



**RADKIN
HONZÁK**

**PSYCHO-
SOMATICKÁ
PRVOUKA**

VYŠEHRAD

Každý má pravdu, pokud se nemýlí.

ERNEST HEMINGWAY

Copyright © Radkin Honzák, 2017

ISBN 978-80-7429-912-4

OBSAH

Pozvání do světa psychosomatiky	9
Záludnost slova „normální“	13
Důkazy účinnosti psychosomatického přístupu	18
Něco málo z historie	33
Člověk a jeho svět ve zdraví a nemoci – předmět našeho zájmu	50
Enterální mozek a mikrobiom	58
Emoce	81
Láska	90
Strach	93
Hněv a vztek	97
Údiv aneb „Tatínku, proč včelám krademe med?“	99
Smutek je potřebná emoce	103
Hnus – morální emoce	107
Radost a smích, jak je možná neznáte	113
Důvěra	121
Pomsta není sladká, je hořkosladká	125
Stud a pocit viny	129
Člověk – tvor sociální	133
Peklo je stav duše a peklo je nakažlivé	139
Lidská spiritualita aneb česká nemoc	144
Komunikace a terapeutický vztah z trochu jiného úhlu	156
Připoutávací vazba	159
Typy pacientů	161
Osobnost a reakce lékaře	163
Cykly interakce manipulujícího pacienta s lékařem	167

Spánek – třetina života	178
Nejčastější problémy	181
Řízení cyklu spánek – bdění	186
Odbočka o snech	189
Řešení běžných spánkových poruch	193
Co může dělat tělo pro svou duši – tělesná zátěž a kognice	200
Kůže, čich, hmat a lidské doteky	209
Bolest	226
Placebo jako opomíjená součást léčby	242
Na počátku bylo slovo	242
Praktické použití placeba pro zhodnocení léčby	244
MAC-efekt léku a (jeho) placeba	249
Placebo-efekt na základě podmiňování	255
Nocebo	261
Dráždivý tračník postinfekční versus non-postinfekční	268
Kazuistika	280
Psychogenní kašel	283
Hraniční témata	290
Jsem to já? O depersonalizaci	292
Psychopatie	296
Apotemnofilie	300
Sběratelé životních malérů	302
Othello je v tom nevinně	303
Pica	305
Brouk v hlavě	307
Münchhausenův syndrom	309
Setkání s dvojníkem	311
Couvade syndrom	312
Pár slov na závěr	315
Slovníček častých výrazů	317

Hnus – morální emoce

*Co může být hnusnějšího než kousnout do jablka a najít tam červa?
Kousnout do jablka a najít tam půl červa.*

Po dlouhých desetiletích spekulativních úvah se výzkum emocí dostal na racionální bázi s tímto (dnes uznávaným) závěrem: Emoce jsou tělesné děje, řídicí systémy se starším zázemím než „rozum“, širším, rychlejším a také intenzivnějším vlivem. Jejich překladem do úrovně vědomí jsou pocity. Rozlišování racionální a emoční složky je možné jen při redukcující analýze, v praxi tyto dvě složky psychosomatického bytí není možné oddělovat.

Dlouho opomíjená emoce hnusu/odporu se těší v posledních letech zvýšenému zájmu nikoliv pro svůj primární význam, ale s ohledem na to, jakým způsobem přispívá k našemu morálnímu citění a jednání. Z padesáti prací s klíčovým slovem *disgust*, otištěných v prvním roce tisíciletí, se došplhal jejich počet v roce 2013 na čtyři stovky.

Co v nás vzbudí tuto parasympaticky řízenou emoci? Pozor, tento systém je řídicí pouze tehdy, jde-li o hnus fyzický. Pokud se jedná o hnus morálně podmíněný, je vegetativní systém rozkolísaný na obě strany, protože k hlavní emoci většinou přistupuje také pohrdání narušitelem morálních pravidel.¹⁴ A to přesto, že vztahy mezi morálkou a hnusem jsou především afektivní.¹⁵ Podle Paula Rozina,¹⁶ který mapuje severoamerickou společnost, podobnou však dost té naší, je to těchto devět oblastí: některá jídla, tělesné produkty, některá zvířata, sexuální oblast, smrt a mrtvá těla, narušení tělesné integrity včetně deformit, zanedbaná hygiena, nebezpečí náklady a některé morální přestupky a nepravosti.

Darwin popsal hnus jako emoci vyvolanou primárně odporem k něčemu, co se vztahuje k chuti buď pocíťované, nebo k její živé představě, nebo k něčemu, co vyvolává podobné pocity, ať už se jedná

¹⁴ Ottaviani C. et al., Autonomic correlates of physical and moral disgust. *Int J Psychophysiol* 2013; 89 (1), s. 57–62.

¹⁵ Vicario C. M., Emotional Appraisal of Moral Dilemmas: What Neuroimaging Can Tell about the Disgust-Morality Link. *J Neurosci* 2016; 13; 36 (2), s. 263–264.

¹⁶ Rozin P. et al., Disgust. In: Lewis M. – Haviland-Jones J. M. – Barrett L. F. (eds.), *Handbook of emotions*. 3. vyd. New York: Guilford Press, 2008, s. 757–776.

o stimulaci jakéhokoliv smyslového systému. Darwin také neoddělitelně přiřadil k této emoci po celé Zemi univerzální zcela charakteristickou grimasu.

Hnus se velmi často sdružuje se základní emocí hněvu či vzteku a kombinovanou emocí pohrdání, a pro člověka, který se ve svých pocitech orientuje jen povrchně, je někdy problematické tyto stavy od sebe odlišit. Podrobněji to zkoumal kalifornský psycholog Cendri Hutcherson se svým týmem. Když jsem však viděl jeho dotazník, který pochází z roku 2011, a ne z dob středověké španělské dvorské etikety, navíc s výsledky,¹⁷ usoudil jsem, že u nás je morální senzitivita minimálně o dvě třídy nižší. Ostatně posuďte sami: v přiloženém dotazníku máte ke každé položce přiřadit údaj (1 – žádné, 5 – nejsilnější) o tom, jak silné jsou při její živé představě ve vás následující emoce: vztek, pohrdání, hnus, smutek a strach.

Zatímco Darwin nesporně viděl, když prohlásil: *Nikdy jsem neviděl hnus vyjádřený přesvědčivěji než na tváři jednoho ze svých dětí, když se mu v pěti měsících poprvé dostala do úst studená voda a o měsíc později kousek čerstvé třešně*, současní badatelé tvrdí, že do věku tří let plnou emoci hnusu dítě neprožívá.¹⁸

Možná, že u Darwinova dítěte to byla jen grimasa bez celkového prožitku, na druhé straně je tu otázka, proč by se šklebilo bez emoce? Komplexní emoce má ovšem kromě nabuzení také komponentu behaviorální, zde v doslovném významu „pohybu směrem od podnětu“ (někteří živočichové si navíc otírají obličej), složku fyziologickou s převahou parasympatiku, se slabostí, závratí, točením hlavy, dušností, pocitem dyskomfortu v břiše, zvýšeným sliněním a nauzeou až zvracením, část expresivní se specifickou grimasou a složku pocitovou označovanou v anglicky psané literatuře jako *qualia* (= pocit kvality té které emoce).

¹⁷ Hutcherson C. A. – Gross J. J., The Moral Emotions: A Social-Functionalist Account of Anger, Disgust, and Contempt. *J Person Soc Psychol*, 2011; 100 (4), s. 719–737.

¹⁸ Strohminger N., Disgust talked about. *Philos Compass* 2014; 9 (7), s. 478–493.

Které emoce a v jaké intenzitě máte při představě těchto situací:

Dítě na pískovišti uhodí jiné dítě.	
Někdo předbíhá velmi dlouhou frontu.	
Někdo kouří v nekuřácké části malé čekárny.	
Zaměstnanec banky zpronevěří peníze.	
Někdo simuluje po autonehodě s cílem získat vyšší pojistnou částku.	
Někdo je členem Ku Klux Klanu (co by to bylo u nás – agent StB?).	
Muž přijde domů opilý a bije manželku.	
Někdo vkládá v obchodě do jogurtové přihrádky lahvičku s kyanidem.	
Někdo ukradne kabelku nevidomé ženě.	
Uklízečka, která si myslí, že to nikdo nevidí, usedá do ředitelského křesla.	
Obchodní cestující při prvním setkání tyká zákazníkovi.	
Zaměstnanec pomlouvá svého šéfa.	
Teenager u stolu začíná jíst, přestože ostatní ještě nejsou obslouženi.	
Osmiletý žák mluví se svým učitelem stejně jako se spolužáky.	
Zaměstnanec si neoprávněně stěžuje na svého šéfa.	
Někdo pálí naši státní vlajku.	
Někdo odchází svévolně o hodinu dřív z práce.	
Desetiletý chlapec používá v rozhovoru s rodiči vulgární výrazy.	
Šestnáctiletý mládenec odmítne uvolnit invalidovi sedadlo v MHD.	
Někdo nešel na pohřeb své matky.	
Úředník z ředitelství odmítne jet na služební cestu v kupé s dělníky.	
Někdo má incestní vztah.	
Sedmdesátiletý muž má sexuální vztah se sedmnáctiletou dívkou.	

Na tomto místě malá odbočka směrem k arteficiálně vyvolanému pocitu hnusu. Řada chemoterapeutik působí také na vegetativní centra a vyvolává nauzeu až zvracení. Pokud ve smyslu pavlovského podmíněného reflexu se tyto stavy spojí s výrazným podmiňujícím podnětem (jídlo s výraznou chutí, pach dezinfekčních prostředků aj.), může expozice tomuto podnětu, eventuálně i vzpomínka na něj vyvolat celou parasympatickou reakci. Zvláštním případem je **Garcia efekt**, kdy reflex vzniká retrográdně, tedy k poslednímu jídlu, které člověk snědl před uměle vyvolaným zvracením.¹⁹ To se může týkat i špatného jídla, které s odstupem až několika hodin vyvolá nevolnost.

Hnus, v jemnějším provedení odpor a ještě delikátněji vyjádřeno nechut, patří mezi prazákladní a život zachraňující emoce. Proto je spojen především s chutí a s čichem jako základními smysly při hledání a hodnocení potravy. Podněty, které jej vyvolávají, mají tendenci vytvářet výraznou a dlouhotrvající paměťovou stopu. Sociálně je velice „nakažlivý“ a představuje jak pro jedince, tak pro jeho okolí významné varování před škodlivými, nebezpečnými či jedovatými látkami. Spojení adjektiv nechutný a smradlavý postihuje v běžné řeči odpor k čemukoliv.

Primárně je tedy hnus nastaven proti možným zdraví a život ohrožujícím potravinám, jedům nebo patogenům, proto možná u omnivorů neboli všežravců, ke kterým člověk patří, je relativně dlouhá latentní perioda, v níž se mají mláďata seznámit s tím, co je jako potrava přijatelné a co už ne. Reakci odporu tak univerzálně vyvolává především chuť hořká, připisovaná rostlinným toxinům, a kyselá, vnímaná často jako výsledek působení bakteriálních toxinů (zkaženost, viz „zkyslý“, také nedozrálост), hnilobný zápach a kontakt – třeba jen krátkodobý – s lidskými a jinými živočišnými výměšky a čímkoliv dalším, co je považováno za nechutné.

Odpor ke zvířatům až emoce hnusu souvisí hlavně s nebezpečím, které reprezentují (hadi, štíři, pavouci), a s jejich aktivitou (hyeny živící se mršinami), další jsou lokální, většinou odvozené už z antropomorfizovaných charakteristik přidělených zvířatům v mýtech (psi, kočky). Maso tak patří na jedné straně k nejfavorizovanějším jídlům

¹⁹ Garcia J. – Kimeldorf D. J. – Koelling R. A., Conditioned aversion to saccharin resulting from exposure to gamma radiation. *Science* 1955; 122 (3160), s. 157–158.

a na druhé k nejčastěji tabuizovaným, včetně pústů. Většina kultur zařadila do svého jídelníčku jen část z možných zdrojů masa a ještě nazývají tyto produkty jinak než samotné zvíře (např. hovězí). Vezmeme-li v úvahu, že strava paleolitického člověka obsahovala převážně to, co by náš současník nevzal do úst (listí, bobule, nejrůznější žoužel, mršiny), je jasné, že odpor k těmto možným potravinám není instinktivní, ale kulturně podmíněný.

Zajímavé je experimentální testování intenzity arachnofobie, tedy strachu z pavouků, kdy je uvažována jak emoce strachu, tak emoce hnusu. Testovaná osoba dostane talíř sušenek a je vyzvána, aby co nejdříve snědla tu, přes kterou přeběhl pavouk. Intenzita fobie je udávána počtem sušenek, které je třeba sníst napřed, dřív než se dostane na tu inkriminovanou.

Hlavní část vyvolávajících momentů je spojena s oralitou, jsou tu ale další silné impulzy, mezi které patří smrt a vše, co s ní souvisí. Na smrt jako na něco, co je nad naši komplexní představivost a na co s oblibou zapomínáme (obraný mechanismus popření), a pokud ne, instinktivně se nám oškliví. Vztah k lidským ostatkům osciluje mezi posvátnou úctou, strachem a hnusem. Baudelairova báseň *Mršina* předvádí zkázu v kontrastu s věčností lásky („tvář a podstatu svých lásek chovám v duši, i když se bědně rozpadly“): *Co jsme to viděli to letní jitro boží, / vy moje lásko jediná? V zatáčce pěšiny na kamenitém loži / ležela bídná mršina, / a nohy zvedajíc jak prostopášná žena / a plna žáru potíc jed, / strkala nestoudně, nedbale rozvalena / své pařící se břicho vpřed.* Na druhé straně nepochybně existuje paradoxně přitažlivost této tematiky včetně zájmu o kadaverózní artefakty.

Bez potřeby nějakého oslího můstku se dostáváme od konce života k jeho počátkům a k paradoxní situaci: odporu až hnusu k sexualitě a sexu u vyhraněných osob, nebo spíš k ambivalenci u velké části populace. Z biologických prvků je obviňována expozice sliznic, jejich sekretů, zde možnost kontaminace a také narušení tělesné integrity penetrací, při prvním styku navíc krvavou. Mnohem více se ale na postojích k sexu podílejí nejrůznější tabu, ať už původně účelná, nebo vytvořená na základě i těch nejbizarnějších fantazií. Neměli bychom také zapomenout, že francouzština nazývá orgasmus *la petite mort* = „malá smrt“.

Hnus se vyvinul kulturně ze systému, který chrání tělo před poškozením, v systém, který chrání před poškozením také duši.

PAUL ROZIN

V tomto kontextu je zajímavý tlumivý vliv sexuální aktivace na emoci hnusu.²⁰ Po promítnutí snímků se sexuálním obsahem referovali muži mnohem menší odpor k nejrůznějším nepřijatelným sexuálním aktivitám (anální koitus, násilí při sexu), sexuálně vzrušené ženy popisovaly méně intenzivní emoci hnusu při předvádění odporných aktivit (píchnání jehly do kravského oka, použití znečištěného, už použitého obvazu aj.). To vzbuzuje otázku, zda averzivní podněty nejsou ve své podstatě morálku uvolňující a tím sexuálně nabuzující.

Zde se také nejtěsněji dostáváme k morální úloze emoce hnusu jako strážce nejen tělesné integrity, ale také integrity a „čistoty“ psychické a sociální. Totéž platí o jídlu. Lidé musí jíst, musí v zájmu zachování rodu žít sexuálně, stejně jako ostatní zvířata. Přitom tyto dvě oblasti jsou nejvíce ze všech regulované, všechny kultury mají čistá a nečistá jídla, povolené a tabuizované sexuální praktiky. Mísí se zde také prvky magického myšlení typu, že to, co je neznámé, je také automaticky nebezpečné, tedy hnusné (geneticky modifikované obilí).

Dostáváme se zde k příčinám zvýšeného zájmu o emoci hnusu, k morální psychologii a etice. Všimněme si, že v této oblasti se často používá pojmů z fyziologie a hygieny: něco může smrdět a může nás to znechutit, až je nám z toho špatně, objeví se morální špina atd. To vede až k úvahám, že hnus je morální emoce, která má zajistit neporušenost duchovní čistoty, krásy (v antickém Řecku byla krása ztotožňována se zdravím) až svatosti. Zdálo by se, že jde jen o slovní obraty, fyziologický doprovod i mimika nás ale ujišťují, že je to plně prožitá emoce, třebaže ve své mozkové projekci ne zcela identická s tou, kterou vyvolávají reálné fyzické podněty.

²⁰ Ariely D. – Loewenstein G. The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making. *J Behav Decision Making* 2006; 19 (2), s. 87–98; Borg C. et al., Feelings of Disgust and Disgust-Induced Avoidance Weaken Following Induced Sexual Arousal in Women. *PLoS one* 2012; s. 7–9: e44111.

Radost a smích, jak je možná neznáte

Smích je součást univerzálního lidského slovníku. Jsou zde tisíce jazyků, statisíce dialektů, ale všichni se smějeme víceméně stejným způsobem.

ROBERT PROVINE

Se zkoumáním humoru se to má jako s pitvou žáby. Vědci se mnohé dozvědí, ale objekt jejich zájmu to nepřežije.

MARK TWAIN

Schopnost lékaře smát se ho na chvíli vzdálí z oblasti medicíny do obyčejného světa lidí, což pacienti vděčně uvítají.

R. T. PENSON

Když je člověk smutné myslí, lechtání ho v žádném případě nerozesměje.

FRANCIS BACON

Smích je mimovolní odpověď na určité vnější nebo vnitřní podněty, je definován jako rytmické stahy bránice a ostatních částí dýchacího systému často doprovázené vokalizací a objevující se jako reakce na nejrůznější stimuly: chemické (N₂O, některé halucinogeny), taktilní (lechtání) nebo sociální (humor, sociální signál, neurotické nutkání, často zcela nevhodné a neodpovídající situaci) u člověka, primátů a některých dalších živočichů. Jaak Panskepp rozesměje krysu tím, že ji lechtá, ale na dobrý vtip prý zvíře nereaguje. Badatelé z newyorské Binghamton University mají za to, že smích je adaptivním předstupněm budoucí spolupráce malé skupiny, v níž tak vzniká pocit vzájemnosti a bezpečí.²¹ Gorily a orangutani se smějí potichu a vydávají jen nosové zvuky, lidský hlasitý smích je podobný šimpanzímu.

²¹ Gervais M. – Wilson D. S., The evolution and functions of laughter and humor: a synthetic approach. *Q Rev Biol* 2005 Dec; 80 (4), s. 395–430.

Při smích – ať spontánním, nebo spuštěným volní cestou – se jedinec aktivuje při současném ideálním uvolnění:

- prudké stahy bránice zvyšují okysličení organismu
- srdce pracuje naplno
- cévy se rozšiřují a zlepšuje se tak prokrvení všech orgánů
- klesá množství prozánětlivě působících složek imunity
- klesá koncentrace stresových hormonů
- snižuje se alergická reaktivita
- nastupuje analgezie, která přetrvává²²
- upravují se metabolické parametry (hodnoty glycidů a lipidů) nejen zdravých, ale také například diabetiků
- rozšiřují se průdušky astmatiků

Za hlasitých chechtavých zvuků he-he-he, hi-hi-hi, ale ještě více ha-ha-ha nebo ho-ho-ho stoupá zřetelně výdej energie o 10–20 %, takže během deseti minut huronského smíchu spálíme navíc až 40 kcal, což je 160 kJ.

Somatické výhody smíchu	Psychologické výhody smíchu	Sociální výhody smíchu
Myorelaxace	Přidává radost	Zlepšuje vztahy ²³
Posílení imunity ²⁴ ↑ endorfinů	Snižuje úzkost	Dělá nás atraktivnějšími ²⁵
↓ stresových hormonů	Odstraňuje stres a zlepšuje ²⁶ paměť	Pomáhá vyřešit konflikt
Analgetický efekt	Zlepšuje náladu	Posiluje týmovou práci
Prevence ICHS = ischemická choroba srdeční	Posiluje odolnost	Zpevňuje vazby ²⁷

²² Dunbar R. et al. (2012), Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proc R. Soc Lond* 279B, s. 1161–1167.

²³ Penon R. T. et al., Laughter: The Best Medicine? *The Oncologist* 2005; 10, s. 651–660.

²⁴ Hassed C., How humour keeps you well. *Aust Fam Physician* 2001 Jan; 30 (1), s. 25–28; Sakai Y. et al., A trial of improvement of immunity in cancer patients by laughter therapy. *Jpn Hosp.* 2013 Jul; (32), s. 53–59.

²⁵ Bressler E. R. – Balshine S., The influence of humor on desirability. *Evol Human Behav* 2006; 27 (1), s. 29–39.

V roce 1979 vyšla autobiografie **Normana Cousinse** *Anatomy of an Illness*, u nás opakovaně vydaná pod názvem *Anatomie nemoci očima pacienta*.²⁶ Autor, novinář věnující se medicíně, přítel mnoha hvězd lékařského nebe té doby – včetně laureátů Nobelovy ceny – onemocněl celkovým zánětem, který bychom dnes asi diagnostikovali jako revmatoidní onemocnění.

Nemocniční léčba postupovala systémem od deseti k pěti, stav se nelepšil a bolesti neustupovaly. Cousins se tedy dohodl s ošetřujícími lékaři, že zkusí vlastní léčebnou metodu. Vyšel z logické úvahy, že to, co obtíže vyvolává, udržuje a často ještě zhoršuje, je stres, a tedy všechny léčebné postupy by měly být zaměřeny na jeho eliminaci tak, aby postupovaly proti jeho proudu. Dílo Linuse Paulinga (dvojitá Nobelovka) mu vnučilo myšlenku megadávek vitamínu C a jeho vlastní nápad spočíval v co největší dávce humoru, kterou bude schopen vstřebat.

Odstěhoval se do hotelu poblíž nemocnice (první výhodou byla poloviční cena za jednu noc a druhou, že mu žádná vzteká uklízečka v půl šesté ráno nemlátla kýblem o ústřední topení), najatá sestra mu promítala veselohry, především filmy bratří Marxů, a přátelé ho chodili bavit, vyprávět mu vtipy a hrát s ním karty. Během několika týdnů se uzdravil.

Jedním z jeho zajímavých zjištění bylo, že deset minut hurónského smíchu potlačí bolest na dvě hodiny. To byl Divoký Západ; dnes se vědecky zkoumá vliv smíchu a humoru na imunitní systém.

Smích je vedle zpěvu jeden z nejhezčích zvuků, které člověk vydává. Dlouho jsme se domnívali, že je to čistě naše výsada, ale současní etologové, zoologové a další zjišťují, že nejsme sami, kteří umějí tímto způsobem dávat najevo svou radost.

V mozku neexistuje žádné „centrum smíchu“, aktivují se struktury od kmene a periakvální šedi (to jsou místa podílející se na budování připoutávací vazby), dále celý emoční mozek včetně amygdaly, limbický systém a centra uvědomění, až k jeho nejmladším oblastem. V kůře aktivuje smích ventromediální oblast, odkud vycházejí signály k uvolňování

²⁶ <http://web.lib.aalto.fi/en/oa/db/SCIMA/?cmd=listget&id=243519&q=%40freeterm%20MEMORY&p=5&cnt=10>.

²⁷ Dezacache G. – Dunbar R. I. M., Sharing the joke: the size of natural laughter groups. *Evol Human Behav* 2012; 33 (6), s. 775–779.

²⁸ Cousins N., *Anatomie nemoci očima pacienta*, Praha: Pragma 2012.

endorfinů. Smích je svým způsobem nakažlivý a má tendenci být snadněji vyvolán po „zahřívacím kole“, to znamená, že předchozí smích usnadňuje ten následující. A proto komici, kteří chtějí mít největší úspěch, se tlačí se svým vystoupením směrem ke konci programu. Pokud jde o spontánní smích, emoce, s nimiž je spojen, jsou nejčastěji radost a štěstí. Vtip může zmírnit izolaci prožívanou jak pacientem, tak personálem. Je-li použit citlivě s respektem k závažnosti situace, může humor budovat vztahy mezi personálem, pacientem a jeho rodinou. Freud považoval humor za nejsilnější obranný mechanismus umožňující nahlédnout na problém bez negativních emocí. Může být ale smích neurotický zakrývající rozpaky a kompulzivní smích inadekvátní, který dokáže svým tvůrcům pořádně komplikovat život.

Jak u člověka, tak u zvířat se stahují cirkumorální svaly, tedy ty kolem úst, ne však natolik, aby se výrazně vycenily špičáky, což už by byla známka agrese, za jejíž částečný protipól někteří etologové smích pokládají. Přírozený smích a úsměv je spojen také se stažením svalů kolem očí (orbitálních), což nenastává při úsměvu umělém typu „sýr“. Tyto svaly se ale stahují při tzv. Duchenově úsměvu, kdy subjekt pevně až křečovitě svírá mezi zuby špachtli nebo tužku.

Jasně oko, které je výrazem veselí a smíchu, popisuje Darwin ve své knize *Výrazy emocí u člověka a u zvířat* takto: *Tuto napjatost lze přičítat tomu, že se oční koule naplňují krví a jinými tekutinami, ježto se oběh krevní po libém podráždění zrychluje. (Dr. Piderit) se zmiňuje o protivě ve vzhledu očí souchotináře s rychlým oběhem krevním a u nemocného cholery, z jehož těla vymizely téměř všechny tekutiny. Kterákoliv příčina, jež snižuje oběh krevní, zbavuje oko živosti... Byl jsem dychtiv zvědět, zda slzy hojně vytrysknou za přílišného smíchu u většiny lidských ras, a jak slyším od svých dopisovatelů, je tomu tak. Ještě je třeba dodat, že Darwin pozoroval bedlivě své děti a úsměv u nich konstatoval kolem 45. dne věku a o pár dní později také slabé bečivé vrnění, což snad představovalo smích... když bylo druhému šedesát pět dní, jeho úsměv byl širší než u prvního v též věku a také v tomto raném věku vyráželo zvuky podobné smíchu. Tento úsměv je stejně jako smích vrozený, okolo šestého týdne se dítě na matku usmívá, i když je nevidomé. Je to součást mechanismů vytvářejících připoutávací vazbu (attachment). Ať se díváme na smích jako na plný rozvoj úsměvu nebo, což je pravděpodobnější, na jemný*

úsměv jako na poslední stopu pevně po mnoho generací ustáleného zvyku smát se, kdykoliv jsme veselí, u dětí můžeme pozorovat postupný přechod od jednoho ke druhému, konstatuje Darwin.

Smích je nejen projevem příjemné a pozitivní emoce,²⁹ ale také mohutně povzbuzujícím fyziologickým dějem, psychologickým lékem s protibolestivým účinkem.³⁰ Zde nabízím pohled na souvislosti mezi smíchem a lechtáním, tedy tématem, které vzrušovalo – protože člověk nedokáže polechtat sám sebe tak, aby se smál stejně, jako když ho lechtá někdo jiný – už Sókrata, Aristotela, Bacona i Darwina.³¹ Ten se domníval, že lechtání je něco jako vtíp v tělesné rovině a že pro jeho úspěch nutně musí předcházet příznivá atmosféra a současně být přítomný moment překvapení.

Přestože současná psychologie dává po půldruhém století bloudění v džungli emocí za pravdu Darwinovi, v tomto se s ním neshoduje a místo analogie s vtípem nabízí zcela jinou. Říká, že vztah mezi lechtáním a smíchem vůbec není vztahem emocionálním, stejně jako jím není vztah mezi slzami a loupáním a krájením cibule. Pokud je lechtání doprovázeno emoční reakcí a humorem, zobrazuje se v mozku na jiných místech, než je-li provozováno bez tohoto doprovodu. Snad má lechtání význam při dětských hrách, obrací možnou agresi po nečekaném dotyku ve smích; projekce do mozku jde totiž také do hypothalamu, odkud se běžně spouští stresová reakce. Také grimasa smíchu při lechtání má příměs prvků z grimasy bolesti.

Lechtání má dvě intenzity, které se označují jako **knismesis**, což odpovídá českému šimrání nebo také lechtání pírkem, a **gargalesis**, intenzivnější dotyky v citlivých zónách především v podpaží, na hrudníku a na břiše. Názvy vymysleli v roce 1897 psychologové Stanley Hall a Arthur Allin. Při *knimesi* jsou pocity podobné pocitům vyvolaným hmyzem na kůži a máme tendenci se spíše drbat nebo odstraňovat zdroj. (Všimněte si, že anglicky lechtání je **tickling** a **tick** je v tomto jazyce klíště.)

²⁹ Weisfeld G., The adaptive value of humor and laughter. *Evol Human Behav* 1993; 14 (2), s. 141–169.

³⁰ <http://www.medicalnewstoday.com/articles/267434.php>; <http://psychologie.cz/moje-oda-na-radost/>.

³¹ Weiskrantz J. L. et al., Preliminary Observations on Tickling Oneself. *Nature* 1+71; 230 (5296), s. 598–599.

Lechtání na chodidlech má částečně složku sexuálního podráždění, což je dáno periferním nervovým vedením přes pánevní oblast. Odborníci doporučují zdrženlivost při aplikaci těchto postupů během milostné přede hry s odvoláním na neblahé zvyky panující v Číně během dynastie Han, kdy se lechtání používalo jako mučení, zejména u šlechty, neboť nezanechávalo stopy a bylo možné oběť ulechtat k smrti, což tedy cílem milostné přede hry není. Nebo by být nemělo.

To, že se nemůžeme rozveselit lechtáním sami, má na svědomí předvídatost našeho nervového systému, který ví předem, kam zamíří naše prsty, a chybí tak moment překvapení. Navíc mozek cílové místo „znectliví“. U koho tohle nefunguje, jsou pacienti trpící schizofrenií, kteří mají i jiné poruchy vnímání.

Problémy, které smích dokáže vyvolat, jsou různé. Zde je popis jednoho z nich, bohudíky ne příliš častého. V dívčí škole ve městě Kashasha na západním břehu Viktoriina jezera, v moderní společnosti v tehdejší Tanganice (nyní Tanzánie), vypukla 30. 1. 1962 epidemie hysterického smíchu³². Začaly to tři dívky a záhy se mohlo smíchem potřhat 95 dětí z celkem 159 ve věku 12–18 let. Postižené se smály různě dlouho, od několika hodin až po dva týdny. Učitelský sbor to nepotrefilo, nedokázal si však zjednat kázeň, proto byla škola zavřena až do půlky března.

To neměly úřady dělat, protože epidemie se začala šířit a záchvatům smíchu začaly děti a mladí lidé podléhat v Nashambě, městě, kde několik dívek ze školy bydlelo. Během dubna a května mělo záchvaty smíchu 217 mladých lidí. Školu v Kashashe několikrát otevřeli a zase zavřeli. V červnu se epidemie rozšířila do města Ramashenye a postihla 48 dívek. Na školu v Kashashe byla podána žaloba, že šíří smích do okolí. Skutečně bylo zasaženo několik dalších škol v samotném městě a také v dalších oblastech; odhadem bylo postiženo něco kolem tisíce mladých lidí. Situace se uklidnila někde už po půl roce, někde až po osmnácti měsících.

Negativní aspekty smíchu si zaslouží také pozornost. U nemocných trpících narkolepsií může smích vyvolat kataplektický stav, při kterém zcela ochabnou svaly a pacient/ka se doslova zhroutlí jako domeček z karet. Patologické záchvaty smíchu se mohou objevovat u některých neurologických onemocnění nebo u mánie. Nekontrolovaný smích může

³² https://en.wikipedia.org/wiki/Tanganyika_laughter_epidemic

vést až k pádu („gelastická synkopa“) s následným zraněním. Tragickým důsledkem bouřlivého smíchu může být i smrt.

Z historických osobností je uváděn řecký malíř Zeuxis, který se v pátém století před Kristem dopracoval touto cestou k smrti, když starší dáma, která si objednala obraz Afrodity, trvala na tom, že mu bude sama stát modelem. Někteří radikální sociologové by mohli říci, že doplatil na svůj ageismus. Král Martin Aragonský podle historiků zemřel v roce 1410 na neuvěřitelnou kombinaci špatného trávení a smíchu. Thomas Urquhart, skotský aristokrat, překladatel Rabelaisova díla – takze na humor zvyklý (i na ten drsný) – zemřel údajně smíchy, když se dozvěděl, že Karel II. usedl na trůn. Blížící se prezidentské volby ve mně začínají vyvolávat obavy o život. V roce 1893 museli říci farmáři Wesleymu Parsonsovi z Laurelu v Indianě vynikající vtip, protože se prý smál celou hodinu a pak skončil.

V roce 1782 navštívila Mrs. Fitzherbertová představení *Žebrácké opery*. Když se na jeviště vsoukal herec Bannister převlečený za Polly, celé divadlo se otřásalo smíchem. Všichni po nějaké době se smát přestali a sledovali dále děj, jen Mrs. Fitzherbertová nemohla a smála se a smála se a smála. Před koncem druhého jednání musela odejít a jak posléze uvedl *Gentleman's Magazine*, nebyla schopná tuto postavu vypudit z paměti, opakovaně se dlouho a hystericky smála a pokračovala bez přestávky až do smrti v pátek ráno. Který pátek to bylo, už můj zdroj³³ citující *Gentleman's Magazine* nevedl.

Ale pojďme do minulosti nedávné: 24. 3. 1975 zemřel v Anglii Alex Mitchell při sledování epizody *The Goodies* nazvané „Kung Fu Kapers“, v níž jeden z členů předváděl bojové umění Eckythump a ničil své protivníky černým pudinkem.³⁴ Po pětadvaceti minutách nepřetržitého smíchu spadl Mitchell z kanape mrtvý. Jeho vdova zaslala posléze skupině *The Goodies* poděkování za to, že umožnili prožít jejímu manželovi poslední chvíle takhle příjemným způsobem. V roce 2012 byl u jeho vnučky diagnostikován dědičný prodloužený QT interval, a tak byla dodatečně stanovena přesná příčina Mitchellovy smrti.

³³ <http://mentalfloss.com/article/24796/quick-10-10-people-who-laughed-themselves-death>

³⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=SuP1eycaA6c>

V roce 1989 zemřel smíchy dánský audiolog Ole Bentzen při sledování filmu *Ryba jménem Wanda*. Tep jeho srdce, které nakonec selhalo, se pohyboval mezi 250–800 úderů za minutu. Poslední zpráva je o thajském prodáváči zmrzliny, Damnoen Saen-Umovi, který ve svých 52 letech měl tak veselý sen, že se ze smíchu nad ním už nikdy neprobudil, přestože jeho manželka se o to pokoušela.

Když to nemá nežádoucí účinky, nemůže to být lék, bylo jednu dobu heslo nejmenované ale velké farmaceutické firmy. Vezmeme-li léčivé účinky smíchu ve vztahu k uvedeným nežádoucím účinkům, dostaneme poměr miliardy ku jedné. S tak bezpečným lékem jsem se za celou svou více než půlstoletou praxi neseťkal. Smějte se, je to úžasné a navzdory tomu je to i zdravé. Takových věcí je málo, ty zdravé bývají hnusné. Dobrý smích hnusný není a navíc je zadarmo! Přesto se najdou také pochybovači.³⁵ Ještěže je tu hodně lidí, kteří mají bohatými zkušenostmi podložený jiný názor.³⁶ Tento autor, Ramon Mora-Ripoll, na to má dokonce univerzitu LOU (= „Laughter Online University“).

Potřebu smíchu můžeme chápat jako hlubokou potřebu biologickou a humor sám pak jako jeden ze způsobů obrany proti nebezpečí věčně proměnlivého života. Podle zkušených kliniků a učitelů medicíny má humor a příběh své nezastupitelné místo ve výuce³⁷ i v lékařské praxi.³⁸ Smích je však především jedním z projevů základní emoce: radosti. Radost je mnohem širší pojem než smích, umí být – a častěji bývá – tichá, ale smích ji vyjadřuje bouřlivě, explozivně a také nás k ní přivádí. Je to emoce klidná, a přitom nás mocně zaplaví, doslova pohltí.

Tak jako brouček měl všechny polívčičky rád, ale zelnou měl ze všech nejraději, také my máme nejraději radost a vyhledáváme ji nedbajíc toho, že v hloubi duše víme, že *na každou kapku radosti přijde kapka žalu*, že zanedlouho si ostatní emoce z ní vyberou svou daň. Víme totiž, pokud máme jen špetku moudrosti, že kdyby toho kontrastu nebylo, nemohli bychom ani radost prožít naplno.

35 Martin R. A., Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychol Bull* 2001 Jul; 127 (4), s. 504–519.

36 Mora-Ripoll R., Therapeutic value of laughter in medicine. *Altern Ther Health Med* 2010; 16 (6), s. 56–64.

37 Calman K., A study of storytelling, humour and learning medicine. *Clin Med JRCPL* 2001; 1 (3), s. 227–229.

38 Cameron I. A., Appreciating humour. *Canad Family Physician* 2016; 62 (9), s. 742–743.

Lidé se stávají pacienti také proto, že mají radosti málo, že jim mezi prsty protečou okamžiky, kdy by ji mohli zachytit. Že se z obav nebo z očekávání něčeho většího vzdávají momentů „ted a tady“.

Nejvíce radosti paradoxně nepřináší dosažení vytčeného cíle, ale směřování k němu. Stav, kdy jedinec splyne natolik se svým úkolem, že zapomene na všechno ostatní (tedy i na všechny starosti a strasti), kdy tvrdá práce je současně trochu hrou, která má hluboký smysl.

V moderní době tento stav pro nás objevil profesor psychologie Mihaly Csikszentmihalyi,³⁹ nazval jej *flow* („přliv, plynutí, splývání“) a popsal jej takto: *Být zcela zapojen do činnosti pro ni samu. Ego zmizí. Čas letí. Každá akce pohybu a myšlení nevyhnutelně vyplývá z předchozího, jako hrát jazz. Celou bytostí se jedná a používáte své schopnosti až do krajnosti...*

Budeme-li však poctiví, zjistíme, že tuto pravdu vystihl již Goethe ve *Faustovi*. Ačkoliv hrdina měl možnost se bavit, jak si jen vzpomněl, nenašel okamžik, který by pro něj byl tak přitažlivý, aby pronesl tu osudnou větu: *Vteřino, prodli!* Tu Faust vyslovil až ve chvíli, kdy v potu tváře budoval meliorační systém netuše, že si kope hrob.

Důvěra

Evolučním cílem savců je přežít a rozmnožovat se. Savci si však tohoto cíle nemusí být vědomi. Váš emoční stav – tedy okolnosti, které způsobují, že se cítíte dobře nebo špatně – pracuje způsobem obdobným těsnopisu.

BRIAN KNUTSON

Paul Ekman nezařadil **důvěru** ani mezi šest emocí základních (údiv, radost, úzkost, smutek, hněv a odpor), ani do jejich rozšířeného souboru obsahujícího veselost, opovržení, spokojenost, rozpaky, vzrušení, pocit viny, hrdost nad úspěchem, úlevu, uspokojení, smyslové potěšení a stud.

³⁹ Bonaiuto M. et al., Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity. *Front Psychol* 2016 Nov 7; 7, s. 1654. eCollection 2016.

Patrně ji považuje, podobně jako řada jiných, spíše za charakteristiku vztahu než za elementární pocit.

Když v dolní sněmovně Kongresu USA v minulém roce přednášel výsledky svého bezpečnostního programu SPOT (*Screening Passengers by Observational Techniques* = „Prověřování cestujících pomocí pozorovacích technik“) uplatňovaného na amerických letištích, řekl mimo jiné: *Cílem mého snažení je, aby lidé lépe porozuměli svému emočnímu životu. Snažím se pomoci těm, kteří jsou odpovědní za bezpečnost veřejného života, předat své objevy v podobě praktických pomůcek a tréninkových programů založených na solidním výzkumu o podstatě našich emocí, důvěry a podvodů.* Nutno dodat, že jeho program založený na rozpoznávání emočních signálů byl v průměru devětkrát, v některých specifických případech až padesátkrát účinnější při detekci nedůvěryhodných osob než ostatní používané metody.

Důvěra může být definována jako spolehnutí se na druhé, jisté očekávání budoucích situací, očekávání poctivé výměny, nebo též autentický vztah se srozumitelnou komunikací. Důvěru můžeme mít pochopitelně také v sebe, a také v cosi, co nás přesahuje (důvěra v Boha, osud, instituce).

Rozhodně to tedy není emoce jednoduchá; pro její lokalizaci v mozku jsou kromě amygdaly důležité také mnohem starší oblasti, především takzvaná periaquální šedá hmota, nacházející se v centrální části středního mozku, a také její vznik je komplikovaný. Základy pro budoucí důvěru vznikají již v nitroděložním životě a pokračují vytvářením „připoutávací vazby“ (*attachment*) novorozence k matce. Z mozkové chemie jsou ve hře modulátory klidu a pohody – opioidy, neurotransmitter odměny dopamin a především hormon a současně také neurotransmitter oxytocin, nazývaný „hormon důvěry“. Jestliže se vytvoří kvalitní a pevná připoutávací vazba mezi dítětem a matkou, dítě má založeno jak na zdravou sebedůvěru, tak na důvěru ve svět, do kterého roste a ve kterém bude čím dál tím samostatněji žít.

Spolu s dalšími základními emocemi spojenými s instinkty a nezbytnými k přežití (libost nebo odpor), se vztahy mládeže a matky (pocity lásky, bezpečí, pečování a zodpovědnosti) a vztahy ve smečce (kromě důvěry též úcta a vědomí hierarchie) nacházíme důvěru u řady dalších živočichů. Je zajímavé, že k vytvoření vztahů vycházejících z pocitu důvěry a stojících na nich a díky nim nepotřebují vyšší živočichové

nejmladší, nejrozvinutější a nejflexibilnější partie mozku: mozkovou kůru. Jaak Panksepp, v předchozích kapitolách již zmíněný, odstranil krysím mládatům mozkovou kůru. Nevyrostli z nich „robotičtí jedinci“, jak předpovídali jeho kritici. Mláďata projevovala stejnou míru hravosti, zvědavosti a sociální přizpůsobivosti jako jejich zdraví vrstevníci a dospělá zvířata projevovala zralé emoční a sociální chování, včetně párování, množení a výchovy další generace navzdory kognitivnímu deficitu, který ovlivnil například jejich orientační schopnost, takže se třeba nenačili orientovat se v umělém bludišti. Svůj život – poměřeno běžnými lidskými měřítky – ale žili plně.

Jak uvádí Le Doux, *emoce jsou jevy, které se nám dějí, daleko spíše než jevy, které bychom vytvářeli. Přestože se lidé snaží je modulovat..., zevní okolnosti jsou prostě uspořádány tak, že jejich podněty automaticky spouštějí emoční reakce..., máme velmi malou možnost přímé kontroly a regulace emocí, což zažil každý, kdo se je snažil předstírat nebo byl předstíraným emocím vystaven..., a protože volní kontrola emocí je nespolehlivá, mohou emoce zcela zaplavit naše vědomí.* Protože emoční procesy jsou rychlejší než myšlenkové pochody, mají větší pohotovost při selektivním ovlivnění vnímání, dalším ovlivňováním emočního stavu a vytváření intuitivních závěrů. Jejich vliv na jednání může proběhnout bez jakéhokoli uvědomění.

Důvěra v sobě nese hluboké a jistotou naplněné pocity bezpečí nevycházející vždy z dostatečně podložených důkazů a logických závěrů, což může vést k zásadním chybám a následnému zklamání. Závislost pak představuje zcela nekritický vztah podložený vírou v neúměrnou moc, kterou druhá osoba (instituce, božstvo) vládne. Slepá důvěra označuje přehnaně pozitivní postoj nepodložený žádným racionálním prvkem. Zrada a podvádění jsou hrubým narušením vztahu důvěry a jejich tušení může vyvolat nejistotu, potom podezření a nakonec pravý opak původního vztahu: hlubokou nedůvěru. Jejím patologickým extrémem je pak paranoidita. Důvěru posiluje otevřenost a autenticita, podrývá skrývání, tajnůstkářství, polopravdy a manipulativnost.

Jestliže je důvěra otázkou konkrétního vztahu (mohu důvěřovat své ženě a současně nedůvěřovat nějaké jiné osobě) a dokonce schopnosti (té nedůvěryhodné osobě mohu důvěřovat v tom, že se lépe orientuje v terénu než já), je **důvěřivost** chápána jako relativně stálá osobnostní

charakteristika. Japonský sociální psycholog Toshio Yagamishi⁴⁰ se spolupracovníky dokonce vypracovali krátkou škálu postihující tuto vlastnost. Důvěřiví lidé jsou ti, kteří dosáhnou dvanáct a více bodů.

	Silný nesouhlas	Slabý nesouhlas	Slabý souhlas	Silný souhlas
Většina lidí je v zásadě čestná	0	1	2	3
Většině lidí se dá věřit	0	1	2	3
Většina lidí důvěřuje druhým, pokud oni důvěřují jim	0	1	2	3
Většina lidí je v zásadě upřímná	0	1	2	3
Většina lidí důvěřuje druhým	0	1	2	3
Obecně vzato, já lidem důvěřuji	0	1	2	3

Na první pohled by se zdálo, že lidé důvěřiví mohou být naivními pitomci, které je snadné napálit. Empirie však ukazuje a experimenty sociálních psychologů dotvrzují, že jsou to naopak jedinci s vysokou emoční a sociální inteligencí.

Yamagishi říká, že:

- důvěřivost vede k většímu riziku, a proto se důvěřiví jedinci naučí lépe rozpoznávat podvodníky (nedůvěřiví to nepotřebují, protože za podvodníka pro jistotu považují každého);
- vyšší citlivost k věrohodným signálům naviguje důvěřivé jedince do důvěryhodných sociálních prostředí.

⁴⁰ Yagamishi T. – Kosugi M., Cheater detection in social exchange. *Cognitive Studies* 1999, 6 (2), s. 179–190.

Důvěra k lidem a prosociální orientace je přímým protipólem machiavellismu, který může být pokládán také za úspěšnou sociální adaptaci. To by mohlo svědčit proti výhodám důvěřivosti. Nicméně machiavellismus vede k úspěchům cestou využívání lidí, nikoli odhadem jejich kvality; řada prací dokládá u těchto jedinců naopak velmi nízkou sociální inteligenci a některé tuto vlastnost dokonce považují za defekt s nízkou mírou účinnosti pouze ve specifickém, navíc omezeném prostředí.

A tak jsem na stará kolena zjistil, že my, důvěřiví truhlíci se srdcem na dlani, pejorativně nazývaní „paranoiky naruby“, jsme vlastně sociální Einsteini.

Pomsta není sladká, je hořkosladká

Pomsta je aktivita přinášející uspokojení z toho, že na oplátku poškozujeme někoho nebo ubližujeme někomu, jehož působením nám bylo ublíženo nebo jsme byli poškozeni. Uspokojení přichází z toho, že jsme splatili ublížení nebo špatnost.

OXFORDSKÝ SLOVNÍK ANGLIČTINY

Kdo by neznal Edmonda Dantese! Když už ne z knihy, tedy z některé filmových adaptací. A kdo by s ním nesympatizoval! Hrabě Monte Christo, hrdina příběhu o zradě a pomstě, je prototypem muže, který nenechává nic náhodě a po pečlivé analýze důsledně krutě trestá všechny, kteří mu ublížili. Svě lásce Mercedes, která to vše připustila a *de facto* kryla, nakonec odpouští a odjíždí navždy pryč. Vzhledem k tomu, že potrestaní byli vesměs padouši, kteří spáchali spoustu jiných hanebností, všichni čtenáři a diváci Edmondovi fandí. Hlavní motivy pro spravedlivou pomstu, které si nikdo explicitně nestanovuje, jsou zachyceny ve dvou axiomech: protože si to zaslouží (*just deserts*) a potom proto, aby to víckrát nedělal.⁴¹ Přičemž potrestání po zásluze je motivem primárním, daleko předbíhajícím všechny ostatní.

⁴¹ Darley J. M. et al., Incapacitation and just deserts as motives for punishment. *Law Hum Behav* 2000 Dec; 24 (6), s. 659–683.

Dantesovi fandové přitom netuší, že takto projevový cit pro spravedlnost není výrazem jejich vycizelovaného právního vědomí, dosažené etické dokonalosti ani vyšlechtěného citu pro spravedlnost, ale že to mají předepsáno genetickým programem. Alex Strobel se spolupracovníky⁴² s použitím zobrazovacích metod zjistil, že při experimentální ekonomické hře účastníci ochotně a na základě vlastního rozhodnutí trestají švindlíře, kteří ošidili jiné účastníky, a to stejně tvrdě, jako kdyby ošidili je samotné. Motivem je nejspíš satisfakce prožívaná při spravedlivém potrestání narušování norem. Trest narušitelům vědci zařadili mezi obdobné kognitivě i afektivně motivované činy s osobnostně specifickou závažností dopadu na tuto osobu.

Objektivně registrovaný prožitek je zprostředkováván mozkovým jádrem nazývaným *nucleus accumbens*, známým „centrem odměny“ a z hlediska průběhu se patrně neliší od zážitku vyvolaného jakoukoliv odměnou – včetně podání drogy – zajišťovanou dopaminem. Doplnění genetickými informacemi ukázalo, že tento prožitek je na základě genomu výrazně individuálně modulován a že to uspokojení zažíváme patrně každý jinak v závislosti na dědičných vlohách.

Zásadní rozdíl je však už mezi muži a ženami, jak prokázala studie Singerové a spolupracovníků,⁴³ která do podobné situace se simulovaným podváděním přibrála jako naivní subjekty jak muže, tak ženy. Ti se nelišili co do empaticky vnímané bolesti nad nesprávným jednáním a porušováním pravidel. Ale empatické odpovědi mužů byly daleko méně intenzivní, brzy vyhasínaly a namísto nich byly aktivovány ty části mozku, které souvisejí s odměnou, tedy byla objektivně potvrzena druhá část odpovědi směřující k potrestání provinilce. Muži se tedy projevíli jako aktivnější strážci morálky a popřeli tím misogynický výrok kardinála Richelieu, který prohlásil: *U žen můžete docílit všeho, dovedete-li dost obratně užívat dvou vášní, ovládajících duši ženy: pomstychtivosti a touhy po rozkoši*. U mužů zajišťujících sociální pravidla je to mnohem snadnější.

Jsou dokonce do této aktivity ochotni investovat, pokud je patrné, že účinně zasáhne viníka, jak ukazuje další experiment s podobně nastave-

42 Strobel A. et al., Beyond revenge: neural and genetic bases of altruistic punishment. *Neuroimage* 2011 Jan 1; 54 (1), s. 671–680.

43 Singer T. et al., Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 2006 Jan 26; 439 (7075), s. 466–469.

ným scénářem.⁴⁴ Jak uvedla vedoucí autorka této studie: *Jinými slovy je možné říci, že jsou ochotni zaplatit, i kdyby je to mělo stát výhru, protože při tom zřejmě zažívají totéž potěšení jako při pochutnávání si na mouč-níku, užívání sexu nebo drogy.* Uspokojení je tím větší, čím je jasnější, že ten, kdo nám ublížil, pochopil smysl našeho jednání jako pomstu za jeho skutek.⁴⁵

Z dosavadních poznatků neurověd se zdá plynouti aktérům totéž uspokojení, co z lidového rčení o tom, že pomsta je sladká, dokonce je takhle kvalita v některých člancích přímo zmiňována. Při jejím provedení je pocíťováno větší uspokojení, než kdyby ke stejnému výsledku došlo přírodním zásahem.⁴⁶ Smrt Usámy bin Ládina oslavili Američané jednak jako spravedlivou odplatu, jednak jako skutečnost, že tento zločinec už se „nebude míchat“ do jejich života. Při hypotetické otázce, zda by stejné uspokojení prožívali, kdyby s hledaným teroristou spadlo letadlo, bylo jednoznačnou odpovědí: ne!

Do tohoto všeobecně sdíleného názoru však přináší zmatek Carlsmithova práce z roku 2008,⁴⁷ jejíž autoři tvrdí pravý opak, a to, že alespoň v některých případech jsou pocíťové důsledky pomstychtivých aktivit přesně opačné, než lidé očekávali. Když totiž uvažují o potenciální pomstě do budoucnosti (pomstít se spoluhráči ve známé hře „věžňovo dilema“), cítí z ní uspokojení, ve chvíli, kdy se tak stane, však mstitelé neustále „přežvykují“ myšlenky o zrádci/škůdci a tím si navozují negativní emoce, zatímco odpouštějící nebo zapomínající se jim nevěnují a pokračují bez nich na další životní cestě a za druhé, že mstitelé často postrádají zpětnou vazbu týkající se účinnosti jejich aktivity. Dotazníková měření ukazují, že navzdory tomu, že mstitelé čekali uspokojení, mají bezprostředně po činu zhoršenou náladu ve srovnání s těmi, kterým v experimentu tato varianta jednání nebyla nabídnuta.

44 de Quervain DJ. et al., The neural basis of altruistic punishment. *Science* 2004 Aug 27; 305 (5688), s. 1254–1258.

45 Gollwitzer M. et al., What gives victims satisfaction when they seek revenge? *Europ J Soc Psychol* 2011; 41 (3), s. 364–374.

46 Gollwitzer M. et al., Vicarious revenge and the death of Osama bin Laden. *Pers Soc Psychol Bull* 2014 May; 40 (5), s. 604–616.

47 Carlsmith K. M. et al., The paradoxical consequences of revenge. *J Pers Soc Psychol* 2008; 95 (6), s. 1316–1324.

K podobným závěrům o primárně negativních pocitech a jejich dodatečnému přerámování s odstupem času dochází také studie Lamberta se spolupracovníky.⁴⁸ Této situaci se také říká „perspektiva Marka Cicerona“, který k tomu z hlubin historie dodává: *Lidské je mýliti se, ale bláznovství v omylu setrvávat*. Autoři jsou mírnější, nepovažují perzistující názor za poruchu, ale za základní omezení lidských informačních procesů.

Čerstvě se objevila práce, která ambivalentní situaci hořkosti a sladkosti pomsty konečně řeší. Autoři z Washingtonovy University v St. Louis, Fade Eadeh⁴⁹ se spolupracovníky, plně akceptují Carlsmithovy výsledky, nicméně nedávají se jimi zmást s odkazem na skutečnost, že nepřehlédnutelné množství literatury referuje o uspokojení z pomsty, a nacházejí řešení v tom, že pocitové stavy přesně definují a oddělují podle jejich charakteru.

Zde je nutné ujasnění nebo zopakování toho, kde a jaký je **rozdíl mezi emocí a náladou**. Ekman ve svém souhrnném přehledu⁵⁰ na stránce 74 píše: *Zde je vhodná příležitost ukázat rozdíl mezi emocemi a náladou. Každý z nás má obojí; ale přestože obojí zahrnuje pocity, jsou emoce a nálada dvěma různými věcmi. Nejpatrnějším rozdílem je, že emoce trvají mnohem kratší dobu než nálada. Nálada může trvat celý den, někdy dva dny, kdežto emoce přijdou a odejdou v řádu minut, někdy vteřin. Nálada připomíná mírný, ale přetrvávající emocionální stav. Je-li to například podrážděnost, pak jako by byl člověk pořád mrzutý a v tomto stavu se snadno rozhněvá. Je-li to zachmuřená nálada, jsme trochu smutní a snadno propadneme silnému smutku. ... Důležité je si uvědomit, že nálady snižují naši flexibilitu, na měnící se nuance v okolním prostředí reagujeme méně pružně, takže situace interpretujeme zkreseně. I emoce takto působí, ale pouze několik okamžiků, nálada však trvá hodiny.*

Náladu lze jinými slovy pojímat jako aktuální a časově relativně ohraňčenou dispozici vnímat, interpretovat a vztahovat se k vnějšímu prostředí i sám k sobě určitým způsobem (pozitivně – negativně), přičemž

⁴⁸ Lambert A. J et al., How do you feel now? On the perceptual distortion of extremely recent changes in anger. *J Experiment Soc Psychol* 2014; 52, s. 82–95.

⁴⁹ Eadeh F. et al., The Bittersweet Taste of Revenge: On the Negative and Positive Consequences of Retaliation. *J Experiment Soc Psychol* 2016; 65. doi: 10.1016/j.jesp.2016.04.007.

⁵⁰ Ekman P., *Odhalené emoce*. Brno: Jan Melvil Publ., 2015.

tato aktuální dispozice reflektuje momentální vnitřní zdroje člověka a zdaleka nemusí – jakože emoce jsou – být reakcí na vnější situaci.⁵¹

Ale vraťme se ke shora citované Eadehově práci, jejíž autoři jsou přesvědčeni, že v případě negativních pocitů šlo v obou uváděných studiích o náladu, protože badatelé se nedotazovali na to, jak se respondenti cítí ve vztahu k vykonané pomstě, ale nechali je vyplnit dotazníky, které se více zaměřovaly na tuto afektivní úroveň. To sice neznamená, že by to bylo bezcenné, ale vyšetření základních emocí je v souvislosti s pomstou rovněž nezbytné.

Eadeh se spolupracovníky, stejně jako jejich předchůdci, vzali za východisko dopadení a zabití bin Ládina. Jejich pokusné osoby dostaly buď článek z novin o této události, nebo (kontroly) článek z těchže novin o olympiádě. Vyplněné dotazníky nálady v pozitivní variantě (radost) a negativní afektivní variantě sestavené z adjektiv vybraných z Rogetova thesauru potvrdily hypotézu, že oba typy pocitů se objevily jako reakce. Podobně tomu bylo i v dalších dvou pokusech, které byly variantami prvního provedení.

Závěry shrnul první autor, Fade Eadeh, student doktorandského studia psychologie a neurověd, když řekl v rozhovoru pro média: *Prokázali jsme, že pokud jde o pomstu, lidé prožívají jak pozitivní, tak negativní pocity, ani ne jenom hořké, ani ne jenom sladké, prostě obojí. Pomstu milujeme, protože potrestá toho, kdo nám ublížil, a také ji nemáme rádi, protože nám připomíná původní akt.*

Stud a pocit viny

Stud a na druhé straně hrdost patří k emocím zaměřeným na vědomí sebe samotného, na sebereflexi a sebehodnocení. Mluvíme často o „morálních emocích“. Morální pravidla pomalu introjikujeme od chvíle, kdy si začínáme být vědomi vlastního self. Tehdy se také objevují první projevy studu. Podle Eriksona je zde protipólem snah o autonomii. Těžko říci, jak dítě tento stav prožívá a co potřebuje k úspěšnému zvládnutí této emoce.

⁵¹ Poláčková Šolcová I. – Trnka R., Příspěvek k teorii afektivních procesů. *Československá psychologie* 2015; 59 (4), s. 298–314.

Zato víme, co nám z tohoto období přeteče do dospělého věku. Jednak přirozený stud vymezovaný z větší části kulturními podmínkami společenství, v němž se pohybujeme. Stud může být vědomý i nevědomý, explicitní i implicitní. U nás je ostudné, když člověku kape z nosu, v Koreji naopak je krajně nespolečenské vysmrkat se do kapesníku. Jaké emoce a pocity má dobře vychovaný Čech, který dostane rýmu v Koreji (pochopitelně té, co se rozkládá na jih od 38. rovnoběžky)?

Rozeznáváme stud **přirozený**, který se váže k naší tělesnosti (nesvlékáme se na veřejnosti, tělesné potřeby odbýváme v soukromí, nevyprávíme o intimních zážitcích), ale také k našim kvalitám, ať tělesným nebo mentálním (první rande, veřejné vystoupení). Pak je tu stud **falešný**, vyvolaný nespravedlivým obviněním, stud **utajovaný**, který může nabýt charakteru jádra jungiánského komplexu a působit toxicky z nevědomí. A nakonec může existovat také stud **zástupný**, kdy se jedinec stydí za něco, co provedla jiná osoba. To se nejčastěji objevuje u adolescentů, u neurotiků, ale někdy také jako součást skupinové morálky (viz nápisy: „Češi, nekradte tu!“).

Zatímco pocity studu vycházejí z nejistoty, jsou pocity viny výsledkem naprosté jistoty, že člověk udělal něco špatně. Tohle „špatně“ vnímáme především my sami a může se pohybovat v mnoha rovinách, od nepodařeného výrobku přes nepodařený skutek nebo sociální výkon až po činy a myšlenky, o nichž neví nikdo jiný než naše svědomí.

Svědomí, jak řekl Jiří Suchý, je hlodavec a Jean Cocteau stanovil jeho funkční charakteristiku, když napsal: *Svědomí nás neodvrací od hříchu, jen nám brání se z něho těšit*. S-vědomí česky, stejně jako anglicky (*con-science*) je zajímavý výraz: musíme si být toho špatného vědomi. Jak vnímavé a citlivé naše svědomí bude, záleží na stupni psychosociálního vývoje, kterého jedinec dosáhl.

Rozdíl mezi studem a vinou najdeme již v Knize Genesis (kapitola 3,3–13), kde stojí:

⁶ *Viduci tedy žena, že dobrý jest strom k jídlu i příjemný očima, a k nabytí rozumnosti strom žádostivý, vzala z ovoce jeho a jedla; dala také i muži svému s sebou, a on jedl.*

⁷ *Tedy otevřeny jsou oči obou dvou, a poznali, že jsou nazí; i navázali lístí fíkového a nadělali sobě věníků.*

Zde se Adam s Evou dostali teprve na druhý stupeň Ericksonova psychologického vývoje a pocítili stud. Teprve když se Hospodin nad jejich činem rozlítil a zahájil represe, uvědomili si oba svou chybu, neboli vinu a tím se ocitli ve třetím stadiu (iniciativa versus vina).

⁸ *A v tom uslyšeli hlas Hospodina Boha chodícího po ráji k větru dennímu; i skryl se Adam a žena jeho před tváří Hospodina Boha, u prostřed stromův rajskeho.*

⁹ *I povolal Hospodin Bůh Adama, a řekl jemu: Kdež jsi?*

¹⁰ *Kterýžto řekl: Hlas tvůj slyšel jsem v ráji a bál jsem se, že jsem nahý; protož skryl jsem se.*

¹¹ *I řekl Bůh: Kdožť oznámil, že jsi nahý? Nejedl-lis ale z toho stromu, z něhožť jsem jísti zapověděl?*

¹² *I řekl Adam: Žena, kterouž jsi mi dal, aby byla se mnou, ona mi dala z stromu toho, a jedl jsem.*

¹³ *I řekl Hospodin Bůh ženě: Což jsi to učinila? I řekla žena: Had mne podvedl, i jedla jsem.*

Poučný je i další děj, kde Eva předvede náznak toho, co se nazývá „kognitivní disonance“, a snaží se všechno svést na hada zcela ve stylu „já nic, já muzikant“. Bohudík, Hospodin se napálit nedal, označil jejich jednání za **hřích**, a proto jsme tady a já jsem tady rád, takže jim děkuji. Nicméně jako Eva si počínáme denně. Kolik řidičů jste slyšeli poctivě říci, že zavinili bouračku? A kolikpak jich naopak suverénně prohlašuje, že ten pitomec jim tam vjel? V závěrečném vyhodnocení se často splete vina s frustrací, ta pak s agresí, u jedinců se sklonem k depresi s pocity smutku. To není dobře z ryze praktického hlediska: vinu můžeme odčinit, můžeme dosáhnout odpuštění. Agrese vede nezřídka k jednání, jež může být dalším zdrojem pocitů viny a následného emočního zmatku. A smutku můžeme jen stěží porozumět, když jej od prvotní příčiny separujeme, oddělíme a izolujeme jej. V pravou chvíli a v atmosféře důvěry položený dotaz: „Za co se ve svém životě nejvíc stydíte,“ může přinést terapeuticky velmi cennou odpověď.

Ochota odčinit provinění se nejčastěji projevuje skutky, jež bez znalosti dalších souvislostí mohou být považovány za primárně altruistické. Z okruhu testování hodnot, které se dané problematice blíží, například

Sachdeva se spolupracovníky⁵² v chytře uspořádaném pokusu prokázala, že více altruismu projevují osoby, které mají v danou chvíli, lidově řečeno, víc másla na hlavě. Účastníci měli napsat věrohodný životní příběh, přičemž polovina měla k dispozici jen „hezká“ slova a polovina jen slova „ošklivá“. Pak měli přispět na charitu částkou do 10 dolarů. Ti, kteří sami sebe vnímali jako lepší, dali v průměru na dobročinnost pětkrát méně než „hříšníci“.

Zajímavý na špatném svědomí je ještě jeden úkaz: i když se proviníme „jen“ myšlenkou či slovem, vnímáme tyto akty jako špatné **skutky**. Skutky špatné, *eo ipso* skutky špinavé. A tak jako Pilát Pontský (ani ten nebyl první) si nad nimi myjeme ruce, a když si je pořádně umyjem, už ani na duši tak zaprasení nejsme. Dokládá to řada historických příběhů a řada zcela recentních sociálně psychologických pokusů, při nichž obrazně řečeno se špínou z rukou smýváme špínu z duše a jako čistí můžeme víc hřešit než ti, kterým nebyla dána příležitost se rituálně očistit.

Na druhé straně psychopatičtí jedinci s disociální poruchou osobnosti, kterých je v populaci asi jedno procento a kteří z hlediska neuropsychologie mají skutečně odchylky ve stavbě mozku a jsou zcela necitelní, nemají nikdy pocity viny a v mezilidských vztazích se chovají jako dokonalí predátoři.

⁵² Sachdeva S. et al., Sinning saints and saintly sinners: The paradox of moral self-regulation. *Psychological Science* 2009; 20 (4), s. 523–528.

**RADKIN
HONZÁK**

**PSYCHO-
SOMATICKÁ
PRVOUKA**

Typografie Kateřina Urbanová
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2017 jako svou 1673. publikaci
Vydání první. AA 18,1. Stran 336
Odpovědná redaktorka Radka Fialová
Vytiskla Těšínská tiskárna, a. s.
Doporučená cena 348 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-912-4