co, Romane?

Za Romana Červeného, který se jen nesměle usmál, odpověděl Tonda: Ty jsi úplný sluníčko, Yvonko! A já taky!

Podle způsobu řeči to vypadalo, že je Tonda opilý. Však se na něj dost lidí s otazníkem ve tváři ohlédlo. Kdyby nic jiného, kde by vzal pití? Tady už veškerý alkohol dávno došel.

Dorka: Tondo, jsi v pořádku?

Tonda: V naprostým. Samý pozitiva! I můj mozek se směje, i moje amygdála se směje.

Dorka: Možná tedy až moc v pořádku. No, zpátky k tématu, kde jsme to byli? Ano, převaha pozitivních zážitků nad negativními. Taky se mi zdá, že tobě, Yvono, to jde takřikajíc samo. Všichni takové štěstí nemají a pak se musí snažit; musí se naučit ve své životní realitě vidět i to pěkné. Máme často sklon hezké věci opomíjet. Naopak ty škaredé naši pozornost přitahují samy. Když půjdeš po ulici a

napravo bude krásná kvetoucí zahrada a nalevo dopravní nehoda, na co se budeš dívat?

Yvona: Hm, jasně ...

Dorka: Těchto zločinných sklonů naší psychiky si potřebujeme být vědomi a pak se můžeme rozhodnout, co s nimi a co se sebou.

Yvona: Jsou – kromě sebezáchovy – negativní emoce ještě k něčemu? Třeba takový smutek.

Dorka: V jakých situacích pociťujeme smutek? Je to tehdy, když nás potkala nějaká ztráta – ztráta blízkého člověka, svobody, nějaké oblíbené věci, iluze, důvěry v přítele. Je to citová odezva na ztrátu. Smutek má tu vlastnost, že nás stahuje do sebe, oslabuje nás, dostane nás do stavu, že se nám nechce bojovat, nechce se nám nic. To nevypadá jako kdovíjak přínosný stav. A přece je. Právě tohle stažení nám



dává možnost, abychom tu ztrátu, která nás potkala, mohli docenit a odsmutnit. Když ti třeba někdo umře, je přece normální reagovat smutkem. Bylo by divné, kdyby se z toho člověk radoval nebo kdyby mu to bylo úplně jedno. Namísto toho se stáhne, přemýšlí o té ztrátě, touží, aby se zemřelý člověk vrátil, uvědomuje si, co všechno už nebude možné, a tak postupně začleňuje ztrátu do svého života. Až se my dostaneme tady odsud, tak si třeba budeme víc vážit různých věcí. Právě díky smutku a prostoru pro přemýšlení a ocenění, který nám dal.

Nebo takový hněv – když se děje nějaká nespravedlnost, třeba někoho vidíš, jak druhého okrádá nebo trápí, uráží, jak ti někdo ohrožuje manžela, tak tě popadne hněv a díky němu proti té nespravedlnosti zakročíš. Někdy je dobré pocítit vztek

sám na sebe, když člověk něco nezvládl, protože tento vztek může nastartovat určité změny k lepšímu.

Yvona: Takže to vypadá, že všechny ty rady, jako že je potřeba vidět i negativní emoce jako přirozené, mají pravdu. Nebo je dokonce smutek, vztek a ty podobné věci snad i potřebná součást života?

Dorka: Jakkoli se to může zdát divné, je to tak.

Yvona: Vidíš, Romane. Až se zas příště rozbřečím nebo vybuchnu, je to dobře a nemusíš si s tím dělat starosti.

Dorka: Dokonce pokud se těmto emocím nadměrně vyhýbáme, škodíme si. Když člověk třeba nedostatečně odsmutní úmrtí blízkého člověka, tak ho to nakonec stejně nějak dožene, například v podobě psychických potíží, jako bolest a podobně. Zas by to ale nemělo vyznít tak, že bychom museli negativní

prožitky aktivně vyhledávat. To by ostatně byla zbytečná námaha, ony celkem spolehlivě přicházejí samy. Když už tedy přijdou, není vždycky zdravé před nimi utíkat. Někdy ano, ale vždycky ne.

Yvona: A co utíkat před škarohlídy? To je taky špatně?

Dorka: To je naopak velice moudré. Samozřejmě pokud onen škarohlíd není třeba jinak prímová tetička momentálně s bolestivým onemocněním, která spíš potřebuje podpořit. Ale ty jsi asi měla na mysli lidi, kteří kolem sebe velkoryse šíří špatnou náladu.

Yvona: Ano. Mám takovou kamarádku z dětství. U ní je pořád všechno špatně, špatně spí, jídlo je drahé a plné chemie, silnice rozbité, lidi se podvádějí a já podle ní žiju jen na obláčku a až spadnu, bude mě to hrozně bolet. Jí není jak potěšit. Jednou jsme třeba seděly na zahrádce na kafi a přiletěl tam takový zajímavý ptáček.

Říkám jí, hele, to je krásnej ptáček, a ona, že beztak má z toho města úplně zaprášený křídla. Naše ještě zas další, společná kamarádka už s touhle ani nikam nechodí, protože jí vždycky úplně pokazí náladu. Já to nějak zvládnou, ale taky se vždycky těším, že se s ní chvíli neuvidím. Ona ale přitom vypadá vlastně docela spokojeně. Jako by si ten svůj srab užívala.

Terka: Takové lidi taky znám. A hrozně mě vysávají. Je možné naučit se, aby na mě neměli vliv?

Dorka: Jak zůstat v pohodě vedle škarohlída, to psychologie zodpovědět neumí. Možná by to uměl zařídit někdo z jiné profese, napadá mě třeba zaříkávač nebo nájemný vrah.

Je to tak, že emoce jsou velmi nakažlivé. Od druhých chytáme dobré i špatné a ty špatné víc. Proč špatné víc, to opět vychází z přírody a faktu, že jsou pro nás

důležitější. Dav lidí se hrnoucí v panice kolem mě na ulici na mě přenesse své vyděšení a díky němu budu rychleji utíkat do bezpečí. Smutná truchlící kamarádka na mě přenesse svůj smutek a díky němu jí budu schopná empaticky vyslechnout. Chronické škarohlídy doma nebo v práci ale nikdo mít nechce. Však také spisovatelka Betty McDonaldová psala, že když byla dítě, měli v rodině jen tři zásady a jedna z nich zněla "Nesměli jsme škarohledět". Její rodiče byli moudří lidé, kteří si vážili dobré nálady a věděli, že je poměrně snadné se o ni nechat připravit.

Terka: Jestli ještě můžu – takže na tyhle emoční vysavače nic neplatí?

Dorka: Neříkám, že by se nenašel způsob, jak s některými pohnout, ale u většiny je lepší trávit s nimi co nejmíň času nebo se smířit s tím, že ten společně trávený čas nebude bez následků na náladu.

Terka: Díky.

Yvona: Dorko, říkala jsi, že vztekem člověk brání spravedlnost?

Dorka: Dá se říct. Někdy. Obecně platí, že podobně, jako je smutek reakcí na ztrátu, je vztek reakcí na překážku. Překážku může být přitom ledacos – člověk, který tě nechce nechat projít po chodníku, zapadlý zámeček, zdivočelý řidič, někdo, kdo nedodrží slovo, urazí tě nebo před tvýma očima mlátí slabšího. Samá překážka – překážka průchodu, znovu průchodu, bezpečí, předvídatelnosti, sebeúcty a spravedlnosti. V tom posledním případě, nepatříš-li lhostejnému typu bytostí, tě tedy popadne spravedlivý hněv a něco podnikneš. Impuls a sílu k tomu ti dá právě hněv, který nabudí tvůj organismus.

Yvona: Takže se naštvu a vynadám mu, i když má bicepsy jak já stehna.

Dorka: Ona je to opět víceméně nepromyšlená rychlá reakce řízená amygdalou.

Yvona: Ta se ale může snadno zvrhnout. Vlastně to je ten emoční únos, jak jsme o něm už dneska mluvily. Hele, Dorko, mě občas popadne vztek. Jde se toho zbavit?

Dorka: Častá otázka a za ní přání, aby to šlo. Už tu padlo, že emoce jsou hodně tělesné. Při hněvu se tělo napumpuje k útoku. Zbavit se ho tedy znamená hlavně zvládnout tohle nabuzení organismu a uklidnit své tělo. Že je tohle pravda, ukazují zkoumání lidí s přerušenu míchou. Jejich mozek nedostává informace z vnitřních orgánů a oni své emoce popisují jako studené, bez síly. Sice se hněvají, ale je to jen

takový rozumový hněv, který s nimi nijak necloumá. Opravdové emoce se vším všude už tihle lidé nedokážou prožít.

Rozdivočelé vnitřní orgány tedy dodávají vzteku na intenzitě, a aby vztek zmizel, musí se napřed uklidnit tělo. Často se to stane samo, stačí dát tomu procesu jen chvíli čas a hněv postupně vyprchá, jak adrenalin a kortizol spadnou. Má to ale podmínku – že člověk ten hněv neudrží nějakými myšlenkami. Pokud se s někým člověk pohádá a jde se takzvaně uklidnit, přičemž celou tu dobu myslí na to, jaký je ten druhý debil a tak dále, pak vztek nevyprchá, protože ho pořád doplňuje. Čili to chce myslet na něco uklidňujícího nebo se něčím zabavit, odvést myšlenky.

Yvona: A co vykřičet nebo třásknout dveřmi?



Dorka: To je dost často vlastně velice příjemné. Spousta energie, která se nahromadila, se tímhle uvolní. Člověk taky mívá pocit, že je během takové katarze v právu, že to, co dělá – křičení, bouchání –, je v pořádku a namístě. Pravda je, že hněv potom minimálně na chvíli opadne. Na druhé straně, může se snadno a rychle vrátit. A dále tím, že katarze je příjemná, je potenciálně návyková. Kdo si na ni zvykne, hromadí pak, obvykle ovšem nevědomě, hněv, jen aby mohl vybuchnout. To má určité následky na něj a také na jeho okolí. Zejména citliví lidé nesnášejí tyhle exploze úplně dobře.

Yvona: Takže ideální způsob? Zadržet, ovládat se?

Dorka: Ideály jsou jako hvězdy. Nedosažitelné. Pokud jde o zadržování hněvu, kdy se člověk snaží nedat ho na sobě znát nebo ho dokonce ani necítit, není to bezpečná strategie z hlediska zdraví cév. Zadržovači si,

zdá se, koledují o infarkt myokardu a vysoký krevní tlak.

Nebezpečně se k sobě v tomto ohledu chovají takzvaní milí lidé. Záměrně říkám "takzvaní". To jsou úplně normální lidé, v nichž vznikají různé emoce, včetně hněvu, frustrace, závisti, žárlivosti nebo nenávisti. Oni ale tyhle emoce u sebe nechtějí připustit, minimálně je nechtějí ukazovat před druhými lidmi a ani před sebou. Rozhodli se totiž být za všech okolností "milí". Problém je v tom, že tyhle emoce v nich vznikají. Co s nimi? Dusit je, dělat, že nejsou. Pořád samý úsměv, souhlas, neustálá pohoda. Nejen že si ten "milý člověk" takto vybuduje zcela falešné vztahy a že se vlastní vinou dostává do situací, v nichž být nechce; navíc je pod obrovským vnitřním tlakem, každou chvíli v něm rupne nějaký ten přetlakovaný papiňák a to se zákonitě musí na jeho duši a těle projevit.

Pak jsou samozřejmě lidé milí bez takzvané a uvozovky, buď od přírody, nebo tak, že pilnou četbou Seneky došli k jistému poznání. V těch silné emoce hněvu a další nevznikají, takže nemají co zadržovat a jejich umírněnost a pohoda jsou autentické.

Ale zpět k tvé otázce ohledně ideálního způsobu zvládnání hněvu. Nejlepší ovládneš ten hněv, který vůbec nevznikne. Chce to umět předvídat situace, mít srovnáno, co je důležité a co ne, a znát svoje reakce. Pak se můžeš včas stáhnout, pokud jde o situaci vyvolávající zbytečný nebo škodlivý hněv, nebo ji nenechat zajít daleko.

Příklad takové situace, kdy vzniká zcela zbytečný – byť ne nepochopitelný – emoční projev, je křičet na miminko. Nezralé je také vybíjet si na druhých svou frustraci. Když je ale hněv skutečně potřebný, není

špatný a pak stačí dostatečně mohutná prefrontální kůra, abys ovládla jeho projevy.

Ostatně lidé, kteří se dovedou ovládat, jsou v životě spokojenější. Mluvím tu o ovládání, ne potlačování. Kdo se naučil neprožívat pohrdání a nedávat oči v sloup, když druhý řekne něco naivního, nebo dokáže vyjádřit podporu i člověku, který mu zrovna šlápl na nohu, případně nedá najevo, že dárek, který dostal, aspiruje na příšernost roku, je v rámci společenského života úspěšnější. Prostě prefrontální kůra rovná se naše vstupenka ke zdravé sebekontrolě a dobrého pocitu ze života.

Yvona: Co když se nějaká emoce zvrtné, přežene?

Tonda s rozmáchlým gestem: Emoce emoce, jsou z toho nemoce.

Dorka: Tonda má pravdu. Když je emocí moc, je z toho nemoc, přesněji porucha. Emoční poruchy jsou přitom z těch nejčastějších v psychiatrické praxi. Deprese je přehnaný smutek a současně neschopnost se radovat. Fobie je přehnaný strach, mánie zase příliš intenzivní radost. Když se střídá velký smutek s velkým povznesením, je to bipolární porucha, dřív zvaná maniodepresivní psychóza. Pak to má ještě nějaké odstíny – slabší mánie se nazývá hypománie; slabší, zato ale trvalá deprese je dystymie.

Yvona: O depresi se mluví pořád, ale co je vlastně mánie? Když se o někom řekne, že maniakálně zavraždil někoho, tak to zrovna nevypadá, že by to bylo z nadměrné radosti.

Dorka: Jako maniaka většinou v běžném jazyce označujeme člověka, který si za něčím jde i přes mrtvolu, někdy bohužel i doslova. Manicky pracuje,

manicky utrácí, manicky někoho pronásleduje. Průvodním znakem je velký nadbytek energie. Člověk v mánii, a teď už mluvím o mánii coby psychické poruše, je v nadnesené náladě, nic pro něj není problém, má velkou sebedůvěru, nepotřebuje skoro spát a pouští se do různých dobrodružství. Může se stát, že zainvestuje celoživotní úspory do nějakých pochybných firem, nebo si během jednoho dne koupí po bazarech několik aut, klidně na úvěr. Bude se snažit svádět všechno kolem sebe, chodit v silnici mezi auty. Stav mánie je subjektivně příjemný, takže člověk nemá velkou motivaci se ho zbavit. Spíš ho k tomu strká okolí. Dotyčný ale nevidí problém a na ty, co se by mu pokoušeli v jeho záměrech bránit, umí být i velmi hrubý. Když posléze manická nálada pomine, člověk se diví, co napáchal, musí řešit následky, a co si předtím v

té nadnesené náladě vybral, to pak nějakým způsobem splácí.

Mánie se málokdy vyskytuje sama o sobě, spíš je součástí bipolární poruchy, kdy se střídá s depresí.

Yvona: Jak si můžeme zlepšit náladu bez prášků, takhle odříznutí, bez blízkých lidí, kamarádů ... piva?

Dorka: Já myslím, že toho poměrně dost děláme. Taková ta univerzální a skutečně i fungující doporučení jsou dostatek pohybu, pěstovat hezké mezilidské vztahy, dělat něco smysluplného, nenudit se. Také vděčnost má velký význam.

Yvona: To jsou ale všechno věci mimo emoce. Je zajímavé, že si člověk nemůže emoce poručit. Můžu si poručit, že chci zvednout pravou ruku nebo že chci vypočítat rovnici, ale nemůžu si poručit být v pohodě nebo vzteklá nebo smutná. I když vlastně zařídit si

smutek a vztek by nemuselo být tak nemožné. Jenom s tou pohodou je to někdy těžké.

Dorka: Že si emoce nemůžeme jen tak snadno nařídít, je výborný postřeh. Emoce jsou totiž spíš důsledkem nebo doprovodem situace. Můžeme je sice zeslabit či zesílit, pokud jsme se tomu naučili, ale vznikají většinou takřikajíc samy od sebe, mimo naši vůli. A to je důvod, proč se k jejich ovlivnění dostaneme hlavně přes něco. Poměrně zajímavou možností je vyvolat si emoce tak, že si nastavíš příslušný výraz obličeje. Když se usměješ, přijde troška radosti, když se zatváříš, jako bys cítila vztek, přijde náznak vzteku. Pak třeba zmíněný pohyb: Při něm se vyplaví mimo jiné endorfiny působící proti bolesti, a to i proti bolesti psychické. Proto pohyb zmírňuje smutek a úzkost. Nebo vztahy, ty jsou patrně nejdůležitější životní oblastí. Osamělost zabíjí, špatné vztahy jsou zdrojem



stresu, smutku a úzkosti. Naopak z hezkých vztahů se rodí prožitky lásky, opora, legrace a nové podněty. Platí ono známé moudro, že sdělená radost je dvojnásobná radost a naopak že starost se sdělením smrskne na polovinu. Dále – nuda; když jí je moc, tak otupuje, zatímco činnost a smysluplně strávený čas přináší hluboké uspokojení. A také vděčnost má v celkovém pocitu životní spokojenosti své důležité místo. Můžeš žít buď s tím, že máš na všechno nárok, a pak nejsi vděčná skoro za nic, všechno bereš jako automatické a máš velké nároky. Nebo si naopak i těch zdánlivých samozřejmostí vážíš a jsi vděčná za vodu k pití, splachovací záchod, pohodlnou matraci, fungující ledničku, jídlo a lidi kolem sebe.

Yvona: Tak já ti jsem vděčná za všechny odpovědi!

~

Pozdě večer se moje mamka ptala Dorky, jestli mluvila s Tondou. Dorka odpověděla: "Byl opilý, já vím. A není to poprvé za tu izolaci tady. Přemýšlela jsem, jestli se do toho plést. Koneckonců je to dospělý člověk a může si dělat, co chce. Ale šla jsem za ním a opatrně se zeptala. Řekl mi, že je všechno v pohodě a převedl řeč jinam. Tak jsem mu řekla, ať za mnou kdykoli přijde, kdyby si chtěl promluvit."

"Kde ale bere pití?" vrtalo hlavou mé mamce.

"To by mě taky zajímalo. Lído, jsi přece soukromý detektiv. Vypátrej to!" navrhla jí Dorka.

"Vypátrám," řekla mamka.