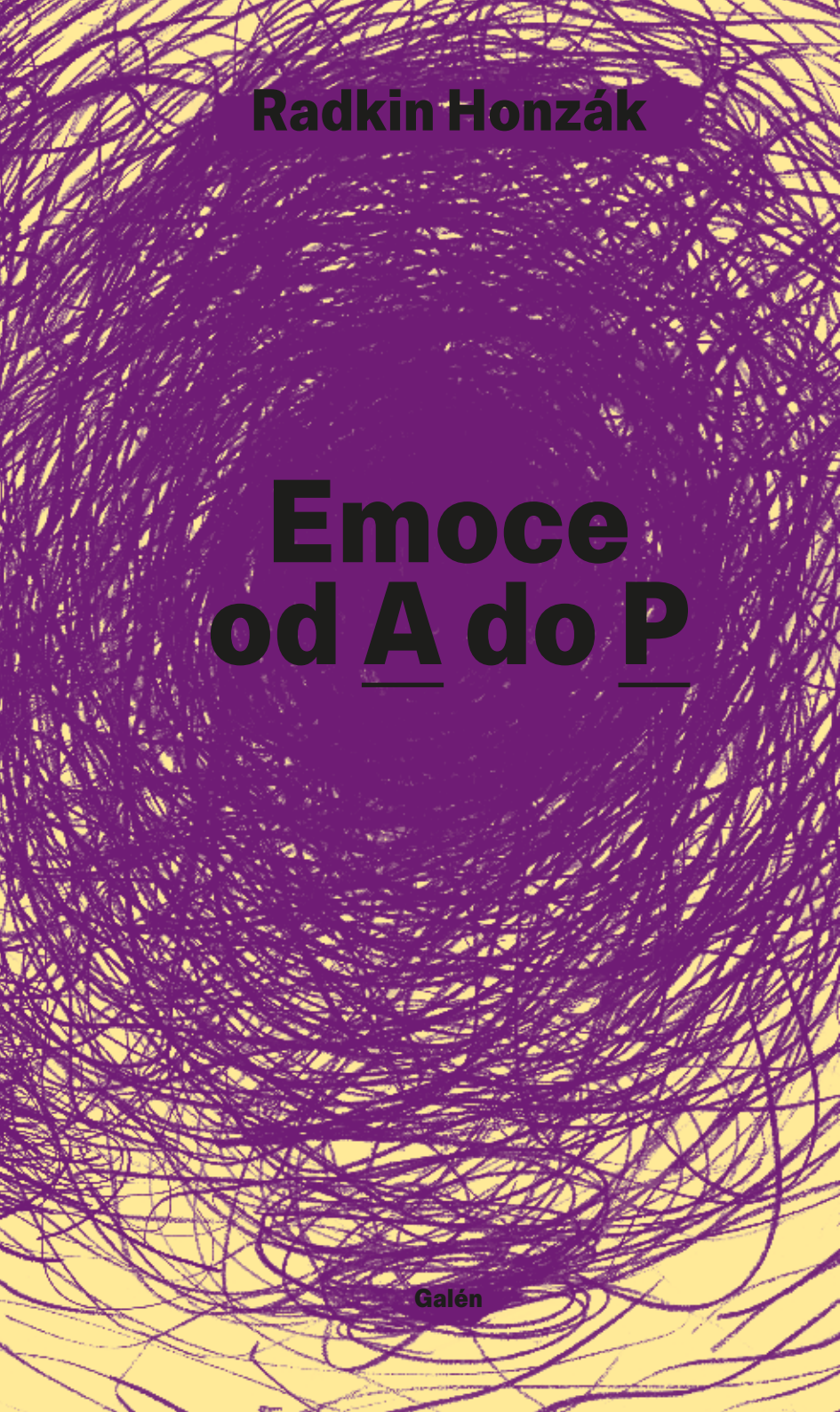


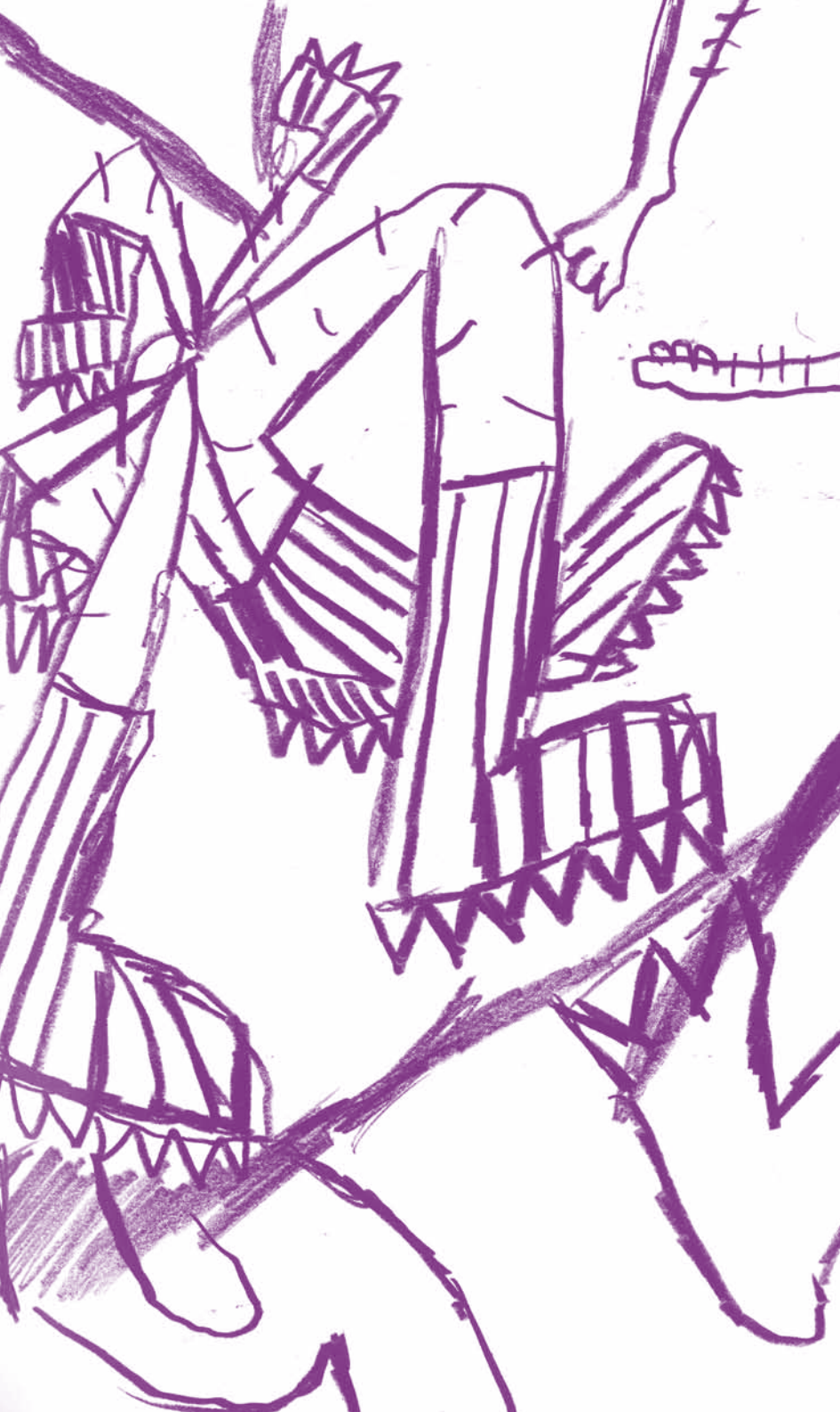


Radkin Honzák

**Emoce
od A do P**

Galén

Radkin Honzák
Emoce od A do P





Radkin Honzák

**Emoce
od A do P**

Galén

Všechna práva vyhrazena.

Tato publikace ani žádná její část nesmí být reprodukovány,
uchovávány v rešeršním systému nebo přenášeny jakýmkoli způsobem
(včetně mechanického, elektronického, fotografického či jiného záznamu)
bez předchozího souhlasu nakladatelství.

© Radkin Honzák, 2020

Illustrations © Michal Chodanič, 2020

Preface © Milan Lasica, 2020

Typography © Magdaléna Lindaurová, 2020

© Galén, 2020

ISBN 978-80-7492-517-7 (PDF)

ISBN 978-80-7492-518-4 (PDF pro čtečky)

Předmluva

Emócia je, ako píše slovník, prežívanie kladného alebo záporného vzťahu k sebe alebo k okoliu. Väčšinou, to už píšem ja, ide o akt krátkodobý, chvíľkový. Preto sa zvykne hovoriť „budeme vec riešiť, keď vyprchajú emócie“. To znamená, že treba počkať, kým sa dotyčná osoba dostane zase „do normálu“. Keď nebude podliehať pocitom. Myslím, že slovo pocit je vhodnejšie ako cit, pretože cit môže trvať dlhodobo, ale pocit je pominuteľný, len treba vydržať, kým pominie. Človek môže byť, pravdaže, zmietaný pocitmi a často pocitmi protichodnými. Je napríklad až prekvapujúce, ako blízko k sebe má pocit lásky a nenávisti, teda dva pocity, ktoré akoby k sebe vôbec nepatrili. A patria k sebe, tak ako k sebe patrí plač a smiech. Plač má, pravdaže, mnoho dôvodov: smútok, žiaľ, hnev, ale aj radosť a pocit šťastia. Smiech býva prejavom radosti, ale môže vyjadrovať aj posmech, zatrpknutosť a tú najnebezpečnejšiu zbraň – iróniu a sarkazmus. My divadelníci veľmi dobre vieme, čo znamená smiech a plač. Ved' sa ich neustále usilujeme dosiahnuť. Niektorí naivnejší

umelci (väčšinou umelkyne) sú presvedčení, že vrchol kumštu je rozplakať sa na scéne. Teda predviesť emóciu. Tí skúsenejší vedia, že emóciu netreba predvádzať, ale vyvolať. To znamená, že plakať nemá herec, ale divák. Hercove (herečkine) slzy nevyvolajú v divákovi dojatie, ale uznanie. Rovnako pri veselých scénach sa má smiať divák a herec má byť seriózny. Spomenul som, že dôvodov ku smiechu i k plaču je mnoho. Najmä plač je veľmi obľúbený u ženského pohlavia. Žena sa môže rozplakať kedykoľvek aj v najneočakávanejších situáciách. Preto Angličania zvykli hovoriť, že gentleman má mať pri sebe vždy dve vreckovky (kapesníky pre českého čitateľa). Jednu pre seba a druhú pre dámu, keby sa rozplakala. To, že sa žena skôr či neskôr rozplače, je bežný predpoklad. City a pocity sa nahromadia a plač je ventil prinášajúci úľavu. Muži prežívajú tiež city, aj pocity, ale neplačú. Vraj sa to k mužovi nehodí. Takže mužovi nehrozí plač, ale infarkt. To je ten emočný ventil, ktorý si vyžiada dva-tri bajpasy a kardiostimulátor. Preto na záver tejto laickej úvahy hovorím: nebojte sa plakať a usilujte sa smiať, je to zdravé.

MILAN LASICA

Úvod

Každý má nárok na kousek štěstí a každému tahle nevypočitatelná bytost někdy něco přihraje. Největší štěstí pro další život ale je, když dospívající mladý člověk narazí na někoho, koho si může vážit a kdo je nositelem kladných hodnot, které jsou shodné s tím, co je považováno za správné také doma. Stát za pravdou, třebaže to může přinést nevýhody. Říká to však jinými slovy, takže v období pochyb a vymezování mohou být tyto hodnoty přijaty, vstřebány, integrovány s těmi rodinnými a stát se součástí charakteru.

Měl jsem štěstí na kantory. Mohl bych jich vyjmenovat hodně, ale k názvu této příručky mě inspiroval Artur Procházka, tělocvikář, s nímž jsme se potkali na školním zájezdu na hory rok před maturitou a s nímž jsme zůstali – my, hoši, co jsme spolu mluvili, jak říká Poláček – v přátelském kontaktu ještě na fakultě a oslavili společně vítězství nad anatomii. Nikdy jsem nebyl sportovní typ, protože jsem od přírody skutečně neobyčejné nemehlo, ale to tehdy ani posléze nevadilo, protože naše trajektorie se

protnuly na osobní bázi. Artur byl parťák a to, čemu se říká rovněj chlap.

Artur hrál ragby a vysvětlil nám, že je to sport čestných mužů, protože tam je v rámci pravidel možné soupeře i zabít. Ale čestný muž to neudělá. Ragby byl imperialistický sport, který byl po Vítězném únoru zakázán, a nevím, zda jej měly nahradit z Ruska importíroványje gorodky. To byla jakási varianta kuželek, jenže jak v zemi, kde zítra znamenalo včera, zřejmě neuměli udělat kouli, tak se postavené špalky srážely házenou tyčí. Ruské kuželky sice měly kouli, ale ta byla zavěšena na jakési šibenici, a tak nemusela být úplně kulatá, protože létala vzduchem. Pak ale umřel báťuška Stalin, mezitím paranoidní jakobínské krvavé čistky pobily mnoho původně radikálních soudruhů (není pochyb, že kdyby volba katů a obětí vyšla obráceně, mrtvých by bylo stejně) a přišla nenápadná obleva.

Ragbyový mančaft byl v roce 1954 opět postaven, a že na Západ bylo ještě zcela zadržováno, byl vyslán na turnaj spřátelených států (budujících pod vedením SSSR socialismus) do Rumunska. Tam se tehdy jezdily vyměňovat igelitové pláštěnky za ovčí kožichy. Z Bulharska se dala dovézt jen pliska. Nebo mušle. I do spřátelené ciziny však bylo nutné naše občany pečlivě prověřit, a tak se stalo, že Artur, ač vynikající hráč, nebyl připuštěn. Důvod byl prostý. V kádrovém dotazníku do rubriky zvláštní znalosti uvedl: azbuka až do P.

Jak to souvisí s předkládaným textem? Odolal jsem pokušení tomuto zlomku ze všeho, co o emocích víme, respektive zlomku ze zlomku, uvážíme-li, co všechno o nich nevíme, dát barnumský titul

s přívěskem „od A do ZET“. Možná by se to lépe prodávalo, ale Artur mě naučil, že slušnost spočívá v tom, že ne všechno, co se dá udělat, se udělat má. Pokud to umíme, máme život svým způsobem lepší, třebaže ne vždy snadnější.

Anotace i souhrn

Z teleologického hlediska jsou emoce systémy vedoucí k našemu sebeuvědomění v plném rozsahu, včetně interakce s prostředím, a k našemu zachování a plnému sebeprosazení. Emoce jsou tělesné stavy vycházející z řídicích center s funkčním zaměřením, jehož primárním cílem je přežití a pokračování života. Jde o neurochemické děje s důsledky pro aktuální stav a nastavení organismu k určité aktivitě (obecně pohyb – motio).

V současnosti je shoda na šesti základních emocích, které jsou navzájem jasně odlišitelné, s jasně stanovenými a vymezenými řídicími centry (hard-wired) a užitečné v kritických situacích speciálním nastavením funkčního stavu. Jsou to: strach (únik, vyhnutí se), hněv (prosazení), radost (uvolnění), smutek (hledání pomoci), odpor (odstranění nežádoucího) a údiv (pátrání). Jako další významná trojice jsou přidávány: úleva/spokojenost, * zájem

* Podle Balinta dítě reaguje na uspokojení potřeby něhy
tichým spokojeným pocitem.

a láska, pro které už bezvýhradně neplatí shora uvedená kritéria.

Emoce jsou považovány za základní organizační systémy, kterým podléhá naše jednání, myšlení a další psychosomatické děje. Emoce řídí naše fyziologické naladění a chování jak v situacích, kdy jde o přežití, tak ve velmi příjemných interakcích. Ze somatické oblasti jsou překládány do vědomí jako pocity. Přestože jsme si často plně vědomi, jak jsme emočně naladění, například při prožitku vzteku nebo naopak plné pohody a štěstí, mechanismus „překladu“ fyziologického nastavení do subjektivního pocitu zůstává zatím nejasný.

Emoce a jak se na ně dívat

A bovi maiore discit arare minor.

„Bylo nebylo“ je skutečně jediný přesný a věrohodný začátek mnoha pověstí, historických událostí, historik a příhod, které se odehrály zcela jinak, než jsou posléze zapsány či ústně předávány dál. * Ilustrativním příkladem jsou dějiny každého národa a vyprávění o životě každého z nás, mne nevyjímaje. ** S tím je možné naložit také tak, jak to udělal von Weizsäcker nejstarší: *Nepamatuji se, jak jsem se narodil, ale nejspíš se tak stalo, protože je to obvyklý způsob, jakým lidé přicházejí na svět.* Přestože následující příběh patří do hluboké minulosti, řadíme ho do kategorie BYLO bez dalších pochybností, navzdory tomu, že žádný z jeho svědků už nežije.

Před dávnými a dávnými léty žil v Athénách jeden významný opilec, který měl zlou ženu, jíž se vůbec

* Dnešní mytologie se – abychom byli in a cool – jmenuje anglicky: me too, ačkoliv před léty tu byl výtečný návrh: It was, it was not.

** Jsou tací, kteří hlásají, že pravda je trojí: moje, tvoje a jak to doopravdy bylo.

nelze divit, že nebyla hodná a laskavá. Někteří o něm prohlašují, že to byl největší filosof všech dob, a jiní zase říkají, že to žádný filosof nebyl, neboť ačkoliv nepochybně uměl psát, nezanechal po sobě žádný spis, a jsou toho názoru, že si ho Platon vymyslel, trochu jako Cimrmana, na kterého se odkazoval, když si svými názory nebyl tak úplně jistý.* Sokrates byl nakonec odsouzen k smrti za to, že kazil mládež, celá skutečnost však zahrnovala i tu drobnost, že vehnal Athény do druhé peloponéské války, kdež jim bylo velmi nařezáno, což mu popularitu nijak nezvyšilo. Také není dost jasné, jak se tehdy zachoval jeho přítel Alkibiades, který kromě toho, že usekl svému psovi ocas, aby se o něm mluvilo,** byl vynikajícím vojevůdcem, pokaždé ale na jiné straně, a nakonec se raději dal k Peršanům. Ale ani role manželky Xantipy není zcela vyjasněná, pravděpodobně se k rozsudku a jeho provedení nevyjadřovala. Nicméně kromě výroku na tržišti, kde vykřikl: *To je věcí, které nepotřebuju!* se mu připisuje ještě další velkolepý výrok,

* Podobně jako Kohn, který byl dobře známý jako obchodník se střížním zbožím, ale jako statečného vojáka ho nikdo neznal, přesto mu to vyryli na náhrobek.

** To byl skoro tak významný čin, jako když Miloš Zeman spálil v sídle českých králů svoje červené trenýrky a uspokojen tímto činem odjel do Lán. A tak zatímco v oblasti psychologie se používá termínu herostratismus pro chorobnou touhu stát se za každou cenu slavným (Herostratos zapálil chrám bohyně Artemidy v Efesu), pojem alkibiadismus je označením pro cestu ke slávě, která je ve srovnání s Herostratovou miniaturní, prostřednictvím blbosti. Jeho význam vystihují verše: *Kde je dnes, kde je dnes / Alkibiades? / Dřív ho znala každá ves, / teď po něm neštěkne pes.*

který na tisíciletí ovlivnil pohled na člověka. Údajně veřejně pronesl: *Dokonalé duše stoupají k nebesům a naše nedokonalé tady poskakují po zemi.*

Toho se chytil Platon a začal to rozpatlávat. Takzvanou filosofickou sekerou rozpoltil člověka na tělo a duši, tělo nazval hrobem duše – na rozdíl od východních mudrců, kteří je označili za chrám duše – a duši přirovnal k dvojspřeží, jehož vozatajem je rozum, který má na uzdě dva koně. Toho hodného, který představuje dobré emoce, a vzpurného, který je reprezentantem emocí zlých. K úloze rozumu se pregnantně vyjádřila babička spisovatele Glazara, která řekla: *Když se mužský úd ocitne tam, kam se domnívá, že patří, rozum je jen malý kousek vedle.* Nicméně její moudrá slova dodnes nedolehla k mnoha představitelům vědy. Platonův žák Aristoteles sice namítal, že by se duše měla brát jako součást těla, něco jako otisk pečeti ve vosku, ale nakonec také přistoupil na to, že je to samostatné jsoucní.* To zase nakukal svému žáku Galénovi, kterého nenapadlo nic lepšího, než tenhle nesmysl zatahnout do medicíny. Své žáky sice nabádal, aby o duši dbali stejně jako o tělo, ale to se časem medicíně nepovedlo. Nicméně jeho poznání, že veselé ženy nikdy nedostanou rakovinu prsu,** protože to je „melancholická diathesa“, kdy se černá žluč – melaina

* Jsoucní, jak mi kdysi vysvětlila filosofka Mája, je každé NĚCO, a protože filosofie nemůže říkat „něco“, tím méně „něca“, vynalezla jsoucní a jsoucná.

** To potvrdily již v polovině minulého století výzkumy Eysencka a Maticzeka, které se věnovaly hledání *cancer prone personality*, tedy osobnosti náchylné k nádorovému onemocnění.

cholé – touto cestou prosadí, se potvrzuje i dnes a je de facto antickým základem učení o pozitivní (PA) a negativní afektivitě (NA).

O tom, co dokáže velká láska,^{*} kterou řadíme ke složeným emocím, zanechal svědectví arabský velikán Ibn Síná. Ibn Síná (známý u nás více jako Avicenna, jmenovec zaniklého nakladatelství Avicenum) uvedl ve svém spisu *Al-Qanun Fi al-Tibb* (známém více jako *Kánon medicíny*) zajímavou kazuistiku. Když ve své potulné praxi, kterou mu ALK (= Arabská lékařská komora) na rozdíl od ČLK (= Česká lékařská komora) povolovala, dorazil k branám jednoho města, čekali tam už na něj a vedli ho k mladíkovi, který „ležel na lůžku téměř bez života“. Polyhistor, ale především lékař a filosof nejprve vyhnal z místnosti veškeré příbuzenstvo (to dodnes důtklivě doporučuji medikům, až se jim přitrefí návštěvní služba – pokud jsou v místnosti příbuzní, nepustí pacienta ke slovu). Pak si povolal jednoho občana z města a nechal ho vyjmenovat všechny (přínejmenším čtyři) ulice. Při jedné z nich se mladíkův tep nápadně zrychlil. I nechal si vyjmenovat všechny majitele usedlostí a při jednom jménu puls náhle dále akceleroval. Při vyjmenovávání všech osob přihlášených tam k trvalému pobytu zaznělo i jméno dcery majitele a „mladíkův tep začal bít jako na poplach“. Avicennova diagnóza sice není v MKN-10, nicméně

* Sledování mozku pomocí funkční magnetické rezonance prokázalo, že láska se v mozku může vyskytovat ve spojení se sexem, rovněž však zcela samostatně bez navázání na sex a ani sex nemusí být ve spojení s láskou.

byla dost přesná: šílený láskou. Terapeutickým prostředkem bylo povolání té dívky a má to stejný happy end, jako když zdravý mravenček ráno skáče z postele.

Žasnul jsem nad mazaným (dnes by se řeklo sofistikovaným) přístupem kolegy Avicenny až do doby, než se mi dostaly do ruky dva díly pohádek Tisíc a jedna noc (překlad originálu, který nebyl převyprávěný pro děti). Omdlívání při každé příležitosti patřilo v těch dobách k folklóru, stejně jako se u nás dnes říká po kýchnutí „pozdravpámbu“. (Mimochoodem, toto rčení pochází z dávných dob, neb opakované kýchání bylo jedním z prvních příznaků plicního moru.) V Bagdádu přišel do společnosti pěvec s loutnou, zapěl čtyři verše o lásce a všichni padli do mdlob (pečlivě naskládání na kanapi). Jen komorné byly odolné, chodily kolem omdlelých a stříkaly na ně růžovou vodu, aby je vzkřísily. Zřejmě to stačilo, protože známé volání *Je tu někde lékař?* jsem nikde nenašel. Mladík citovaný Avicennou patrně neměl v domácí lékárně dost růžové vody. Dnes bychom podobný případ diagnostikovali jako disociační poruchu (F44), nicméně k mladíkovi by byl povolán spíše lékař než třeba exorcista, či dokonce zázračně uzdravující osoba.

Medicína středověku se pohybovala po podivuhodných cestách, ale ani medicína *soi-disant* novověku nebyla lidstvu moc platná, přesto po Galileově procesu začala aspirovat na vědu.* A to vědu o člověku, protože první systematické poznatky o nemocech teprve začal dávat v Anglii dohromady Sydenham. A zde narazila, protože církev byla ještě mocná, a jakkoliv mlčky povolila pitvu křehké schránky nesmrtelné duše, lidského těla, nehodlala se o správu jeho duchovní ředitelky a souputnice už s nikým dělit. Neměla sice vědecké argumenty, zato měla dost sirek a to stačilo. V té chvíli přišel na pomoc francouzský matematik a filosof René Descartes, který nabídl vznikající vědě elegantní řešení: duši nechť ponechá v kompetenci církve a filosofie a pro své účely tělo ať pojednává jako „rozumný stroj“ (to byl tehdy terminus technicus, podobně jako dnes máme virtuální realitu). Nemoc je pak porucha provozu rozumného stroje a doktor odborník, který tuto poruchu rozpoznává a podle svých možností ji napravuje. Duše i s emocemi tak zůstala stranou veškerého medicínského zájmu. Pokud se

* Teprve kolem roku 1820 se začaly používat fyzikální vyšetřovací metody (poklep a poslech), teprve v roce 1865 přišel Lister s asepí pomocí kyseliny karbolové a teprve v 80. letech 19. století se začalo obecně pracovat s dezinfekcí a asepticky prováděnými operacemi, teprve 1895 přinesl Roentgen svoje paprsky, teprve v roce 1904 se začal měřit krevní tlak atd., atd. a teprve v roce 1961 začala být prováděna kardiopulmonální resuscitace nepřímou srdeční masáží a dýcháním z úst do úst a teprve předloni se přišlo na to, že to dýchání zdaleka není tak podstatné jako srdeční masáž. Věříme, že se blíží doba, kdy medicína pozná význam emocí v teorii i každodenní praxi.