

7

Surfovaním, úsmevom a spevom k šťastiu

*Musela som sa rozhodnúť,
že zostanem vzpriamená na surfovej doske.
Nevedela som, že vďaka tomu
taká zostanem aj v živote.*

EVE FAIRBANKSOVÁ

AK SA NÁHODOU VYDÁTE za Austrálčana, ako som to urobila ja, pravdepodobne sa začnete učiť surfovať. Bude to vskutku demoralizujúci proces. Istý čas som sa rozochvene stavala na dosku a padala som z nej. No až keď som si prečítala, čo na túto tému napísala Eve Fairbanksová, uvedomila som si, ako hlboko tento proces súvisí s ukotvením sa v prítomnosti.

Táto novinárka sa domnieva, že keď si osvojila surfovanie, naučila sa čo-to aj o živote na súši. Ako napísala v denníku *The Washington Post*: „Surfovanie extrahuje do čistého telesného okamihu výzvu, ktorá zvyčajne býva zdĺhavá, intelektuálska a zložitá. Spočíva v tom, že musíte prijať všetko, čo pred vás život kladie, a súčasne to čo najlepšie využiť.“

Keď sa učíme surfovať, musíme dostať pod kontrolu polohy tela, aby sme zmenili svoju psychiku. Fairbanksovej

analýza tohto procesu dokonale zachytáva spojenie tela a mysle – ako a prečo funguje a prečo máme tendenciu ne-
všímať si ho.

Prvou chybou, ktorú podľa nej robíme, je to, že sa priveľmi sústreďujeme na konkrétne zručnosti. Myslíme si, že bez nich sa nestaneme skvelými surfistami – alebo nás ľudia nebudú pokladať za dobrých na pracovisku či atraktívnych pre potenciálnych partnerov. E. Fairbanksová napísala: „Amatéri si myslia, že dobrodružné športy súvisia iba so zručnosťami. Skôr ako v nich však môžeme podať výkon, musíme nadobudnúť silu a svalovú pamäť.“ Vďaka tomuto zmýšľaniu sa E. Fairbanksová najskôr zamerala na to, ako obstojí v porovnaní s konkurenciou, či má potrebné zručnosti a či stúpa na krivke učenia. Všetky tieto aspekty v nej prebudili neistotu. „Keď som celkom na začiatku spadla,“ spomína, „zúfalo som túžila po tom, aby mi inštruktor povedal, že moje chyby sú normálne, že v porovnaní s ostatnými, ktorých vyučoval, nedosahujem zlé výsledky. Pripomínalo to moje časté želanie, aby ma iní ubezpečili, že moje chyby nesvedčia aj o mojej zlej povahe.“

V istej chvíli však prístup zmenila. „Po rade úspechov a neúspechov mi inštruktor povedal, že v určitom okamihu sa musím rozhodnúť, že zostanem na doske,“ pokračuje. „Žasla som nad tým, aký veľký rozdiel znamenalo, keď som urobila toto rozhodnutie a húževnato som ho uplatňovala. Hoci predtým som väčšinou padala, odrazu som zachytávala každú vlnu. Cítila som čoraz väčšiu radosť a s každým novým pokusom som si bola istejšia.“

Jej skúsenosť svedčí o tom, že recept na úspech možno máme napísaný naopak. „Poradcovia nám často vravia, že o svojich rozhodnutiach nesmieme pochybovať – že k nim

dospievame na konci procesu získavania istoty a jednoducho potvrdzujú vnútornú pravdu. V skutočnosti je to však naopak: rozhodnutia navodzujú sebavedomie. Zistila som to na surfovej doske.“

Ponaučenie si zapamätala a čoskoro zistila, že platí aj mimo dosky. „Keď som na súši musela čeliť výzvam – voľbám, pred akými som niekedy radšej cúvla –, mala som pocit, že stojím na doske, rozhodujem sa, že z nej nespádnem, a dosahujem úspech. Vďaka tomu som oveľa ľahšie uverila, že môžem zostať na pomyselnej doske nejakého plánu.“

Tým, že E. Fairbanksová nespadla, na telesnej úrovni si dokázala, že je šikovná, spôsobom, akým sa jej to na duševnej úrovni nikdy nepodarilo. „Problém spočíva v tom,“ vysvetľuje, „že to, čo sa skrýva v mysli, je neviditeľné. Môžeme si to iba predstaviť. Telo však vnímame zmyslami. Keď zachytíme svoju povahu tak, ako ju vyjadruje telo, tak, ako ju postihujú všetky zmysly, nesmierne nás to obohatí.“

Keď zachytíte svoju povahu tak, ako ju vyjadruje telo...

„Som šťastný preto, lebo spievam“

Ustavične ma mätie mýtus, že telo, mozog a myseľ sú oddelené, samostatné entity. Podobne na mňa pôsobí tvrdenie, že vnímať ich ako prepojené je výstredné. Netvorí vari mozog *súčasť* tela? Ak to ako dôkaz nestačí, môžeme dodať, že telo sa pohybuje, rozpráva, reaguje, dýcha a žije vďaka mozgu. Telo a mozog tvoria súčasti jedného integrovaného, zložitého a nádherného systému. Ako povedal uznávaný bývalý psychológ na Vanderbiltovej univerzite Oakley Ray: „Vzhľadom na to, že medzi mozgom a nervovým, endokrinným a imunitným systémom existujú komunikač-

né siete, nejestvuje nijaká skutočná hranica medzi myslou a telom.“

Môže mať človek myseľ bez mozgu? To, že telo, mozog a myseľ sú prepojené, by malo patriť medzi najmenej kontroverzné vedecké predstavy. Výroky o tejto spätosti však často vyvolávajú skeptické reakcie. Keď som utrúsila poznámku o spojení tela a mysle, istý neznámy človek nevrlo podotkol: „Vyfajčili ste balíček cigariet Chopra?“ Pravdaže, na mysli mal učenie guru všímavosti Deepaka Chopru.

Ústav psychológie Harvardovej univerzity sídli v Sieni Williama Jamesa (1842 – 1910). Musel to byť mimoriadne šikovný chlapík. Chodby Harvardovej univerzity zdobia fotografie mnohých skvelých psychológov, ale Jamesov odkaz ich všetkých zatienuje. Ako prvý pedagóg poskytoval v Spojených štátoch amerických vysokoškolskú výučbu psychológie. Naďalej patrí medzi najslávnejších amerických filozofov všetkých čias a pokladajú ho za otca americkej psychológie.

Hoci súčasnú náplň štúdia psychológie ovplyvnilo nespočetné množstvo ideí tohto mysliteľa, najväčšmi ma zaujal jeho slávny výrok „Nespievam preto, lebo som šťastný. Som šťastný preto, lebo spievam.“

Táto provokatívna predstava spočíva v tom, že telesné zážitky zapríčiňujú emócie, nie naopak. Podľa W. Jamesa najskôr zažívame fyzický pocit alebo vykonávame telesnú činnosť, až potom sa nejako cítime. „Dokonale netelesná emócia neexistuje,“ napísal roku 1884. Treba poznamenať, že W. James „nefajčil Chopry“ – D. Chopra sa narodil až o 63 rokov.

W. James sa domnieval, že emócie sú interpretácie telesných, vnútorných zážitkov. Preto prišiel s teóriou, že ich môžeme predstierať až dovtedy, kým sa nezahmotnia – že sa

dokážeme spevom dopracovať k šťastiu alebo plačom k zúfalstvu. Ako veľký intelektuál – týmto termínom sa dnes až príčasto označujú cynici – bol plný nádeje a vyzýval ľudí, aby „už teraz začali byť tým, čím sa stanú v budúcnosti“.

Možno vám jeho teória nepripadá kontroverzná. Nezabudnite však na to, že ľudia často veria utkvelym predstavám. Preto sú presvedčení, že najskôr vznikajú emócie, až potom telesné pocity. Nazdávajú sa, že to, čo sa odohrá v mysli, nie je *následok*, ale *príčina* toho, čo urobí a pocíti telo. W. James napísal: „Zdravý rozum hovorí, že ak prideme o majetok, mrzí nás to a plačeme. Keď natrafíme na medveďa, vystrašíme sa a utečieme. Ak nás napadne protivník, rozhneváme sa a zaútočíme. Podľa hypotézy, ktorú obhajujem, je toto poradie udalostí nesprávne... Rozumnejšie je povedať, že nás to mrzí preto, lebo plačeme, hneváme sa, lebo sme zaútočili, bojíme sa, lebo sa chvejeme.“

James dokonca navrhol – roku 1890 –, že teóriu možno overiť napríklad preskúmaním emócií ľudí bez telesných pocitov. Trvalo vyše sto rokov, kým skupina výskumníkov pod vedením Huga Critchleyho dala na jeho radu a zhodnotila emočné zážitky pacientov s čistým autonómnym zlyhaním (pure autonomic failure, PAF). Táto choroba vedie k degenerácii sympatikovej a parasympatikovej časti autonómnej nervovej sústavy a k poruche spätnoväzobných mechanizmov. Inak povedané, ľudia, ktorí ňou trpia, majú výrazne obmedzené telesné pocity.

Pri výskume sa zistilo, že v porovnaní so zvyškom populácie udávali ľudia s PAF tlmené emočné zážitky a slabšiu nervovú aktivitu v súvislosti so strachom. Horšie chápali, ako určitá situácia ovplyvňuje pocity iných ľudí. Porucha spojenia s telom teda vedie k oslabeniu spojenia s vlastnými emó-

ciami – a k trochu horšej schopnosti hodnotiť emočné reakcie iných.

O tvári

Keby ste mali urobiť pokus s cieľom priamo overiť Jamesovu hypotézu, že telesné vyjadrenia zapríčiňujú vznik emócií, kde by ste začali? Vhodným miestom sa javí tvár, no ktorý výraz by ste si zvolili? Ktorú emóciu? Aby ste náležite otestovali, ako telo ovplyvňuje myseľ, museli by ste kohosi prinútiť, aby si na tvári vyčaril nejaký výraz, no nespojil ho s emóciou, ktorú vyjadruje. Mal by to veľmi ťažké.

Roku 1974 psychológ James Laird zverejnil výsledky výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť, či telesne expresívne správanie môže vyvolať emočný zážitok. Inak povedané, či mračenie zapríčiní, že sa rozhneváme, a úsmev, že sa rozradostíme.

J. Laird si uvedomoval, že ak subjektom (vysokoškolským študentom mužského pohlavia) prezradí zmysel experimentu, ovplyvní ich odpovede. Preto prišiel s dômyselnou lŕstou, vďaka ktorej ich vyviedol z konceptu. Najskôr im povedal, že cieľom pokusu je skúmať „fungovanie mimických svalov za rôznych okolností“. Potom im na rôzne miesta na tvári umiestnil elektródy a pripojil ich k zariadeniu, ktoré pôsobilo dômyselne, no v skutočnosti nič nerobilo.

Aby dosiahol „rozhnevaný“ výraz, zľahka sa dotkol elektród medzi obočím a povedal: „Teraz stiahnite tieto svaly.“ Dotkol sa aj elektród na koncoch sánky a vyzval subjekty, aby kontrahovali príslušné svaly, napríklad zaťatím zubov. Ak chcel dosiahnuť „šťastný“ výraz, požiadal účastníkov, aby stiahli svaly v kútikoch úst.

Keď subjekty zaujímali tieto polohy, J. Laird ich žiadal, aby hodnotili svoje emócie. Dodal, že tieto informácie potrebuje na to, aby vylúčil akékoľvek chyby. Niekedy vraj totiž emócie nežiaduco ovplyvnia aktivitu mimických svalov. Bolo to ďalšie klamstvo, ktorým ich chcel zmiasť.

Zistil, že účastníci sa cítili rozhnevaní, keď ich tvár nadobudla rozhnevaný výraz, a šťastní, keď na nej vyčaril šťastný výraz. Platilo to aj po tom, čo vylúčil všetky subjekty, ktoré mali podozrenie, že na pokuse čosi nesedí. Jeden muž mu dokonca povedal: „Keď som zaťal zuby a stiahol obočie, usiloval som sa nehnevať. Emócia však jednoducho zodpovedala póze. Nebol som rozzúrený, no všimol som si, že myšlienky sa mi zatúlali k veciam, ktoré ma rozčuľovali. Pripadalo mi to hlúpe. Vedel som, že sa zúčastňujem na pokuse a nemám dôvod cítiť zlosť. Jednoducho som sa prestal ovládať.“

V slávnej štúdii z roku 1988 Fritz Strack, Leonard Martin a Sabine Stepperová pokročili ďalej. Opísali výsledky výskumu, pri ktorom otestovali hypotézu tvárovej spätnej väzby (facial feedback hypothesis). Požiadali účastníkov, aby v ústach zovreli pero spôsobom, pri ktorom sa aktivujú svaly súvisiace s úsmevom. Nevysvetlili im však, prečo to od nich chcú. Ďalšie náhodne vybrané subjekty vyzvali, aby v ústach držali pero spôsobom, pri ktorom sa tieto svaly inhibujú. Všetci účastníci dostali komiksy, ktoré mohli čítať. Členom prvej skupiny pripadali príbehy oveľa zábavnejšie ako ľuďom, ktorí sa nemohli usmievať. Toto zistenie sa potvrdilo aj v Japonsku a Ghane a vďaka rozličným metódam a analýze rôznych výsledkov sa rozšírilo. Pri iných pokusoch napríklad účastníci, ktorí boli nútení usmievať sa, prejavovali menšiu rasovú predpojatosť.