

Aristotelova výzva

Každý se může rozzlobit - to je snadné. Avšak rozzlobit se na toho pravého člověka, tou pravou mírou, v ten pravý čas, z toho pravého důvodu a tím pravým způsobem - to už tak snadné není.

ARISTOTELES, *Etika Nikomachova*

Bylo nesnesitelně dusné srpnové odpoledne. Takový ten upocený den, kdy jsou všichni lidé v New Yorku z nepříjemného horka celí mrzutí. Měl jsem namířeno zpět do hotelu, a tak jsem na Madison Avenue nastoupil do autobusu. Příjemně mne překvapil úsměv řidiče, černocho středního věku, který mě při nastupování uvítal přátelskými slovy:

„Dobrý den, jakpak se vám dnes daří?“ - a jak si autobus pomalu razil cestu hustým provozem v centru, oslovoval tímto boдрým pozdravem každého, kdo nastoupil. Cestující nebyli překvapeni o nic méně než já, avšak vinou mrzuté nálady toho dne jen málokdo z nich pozdrav opětoval.

Jenže jak se autobus zvolna prodíral dopravní zácpou, poznenáhlu se udala zázračná změna. Řidič spustil monolog - živý komentář města kolem nás: tamhle byl v jednom obchodě bezvadně výhodný výprodej, v tomhle muzeu skvělá výstava a jestlipak jste už slyšeli o tom novém filmu, který se nedávno začal promítat v kině na konci tady toho bloku? Jeho potěšení z bohatých možností, které nám velkoměsto nabízelo, se pomalu přenášelo i na nás. A když cestující vystupovali, každý na oplátku na chvilku vykoul z ulity své rozmrzelosti a poté, co na ně řidič zavola: „Sbohem a přeju vám hezký den!“, odpovídali mu všichni úsměvem.

Vzpomínka na toto setkání mne provází už skoro dvacet let. Když jsem tehdy jel oním autobusem, bylo to nedlouho poté, co jsem složil doktorát z psychologie. Tehdejší psychologie však věnovala jen pramálo pozornosti tomu, jak k takovýmto proměnám může docházet. O dynamice emocí toho věděla tenkrát jen velmi málo nebo vůbec nic. A přece, když jsem si představil nakažlivý virus dobré nálady, který se jistě šířil městem, roznášen pasažéry z autobusu onoho žoviálního řidiče, pochopil jsem, že onen muž byl jakýmsi městským usmířovatelem, obdařeným čarodějnou mocí rozpouštět rozmrzelou podrážděnost, která vřela v jeho pasažérech, a obměkčovat a pootevírat jejich srdce.

V příkrém kontrastu s tímto zážitkem několik ukázek z novin tohoto týdne:

- V místní škole došlo k tomuto incidentu: devítiletý hoch v afektu polil školní lavice, počítače a tiskárny barvou a poškodil auto na školním parkovišti. Jako důvod svého chování uvedl, že jeho spolužáci ze třetí třídy se mu posmívali, že je „mimino“, a on jim tedy chtěl ukázat, co všechno dokáže.
- Osm mladistvých bylo zraněno, když jeden z dospívajících lidí mačkájících se v davu před rapovým klubem v Manhattanu neúmyslně strčil do svého souseda. Došlo ke rvačce a jeden z napadených pak v rozčilení začal z automatického revolveru ráže 0.38 střelou do davu. V článku se dále uvádí, že takovéto přestřelky kvůli na první pohled nezávažným přehlédnutím, která jsou vnímána jako projevy neúcty, jsou v posledních letech stále běžnější.
- Padesát sedm procent pachatelů vražd dětí mladších dvanácti let tvoří jejich rodiče či pěstouni. V téměř polovině případů se rodiče pokoušeli „dítě pouze ukáznit“. Ubití potomka zdůvodňovali takovými „přestupky“, jako že dítě stálo před televizí a bránilo rodičům sledovat oblíbený program, plakalo nebo špinilo plenky.
- Mladík z Německa je obviněn z vraždy pěti tureckých žen a dívek, jež uhořely při požáru, který založil, zatímco oběti spaly. Je příslušníkem skupiny neonacistů. Stěžuje si, že si nedokáže udržet zaměstnání a není schopen ubránit se pití alkoholu. Svoji smůlu v životě svádí na cizince. Sotva slyšitelným hlasem se pokouší obhajovat svůj čin: „Je mi tak líto toho, co jsem provedl. Cítím se hluboce zahanben.“

Každý den se nám dostává stále více informací svědčících o rozpadu etických norem společnosti, o brutálních napadeních z šílených, nepřátelských pohnutek. Tyto zprávy jsou však jen odrazem narůstajícího pocitu, že my i ostatní lidé ztrácíme kontrolu nad vlastními city. Nikdo není té proměnlivé záplavy citů a následné lítosti ušetřen. Tato znepokojivá skutečnost se určitým způsobem dotýká životů nás všech.

V posledních deseti letech jsme zažili neutuchající příliv zpráv, které hovoří o šířící se citové otupělosti, o zoufalství a bezohlednosti v našich rodinách, obcích a v životě společnosti. Přihlížíme vzdouvajícím se vlnám hněvu a zoufalství, ať už v podobě mlčenlivé osamělosti dětí ponechaných s televizí namísto chůvy, nebo v podobě bolesti dětí opuštěných, přehlížených či zneužívaných, anebo v podobě nehezké intimity násilí v rodinách. Za abstraktními čísly vypovídajícími o nárůstu depresí po celém světě a za zprávami, jež nás upozorňují na rostoucí vlnu agrese, stojí šířící se emoční ochablost: dospívající děti chodí do školy ozbrojeny, dálniční nehody nezřídka končí přestřelkou, zatrpklí bývalí zaměstnanci ze závislosti masak-

rují svoje kolegy. Emoční zneužívání, střelení z jedoucích automobilů a posttraumatický stres, to jsou všechno pojmy, jež vstoupily do obecného povědomí lidí teprve v poslední dekádě.

Tato kniha by vám měla být průvodcem v hledání smyslu těchto zdánlivě nesmyslných změn lidského chování. Jako psycholog a za posledních deset let také jako přispěvatel *The New York Times* jsem pozorně sledoval pokroky našeho vědeckého chápání iracionality. Překvapily mě dva naprosto protichůdné trendy. První z nich zachycuje zejména postupující selhávání citového života ve společnosti, druhý nabízí několik účinných prostředků nápravy.

PROČ TENTO VÝZKUM PRÁVĚ TEĎ

Poslední desetiletí bylo navzdory mnoha napříznivým změnám také obdobím bezpříkladného rozvoje vědeckého výzkumu emocí. Nejzajímavější jsou pravděpodobně nedávné objevy nových funkcí lidského mozku, které byly umožněny použitím nejmodernějších metod prostorového zobrazování mozkové tkáně. Tyto nové technologie poprvé v historii lidstva zviditelnily to, co bylo doposud záhadou: přesný mechanismus, jak tato spleť masa buněk funguje: díky čemu dokážeme cítit, myslet, představovat si a snít. Zásluhou tohoto přílivu nových neurobiologických poznatků jsme schopni jasněji než kdykoliv předtím pochopit, jakými mechanismy v nás vzbuzují naše mozková emoční centra pláč či hněv a jak tyto vývojově starší části mozku, jež jsou sídlem nenávisti a lásky, určují náš celkový životní pocit. Toto detailní objasnění funkce lidských emocí s sebou přináší několik nových možností, jak překonat současnou kolektivní emoční krizi.

Abych vůbec mohl začít s prací na této knize, musel jsem čekat až do této chvíle. Neměl jsem totiž k dispozici dostatek ucelených vědeckých poznatků. Dané objevy přicházejí až tak pozdě také proto, že výzkumu role emocí v duševním životě člověka se po celá léta věnovalo ve vědeckém zkoumání až překvapivě málo pozornosti. Do tohoto prázdného prostoru se nahrnula chaotická záplava knih typu „pomoz si sám“, s mnoha dobře míněnými radami, avšak vesměs bez jakéhokoli vědeckého podkladu. Nyní je věda konečně schopna zodpovědět ony naléhavé a rozpačité otázky, které se týkají těch nejméně racionálních oblastí psychiky, a s nebývalou přesností zmapovat lidské srdce.

Pro ty, kteří zastávají spíše užší pohled na lidskou inteligenci a jsou přesvědčeni, že IQ je geneticky dáno, že životní zkušenosti jej nemohou změnit a že náš osud je z velké části právě těmito schopnostmi předurčen, nebude snadné akceptovat některé poznatky následujících kapitol. Jejich názor navíc přehlíží velmi podstatnou otázku: Co jsme schopni změnit, abychom umožnili našim dětem úspěšnější a šťastnější život? Proč například někteří vysoce inteligentní lidé jdou v životě z jednoho zklamání do druhého, zatímco lidem s nižším IQ se vede až překvapivě dobře? Jsem přesvědčen, že příčina spočívá v souhrnu schopností, jež zde nazývám „emoční intelligen-

cí". Patří sem především sebeovládání, vytrvalost, schopnost vyvinout úsilí a sám sebe motivovat. A tyto schopnosti (jak ještě uvidíme později) můžeme v dětech pěstovat, a poskytnout jim tak lepší základ pro využití všech nadání, kterými je obdařila příroda.

Za touto možností se skrývá naléhavý morální imperativ. V dnešní době vidíme stále hlouběji do nitra naší společnosti; často se zdá, že život, který spolu sdílíme, rozežírá sobectví, násilí a zloba. A tady se důležitý význam emoční inteligence týká především propojení našeho charakteru, morálního instinktu a citu. Je stále jasnější, že základní etické postoje v životě člověka pramení právě z jeho emočních schopností. Pohnutka je prostředkem emoce a semínkem všech pohnutek je naléhavá potřeba vyjádřit cit ve svém jednání. Ti z nás, kteří jsou svým vášním a pohnutkám vydáni napospas - tj. ti, kteří postrádají sebekontrolu - trpí závažným morálním nedostatkem: Bez schopnosti ovládat vlastní pohnutky v sobě nemůžeme rozvinout vůli ani charakter. Důkazem je mimo jiné i skutečnost, že kořeny altruismu spočívají právě v empatii - ve schopnosti vidět a chápat emoce druhých lidí. Pokud člověku chybí pochopení pro potřeby druhého, nedokáže mít nikoho rád. Existují-li dvě povahové ctnosti, které naše doba potřebuje nejnaléhavěji, jsou to právě tyto: sebeovládání a soucit.

NAŠE CESTA

V této knize budu vaším průvodcem po cestě vědeckými poznatky o lidských emocích; po cestě, jejímž cílem je umožnit čtenářům lepší pochopení některých závažných okamžiků v jejich životech v okolním světě. Cílem naší společné cesty je pochopit, jak vnést inteligenci do emocí. Toto porozumění může už samo o sobě do určité míry pomoci; průnik racionálního poznání do citového života lze totiž přirovnat k vlivu pozorovatele v kvantové fyzice: mění sledovaný subjekt.

Naše cesta začíná novými objevy o uspořádání a struktuře emočních mozkových center, jež nám pomohou objasnit ony matoucí okamžiky v našich životech, kdy city dočista převáží nad rozumným uvažováním. Pokud pochopíme dokonalou souhru mozkových center, které vládou naším sttchem a hněvem, ale i našimi vášněmi a radostmi, porozumíme i tomu, jakým způsobem si poznenáhlu osvojujeme emoční návyky, jež mohou později v životě zmařit i ta nejupřímnější předsevzetí. Také se dozvíme, co můžeme udělat pro to, abychom ovládli naše destruktivní emoční sklony. Avšak pravděpodobně největším přínosem této knihy je, že nové poznatky z oboru neurologie nám dovolí uvažovat o možnosti ovlivnění tvořících se emočních návyků našich dětí.

Další část této knihy se zabývá tím, jak se jednotlivá nervová centra podílejí na emoční inteligenci: například na schopnosti ovládat svoje citová hnutí, vytušit zastírané city druhého člověka nebo bez konfliktů zvládat mezilidské vztahy - jak řekl Aristoteles, dokázat „se rozzlobit na toho pravého člověka, tou pravou mírou, z toho pravého důvodu a tím pravým způ-

sobem". (Čtenáři, kteří nemají zájem o neurologické podrobnosti, budou možná chtít první část přeskočit.)

Toto rozšířené pojetí významu být „intelligentní“ umisťuje emoce do středu všech životních vloh. Třetí část knihy se zabývá vlivem těchto vloh: jak může takové nadání zachovat naše nejcennější mezilidské vztahy nebo jak jeho nedostatek tyto vztahy narušuje. Jak tržní síly, které formují náš pracovní život, staví emoční inteligenci na první místo mezi faktory určujícími úspěšnost. Jak negativní emoce ohrožují naše fyzické zdraví stejnou měrou jako zapalování jedné cigarety od druhé; jak se citová vyrovnanost může podílet na udržení našeho zdraví a spokojenosti.

Genetická výbava každého z nás obsahuje skupinu emočních charakteristik, jež určují náš temperament. Avšak vytvořená nervová spojení jsou relativně nestabilní, a proto ani náš temperament nemusí určovat náš osud. Ve čtvrté části této knihy je vysvětleno, že citové návyky a postoje, které si osvojíme jako děti doma a ve škole, jsou podkladem pro tvorbu nervových drah v nezralém mozku dítěte, a determinují tak naši emoční inteligenci. To znamená, že dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími v životě člověka. Právě tehdy se vytvářejí emoční návyky, které později určují náš osud.

Část pátá se zaměřuje na rizika a obtíže, které čekají na ty, jimž se v průběhu dospívání nepodaří zvládnout citovou stránku svojí osobnosti; pojednává o tom, jak nás nedostatek emoční inteligence vystavuje celé řadě rizik - od vzniku deprese nebo surového chování až po užívání drog či poruchy přijímání potravy (bulimie, příp. mentální anorexie). Také vypráví o průkopnických školách, kde vyučují děti emočním a společenským dovednostem, které potřebuje k vyrovnanému a úspěšnému životu každý z nás.

Pravděpodobně nejznepokojivější informace jsou do této knihy převzaty z rozsáhlého průzkumu provedeného mezi rodiči a učiteli, který jasně odhaluje celosvětový trend: současné generace dětí mají mnohem více citových problémů než generace předcházející, častěji trpí osamělostí a depresemi, jsou vzteklejší a neposlušnější, impulsivnější a agresivnější, jsou nervóznější a mají větší sklony dělat si starosti než jejich rodiče či prarodiče.

Pokud na současnou povážlivou situaci vůbec existuje nějaký lék, jsem pevně přesvědčen, že jej musíme hledat ve způsobu, jakým připravujeme naše potomky pro život. Dnes totiž ponecháváme citovou výchovu našich dětí náhodě; stále katastrofálnější důsledky takového přístupu se pak snažíme přehlížet. Jedním z možných řešení současné krize je nové pojetí toho, co všechno by školy mohly dělat, aby vychovávaly celého člověka a aby ve třídě docházelo ke spojení srdce a mysli. Naše cesta končí návštěvou takovýchto moderních tříd, které si daly za cíl poskytnout dětem základ, na němž by mohly dále rozvíjet svou emoční inteligenci. Dokážu si představit dobu, kdy k standardnímu vzdělání bude neodmyslitelně patřit i vštěpování takových základních lidských ctností, jako je sebeovládání, empatie, sebeuvědomění a umění naslouchat, řešit konflikty a spolupracovat.

V Etice Níkomachově, kde se Aristoteles zamýšlí nad lidskými ctnostmi, charakterem a příkladným životem, nám tento starý filozof dává ne snadný úkol: usilovat o vědomé ovládání našeho citového života. Naše váš-

ně, pokud je prožíváme správně, obsahují moudrost, střeží naše myšlenky, naše hodnoty, naše přežití. Avšak velmi snadno se mohou pokřivit - a k tomu dochází bohužel až příliš často. Podle Aristotela nespočívá tento problém v samotné citovosti člověka, ale především v přiměřenosti citu a jeho projevu. Otázka tedy zní: Jak vnést inteligenci do našich emocí - a do našich ulic dobré mravy a do společenského života odpovědnost?

Část první

EMOČNÍ MOZEK

1

K čemu jsou nám emoce?

*Je to srdce, čím vidíme správně; to nejpodstatnější zůstává
našemu oku skryto.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *Malý princ*

Zamysleme se spolu nad posledními okamžiky života Garyho a Mary Jane Chaunceyových. Tito manželé byli naprosto oddáni své jedenáctileté dceři Andrei, jež byla po mozkové obrně upoutána na invalidní vozík. Rodina Chaunceyových byla mezi cestujícími ve vlaku, který vykolejil a spadl do řeky poté, co nákladní pramice narazila do železničního mostu a oslabila jeho klenbu natolik, že se pod tíhou vlaku zřítíl. Po nehodě manželé mysleli nejprve na svoji dceru. Když se začala do potápějícího se vlaku valit voda, s vypětím sil se jim podařilo Andreu vystrčit oknem, a tak ji zachránit. Poté se vagón potopil a oba rodiče zahynuli.¹

Příběh Andrei a jejích rodičů, jejichž posledním činem bylo zajistit přežití svému dítěti, v sobě skrývá téměř mýtickou odvahu. Takovéto oběti rodičů pro svoje potomstvo se v historii a prehistorii lidstva nesčetněkrát opakovaly; docházelo k nim během celé evoluce našeho druhu.² Z hlediska evolučních biologů slouží takovéto sebeobětování rodičů „reprodukčnímu úspěchu“ při předávání genů jedince budoucím generacím. Avšak z hlediska rodičů, kteří v kritickém okamžiku učiní zoufalé rozhodnutí, nejde o nic jiného než o lásku.

Tento příběh neobyčejného rodičovského hrdinství nám odhaluje smysl a sílu emocí, odhaluje smysl altruistické lásky (a všech dalších emocí, které pociťujeme) v lidském životě.³ Ukazuje nám, že naše nejhlubší city, naše vášně a touhy jsou nepostradatelnými průvodci našich životů, bez nichž bychom byli ztraceni, a že člověk za své přežití v evoluci vděčí mimo jiné jejich silnému vlivu na lidské rozhodování. Jde skutečně o neobyčejně sil-

ný vliv: jedině veliká láska - naléhavá potřeba zachránit zbožňované dítě - může vést rodiče k potlačení touhy bojovat za vlastní přežití. Z hlediska intelektu bylo jejich sebeobětování nerozumné, ovšem pro jejich srdce to bylo jediné rozhodnutí, jaké mohli učinit.

Podle sociobiologů upřednostňujeme při rozhodování v kritických okamžicích svého života city před rozumem. Vědci se pokoušejí přijít na to, proč evoluce přidělila tak významnou úlohu v lidské psychice právě emocím. Domnívají se, že naše emoce nám pomáhají zvládat situace, jež jsou pro nás příliš důležité na to, aby bylo jejich řešení ponecháno pouze na intelektu: nebezpečí, bolestnou ztrátu, vytrvalé směřování k cíli navzdory obtížím, vytváření partnerského vztahu, budování rodiny. Každá emoce se projevuje pohnutkou k určitému jednání, každá zaměřuje naši pozornost směrem, který se v minulosti při zvládání problémů provázejících lidskou existenci osvědčil.⁴ S neustálým opakováním těchto situací v průběhu evoluce rostl i význam naší citové výbavy pro přežití a došlo k jejímu genetickému zakódování do našeho nervového systému v podobě vrozených, automatických sklonů lidské povahy.

Pohled na lidskou podstatu, který přehlíží citovou stránku, je smutně krátkozraký. Sám název Homo sapiens, člověk rozumný, je ve světle nového významu a místa citů v našich životech zavádějící. Všichni z vlastní zkušenosti víme, že když dojde k skutečnému rozhodování a jednání, city mají úplně stejnou váhu jako myšlenky - a často i váhu větší. Ve zdůrazňování hodnoty čistého rozumu (který je měřitelný pomocí IQ) v lidském životě jsme zašli až příliš daleko. Ať už k užitku nebo ke škodě věci - všichni víme, že když převládnu emoce, inteligence toho mnoho nezmůže.

KDYŽ CITY PŘEVÁŽÍ NAD ROZUMEM

Byla to tragédie omylů. Čtrnáctiletá Matilda Crabtreeová chtěla svého otce jen tak z legrace vylekat. Když se její rodiče vrátili v jednu hodinu v noci z návštěvy, Matilda vyskočila ze skříně a vykřikla: „Baf!“

Avšak Bobby Crabtree a jeho žena měli za to, že Matilda tu noc spí u přátel. Když pan Crabtree vešel do domu a uslyšel podezřelý šramot, vzal si svůj revolver ráže 0,357 a vydal se do Matildiny ložnice zjistit příčinu hluku. V okamžiku, kdy jeho dcera neočekávaně vyskočila ze skříně, otec ji v úleku střelil do krku. Matilda Crabtreeová o dvanáct hodin později zemřela.⁵

Jedním z emočních odkazů evoluce je strach, jenž nás vede k ochraně naší rodiny před nebezpečím. Tento pocit také vedl Bobbyho Crabtreea, aby si vzal revolver, prohledal dům a pokusil se tak najít vetřelce, o kterém se domníval, že se někde skrývá. Strach přiměl Crabtreea vystřelit ještě dřív, než mohl plně rozeznat, na co to vlastně střílí; dokonce i dříve než poznal hlas svojí dcery. Automatické reakce tohoto druhu se podle názoru evolučních biologů vtiskly do našeho nervového systému díky dlouhému období lidské prehistorie, kdy pohotové jednání často znamenalo rozdíl

mezi životem a smrtí. Takové reakce se podílely též na úspěšném splnění hlavního cíle evoluce: zplodit potomstvo, jež by bylo nositelem těchto genetických predispozic - z tohoto pohledu je tragédie rodiny Crabtreeových smutnou ironií.

Naše emoce nám sice byly moudrými rádci v průběhu tisíců let evoluce; ale nová realita, kterou nám přináší moderní civilizace, vyvstala takovou rychlostí, že pomalý pochod evoluce s ní nedokázal udržet krok. První zákoníky a etická ustanovení - Chamurappiho zákoník, Deset hebrejských přikázání či výnosy císaře Ašóky - můžeme chápat také jako pokusy ujařit a podrobit citový život lidí. Jak to vyjádřil už Freud ve svém díle *Nespokojenost v kultuře* - i primitivní společnosti byly zákonem nuceny dodržovat takováto omezení, jejichž účelem bylo zvládnout záplavu emocí a udržet určitý pořádek.

Vášně nad rozumem však navzdory společenským omezením znovu a znovu vítězí. Tento vrozený sklon lidské povahy vyplývá ze základního uspořádání duševního života. Pokud jde o strukturu základních emočních nervových okruhů a spojem, rodíme se s tím, co se nejlépe osvědčilo v posledních padesáti tisících lidských generací, nikoli v posledních pěti stech - a už vůbec ne v posledních pěti. Pomalé, uvážlivé působení evoluce, jež formovalo naše emoce, vytvářelo svoje dílo v průběhu milionu let. Posledních deset tisíc let, navzdory tomu, že se tato doba stala svědkem rychlého vzestupu lidské civilizace a populační exploze z pěti milionů na pět miliard - zanechalo na našich vrozených vlohách pro citový život jen velmi malý otisk.

Náš přístup ke každému osobnímu setkání a naše reakce na něj jsou určeny nejenom naším racionálním úsudkem či naší osobní zkušeností, ale také vzdálenou minulostí našich předků. To nás obdaruje někdy až tragickými instinkty, jak jsme mohli vidět na událostech v domě Crabtreeových. Zkrátka příliš často se snažíme řešit dilemata postmoderní společnosti emočním repertoárem ušitým na míru pro krizové situace v pleistocénu.

Pohnutky k jednání

Jednoho dne počátkem jara jsem projížděl autem po dálnici horským průsmykem v Coloradu, když náhle auto několik metrů přede mnou zahalil sněhový poryv. Přestože jsem upřeně zíral na cestu před sebou, nedokázal jsem rozeznat nic než tančící sněhové vločky, jež mě obklopile svojí oslepující bělostí. Sešlápnul jsem brzdu a cítil jsem, jak se mi po těle rozlévá úzkost. Slyšel jsem zrychlené bušení vlastního srdce.

Úzkost přerostla v strach: zabrzdil jsem na kraji silnice a raději počkal, až sněhová vichřice přejde. O půl hodiny později přestalo sněžit, opět bylo vidět a já jsem mohl pokračovat v cestě - ale jenom proto, abych se zastavil o několik stovek metrů dál, kde záchranná služba pomáhala řidiči auta, které narazilo do pomalejšího vozidla jedoucího před ním. Nehoda zablokova-

la dálnici. Kdybych byl pokračoval v jízdě, pravděpodobně bych do nich narazil.

Strach, který mne tehdy přepadl, mi možná zachránil život. Jako králík nehybně ztuhlý hrůzou z blízkosti lišky - nebo jako pravěký savec skrývající se před nebezpečným dinosaurem - jsem i já byl přemožen vnitřním pocitem, který mi přikazoval zastavit, zbystřit pozornost a sledovat blížící se nebezpečí.

Všechny emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání: okamžité pokyny pro zvládnání životních situací, které nám vstúpila evoluce. Sám kořen slova *emoce* pochází z latinského slovesa *motere*, jež znamená pohybovat se, s předponou „e-“, jež označuje pohyb směrem pryč. I z významu slova je tedy patrné, že tendence jednat je obsažena v každé emoci. Ze *emoce* vedou k činům, vidíme nejjasněji při pozorování zvířat nebo dětí. Onu ohromnou anomálii ve světě živočichů - totiž že *emoce*, prvotní popud k činu, ztrácí vztah k viditelné reakci - nacházíme jenom mezi „civilizovanými“ dospělými.⁶

Každý cit má v našem emočním repertoáru nenahraditelnou úlohu. To je ostatně patrné i z jejich biologických projevů (podrobnější popis „základních“ emocí viz dodatek A). Díky nejmodernějším metodám zobrazování funkcí mozku a těla nacházejí vědci stále nové detaily způsobů, jakými každá z emocí připravuje tělo na odlišný typ reakce:⁷

- *Hněv* zvyšuje krevní průtok v rukou, což usnadňuje uchopení zbraně nebo sražení nepřítele; zrychluje také srdeční frekvenci a spouští náhlé vyplavení hormonů typu adrenalinu do krevního oběhu. Uvolňuje tak dostatek energie na rychlou, fyzicky náročnou reakci.

- *Strach* vyvolává nahromadění krve v kosterním svalstvu, například v dolních končetinách, což usnadňuje útek; obličej zbledne, neboť krev je odváděna jinde (což je mimo jiné i příčinou pocitu, že člověku „stydne krev“). Současně tělo na okamžik ztuhne; možná nám tak poskytuje čas posoudit, zdali by nebylo přece jen lepší se skrýt. Nervové okruhy v mozkových emočních centrech spustí vyplavování celé řady hormonů, jež v těle navodí celkové napětí a ostražitost, a připraví jej tak na blížící se reakci. Pozornost se automaticky zaměří na okamžitě hrozící nebezpečí, a umožní nám tak lépe posoudit, jakým způsobem situaci řešit.

- Mezi hlavní tělesné změny při pocitu *štěstí* patří zvýšená aktivita v tom mozkovém centru, které inhibuje negativní emoce a stimuluje uvolňování většího množství energie. Současně také dochází k útlumu center, ve kterých se tvoří ustarané myšlenky. Nenastává však žádná zvláštní změna fyziologických procesů; snad jen kromě určitého zklidnění, jež umožňuje tělu rychleji se ze vzrušení vyvolaného silnými emocemi vzpamatovat. Toto citové rozpoložení navozuje v těle celkovou relaxaci, vzbuzuje v nás nadšení pro jakýkoliv úkol a připravuje nás na usilování o celou řadu různých cílů a předsevzetí.

- *Láska*, něžné city a sexuální uspokojení způsobují podráždění parasympatiku - nervového systému, jenž je fyziologickým protipólem sympa-

tiku, který se aktivuje stresem, strachem a zlobou. Působení parasympatiku, také označované jako „relaxační reakce“, zahrnuje celou řadu fyziologických změn po celém těle, které společně navozují psychický stav klidu a uspokojení a podporují spolupráci.

- Pozdvižení obočí při *překvapení* nám umožňuje poněkud rozšířit svoje zorné pole a zvýšit tak množství světla dopadajícího na sítnici. Pak jsme lépe informováni o nečekané události a snadněji si uvědomujeme, co se vlastně děje; to nám umožňuje nalézt nejlepší řešení vzniklé situace.

- Projevy *odporu* či *zhnusení* jsou stejné na celém světě a mají stejný obsah: něco je ve svém zápachu či chuti (nebo aspoň metaforicky) odporné a urážející. Výraz zhnusení ve tváři – pokrčení nosu a ohrnutí horního rtu – je, jak zaznamenal Darwin, výsledkem prapůvodního pokusu uzavřít nosní dírkou před škodlivým pachem nebo vyplivnout jedovatou potravu.

- Hlavní funkcí *smutku* je pomoci člověku psychicky se vyrovnat s významnou ztrátou, jakou může být například smrt blízkého člověka nebo závažné zklamání. Smutek vyvolává pokles energie a nadšení pro nejrůznější činnosti, zejména pro potěšení a zábavu. S postupným prohlubováním přechází do deprese a zpomaluje tělesný metabolismus. Toto introspektivní odvrácení se od vnějšího světa nám dává příležitost truchlit nad ztrátou nebo nad nesplněnou nadějí, pochopit dopad takové události na vlastní život a s postupným přibýváním energie začít přemýšlet o tom, jak znovu začít. Smyslem této dočasné ztráty energie bylo možná udržovat smutné – a zranitelné – prehistorické lidi v blízkosti domova, kde byli ve větším bezpečí.

Tyto vrozené sklony k jednání se dále formují našimi životními zkušenostmi a kulturou. Například ztráta milovaného člověka vždy vyvolává smutek a truchlení. Avšak do jaké míry ukazujeme svůj zármutek navenek – jak projevujeme svoje emoce, nebo jak je naopak skrýváme až do chvíle naprostého soukromí – to je do velké míry určeno kulturními vlivy; stejně jako to, kteří lidé v našich životech patří mezi „milované“, jejichž ztrátu oplakáváme.

V dlouhém období evoluce, během něhož se tyto citové reakce vytvářely, byly podmínky téměř nepochybně drsnější, než jaké zakusili lidé jako druh od počátku historicky zaznamenaných dějin. Byly to doby, kdy se jen pár novorozenců dožilo dětství a jenom menšina dospělých třiceti let; kdy dravci mohli zaútočit v kterémkoliv okamžiku; kdy rozmary počasí, sucho nebo povodně, znamenaly smrt vyhladověním. Avšak s příchodem zemědělství a lidské společnosti, byť té nejprimitivnější, začala naděje člověka na přežití výrazně stoupat. V posledních deseti tisících let, kdy se tento pokrok rozšířil prakticky po celém světě, se nelítostný tlak přírody, který dříve udržoval lidskou populaci v šachu, neustále snižoval.

Ale právě kvůli tomuto tlaku přírody byla pohotovost našich citových reakcí tak důležitá pro přežití. S jeho výrazným oslabením zmizel i pozitivní význam velké části našeho emočního repertoáru. V dávné minulosti mohl hněv při reakci na sebemenší podněty zabezpečovat ostražitost ne-

zbytnou pro přežití; avšak skutečnost, že automatické zbraně jsou dnes běžně dostupné i třináctiletým nevyzrálým dětem, činí z této emoce smrtelné nebezpečí.⁸

Naše dvojí myšlení

Kamarádka mi vyprávěla o svém bolestném rozvodu. Její manžel se v zaměstnání zamiloval do mladší ženy a z ničeho nic jí oznámil, že odchází žít s jinou. Následovaly dlouhé měsíce hořkých soudních jednání, přetahování se o dům, o peníze, o děti. Nyní, o několik měsíců později, tvrdila, že její vlastní nezávislost jí imponuje a že se právě takhle cítí šťastná. „Prostě už na něj nemyslím. Už je mi to opravdu jedno,“ řekla. Avšak v okamžiku, kdy to vyslovila, se jí v očích zaleskly slzy.

Nebylo by těžké přejít tu chvilku, kdy měla slzy v očích, bez povšimnutí. Avšak vcitivé pochopení, že její zvlhlé oči značí smutek, navzdory tomu, že slovy se pokouší přesvědčit o opaku, patří k lidskému chápání světa úplně stejně, jako nalézání smyslu v písmenech vytištěných na stránce knihy. Jedno znamená citové porozumění, druhé racionální. Jako bychom měli dvojí myšlení: jedno, které logicky uvažuje, a druhé, které cítí.

Tyto fundamentálně odlišné způsoby myšlení vzájemně spolupracují a jejich souhra vytváří náš duševní život. Mnohem častěji si přitom uvědomujeme naše racionální chápání okolního světa: ve vědomí je výraznější, myšlenky přesně formuluje, dokáže reflektovat a uvažovat. Avšak vedle něho existuje ještě další způsob vědění: impulsivní a mocný, přestože někdy nelogický. Je to naše citové myšlení. (Podrobnější rozbor charakteristik emočního myšlení naleznete v dodatku B.)

Rozdělení mysli na citovou a racionální stránku můžeme vidět i v lidovém rozlišování mezi „srdcem“ a „hlavou“. Vědět, že něco je správné, „vaším srdcem“ - to je jiný, a často hlubší druh přesvědčení, než si totéž jen racionálně myslet. Poměr citového a racionálního myšlení je velmi proměnlivý - se zvyšující se intenzitou emoce narůstá i dominance emocionálního myšlení a současně klesá vliv racionálního uvažování. Toto uspořádání je pravděpodobně výsledkem evolučního vývoje, v němž se v situacích ohrožujících život prokázalo jako výhodnější řídit se spíše emocemi a intuicí než rozumem. Rozmýšlet se, třeba jen na okamžik, by nás totiž mohlo stát život.

Tyto dva typy myšlení, citové a racionální, spolu po většinu času harmonicky spolupracují a kombinují svoje diametrálně odlišné způsoby vědění tak, abychom se mohli v životě orientovat co nejlépe. Ony dvě stránky bývají zpravidla v rovnováze: emoce dodávají racionálnímu myšlení energii a informace, zatímco naše racionální uvažování tříbí a někdy vetuje emoční signály. Citové a racionální myšlení jsou na sobě vzájemně závislé a - jak ještě uvidíme později - odrážejí aktivitu různých, avšak vzájemně úzce propojených neuronálních okruhů mozku.

Naše city a rozum spolu většinou ruku v ruce spolupracují - myšlenka je provázena citem a cit myšlenkou. Avšak pokud naše rozbourané vášně tuto citlivou rovnováhu naruší, jsou to pak naše emoce, které se ujmou vedení a odsunou racionální mysl se všemi jejími argumenty stranou. Erasmus z Rotterdamu, středověký humanista, popsal ve svém satirickém dílku toto všudypřítomné napětí mezi citem a rozumem následovně:⁹

Jupiter byl obdařen daleko více vášní než rozumem - kdybyste se pokoušeli přesně vypočítat jejich poměr, vyšlo by vám asi dvacet čtyři ku jedné. Stvořil dva zuřivé tyrany - Hněv a Chlípnost - aby vyvážil samotářskou moc Rozumu. Jak dalece může v životě obyčejného člověka převládat ve společném působení těchto sil Rozum, o tom není pochyb: Rozum dělá to jediné, co mu zbývá - křičí až do ochraptění, opakuje rady ctnosti, zatímco ti druzí dva mu s úsměškem radí, aby se šel raději oběsit. Jsou čím dál hlasitější a urážlivější, až se jejich Vládce nakonec dočista vyčerpá a vzdá se.

JAK MOZEK ROSTL

Jak silný je vliv emocí na racionální myšlení a proč se rozum a cit dostávají tak často do konfliktu, to všechno pochopíme lépe, když se podrobněji podíváme na vývoj mozku. Lidské mozky, se svým přibližně jedním kilogramem buněk a nervových mediátorů, mají ve srovnání s mozky našich nejbližších příbuzných - primátů - přibližně trojnásobnou hmotnost. Po miliony let evoluce se mozek pomalu vyvíjel odzola nahoru: vyšší centra vznikala zdokonalováním a diferenciací nižších, vývojově starších částí. (Tato fylogeneze lidského mozku se zhruba opakuje v embryonálním vývoji.)

Nejprimitivnější částí mozku, kterou nalezneme u všech živočišných druhů s rozvinutějším nervovým systémem, je mozkový kmen, jenž obklopuje horní konec míchy. Tento prapůvodní mozek ovládá a koordinuje základní životní funkce, jako je dýchání, srdeční frekvence a metabolismus prakticky všech tělesných orgánů; také však řídí některé stereotypní reakce a pohyby. O této primitivní části mozku nelze říci, že myslí nebo že se učí. Je to spíše soubor předem naprogramovaných regulátorů, které udržují tělo v činnosti a reagují způsobem, jenž zajišťuje přežití. Tato část mozku byla ve věku plazů nejrozvinutějším centrem: představte si hada, jak syčí na znamení nadcházejícího útoku.

Z nejprimitivnějšího základu, mozkového kmene, se postupně vydělila emoční centra. O miliony let později se z těchto emočních center vyvinul myslící mozek, šedá kůra mozková neboli „neokortex“ - velká zvrásněná hmota tkáně, která vytváří horní vrstvy mozku. Skutečnost, že myslící mozek vyrostl z emočního, nám odhaluje vzájemný vztah mezi myšlenkou a pocitem: emoční centra existovala dlouho před vznikem center racionálních.

Prapůvodní kořeny našeho emočního života úzce souvisejí s čichovými vjemy, resp. s čichovým lalokem, jehož buňky přijímají a analyzují pachy

Každý živý organismus, ať už je to sexuální partner, predátor, kořist, potrava či jed, má charakteristický molekulární projev, jenž může být přenášen větrem. V pravěku byl rozhodujícím smyslem pro přežití právě čich.

První emoční centra se tedy začala vyvíjet z čichového laloku. V průběhu evoluce se nakonec zvětšila natolik, že obklopila horní konec mozkového kmene. V primitivním vývojovém stadiu obsahovalo čichové centrum jen několik tenkých vrstev neuronů, uspořádaných tak, aby mohly analyzovat pachové vjemy. První, nejsvrchnější vrstva buněk přijímala informace o přicházejícím pachu a třídila je do základních kategorií: požitelný, či jedovatý; sexuální partner; nepřítel, nebo potrava. Druhá vrstva buněk vyslala reflexní impulsy do zbytku nervového systému, které přikazovaly tělu, jak se zachovat: zda kousat, plivat, přiblížit se, utéci nebo pronásledovat.¹⁰

S příchodem prvních savců se objevily nové důležité buněčné vrstvy - základ emočního mozku. Tyto struktury obklopující mozkový kmen připomínají svým tvarem koblihu nakousnutou na dolním konci - v místě, kde do ní vstupuje mozkový kmen. Protože tato část mozku obkružuje a ohraničuje mozkový kmen, byla nazvána „limbickým systémem“, z latinského slova „limbus“ znamenajícího „obkružovat“. Tato nová skupina nervových buněk dala vznik emočnímu repertoáru mozku.¹¹ Když se cítíme v zajetí vzteku nebo touhy, když jsme až po uši zamilovaní nebo když se svjíme hrůzou, může za to právě náš limbický systém.

V průběhu vývoje došlo v limbickém systému k diferenciaci dvou důležitých funkcí: učení a paměti. Tento evoluční pokrok umožnil zvířeti jednat daleko inteligentněji a vyladit jemněji svoje reakce na měnící se požadavky životního prostředí. Tak se mohlo adaptovat úspěšněji než jen použitím neměnných automatických reflexů. Pokud vedla určitá potrava k nevolnosti, napříště už se jí živočich vyhnul. Rozhodnutí o tom, co pozřít a co ne, byla dosud určována především čichem. Nyní převzala úlohu rozlišovat a poznávat pachy nervová spojení mezi čichovou kůrou mozku a limbickým systémem; srovnávala pach s minulými vjemy, a tímto způsobem se učila rozlišovat dobré od špatného. Tato funkce je umístěna v „rhinencephalonu“, což v doslovném překladu znamená „čichový mozek“; patří sem jednak část limbického systému a jednak vývojově nejstarší část neokortexu, šedé kůry mozkové.

Asi před sto miliony let došlo u savců k velkému urychlení vývoje mozku. Na povrchu dvouvrstevné mozkové kůry - oblasti, která chápala smyslové vjemy, plánovala činnost a koordinovala pohyby - začalo vznikat několik nových vrstev nervových buněk. Tak se zformovala šedá kůra. Ve srovnání s původní kůrou s pouhými dvěma vrstvami neuronů znamenal vznik neokortexu nesmírné zpřesnění a zdokonalení intelektu.

Mozková kůra lidí, mnohem rozsáhlejší než mozková kůra jakéhokoliv jiného živočišného druhu, nás obdaruje vlastnostmi, kterými se tak výrazně odlišujeme od ostatních živočichů. Neokortex je sídlem myšlení; jeho centra skládají a chápou smyslové vjemy. K emoci či pocitu připojuje šedá kůra myšlenky, a my jsme pak schopni zakoušet pocity vyvolané idejemi, uměním, symboly či představami.

Během evoluce umožňovala šedá kůra mozková vědomé přizpůsobování se proměnlivým životním nárokům, což nepochybně obrovsky zvyšovalo schopnost organismu přežít a adaptovat se na nepříznivé změny v prostředí. To zvyšovalo pravděpodobnost, že potomstvo tohoto organismu předá geny pro tato výhodná nervová spojení dalším generacím. Stále úspěšnější přežívání člověka je výsledkem schopnosti šedé kůry mozkové dlouhodobě plánovat a přemýšlet. Výdobytky umění, civilizace a kultury, to všechno jsou plody neokortexu.

Tento nový přírůstek mozku umožnil i rozšíření a diferenciaci emočního života. Vezměme například lásku. Centra limbického systému vytvářejí pocity rozkoše a pohlavní touhy - tedy emoci, které živí pohlavní vášeň. Rozvoj mozkové kůry a jejího nervového propojení s limbickým systémem umožnil například i prohloubení pouta mezi matkou a dítětem, které je základem rodiny a dlouhodobého závazku péče o děti, bez něhož by nebylo rozmnožování člověka možné. (U živočišných druhů bez šedé mozkové kůry, kam patří například plazi, se mateřské city nevyskytují. Po vylíhnutí se jejich potomci musí okamžitě skrýt, aby nebyli pozřeni vlastním rodičem.) Lidem umožňuje ochranné pouto mezi rodičem a dítětem neobyčejné vyspění během dlouhého dětství, v němž pokračuje vývoj mozku.

Směrem vzhůru po fylogenetické spirále, od plazů po makaky a lidi, se zvětšuje masa mozkové kůry. Tento nárůst je doprovázen i geometrickým růstem počtu synapsí v nervových spojeních a drahách. Čím větší je počet takovýchto spojení, tím širší je i paleta možných reakcí. Teprve mozková kůra vnesla do citového života jemnost a složitost - například naši schopnost mít pocit z nějakého pocitu. U primátů - a ještě mnohem víc u lidí - je spojení mezi limbickými centry a mozkovou kůrou vytvořeno podstatně dokonaleji než u ostatních živočišných druhů. To nám také vysvětluje, proč jsme schopni projevovat daleko širší paletu emocí než jakýkoliv jiný živočich. Zatímco králík nebo makak rhesus má k dispozici jen velmi omezený počet poměrně pevně stanovených reakcí například na strach, podstatně objemnější mozková kůra vybavuje člověka daleko přizpůsobivějším a rozsáhlejším repertoárem reakcí na tuto emoci, včetně volání na linku 158. S rostoucí komplikovaností společenského uspořádání se stává tato pružnost reakcí nepostradatelnou - a na světě neexistuje žádný složitější společenský systém, než je ten náš.¹²

Avšak tato vyšší centra neovládají zdaleka všechny náš emoční život. V důležitých citových záležitostech - a zejména v naléhavých a nebezpečných situacích - se totiž podřizují příkazům limbickému systému. A protože většina vyšších mozkových center se vyvinula právě z limbické oblasti, hraje emoční mozek v uspořádání nervového systému člověka ústřední roli. Jako kořen, z něhož vyrazily vývojově mladší struktury, jsou emoční centra spojena prostřednictvím nesčetných nervových vláken prakticky se všemi oblastmi šedé mozkové kůry. To jim dává obrovskou moc ovlivňovat funkce ostatních částí mozku, centra racionálního myšlení nevyjímaje.

2

Anatomie emočního přestřelení

Komedií je život pro ty, kdož myslí. Avšak pro ty, kdož cítí, je tragédií.

HORACE WALPOLE

Bylo horké srpnové odpoledne roku 1963, toho dne, kdy měl reverend Martin Luther King junior na demonstraci za lidská práva ve Washingtonu onen proslulý projev o svém snu. A právě to odpoledne se Richard Robles - ostřílený zloděj, který byl nedávno propuštěn na podmínku z tříletého trestu za více než sto vloupání - rozhodl provést svůj osudný čin. Kradl proto, aby si opatřil peníze na heroin, na němž byl závislý. Později tvrdil, že se chtěl zločinu nadobro zříci, ale že v té chvíli zrovna zoufale potřeboval peníze pro svoji přítelkyni a její tříletou dceru.

Byt, do kterého se vloupal, patřil dvěma mladým ženám - jednadvacetileté Janice Wylieové, novinářce časopisu *Newsweek*, a třiadvacetileté Emily Hoffertové, učitelce na základní škole. Přestože si Robles v New Yorku vybral byt ve slušné čtvrti, protože si myslel, že bude odpoledne prázdný, byla Janice Wylieová v tu dobu náhodou doma. Robles jí vyhrožoval nožem a spoutal ji. Když odcházel, její spolubydlící se zrovna vrátila z nákupu. Aby mohl bez problémů uniknout, spoutal Robles i ji.

Když pak po letech vyprávěl před soudem svůj příběh, řekl, že když svažoval Emily Hoffertovou, Janice ho varovala, že mu tenhle zločin neprojde: zapamatuje si jeho tvář a pomůže policii ho najít. Robles, který sám sobě slíbil, že tohle je jeho poslední vloupání, zpanikařil a naprosto ztratil nad sebou kontrolu. V zuřivosti popadl láhev od limonády a tloukl ženy tak, až ztratily vědomí. Poté, pod vlivem šíleného strachu a zuřivosti, je znovu a znovu bodal a řezal kuchyňským nožem. Nyní, o dvacet pět let později,

smutně říká: „Prostě jsem tehdy úplně zešlel. Docela jsem ztratil hlavu.“

Do dnešního dne měl Robles dost času na to, aby litoval těch několika minut, kdy se přestal ovládat. Nyní, o nějakých třicet let později, je doposud ve vězení.

Je vědecky prokázáno, že ve chvílích takových citových výbuchů vyhlásí limbické centrum tísňovou situaci a převezme velení nad ostatními částmi mozku. Takovéto přestřelení je dílem okamžiku; dojde k němu dříve, než si šedá kůra mozková vůbec uvědomí, co se děje, natož aby pak mohla posoudit, zdali je takové jednání skutečně nejlepším řešením dané situace. Charakteristickou známkou takového stavu je, že poté, co kritický okamžik přejde, člověk má pocit, že neví, co ho to popadlo.

Tyto stavy nejsou v žádném případě pouze zřidkavými katastrofálními incidenty, které by pokaždé musely vést k brutálním zločinům. V jejich méně ničivé podobě, jež však nemusí být o nic slabší, je prožíváme poměrně často. Vzpomeňte si, kdy jste naposledy „ztratili hlavu“, neovládli jste se a před někým jste vybuchli - obořili jste se na své dítě nebo partnera nebo třeba na řidiče automobilu s takovou silou, že vám později připadalo, že jste to poněkud přehnali. S největší pravděpodobností došlo také u vás k „emočnímu přestřelení“ - nechali jste se prostě emočně unést. Tento proces, jak uvidíme později, začíná v amygdale, centru limbického systému.

Ne vždy to musí být spojeno se stresem. Když se někomu zdá nějaký vtip natolik směšný, že se nedokáže přestat smát, přestože už ho bolí celé břicho, je to také reakce limbického systému. Tato centra jsou velmi aktivní i ve chvílích intenzivní radosti: Když Dan Jansen po několika neúspěšných pokusech získat olympijské zlato v rychlobruslení (což přislíbil své umírající sestře) konečně v závodě na 1000 metrů na Zimních olympijských hrách v Norsku zvítězil, jeho žena byla tak přemožena vzrušením a štěstím, že k ní musela být přivolána lékařská pomoc.

SÍDLO VŠECH VÁŠNÍ

U lidí má amygdala (řecky „mandle“) podobu nakupení vzájemně propojených buněčných struktur ve tvaru mandle, umístěných nad mozkovým kmenem v blízkosti dolní části limbického okruhu. Amygdala je párovým orgánem. Ve srovnání s našimi nejbližšími evolučními příbuznými - primáty - je tento orgán u člověka relativně velký.

Hippocampus a amygdala byly původně dvěma klíčovými centry primitivního „čichového mozku“, z něhož se v průběhu evoluce vydělila mozková kůra a později i neokortex. Do dnešního dne tato centra limbického systému odpovídají za většinu nebo aspoň za podstatnou část učení a procesu zapamatování; amygdala je centrem především citů. Pokud jsou přetaty dráhy spojující amygdalu s ostatními mozkovými centry, dochází ke zvláštní neschopnosti posuzovat citový význam událostí. Tento stav je někdy označován jako „afektivní slepota“.

Zbaveny svého emočního zabarvení ztrácejí konflikty svoji sílu. Jeden

mladý muž, jemuž byla s cílem zmírnit jeho záchvaty odstraněna amygdala, ztratil po operaci veškerý zájem o lidi a dával přednost osamocenímu životu bez jakéhokoliv lidského kontaktu. Přestože byl schopný vést rozhovor, nepoznával svoje blízké přátele, příbuzné, dokonce ani svoji matku. Jeho apatii nijak neovlivnila ani jejich zoufalá reakce na jeho lhostejnost. Vše nasvědčuje tomu, že tento člověk s odstraněním amygdaly ztratil i schopnost rozlišovat emoce, stejně jako jakkoliv emocionálně reagovat na vlastní city.¹ Amygdala je centrum emoční paměti a tedy i samotného smyslu pro citový význam událostí.

K amygdale se nepojí pouze schopnost mít někoho rád; závisí na ní takřka všechny emoce. U zvířat, jimž byla vyjmuta amygdala, vymizel strach a zloba; vytratila se i potřeba měřit své síly s ostatními nebo s nimi spolupracovat. Zvířata ztratila smysl pro svoje místo ve společenství. Emoce jim buď chyběly docela, nebo byly výrazně otupělé. Slzy - výhradně lidský citový projev - jsou také vyvolávány amygdalou a blízkou oblastí mozkové kůry, gyrem cinguli. Hlazení, objímání či jiné projevy náklonnosti aktivitu těchto mozkových struktur ztišují a zastavují pláč. Bez amygdaly by neexistovaly žádné slzy ani žal, který bychom mohli utěšovat.

Joseph LeDoux, neurolog působící v Centru pro neurologické vědy při Newyorské univerzitě (Center for Neural Science), jako první objevil ústřední úlohu amygdaly mezi emočními centry mozku.² LeDoux patří ke generaci mladých neurologů, která se zaměřuje na nové vyšetřovací metody a technologie, jež podstatně upřesňují naše představy o fungování mozku, a umožňují nám tak odhalit mnohá tajemství lidské mysli, nad kterými lidstvo bádá již po celá staletí. Jeho poznatky o nervových drahách emocí zásadně změnily naše dosavadní představy o limbickém systému. LeDoux objevil ústřední funkci amygdaly při vzniku a koordinaci citové reakce. Ostatním limbickým strukturám přisoudil jinou úlohu.³

LeDouxovy výzkumy objasňují mechanismy, jimiž amygdala dokáže převzít kontrolu nad naším jednáním nezávisle na tom, že se šedá kůra mozková doposud rozhoduje. Jak uvidíme dále, aktivita amygdaly a její harmonická spolupráce s neokortexem jsou základem emoční inteligence.

NERVOVÉ POPLAŠNÉ ZAŘÍZENÍ

Jak silně city ovlivňují náš duševní život, lze nejlépe pochopit v souvislosti s těmi okamžiky, kdy v rozčilení uděláme něco, čeho později litujeme. Jak je možné, že stačí tak málo a chováme se iracionálně? Vezměme si například mladou ženu, která jela dvě hodiny do Bostonu, jenom aby mohla jít na oběd se svým přítelem a strávit s ním zbytek dne. Při jídle jí muž věnoval dárek, po kterém toužila už několik měsíců - vzácný grafický list dovezený ze Španělska. Ale její dobrá nálada se rozplynula v okamžiku, kdy navrhla, aby po obědě šli do kina na film, který už dlouho chtěla vidět, a její přítel jí řekl, že s ní nemůže strávit odpoledne, protože má softbalový trénink. Uražená a podezřívavá vstala se slzami v očích od stolu, rázně odešla

z kavárny a v záchvatu rozčilení zahodila grafiku do popelnice. Nyní, o mnoho měsíců později, při vzpomínce na tuto událost lituje ne toho, že tak zbrkle odešla z kavárny, ale toho, že přišla o vzácný grafický list.

A právě ve chvílích jako je tato - když impulsivní city převládají nad rozumem - působí nově objevená funkce amygdaly. Amygdala pečlivě a nepřetržitě sleduje všechny informace přicházející ze smyslových orgánů a hledá krizové situace. Tato úloha dává amygdale velkou moc nad naším duševním životem - pracuje jako jakási psychologická stráž, která posuzuje každý vjem, každou situaci z toho jediného, nejprostšího hlediska: „Je to něco, co nenávídím? Něco, co mi ubližuje? Něco, čeho se bojím?“ Pokud je tomu tak, pokud platí třeba jen v jediném okamžiku odpověď „ano“ - amygdala reaguje rychlostí blesku: jako poplašné zařízení vysílá do všech částí mozku burcující signály o krizové situaci.

V mozkovém systému zastává amygdala funkci bezpečnostní stanice, jejíž zaměstnanci jsou vždy připraveni vyslat tísňová volání požárníkům, policii a sousedům, kdykoliv domácí poplašné zařízení signalizuje krizi.

Amygdala zachytí dejme tomu signály strachu. V tom případě okamžitě odešle poplašné volání do všech významnějších částí mozku: spustí sekreci stresových hormonů, mobilizuje mozková centra pro pohyb a aktivuje kardiovaskulární systém, svaly a střeva.⁴ Jiné nervové dráhy vyšlou z amygdaly pokyn k tísňové sekreci noradrenalinu, aby se tak stimulovala reaktivita klíčových center mozku včetně těch, jež zvyšují ostražitost našich smyslů. Výsledkem těchto změn je připravenost mozku pohotově zareagovat na nebezpečí. Jiné signály z amygdaly sdělují mozkovému kmeni, že je třeba změnit napětí obličejových svalů a vytvořit tak v tváři ustrašený výraz; další signály vzkazují, aby zastavil všechny probíhající pohyby nevztahující se k nebezpečí, aby zrychlil puls, zvýšil krevní tlak a zpomalil dýchání. Další pokyny fixují naši pozornost na zdroj strachu a připravují svaly na reakci. Současně dochází i k aktivaci paměťových korových systémů, abychom si dokázali pohotově vybavit všechny dostupné znalosti a zkušenosti, které nějak souvisejí s hrozícím nebezpečím.

To je jenom část pečlivě koordinované řady změn, které amygdala při svém přebírání kontroly nad naším jednáním vyvolává. (Detailnější popis tohoto procesu naleznete v dodatku C.) Rozsáhlá síť nervových spojení umožňuje amygdale převzít v citové krizi velení nad většinou mozku - včetně našeho racionálního myšlení.

STRÁŽCE EMOCÍ

Kamarád mi vyprávěl o tom, jak v Anglii na dovolené obědval v restauraci na břehu kanálu. Poté se vydal na procházku dolů po schodech k vodě. Náhle spatřil dívku, jak upřeně zírá na vodní hladinu, tvář ztuhlou hrůzou. Než si stačil uvědomit proč, už skákal do vody - v kabátu a kravatě. Až poté, co byl ve vodě, si uvědomil, že dívka v šoku hleděla na batole, které spadlo do kanálu a které můj kamarád mohl zachránit.

Co ho přimělo ke skoku do vody dřív, než věděl proč? Byla to s největší pravděpodobností právě jeho amygdala.

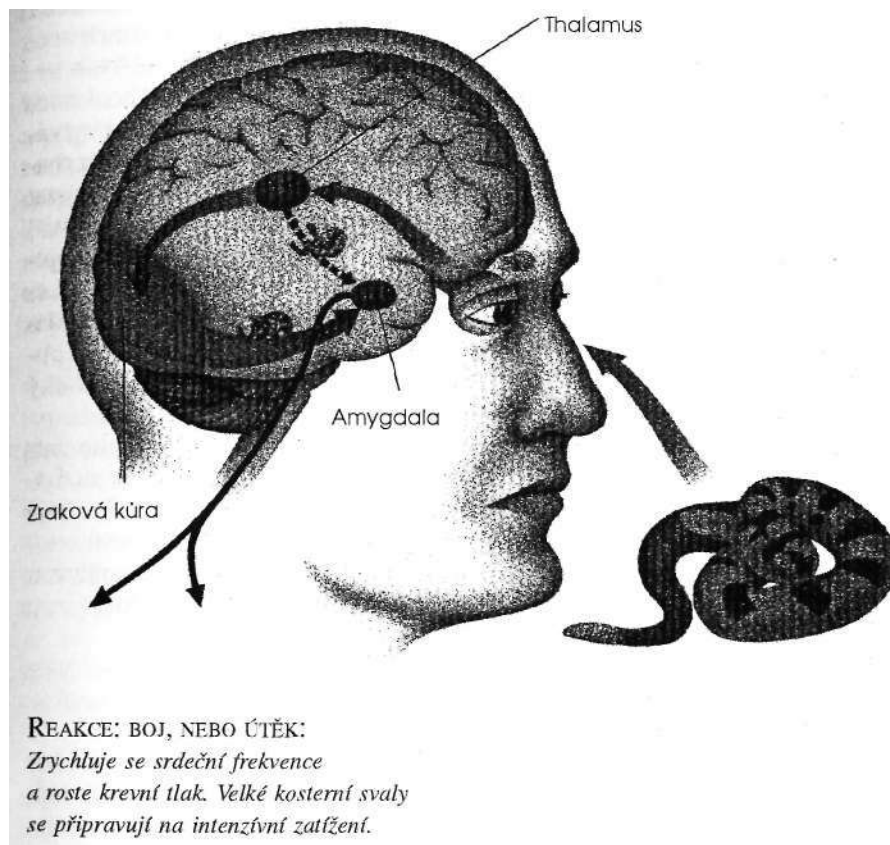
Zřejmě nejpřekvapivějším objevem v oblasti emocí v posledních několika desetiletích jsou výsledky LeDouxových výzkumů, podle nichž má amygdala v uspořádání mozku funkci jakéhosi hlídače citů, jenž je v krizové situaci schopen převzít vládu nad zbytkem mozku - „přebít“ ho.⁵ LeDouxovo bádání ukázalo, že smyslové signály z oka či ucha putují nejprve do thalamu a poté, jen přes jediné synaptické spojení, do amygdaly. Druhý signál z thalamu je veden do neokortexu, centra myšlení. Toto větvení drah umožňuje amygdale reagovat dřív než neokortex, jenž zpracovává informaci na mnoha úrovních neuronálních okruhů, a teprve poté vjem pochopí a zařadí a vydá impulsy k reakci přesně odpovídající vnímanému podnětu.

LeDouxův výzkum znamená revoluci v našem chápání citového života. Jako první totiž objevil nervové dráhy pro city, které obcházejí šedou kůru mozkovou. Mezi emoce, jež vedou přímo přes amygdalu, se řadí naše nejprimitivnější a zároveň nejsilnější pohnutky. Tyto nově objevené dráhy nám pomáhají objasnit doposud záhadnou schopnost emocí podrobit si racionální myšlení.

Mezi vědeckou veřejností se dříve všeobecně uznávala teorie, že oko, ucho a další smyslové orgány převádějí signály do thalamu a odtud do projekčních smyslových oblastí (tzv. areí) v šedé kůře mozkové, kde jsou signály sestaveny do konečného vjemu. Signály jsou tříděny podle významu, takže mozek je schopen rozlišit, co ten který objekt je a co jeho přítomnost znamená. Z neokortexu jsou podle starší teorie signály vysílány k limbickému systému (včetně amygdaly), a teprve odtud vychází odpovídající vegetativní reakce do zbytku mozku a do těla. Toto však je způsob, kterým zpracováváme vjemy v klidu. LeDoux přišel na to, že kromě rozsáhlého nervového spojení spojujícího thalamus s mozkovou kůrou existuje také tenký svazek nervových vláken, který vede z thalamu přímo do amygdaly. Tato méně rozsáhlá a kratší nervová dráha umožňuje amygdale získávat část přímých signálů ze smyslových orgánů a začít reagovat dříve, než dojde k jejich plnému uvědomění v neokortexu.

Tento objev vyvrací představu, že amygdala je ve svém vytváření citových reakcí plně závislá na signálech přicházejících z šedé kůry. Amygdala dokáže díky této tísňové dráze spustit emoční reakci právě v té chvíli, kdy dochází k aktivaci paralelního systému mezi ní a mozkovou kůrou. Můžeme začít jednat pod vlivem amygdaly, zatímco nepatrně pomalejší, avšak mnohem lépe informovaná mozková kůra doposud pracuje na svém dokonalším plánu, jak se zachovat.

LeDoux vyvrátil převládající názor na emoční mozkové dráhy především díky poznatkům ze svých výzkumů na zvířatech. V jednom z klíčových pokusů zničil sluchové oblasti mozkové kůry u krysa a pak je opakovaně vystavoval elektrickým šokům, které byly provázeny typickým zvukem. Krysy se rychle naučily bát se zvuku, přestože nebyly schopny nijak registrovat zvukové signály v mozkové kůře. Zvuk byl veden přímou dráhou z ucha do thalamu a do amygdaly, a obcházel tak všechny vyšší dráhy. Krát-



Zrakové vjemy putují ze sítnice nejprve do thalamu, kde jsou převedeny do jazyka mozku. Většina informací je dále vedena do zrakových oblastí šedé mozkové kůry, kde proběhne analýza, posouzení jejich významu a rozhodnutí o případné vhodné reakci. Pokud je vhodná také reakce emoční, je do amygdaly vyslán pokyn k aktivaci emočních center. Avšak menší část původního signálu ze smyslových orgánů je rychlejším přenosem vedena z thalamu do amygdaly, což nám umožňuje pohotovější (avšak méně přesnou) reakci. Díky tomuto uspořádání je amygdala schopna zahájit citovou reakci dříve, než korová centra plně pochopí co se děje.

ce řečeno - pokusné krysy si dokázaly osvojit citovou reakci bez jakékoliv účasti kůry: amygdala vnímala, pamatovala si a spouštěla jejich strach zcela nezávisle.

„Emoční centra jsou v podstatě schopna operovat nezávisle na neokortexu," řekl mi LeDoux. „Některé citové reakce a vzpomínky se mohou vytvářet bez jakékoliv vědomé kognitivní účasti." Právě kvůli této zkratce z thalamu do amygdaly, jež obchází korová centra, může amygdala skrývat vzpomínky a paletu emocí, které projevujeme, aniž bychom si uvědomovali proč. Tato postranní cestička umožňuje amygdale uchovávat citové vjemy a vzpomínky, jež nikdy nepřekročily práh našeho plného vědomí. LeDouxova teorie tvrdí, že je to právě podvědomá paměťová funkce amygdaly, která vysvětluje záhadné výsledky pokusu, při němž si lidé dokázali oblíbit zvláštní geometrické obrazce, které jim byly promítnuty na tak krátký okamžik, že si vůbec neuvědomovali, že něco viděli.⁶

Jiný výzkum prokázal, že v prvních několika milisekundách našeho vnímání podnětu nejenom podvědomě chápeme, oč jde, avšak také se rozhodujeme, zdali se nám vjem líbí či ne. „Kognitivní nevědomí" informuje naše vědomí nejenom o identitě toho, co vnímáme, ale také o našem citovém postoji k vnímanému.⁷ Vše nasvědčuje tomu, že naše emoce mají svou vlastní mysl, která dokáže poměrně nezávisle zastávat vlastní názor.

SPECIALISTA NA EMOČNÍ PAMĚŤ

Tyto nevědomé názory jsou citovými vzpomínkami, které jsou uchovávány v amygdale. Výzkumy LeDoux a dalších neurologů nyní ukazují, že hippocampus, jenž byl tak dlouho považován za ústřední centrum limbického systému, se podílí spíše jen na registraci smyslových počitků a na určování jejich významu, než na na vlastních citových reakcích. Hlavním přínosem hippocampu je dokonalé vytvoření paměťové stopy, kontextu, jenž je základem naší schopnosti rozlišovat citový význam událostí. Je to právě hippocampus, který registruje rozdíl mezi medvědem v ZOO a medvědem na naší zahradě.

Zatímco hippocampus si pamatuje prostá fakta, amygdala uchovává vzpomínky na citové zabarvení těchto skutečností. Pokud se pokusíme předjet automobil a jen o vlasek unikneme čelní srážce s protijedoucím vozidlem, hippocampus uloží do paměti, na jaké silnici k tomu došlo, kdo byl s námi v autě, jak vypadalo protijedoucí auto a podobně. Avšak je to amygdala, která pokaždé, když budeme předjíždět za podobných okolností, k nám vyše signál intenzivní úzkosti. Jak mi jednou vysvětlil LeDoux: „Hippocampus potřebuješ k tomu, abys rozeznal, že tvář, kterou máš před sebou, patří tvé sestřenci. Ale je to amygdala, co ti připomene, že ji nemáš rád."

K tomu, abychom si zapamatovali vjemy s intenzivním citovým zabarvením zvláště silně, používá mozek prostého, avšak velmi důmyslného mechanismu: nervové chemické poplašné systémy, které spouštějí instinktivní

reakci na život ohrožující situace, současně také vryjí tyto okamžiky do paměti, a to s neobyčejnou jasností.⁸ Při stresu (nebo v úzkosti a teoreticky i ve chvílích intenzivního radostného vzrušení) spustí nerv vedoucí z mozku do nadledvinek sekreci adrenalinu a noradrenalinu, které vyburcují tělo a připraví jej k reakci na vzniklou situaci. Vyvolané hormony pak aktivují receptory v bloudivém nervu. Tento nerv přináší z mozku příkazy k regulaci srdečního rytmu, také však vede zpět do mozku informace o míře podráždění vyvolaného působením adrenalinu a noradrenalinu. Amygdala je hlavním mozkovým centrem, které tyto signály přijímá. V ní pak dochází k aktivaci nervových buněk. Ty signalizují dalším oblastem mozku, že je nezbytné si dokonale zapamatovat, co se právě děje.

Toto podráždění amygdaly pravděpodobně vryje do paměti většinu okamžiků emočního vzrušení obzvláště silně; proto si například daleko spíše zapamatujeme, kam jsme šli na první rande nebo co jsme právě dělali, když jsme zaslechli v televizi zprávu, že raketoplán Challenger explodoval. Čím větší je podráždění amygdaly, tím silnější je i paměťový otisk. Zážitky, které nás nejvíce děsí či vzrušují, patří k našim nesmazatelným vzpomínkám. To znamená, že mozek má dva paměťové systémy; jeden pro obyčejná fakta a druhý pro události s citovým obsahem. Tento důmyslný systém tvorby citových vzpomínek má z hlediska evoluce nepopiratelný význam. Zajišťuje, aby si živočichové zvláště jasně zapamatovali, co je ohrožuje a co je jim příjemné. Avšak v dnešní době bývají tyto citové vzpomínky nezřídka velmi špatnými rádci.

ZASTARALÝ NERVOVÝ POPLACH

Jednou z hlavních nevýhod takových nervových poplašných zařízení je, že tíšňové volání, jež amygdala vysílá, bývá nezřídka zastaralé a nevyhovující. (Zvláště často k tomu dochází v moderní lidské společnosti.) Amygdala je sídlem emoční paměti - pozorně zkoumá vjemy přicházející ze smyslových orgánů a srovnává, co se děje teď, se zkušenostmi z minulosti. Tato srovnávací metoda je asociativní: je-li jeden klíčový prvek současné situace podobný zážitku v minulosti, amygdala jej zaregistruje. Funkční nedokonalost těchto nervových okruhů spočívá v tom, že se aktivují dříve, než je oprávněnost takového poplachu plně potvrzena. Amygdala nám zuřivě poroučí, abychom reagovali na vzniklou situaci způsoby, jež nám byly vtištěny již velmi dávno; myšlenkami, emocemi a činy, které jsme si osvojili za okolností jenom vzdáleně připomínajících současnou situaci, avšak dost podobných na to, aby zalarmovaly amygdalu.

Proto bývalá vojenská ošetřovatelka, traumatizovaná bolestnými vzpomínkami na neustávající záplavu těžce raněných z fronty, náhle pocítí směsici hrůzy, hnusu a paniky vyvolanou prudkým zápachem (opakování jejích citových reakcí z bitevního pole), když otevře dveře od skříně a zjistí, že její dvouletý syn tam schoval pokálenou plenku. Stačí jen několik málo podobností s nějakým ohrožením v minulosti a amygdala spustí svoje tis-

ňové volání. Problémem je, že spolu s citově nabitými vzpomínkami, které dokážou vyvolat krizovou reakci, jde ruku v ruce i stejně zastaralé a nevhovující jednání.

Nepřesnost emočních center se v takových okamžicích ještě umocňuje tím, že mnoho silných citových vzpomínek pochází z prvních let života, ze vztahu dítěte ke své rodině. To platí zvláště v případě traumatických událostí, jako je bití nebo neskrývaný nezájem dospělých. V tomto časném období života není doposud ukončen vývoj některých mozkových center, zejména hippocampu, jenž je nezbytný pro tvorbu „epických“ vzpomínek, a neokortexu, sídla racionálního myšlení. Amygdala i hippocampus sice pracují ruku v ruce, ale skladují svoje osobní vzpomínky nezávisle jeden na druhém: zatímco hippocampus uschovává události, amygdala určuje jejich citové zabarvení. Ale amygdala dozrává v dětském mozku velmi rychle a už při narození je mnohem dokonaleji vyvinutá.

Tato dominantní role amygdaly v časném dětství potvrzuje správnost základního principu psychoanalýzy, a sice že události prvních let života, kontakt a konflikty mezi dítětem a těmi, kteří o něj pečují, vytvářejí citové základy člověka.⁹ Tyto zážitky jsou podle LeDoux tak nesmírně intenzivní a z pohledu dospělého tak těžko pochopitelné právě proto, že jsou uschovány v amygdale v podobě hrubých bezeslovných principů citového života. Tyto nejranější citové vzpomínky se vytvářejí v době, kdy děti ještě neznají slova, kterými by mohly svoje zážitky označit. Proto jsou-li tyto emoční vzpomínky později aktivovány, nejednáme pod vlivem žádné artikulovatelné myšlenky. Jedním z důvodů, proč jsme našimi emočními výbuchy tak často zmateni, je, že jejich pohnutky mívají kořeny nezřídka až na samém začátku našich životů, kdy v nás okolní svět vyvolával zmatek a my jsme doposud neznali slova, pomocí nichž bychom mohli naše zážitky pochopit. Můžeme mít chaotické pocity, ale ne slova pro vzpomínky, jež je zformovaly.

ZBRKLÉ EMOCE

Bylo asi kolem třetí hodiny ráno, když velká nádoba uskladněná na půdě prolomila v protějším rohu mojí ložnice strop a její obsah začal vytékat do pokoje. Ve vteřině jsem byl na nohou a vyběhl jsem z pokoje v hrůze, že se strop zhroutí celý. Pak, když jsem si uvědomil, že jsem v bezpečí, jsem opatrně nahlédl do ložnice, abych zjistil, co je vlastně příčinou toho rámu-su. Zvuk, který jsem ve spánku pokládal za praštění propadajícího se stropu, byl ve skutečnosti způsoben pádem vysoké hromady krabic, které moje žena narovnala den předtím do rohu, když třídila oblečení ve skříni. Nic nespadlo z půdy: vlastně tam ani žádná půda nebyla. Strop byl nedotčen.

Z postele jsem vyskočil v polospánku - což by mě v případě, že by strop skutečně padal, mohlo uchránit před zraněním. Tato příhoda ilustruje schopnost amygdaly vyburcovat nás v nebezpečných situacích k okamžitému jednání několik cenných zlomků sekundy předtím, než si plně uvědo-

mime, co se vlastně děje. Tato tísňová dráha z ucha či oka do thalamu a pak přímo do amygdaly je životně důležitá: šetří čas v nebezpečných situacích, kdy je nutno zareagovat okamžitě. Avšak toto spojení z thalamu do amygdaly přenáší pouze malou část smyslových vjemů; většina informací je vedena hlavní dráhou do šedé kůry mozkové. Vjemy, které amygdala touto zkratkovou dráhou registruje, jsou tedy v nejlepším případě jen rámcové přibližné představy, jež stačí pouze k varování organismu.

„K tomu, abyste si uvědomili, že něco je nebezpečné, nepotřebujete vědět, oč přesně jde,“ říká LeDoux.¹⁰

Přímé spojení poskytuje nesmírnou výhodu časovou, reakce se počítá na tisíce sekundy. Konkrétně amygdala u potkanů má schopnost reagovat na podnět v době kratší než 12 milisekund - to je dvanáct tisícin sekundy. Spojení z thalamu do neokortexu a odtud teprve do amygdaly trvá přibližně dvakrát tak dlouho. Podobná měření byla - s podobnými výsledky - provedena už i s lidským mozkem.

Z hlediska evoluce je tato přímá dráha pro přežití organismu nesmírně cenná, neboť mu umožňuje reagovat o několik zlomků sekundy rychleji. Tyto milisekundy mohly docela dobře zachraňovat životy našich zvířecích předchůdců a zvýhodňovat je při předávání genů svým potomkům natolik, že se toto uspořádání nyní vyskytuje v mozku každého savce, včetně vašeho a mého. V životě moderního člověka má tato dráha jen podružnou roli, omezenou na okamžiky emočních krizí. V životě ptáků, ryb a plazů je však toto spojení nesmírně důležité; jejich přežití závisí totiž na neustálém ostrážitém sledování, zdali se v blízkosti neobjeví predátor či kořist. „Tyto primitivní mozkové dráhy savců jsou u vývojově nižších živočichů hlavním nervovým systémem,“ říká LeDoux. „Umožňují nám velmi rychle aktivovat naše emoce. Je to však poněkud zbrklý proces; buňky reagují rychle, avšak nepřesně.“

Taková nepřesnost dejme tomu u veverky je naprosto v pořádku, pokud vede k bezpečí: zvířátko bleskurychle odskočí pryč při prvním náznaku ohrožení, nebo se vrhne kupředu, je-li tam známka něčeho k snědku. Avšak v našem citovém životě může mít taková zbrkllost katastrofální důsledky pro mezilidské vztahy, neboť znamená, že můžeme, obrazně řečeno, zaútočit na nesprávnou věc - či osobu. (Představte si například servírku, která upustila tác s šesti večeřemi, když zahlédla ženu s ohromnou hřívou zářivě rezavých vlasů. Zezadu vypadala úplně přesně jako žena, pro kterou ji opustil manžel.)

Takovéto počáteční citové omyly jsou způsobeny tím, že cit někdy předchází myšlenku. LeDoux mluví v této souvislosti o „prekognitivní emoci“: o reakci vyvolané fragmenty smyslových informací, jež nebyly dokonale vytříběny a integrovány do rozpoznatelného počítku. Je to smyslová informace v syrovém stavu, kdy je celá situace pochopena na základě prvních rámcových vjemů. Jakmile amygdala zaznamená vstupující smyslové informace, bleskurychle z nich vyvodí závěry a vydá pokyny k reakci. To všechno dříve, než z kůry obdrží jakékoliv potvrzení oprávněnosti takového činu.

Je to paradox přírody, že jsme schopni chápat jen tak málo z našich výbušných emocí, zvláště jsme-li doposud v jejich zajetí. Amygdala může reagovat tou nejkrajnější zuřivostí nebo strachem ještě předtím, než šedá kůra mozková pozná, co se děje, protože takovéto syrové primitivní emoce v nás vznikají nezávisle na našem myšlení.

CITOVÝ MANAŽER

Dcera mé přítelkyně, šestiletá Jessica, trávila svoji první noc v životě mimo domov: přespávala u své kamarádky. Nedalo se říci, kdo byl z toho více nervózní, zda matka či dcera. Matka se pokoušela nedávat před Jessicou svoji úzkost najevo. Když se kolem půlnoci ukládala ke spánku a zazvonil telefon, její napětí vyvrcholilo. Upustila zubní kartáček a s tlukoucím srdcem běžela k telefonu. V mysli jí vyvstávaly představy Jessicy v těch nejnebezpečnějších situacích.

Matka popadla sluchátko a vyhrkla „Jessico!“, avšak odpověděl jí jen ženský hlas: „Promiňte, myslím, že mám špatné číslo...”

Nato se matka vzpamatovala, uklidnila se a zdvořilým, odměřeným tónem se zeptala: „A jaké číslo voláte?”

Zatímco aktivace amygdaly vyvolává úzkostnou, impulsivní reakci, jiná mozková centra nám umožňují zkorigovat naši reakci tak, aby lépe odpovídala situaci. Vše svědčí pro to, že „vypínač“ amygdaly je umístěn na druhém konci spojení s mozkovou kůrou, v čelních lalocích. K aktivaci těchto korových oblastí dochází ve chvílích, kdy máme strach nebo se zlobíme, avšak svoje pocity ovládáme nebo potlačujeme, abychom mohli vzniklou situaci účinněji řešit. Ale také tehdy, když se po opětovném posouzení rozhodneme pro úplně jinou reakci, jako tomu bylo v případě telefonu zvonícího v bytě ustarané matky. Tato oblast šedé kůry mozkové vnáší do našich emočních impulsů vhodnější či uvážlivější reakce, a moduluje tak vliv amygdaly a dalších center limbického systému.

Za normálních okolností řídí prefrontální laloky naše citové reakce od začátku. Nezapomínejme, že nejrozsáhlejší projekce ze smyslových orgánů nesměřují do amygdaly, ale do šedé kůry mozkové a jejích center, která třídí naše vjemy a nalézají jejich smysl. Tyto informace a naše reakce na ně zpracovává kůra čelních laloků, které jsou sídlem plánování a směřování jednání k určitému cíli, včetně navození určitých emocí. V neokortexu pak pomocí kaskádové řady nervových okruhů tyto informace registrujeme a analyzujeme, chápeme jejich význam a prostřednictvím kůry čelních laloků spouštíme a koordinujeme reakci. Pokud je součástí reakce také aktivace určité emoce, pak centra v kůře čelních laloků vyšlou do amygdaly a dalších emočních center mozku příslušné pokyny.

Tento mechanismus, jenž umožňuje rozlišení emočních reakcí, je uplatňován téměř stále, s významnou výjimkou tíšňových situací. Dojde-li ke vzniku určité emoce, prefrontální laloky v několika okamžicích posoudí

z hlediska přínosnosti a nebezpečnosti nesčíslné množství možných reakcí a vsadí na tu nejlepší." Pro zvířata je to především rozhodnutí, kdy útočit a kdy prchat. A pro nás lidi... nejen to, ale také kdy přesvědčovat, usmířovat, hledat soucit, kdy zdržovat, kdy vzbudit pocit viny, kdy sténat a kdy předstírat klid, kdy projevit opovržení a tak bychom mohli pokračovat dál. Je to celý repertoár našich emočních uskoků a lstí.

Reakce neokortexu jsou ve srovnání s tíšňovou aktivací amygdaly poněkud pomalejší, neboť k jejich uskutečnění je třeba větší množství nervových spojení. Jsou však současně také uvážlivější a kritičtější, protože vzniku emoce předchází celá řada myšlenek. Když utrpíme ztrátu a jsme smutní nebo když jsme šťastní po nějakém vítězství, anebo když jsme zmateni tím, co někdo řekl nebo udělal, a potom se cítíme ublíženi či rozzlobeni - v těchto všech případech pracuje neokortex.

Podobně jako bez amygdaly, také bez činnosti prefrontálních laloků bychom byli ochuzeni o významnou část citového života. Ztratili bychom schopnost rozeznat, že zážitek si zaslouží citovou reakci, a proto by žádná nevznikla. Tuto úlohu kůry čelních laloků při vzniku emocí předpokládali neurologové už od roku 1940. Jejich poznatek pocházel především z výsledků zoufalých, smutně proslulých pokusů „léčit“ duševní choroby prefrontální lobotomií, při níž se odstraňovaly (často nedbale) části čelních laloků nebo se jinak přerušovalo spojení mezi prefrontální kůrou a nižšími mozgovými centry. V době před objevením účinných chemických léků na duševní choroby byla lobotomie velmi populárním řešením závažných psychických poruch: přerušte spojení mezi prefrontálními laloky a zbytkem mozku - a pacientova úzkost či strach budou „vyléčeny". Bohužel, cenou za tento zákrok bylo téměř úplné vyhasnutí citového života pacienta. Klíčové dráhy byly zničeny.

Emoční přestřelení probíhá zpravidla dvěma způsoby: buď spuštěním poplachu v amygdale, se současným selháním aktivace korových inhibičních procesů, jež obvykle zajišťují určitou vyrovnanost emoční reakce - nebo podřízením těchto korových oblastí tíšňové emoční reakci.¹² V takových okamžicích je naše racionální mysl zcela zaplavena emocemi. Jednou z úloh kůry prefrontálních laloků je funkce jakéhosi „manažera emocí": zvažuje reakce před jejich uskutečněním a má schopnost zdržovat pokyny k jednání vyslané amygdalou a dalšími centry limbického systému, podobně jako rodič, který zabrání svému dítěti vrhnout se na jídlo a napomene je, aby si namísto toho slušně počkalo a požádalo o to, co chce.¹³

Inhibice tíšňových stresujících emocí probíhá v levém prefrontálním laloku. Neurologové a psychiatři, kteří se zabývají studiem nálad u pacientů s poškozením částí frontálních laloků, zjistili, že jednou z funkcí levého celního laloku je působit jako určitý nervový termostat a regulovat intenzitu negativních emocí. Pravý čelní lalok je sídlem negativních pocitů (například strachu či agrese), zatímco levý lalok udržuje tyto divoké emoce pod kontrolou - pravděpodobně prostřednictvím inhibiční zpětné vazby na pravý lalok.¹⁴ Pacienti po mozkové mrtvici, která poškodila kůru levých prefrontálních laloků, měli výrazné sklony k neúměrně pesimistickým staros-

tem a obavám, zatímco pacienti s poškozením napravo byli naopak „bezdušně veselí“. Během neurologického vyšetření žertovali, byli velmi uvolnění a ani jim nezáleželo na výsledcích testování.¹⁵ V této souvislosti bývá také uváděn případ šťastného manžela: muže, jehož pravý čelní lalok byl částečně odstraněn kvůli malformaci mozku. Jeho žena řekla lékařům, že po operaci došlo v jeho osobnosti k dramatické změně. Nyní se prý už vůbec nerozčiluje nad každou maličkostí a – což ji obzvláště těší – chová se k ní mnohem něžněji.¹⁶

Krátce řečeno, čelní laloky jsou ústředím nervové dráhy, která je schopna zastavit či přinejmenším zmírnit naše city, ovšem s výjimkou těch nejsilnějších náporů negativních emocí. Amygdala často funguje jako „spouštěč“ citové tíšňové reakce, levý čelní lalok působí naopak jako jakýsi „vypínač“ negativních emocí: amygdala navrhuje, prefrontální lalok vetuje. Takováto spojení prefrontální kůry a limbického systému jsou pro náš duševní život velmi důležitá. Jejich význam dalece přesahuje pouhé „doladování“ emocí. Tyto dráhy jsou nepostradatelné pro správné rozhodování ve věcech, na kterých nám životě nejvíce záleží.

HARMONIZACE EMOCÍ A MÝŠLENEK

Nervové spojení amygdaly (a příbuzných center limbického systému) s šedou kůrou mozkovou je místem, kde mezi city a rozumem, mezi srdcem a hlavou probíhají spory nebo naopak dohody o vzájemné spolupráci. Existence těchto drah nám objasňuje, proč jsou emoce pro efektivní myšlení tak důležité, a to jak pro moudré rozhodování, tak i pro jasné myšlení.

Vezměme si například schopnost emocí přerušit a rozvrátit sled našich myšlenek. Termín „pracovní paměť“ používají neurologové k označení naší schopnosti soustředit pozornost, která udržuje ve vědomí informace nezbytné pro vyřešení daného úkolu či problému, ať jde o ideální vlastnosti domu, které se pokoušíme nalézt v hromadě prospektů od architekta, či o jednotlivé prvky zdůvodnění řešení matematické úlohy.¹⁷ Existence tohoto rozsáhlého spojení limbických oblastí s čelními laloky vede k tomu, že signály silných emocí (úzkosti, zloby apod.) mohou vytvořit psychologický blok a dočasně tak ochromit pracovní paměť čelního laloku. Proto když jsme rozčileni, říkáme, že „nemůžeme jasně myslet“; a proto může také dlouhotrvající emoční stres snižovat intelektuální schopnosti dítěte a narušit jeho schopnost učení.

Tyto poruchy, pokud jsou subtilnější povahy, nelze vždy zachytit testováním IQ. Lze je ale bezpečně prokázat cílenějším neuropsychologickým vyšetřením. Bývají však jasně patrné i z permanentního neklidu a impulsivnosti dítěte. V jedné studii žáků základních škol s nadprůměrným IQ, ale se špatnými školními výsledky, byla u velké většiny těchto žáků diagnostikována pomocí neuropsychologických testů právě oslabená funkce kůry čelních laloků.¹⁸ Tyto děti se chovaly impulzivně, byly úzkostné, často vyrušovaly a měly kázeňské problémy – což všechno svědčí pro narušenou kont-

rolu čelních laloků nad impulsy, jež vycházejí z limbického systému. Navzdory svému intelektuálnímu potenciálu hrozí těmto dětem vysoké riziko alkoholismu, špatných studijních výsledků a kriminality. Nikoliv však proto že jim chybí nadání, ale kvůli nedostatečnému ovládnutí svých citů. Emoční mozek v nás však vzbuzuje hněv i soucit poměrně nezávisle na korových oblastech. Jeho nervové dráhy jsou formovány především působením našich zážitků v dětství - a my v naprosté většině ponecháváme citový život našich dětí náhodě.

Neměli bychom zapomínat na podíl emocí i na tom „nejracionálnějším“ rozhodování. Ve své práci, která výrazně změnila naše chápání emocionálního života, publikoval neurolog dr. Antonio Damasio podrobnou a přesnou studii toho, jaké psychické funkce jsou narušeny u pacientů s poškozeným spojením mezi amygdalou a kůrou čelních laloků.¹⁹ Jejich schopnost správně se rozhodovat je výrazně oslabena - a přesto nevykazují žádné snížení IQ či poškození jakékoliv jiné kognitivní schopnosti. Navzdory své nedotčené inteligenci se tito pacienti rozhodují v podnikání i ve svých osobních životech neobyčejně nerozumně. Jsou schopni s nesmírným zaujetím donekonečna diskutovat o tak bezvýznamném rozhodnutí, jakým je třeba problém na kdy si domluvit příští návštěvu u lékaře.

Podle dr. Damasia je jejich rozhodování tak narušeno právě proto, že tito lidé ztratili přístup ke svým citovým vzpomínkám. Dráha mezi amygdalou a frontální kůrou je styčným bodem myšlení a citů a jako taková je vstupní branou pro ukládání informací o tom, co máme rádi a co ne. Pokud je člověku emoční paměť umístěná v amygdale odpojena, pak vědomé myšlení v mozkové kůře přestane vyvolávat citové reakce, jež jsou asociovány zážitky z minulosti - a všechno na sebe bere podobu šedé neutrality. Podněty, ať už je to oblíbené domácí zvířátko či protivný známý, nevzbuzují v pacientovi ani averzi, ani radost. Tito lidé „zapomněli“ všechny svoje citové znalosti, protože ztratili nervové spojení s místem jejich uschování v amygdale.

Takovéto důkazy vedly dr. Damasia závěru, že v naprosté většině případů jsou city pro racionální rozhodování nezbytné, protože obraťují naši pozornost správným směrem - tam, kde můžeme naši logiku nejlépe využít. Život před nás staví celou řadou rozhodnutí: Jak bych měl nejlépe investovat svoje úspory na penzi? S kým se oženit? Citové zkušenosti, které jsme v průběhu života nasbírali (jako jsou vzpomínky na katastrofální investici nebo na bolestný rozchod), vysílají pokyny pro usměrnění našeho rozhodování; některé možnosti zavrhnou a jiné upřednostní. Tímto mechanismem se podle dr. Damasia emoční systémy podílejí na zdůvodňování rozhodnutí stejnou měrou jako logické myšlení.

Proto jsou emoce pro racionalitu tak důležité. Ve víru pocitů a myšlenek směřuje emoční inteligence naše okamžitá rozhodnutí a úzce spolupracuje s racionálním myšlením, umožňujíc - či znemožňujíc - myšlenku. Paralele i racionální myšlení zastává vedoucí úlohu v našich emocích - s výjimkou okamžiků, kdy se nám citová reakce vymkne z rukou a emoční mozek už nelze dále ovládat vědomými pokyny z mozkové kůry.

V jistém smyslu tedy máme dva mozky, dva druhy myšlení - a dva odlišné druhy inteligence: emoční a racionální. Jak jsme v životě úspěšní, to závisí na obou - nejenom na IQ, ale také na naší citové inteligenci. Bez emoční inteligence není intelekt schopen využít všech svých potenciálů. Svou vzájemnou komplementaritou se stávají limbický systém a neokortex, amygdala a prefrontální laloky rovnoprávnými partnery v psychickém životě. Pokud spolupracují dobře, emoční inteligence vzrůstá - stejně jako intelektuální schopnosti.

To úplně převrací naše dřívější názory na neslučitelnost rozumu a citu: cílem není emoce potlačit a na jejich místo dosadit rozum, jak si to představoval Erasmus, ale spíše nalézt rovnováhu těchto dvou protikladů. Staré vzory spatřovaly ideál rozumu v jeho dokonalém oproštění od vlivu emocí. Nové paradigma nás pobízí k vytvoření harmonického vztahu mezi city a rozumem. Abychom si vedli v našich životech úspěšně, musíme nejprve hlouběji pochopit, co to vlastně znamená používat emoce inteligentně.

Část druhá

CHARAKTERISTIKA EMOČNÍ INTELIGENCE

3

Když chytrý je hloupý

Přesný důvod, proč Davida Pologruta, středoškolského učitele fyziky, pobodal jeden z jeho nejlepších žáků kuchyňským nožem, nebyl doposud plně objasněn. Ví se pouze přibližně toto:

Jason H., vynikající student druhého ročníku střední školy v Coral Springs na Floridě, si předsevzal dostat se na medicínu. Nesnil však jen tak o nějaké lékařské fakultě - chtěl do Harvardu. Pologruto, jeho učitel fyziky, dal však Jasonovi při ústním zkoušení jenom 80 bodů. Chlapec cítil, že takové ohodnocení - pouhá dvojka - ohrožuje uskutečnění jeho snu. Vzal si tedy s sebou do školy řeznický nůž a při konfrontaci s Pologrutem ve fyzikálním kabinetu svého učitele bodnul do klíční kosti.

Soudce prohlásil Jasona nevinným, protože během incidentu prý propadl dočasnému šílenství. Porota složená ze čtyř psychologů a psychiatrů přísahala, že během střetnutí byl v psychóze. Jason tvrdil, že se kvůli výsledkům zkoušky chystal spáchat sebevraždu a že zašel za učitelem jenom proto, aby mu oznámil, že si kvůli špatné známce hodlá vzít život. Pologruto však tvrdil něco jiného: „Myslím, že se pokusil mě tím nožem zabít, protože byl tak rozružený kvůli mému ohodnocení.“

Po přestupu na soukromou školu Jason o dva roky později úspěšně složil závěrečné zkoušky jako jeden z nejlepších ve své třídě. S výborným prospěchem v povinných předmětech by získal samá A (průměr 4,0), avšak Jason se ještě zapsal do řady nepovinných předmětů pro pokročilé, aby zvýšil svůj prospěchový průměr až na 4,614 - což vysoce přesahuje požadovanou hranici pro nejvyšší dosažitelné ohodnocení A+. Přestože Jason složil závěrečné zkoušky neobyčejně dobře, jeho bývalý učitel fyziky David Pologruto si stěžoval, že Jason se za napadení nikdy neomluvil, ani za něj nepřijal odpovědnost.¹

Otázkou zůstává, jak mohl člověk s tak zřejmou inteligencí udělat něco tak iracionálního - tak vysloveně hloupého. Odpovědí je, že školní inteli-

gence má jen velmi málo společného s citovým životem. I ti nejbystřejší z nás mohou ztroskotat na skaliscích bezuzdných vášní a neovladatelných pohnutek. I lidé s velmi vysokým IQ si mohou v soukromém životě vést až překvapivě špatně.

Je jedním z veřejných tajemství psychologie, že podle školního prospěchu, podle IQ nebo podle výsledků psychologických testů není možné, navzdory popularitě těchto hodnocení, spolehlivě předpovědět úspěch v životě. Nelze pochybovat o tom, že u velkých skupin lidí existuje přímý statistický vztah mezi výškou IQ a způsobem života: mnoho lidí s velmi nízkým IQ skončí v nenáročném podřízeném povolání, zatímco lidé s vysokým IQ bývají zpravidla dobře placeni - avšak to zdaleka neplatí vždy.

Z pravidla, že IQ předpovídá míru úspěšnosti, existují rozsáhlé výjimky - a je jich skutečně mnoho, možná i více než případů, které tomuto pravidlu skutečně odpovídají. IQ přispívá k faktorům určujícím úspěch v životě pouhými dvaceti procenty, což ponechává celých osmdesát procent dalším vlivům. Jak poznamenal jeden bystrý pozorovatel: „Postavení, kterého člověk nakonec ve společnosti dosáhne, je v naprosté většině určováno jinými faktory než je IQ; od společenského původu až po štěstí.“²

Dokonce i Richard Herrnstein a Charles Murray, jejichž kniha *The Bell Curve* přikládá IQ vysokou důležitost, připouštějí toto (citují): „Možná, že budoucí vysokoškolák s neobyčejně dobrými výsledky testů z matematiky by udělal lépe, kdyby se nezaměřil výhradně na cíl stát se matematikem, ale kdyby přemýšlel také o tom, jestli místo toho nechce mít jednoho dne vlastní firmu, stát se senátorem nebo vydělat milion dolarů; neměl by prostě odsunovat svoje sny stranou... Souvislost mezi výsledky školních testů a konkrétními životními úspěchy je zastíněna celkovým vlivem celé řady dalších schopností a nadání, která člověk v životě používá.“³

A mně jde právě o klíčovou skupinu těchto „dalších vlastností“, o emoční inteligenci: patří sem schopnost dokázat sám sebe motivovat a nevzdávat se tváří v tvář obtížím a frustraci, schopnost ovládat svoje pohnutky a odložit uspokojení na pozdější dobu, schopnost ovládnout svoji náladu a zabránit úzkosti a nervozitě, schopnost ovlivňovat kvalitu svého myšlení, schopnost vcítit se do situace druhého člověka a ani v těžkých chvílích neztrácet naději. Na rozdíl od IQ s jeho téměř stoletou historií výzkumu je emoční inteligence zcela novým pojmem. Nikdo nedokáže přesně říci, do jaké míry právě tyto kvality určují průběh života. Avšak z výsledků dosavadních studií vyplývá, že se jedná o významný vliv, několikanásobně výraznější než IQ. Někteří lidé tvrdí, že IQ nelze vzděláním ani životními zkušenostmi podstatněji změnit. V páté kapitole však uvidíte, že děti jsou schopné si rozhodující citové schopnosti osvojit a zdokonalit je - pokud si dáme tu práci je tomu naučit.

EMOČNÍ INTELIGENCE A OSUD

Vzpomínám si na svého spolužáka v Amherst College, který u přijímacích testů na univerzitu dosáhl nejvyššího možného počtu bodů ve všech předmětech. Navzdory svým ohromným intelektuálním schopnostem trávil většinu času ponocováním; výuku zanedbával, neboť dopoledne obvykle prospal. Trvalo mu téměř deset let, než konečně získal svůj diplom.

Intelligenční kvocient nenabízí uspokojivé vysvětlení rozdílnosti osudů lidí se srovnatelným vzděláním, možnostmi a ambicemi. Když bylo ve čtyřicátých letech sledováno devadesát pět absolventů Harvardu (v té době bylo IQ vysokoškolských studentů daleko rozrůzněnější než dnes) až do středních let a porovnávaly se jejich životní úspěchy, ukázalo se, že muži s nejlepšími studijními výsledky nebyli ve srovnání s jejich spolužáky nijak výrazně úspěšnější (měřeno výškou platu, produktivitou a postavením ve svém oboru). Nebyli ani spokojenější se svými životy, ani neměli nejšťastnější mezilidské vztahy, rodinu či milostný život.⁴

Obdobné sledování až do středního věku bylo provedeno u 450 chlapců, většinou synů přistěhovalců. Dvě třetiny rodin těchto chlapců žily z podpory v nezaměstnanosti. Vyrůstali v Somervillu ve státě Massachusetts, v „prohnilém slumu“ jen několik bloků od Harvardu. Třetina chlapců měla IQ nižší než 90. Avšak opět nebyl nalezen přímý vztah mezi IQ a tím, jak se jim později dařilo v práci či v osobním životě. Například sedm procent mužů s intelligenčním kvocientem nižším než 80 bylo bez zaměstnání deset či více let, stejně jako sedm procent mužů s IQ nad 100. Pro větší skupiny lidí středního věku však určitý statistický vztah mezi výškou IQ a socioekonomickou úrovní existuje. Přesto dovednosti získané v dětství, jako například schopnost vyrovnat se s frustrací, ovládat emoce či dobře vycházet s lidmi, jsou v tomto směru daleko významnější.⁵

Vezměme si například výsledky doposud probíhající studie skupiny čítající 81 premiantů středních škol ve státě Illinois z roku 1981. Všichni účastníci pokusu měli nejlepší studijní výsledky z celé své školy. Přestože na vysoké škole byli premianti a i nadále vynikali, kolem třicátky již poklesli na úroveň průměrné úspěšnosti. A když uplynulo od dokončení střední školy deset let, patřil ve zvoleném zaměstnání mezi nejlepší mladé lidi srovnatelného věku pouze každý čtvrtý ze sledované skupiny. A mnoha z nich se vedlo mnohem hůře.

Karen Arnoldova, profesorka pedagogiky na Bostonské univerzitě, která se sledováním těchto premiantů zabývá, mi k tomu řekla: „Myslím, že podle studijních výsledků jsme dokázali vytypovat skupinu „poslušných“ lidí, kteří jsou schopni velmi úspěšně plnit požadavky pevně stanoveného systému. Avšak premianti se nesnaží o nic méně než my ostatní. Lze o nich říci jen to, že mají výjimečnou schopnost dosahovat úspěchů měřitelných školními známkami. Jejich školní výsledky však nevypovídají nic o tom, jakým způsobem dokážou reagovat na životní změny.“⁶

A právě zde je ten problém: školní inteligence nás nijak nepřipravuje na nepřehledné situace a příležitosti, které před nás postaví nevyzpytatelný ži-

vot. Vysoké IQ není žádnou zárukou prosperity, společenského postavení ani štěstí. Přesto se naše školy a naše kultura soustřeďují téměř výhradně na tento typ nadání a bez povšimnutí přecházejí emoční inteligenci, soubor vlastností - někdo by jej mohl nazývat charakterem - jenž má tak obrovský dopad na náš osud. Citový život je oblastí, kterou - stejně jako matematiku či čtení - můžeme zvládat s větším či menším úspěchem a pro niž potřebujeme několik zvláštních dovedností. Tyto jsou pak klíčem k pochopení, proč život jednoho člověka jen vzkvétá, zatímco druhý, stejně inteligentní člověk skončil ve slepé uličce: citové schopnosti jsou vyšším nadáním, jež rozhoduje o tom, jak dobře dokážeme použít naše ostatní schopnosti, včetně logického myšlení.

V životě samozřejmě existuje mnoho různých cest vedoucích k úspěchu a mnoho oborů, ve kterých jsou ceněny rozličné schopnosti. V naší, na znalostech založené společnosti mezi ně nepochybně patří i technické nadání. Děti si vyprávějí takovýto vtip: „Komu budeš od nynějška za patnáct let říkat hlupáku?“ Odpověď zní: „Šéfovi.“ Avšak dokonce i „hlupákům“ přináší emoční inteligence lepší postavu na pracovišti, jak uvidíme později ve třetí části. Mnoha příklady lze doložit, že takto nadaní lidé, kteří dobře znají a zvládají svoje vlastní city a kteří dokážou rozlišovat a obratně ovlivňovat emoce lidí kolem sebe, jsou ve výhodě v každé oblasti života, ať už jde o milostné vztahy či o pochopení nevyslovených zákonů úspěchu v politice organizací. Lidé s dobře rozvinutou emoční inteligencí dosáhnou v životě daleko častěji naplnění a spokojenosti a dokážou překonat svoje zlovyky, které omezují jejich činnost. Naproti tomu ti, kteří nedovedou vnést do svého citového života trochu pořádku a kázně, jsou nuceni stále svádět vnitřní bitvy, které narušují jejich schopnost soustředit se na práci a jasné přemýšlet.

JINÝ DRUH INTELIGENCE

Náhodnému pozorovateli by mohla čtyřletá Judy mezi svými společenštějšími vrstevníky připadat jako trošku ostrčené dítě. Při hře je spíše pasivnější, stojí na okraji a nijak neusiluje o to být v centru dění. Avšak ve skutečnosti je Judy vášnivou pozorovatelkou chování dětí ve své třídě mateřské školky. Ve svém chápání citů lidí kolem sebe je možná ze svých vrstevníků nejpokročilejší.

Její neobyčejné nadání se projeví až ve chvíli, kdy učitelka svolá své čtyřleté svěřence, aby si zahráli svoji „třídní hru“, jak tomu říkají. Jde o hru s panenkami, které představují děti z Judyiny předškolní třídy. Hraje se s kartónovými figurkami, jež mají namísto obličejů přilepené malé fotografie dětí a učitelů. Hra má být jakýmsi testem sociální vnímavosti. Když učitelka požádá Judy, aby postavila každého chlapce a dívku na to místo ve třídě, kde si nejraději hrají - do výtvarného koutku, do koutku s kostkami a

podobně, Judy tento úkol splní bez jediné chybičky. A když je požádána, aby dala každého chlapce a holčičku k těm dětem, se kterými si nejraději hrají, ukáže se, že Judy zná nejlepší kamarády všech dětí ve třídě.

Judyina přesnost svědčí o tom, že má dokonalý přehled o vztazích mezi dětmi ve své třídě, což je vnímavost u čtyřletého dítěte naprosto neobvyklá. Právě tyto dovednosti umožní Judy v pozdějším životě vyniknout v kterékoliv oblasti, kde záleží na umění jednat s lidmi; od práce v odbytu či manažerství až po diplomacii.

Judyino „sociální nadání“ bylo odhaleno tak brzy díky tomu, že byla žačkou zařízení pro předškolní děti při Tufts University, kde se v té době pracovalo na Project Spectrum - t.j. na studijním plánu, jenž si klade za cíl vědomě rozvíjet různé druhy inteligence. Project Spectrum dokazuje, že lidské schopnosti daleko přesahují úzkou oblast početních a slovních dovedností, na které se školy tradičně zaměřují. Poukazuje na to, že schopnosti, jako je Judyina výjimečná sociální vnímavost, patří mezi talenty, které může vzdělání posilovat, a ne jen ignorovat či zklamávat, jak tomu tak často bývá. Děti jsou zde vedeny k tomu, aby rozvíjely všechny schopnosti a dovednosti, které budou potřebovat na cestě k úspěchu, nebo k tomu, aby byly spokojeny s tím, co dělají.

Vedoucí osobností Project Spectra je psycholog Howard Gardner z pedagogické fakulty Harvardovy univerzity.⁷ „Nastal čas,“ řekl mi Gardner, „rozšířit naše chápání lidského nadání. Vzdělání může nejvíce přispět k rozvoji dítěte tím, že mu pomůže nalézt obor či zaměstnání, které bude nejlépe odpovídat jeho talentům, tak, aby v něm bylo schopné a spokojené. Tento pohled jsme zcela pustili ze zřetele. Namísto toho poskytujeme každému člověku vzdělání, ve kterém když uspějete, budete ideálně připraveni na povolání vysokoškolského profesora. A ruku v ruce s tím každého hodnotíme podle toho, jestli odpovídá těmto úzce vymezeným směrnici úspěšnosti. Měli bychom trávit méně času neustálou snahou děti ukáznit a zhodnotit; užitečné by bylo spíše snažit se jim pomoci nalézt jejich přirozené schopnosti a nadání, a pak je rozvíjet. Existují přece sta a sta způsobů, jak v životě dosáhnout úspěchu, a na cestě k němu potřebujeme ty nejrůznější schopnosti a nadání.“⁸

Pokud vůbec někdo chápe, jak omezená je naše stará představa o lidské inteligenci, pak je to právě Howard Gardner. Poukazuje na to, že zlaté časy testování IQ začaly v letech první světové války, kdy se více než dva miliony Američanů podrobily písemným IQ testům, jež v té době vyvinul Lewis Terman, psycholog ve Stanfordu. To vedlo k desítkám let dominance „IQ způsobu myšlení“ - názoru, jak říká Gardner, „že lidé jsou buď chytří, nebo ne, a protože už se tak narodí, nemůžeme s tím nic udělat, a že jsou to testy, podle kterých se pozná, jestli patříte mezi ty chytré, nebo ne. Příjímací zkoušky na vysoké školy jsou založeny na stejné domněnce - totiž že vaše budoucnost závisí především na jednom poměrně úzkém okruhu schopností. S tímto přesvědčením se setkáváme všude v moderní společnosti.“

Gardnerova působivá kniha z roku 1983 (*Frames of Mind*) je manifes-

tem, který se pokouší tento postoj vyvrátit. Dokazuje, že neexistuje jen jediný typ inteligence, jenž nám zaručí úspěch v životě, ale že se spíše jedná o širší spektrum se sedmi klíčovými schopnostmi. Mezi ně patří dva typy školních dovedností, verbálně a matematicky logické myšlení; avšak také prostorová představivost, se kterou se setkáváme především u architektů a umělců; dále pohybově estetické nadání, jež obdivujeme v půvabu a fyzické pohyblivosti Marthy Grahamové či Magika Johnsona; a také hudební nadání Mozarta nebo YoYo Ma. Seznam doplňují dvě formy „personální inteligence“: nadání pro pochopení mezilidských vztahů, které najdeme u naprosté většiny vynikajících psychoterapeutů (jako byl Carl Rogers) nebo velkých vůdců (jako byl Martin Luther King junior), a dále schopnost rozumět vlastnímu nitru, která se může stát třeba podkladem geniálních objevů Sigmunda Freuda nebo (s menší slávou) vnitřní spokojenosti, se kterou se setkáváme u lidí, kteří umějí žít v souladu se svými pocity.

Klíčovou charakteristikou inteligence je podle Gardnera právě její různorodost; Gardnerův model překonává dnes už klasickou představu IQ jako jediného, neměnného faktoru. Odhaluje nevhodnost zkoušek a testů, s nimiž jsme se bolestně potýkali ve školních letech. Podle výsledků dosažených v těchto jednostranných zkouškách jsme byli roztrženi na ty, kteří půjdou na technické školy, a na ty, kteří mohou dále studovat na univerzitě. O tom, zda budeme či nebudeme přijati na vysoké školy, rozhodovaly přijímací zkoušky, přestože se zakládají na velmi omezené představě o lidské inteligenci a naprosto jim chybí jakýkoli vztah k těm schopnostem a dovednostem, které jsou vedle IQ pro život tak důležité.

Gardner připouští, že jeho rozlišování sedmi typů inteligence je dosti zjednodušující; mnohostrannost lidského talentu nelze postihnout žádným číslem. Později Gardner se svými spolupracovníky rozšířil tento seznam sedmi základních lidských schopností na dvacet různých typů inteligence. Například obratnost v mezilidských vztazích se rozrůznila na čtyři odlišné schopnosti: na vůdcovský talent, na schopnost pěstovat vztahy a udržovat si přátele, na schopnost řešit konflikty a na talent pro analýzu společenských vztahů, ve kterém tak vyniká čtyřletá Judy.

Toto rozšířené chápání inteligence nám umožňuje posoudit schopnosti a nadání dítěte komplexněji než jen prostřednictvím standardního IQ testování. Když byli účastníci výukového programu Spectrum Project podrobeni inteligenčnímu testu podle Stanforda a Bineta (kdysi zlatému standardu IQ testů) a pak otázkám sestaveným k určení Gardnerova spektra inteligence, nebyla mezi výsledky dětí v těchto dvou testech nalezena žádná souvislost.⁹ Pět dětí s nejvyšším IQ (od 125 do 133) vykazovalo v deseti oblastech hodnocených testem Spectrum nejrozumnější výsledky. Například z pěti podle IQ testů „nejchytřejších“ dětí bylo jedno z nich úspěšné ve třech oblastech z deseti hodnocených testem Spectrum, tři byly úspěšné ve dvou a jedno dokonce jen v jedné. Schopnosti, v nichž byly tyto děti úspěšné v testu Spectrum, se velmi různily: čtyři děti byly hudebně nadané, dvě měly schopnosti pro výtvarná umění, jedno pro porozumění mezilidským vztahům, jedno vynikalo v logice a dvě v jazycích. Ani jedno z těchto dětí

s vysokým IQ nebylo nadané pohybově, číselně či technicky. Pohyb a čísla byly dokonce slabým místem dvou dětí z této pětice.

Gardner došel k závěru, že „vysoké hodnocení inteligence testem podle Stanforda a Bineta zdaleka nepřináší úspěch ve všech aktivitách studijního plánu Spectrum, a dokonce ani ne v jejich většině." Naproti tomu výsledky testu Spectrum dávají rodičům a učitelům jasnou představu, o co se bude to které dítě živě zajímat a co mu půjde natolik dobře, že v tom jednoho dne vynikne mezi ostatními.

Gardnerovy myšlenky o mnohostrannosti inteligence jdou však ještě dále. Asi deset let poté, co poprvé publikoval svoji teorii, formuloval Gardner tento zevrubný přehled typů personální inteligence:

Interpersonální inteligence označuje schopnost rozumět druhým lidem: co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat. Úspěšní prodejci, politici, učitelé, kliničtí lékaři a církevní vůdci mají často tuto schopnost rozvinutou na velmi vysoké úrovni. Intrapersonální inteligence... je obdobným nadáním, avšak obráceným dovnitř. Je to schopnost znát sama sebe a podle toho jednat ve vnějším životě.¹⁰

Jinými slovy Gardner řekl, že jádrem inteligence mezilidských vztahů jsou „schopnosti rozeznávat náladu, temperament, motivaci a potřeby jiných lidí, a odpovídajícím způsobem na ně pak reagovat". K intrapersonální inteligenci, která je klíčem k sebepoznání, patří podle Gardnera především „přístup k vlastním pocitům a schopnost je rozlišovat a používat při jednání a rozhodování".¹¹

SPOCK VERSUS DATA: KDYŽ KOGNITIVNÍ POZNÁNÍ NESTAČÍ

V Gardnerových pracích existuje oblast lidské inteligence, která sice o sobě dává často tušit, ale která je přitom jen velmi málo prozkoumána; je to úloha emocí. Možná je to proto, jak mi řekl Gardner v soukromém rozhovoru, že jeho výzkum je výrazně ovlivněn kognitivně vědeckým modelem lidské psychiky. Proto jeho pojetí těchto typů inteligence zdůrazňuje kognitivní poznám - chápání sebe sama a druhých, našich motivů a pracovních návyků, a aktivní používání těchto znalostí ve vlastním životě a v mezilidských vztazích. Avšak stejně jako esteticky pohybová oblast, kde se pohybové nadání projevuje neverbálně, i oblast emocí přesahuje jazyk a rozumové poznám.

Gardnerovy výzkumy se poměrně podrobně věnují popisu inteligence mezilidských vztahů a jejímu vlivu na citový život. Gardner se svými spolupracovníky však úlohu citění v těchto oblastech inteligence nijak detailně nezkoumal, a spíše se soustředil na kognitivní chápání citů. Toto zaměření, možná neúmyslné, ponechává rozsáhlou oblast našich citů neprozkoumanou; oblast, které vděčíme za složitost a hloubku našeho vnitřního života

a mezilidských vztahů; oblast, díky níž jsou naše city tak fascinující a pro nás často i nepochopitelné. My se v naší knize budeme zabývat především tím, jak je inteligence obsažena v emocích, a také konkrétními postupy, jak ji tam můžeme vnést.

Gardnerův důraz na kognitivní prvky lidské inteligence je odrazem určitého trendu v psychologii, pod jehož vlivem se formovaly jeho názory. Přehnaný důraz psychologie na kognitivní poznání dokonce i v oblasti emocí je pravděpodobně důsledkem určitého přehmatu v historii této vědy. V padesátých letech tohoto století jí ve Spojených státech naprosto dominovali behaviorální psychologové, následovníci B. F. Skinnera, jenž byl přesvědčen, že chování člověka je jediným jevem, který je možné z vnějšku objektivně posuzovat a s vědeckou přesností zkoumat. Behaviorální psychologové vypověděli veškerý vnitřní život, včetně emocí, za hranice vědy.

Potom, na sklonku let šedesátých, se s příchodem „kognitivní revoluce“ zaměřila psychologie především na mechanismy, kterými mysl registruje a uchovává informace, a na podstatu inteligence. Avšak emoce zůstávaly i nadále mimo oblast jejího zájmu. V odborných kruzích tehdy panoval konvenční názor, že inteligence znamená schopnost objektivně a suše zpracovávat fakta. Jde o přehnaně racionální postoj, který nám připomíná postavu Spocka ze seriálu *Star Trek*: archetypální zpodobnění informační jednotky nedotčené citem, ztělesnění představy, že *emoce* nemají v inteligenci místo a že náš duševní život jenom matou a zamlžují.

Behaviorální psychologové, kteří tento názor zastávali, se nechali svést počítačovým modelem lidské mysli, zapomínajíce, že ve skutečnosti je „hardware“ mozku ponořen v neuspořádané, pulsující louži neuromediátorů, naprosto nepodobné sterilnímu, spořádanému silikonu počítačů, jenž byly podkladem této metaforické představy lidské mysli. Tehdy nejběžnějším vědeckým představám o tom, jak mysl zpracovává informace, naprosto chybělo vědomí toho, že racionalita člověka je vedena city a že jimi může být i přehlušena. Kognitivní model lidské mysli je v tomto ohledu ochuzený: nedokáže vysvětlit bouři citů, která proměňuje práci intelektu. Aby si mohli svoji představu udržet, byli zastánci této vyhraněné kognitivní teorie nuceni ignorovat důležitost svých osobních nadějí a obav, manželských hádek, profesionální ctižádosti a závisti – tu záplavu nejrozumnějších pocitů, která dává životu jeho barvitost a spád a která v každém okamžiku ovlivňuje, jak (a zda dobře či špatně) zpracováváme informace.

Pokulhávající vědecká představa duševního života ochuzeného o emoce, která v posledních osmdesáti letech dominovala výzkumu inteligence, se postupně mění – v souvislosti s tím, jak psychologie začíná rozpoznávat klíčovou roli emocí v myšlení. Stejně jako postava Data v televizním seriálu *Star Trek: Další generace* dospívá k poznání síly a krásy emocí v duševním životě a začíná si uvědomovat i jejich úskalí. Nakonec Data pochopí (ke svému zděšení, kdyby byl ovšem pocitu zděšení schopen), že jeho chladnokrevná logika není schopná určit správné lidské řešení. Naše lidskost se nejvíce projevuje právě v citech. Data se pokouší cítit, neboť ví, že

mu něco důležitého schází. Touží po přátelství, družnosti, avšak chybí mu srdce, stejně jako tomu plechovému chlapíkovi z *Čaroděje ze země Oz*. Chybí mu smysl pro lyriku, kterou nám city přinášejí. Data dokáže hrát na hudební nástroje nebo psát poezii s technickou virtuositou, avšak není schopen cítit v umění jakoukoli vášň. V Datově toužení pro toužení samotné vidíme, že v chladně kognitivním postoji chybí všechny vyšší hodnoty lidského srdce - víra, naděje, oddanost, láska. Tento model lidské mysli nám upírá právě to, co je bytostně lidské.

Když jsem s Gardnerem mluvil o jeho orientaci na myšlenky o citech spíše než na city samotné, uznal, že měl v úmyslu zkoumat inteligenci z kognitivního hlediska, a řekl mi: „Když jsem poprvé psal o typech personální inteligence, měl jsem na mysli emoce, zvláště pak v představě intrapersonální inteligence - vždyť jedním z jejích aspektů je schopnost emočně se naladit na sebe sama. Avšak v praxi se to pak vyvíjelo tak, že se teorie mnohostranné inteligence zaměřila v první řadě na metakognici" - to znamená na uvědomění si a poznání vlastních psychických procesů - „spíš než na celý rozsah emočních schopností."

Přesto Gardner uznává, jak jsou tyto citové a mezilidské schopnosti pro každodenní život důležité. Poukazuje na to, že „mnoho lidí s IQ 160 s nízkou emoční inteligencí pracuje pro lidi s IQ 100, kteří jsou však v oblasti mezilidských vztahů neobyčejně nadaní. A v každodenním životě není žádná inteligence důležitější než právě inteligence mezilidských vztahů. Pokud ji nemáte, budete se chybně rozhodovat, s kým vstoupit do manželství, jaké zaměstnání si vybrat a tak dále. Potřebujeme, aby si naše děti osvojovaly tyto schopnosti už ve škole."

MOHOU BÝT EMOCE INTELIGENTNÍ?

Abychom lépe pochopili, jak by takové vzdělání a výchova měly vypadat, musíme se obrátit na další teoretické psychology, kteří krácejí v Gardnerových stopách - zvláště na psychologa Petera Saloveyho z Yaleské univerzity, který velmi podrobně zmapoval postupy, jimiž můžeme do našich emocí vnést inteligenci.¹² Toto úsilí není ničím novým; během let se dokonce i ti nejzarputilejší zastánci IQ občas pokusili emoce do domény inteligence zařadit - nepovažovali tedy už „emoce" a „inteligenci" za naprosté protiklady. Dokonce i E. L. Thorndike, věhlasný psycholog, jenž se ve dvacátých a třicátých letech našeho století významnou měrou podílel na popularizaci IQ, uvedl v jednom ze svých časopiseckých článků (v *Harpet's Magazine*), že jeden aspekt emoční inteligence, „sociální" inteligence - schopnost porozumět druhým a „jednat moudře v mezilidských vztazích", je součástí lidského IQ. Mnoho psychologů té doby zastávalo k inteligenci mezilidských vztahů daleko cyničtější postoj; považovali ji za schopnost manipulovat lidmi - aby dělali to, co chcete vy, bez ohledu na to, co chtějí sami. Avšak ani jedna z těchto definic sociální inteligence neovlivnila výrazněji

IQ teoretiky a v šedesátých letech jedna z nevlivnějších učebnic o inteligenci prohlásila koncept sociální inteligence za naprosto „neužitečný“.

Avšak tato inteligence by neměla být přehlížena; už jenom proto, že jak intuitivně, tak i rozumově chápeme její nezbytnost. Například když Robert Sternberg, psycholog Yaleské univerzity, požádal skupinu lidí, aby popsali „intelligentního člověka“, praktické dovednosti v jednání s lidmi patřily tehdy mezi hlavní uvedené znaky. Systematičtější Sternbergův výzkum jej přivedl zpět k Thorndikeově závěru: totiž že sociální inteligence se od školních schopností liší a že je jednou z rozhodujících kvalit, které určují, zdali se člověku v životě daří či ne. Mezi praktické emoční dovednosti, jež jsou tak vysoce ceněny na pracovišti, se řadí mezi jinými i vnímavost, která umožňuje obratným manažerům porozumět nevyslovenému.¹³

V posledních letech stále více a více psychologů dochází k podobným závěrům. Shodují se s Gardnerovým názorem, že starý koncept inteligence se zaměřoval pouze na úzkou oblast lingvistických a matematických schopností a že vysoké IQ předpovídalo především úspěšnost studentů či učitelů, avšak s tím, jak se vzdalujeme od školních lavic směrem k praktickému životu, se souvislost IQ s úspěšností postupně vytrácí. Tito psychologové (mezi nimi i Sternberg a Salovey) pojmají inteligenci šířeji a pokoušejí se přesněji definovat, co všechno je k úspěchu v životě třeba. A takovéto dotazování nás vrací zpět k otázce klíčového významu „personální“ či emoční inteligence.

Ve své základní definici emoční inteligence shrnuje Salovey Gardnerovu typologii personální inteligence. Tyto schopnosti rozšiřuje na pět hlavních oblastí:¹⁴

1. *Znalost vlastních emocí.* Sebeuvědomění - vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku - je jedním ze základních kamenů emoční inteligence. Jak uvidíme v kapitole čtvrté, schopnost sledovat a průběžně si uvědomovat svoje city je nezbytná pro sebeporozumění a hlubší pochopení psychologie. Pokud si nejsme schopni uvědomit naše skutečné pocity, jsme vůči nim bezbranní. Lidé, kteří si jsou svými city více jisti, se ve svých životech dokážou lépe rozhodovat. Vědí totiž přesněji, jaké pocity v nich vzbuzují důležitá osobní rozhodnutí, jako například s kým vstoupit do manželství nebo jaké si vybrat zaměstnání.

2. *Zvládání emocí.* Nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci, to je schopnost, jež má základ v rozvinutém sebeuvědomění. Kapitola pátá se bude blíže zabývat schopností zklidnit vlastní rozčilení, setřást ze sebe dnes tak běžné pocity úzkosti, sklíčenosti či podrážděnosti. V této kapitole se také dozvíme, jaké má pro nás nedostatek těchto základních emočních dovedností důsledek. Lidé, kteří mají tuto schopnost málo rozvinutou, se neustále potýkají s těmi snivými pocity; zato ti, kteří v ní vynikají, se dokážou z životních šoků a zklamání zotavit daleko rychleji.

3. *Schopnost sám sebe motivovat.* Jak se dozvíme v kapitole šesté, zapojení emocí do našeho snažení je nezbytné už proto, že jinak bychom nebyli schopni se dlouhodobě soustředit, ztratili bychom motivaci. V pozadí tvořivosti a touhy dokonale ovládnout činnost nebo oblast vědem stojí také city. Emoční sebeovládání - odkládání odměny nebo uspokojení a také potlačování zbrklosti - je základem jakéhokoliv úspěchu. Schopnost dosáhnout ve zvolené činnosti stavu „proudění“ umožňuje vynikající výkon. Lidé, kteří tyto dovednosti ovládají, jsou produktivnější a výkonnější prakticky ve všem, do čeho se pustí.

4. *Vnímatelost k emocím jiných lidí.* Empatie je základní „lidskou kvalitou“. Také tato vlastnost se s rostoucím emočním sebeuvědoměním prohlubuje. Kapitola sedmá bude zkoumat kořeny empatie, dále důvody, proč empatie podněcuje altruismus, a bude se také zabývat daní, kterou si naše společnost vybírá za dnes tak běžnou emoční „hluchotu“. Empatičtí lidé jsou dokonaleji naladěni na subtilní projevy toho, co druhí chtějí či potřebují. Proto vynikají v profesích, kde se mohou o někoho „starat“, jako je povolání učitele, manažerství či práce v odbytu.

5. *Umění mezilidských vztahů.* Zdali má člověk uspokojivé mezilidské vztahy, závisí do značné míry na tom, je-li schopen vcítit se do emocí ostatních a přizpůsobit tomu svoje jednání. Osmá kapitola se hlouběji zabývá touto schopností a konkrétními dovednostmi, na nichž je tato schopnost založena. Jsou to právě tyto vlastnosti, jež bývají v pozadí oblíbenosti, vedoucího postavení či schopnosti konstruktivně jednat s lidmi. Lidem, kteří v tomto směru vynikají, se velmi dobře daří všechno, při čem je potřeba úzce spolupracovat s ostatními. Jsou společenskými hvězdami.

Pochopitelně, že se lidé ve svých schopnostech v každé z těchto oblastí různí. Někteří z nás mohou být poměrně úspěšní například ve zvládnutí vlastní úzkosti, avšak zároveň jsou relativně neschopní uklidnit někoho jiného. Prvotním základem pro úroveň našich schopností je nepochybně vrozené uspořádání našeho nervového systému. Jak ještě ale uvidíme později, mozek je neobyčejně tvárný: nikdy se nepřestáváme učit. Naše mezery v emočních schopnostech můžeme odstranit: každá naše citová vlastnost je do značné míry tvořena návykem, a proto je v naší moci, pokud vyvineme určité úsilí, svoje reakce změnit k lepšímu.

IQ A EMOČNÍ INTELIGENCE: ČISTÉ TYPY

IQ a emoční inteligence zdaleka nejsou protikladné schopnosti; jsou spíše jen odlišné. Všichni v sobě směřujeme intelekt s emocemi. Lidé s vysokým

IQ, avšak s nízkou emoční inteligencí (nebo nízkým IQ a vysokou emoční inteligencí), se vyskytují relativně vzácné. Mezi IQ a některými aspekty emoční inteligence lze prokázat určitou nepříliš výraznou korelaci, jež je však natolik slabá, že z toho jasně vyplývá, že jde o dvě téměř naprosto nezávislé entity.

Na rozdíl od notoricky známého testování IQ doposud neexistuje žádný písemný test, jenž by určoval výšku emoční inteligence. Možná ani žádný nikdy nebude. Ačkoliv probíhá rozsáhlý průzkum všech součástí emoční inteligence, některé z nich, jako například empatii, lze nejlépe testovat zjišťováním praktických schopností člověka v této oblasti - například schopnosti rozpoznávat citové stavy z výrazu tváře na videu. Jack Block, psycholog na Kalifornské univerzitě v Berkeley, provedl srovnání dvou teoreticky čistých typů lidí: jedince s vysokým IQ a jedince s rozvinutými emočními schopnostmi. Hodnotil u nich vlastnost, kterou označil jako přizpůsobivost nebo pružnost ega. Ta se do značné míry shoduje s emoční inteligencí (shrnuje v sobě hlavní sociální a emoční dovednosti).¹⁵ Výsledky byly nadmíru zajímavé.

Čistý typ s vysokým IQ (tj. člověk, který odsunuje emoční inteligenci stranou) je téměř karikaturou intelektuála; velmi schopný v oblasti myšlení, avšak naprosto neschopný ve vztazích mezi lidmi. Tato charakteristika se mírně různí u žen a u mužů. Muž s vysokým IQ je typický rozsáhlými intelektuálními zájmy a schopnostmi. Je ctižádostivý a produktivní, umíněný, vypočítavý a nedělá si sám se sebou starosti. Dále má sklon ke kritičnosti, povýšenosti, puntičkářství, má zábrany, problémy v sexuální oblasti a ve smyslovém prožívání. Vždy si zachovává odstup, je emočně chladný a ironický.

Naproti tomu muži s vysokou emoční inteligencí jsou bodří, často tráví čas s přáteli, nemají sklony k ustrašenosti či k ustaranému neplodnému přemítání. Mají smysl pro etické jednání. Mají též rozvinutou schopnost vázat se na lidi nebo na činnosti a nést odpovědnost. Jsou soucitní a ve vztazích k jiným lidem nesobečtí a starostliví. Jejich emoční život je bohatý, avšak přiměřený; jsou spokojeni se sebou, s ostatními lidmi i se společenským prostředím, v němž žijí.

Žena s vysokým IQ má předpokládanou intelektuální sebejistotu, dokáže velmi dobře vyjadřovat svoje myšlenky a má široké intelektuální a estetické zájmy. Takové ženy mají sklon k introspekci (zkoumám svého nitra), k úzkosti, k neplodnému přemítání, k pocitům viny. Mají zábrany otevřeně projevovat svůj hněv (proto jej raději projevují nepřímo).

Emočně inteligentní ženy jsou naproti tomu asertivní, otevřeně a přímo projevují svoje city, mají pozitivní vztah k sobě. Podobně jako muži i ony tráví mnoho času s přáteli, chodí na večírky a žijí společensky. Svoje pocity vyjadřují vhodně (spíše než, řekněme, prostřednictvím výbuchů emocí, jichž později litují). Dobře se přizpůsobují stresovým situacím. Díky svému společenskému nadání se snadno seznamují s novými lidmi. Jsou sebevědomé, hravé, spontánní a otevřeně přijímají smyslové zážitky. Na rozdíl od žen zaměřených výhradně intelektuálně pociťují jen zřídka kdy vinu či úzkost. Nesklouzávají do neplodného přemítání.

Tyto charakteristiky jsou pochopitelně extrémní - v každém z nás se výše uvedené kvality v různém poměru směšují. Avšak mohou nám poskytnout představu o tom, jak tyto vlastnosti ovlivňují charakter člověka. Do jaké míry oba tyto obrazy splývají, je určeno kvalitou naší kognitivní a emoční inteligence. Nicméně je to emoční inteligence, která přináší mnohem více skutečně lidských vlastností.

4

Poznej sám sebe

Stará japonská pověst vypráví o válčícím samuraji, jenž jednoho dne vyzval zenového mistra, aby mu objasnil myšlenku nebe a pekla. Avšak mnich odpověděl s posměškem: „Nejsi nic než hrubec, nemám chuť plýtvat časem na tvoje otázky!”

Samuraj se cítil uražen ve své důstojnosti. Rozzuřil se, vytasil meč z pochvy a vykřikl: „Mohl bych tě za tvoji neomalenost zabít!”

„Tohle,” odpověděl klidně mnich, „je peklo.”

Samuraj s překvapením uzřel pravdu v tom, co mu mistr objasnil o zuřivosti, jež ho měla ve své moci. Uklidnil se, zastrčil svůj meč zpět do pochvy, uklonil se a poděkoval mnichovi za jeho vysvětlení.

„A tohle”, řekl mnich, „je nebe.”

Náhlé prozření samuraje a uvědomění si svého rozrušení ilustruje zásadní rozdíl mezi tím, jsme-li určitým pocitem naprosto ovládnuti, a uvědoměním si, že nás určitá emoce má ve své moci. Sokratova rada „poznej sám sebe” se týká právě tohoto základního kamene emoční inteligence: neustálého uvědomování si svých pocitů a otevřenosti vůči nim.

Při prvním letmém pohledu by se mohlo zdát, že naše pocity jsou zcela zřejmé, avšak při hlubším zamyšlení si všichni jistě vzpomeneme na chvíle, kdy jsme se snažili nevidět, jaké opravdové pocity v nás něco vzbuzuje či jak se v nás tyto city probudily až mnohem později. Aby označili uvědomění si vlastních myšlenkových procesů, užívají psychologové poněkud těžkopádného termínu metakognice. Mají-li na mysli uvědomění si vlastních pocitů, mluví o metanáladě. Já dávám přednost termínu sebeuvědomění, jenž vyjadřuje průběžnou pozornost zaměřenou na vnitřní stav.¹ V tomto sebereflektivním uvědomění mysl pozoruje a zkoumá veškeré zážitky, včetně emocí.²

Tato kvalita vědomí je blízká tomu, co Freud ve svých pracích označoval jako „rovnoměrné rozložení pozornosti” a co doporučoval všem, kdo se

chtěli věnovat psychoanalýze. Takováto pozornost nestranně přijímá vše, co prochází vědomím, jako bdělý, avšak nereagující pozorovatel. Někteří psychoanalytici ji nazývají „pozorující ego“. Jde o schopnost sebeuvědomění, která umožňuje psychoanalytikovi sledovat vlastní reakce na to, co pacient říká a co mu v procesu volné asociace přichází na mysl.³

Vše nasvědčuje tomu, že takovéto sebeuvědomění vyžaduje aktivaci šedé mozkové kůry, a to zvláště jazykových oblastí, uzpůsobených k identifikaci a k pojmenování vznikajících emocí. Sebeuvědomění není pozorností, jež bývá unesena emocemi; jež přehnaně reaguje a zveličuje vjemy. Jedná se spíše o neutrální postoj, který si dokáže zachovat sebereflexi i ve víru rozbouraných emocí. William Styron se ve svém díle popisujícím hlubokou depresi zmiňuje o podobné schopnosti. Vypráví o pocitu, že je „doprovázen jakýmsi druhým já - nehmotným pozorovatelem, který nikterak nesdílí šílenství svého dvojníka a je schopen sledovat jeho souboj s nezúčastněnou zvědavostí.“⁴

Takovéto nestranné vědomí svých vášnivých či výbušných pocitů můžeme získat pouze prostřednictvím sebezpozorování. Může se však také projevat jenom jako nepatrné poodstoupení od svých zážitků; jako paralelní proud vědomí, který je „nad“: vznáší se nad hlavním proudem či vedle něj a uvědomuje si, co se děje. Není jako zbytek osobnosti pohlcen a ztracen v bouři emocí. Sebezpozorování znamená rozdíl mezi tím, být na někoho vražedně rozezlen, a mezi schopností si i v největším vzteku uvědomit, že je to vztek, co právě cítím. Podíváme-li se na celou tu věc z hlediska neurologických mechanismů vědomí, pak tento subtilní posun mentální aktivity signalizuje, že korové okruhy aktivně monitorují emoci. To je prvním krokem k získání určité kontroly. Takovéto uvědomování si emocí je základní schopností, z níž se pak vyvíjejí další - jako třeba citové sebeovládání.

Sebeuvědomění znamená, krátce řečeno, „uvědomovat si, a to jak svoji náladu, tak i myšlenky, které se k ní vážou“, abych použil výrok Johna Mayera, psychologa z Univerzity New Hampshire, jenž je společně s Peterem Saloveym autorem teorie emoční inteligence.⁵ Sebeuvědomění můžeme také charakterizovat jako nestrannou, neposuzující pozornost zaměřenou na stav našeho nitra. Mayer je přesvědčen, že naše vnímání citů nebývá často zcela nestranné. Mezi nejčastější myšlenky vztahující se k emočnímu uvědomění patří „neměl bych se takto cítit“ či „budu myslet na něco lepšího, abych se rozveselil“. Při omezenějším sebeuvědomění se jako reakce na něco velmi rozčilujícího a zraňujícího často objevuje i snaha o únik: „Prostě na to přestaň myslet!“.

Je možné logicky rozlišovat mezi uvědomováním si svých citů a jejich proměnou. Mayer však zjistil, že v praxi tyto dva procesy téměř vždy splývají: rozpoznat svoji špatnou náladu je prvním projevem vznikající snahy se z ní dostat. Toto rozlišení je však něco zcela jiného než úsilí neprojevit nežádoucí impulsivní emoci. Když říkáme dítěti, jež ze vzteku uhodilo kamaráda, „Okamžitě přestaň!“, možná tím zabráníme bití, avšak hněv napomenutého dítěte tím nijak nezmiříme. Myšlenky dítěte se stále upínají na příčinu vzteku („Ale on mi sebral moji hračku!“) a negativní citový stav

trvá dál. Sebeuvědomění působí na silné, averzivní pocity daleko účinněji: myšlenky typu „tak tohle je vztek, co cítím“ nám poskytují větší svobodu - nejenom že jsme schopni emoci ve svém jednání neprojevit, ale můžeme se také dokonce pokusit se jí zbavit.

Mayer zjistil, že lidé mají sklon přistupovat ke sledování vlastních citů několika způsoby:⁶

- *Lidé sebeuvědomělí.* Tito lidé si průběžně uvědomují svoje nálady a jejich emoční život je poměrně kultivovaný. Jejich znalost vlastních emocí může být základem pro vznik dalších osobních charakteristik: jsou nezávislí a znají vlastní hranice, jsou duševně zdraví a zastávají spíše pozitivní postoj k životu. Když se dostanou do špatné nálady, nepřemýšlí o ní neustále a ani na ní nelpí. Proto jsou schopni se jí rychleji zbavit. Zkrátka jejich vnímavost a uvědomění jim umožňuje svoje emoce lépe zvládat.

- *Lidé sebezaplacení.* Tito jedinci bývají často v zajetí svých emocí a nejsou schopni jim nijak uniknout. Jsou těkaví a svoje pocity si většinou neuvědomují. Proto jsou v nich ztraceni a nedokážou je s odstupem posoudit. V důsledku toho dělají jen velmi málo pro to, aby se zbavili své špatné nálady. Mají pocit, že nad svým citovým životem nemají žádnou kontrolu. Často se cítí přemoženi svými emocemi a nejsou schopni se ovládnout.

- *Lidé akceptující.* Tito lidé si často jasně uvědomují, co cítí; mají však sklon náladu bez námitek akceptovat a nesnaží se ji měnit. Mezi nimi lze rozlišit typ akceptujících lidí, který bývá většinou v dobré náladě, a není tedy nijak silně motivován svoje rozpoložení měnit, a typ, který, navzdory jasněmu uvědomění vlastních pocitů, má sklon spíše ke špatným náladám a s přílišnou tolerancí se jim vzdává. Takoví lidé nedělají nic pro to, aby svoje pocity změnili, přestože jsou jim velmi nepříjemné; tento typ často nalezneme mezi lidmi trpícími depresí, kteří svoje zoufalství rezignovaně přijímají.

VÁŠNIVÍ A LHOSTEJNÍ

Představte si na chvíli, že jste v letadle z New Yorku do San Franciska. Doposud všechno probíhalo hladce, avšak jak se přibližujete ke Skalistým horám, z reproduktorů se ozve pilotův hlas: „Dámy a pánové, před námi se nacházejí turbulentní proudy. Vraťte se, prosím, na svá místa a připoutejte se.“ A pak se letadlo dostane do vzdušných vírů, které jsou prudší, než jaké jste kdy zažili. Letounem to hází ze strany na stranu a nahoru dolů jako s nafukovacím míčem na vlnách.

A teď jde o to, jak se zachováte. Patříte spíš k těm, kteří se začnou do knihy nebo časopisu, případně se dál dívají na film a pokoušejí se vzdušných vírů si nevšímat? Nebo si vyndáte letáček s pokyny pro tíšňové situace a znovu si přečtete všechna upozornění, případně budete pozorovat le-

tušky a pátrat po známkách paniky či budete natahovat uši, abyste zaslechli hučení motorů a zjistili, zdali s nimi není něco v nepořádku?

Podle toho, která z těchto reakcí je pro vás přirozenější, je možné určit, jaké zaměření pozorností preferujete v tísnových situacích. Tento příklad s letadlem je součástí psychologického testu, jež vytvořila psycholožka Suzanne Millerová z Temple University. Jeho cílem je odhadnout, zdali má člověk sklon k ostražitosti a pozornému sledování každého detailu stresujícího vlivu, či zdali spíše řeší tyto okamžiky úzkosti tím, že se snaží je nevnímat. Ti, kteří v tísně "sledují každou maličkost, mohou vlastní přehnanou pozorností svoje reakce nevědomě zveličovat - a to zejména tehdy, chybí-li jim nestrannost emočního sebeuvědomění. Výsledkem je, že se jim jejich emoce zdají daleko silnější. Ti, kteří svoji pozornost zaměří jinam, si všimají vlastních reakcí daleko méně, a tak svoje prožívání emoční reakce minimalizují; někdy dokonce zmírní i reakci samotnou.

V krajních případech to znamená, že někteří lidé jsou vědomím vlastních emocí zcela pohlceni, zatímco pro jiné lidi takové uvědomování sotva existuje. Zde bych chtěl uvést příklad vysokoškolského studenta, který si jednou večer všiml, že na koleji vznikl požár. Vzal si tedy hasicí přístroj a oheň uhasil. Nic neobvyklého - kromě toho, že cestou pro hasicí přístroj a zpět ten student jenom šel, místo aby běžel. A důvod? Necítil, že by to bylo příliš naléhavé.

Tento příběh mi vyprávěl Edward Diener, psycholog na Univerzitě státu Illinois v Urbane, který zkoumal intenzitu, s jakou lidé prožívají své vlastní emoce.⁷ V jeho sbírce případů patřil výše uvedený vysokoškolák k těm nejméně citlivým lidem, s jakými se kdy Diener setkal. Ve své podstatě byl mužem bez vášně; život v něm vzbuzoval jestli vůbec nějaké, tak jen velmi nevýrazné emoce; dokonce ani vznik požáru jej nijak nevzrušil.

Naproti tomu u ženy z opačného konce Dienerova spektra dokázala pouhá ztráta oblíbeného pera vyvolat několikadenní rozčilení. Jindy byla tato žena při pohledu na inzerát výprodeje v luxusní prodejně dámských bot tak vzrušena, že okamžitě přerušila svoji práci, naskočila do auta a vydala se na tříhodinovou cestu do Chicaga, kde se tento výprodej konal.

Diener zjistil, že ženy zpravidla vnímají pozitivní i negativní emoce silněji než muži. Bez ohledu na pohlaví lze říci, že emoční život je bohatší pro ty citlivější. Taková zvýšená vnímavost znamená, že i méně výrazný podnět dokáže u těchto lidí vyvolat emoční bouři, ať už pozitivní či negativní; zatímco lidé opačného extrému sotva vnímají jakýkoliv pocit dokonce i v těch nejvýznamnějších situacích.

MUŽ BEZ EMOCÍ

Ellen začínala být ze svého vztahu s Garym zoufalá. Její snoubenec byl inteligentní, přemýšlivý mladý muž a úspěšný chirurg, nedokázal však žádným viditelným způsobem projevit svoje city. Nereagoval ani na jakékoliv projevy citů svých blízkých. Přestože byl Gary schopen zajímavě hovořit

o vědě či o umění, ale když pak došlo na city - dokonce i na city ke své snoubence - jako by ztratil řeč. Ellen už vyzkoušela všechno, aby z něj vyhlédla nějaký projev vášně. Gary však zůstával klidný a nevšímavý. „Já prostě od přirozenosti svoje pocity neprojevuji," řekl Gary terapeutovi, kterého navštívil na Ellenino naléhání. Když došlo na jeho citový život, dodal: „Nemám, o čem bych mohl hovořit. Nepociťuji žádné silné emoce, ani pozitivní, ani negativní."

Ellen nebyla sama, koho Garyho lhostejnost znepokojovala. Jak se Gary přiznal svému terapeutovi, nedokázal o svých citech otevřeně hovořit vůbec s nikým. A důvod? V první řadě si Gary nebyl vůbec vědom toho, co vlastně cítí. Pokud mohl sám říci, v jeho životě neexistoval žádný hněv, smutek, ani radost.⁸

Garyho terapeut jej sledoval a dospěl k názoru, že jeho emoční prázdnota z něj činí bezbarvého a nevýrazného člověka: „Takoví lidé nudí všechny kolem sebe. Proto je jejich manželky posílají na léčení." Garyho emoční prázdnota je typickým příkladem poruchy, kterou psychiatři označují slovní alexithymie, z řeckého -a- znamenajícího „nepřítomnost", lexis - „slovo" a thymos - „emoce". Takovým lidem chybějí slova pro vlastní pocity. Zdálo by se, že city prostě nemají. Jejich „nečitelnost" však bývá způsobena spíše neschopností svoje city vyjadřovat než absencí vlastních emocí. Tohoto stavu si poprvé povšimli psychoanalytici, kteří byli uvedeni do rozpaků skupinou pacientů, jež nebylo možné psychoanalýzou léčit. Tvrdili totiž, že nemají žádné pocity, žádné sny, fantazie - zkrátka žádný vnitřní citový život, o kterém by mohli hovořit.⁹ Mezi klinické projevy, které charakterizují lidi s alexithymií, patří obtíže při popisování citů (ať už vlastních nebo citů někoho jiného) a rozlišování emocí jen ve velmi malém rozsahu.¹⁰ Navíc mívají tito lidé potíže s rozlišováním jednotlivých emocí, a dokonce i s rozlišováním mezi emocemi a fyzickými pocity - takže mohou hovořit o tom, že mají motýly v žaludku, bušení srdce, že se potí a že se jim točí hlava, avšak nevědí, že pociťují úzkost.

„Působí dojmem zvláštních, cizích bytostí, které pocházejí z jiného světa a jsou nuceny žít ve společnosti, kde vládou city." Toto je popis dr. Petera Sifneose, psychiatra z Harvardu, který roku 1972 termín alexithymie zavedl.¹¹ Tito lidé například jen velice zřídka pláčou. Pokud však už k tomu dojde, jedná se vždycky o nefalšovaný pláč. Jedna pacientka s alexithymií byla tak rozrušena filmem o ženě s osmi dětmi, která umírá na rakovinu, že plakala, dokud neusnula. Když jí její terapeut řekl, že možná byla tak rozrušena proto, že jí film připomenul vlastní matku, která také umírá na rakovinu, pacientku to zaskočilo tak, že jen tiše seděla. Když se jí terapeut později zeptal, jak se v té chvíli cítila, řekla, že se cítila „hrozně". Nijak však nedokázala své city dále upřesnit. Pak, jak dodala, si občas uvědomila, že pláče, ale nikdy přesně nevěděla, proč vlastně.¹²

A to je jádrem problému. Nejde o to, že lidé s alexithymií nic necítí. Jen si nedokážou uvědomit - a zvláště pak vyjádřit slovy - jaké jejich pocity vlastně jsou. Naprosto jim chybí sebeuvědomění - základ emoční inteligence. Nejsou schopni mezi svými emocemi nijak rozlišovat. Lidé postiže-

ní alexithymií vyvracejí běžné přesvědčení, že je přece naprosto jasné, co cítíme. Když takové lidi něco - nebo spíše někdo - rozruší a vzbudí v nich určitý cit, připadá jim to tak matoucí, nepochopitelné a nezvládnutelné, že se příště pokusí podobnému zážitku se vyhnout za každou cenu. Emoce k nim přicházejí, pokud vůbec přicházejí, jako hloupý a nepochopitelný sled vjemů vyvolávajících úzkost. Cítí se „hrozně“, jak to vyjádřila alexithymická pacientka, která plakala u filmu. Nedokážou však svoje pocity nijak více upřesnit.

Toto zmatené vnímání emocí je často vede ke stížnostem na nejasné zdravotní problémy, přestože ve skutečnosti prožívají emoční stres - jde o fenomén známý v psychiatrii jako somatizace, záměna citového utrpení za fyzickou bolest (jež se liší od psychosomatického onemocnění, kdy emoční problémy vyvolávají skutečné zdravotní poruchy). Zájem psychiatrie o alexithymiky se zaměřuje především na to, jak je rozeznat mezi pacienty, kteří přijdou k lékaři hledat pomoc; tito lidé mají totiž sklon se dlouhodobě - a bezvýsledně - léčit na onemocnění, jež ve skutečnosti leží v oblasti emocí.

Přestože dnes nejsme schopni s jistotou říci, co je příčinou alexithymie, dr. Sifneos se domnívá, že se jedná o poruchu komunikace mezi limbickým systémem a šedou kůrou mozkovou, a to zejména jejími verbálními oblastmi. Tato teorie se přesně shoduje s novými vědeckými poznatky o emočních mozkových centrech a drahách. U pacientů s prudkými záchvaty citů, jimž bylo toto spojení chirurgicky přerušeno, se po operaci objevila emoční bezvýraznost podobná lidem s alexithymií: nebyli schopni slovy vyjádřit svoje city a najednou jim chyběla jakákoliv fantazie. U takových lidí prostě nervová centra emočního mozku sice reagují tvorbou emocí, avšak neokortex není schopen tyto pocity rozlišovat a přiřadit k nim odpovídající verbální vyjádření. Jak to vyjádřil Henry Roth ve svém románu *Call it Sleep*: „Pokud dokážete do toho, co cítíte, vnést slova, pak ten cit už patří vám.“ A to je základním problémem alexithymiků: nemít slova pro vlastní city znamená nepřijímat svoje city jako vlastní.

CHVÁLA POCITŮ

Elliotův nádor rostl těsně za čelem a dosahoval velikosti malého pomeranče. Chirurgický zákrok jej beze zbytku odstranil. Lékaři považovali operaci za úspěšnou, ale lidé, kteří Elliota znali, o něm začali říkat, že teď už není kým býval - jeho osobnost prodělala drastickou změnu. Elliot býval úspěšným právním zástupcem velké firmy, avšak nyní si nedokázal žádné zaměstnání udržet. Jeho žena ho opustila. Svoje úspory promrhal špatnými investicemi a nakonec byl nucen bydlet u svého bratra v pokoji pro hosty.

Elliotův případ byl svým způsobem zvláštní. Intelektuálně byl ten člověk stále stejně bystrý, avšak svůj čas teď trávil překvapivě nevhodně. Po celé hodiny se dokázal věnovat podružným podrobnostem. Zdálo se, že ztratil veškerý smysl pro význam. Ani pokárání zaměstnavatele nemělo na

jeho chování žádný vliv. Byl propuštěn z celé řady zaměstnání. I když detailní inteligenční testování neobjevilo žádné snížení Elliotových mentálních schopností, přesto navštívil neurologa - v naději, že diagnóza neurologické poruchy by mu pomohla získat invalidní důchod. Zdálo se mu totiž, že by na něj mohl mít nárok. Závěrem předchozích testů bylo, že je prostě simulant.

Antonio Damasio, neurolog, kterého Elliot navštívil, s překvapením zjistil, že v Elliotově psychickém repertoáru naprosto chybí jeden prvek: ačkoliv jeho logika, paměť, pozornost či kterákoliv jiná kognitivní schopnost byla v pořádku, Elliot nevěnoval žádnou pozornost citům, které v něm vzbuzoval okolní svět.¹³ Elliot byl schopen vyprávět o tragických událostech svého života s naprostou lhostejností, jako by byl jen nezúčastněným pozorovatelem vlastních minulých ztrát a selhání - bez jakékoliv známky smutku či lítosti, zklamání či hněvu na nespravedlivost života. Jeho vlastní tragédie mu nezpůsobovala žádnou bolest. Damasio Elliotův příběh rozrušil více než Elliota samotného.

Damasio došel k závěru, že příčinou absence Elliotova citového uvědomění bylo odstranění částí prefrontálních laloků společně s nádorem. Operace přerušila spojení nižších emočních center, zejména amygdaly a center v její blízkosti, s šedou kůrou mozkovou a s její schopností racionálně myslet. Elliotovo myšlení nyní připomínalo počítač - bylo schopné bezchybně provést každý krok v procesu rozhodování, avšak neschopné přisoudit rozličným možnostem správnou hodnotu. Každá možnost se Elliotovi zdála naprosto neutrální. A toto přehnaně nestranné posuzování je podle Damasia jádrem Elliotova problému: nedostatečné uvědomování si vlastních pocitů způsobilo, že Elliotovo myšlení a zdůvodňování událostí bylo zcela chybné.

Toto postižení se projevovalo dokonce i ve zcela bezvýznamných rozhodnutích. Když se Damasio pokoušel dohodnout se s Elliotem na další návštěvě, výsledkem byla změť nerozhodnosti: Elliot dokázal nalézt argumenty pro a proti každému dni a době, kterou Damasio navrhl, ale nebyl schopen se pro žádnou z možností rozhodnout. Z čistě racionálního hlediska měl naprosto oprávněné důvody souhlasit či nesouhlasit s kteroukoliv možnou dobou návštěvy. Nedokázal si však uvědomit, jaké pocity v něm jednotlivé navržené doby vyvolávají.

Na Elliotově nerozhodnosti jasně vidíme, jak klíčová je role pocitů při usměrňování nekonečného proudu osobních rozhodnutí. Silné city mohou způsobit zmatení myšlení; avšak naprostá absence pocitů je také ničivější, zvláště při zvažování rozhodnutí, na kterých závisí naše budoucnost: jakou kariéru si vybrat, do koho se zamilovat a s kým vstoupit do manželství, který byt si pronajmout či který dům koupit - a tak dále po celý život. V těchto záležitostech není možné učinit správné rozhodnutí použitím pouhé racionality. Je potřeba znát také svoje city, svou emoční zkušenost a moudrost nabytou během života. Jako základ pro rozhodování, komu důvěřovat, s kým se oženit nebo jaké zaměstnání přijmout, nemůže pouhá logika sama o sobě nikdy fungovat. Jde o záležitosti, v nichž je rozum bez citového vedení naprosto slepý.

Intuitivní signály, podle kterých se v takovýchto chvílích řídíme, vycházejí z pohybů vnitřních orgánů vyvolaných limbickým systémem, jež Damasio označuje jako „somatické markery“. Může to být třeba jen nepříjemný pocit v žaludku či v břiše, jaký zná určitě každý z nás. Tyto příznaky nás často odrazují od rozhodnutí, před kterým nás varují zkušenosti z minulosti, avšak také nám mohou otevřít oči, abychom zahlédli nějakou výhodnou příležitost. V okamžiku rozhodování si zpravidla neuvědomujeme specifický zážitek, jenž je podkladem našeho negativního pocitu. V té chvíli nám stačí signál, že potenciální průběh událostí by mohl skončit nezdarem či dokonce katastrofou. Kdykoliv se objeví tento „svíravý pocit v žaludku“, jsme schopni s daleko větší sebejistotou danou možností neprodleně opustit či ji naopak hlouběji promýšlet, a zredukovat tak naše možná rozhodnutí na počet, který už jsme schopni zvládnout. Krátce řečeno, vnímavost k vlastním pocitům je klíčem k rozumnějšímu rozhodování.

ZKOUMÁNÍ NEVĚDOMÍ

Z Elliotovy citové prázdnoty vidíme, že schopnost lidí vnímat svoje emoce není u všech stejná, podobně jako není stejné například hudební nadání. Pokud umělé porušení neurálního spojení vede k deficitu určité schopnosti, pak relativní síla či slabost tohoto spojení u lidí, jejichž mozky nebyly poškozeny vnějším zásahem, by měla určovat kvalitu této schopnosti. Z této úvahy vyplývá, že na základě vrozeného neurologického uspořádání jsou někteří z nás vnímavější například ke strachu či k radosti, a tak je jejich emoční sebeuvědomění na vyšší úrovni.

Je možné, že talent pro psychickou introspekci spočívá v kvalitě a rozsahu právě těchto nervových spojení. Někteří z nás jsou k vnímání symbolických projevů našich citů od přírody otevřenější: metafory a přirovnání, poezie, písně a pohádky - to všechno vytváří jazyk našeho srdce. Sem patří také sny a mýty, jejichž děj je vlastně prouděním volných asociací podle logiky našeho citového myšlení. Ti z nás, kteří jsou vnímavější k hlasu svého srdce - k jazyku emocí - mají nepochybně pro vyjadřování těchto sdělení větší nadání, ať už jako skladatelé, spisovatelé či jako psychoterapeuti. Toto vnitřní naladění je obdaruje schopností vnášet do svého díla „moudrost nevědomí“ - vyciřované významy našich snů a fantazií, symbolů, jež jsou ztělesněním našich nejhlubších přání.

Sebeuvědomění je základem jakéhokoliv hlubšího pochopení psychologie. A je to právě tato schopnost, kterou se většina psychoterapeutických postupů pokouší rozvinout. Podle Howarda Gardnera je ukázkovým příkladem geniality v oblasti intrapsychické inteligence Sigmund Freud, jenž svůj život zasvětil výzkumu skryté dynamiky lidské duše. Citový život se z větší části odehrává nevědomě. Naše city zdaleka ne vždycky přestupují práh vědomí. K empirickému ověření tohoto psychologického axiómatu lze nabídnout například pokusy s nevědomými emocemi; mezi jinými i překvapivý objev, že lidé jsou schopni si oblíbit věci, o kterých si neuvě-

domují, že je někdy dříve viděli. Jakákoliv emoce může být - a často taky je - nevědomá.

Na neurální úrovni vzniká emoce zpravidla daleko dříve, než si ji uvědomíme. Například když jsou lidem, kteří mají hrůzu z hadů, ukazovány fotografie těchto živočichů, senzory přiložené na pokožku zaregistrují náhlé zvýšení produkce potu, což je příznakem úzkosti (ačkoliv zkoumaní lidé tvrdí, že nepociťují žádný strach). Pot se u těchto lidí objeví dokonce i tehdy, je-li obrázek hada promítnut na tak krátký okamžik, že nedokážou vědomě zaregistrovat, co vlastně viděli, natožpak aby v nich obrázek vzbudil úzkost. Pokud se však tyto podvědomé vjemy dále stupňují, nakonec zesílí natolik, že vstoupí do vědomí. Proto rozeznáváme dvě úrovně emočního prožívání - vědomou a nevědomou. Okamžik vstupu emoce do vědomí odpovídá jejímu zaregistrování šedou kůrou prefrontálních laloků.¹⁴

Emoce, které vřou pod prahem vědomí, mohou mít silný vliv na to, jakým způsobem vnímáme a reagujeme. A to i přesto, že nemáme ani tušení, že na nás působí. Vezměme si například člověka, kterého ráno rozladila nějaká nepříjemnost a je z toho nevrlý ještě několik hodin poté: spatřuje zlé úmysly i tam, kde žádné nejsou, a bezdůvodně se utrhuje na svoje kolegy. Je pravděpodobné, že své podrážděnosti nevěnuje dostatečnou pozornost a že až jej na ni někdo upozorní, bude překvapen, přestože jeho rozbouřené emoce vřou na samém prahu vědomí a diktují mu jeho strohé odpovědi. Avšak poté, co si svoji reakci uvědomí - až ji zaregistruje korovými centry, bude schopen situaci přehodnotit, emoce vyvolané ranním incidentem ze sebe setřást a změnit tak svoje rozpoložení. V tomto smyslu je emoční sebeuvědomění základním kamenem emoční inteligence: dává nám schopnost zbavit se špatné nálady.

5

Otroci vášně

*... A blahoslaven,
čí krev a soud tak šťastnou tvoří směs,
ze nelze Štěstěně jak na píšťalu
naň zahrát, co jí libo. Dej mi muže,
jenž není otrok vášně, a já v srdci
ho budu nosit, v srdci svého srdce,
tak jako tebe!...*

HAMLET SVÉMU PŘÍTELI HORACIOVI

Dokázat odolat citovým výkyvům, které nám rány osudu v životě přinášejí, a nepodléhat svým vášním - to bylo považováno za velkou ctnost už v dobách Platónových. Starý řecký výraz pro tuto ctnost byl *sophrosyne* - „inteligence pro život; umírněná rovnováha a moudrost“. Římané a raní křesťané ji nazývali *temperantia* - střídmost, umírněnost, vyhýbání se citovým výstřelkům. Smyslem tohoto ideálu je vyrovnanost, nikoliv však potlačování emocí: každý cit má svoji nepopiratelnou hodnotu a význam. Život bez vášně by byl jen bezbarvou pouští neutrálnosti, odloučenou od bohatství opravdového života. Avšak (jak si uvědomil již Aristoteles) cílem je mít city přiměřené, odpovídající okolnostem. Pokud jsou emoce nadměrně umlčovány, vzniká bezbarvost a odstup. Naopak vymknou-li se emoce vědomé kontrole, jsou přehnané a dlouhodobé, stanou se chorobnými - jako je například hluboká deprese, nezvladatelná úzkost, dlouhotrvající vztek či manické vzrušení.

Schopnost udržovat naše stresující emoce pod kontrolou vědomí je klíčem k uspokojivému citovému životu. Extrémy - emoce příliš intenzivní či dlouhotrvající - podkopávají naši stabilitu. Nejde pochopitelně o to, abychom pociťovali stále jen jeden typ emoce. Touha být neustále šťastný po-

někud připomíná přihlouplost odznáčků s usmívajícím se obličejem, které byly v módě v sedmdesátých letech. O tom, jak utrpení přispívá k tvořivému a duchovnímu životu, by se dalo vyprávět mnohé. Duše, která prošla utrpením, se podobá kalené oceli.

Zlé časy, stejně jako dobré, jsou kořením života. Studie, při níž stovky mužů a žen nosily při sobě „pípatko“, které je čas od času upozornilo, aby si zaznamenali svůj okamžitý citový stav, prokázala, že je to právě poměr pozitivních a negativních emocí, co nakonec určuje, zdali jsme v životě spokojeni nebo ne.¹ Není pravdou, že by se lidé měli snažit negativním pocitem vyhýbat, protože jenom tak mohou být spokojeni. Jde spíš o to neprožívat špatné nálady bez vědomého zamyšlení, neboť jinak nás začnou ovlivňovat z nevědomí, kam k nim už nemáme přístup. Lidé, kteří v minulosti prožili silné deprese či dlouhotrvající hněv, nemusí být stále nešťastní - mohou-li tyto negativní zkušenosti vyvážit obdobím štěstí či radosti. Výše uvedená studie také potvrzuje vzájemnou nezávislost emoční a školní inteligence, protože mezi školními výsledky (nebo IQ) a uspokojivým citovým životem lidí nebyl nalezen žádný významnější vztah.

Podobně jako v pozadí mysli neustále probíhá proud myšlenek, působí na nás také proud emocí. Kdykoliv se někoho zeptáte, jak se cítí, vždycky bude v nějaké náladě. Je pochopitelné, že dva různé večery může mít jeden člověk velmi odlišné nálady, avšak když po týdnech či měsících sledování uděláte „průměr“, získáte jakýsi obraz celkového citového naladění člověka. Ukazuje se, že intenzivní emoce lidé prožívají jen poměrně vzácně; většina z nás spadá do šedivého středu s občasnými výchyly na jednu či na druhou stranu.

Naučit se zvládat svoje emoce je zaměstnání na plný úvazek: velká část toho, co děláme (zejména ve svém volném čase), je motivována právě snahou změnit svoji náladu. Od četby románu, sledování televize, až po naše návštěvy u přátel - všechno jsou to činnosti, které si vybíráme, abychom pozvedli svoji náladu. Umění uklidnit a utěšit sám sebe je pro život velmi důležité. Někteří psychoanalytičtí filozofové, jako např. John Bowlby a D. W. Winnicott, je považují za jeden z fundamentálních psychických nástrojů. Podle jejich teorie se citově zdravé děti naučí samy sebe utěšovat tak, že se k sobě chovají s podobnou péčí, s jakou se o ně starali jejich rodiče. Snižuje se tak jejich zranitelnost vůči emočním otřesům.

Jak jsme již viděli, díky vrozenému uspořádání mozku často není v naší moci rozhodnout, kdy budeme přemoženi silnou emocí, ani jaká emoce to bude. Avšak jsme schopni do jisté míry ovlivnit, jak dlouho bude tato emoce trvat. S obyčejnými smutky, starostmi či zlobou všedního života nemusíme takto nakládat; takové nálady totiž zpravidla po určité době a s trochou trpělivosti odezní samy od sebe. To však neplatí v případech velmi silných citů, které přetrvávají déle než je zdravo a přecházejí do tísnivých extrémů - chronické úzkosti, neovladatelné zuřivosti či deprese. V těch nejzávažnějších případech je někdy nezbytné sáhnout i k lékům, psychoterapii, či dokonce k oběma těmto prostředkům.

V takovýchto situacích je jedním z projevů schopnosti regulovat vlastní

emoce umění včas rozpoznat, kdy dosáhlo chronické citové rozrušení už takového stupně závažnosti, že nemůže být překonáno bez použití farmak. Například dvě třetiny lidí postižených maniodepresivní psychózou se nikdy neléčily. Celá léta byli tito lidé účastni toho bezvýchodného kolotoče, v němž se paralyzující deprese střídá s manickými obdobími chaotické povznesené nálady a velikášství, smíšeného s podrážděností až zuřivostí. A přitom by to všechno například lithium nebo i novější farmakologické prostředky dokázaly přerušit. Na tom, že se tito postižení lidé k takové léčbě nedostali, se podílel i jeden z problémů maniodepresivní psychózy: v manické fázi onemocnění se totiž postižení cítí přehnaně sebejistí; jsou přesvědčeni, že žádnou pomoc nepotřebují, a to i navzdory katastrofálním rozhodnutím, která činí. U takových závažných emočních poruch poskytuje psychiatrická medicína způsob, jak lépe zvládat život.

Avšak co se týče zvládnání špatných nálad nijak nepřesahujících rámec „normálnosti“, jsme ponecháni jen svým vlastním prostředkům. Naneštěstí tyto prostředky nebývají vždy účinné; k tomuto závěru došla Dianě Ticeová, psychologka na Case Western Reserve University. Dotázala se více než čtyř set mužů a žen, jaké jsou jejich oblíbené postupy při odstraňování špatných nálad, a také do jaké míry se jim to daří.²

Dianě Ticeová zjistila, že ne každý souhlasí s filozofickou premisou, že bychom se měli snažit svoje špatné nálady měnit: zhruba pět procent lidí odpovědělo, že se nikdy nepokouší svoje rozpoložení ovlivňovat, protože podle jejich názoru jsou všechny emoce „přirozené“ a měly by být prožívány ve všech svých projevech, bez ohledu na jejich nepříjemnost. Ticeová také objevila skupinu lidí, kteří se z praktických důvodů pravidelně pokoušeli dostat se do špatné nálady: lékaře, kteří se při sdělování špatných zpráv pacientům museli tvářit zasmušile; sociální aktivisty, kteří v sobě živili svoje pobouření nad nespravedlností, aby proti ní mohli účinněji bojovat. Ticeová se setkala i s mladým mužem, jenž v sobě živil hněv jenom proto, aby mohl pomoci svému malému bratřovi, kterého šikanovali jeho spolužáci. Někteří lidé plně přizpůsobovali svoji náladu svým praktickým cílům - například výběrčí poplatků, kteří se snažili schválně se rozzlobit, aby tak přemohli odpor chronických neplatičů.³ Avšak pokud pomineme toto poměrně vzácné cílevědomé pěstování negativních postojů, téměř každá z dotázaných osob si stěžovala, že je svým náladám vydána napospas. Celkově lze říci, že lidé se zbavují špatných nálad spíše se smíšenými výsledky. K překonávání negativních emocí přitom používají těch nejrozumnějších postupů.

ANATOMIE VZTEKU

Představte si, že jedete autem po dálnici a předjíždějící auto že se zařadí nebezpečně blízko před vás. Možná vás automaticky napadne: „Ten idiot!“ Pro prožívání vašeho hněvu je však nesmírně důležité, zdali po této myšlence následují i další pobouřené pomstychtivé představy: „Mohl do mě

vrazit! Ten hajzl... Tohle mu jen tak nedaruju!" Křečovitě svíráte volant, až vám zbělí klouby na rukou (v té chvíli je pro vás volant náhražkou za hrdlo provinilce - nejraději byste jej uškrtili). Vaše tělo se připraví k boji - a vy se začnete chvět, po zádech a po čele vám stékají potůčky potu, srdce se prudce rozbuší a napjaté obličejové svaly poznamenávají vaši tvář. Pak na vás auto za vámi zatroubí, protože jste příliš zpomalili, a vy jste připraveni se rozezleně obořit i na tohoto řidiče. Takhle to vypadá, když se sejde vysoký krevní tlak a bezohledné řízení automobilu.

A nyní srovnajte tuto stupňující se zlobu k řidiči, který vám udělal „myšku“, s poněkud shovívavějším postojem: „Možná mě neviděl. Nebo měl k tak bezohledné jízdě dobré důvody; třeba vezl někoho do nemocnice.“ Taková reakce mírní zlobu soucitem nebo alespoň otevřenou myslí, a zastaví tak eskalaci vznikajícího vzteku. Jde o to (jak nám připomněla Aristotelova výzva) udržet náš hněv v mezích odpovídajících situací. Až příliš často nejsme totiž schopni se za takových okolností ovládnout. Benjamin Franklin to trefně vyjádřil: „Hněv nikdy nebývá bezdůvodný, avšak jen málokdy je to důvod dobrý.“

Pochopitelně existují různé druhy vzteku. Hlavním zdrojem náhlého vyšlehnutí zuřivosti, které pocítíme, když nás bezohledně ohrozí jiný řidič, bývá zpravidla amygdala. Avšak i na druhém konci emočních nervových drah, v šedé mozkové kůře, vzniká promyšlenější druh hněvu, jakým je například chladnokrevná pomsta či pohoršení nad nespravedlností. Takováto uváženější rozčilení mívají podle Franklina daleko spíše dobrý důvod, nebo se tak alespoň pokoušejí působit.

Ze všech emocí, kterým lidé chtějí uniknout, je zloba tou nejtvrdošíjnější. Doktorka Ticeová zjistila, že emocí, kterou lidé nejhůře ovládají, je právě hněv. Ze všech negativních citů nejsnadněji podléháme právě vzteku. Sebeospravedlňující vnitřní monolog, který tuto emoci podněcuje, naplňuje naši mysl těmi nejpřesvědčivějšími argumenty pro to, abychom dali své emoci průchod. Na rozdíl od smutku nám vztek energii dodává, stimuluje nás. Přesvědčivost a jistá svůdnost hněvu může sama o sobě vysvětlit některé mezi lidmi běžně rozšířené názory na tuto emoci: že je vztek neovladatelný, a že bychom se proto neměli snažit jej ovládat; nebo že pokud dáme svému vzteku volný průchod, dojde k jakési „katarzi“ a všechno se zlepší. Opačný názor, jenž je nejspíše reakcí na tento neradostný fatalistický postoj, tvrdí, že je možné propuknutí vzteku zcela zabránit. Avšak po pozorném prostudování výsledků výzkumů dojdeme k tomu, že všechny tyto běžné názory jsou zavádějící, a možná dokonce naprosto chybné.⁴

Sled hněvivých myšlenek, které náš vztek rozdmýchávají, je také klíčem k jednomu z neúčinnějších způsobů, jak tuto emoci rozptýlit: v první řadě zpochybnit samu příčinu naší zloby. Čím déle nasupeně přemítáme o tom, co nás tak naštvalo, tím více „dobrých důvodů“ a sebeospravedlňujících argumentů nacházíme. Takové dumání jen přilévá olej do ohně. Jiný názor na věc však tyto plameny dusí. Ticeová zjistila, že jedním z neúčinnějších prostředků pro zklidnění vzteku je přehodnocení situace pozitivnějším způsobem.

Intoxikace vztekem

Nálezy Dianě Ticeové se shodují se závěry psychologa Dolfy Zillmanna z Alabamské univerzity. Ten v rozsáhlé sérii podrobných experimentů přesně prozkoumal mechanismy vzniku a prožívání hněvu.⁵ Pokud si uvědomíme, že tato emoce má kořeny ve stresové reakci, kdy se organismus rozhoduje mezi bojem a útekem, nijak nás nepřekvapí Zillmannovo zjištění, že univerzální příčinou hněvu je právě pocit ohrožení. Ohrožení nemusí znamenat jenom přímé fyzické nebezpečí; týká se také - a to je dnes mnohem častější - symbolického ohrožení sebevědomí či důstojnosti: staneme-li se obětí nespravedlnosti či nezdvořilosti, jsme-li napadeni či uráženi nebo třeba jen pokoušíme-li se neúspěšně o dosažení či uskutečnění něčeho, co je pro nás zvlášť důležité. Takové vjemy fungují jako spouštěcí faktor pro aktivaci limbického systému. Limbický systém pak ovlivní mozek dvojím způsobem. První částí takové reakce je náhlé uvolnění katecholaminů, které zabezpečí prudký příval energie pro náš „jeden konkrétní rozhodný čin, ať už jde o boj či o útěk“, abych použil Zillmannova slova. Tento příval energie trvá řádově minuty. Během nich se tělo připravuje na rychlý útěk či boj, v závislosti na tom, jak naše emoční centra posoudí protivníka.

Zároveň amygdala aktivuje kůru nadledvinek, a vytvoří tak v těle potřebné napětí. Toto napětí trvá mnohem déle než počáteční příliv katecholaminů. Tato celková nadledvinková a korová excitace může trvat mnoho hodin a dokonce i dní. Celou tu dobu udržuje emoční centra v pohotovosti. Takové dlouhodobé napětí funguje jako pozadí, na kterém vznikají následné reakce obzvlášť rychle. Tento stav zvýšené vnímavosti, vyvolaný adrenokortikální aktivací, objasňuje, proč se lidé rozzlobí mnohem snadněji, pokud už byli předem podrážděni či vyprovokováni něčím jiným. Všechny druhy stresu vyvolávají adrenokortikální podráždění, a snižují tak práh pro vznik vzteku. Proto někdo, kdo měl v práci špatný den, je zvlášť náchylný se později doma rozčítit kvůli něčemu takovému (třeba že děti po sobě neuklízejí nepořádek nebo že na sebe pokřikují), co by za jiných okolností nebylo k rozčilení dost silným podnětem.

K těmto závěrům došel Zillmann prostřednictvím rozsáhlých experimentů. V jedné ze studií se například jeho asistent pokoušel vyprovokovat skupinu dobrovolníků, aby jeden druhého zlomyslně pomlouvali. Pak sledovali příjemný nebo rozčilující film. Později byla této skupině lidí dána šance to Zillmannovu asistentovi vrátit: měli jej ohodnotit a jejich názor měl být údajně použit při rozhodování o tom, zda bude přijat do zaměstnání či ne. Intenzita jejich zášti přímo odpovídala tomu, jak moc je film, který právě shlédli, rozčilil; po shlédnutí protivného filmu byli nazlobenější a dávali ta nejhorší hodnocení.

Zloba roste ze zloby

Zillmannovy studie také objasňují dynamiku rodinných scén, které všichni dobře známe. V jednom supermarketu jsem se stal bezděčným svědkem

jedné z nich. V uličce mezi regály jsem zaslechl důrazný, odměřený hlas mladé matky, jak říká svému asi tříletému synovi: „Dej... to... zpátky!"

„Ale já to chci!" fňukavě odporoval chlapec a pevněji sevřel krabici kuříčkových lupínků s želvami Ninja.

„Dej to zpátky!" opakovala matka. V hlase jí už zazníval doutnající hněv.

A v tom okamžiku mladší dítě, jež sedělo v nákupním vozíku, upustilo sklenici marmelády, se kterou si hrálo. Sklenice dopadla na podlahu. „Tak to by stačilo!" zaječela matka. Ve vzteku dala batoleti pohlavek, vytrhla krabici svému staršímu synovi a strčila ji do nejbližšího regálu. Pak popadla syna a vyrazila směrem k pokladnám. Menší dítě hlasitě plakalo. Tříletý chlapec se pokoušel vykroutit a křičel: „Pusť mě, pusť mě!"

Zillmann zjistil, že pokud je člověk už předem ve stavu podrážděnosti (tak jako na tom byla ta matka v supermarketu) a v té situaci něco vyvolá „emoční únos", pak následná emoce, ať už je to vztek či úzkost, je neobvykle intenzivní. Je to právě taková řada menších podnětů, jež v nás dokáže vzbudit tu největší zuřivost. V tomto sledu každý následující vjem či myšlenka, jež povzbuzuje naši zlobu, způsobuje uvolnění malých dávek katecholaminů, které dále podporují hormonální působení látek uvolněných již dříve. Druhé podráždění přijde ještě dříve, než první zcela pomine; třetí nasedne na druhé a tak dále. Každá vlna je pak o něco silnější a tělesné podráždění se rychle zvyšuje. Myšlenka, která se objeví v tomto procesu později, vyvolá daleko intenzivnější hněv, než kdyby přišla na začátku. Zloba roste ze zloby; emoční centra se rozpalují. A tehdy může zuřivost, už nijak neomezovaná rozumem, snadno přerůst v násilí.

V tomto okamžiku už lidé nejsou schopni odpuštění a není možné s nimi rozumně jednat. Jejich myšlenky se točí jediné kolem pomsty a zadostiučinění, bez ohledu na následky. Tato vysoká hladina podráždění v nás podle Zillmana „vzbuzuje iluzi síly a nezranitelnosti, jež může být pohnutkou a povzbuzením k agresi". V takovém stavu pak může „selhat kognitivní kontrola" a člověk klesne k těm nejprimitivnějším reakcím. Podráždění limbického systému se šíří vzestupně a my jsme pak schopni řídit naše činy podle těch nejsurovějších životních zkušeností.

Hojivý balzám na zlobu

Na základě znalosti těchto mechanismů vzniku a eskalace hněvu Zillmann vytypoval dva způsoby, jak lze zasáhnout. Jednou z možností, jak hněv rozptýlit, je soustředěně se snažit ovládnout myšlenky, jež v nás výbuchy vzteku vyvolávají. Podnět k výbuchu hněvu dává zpravidla prvotní dojem ze situace. Následné přehodnocení situace pak může plameny zloby uhasit. Také je důležité, kdy se o takové přehodnocení pokusíme. Čím dříve totiž zasáhne, tím větší je naděje na úspěch. Zlobu lze vlastně zcela eliminovat, uvědomíme-li si uklidňující fakta dříve, než začneme jednat pod jejím vlivem.

Silný vliv kognitivního pochopení situace na zmírnění negativních emocí je patrný i z dalšího Zillmannova pokusu: nezdvořilý asistent urážel a provokoval skupinu dobrovolníků, kteří šlapali na rotopedech. Když jim pak byla dána možnost se nějak zlomyslnému experimentátorovi za jeho posměšky pomstít (opět tím, že byli požádáni o ohodnocení jeho výkonu a měli rozhodnout, zdali jej přijmout do zaměstnání či nikoliv), učinili tak s radostnou škodolibostí. Při jiné verzi tohoto pokusu vstoupila těsně před začátkem hodnocení protivného asistenta do místnosti další asistentka a sdělila mu, že má dole v hale telefon. Při odchodu utrousil nějakou zlomyslnost také na její adresu. Avšak ona ji přijala v dobré náladě a poté, co odešel, vysvětlila účastníkům pokusu, že asistent nyní žije v permanentním stresu a že je velmi nervózní z nadcházejících závěrečných zkoušek na univerzitě. Když měli poté dobrovolníci nezdvořáka hodnotit, namísto aby mu oplátili jeho hrubost, projevovali vesměs soucit s jeho utrpením.

Znalost takovýchto polehčujících okolností umožňuje přehodnotit události, které nás rozčílily. Tím nám nabízí úžasné možnosti pro zmírňování vzteku. Zillmann však objevil, že tato technika účinkuje dostatečně jenom při mírnějším rozčilení; v případě intenzivnějších emocí selhává, neboť při jejich prožívání dochází k přechodnému snížení kognitivních schopností. Ve víru rozbouraných emocí lidé prostě nedokážou nestranně myslet. Když byla polehčující informace sdělena už velmi rozzlobeným lidem, odmítli ji s tím, že, „tohle by si ale neměl dovolovat za žádných okolností“, či dokonce „těmi nejvulgárnějšími výrazy, kterými angličtina disponuje“, jak se taktně vyjádřil Zillmann.

Zklidnění

Když mi bylo asi třináct, v záchvatu vzteku jsem odešel z domova a přísahal jsem, že se už nikdy nevrátím. Byl krásný letní den a já jsem se dlouho procházel klidnými uličkami, až mě klid a pohoda uklidnily a utišily. Po několika hodinách jsem se kajícně vrátil. Od té doby, kdykoliv se rozzlobím, snažím se, je-li to jen trochu možné, udělat něco podobného. Je to pro mne ten nejlepší lék.

Toto je výpověď účastníka jedné z úplně prvních vědeckých studií lidského hněvu, jež byla prováděna v roce 1899.⁶ Do dnešního dne je modelovým příkladem druhého způsobu, jak tuto emoci rozptýlit: zklidnit se tím, že v příjemném prostředí, kde je malá pravděpodobnost výskytu dráždivých podnětů, počkáme, až fyziologická adrenalinová reakce odezní. Při hádce to například znamená opustit na nějakou dobu bojiště. V této zklidňující fázi může rozzlobený člověk zabrzdit roztočený kruh nepřátelských myšlenek tím, že se zaměstná něčím jiným. Zillmann zjistil, že rozptýlení má velký vliv na naši náladu ze zcela prostého důvodu: je těžké se zlobit, když děláme něco příjemného. Háček je v tom, jak dokázat zklidnit svoje rozčilení natolik, abychom byli schopni dělat něco zábavného.

Zillmannův výzkum vzniku a zániku hněvu objasňuje celou řadu postupů běžně používaných ke zmírnění vzteku, tak jak je posbírala mezi dotazovanými lidmi Dianě Ticeová. Jedním z těchto poměrně efektivních postupů je odejít a o samotě se uklidnit. Pro velkou část mužů to znamená jet na projíždku autem (což, jak se mi Dianě svěřila, ji vedlo k tomu, že teď řídí pozorněji). Možná bezpečnější alternativou je vydat se na dlouhou procházku; aktivní pohyb také uklidňuje. Obdobně působí i relaxační metody - třeba hluboké dýchání spojené se svalovou relaxací. Při těchto technikách totiž dochází ke změně fyziologického stavu: vysoká podrážděnost organismu intenzivní emocí mizí a dostavuje se zklidnění. Tyto metody účinkují také proto, že odpoutávají naši pozornost od příčiny vzteku. Ze zcela stejných důvodů může zlobu zklidňovat také aktivní pohyb: po intenzivní fyzické aktivitě při cvičení se tělo po ukončení pohybu poměrně snadno dostane do relaxovaného stavu.

Přestávka na uklidnění je však zcela neúčinná, pokud ji strávíme neustálým zlobným přemítáním. Každá taková zlobná myšlenka sama o sobě působí totiž jako dráždivý podnět, jenž dále potencuje už existující vztek. Rozptýlení působí tak efektivně právě proto, že zastavuje kolotoč těchto rozlícených myšlenek. Ve svém průzkumu běžně užívaných postupů pro zklidnění zloby Diane Ticeová zjistila, že nejběžněji užívaným účinným prostředkem na ztišení rozbouřených emocí je právě rozptýlení: televize, oblíbená kniha, kino, to všechno narušuje sled rozzlobených myšlenek, které přživují náš vztek. Avšak, jak Ticeová také zjistila, například takové přejídání či nakupování pro potěšení nepřináší očekávané uklidnění; je totiž příliš snadné pokračovat v rozlíceném kolotoči myšlenek, když projíždíme s vozíkem mezi regály v obchodě nebo se ládujeme čokoládovým dortem.

K těmto postupům zklidňujícím hněv přistupují také ty, které navrhl Redford Williams, psychiatr na Dukské univerzitě. Ten se pokoušel pomoci vznětlivým lidem zvládnout jejich podráždění, neboť takové podráždění mimo jiné zvyšuje i riziko infarktu.⁷ Doporučoval snažit se zachytit cynické či nepřátelské myšlenky při jejich vzniku a zapisovat si je. Když jsou negativní myšlenky takto zachyceny, je možné je přehodnotit nebo zavrhnout. Tento postup je však účinný jenom do té doby, než hněv přeroste v opravdovou zuřivost.

Klamné vybití emocí

Jednou jsem v New York City nasedl do taxíku. Vyjížděli jsme - a rovnou před taxíkem se při přecházení zastavil chodec, který se chtěl vyhnout jinému autu na vozovce. Netrpělivý řidič mého taxíku se chtěl hned rozjet, zatroubil a energicky mladému muži ukazoval, aby ustoupil. Odpovědí mu byl pošklebek a sprostý posunek.

„Ty zkurvysyne!“ rozkřikl se taxikář. Začal vztekle roztáčet motor na plné obrátky, současně dupal na brzdu a ohrožoval chodce před sebou. Ten

se neochotně vrátil na chodník a jak taxi vjíždělo do jízdniho pruhu, ještě udeřil pěstí na okno. Odpovědí mu byla hlasitá litanie hrubých urážek.

Když jsme se rozjeli, řidič, doposud zjevně podrážděn, mi řekl: „Nemůžete si od každého nechat všechno líbit. Taky se na ně musíte jaksepatří rozkřiknout - aspoň se vám při tom uleví!"

Katarze - vybití vzteku - je nezřídka považována za způsob, jak se této emoce zbavit. Populární teorie tvrdí, že „je vám potom lépe". Avšak -jak vyplývá ze Zillmannových studií - proti účinnosti takovéto „katarze" existují pádné argumenty. Už od roku 1950, kdy psychologové poprvé začali zkoumat účinky ventilace vzteku, bylo opakovaně potvrzováno, že pokud dáme svému vzteku volný průchod, zmenšíme ho tím jen málo nebo vůbec ne (přestože, díky nutkavé povaze této emoce, nám takové chování přináší uspokojení).⁸ Existují specifické situace, kdy emoční výbuch tohoto typu působí pozitivně: například když svoji zlobu projevíme před člověkem, jenž je její skutečnou příčinou; nebo když takové jednání obnoví náš pocit síly či odstraní křivdu; případně když vyvolá u adresáta pocit ublížení a přiměje ho, aby svoje bezohledné chování, které vyvolalo náš vztek, změnil. (Samozřejmě aniž by nás přitom slovně napadl. To se však snáze řekne než udělá, protože vztek je -jak víme - povahy destruktivní.)

Ticeová zjistila, že vybití hněvu je jedním z nejhorších způsobů, jak se uklidnit: výbuchy vzteku zpravidla ještě zvyšují podráždění emočních center v mozku, a lidé se proto pak cítí ještě rozzlobeněji. Ticeová také objevila, že když lidé hovořili o tom, jak svůj vztek obrátili přímo proti tomu, kdo jej vyvolal, výsledkem bylo spíše delší trvání vzteku než jeho ukončení. Mnohem účinnější bylo, když se lidé nejprve trochu zklidnili; poté mohli vést spor daleko konstruktivněji a asertivněji. Je to přesně tak, jak řekl Chogyam Trungpa, tibetský učitel, když byl dotázán, jak nejlépe ovládat hněv: „Nepotlačujte jej. Avšak také podle něj nejednejte."

ZMÍRŇOVÁNÍ ÚZKOSTI: NAČ SI DĚLAT STAROSTI?

Ale ne! Zvuk toho tlumiče se mi nějak nelíbí... Co když budu muset dát auto do opravy?... Nemůžu si dovolit další výdaje... Musel bych to vzít z peněz, co jsme dali stranou pro Jamieho na studia... Co když nebudu moci zaplatit školné?... A to jeho špatné hodnocení z minulého týdne... Co když si zhorší prospěch a na vysokou školu se pak nedostane?... Ten tlumič opravdu zní nějak divně...

Takhle nějak se nám v hlavě točí starosti. V nekonečném kruhu ponurého melodramata jedna obava vede k další a ta zase k další, ta zpět k první a tak pořád dokola. Výše uvedenou ukázkou nám poskytli Lizabeth Roemerová a Thomas Borkovec, psychologové z Pennsylvánské státní univerzity, kteří

prováděli rozsáhlou studii starostí, tj. zdroje veškeré úzkosti. Jejich práce povýšila tuto typicky lidskou vlastnost z pouhého příznaku neurózy na vědu.¹⁰ Přemítáním o nějakém problému můžeme při uplatnění konstruktivního myšlení - přestože to někdy zvnějšku vypadá jen jako neplodná ustaranost - dojít k řešení. Z hlediska evoluce je základem lidského sklonu dělat si starosti potřeba zachovávat nutnou bdělost, jež byla v minulosti pro přežití zcela nezbytná. Když strach podráždí emoční centra, jedním z důsledků vzniklého pocitu úzkosti je fixace pozornosti na hrozbu. Ta donutí mysl uvažovat výhradně o tom, jak se nebezpečí vyhnout, a v dané situaci ignorovat všechno ostatní. Takovéto nutkavé přemýšlení je v jistém smyslu nacvičováním reakcí na všechny problémové situace, které by mohly za daných okolností nastat. Smyslem těchto starostí je tedy nalézt pozitivní řešení pro nejrůznější nástrahy tím, že nebezpečí předvídáme.

Problém vzniká v okamžiku, kdy je takovéto soužení chronické nebo kdy se často opakuje; kdy se myšlenky neustále točí kolem možných katastrof, avšak pozitivnímu řešení se nikdy nepřiblíží. Z podrobné analýzy chronické ustaranosti vyplynulo, že má všechny atributy „emočního únosu“ nízké intenzity: nutkavé myšlenky se objevují jakoby odnikud, jsou neovladatelné a vytvářejí permanentní pocit úzkosti; jsou nepřístupné jakékoliv logické argumentaci a nutí ustaraného člověka zaujímat na problém jeden neovlivnitelný názor. Pokud se prodlouží trvání nebo zvýší intenzita tohoto kolotoče, aktivace emočních center postupně přejde až na úroveň emočního únosu a může dojít i ke vzniku úzkostných poruch: fobií, obsedantně-kompulsivního chování či panických záchvatů. Při každé z těchto poruch se chorobná ustaranost projevuje jinak: při fobii se pozornost upne na předmět či situaci vzbuzující hrůzu; při obsesích se člověk fixuje na prevenci obávaných kalamit; v panických atakách se starosti mohou soustřeďovat na strach ze smrti nebo na samotnou představu záchvatu.

Pro všechny tyto stavy je typické, že člověk, který je prožívá, nedokáže svoje obavy psychicky zvládnout. Například žena, léčená pro obsedantně kompulsivní poruchu, si během času vytvořila sled rituálů, jež jí zabíraly většinu dne: několikrát denně se čtyřicet pět minut sprchovala, dvacetkrát i vícekrát denně si pět minut umývala ruce. Neposadila se, aniž by předtím neutřela židli desinfekčním roztokem. Nikdy by se dobrovolně nedotkla dítěte či zvířete - kvůli jejich „přílišné špinavosti“. Toto nutkavé chování bylo způsobeno její smrtelnou hrůzou z choroboplodných zárodků. Neustále se bála, že bez svého umývání a desinfikování by se nakazila nějakou nemocí a zemřela.¹¹

Jiná žena, léčená pro „generalizovanou úzkostnou poruchu“, což je odborný termín pro neustálé obavy a starosti, byla požádána, aby po dobu jedné minuty přemýšlela nahlas:

Určitě se mi nepodaří vyjádřit to správně. Bude to tak strojené, že to můj opravdový stav vůbec neodhalí... A přitom se k němu tolik potřebujeme dostat... Protože když se nedostaneme k jádru méj poruchy, neuzdravím se. A když se neuzdravím, nikdy už nebudu šťastná.¹²

V této virtuózní ukázce obav z chorobné starosti pouhý požadavek přemýšlet chvilku nahlas vyvrcholil během několika sekund v přemítání o celoživotní katastrofě: „nikdy už nebudu šťastná“. Přehnaná ustaranost se zpravidla dostává na tuto ponuru úroveň velmi rychle; vnitřní řeč přeskakuje z jednoho problému na druhý a lidé si dříve či později začnou představovat nejružnější katastrofy či příšerné tragédie. Starosti jsou téměř vždy vyjádřeny slovy, nikoli vizuálními představami. Tato skutečnost má pro zvládnutí takovýchto nutkavých myšlenek zvláštní význam.

Borkovec a jeho kolegové se zaměřili na studium chorobné ustaranosti v době, kdy hledali účinný lék proti nespavosti. Úzkost, jak už vypořizovali jiní vědci, se vyskytuje ve dvou formách: kognitivní, čili ustarané přemýšlení, a somatická, čili tělesné projevy úzkosti - jako je pocení, bušení srdce nebo zvýšení svalového napětí. Borkovec zjistil, že hlavním problémem lidí postižených nespavostí není fyzické napětí. Nemohou usnout spíš kvůli vtíravým znepokojujícím myšlenkám. Jsou neustále ustaraní a bez ohledu na to, jak jsou ospalí, nedokážou přerušit sled myšlenek. Vyprázdňují mysl od starostí, soustředění pozornosti na fyzické pocity navozené některou relaxační metodou - to byly metody, které jim pomáhaly usnout. Zkrátka zahnali ustarané myšlenky přenesením pozornosti na něco jiného.

Většina postižených lidí však toho není schopna. Důvodem je podle Borkovce určité zadostiučinění, které jim jejich ustaranost přináší a na které si vytvoří návyk. V starostech a obavách je obsaženo také něco pozitivního: jsou způsobem, jak se vyrovnat s potenciálním ohrožením, s nebezpečím, které nám může přijít do cesty. Smyslem obav a ustaraných myšlenek je přijít na to, o jaké nebezpečí jde, a předem nalézt v myšlenkách řešení. Avšak zdaleka ne vždy to funguje tak dobře. Nová řešení a nové způsoby chápání problému zpravidla nepocházejí z ustaranosti; a už vůbec ne z ustaranosti chronické. Namísto nacházení řešení potenciálních problémů přemítají postižení lidé výhradně o nebezpečí samotném; jsou ochromeni hrůzou, kterou v nich vzbuzuje, a setrvávají přitom u stále stejné myšlenky. Chronicky ustaraní lidé si dělají obavy o nejružnější věci, z nichž většina je naprosto nepravděpodobná. Nalézají v životě hrozivá nebezpečí, kterých si ostatní ani nevšimnou.

Psychologům však tyto lidé říkají, že jim takové přemýšlení pomáhá a že jejich starosti jim vyvstávají v mysli zcela samovolně - jako nekonečný sled úzkostí podněcovaných myšlenek. Z jakého důvodu by se ustaranost mohla takto změnit v něco, co silně připomíná mentální návyk? Podle Borkovce se chorobná ustaranost vytváří obdobným způsobem jako předsudky. Protože se lidé často bojí velmi nepravděpodobných věcí - že někdo z rodiny zemře při leteckém neštěstí, že jejich podnik zkrachuje a podobně - je v jejich strachu, alespoň pro centra limbického systému, cosi neodolatelného. Jako amulet, jenž od nás odhání nějaké očekávané nebezpečí, i ustarané myšlenky vytvářejí iluzi, že zabraňují vzniku neštěstí, k němuž se vztahují.

Jak pracuje ustarané myšlení

Ze středozápadu Spojených států se přestěhovala do Los Angeles. Přilákala ji sem pracovní nabídka v nakladatelství. Ale krátce poté změnil podnik majitele a ona zůstala bez práce. Pokoušela se tedy psát na volné noze, avšak vždy buď neměla peníze ani na nájem, anebo byla prací zavalena až po uši. Často musela počítat telefonní hovory a poprvé v životě se ocitla bez zdravotního pojištění, což v ní vyvolávalo katastrofické obavy o vlastní zdraví - každé bolení hlavy bylo zcela určitě projevem mozkového nádoru; kdykoliv jela někam autem, představovala si nejrůznější nehody. Často byla na dlouhé hodiny ponořena do svých ustaraných myšlenek a obav. A, jak sama přiznala, byla na svých starostech téměř závislá.

Borkovec objevil další neočekávanou výhodu chronické ustaranosti. Vše totiž nasvědčuje tomu, že pokud jsou lidé ponořeni do svých ponurých myšlenek, nevnímají si fyzických pocitů úzkosti, které v nich ty myšlenky vyvolávají: bušení srdce, potůčků potu či svalového třesu. A jak se ustaranost prohlubuje, zdá se, že k částečnému potlačení této fyzické úzkosti skutečně dochází; přinejmenším se to projevuje na srdeční frekvenci. Zřejmě k tomu dochází zhruba takto: Postižený si povšimne něčeho, co v něm vyvolá představu potenciálního nebezpečí či hrozby. Tato představovaná katastrofa následně způsobí mírný záchvat úzkosti. Člověk se pak zabere do dlouhého sledu úzkostných myšlenek. Každá z nich přináší další a další témata vzbuzující obavy. A jak pozornost přechází z jedné ustarané myšlenky na druhou, postupně se odpoutává od původní katastrofické představy, která vyvolala úzkost jako první. Podle Borkovce jsou silnějším podnětem pro vznik úzkosti vizuální představy než myšlenky. A proto pokud se soustředíme na myšlenky o zdroji našich obav a vypuďme tak z našeho vědomí vizuální představy katastrofy, naše úzkost se částečně zmírní. Současně se však snažíme sled myšlenek nepřerušovat, abychom tak nedovolili vzniknout vizuálním představám. Takovéto nutkavé přemýšlení je tedy jakýmsi polovičatým lékem na úzkost, kterou vzbuzuje. Avšak chronická ustaranost je současně sebedestruktivní, neboť postupně nabývá podoby stereotypních, zkosnatělých představ - a nikoliv tvořivých myšlenek, které by nás přiblížily k řešení problému. Tato zkosnatělost se projevuje nejenom ve zjevném obsahu ustaraného přemýšlení, v němž se znovu a znovu opakují v podstatě stejné myšlenky. Nedávno byla u lidí s touto poruchou objevena také strnulost na neurologické úrovni v mozkové kůře a určité oslabení schopnosti emočních center pružně reagovat na měnící se situace. Zkrátka chronická ustaranost nám v určitém smyslu pomáhá, avšak ne tam, kde je toho skutečně zapotřebí: do jisté míry zmenší naši úzkost, avšak k řešení problému nás nikdy nedovede.

Chronicky ustarám lidé se nedokážou řídit podle rady, kterou věčně slyší ze všech stran: „Prostě si s tím přestaň dělat hlavu," či (ještě hůře): „Nedělej si starosti, buď prostě šťastný." Neustávající chorobné starosti vznikají bez účasti vědomí, neboť jsou vyvolány mírnou aktivací amygdaly. Mají

tendenci setrvávat i poté, co si je plně uvědomíme. Po dlouhé řadě experimentů však Borkovec objevil několik prostých opatření, jež nám mohou pomoci tento návyk překonat i v těch nejhorších případech chronické ustaranosti.

Prvním krokem je rozšíření sebeuvědomění. Je třeba zachytit starost co nejbližší jejímu vzniku - nejlépe hned či jen chvíli poté, co náhlá představa katastrofy odstartuje kolotoč starostí a úzkosti. Borkovec lidem pomáhá tento postup si osvojit. Nejprve je učí, jak vnímat první náznaky úzkosti; zvláště pak jak identifikovat situace, prchavé myšlenky či představy, které vyvolávají ustaranost a následující doprovodné fyzické vjemy úzkosti. Postupem času získají lidé schopnost rozeznávat svoji úzkost dříve. Také si osvojí relaxační metody, které mohou použít v okamžiku, kdy si uvědomí začátek starostí. Tuto relaxaci pak každodenně provádějí, takže ji dokážou uplatnit i tehdy, když ji nejvíce potřebují.

Tato relaxační metoda však sama o sobě nestačí. Ustaraní lidé se musí naučit svým nutkavým úzkostným myšlenkám aktivně vzdorovat. Pokud to nedokážou, úzkost se bude neustále vracet. Proto je dalším krokem zaujmout k ponurým představám kritický postoj: Je pravděpodobné, že k této hrůzně události skutečně dojde? Je to skutečně případ, kdy existuje jen jedna nebo žádná možnost, jak se tomu vyhnout? Je opravdu užitečné takhle znovu a znovu myslet pořád na tutéž věc?

Takové spojení uvědomění a zdravého skepticismu působí inhibičně na nervovou aktivaci, jež je příčinou mírné dlouhotrvající úzkosti. Vyhledávání takových myšlenek může aktivovat nervovou dráhu, která dokáže zmírnit podráždění limbického systému a navodit tak stav uvolnění. Neutralizuje tím signály úzkosti, které do těla vysílají emoční centra.

Borkovec zdůrazňuje, že důsledným prováděním těchto postupů dojde k vytvoření mentálních aktivit, jež jsou s úzkostnými myšlenkami neslučitelné. Jestliže bez odporu dovolíme starostem znovu a znovu se vracet, získají na přesvědčivosti. Pokud se jim však postavíme a uvědomíme si řadu jiných, stejně pravděpodobných možností, zabráníme tomu, abychom svoje ponuré představy naivně považovali za jediné možné. Používáním těchto postupů došlo k vyléčení návyku na starosti dokonce i u lidí, jejichž stav byl natolik vážný, že se léčili na psychiatrii.

Ovšem u lidí, jejichž obavy jsou už tak intenzivní, že přerostly ve fobii, v obsedantně-kompulsivní poruchu nebo v panické záchvaty, je už vhodné sáhnout k chemickým lékům, a cyklus opakujících se myšlenek tak přerušit. Zároveň je však nezbytné pomocí psychoterapie změnit citové reakce pacienta, aby se snížila pravděpodobnost recidivy úzkosti po vysazení medikace.¹³

JAK ZVLÁDNOUT MELANCHOLII

Náladou, které se lidé nejčastěji pokoušejí zbavit, je smutek. Dianě Ticeové zjistila, že pokud jde o to uniknout sklíčenosti, jsou lidé v pokusech ovliv-

nit své nálady nejvynalézavější. Samozřejmě ne každý svůj smutek musíme hned potlačit. I melancholie, stejně jako kterákoliv jiná nálada, má svoje přednosti. Smutek, který nám přináší ztráta někoho či něčeho, má několik charakteristických projevů: potlačuje náš zájem o příjemné či rozptýlující věci a činnosti, obrací naši pozornost na to, co jsme ztratili, a oslabuje naši chuť pouštět se do nových věcí - alespoň na určitou dobu. Zkrátka vede nás k poodstoupení od světských činností a zaměstnání a udržuje nás v utlumeném stavu, abychom mohli ztrátu oplakat, přemýšlet nad jejím smyslem a nakonec se s ní psychicky vyrovnat. Teprve pak si vytváříme nové plány, jež nám umožní pokračovat v životě.

Přiměřený zármutek je prospěšný. To se však nedá říci o rozvinuté depresi. William Styron nám ve svém díle podává působivé vylíčení „mnoha děsivých projevů této choroby“, mezi něž patří nenávist k sobě samému, pocit bezcennosti, „protivné zatuchlé neradostnosti s narůstající sklíčeností, pocitem hrůzy a odcizení a nad tím vším stojící ochromující úzkosti“.¹⁴ Pak jsou zde také intelektuální příznaky: „pomatenost, neschopnost se soustředit a poruchy paměti“. V pozdějším stadiu ovládaly jeho vědomí „anarchistické bludy“ a „pocit, že moje myšlenkové procesy byly pohlcný přlivem čehosí jedovatého a nepojmenovatelného, co neproniknutelně zavalilo jakoukoliv moji příznivou reakci na svět a na život“. Deprese se projevuje také v tělesné rovině: mezi hlavní příznaky patří nespavost, netečnost a mátožnost, „určité znečitlivění, jakoby přerušování nervů, spojené s pocitem zvláštní křehkosti a s nervózním neklidem“. Dále je zde ztráta příjemných pocitů: „Jídlo mi připadalo naprosto bez chuti a nepřinášelo mi žádné potěšení, stejně jako všechny ostatní zdroje fyzických pocitů.“ Tento stav provázelo také vyhasnutí jakékoliv naděje, když „šedivé mžení hrůzy“ vzbuzovalo tak silný pocit zoufalství, že to bylo jako fyzická bolest, bolest tak nesnesitelná, že i sebevražda se v té chvíli zdála být řešením.

Při tak těžké depresi dochází k ochromení života; člověk není schopen znovu začít. Samotné příznaky deprese svědčí o tom, že život je odsunut stranou. Styronovi nepomáhaly léky ani psychoterapie. Jeho melancholii nakonec rozptýlil čas a pobyt v nemocnici. Avšak většině lidí, zvláště v méně závažných případech, může být psychoterapie prospěšná, stejně tak jako léky. V současné době je nejpoužívanějším lékem Prozac (v ČR jsou to: Noveril, Prothiaden, Seropram a další - pozn. red.), avšak existuje více než tucet dalších sloučenin, které zejména při těžkých depresích nezanebatelně zlepšují psychický stav.

Já se však zaměřuji na mnohem běžnější smutky, které dosahují maximálně stadia „subklinické deprese“ - tj. obyčejné melancholie. Jde o sklíčenost, se kterou si dokážeme poradit i bez cizí pomoci, pokud na to ovšem máme dostatek vnitřní energie. Bohužel některé z nejčastěji doporučovaných postupů mohou selhat, a my se pak cítíme ještě hůř než dřív. Jednou z takových „léčebných metod“ je odebrat se do samoty. To deprimované lidi přitahuje. Avšak ve většině případů toto opatření jenom připojí k stávající melancholii ještě pocit osamělosti a izolace. Tím je částečně vysvětleno zjištění Diane Ticeové, že nejoblíbenějším opatřením pro překonávání de-

presí je společenský život - vydat se do restaurace nebo do kina, zkrátka dělat něco společně s přáteli nebo se členy rodiny. Takové chování je účinné, pokud nám jde pouze o to zbavit člověka jeho smutku. Avšak pokud člověk i přesto dále přemítá o tom, co jej tak rozesmutnilo, nic se nezmění.

Jestli deprese bude pokračovat nebo jestli pomine, to závisí do značné míry na tom, jak moc lidé přemýšlejí o příčinách svého smutku. Existuje několik typů depresivních ustaraných myšlenek, avšak všechny se soustřeďují na některý z aspektů našeho stavu: na to, jak jsme unavení; na to, jak málo energie či jak slabou motivaci máme; na to, jak málo práce jsme toho dne udělali. Žádná z těchto úvah však zpravidla není provázena konkrétním opatřením, které by problém vyřešilo. Mezi další běžné starosti patří „odloučení od lidí a přemýšlení o tom, jak hrozně se cítíte; obavy, že vás váš partner opustí, protože jste depresivní. Stále přemítáte o tom, zdali budete mít další bezesnou noc,“ píše psycholožka Susan Nolen-Hoeksmová, která se věnovala rozsáhlým výzkumům myšlení deprimovaných lidí.¹⁵

Lidé v depresi někdy ospravedlňují svoje neplodné přemítání tvrzením, že se pokouší „sami sebe lépe pochopit“. Ve skutečnosti se však jen oddávají svým pocitům smutku a beznaděje, aniž by pro zlepšení své nálady cokoli podnikli. Může být sice užitečné se v rámci terapie hluboce zamyslet nad příčinami deprese, avšak jen pokud to vede k porozumění nebo k činům, které změní vyvolávající příčinu. Pasivní podléhání smutku jenom stav dále zhoršuje.

Neplodné přemítání depresi zpravidla prohlubuje, neboť často vytváří situace, které jsou ještě více deprimující. Nolen-Hoeksmová v této souvislosti uvádí příklad ženy zaměstnané v odbytovém oddělení velké firmy. Tato žena propadla depresi a přemítáním o svém stavu strávila tolik času, že se nakonec nedostala k důležitým telefonátům o prodeji zboží. Nebyla pak úspěšná v zaměstnání, což jí dodávalo pocit, že zklamala. To pak dále prohlubovalo její depresi. Avšak kdyby na svoji depresi reagovala snahou se rozptýlit, mohla se pustit právě do těch telefonátů a považovat je za způsob, jak se zbavit neplodného smutku. Objem jejího prodeje by pravděpodobně nepoklesl a pocit dobře vykonané práce by mohl posílit její sebevědomí. To by přispělo ke zmírnění deprese.

Nolen-Hoeksmová zjistila, že k neplodnému přemítání v depresi jsou daleko náchylnější ženy než muži. To může alespoň částečně vysvětlit skutečnost, že u žen se deprese vyskytuje přibližně dvakrát častěji. Mohou zde samozřejmě spolupůsobit také další faktory; například to, že ženy se se svými smutky a obavami ochotněji svěřují nebo že mají ve svých životech více důvodů k depresi. Muži mají zase větší sklon k utápění svých smutků v alkoholu.

Některé studie léčby mírných klinických depresí kladou kognitivní psychoterapii zaměřenou na změnu zaběhlých myšlenkových pochodů naroveň medikaci. Při prevenci recidivy mírných depresí je psychotherapie dokonce úspěšnější než léky. Pro odstraňování deprese jsou zvláště důležité dva postupy.¹⁶ Jedním z nich je naučit se oponovat myšlenkám, které jsou předmětem našeho neplodného přemítání: posuzovat jejich platnost a myslet na

pozitivnější alternativy. Druhou strategií je vědomě si naplánovat příjemné rozptylující činnosti.

Jednou z příčin tak silné účinnosti pouhého rozptýlení je skutečnost, že deprimující myšlenky jsou automatické a že stav mysli ovlivňují bez našeho přičinění. Přestože se lidé v depresi pokoušejí své ponuré myšlenky potlačovat, často nejsou schopni přijít na něco lepšího, čím by se mohli zabývat. Když jednou začne příliv depresivních myšlenek, působí velmi silně na naše asociační procesy. Například když byli deprimovaní lidé požádáni, aby ze šesti zpřeházených slov sestavili větu, daleko vyšší úspěšnosti dosahovali při dekódování deprimujících sdělení (např. „Budoucnost vypadá opravdu špatně“) než těch povzbuzujících (např. „Budoucnost je plná naděje“).¹⁷

Tendence depresí přetrvávat je často silnější než snaha člověka o rozptýlení. Když byl deprimovaným lidem předložen seznam optimistických a těžkopádných způsobů, jak odvést pozornost od vlastního smutku, dávali přednost spíše melancholickým činnostem. Richard Wenzlaff, psycholog z Texaské univerzity, jenž tyto studie prováděl, došel k závěru, že lidé, kteří už depresi podlehli, jsou nuceni vyvinout zvláštní úsilí, aby dokázali svoji pozornost upoutat něčím veselým a optimistickým; takoví lidé se musí soustředit, aby si nevědomě nevybrali něco (třeba smutný film či tragický román), co by jejich náladu opět zhoršilo.

Jak si zlepšit náladu

Představte si, že jedete autem, hustou mlhou po neznámé, prudce se svažující cestě. Náhle se pouze několik stop před vámi vynoří jiný vůz - příliš blízko na to, abyste stihli včas zastavit. Vaše noha prudce sešlápne brzdu až k podlaze a vy dostanete smyk. Auto bezmocně klouže do protisměru. Proti sobě uvidíte autobus. Je plný malých dětí, asi je vezou do školky - a pak už jen ohlušující rána tříštícího se skla a nárazu kovu na kov. Po několika okamžicích ticha uslyšíte mnohohlasý pláč. Nějak tam doběhnete a uvidíte, jak jedno z dětí nehybně leží na zemi. Zaplaví vás smutek a výčitky svědomí nad touto tragédií...

Takovéto srdceryvné historky se používaly k navození emočního rozrušení u skupiny dobrovolníků při Wenzlaffových pokusech. Dobrovolníci se pak pokoušeli zbavit se myšlenek na tyto scény a po dobu devíti minut svoje myšlenky stručně zaznamenávali. Kdykoli jim v mysli vyvstala myšlenka týkající se rozčilující události, udělali si při zapisování tečku. Většina dobrovolníků myslela na rozrušující scény s postupujícím časem stále méně; ale lidé, kteří byli v depresi, vykazovali výrazný nárůst nežádoucích myšlenek a dokonce se o nich stručně zmiňovali i v zapisovaných myšlenkách, které měly jejich pozornost od nepříjemného zážitku odvést.

Depresivní dobrovolníci se navíc snažili odvést svoji pozornost od autohavárie tím, že se soustřeďovali na jiné starosti. Jak mi řekl Wenzlaff: „Myšlenky jsou v mysli asociovány nejen podle obsahu, ale také podle ná-

lady. Pokud se necítíme psychicky dobře, ponuré myšlenky k nám přicházejí daleko snadněji. Lidé, kteří snadno podléhají depresím, mají sklon vytvářet mezi těmito myšlenkami velmi silné řetězce asociací, takže když propadnou špatné náladě, je pro ně mnohem obtížnější takovéto asociace přerušit. Zdá se, že deprimovaní lidé, chtějí-li odvést svou pozornost od určité deprimující představy, použijí k tomu jinou deprimující představu. To samozřejmě vyvolá jen prohloubení jejich negativního citového stavu."

Podle jedné teorie je pláč přirozeným způsobem, jak v mozku snížit hladinu těch chemických látek, které vyvolávají úzkost. Pláč nás někdy může zbavit smutku; může nás však zrovna tak ponechat v černých myšlenkách o příčinách našeho zoufalství. Domněnka, že „vyplakat se" nám pomůže, je zavádějící: ten pláč, který neplodné přemítání podporuje, jen prodlužuje naše utrpení. Jedině rozptýlení může přerušit sled ponurých myšlenek. Jedna z nejpřesvědčivějších teorií, proč je při velmi těžkých depresivních stavech účinná léčba elektrickými šoky, říká, že tato terapie vyvolává ztrátu krátkodobé paměti: pacienti se cítí lépe, protože si na příčinu svého smutku prostě nedokážou vzpomenout. Dianě Ticeová zjistila, že pokud se lidé chtějí zbavit běžného smutku, nejčastěji se uchylují k takovým rozptýlením jako je čtení či sledování televize, kino, počítačové hry a hlavolamy, spánek či denní snění - třeba plánování vysněné dovolené. Wenzlaff by dodal, že nejúčinnější je takové rozptýlení, které samo o sobě vaši náladu zlepšuje: vzrušující sportovní událost, zábavný film či vtipná kniha. (Avšak i zde je nutná určitá opatrnost. Některá rozptýlení mohou trvání deprese podporovat. Například lidé, kteří se velmi často dívají na televizi, udávají, že po sledování televize se cítí ještě hůře!)

Ticeová zjistila, že jednou z nejúčinnějších metod, jak překonat mírnou depresi či jinou špatnou náladu je fyzická aktivita. Avšak také zde platí, že pohyb působí nejlépe u těch lidí, kteří jsou leniví a cvičí jen velmi málo. U lidí, kteří si zvykli být v pohybu denně, byly euforizující účinky fyzické aktivity pravděpodobně nejsilnější tehdy, když se sportováním teprve začínali. Nyní je u těchto lidí účinek sportování na náladu opačný: pokud začnou svoje pravidelné cvičení vynechávat, jejich nálada se zhorší. Zdá se, že fyzická aktivita zmírňuje deprese, protože mění fyzický stav, který deprese vyvolává: v depresi dochází k utlumení metabolismu. Při namáhavém cvičení se tělo naopak dostane do stavu vysokého podráždění. Relaxační metody, jež podráždění tlumí, jsou účinné při zmírňování úzkosti, avšak ne při depresi. Každý z těchto postupů přerušuje řetězec deprese či úzkosti právě tím, že vyvolává v mozku aktivitu neslučitelnou se stávajícím emočním stavem.

Poměrně oblíbeným lékem na depresi je snaha zlepšit svoji náladu fyzickými rozkošemi nebo sladkostmi. Lidé často utišují svoje bolesti a trápení horkou koupelí, oblíbeným jídlem, hudbou či sexem. Mezi ženami je zvlášť populární koupit si nějaký dárek a udělat si tak radost. Nakupování je u žen poměrně běžným způsobem, třeba jen ve formě prohlížení výloh. Ticeová zjistila, že mezi vysokoškolskými studenty bylo jídlo jako prostředek proti depresi třikrát běžnější u žen než u mužů. Ti se naproti tomu asi pětkrát čas-

těži uchylovali k alkoholu a drogám. Problémem přejídání či alkoholu jako léků proti duševnímu utrpení je, že nám tyto prostředky mohou snadno ublížit: přejídáním se vyvolává pocit lítosti a alkohol potlačuje aktivitu centrálního nervového systému, čímž depresi ještě prohlubuje.

Konstruktivnějším přístupem k pozvednutí mysli je naplánování nějakého malého triumfu či snadného úspěchu: udělat nějakou dlouho odkládanou domácí práci či pustit se do něčeho, co jsme už dlouho chtěli vykonat. Obdobně účinkuje i zlepšení mínění o sobě, i když se třeba jen hezky oblečeme či nalíčíme.

Jedním z neúčinnějších (a kromě cílené psychoterapie jen málo používaných) prostředků proti depresi je snažit se vidět věci jinak. Je přirozené oplakat konec partnerského vztahu a obírat se sebelitujícími myšlenkami typu „to už budu asi vždycky sám (sama)“, avšak tím jen svůj pocit zoufalství prohlubujeme. Poodstoupení a zamyšlení se nad tím, jak jste se k sobě nehodili, jak váš vztah nebyl zas tak skvělý – prostě snaha vidět ztrátu jinak, v potivnější světlo – náš smutek rozptyluje. Podobně i pacienti s rakovinou, bez ohledu na závažnost jejich stavu, měli lepší náladu, pokud si mohli představit někoho, kdo na tom byl ještě hůř. („Ještě to se mnou není tak špatné – já aspoň můžu chodit.“) Pacienti, kteří se srovnávali se zdravými lidmi, byli z toho více deprimovaní.¹⁸ Takové porovnávání s lidmi v horší situaci nás dokáže až překvapivě rozveselit; to, co se před chvílí zdálo tak beznadějně, nevypadá najednou zas až tak zle.

Jiným účinným prostředkem vedoucím ke zlepšení nálady je snaha pomoci ostatním. Deprese podporuje neplodné přemítání a zabývání se sebou samým; když však začneme pomáhat ostatním, umožní nám to zapomenout na vlastní utrpení. Pustit se do nějaké charitativní činnosti – připravit jídlo pro bezdomovce, být „velkým bratrem“ problémového dítěte či stát se rozhodčím v dětském sportovním klání – to všechno patřilo ve studii Dianě Ticeové k těm neúčinnějším metodám. Avšak také k těm nejúčinnějším.

Alespoň někteří lidé jsou schopni nalézt zmírnění svojí melancholie v obracení se k Bohu. Ticeová mi řekla: „Modlitba, pokud jste věřící, pomáhá u všech druhů duševního utrpení, zvláště pak u depresí.“

POPÍRÁNÍ V ZÁJMU OPTIMISMU

"Věta začíná slovy: „Nakopl svého spolubydlčího do žaludku..." Končí však poněkud neočekávaně: „... ale původně chtěl jen rozsvítit světlo.“

Tato proměna agresivního činu v nevinný, i když poněkud nepravděpodobný omyl je názorným příkladem snahy vypudit z vědomí nepříjemné myšlenky. Autorem této věty je vysokoškolský student, jenž se jako dobrovolník účastnil studie zaměřené na lidi, kteří automaticky vytěsňují z vědomí citově znepokojující myšlenky. Začátek věty „Nakopl svého spolubydlčího do žaludku..." byl tomuto studentovi předložen v rámci testu na doplňování souvětí. Dalším testováním se prokázalo, že tato drobná psychická vyhybavost je jen špičkou ledovce; že ve skutečnosti je součástí roz-

sáhlejšího životního návyku - návyku umlčovat v sobě většinu citově zne-pokojujících událostí.¹⁹ Původní studie považovaly vyhýbavost takovýchto lidí spíše za projev neschopnosti pociťovat emoce, tj. za poruchu příbuznou alexithymii. Později se však prokázalo, že jde spíš o selektivní potlačování vlastních negativních citů. Tito lidé si vypěstovali neobyčejnou schopnost chránit se před negativními pocity. Zdá se, že si negativitu ani neuvědomu-jí. Jsou nerozčlitelní - nebo to na nich aspoň není vidět.

Výsledky této studie (z velké části prováděné pod vedením Daniela Weinbergera, psychologa z Case Western Reserve University) svědčí pro to, že ačkoliv tito lidé vypadají navenek klidní a chladní, uvnitř mohou vřít rozčilením, které se snaží ze všech sil ignorovat. Při testu na doplňování souvětí bylo u skupiny dobrovolníků sledováno také jejich fyzické podráž-dění. Zdánlivý klid těchto uhýbavých jedinců byl vyvážen intenzivnějšími tělesnými příznaky: když si přečetli větu o surovém spolubydlícím nebo nějakou jí podobnou, objevily se u nich všechny příznaky úzkosti (např. zrychlený tep, pocení a zvýšení krevního tlaku). Avšak na otázku, jak se cítí, odpovídali, že jsou naprosto klidní.

Takové permanentní potlačování negativních emocí, jakými jsou vztek či úzkost, není nijak vzácné: Weinbergerova studie je odhalila přibližně u každého šestého člověka. Podle jedné z teorií si děti mohou osvojit tuto „neochvějnost“ několika způsoby.

Častým způsobem bývá snaha o přežití v nepříznivých podmínkách; na-příklad pokud je jeden z rodičů alkoholik a tento problém je v rodině přehlí-žen. Může jít také o děti rodičů, kteří se chovají stejně a tuto neustálou ve-selost přenesou i na svého potomka. Nebo to může být prostě vrozená vlast-nost. Nikdo nedokáže přesně říci, jak k vytvoření tohoto postoje opravdu došlo. V době, kdy takoví lidé dospějí, už jsou nerozrušitelní a klidní; jejich emoce jsou již uvězněny.

Otázkou však zůstává, jak klidní a chladní jsou tito lidé ve skutečnosti. Je možné, aby si svoje fyzické příznaky tísnivých emocí opravdu neuvědo-movali - anebo svůj klid pouze předstírají? Odpověď přinesl důmyslný po-kus Richarda Davidsona, psychologa z Wisconsinské univerzity, bývalého Weinbergerova spolupracovníka. Davidson tyto vyhýbavé lidi požádal, aby zapisovali volné asociace k řadě slov. Většina těchto slov byla neutrální, avšak některá měla nepřátelský či sexuální význam, který vzbuzuje úzkost téměř v každém člověku. Tělo těchto vyhýbavých lidí reagovalo projevy stresu, přestože slova, která zapisovali jako volné asociace, byla tak napro-sto nevinná, jako by se jimi snažili vyvážit negativní význam původního výrazu. Pokud prvním slovem byla „nenávisť“, pak běžnou asociací k ní byla třeba „láska“.

Ve své studii Davidson využil znalosti toho, že centrem pro zpracovávání negativních emocí je pravá mozková hemisféra (u praváků), zatímco řečová centra jsou nalevo. Pokud pravá hemisféra rozpozná slovo jako citově roz-čilující, převede informaci přes corpus callosum (pozn. překl. - tj. přes roz-sáhlý svazek nervových vláken vzájemně spojujících mozkové hemisféry) - tento velký předěl mezi mozkovými polokoulemi - do řečového centra.

To pak vytvoří volnou asociaci. S použitím důmyslného optického zařízení ukazoval Davidson účastníkům studie slova tak, že je viděli jen v jedné polovině zorného pole. Nervová vlákna přenášející vzruchy z oka do mozku se charakteristickým způsobem kříží; a tak bylo-li slovo v levé polovině zorného pole, rozeznala jej nejprve pravá mozková hemisféra s její citlivostí na úzkost a strach. Obdobně bylo-li slovo čitelné pouze v pravé polovině zorného pole, informace putovala do levé poloviny mozku, aniž by byl napřed posouzen její význam z hlediska těchto emocí.

Když byla slova předkládána pravé mozkové hemisféře, objevilo se u těchto vyhubých lidí určité zpoždění při vytváření asociace - avšak výhradně u slov, která byla nějakým způsobem rozčilující. Jejich asociace na neutrální slova byla zcela bez zpoždění. Toto zpomalení se objevovalo pouze tehdy, byla-li slova předkládána pravé polovině mozku. Z toho tedy vyplývá, že „nerozčilitelnost“ těchto lidí je pravděpodobně důsledkem nervového mechanismu, jenž zpomaluje nebo jinak narušuje přenos rozčilující informace. To znamená, že nevědomost svého rozčilení tito lidé nepředstírají - jejich mozek před nimi tuto informaci doslova skrývá. Vrstva příjemných emocí, která rozčilující vjemy překrývá, je pravděpodobně výsledkem zvýšené aktivity kůry levého prefrontálního laloku. Tito lidé se rozhodli pro dominanci levostranné aktivity - tj. pro dominanci centra příjemných pocitů - nad aktivitou pravostrannou, centrem negativity.

Vytěšňovači „se nám prezentují v pozitivním světle a svoje optimistické naladění výrazně projevují“, řekl mi Davidson. „Popírají, že je stres rozčiluje, a mívají zvýšenou korovou aktivaci levého frontálního laloku, kde dochází k tvorbě příjemných pocitů, přestože třeba jen sedí a odpočívají. Tato mozková aktivita může být příčinou jejich pozitivních tvrzení, navzdory somatickým příznakům, které vypadají jako úzkost.“ Podle Davidsonovy teorie úsilí vnímat nepříjemné události v pozitivním světle mozek energeticky zatěžuje. Výraznější tělesné podráždění u těchto lidí oproti kontrolní skupině může být důsledkem nepřírozeného vypětí nervových drah, které se snaží udržovat pozitivní emoce a potlačit nebo inhibovat emoce negativní.

Zkrátka nerozčilitelnost je určitým druhem optimistického zapírání; jakousi pozitivní disociací, která nám může pomoci hlouběji pochopit mechanismy vzniku závažnějších disociativních stavů, k nimž dochází například při posttraumatickém šoku. Pokud bychom však měli být naprosto nestranní, je to podle Davidsona „poměrně úspěšný způsob, jak ovládat svoje emoce“. Tito lidé si ovšem neuvědomují, že za svoji veselost platí vysokou cenu v podobě narušeného sebeuvědomění.

6

Mistrovská schopnost

Naprostu ochromen hrůzou jsem byl snad jenom jednou v životě. Bylo to v prvním roce mého vysokoškolského studia při zkoušce z matematiky, na kterou jsem se nějak nezvládnul připravit. Doposud si vzpomínám na místnost, do které jsem onoho jarního dopoledne vstoupil s tlukoucím srdcem a s pocitem, že tohle je konec světa. V této přednáškové místnosti jsem byl předtím už mnohokrát. Tehdy ráno mě však ani nenapadlo podívat se z okna ven do zahrady a místnost samotnou jsem snad vůbec nevnímal. Když jsem přecházel směrem ke svému místu, můj pohled se omezoval jen na kousek podlahy těsně přede mnou. A když jsem otvíral složku se zkouškovými otázkami, v uších jsem slyšel splašený tlukot svého srdce a žaludek se mi stáhl úzkostí. Rychle jsem přečetl otázky. Beznadějné. Celou hodinu jsem jenom zíral na tu stránku a moje mysl se probírala všemi následky mého selhání. Stejně myšlenky přicházely znovu a znovu a jako v zaseknutém gramofonu se v nich donekonečna opakovaly strach a hrůza. Seděl jsem tam bez nejmenšího pohybu, jako bezmocné zvíře zasažené jedem kurare. Co mě dnes na mém zážitku nejvíce zaráží, je právě ona křečovitost, s jakou se moje mysl sevřela. Tu hodinu jsem nestrávil v zoufalé snaze vytvořit alespoň nějaké zdání odpovědí na otázky v testu. Nesnil jsem. Prostě jsem seděl, ochromen vlastní hrůzou, a čekal na konec toho utrpení.¹

Toto vyprávění o hrůzách strachu je moje vlastní. Do dnešního dne je pro mě tento zážitek tím nejpřesvědčivějším důkazem toho, jak nesmírně dokáže emoční stres narušit myšlenkové procesy. Dnes je pro mě moje tehdejší utrpení živoucím příkladem schopnosti emočních center přemoci, a dokonce i paralyzovat naše myšlení.

Skutečnost, že rozčilení může narušovat mentální aktivitu, není pro pedagogy žádnou novinkou. Studenti, kteří jsou úzkostní, rozzlobení či depřimovaní, se neučí. Lidé, kteří jsou v některém z těchto stavů dlouhodobě

uvěznění, nedokážou přijímat a zpracovávat nové informace. Jak jsme viděli v předchozí kapitole, silné negativní emoce obracejí naši pozornost na nás samotné. Tím narušují úsilí soustředit se na něco jiného. Jedním z typických příznaků svědčících pro to, že city už překročily hranici chorobnosti, je zjištění, že jsou již natolik neodbytné, že přehlušují všechny ostatní myšlenky a trvale znemožňují veškeré pokusy dávat pozor na cokoli, co je třeba udělat. Člověk, který se právě rozvádí (nebo dítě, jehož rodiče se rozvádějí), není schopen se delší dobu soustředit ani na poměrně triviální činnosti v zaměstnání nebo ve škole. U lidí s klinicky manifestní depresí přehlušují myšlenky na vlastní zoufalství, beznaděj a bezmoc všechno ostatní.

Když emoce znemožní soustředění, dochází k narušení „pracovní paměti“ - schopnosti krátkodobě udržet v mysli všechny informace nezbytné pro dokončení činnosti, kterou bezprostředně vykonáváme. Pracovní paměť uchovává informace tak prosté, jako jsou třeba číslice telefonního čísla, které právě vytáčíme, nebo tak složité, jako jsou důmyslné dějové linie, které se spisovatel snaží vzájemně zaplést ve svém románu. Pracovní paměť je pro náš duševní život nesmírně důležitá, neboť její bezchybná funkce je nezbytnou podmínkou uspokojivé realizace všech intelektuálních aktivit, od pouhého vyslovení věty až po vyřešení zamotaného logického problému.² Pracovní paměť je umístěna v kůře prefrontálních laloků, což je, jak už víme, také oblast, kde se setkávají emoce a myšlenky.³ Jsou-li nervové dráhy limbického systému (jež se sbíhají v kůře prefrontálních laloků) podrážděny emočním stresem, dochází k narušení pracovní paměti: nejsme schopni jasně myslet, jak jsem sám zažil při té hrozné zkoušce z matematiky.

Naproti tomu pozitivní motivace - pocit nadšení, upřímná snaha a sebevědomí - na nás působí naprosto opačně. Studie vrcholových sportovců, světoznámých hudebníků a šachových mistrů ukazují, že jejich společnou charakteristikou je právě schopnost nalézt dostatek motivace k neúprosnému provádění pravidelného tréninku či cvičení.⁴ Jak se postupně zvyšují například požadavky na světově proslulé hudebníky, musí toto pravidelné cvičení začínat už v raném dětství. Na olympijských hrách v roce 1992 věnovali dvanáctiletí reprezentanti Číny ve skocích do vody tréninku zhruba stejně času jako členové amerického týmu, jimž ovšem bylo přes dvacet; čínští atleti začínali intenzivně trénovat už ve věku čtyř let. Podobně i vynikající světoví housloví virtuosové začínali s hudbou zpravidla už v pěti letech, zatímco ti, kteří dosáhli pouze národní proslulosti, začínali až v deseti letech. Začít dříve nabízí určitou výhodu: vynikající studenti hry na housle na nejlepší hudební akademii v Berlíně, všichni kolem dvaceti let, cvičili hru celkem asi deset tisíc hodin, zatímco průměrní studenti jen asi sedm tisíc pět set hodin.

Lidi, kteří patří ve svém oboru k nejlepším, odlišuje od ostatních se srovnatelným nadáním právě jejich schopnost už od poměrně raného věku po celá léta houževnatě studovat a cvičit. Tato vytrvalost závisí na jejich emočních kvalitách - především na nadšení a na schopnosti nevzdávat se a překonávat překážky.

Tento nezanedbatelný vliv motivace na životní úspěchy můžeme vidět i v pozoruhodných výkonech mladých lidí asijského původu v amerických školách a podnicích. Výsledky jednoho rozsáhlého průzkumu dokazují, že Američané asijského původu mají IQ v průměru jen o dva nebo tři body vyšší než ostatní Američané.⁵ Avšak v profesích jako je právo či medicína, které mnoho těchto Asiátů vykonává, se jako skupina chovají, jako kdyby jejich IQ bylo mnohem vyšší: jejich výkony odpovídají zhruba IQ 110 pro Američany japonského původu a IQ 120 pro Američany pocházející z Číny.⁶ Je tomu tak pravděpodobně proto, že už od prvních školních let se asijské děti učí pilněji než ostatní. Sanford Dorenbusch, sociolog ze Stanfordské univerzity, jenž vypracoval rozsáhlou studii asi deseti tisíc středškolských studentů, zjistil, že Asiáté strávili nad učením a domácími úlohami v průměru o čtyřicet procent více času než ostatní studenti. „Zatímco většina amerických rodičů je ochotna nedostatky svého potomka akceptovat a zdůrazňovat spíše jeho silné stránky, u Asiátů tomu tak není. Pokud jim něco nejde, studují do pozdních nočních hodin, a když se jim nedaří ani pak, vstanou časně ráno a opět se učí. Jsou přesvědčeni, že dobrých školních výsledků může dosáhnout každý, pokud se bude dost snažit.“ Zkrátka hluboce zakořeněná pracovní etika v kultuře národa se odráží i v silnější motivaci, snaze a vytrvalosti, a zvýhodňuje tak Asiáty vůči ostatním studentům.

Nakolik jsme schopni využít své vrozené mentální schopnosti, to závisí především na tom, zdali a do jaké míry naše emoce narušují či podporují naši schopnost myslet a plánovat, dokončit mnohaleté studium či řešit problémy. Jsou to tedy právě emoce, jež rozhodují o tom, jak nakonec žijeme. Do jaké míry nás v našem snažení motivuje nadšení a pozitivní emoce (nebo i určitý pocit úzkosti), to určuje naši potřebu dosahovat cílů. V tomto smyslu je tedy emoční inteligence nadřazenou vlastností; schopností, jež výrazně ovlivňuje vyjádření všech ostatních nadání: buď je podporuje, nebo jim brání.

OVLÁDÁNÍ POKUŠENÍ: TEST S BONBÓNY

Představte si, že jsou vám čtyři roky a někdo vám udělá takovýto návrh: pokud trpělivě počkáte, až si něco vyřídí, dostanete za odměnu dva cucavé bonbóny. Když ale počkat nedokážete, dostanete jenom jeden, ale zato ho dostanete hned. Pro mysl čtyřletého dítěte je to závažné rozhodnutí; jakási zmenšenina věčného souboje mezi pohnutkou a vnitřním odepřením, idem a egem, touhou a sebeovládáním, odměnou a čekáním. Výsledek testu - pro co se nakonec dítě rozhodne, vypovídá nejenom o jeho povaze, ale do jisté míry také o životní dráze, kterou se dítě pravděpodobně bude ubírat.

Žádná psychická kvalita není pro náš úspěch v životě tak důležitá jako právě schopnost odolat impulsu, náhlé pohnutce k určitému chování. Tato schopnost je kořenem veškerého emočního sebeovládání, neboť vzbuzovat v nás touhu k činu je samou podstatou emocí. Nezapomínejme, že základem slova emoce je latinské „pohybovat se“. Schopnost ovládnout tuto po-

hnutku k jednání, udusit v sobě počínající pohyb, je určována kvalitou inhibice signálů z limbických center do motorických oblastí šedé kůry.

Výsledky této pozoruhodné studie, v níž byly čtyřleté děti podrobeny testu s bonbóny, ukazují, jak důležitá je schopnost ovládat emoce a pozdržet tak impuls. Tato studie zkoumala děti z předškolního zařízení Stanfordské univerzity, kam chodili převážně potomci studentů univerzity nebo jejích zaměstnanců. V šedesátých letech studii zahájil psycholog Walter Mischel. Děti pak byly sledovány až k jejich závěrečným zkouškám na středních školách.⁷

Některé čtyřleté děti dokázaly těch - pro ně určitě nekonečných - patnáct či dvacet minut, než se asistent vrátil, počkat. Aby si svůj nelehký úkol usnadnily, zakrývaly si oči, aby neměly pokušení tolik na očích, nebo si položily hlavu na ruce, povídaly si samy se sebou, zpívaly, hrály si s rukama či nohama, a dokonce se pokoušely usnout. Tyto statečné děti dostaly svoji odměnu. Avšak jejich impulsivnější vrstevníci popadli jeden bonbón téměř vždycky už v několika vteřinách poté, co experimentátor odešel „něco si vyfídit“.

Diagnostická hodnota toho, jak se děti k tomuto okamžiku pokušení postavily, se ukázala o nějakých dvanáct či čtrnáct let později, když tyto děti vyrostly v adolescenty. Emoční a sociální rozdíl mezi těmito dvěma skupinami dětí byl skutečně výrazný. Ti, kteří ve čtyřech letech pokušení odolali, byli nyní -jako adolescenti - daleko schopnější: byli asertivnější, pracovně výkonnější a lépe se dokázali vyrovnat s frustracemi, které život přináší. Byli méně náchylní k citovému zhroucení, k trémě či k regresivnímu chování ve stresu; pod nátlakem neztráceli hlavu a nepodléhali rozpakům. Zpravidla měli nejrozličnější cíle a zájmy, na kterých pracovali. Byli vytrvalí, dokázali překonávat překážky, spoléhali sami na sebe; byli sebevědomí, důvěryhodní a iniciativní a pouštěli se do rozličných aktivit. A o více než desetiletí později byli doposud schopni si ve svém úsilí dočasně odepřít uspokojení a odměnu.

Zhruba třetina dětí, jež si bonbón vzaly hned, měla tyto kvality méně rozvinuty; vesměs šlo o problémové děti. V dospívání byly ostýchavé a stranily se společenského života, měly sklony k neústupnosti a nerozhodnosti, těžko snášely frustraci, často samy sebe považovaly za „špatné“ či bezcenné. Tito mladí lidé nebyli schopni ve stresu rozumně jednat a podléhali regresivnímu chování. Byli nedůvěřiví a rozmrzelí; měli pocit, že „nedostávají dost“, a měli sklony k žárlivosti a závisti. Podráždění u nich vedlo k přehnané reakci, a tak často vyvolávali hádky a rvačky. A po všech těch letech se doposud nedokázali vzdát uspokojení nebo je odložit na pozdější dobu.

Co se na počátku života může zdát poměrně bezvýznamným úspěchem, se později rozvine do celé řady sociálních a emočních kvalit. Schopnost odložit uskutečnění pohnutky je podstatou veškerého našeho snažení, od dodržování diety až po získání doktorátu. Některé děti tyto základy úspěšně zvládly už ve svých čtyřech letech: byly schopny vzniklou situaci správně pochopit a uvědomit si, že čekání jim přinese prospěch. Dokázaly odvést

svoji pozornost od pokušení před sebou a nějak se zabavit, aby si tak udržely vytrvalost nezbytnou k dosažení svého cíle - dvou bonbónů.

Při novém průzkumu všech těchto dětí po dokončení střední školy bylo zjištěno, že ty děti, které ve čtyřech letech dokázaly trpělivě počkat, měly ve škole podstatně lepší studijní výsledky. Podle hodnocení svých rodičů měly tyto děti lepší studijní schopnosti: dokázaly svoje myšlenky lépe vyjadřovat, používaly rozum a reagovaly na logické argumenty; navíc se lépe soustředily. A nejenže si tyto děti vytvářely plány do budoucnosti; také ty plány většinou dotáhly až do konce. Byly též ochotnější se učit. A co je obzvlášť pozoruhodné: u přijímacích zkoušek na vysoké školy (SAT testy - Standardní americké testy) dosáhly výrazně vyššího počtu bodů. Třetina dětí, které ve čtyřech letech bez dlouhého rozmyšlení popadly jeden bonbón, měla průměrný počet bodů u ústních zkoušek 524 a kvantitativní (čili matematické) skóre 528. Třetina dětí, které dokázaly počkat nejdéle, měla průměrné výsledky 610 a 652 bodů, což v celkovém výsledku činí rozdíl asi 210 bodů.⁸

Výpovědní hodnota tohoto „bonbónového těsto“ je ve věku čtyř let asi dvakrát vyšší než měření IQ. IQ získává svoji výpovědní hodnotu až poté, co se děti naučí číst.⁹ Z toho vyplývá, že schopnost odkládat uspokojení významně přispívá k intelektuálnímu potenciálu člověka, a to zcela nezávisle na IQ. (Slabé ovládání pohnutek v dětství také vypovídá o vyšší pravděpodobnosti trestné činnosti, a to opět přesněji než IQ).¹⁰ Jak ještě uvidíme v páté části, někteří lidé tvrdí, že IQ je naprosto neměnné, a proto že stanovuje meze životnímu potenciálu dítěte. Existuje však celá řada důkazů, že emočním dovednostem, jako například ovládání pohnutek či správnému chápání společenské situace, je možné se naučit.

Co ve své studii Walter Mischel popisuje poněkud nešťastnou frází „odložení uspokojení z vlastního rozhodnutí za účelem dosažení cíle“, je možná samou podstatou emočního sebeovládání: jde o schopnost potlačit pohnutku při sledování určitého cíle, ať už jde o budování firmy, o řešení algebraické úlohy nebo o účast na Stanley Cupu. Mischel ve své práci hodnotí emoční inteligenci jako určitou „souhrnnou schopnost“, která rozhoduje o tom, jak dobře či špatně dokážou lidé využít svoje mentální schopnosti.

ŠPATNÁ NÁLADA, ŠPATNÉ MYŠLENKY

Můj syn mi dělá starosti. Právě začal hrát v univerzitním fotbalovém mužstvu, takže dříve či později si určitě přivodí nějaké zranění. Dívat se, jak hraje, mi ničí nervy, tak jsem radši přestala na jeho zápasy chodit. Jsem si jista, že je můj syn zklamaný, že se nechodím dívat, jak hraje, ale já to prostě nedokážu.

Autorka těchto slov chodí kvůli své úzkosti na psychoterapii. Uvědomuje si, že její věčné starosti jí brání žít tak, jak by si přála.¹¹ Avšak když pak přijde chvíle, kdy je nutno učinit nějaké prosté rozhodnutí (jako třeba zdali

se jít podívat na fotbalový zápas svého syna), její mysl je okamžitě zaplavena katastrofickými myšlenkami. Není schopná se svobodně rozhodnout, její starosti převáží nad rozumem.

Příčinou ničivého působení úzkosti na jakýkoliv psychický výkon jsou právě starosti. Neopodstatněnou ustaranost lze v jistém smyslu definovat jako původně normální a smysluplnou, leč nyní pokřivenou reakci - přehnanou psychickou přípravu na předpokládané ohrožení. Pokud se na takovéto myšlení vytvoří návyk a myšlenky pak jen krouží dokola, pohlcují veškerou naši pozornost a narušují snahu soustředit se na něco jiného.

Úzkost oslabuje intelekt. Ve složitých, intelektuálně náročných a stresujících zaměstnáních, jako je například dispečer vzdušného provozu, vede chronická intenzivní úzkost téměř vždycky k tomu, že člověk nakonec při nácviu či při výkonu povolání selže. Úzkostní lidé mají větší pravděpodobnost selhání, přestože v inteligenčních testech dosahují lepších výsledků (jak prokázala studie 1790 účastníků kursu ovládání vzdušného provozu).¹² Úzkost také narušuje veškeré naše intelektuální schopnosti: 126 nejrozumnějších studií téměř třiceti šesti tisíc lidí prokázalo, že čím větší sklony má člověk k ustaranosti, tím nižší je jeho intelektuální výkonnost, bez ohledu na to, jakým způsobem je měřena.¹³

Požádáte-li přehnaně ustarané lidi, aby provedli nějaký kognitivní úkol (například vytřídili dvojznačné obrazce do dvou kategorií) a mysleli při tom nahlas, jsou to právě negativní myšlenky („Tohle nedokážu udělat“ či „Takovéhle testy se mi prostě nedaří“), které nejčastěji přerušují jejich rozhodování. Když byli členové kontrolní skupiny požádáni, aby schválně po dobu patnácti minut ustaraně přemýšleli, jejich schopnost bezchybně provést nějaký úkol se výrazně zhoršila. A když se chronicky ustaraní lidé podrobili patnáctiminutové relaxaci, dokončili pak zadaný úkol bez jakýchkoliv obtíží.¹⁴

Úzkost před zkouškou poprvé vědecky zkoumal Richard Alpert v šedesátých letech. Svěřil se mi, že jeho zájem pochází ze studentských dob, kdy jeho nervozita byla často příčinou špatných výsledků, zatímco jeho spolužákovi Ralphu Haberovi se pod nátlakem nadcházející zkoušky dokonce studovalo lépe.¹⁵ Tento průzkum (společně s dalšími studiemi) prokázal, že existují dva typy úzkostných studentů: ti, jejichž obavy jejich intelektuální výkonnost oslabují, a ti, kteří jsou schopni myslet jasně i navzdory stresu - a možná dokonce právě kvůli němu.¹⁶ Ironií strachu před zkouškou je, že obavy o dobrý výsledek mohou v ideálním případě motivovat studenty Haberova typu k pečlivé přípravě, a tedy i úspěchu, zatímco u jiných mohou být právě obavy o dobrý výsledek příčinou selhání. U příliš úzkostných lidí, jako je Alpert, může nervozita narušovat jasné myšlení a paměť, a u zkoušky pak být příčinou neúspěchu.

Množství obav, jež jsou zaznamenány v průběhu zkoušky, přímo předpovídá, jak dobrý bude výsledek.¹⁷ Psychická energie, která je spotřebována jedním kognitivním úkolem a úzkostnými myšlenkami s ním spojenými, se prostě odečítá od energie na zpracovávání dalších informací. Pokud je naše mysl plná obav, že právě probíhající zkoušku neovládáme, pak na určová-

ní správných odpovědí máme k dispozici mnohem méně pozornosti. Naše úzkostné představy se stanou skutečností: dovedou nás přímo k neúspěchu, od něhož se nedokážou odpoutat.

Naproti tomu ti lidé, kteří dokážou svoje emoce zvládnout, mohou svoji úzkost (například před nadcházejícím projevem či zkouškou) využít právě k tomu, aby se pečlivě připravili. Klasická psychologická literatura přirovnává zobrazení vztahu mezi úzkostí a výkonem, včetně výkonů intelektuálních, k písmenu U vzhůru nohama. Na vrcholku obráceného U je optimální vztah mezi úzkostí a výkonem: mírná nervozita, jež vede k vynikajícím úspěchům. Avšak nedostatek úzkosti - tj. první strana obráceného U - vyvolává nezáměr nebo příliš slabou motivaci vyvinout úsilí potřebné k úspěchu. Podobně i příliš silná úzkost - druhá strana obráceného U, ničí veškeré snahy o dosažení vytouženého výsledku.

Mírně povznesený stav myslí, hypománie, je optimální pro spisovatele a pro ostatní lidi s tvořivým zaměstnáním, které vyžaduje plynulost a imaginativní rozmanitost myšlenek. V našem grafu se hypománie nachází někde před vrcholem obráceného U. Avšak pokud se tato euforie vymkne kontrole a stane se opravdovou mánií (jako je tomu v proměnlivých náladách při maniodepresivní psychóze), pak přílišné vzrušení oslabí schopnost přemýšlet natolik souvisle, aby člověk mohl dobře psát. A to i přesto, že myšlenky proudí volně. Proudí totiž až příliš volně, než aby mohly být sledovány tak, aby člověk mohl vytvořit něco hodnotného.

Dobrá nálada, pokud trvá, nám umožňuje myslet pružněji a komplexněji. Je tedy pro nás snazší nacházet řešení jak osobních, tak intelektuálních problémů. Z toho vyplývá, že můžeme někomu pomoci k vyřešení problému prostě tím, že mu řekneme vtip. Smích, podobně jako povznesená nálada, pomáhá lidem myslet širěji a asociovat volněji; vnímat souvislosti, jež by jim jindy unikly. Tato psychická dovednost je důležitá nejenom pro tvořivost, ale i při rozpoznávání složitých souvislostí a předvídání důsledků určitého rozhodnutí.

Blahodárné působení pořádné legrace je nejvýraznější, když stojíte před problémem, jenž vyžaduje tvořivé řešení. Jedna studie prokázala, že lidé, kteří právě shlédli úsměvný televizní program, úspěšněji nacházeli řešení hlavolamu, který psychologové používali k testování tvořivého myšlení.¹⁸ V tomto testu lidé dostali svíčku, zápalky a krabičku napínáčků a měli za úkol připevnit svíčku ke korkové stěně tak, aby vosk nekapal na podlahu. "Většina lidí reaguje tak, že přemýšlí o předmětech konvenčním způsobem; jejich uvažování nepřekročí hranice pevně stanovené představy o funkci jednotlivých předmětů. Ale ti, kteří se právě dívali na legrační film, nalézali (ve srovnání s těmi, kteří shlédli film o matematice nebo kteří cvičili) alternativní použití pro krabičku s napínáčky častěji; snáze přišli na tvořivější řešení: připíchnout krabičku ke stěně a použít ji jako držák na svíčku.

Dokonce i nepřítis výrazná nálada ovlivňuje myšlení. Při plánování či rozhodování mívají dobře naladěni lidé sklony k expanzi vnějšímu a pozitivnějšímu myšlení. Je tomu tak částečně i proto, že naše vzpomínky souvisí s určitými stavy; takže v dobré náladě si pamatujeme spíše pozitivní zku-

šenosti. A když v příjemném naladění promýšlíme všechna pro a proti plánovaného činu, vzpomínky posunují naše zvažování pozitivním směrem a vedou nás k tomu, abychom se pustili do něčeho třeba i trochu dobrodružného či riskantního.

Obdobně i špatná nálada podporuje vybavování spíše negativních vzpomínek; tehdy máme sklon spíše k ustrašenému, přehnaně opatrnickému rozhodování. Neovládané emoce podkopávají intelekt. Jak jsme se však přesvědčili v páté kapitole, je v naší moci opět vrátit city na místo, které jim náleží. Tato emoční schopnost je nadřazenou kvalitou, která umocňuje všechny ostatní typy inteligence. Příklady známe všichni z vlastní zkušenosti: pomyslete na výhody naděje a optimismu a na ty vzletné okamžiky, kdy lidé překonávají sami sebe.

PANDORINA SKŘÍŇKA A POLLYANA*: SÍLA POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

V jednom experimentu byla vysokoškolským studentům předložena následující hypotetická situace:

Předsevzali jste si dostat ze zkoušky dvojku. Avšak když vám vrátili váš test, dosáhli jste jenom třicetiprocentní úspěšnosti, a dostali jste tedy čtyřku. Od chvíle, kdy jste se to dověděli, uplynul už týden. Co děláte?"¹⁹

V takové situaci rozhoduje naděje. Studenti, kteří ji neztráceli, reagovali tím, že začali studovat pečlivěji a přemýšleli o nejrůznějších aktivitách, které by mohly jejich závěrečný výsledek zlepšit. Studenti, kteří věřili ve svůj úspěch jen trochu, sice přišli na pár způsobů, jak opravit svou konečnou známku, avšak byli daleko méně odhodláni na tom skutečně pracovat. A pochopitelně – studenti bez naděje se vzdali předem.

Tato otázka však není pouze teoretická. Když C. R. Snyder, psycholog z Kansaské univerzity, jenž tuto studii prováděl, srovnal skutečné školní výsledky studentů prvního ročníku, zjistil, že naděje na úspěch předpovídala jejich známky v prvním semestru přesněji než výsledky přijímacích zkoušek (testu SAT), které mají teoreticky předpovídat, jak se studentům bude dařit na vysoké škole (tyto testy jsou blízce příbuzné IQ testům). Opět (při zhruba stejném rozsahu intelektuálních schopností) jsou to právě emoční kvality, které rozhodují o konečném výsledku.

Snyder tuto skutečnost vysvětluje takto: „Studenti s pevnější vírou ve vlastní úspěch si stanovují náročnější cíle a dokážou tvrdě pracovat, aby jich dosáhli. Když srovnáte studenty se stejnými intelektuálními schopnostmi a rozdílnými školními výsledky, liší se právě touto vlastností."²⁰

*Večně optimisticky naladěná postava ze známého úsměvného amerického seriálu – pozn. překl.

Stará legenda vypráví o řecké princezně Pandoře, která dostala od bohů, kteří žárlili na její krásu, dárek: záhadnou krabičku. Řekli jí, že dárek nikdy nesmí otevřít. Avšak jednoho dne Pandoru přece jen přemohla zvědavost; pootevřela víčko, aby nahlédla dovnitř. Vypustila tak do světa velké utrpení - choroby a šílenství. Avšak soucitný bůh ji přiměl zavřít krabičku právě včas, aby ještě mohla zachytit jednu ctnost, jež činí utrpení života snesitelným: víru.

Víra, jak zjišťují moderní vědci, nám dává víc než jen trochu útěchy uprostřed utrpení. Tato vlastnost hraje v lidském životě podivuhodně významnou roli. Poskytuje nám výhody v oblastech tak rozmanitých, jako jsou studijní úspěchy či náročná zaměstnání. Naděje je víc než jen optimistický pocit, že všechno dobře skončí. Snyder ji definuje přesněji jako „víru, že máte dostatek vůle a schopností dosáhnout svých cílů, ať už jsou jakékoliv.“

Míra naděje v tomto smyslu se u jednotlivých lidí značně různí. Někteří jsou přesvědčeni, že se dokážou dostat z jakékoliv šlamastyky nebo že vždycky najdou nějaký způsob, jak svoje problémy vyřešit; zatímco jiní to vzdávají předem - a myslí si, že na uskutečnění svých cílů nemají dostatek energie, schopností či prostředků. Snyder zjistil, že skupina doufajících lidí sdílí určité vlastnosti, mezi něž patří vynalézavý přístup k řešení problémů a schopnost sám sebe motivovat. V krizi tito lidé sami sebe ujišťují, že se situace zlepší. Dokážou pružně přemýšlet, takže nalézají rozličné způsoby, jak dosáhnout svých cílů. Včas poznají, kdy se zaměřit na cíle jiné, je-li jejich původní předsevzetí nedosažitelné. Hrozivě rozsáhlý úkol si umějí rozdělit na menší, zvládnutelné oddíly.

Z hlediska emoční inteligence mít naději znamená, že člověk nepropadne ochromující úzkosti, nekapituluje před těžkými úkoly nebo problémy, ani kvůli nim nepropadne depresi. Lidé, kteří dokážou neztrácet naději, jsou při sledování svých životních cílů skutečně méně depresivní. Celkově jsou také méně úzkostní a mají méně stresujících emocí.

OPTIMISMUS: ZDROJ MOTIVACE

Američané, kteří sledují závodní plavání, skládali velké naděje v Matta Biondiho, člena amerického olympijského týmu z roku 1988. Někteří sportovní komentátoři přirovnávali Biondiho k Marku Spitzovi, jenž na olympijských hrách v roce 1972 získal sedm zlatých medailí. Avšak v prvním závodě na 200 metrů ve volném stylu skončil Biondi až jako třetí. V dalším závodě, na 100 metrů motýlka, přišel Biondi o zlato jen o několik palců: vítěz vyvinul na posledním metru větší úsilí.

Sportovní komentátoři se dohadovali, zdali tyto porážky podlomí Biondiho úsilí v následujících závodech. Ale Biondi se z porážky vzpamatoval a v následujících pěti závodech získal zlaté medaile. Jedním z diváků, kteří nebyli obnovením Biondiho sil překvapeni, byl i Martin Seligman, psycholog z Pennsylvánské univerzity, který před několika měsíci testoval Biondi-

ho optimismus. V Seligmanově pokusu oznámil rozhodčí Biondimu, že při plavání dosáhl horšího času, než jak tomu bylo ve skutečnosti. Navzdory obvyklé zpětné vazbě neúspěchu, jenž oslabuje naši motivaci, byl Biondiho výkon ve druhém pokusu (ve skutečnosti už tak velmi dobrý) dokonce ještě lepší. Avšak když oznámili falešný špatný čas ostatním členům týmu (výsledky jejich předchozího testování ukazovaly, že jsou pesimističtější), jejich časy se v následujícím závodě zhoršily.²¹

Optimismus, podobně jako naděje, vede k víře, že v životě nakonec všechno dobře skončí, navzdory všem ztrátám a zklamáním. Z hlediska emoční inteligence je optimismus postojem, jenž zvyšuje naši odolnost vůči apatii, beznaději nebo depresi v těžkých životních situacích. A - stejně jako jeho blízce příbuzná naděje - i optimismus se v životě vyplácí (pocho-pitelně za předpokladu, že jde o skutečný optimismus; příliš naivní opti-mismus může být naopak příčinou selhání).²²

Seligman definuje optimismus podle toho, jak si lidé vysvětlují svoje úspěchy a neúspěchy. Optimističtí lidé vidí v nezdaru něco, co by mohli změnit, aby napříště uspěli. Naopak pesimisté přijmou vinu za svoje selhá-ní a připíšíou ji nějaké své vrozené vlastnosti, kterou prostě nedokážou změn-it. Tyto rozdílné pohledy mají hluboký dopad na to, jak lidé v životě rea-gují. Například při zklamání po nepřijetí do zaměstnání mají optimisté sklon reagovat aktivně a s nadějí; vytvoří si plán činností či vyhledají po-moc nebo radu. Selhání a problémy považují za něco, co je možné napravit. Naproti tomu pesimisté reagují na takovéto nezdary tím, že sami sebe pře-svědčí, že nemohou udělat nic pro to, aby se jim příště dařilo lépe. Neuděla-jí tedy nic. Příčinu nezdaru spatřují ve svých osobních nedostacích, které jim budou vždy ztrpčovat život.

Obdobně jako naděje i optimismus poměrně přesně předpovídá školní úspěchy. Při studii pěti set studentů prvního ročníku Pennsylvánské univer-zity v roce 1984 určovaly výsledky testování optimismu školní úspěchy studentů přesněji než počet bodů při přijímacích zkouškách či známky na střední škole, Seligman, jenž tuto studii prováděl, k tomu řekl: „Vstupní zkoušky na vysokou školu měří talent, zatímco emoční testy vám řeknou, kdo to vzdá. Je to právě kombinace určitého talentu a určité schopnosti vy-trvat i přes nezdary a porážky, která vede člověka k úspěchu. V testech schopností chybí jakékoliv hodnocení motivace. Ale vy potřebujete vědět, zdali přicházející studenti budou mít dostatek vytrvalosti, aby pokračovali v práci, i když to pro ně bude těžké. Jsem přesvědčen, že při dané intelligen-ci závisí skutečný úspěch člověka nejenom na talentu, ale také na schopnos-ti překonávat překážky.“²³

Jednou z nejnázornějších demonstrací působení optimismu na motivaci lidí je Seligmanova studie pojišťovacích agentů společnosti MetLife. Schopnost přijmout odmítnutí s taktem je nezbytná pro všechny oblasti prodeje; natož při nabízení pojištění, kdy k odmítnutí dochází velnu často. Z tohoto důvodu zhruba tři čtvrtiny pojišťovacích agentů opustí toto za-městnání v prvních třech letech. Seligman zjistil, že agenti, kteří byli od přírody optimisté, prodávali ve svých prvních dvou letech o 37 procent více

pojištění než pesimisté. V prvních dvanácti měsících pesimisté opouštěli tuto práci dvakrát častěji než optimisté.

Seligman navíc přesvědčil firmu MetLife, aby zaměstnala zvláštní skupinu uchazečů, kteří získali v testování optimismu vysoký počet bodů, avšak v klasickém testování propadli (klasické testy srovnávaly jejich charakteristiky se standardním profilem úspěšných agentů). Tato zvláštní skupina v prvním roce překonala pesimisty v objemu prodeje o 21 procent a v druhém roce dokonce o 57 procent.

Význam optimismu pro úspěšné prodávání vypovídá o tom, že jde o emočně inteligentní přístup k životu. Každé odmítnutí znamená pro prodejce malou porážku. Optimistická citová reakce na ni mu pomáhá nalézt dostatek motivace, aby mohl pokračovat. Pokud se odmítnutí opakuje mnohokrát po sobě, může dojít k oslabení morálky: zvednout telefon a zavolat na další místo vyžaduje stále větší a větší úsilí. Pro pesimisty je zvlášť obtížné vyrovnat se s takovou porážkou, protože si ji zdůvodňují myšlenkami typu: „Na tohle já prostě nejsem. Nikdy nic neprodám.“ Tato interpretace v nich pak nevyhnutelně vzbuzuje lhostejnost a pocit porážky, pokud ne přímo depresi. Naproti tomu optimisté si říkají: „Prostě ještě nemám ten správný přístup“ nebo „Ten poslední člověk měl jen špatnou náladu.“ Příčinu svého nezdaru nespatřují v sobě, ale ve vnějších okolnostech. To jim umožňuje při dalším telefonátu změnit taktiku. Psychická výbava pesimisty vede k zoufalství. Naproti tomu optimistické postoje v nás živí naději.

Jedním ze zdrojů pozitivního či negativního postoje k životu je i vrozený temperament. Někteří lidé mají od přírody sklon k tomu či k onomu. Jak se však přesvědčíme v kapitole čtrnácté, i temperament se může pod vlivem životních zkušeností změnit. Optimismus a naději – stejně jako bezmocnost a beznaděj – si dokážeme osvojit. Základem těchto postojů je podle psychologů víra ve vlastní sílu a možnosti: přesvědčení, že události našich životů máme pevně v rukou a že pokud se objeví obtíže, dokážeme se s nimi sami vypořádat. Rozvinutí jakýchkoliv schopností či dovedností tento pocit samostatnosti a sebedůvěry posiluje. Člověk je pak ochoten více riskovat a stanovuje si náročnější cíle. Jejich úspěšné dosažení a překonávání nesnáží pak tuto základní sebedůvěru dále posiluje. Díky svému přesvědčení mohou takoví lidé lépe využít všech svých schopností a nadání.

Psycholog Albert Bandura ze Stanfordské univerzity, jenž se věnuje rozsáhlému výzkumu této sebedůvěry, shrnuje svoje poznatky takto: „Přesvědčení lidí o svých schopnostech tyto schopnosti výrazně ovlivňuje. Určitá schopnost není pevně stanovenou vlastností: v našich výkonech existuje ohromná variabilita. Lidé s důvěrou ve vlastní nadání se snadněji vzpamatovávají z nezdů. K životu přistupují spíše s myšlenkou, jak jej zvládnout, než s úvahami o tom, co všechno se může pokazit.“²⁴

STAV PROUDĚNÍ: NEUROLOGICKÉ MECHANISMY GENIALITY

Hudební skladatel popisuje svoje nejlepší tvůrčí okamžiky takto:

Nacházím se v tak extatickém stavu, že se mi zdá, jako bych téměř neexistoval. Čas od času tohle zažívám. Připadá mi, že mi moje ruce nepatří a že s tím, co se děje, nemám já nic společného. Jenom tak sedím a přihlížím ve stavu posvátného vytržení. Prostě to proudí ven samo.²⁵

Jeho popis se pozoruhodně shoduje s vyprávěním stovek nejrůznějších lidí - horolezců, šachových mistrů, chirurgů, hráčů basketbalu, inženýrů, manažerů a dokonce i úředníků - když hovoří o okamžicích, kdy sami sebe překonali v nějaké oblíbené činnosti. Stav, který popisují, nazval Mihaly Csikszentmihalyi stavem „proudění“ (angl. „flow“). Tento psycholog z Chicagské univerzity sbíral záznamy o takových vynikajících výkonech po více než dvacet let.²⁶ Vrcholoví sportovci znají tento stav jako „zónu“, v níž dosahují vynikajících výkonů bez zvláštního úsilí; v tom téměř extatickém okamžiku nevnímají ani soupeře, ani diváky. Dianě Roffe-Steinrotterová, jež získala zlatou medaili v lyžování na Zimních olympijských hrách v roce 1994, řekla, že poté, co dokončila závod, si nevzpomínala na nic; jen na to, že byla zcela uvolněná; „Cítila jsem se jako vodopád.“²⁷

Schopnost vstoupit do tohoto stavu proudění je nejvyšším vyjádřením emoční inteligence. Dochází při něm k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce nejsou v tomto stavu jen obsaženy a ventilovány; jsou zároveň konstruktivní, plné energie a v každém okamžiku jsou úzce spojené s činností. V depresi nebo při pocitech bezvýchodné úzkosti nejsme schopni „proudění“ dosáhnout. Avšak tento psychický stav ve větší či menší míře občas zažívá téměř každý z nás, zejména když podáváme ty nejlepší výkony či napravujeme svoje dřívější nezdary. Možná nejlépe je tento stav vyjádřen v extatickém milování, spojení dvou v jeden harmonický proudící celek.

Je to skutečně neobyčejný zážitek: charakteristickým projevem tohoto stavu je spontánní pocit radosti nebo dokonce vytržení. Právě to, že se při proudění cítíme tak dobře, nás vnitřně odměňuje. V tomto stavu jsou lidé naprosto pohlceni tím, co dělají, a svojí činnosti věnují plnou, ničím nepřerušovanou pozornost. Jejich vědomí splývá s jejich činy. Přílišné uvažování o tom, co se děje, by narušilo proudění: sama myšlenka „dělám to prostě skvěle“ může tento křehký zázrak zaplašit. Pozornost je natolik soustředěná, že lidé si uvědomují pouze úzkou oblast vjemů spojenou s okamžitou činností a ztrácejí smysl pro čas a prostor. Například jeden lékař si vzpomínal na náročný chirurgický zákrok, při kterém se dostal do stavu proudění. Po dokončení operace si všiml kamínků a prachu na podlaze operačního sálu a zeptal se, co se stalo. S překvapením se dověděl, že zatímco byl zabrán do práce, zhroutila se část stropu; vůbec si toho nevšiml!

V tomto stavu myslí člověk zapomíná na sebe sama. Je to opak ustaraného přemítání: místo aby se lidé utápěli ve vlastních myšlenkách, jsou náhle

natolik pohlcení přítomností, že ztrácejí veškeré sebeuvědomění: opouštějí drobné starosti každodenního života - zdraví, účty i svoji touhu po spokojenosti. V tomto smyslu jsou okamžiky proudění naprosto neegoistické. Tehdy lidé ovládají svoji činnost doslova mistrovsky. Jejich reakce přesně odpovídají měnícím se požadavkům. A přestože tehdy lidé dosahují vrcholu svých schopností, nestarají se o to, jak jim to jde; nemyslí na úspěch či nezdar - motivuje je jen ryzí potěšení z činnosti samotné.

Existuje několik způsobů, jak do tohoto stavu vstoupit. Jedním z nich je úmyslně se plně soustředit na svoji činnost; vysoce koncentrovaný stav je podstatou proudění. Zdá se, že pro vznik této změny vědomí existuje zpětná vazba: soustředit se a uklidnit se natolik, abychom se mohli pustit do zamýšlené činnosti, to vyžaduje poměrně silné úsilí - k prvnímu kroku je nezbytná určitá kázeň. Avšak poté, co se koncentrace upevní, začne sama projevovat svoji sílu a přináší nám úlevu od emočních výkyvů. Zároveň nám také umožňuje pracovat bez jakéhokoliv úsilí.

Do tohoto stavu se můžeme dostat také při provádění nějaké nám velnu dobře známé činnosti, která však vyžaduje uplatnění všech našich schopností. Jak řekl Csikszentmihalyi: „Zdá se, že lidé se nejlépe soustředí tehdy, jsou-li na ně kladeny o trochu vyšší nároky než obvykle; tehdy jsou také schopni ze sebe vydat více než obvykle. Pokud jsou požadavky příliš nízké, lidé se začnou nudit. Pokud je toho na ně zase moc, propadnou úzkosti. Stav proudění vzniká někde v oblasti mezi nudou a úzkostí.“²⁸

Spontánní potěšení, půvab a výkonnost, jež jsou pro tyto okamžiky charakteristické, nejsou slučitelné s prudkými emocemi, kdy náhlá aktivace limbických center přejímá vládu nad zbytkem mozku. Pozornost v tomto stavu je uvolněná, avšak vysoce soustředěná. Taková koncentrace se liší od křečovitého úsilí dávat pozor, když jsme unavení či znučení, anebo když naše soustředění narušují negativní emoce, jako je úzkost či vztek.

Stav proudění postrádá emoční zabarvení, možná jen s výjimkou povzbuzujícího, vysoce motivujícího pocitu mírné extáze. Tato extáze je pravděpodobně vedlejším produktem soustředění pozornosti, které je základním předpokladem vzniku proudění. Klasická literatura o kontemplaci popisuje zažívané stavy pohlcení jako tu nejčistší blaženost: jako splynutí vyvolané pouze intenzívní koncentrací.

Pozorujeme-li někoho v tomto stavu, máme dojem, že obtížná činnost je pro něj docela snadná. Vrcholné výkony nám připadají přirozené a obyčejné. Toto zdání je obdobou toho, co se děje v mozku, kde dochází ke stejnému paradoxu: ty nejnáročnější úkoly jsou prováděny s vynaložením jen malého množství psychické energie. Při proudění je mozek v „chladném“ stavu; poměr podráždění a inhibice nervových drah je přesně přizpůsoben požadavkům okamžiku. Když se lidé zabývají činnostmi, které nenásilně připoutají a drží jejich pozornost, jejich mozek se „zklidní“ - dojde ke snížení korové aktivity.²⁹ To je neobyčejně pozoruhodné zjištění, uvažme-li, že stav proudění umožňuje lidem dokázat ty nejobtížnější věci, ať už jde o hru s šachovým mistrem či o řešení složité matematické úlohy. Logicky bychom předpokládali, že takto náročné činnosti by vyžadovaly vyšší kortikální aktivitu, a niko-

liv nižší. Avšak stav proudění vzniká jen v blízkosti dokonalého rozvinutí určité schopnosti; až v době, kdy jsme si už dobře osvojili potřebné dovednosti a nervová spojení už fungují téměř bezchybně.

Napjaté soustředění - pozornost živená obavami - vyvolává zvýšenou kortikální aktivitu. Ale vše nasvědčuje tomu, že ke stavu proudění a optimální výkonnosti dochází s pouhým minimem vynakládané mentální energie. To také vysvětluje skutečnost, že do stavu proudění se můžeme dostat jen tehdy, máme-li už s danou činností dostatečnou zkušenost: když jsme zvládli všechny její prvky; když bez ohledu na to, zdali jde o aktivitu fyzickou (například horolezectví) nebo psychickou (třeba programování), ji dokáže náš mozek provádět spolehlivěji a s vynaložením menší námahy. Dobře nacvičené pohyby vyžadují mnohem méně vědomého úsilí než ty, kterým se právě učíme, nebo než ty, které jsou pro nás příliš obtížné. A také opačně - je-li výkonnost mozku snížena v důsledku únavy či nervozity, jak tomu bývá na konci dlouhého, stresujícího dne, dojde k narušení přesnosti myšlenkových pochodů, neboť se aktivuje příliš mnoho korových oblastí (tento psychický stav vnímáme jako neschopnost se soustředit).³⁰ Stejná aktivace může být vyvolána i nudou. Avšak pracuje-li mozek na vrcholu svých možností, jak je tomu při stavu proudění, pak mezi aktivními oblastmi kůry a mezi požadavky vykonávané činnosti vzniká přesné spojení. V tomto stavu nám může i obtížná práce přinášet posílení a povzbuzení.

STAV PROUDĚNÍ A UČENÍ: NOVÝ MODEL VZDĚLÁVÁNÍ

Stav proudění vzniká jedině tehdy, když určitá aktivita plně zaměstnává všechny schopnosti člověka. S postupným zdokonalováním dovedností je tedy stále obtížnější se do této zóny dostat. Pokud je činnost pro nás příliš jednoduchá, nudíme se. Je-li naopak příliš náročná, vzbuzuje v nás spíše úzkost. Lze říci, že úsilí dosáhnout mistrovství v řemesle či v jiné oblasti je podněcováno zážitkem proudění; že motivace být v něčem stále lepší a lepší - ať už jde o hru na housle, o tanec či o genetické inženýrství - pramení alespoň z části z touhy zachovat tento stav. Csikszentmihalyiho studie dvou set výtvarníků osmnáct let poté, co dokončili školu, prokázala, že ti, kteří si zachovali nezkalené potěšení ze samotného malování, se stali vynikajícími malíři. Studenti, které v umělecké škole motivovaly spíše sny o slávě a bohatství, po dokončení školy umění opustili a věnovali se jiným, zpravidla výnosnějším zaměstnáním.

Csikszentmihalyi učinil z výsledků svého průzkumu následující závěr: „Malíři musí především chtít malovat. Pokud začne umělec před prázdným plátnem přemýšlet o tom, jakou částku za obraz utrží či co si o něm budou myslet kritici, nedokáže se držet původní představy. Tvořivá činnost závisí na soustředěném ponoření.“³¹

Stav proudění je tedy nezbytným předpokladem pro mistrovské zvládnutí řemesla, zaměstnání či umění. Podobně však funguje i v oblasti učení. Studenti, kteří jsou schopni se dostat do této zóny vrcholného soustředění,

dosahují lepších výsledků, a to zcela nezávisle na svém nadání měřitelném klasickým testováním. Studenty speciální střední školy přírodních věd v Chicagu, kteří všichni patří k nejlepším pěti procentům v obecném testu matematického nadání, jejich učitelé matematiky hodnotili jako úspěšné i neúspěšné. Pak studie sledovala způsob, jak tito studenti tráví svůj volný čas. Každý student u sebe nosil „pípatko“, které v náhodně zvolených časech dávalo signál k tomu, aby si zapsal, co právě dělá a jak se přitom cítí. Výsledek nebyl nijak překvapující: slabší studenti trávili domácí přípravou jenom asi patnáct hodin týdně, což je nesrovnatelně méně než oněch čtyřicet hodin, které věnovali učení jejich úspěšnější vrstevníci. Slabší studenti trávili většinu volného času ve společnosti přátel či rodiny.

Při analýze nálad studentů došlo k zajímavému odhalení: V obou skupinách se studenti poměrně často nudili při aktivitách, jež nevyžadovaly uplatňování jejich schopností (například při sledování televize). Takto se cítí mnoho dospívajících mladých lidí. Avšak klíčový rozdíl byl v jejich postoji ke studiu. Úspěšní studenti prožívali čtyřicet procent své domácí přípravy ve stavu proudění; studium jim tedy přinášelo příjemné pocity. Avšak u méně úspěšných studentů docházelo k tomuto stavu pouze asi v šestnácti procentech doby strávené nad učením; v těchto méně úspěšných studentech vzbuzovalo studium spíše úzkost - měli pocit, že požadavky na ně kladené přesahují jejich schopnosti. Neúspěšní studenti nacházeli uspokojení a realizaci ve společenském životě, a ne v učení. Lze tedy říci, že studenti, kteří dosahují ve škole úspěchů odpovídajících jejich vrozenému nadání (nebo úspěchů dokonce ještě větších), mají k domácí přípravě pozitivní vztah, neboť je uvádí do stavu proudění. Méně úspěšní studenti si bohužel nedokážou rozvinout schopnosti, které by je do tohoto stavu uváděly; tím jednak přicházejí o potěšení ze studia, a jednak se vystavují riziku, že se v budoucnosti nebudou moci věnovat práci, která bude dost intelektuálně náročná na to, aby je bavila.³²

Howard Gardner, harvardský psycholog, jenž je autorem teorie mnohostranné inteligence, považuje proudění a pozitivní psychické stavy, jež jsou pro proudění charakteristické, za nejzdravější způsob, jak učit děti: jak je motivovat zevnitř - spíše než jim vyhrožovat nebo slibovat odměnu. „Těchto pozitivních duševních stavů u dětí bychom měli využít k tomu, abychom je zaujali učením v oblastech, kde si dokážou svoje schopnosti plně rozvinout,“ navrhuje Gardner. „Dosažení stavu proudění znamená, že dítě se zabývá úkolem či aktivitou, která je pro něj vhodná. Musíte si najít něco, co vás baví, a setrvat u toho. Děti ve škole zlobí a perou se jen tehdy, když se nudí nebo jsou-li postaveny před příliš obtížný úkol, který v nich vzbuzuje úzkost. Nejlépe se učíte, když vám na tom, co děláte, záleží a když vás práce těší.“

Školy, které se pokoušejí uvést Gardnerův model mnohostranné inteligence do praxe, používají postupy, jejichž základním principem je podrobný rozbor přirozených schopností dítěte. Vzdělávání se potom soustřeďuje jak na rozvinutí silných stránek, tak i na odstranění nedostatků. Například dítě, které je nadané hudebně či pohybově, vstoupí do stavu proudění dále-

ko snadněji v této oblasti než v něčem, co se mu tak nedaří. Znalost schopností dítěte může pomoci učiteli přesněji přizpůsobit formu, jakou je látka dítěti podávána, a poskytnout mu výuku na takové úrovni (od začátečníků až po velmi pokročilé), která dítě zaměstná optimálním způsobem. Tyto postupy dělají z učení něco příjemného a v dětech nevzbuzují strach ani nudu. „Doufáme, že když děti dokážou při učení vstoupit do stavu proudění, posílí to jejich odvalu a děti se stanou aktivnější i v jiných oblastech,“ říká Gardner a dodává, že z dosavadních zkušeností plyne, že tomu tak skutečně je.

Na obecnější rovině z tohoto modelu vyplývá, že k dokonalému zvládnutí jakékoliv dovednosti nebo oboru znalostí by mělo v ideálním případě docházet přirozeně - podle toho, jak je dítě postupně přitahováno k aktivitám, které spontánně poutají jeho pozornost a které má v podstatě rádo. Toto počáteční zaujetí může být prvním krokem k dosahování vysokých cílů, kdy si dítě postupně začne uvědomovat, že rozvíjení vlastních dovedností v určité oblasti - ať už je to tanec, matematika či hudba - je pro něj zdrojem radosti. A protože k udržení stavu proudění je nezbytné svoje schopnosti neustále rozvíjet, stane se toto uvědomění primární motivací pro zdokonalování, jež dítěti přináší pocit štěstí. Toto je pochopitelně pozitivnější model učení a vzdělávání, než s jakým se většina z nás setkala ve školách. Kdo z nás si nevzpomíná na školu alespoň zčásti jako na nekonečné hodiny bezútešné nudy přerušované okamžiky intenzivní úzkosti? Snaha navodit při učení stav proudění je humánnějším, přirozenějším a s největší pravděpodobností i účinnějším způsobem, jak zapojit emoce do služeb vzdělávání.

Schopnost vést své emoce směrem k tvořivému cíli je do jisté míry nadřazená vrozenému nadání. Ať už jde o ovládání pohnutek, o odkládání uspokojení či o pozměňování naší nálady tak, aby podporovala naše myšlení; ať jde o nalézání motivace vytrvat a nepolevovat ve svém úsilí; o schopnost zkoušet to znovu a znovu i po nezdarech či o schopnost nalézt způsob, jak vstoupit do stavu proudění a odvést tak ten nejlepší výkon - všechny tyto rysy svědčí o schopnosti citů vést nás k tvořivému úsilí.

7

Kořeny empatie

Nyní se vrátíme ke Garymu - velmi inteligentnímu, avšak alexithymickému chirurgovi, jenž svoji snoubenku Ellen tak rozčiloval tím, že přehlížel nejen svoje city, ale i city její. Podobně jako většině alexithymiků i jemu naprosto chyběla empatie a porozumění. Když Ellen mluvila o svém smutku či bolesti, Gary nedokázal projevit soucit. Když mluvila o lásce, změnil předmět hovoru. Snažil se jí i „pomoci“ - tím, že kritizoval to, co Ellen dělala. Neuvědomoval si, že jeho dívka vnímá jeho kritiku spíše jako útok a nějakou pomoc.

Empatie pramení ze sebeuvědomění čím otevřenější jsme k vlastním emocím, tím lépe dokážeme rozeznávat a chápat city ostatních.¹ Alexithymikové jako Gary, kteří o tom, co sami cítí, nevědí zhora nic či jen velmi málo, jsou naprosto ztraceni, když se pokoušejí přijít na to, jak se cítí někdo z jejich blízkých. Trpí jakousi emoční „hluchotou“. Takoví lidé nechávají kolem sebe projít bez povšimnutí všechny citové noty a akordy, jež prostupují činy a slova ostatních lidí: nevšimnou si významného tónu řeči ani změny držení těla, nezaregistrují výmluvné mlčení ani chvění prstů.

Alexithymikům působí vlastní city rozpaky. A stejně trapně si připadají i tehdy, když před nimi projevují svoje emoce jiní lidé. Tato neschopnost vnímat city druhého člověka je závažným deficitem emoční inteligence a tragickým selháním lidskosti. U všech harmonických mezilidských vztahů pramení láska z emočního sladění se s druhým člověkem, ze schopnosti soucitu.*

Rozvinuté uvědomování si pocitů lidí kolem sebe nachází uplatnění ve spoustě oblastí života - ať už jde o prodej výrobků, o řízení firmy nebo o romantickou lásku a rodičovství, o soucit nebo o politickou aktivitu. Nedostatek empatie o mnohém vypovídá. S absencí této vlastnosti se setkáváme u kriminálních psychopatů a násilníků.

Svoje emoce vyjadřujeme slovy jen zřídka; mnohem častěji je projevu-

jeme jinak. Klíčem k intuitivnímu vytušení citů druhého člověka je schopnost rozumět neverbálním projevům: tónu hlasu, gestům, výrazu tváře a podobně. Možná nejrozsáhlejší výzkum této schopnosti provedl harvardský psycholog Robert Rosenthal se svými studenty. Rosenthal sestavil test empatie, tzv. PONS (Profile of Nonverbal Sensitivity - profil neverbální vnímavosti). Šlo o řadu videozáznamů, v nichž mladá žena vyjadřovala nejrůznější emoce, od mateřské lásky až po ten nejsilnější pocit hnusu.² Natočené scény zachycují celé spektrum emocí - od žárlivé zuřivosti po touhu po odpuštění, od projevu vděčnosti až po svádění. Videozáznam byl vytvořen tak, že u každého portréту byl jeden nebo více kanálů komunikace systematicky vymazán. Například u některých scén byla řeč nesrozumitelná, u jiných chyběly všechny ostatní projevy kromě výrazu tváře. Nebo byly patrné pouze pohyby těla. Účastníci pokusu tedy museli emoci poznat na základě jednoho nebo více specifických neverbálních projevů.

Těchto testů se účastnilo více než sedm tisíc lidí z USA a osmnácti jiných zemí. Lidé s rozvinutou schopností rozlišit pocity v neverbálních projevech byli citově přizpůsobivější, oblíbenější mezi lidmi, častěji chodili do společnosti a pochopitelně byli také citlivější. V tomto směru jsou ženy obecně empatičtější než muži. U některých lidí se jejich výkony v průběhu třicetihodinového testu zlepšily; dá se tedy o nich říci, že jsou schopni si empatii osvojit. Tito lidé také měli lepší vztah k opačnému pohlaví. Empatie, což asi nijak nepřekvapí, zvyšuje i kvalitu milostného života.

Tak jako u jiných prvků emoční inteligence, ani zde nebyla nalezena žádná souvislost mezi výsledky měření empatie a mezi IQ či školními výsledky. Nezávislost empatie na školní inteligenci byla potvrzena i testováním verze tohoto testu pro děti. Ve studii 1011 dětí patřily ty, které vykazovaly nejlepší schopnost rozeznávat neverbální projevy citů, k těm nejoblíbenějším ve škole a současně k těm emočně nejstabilnějším.³ Tyto děti měly také lepší školní výsledky, ačkoliv v průměru jejich IQ nebylo o nic vyšší než inteligence dětí, které nedokázaly emoce tak dobře rozeznávat. Z toho vyplývá, že ovládnutí této schopnosti vede k úspěšnějšímu studiu (nebo že učitelé těmto dětem nevědomky nadřezují).

Tak jako vyjadřujeme své myšlenky ve slovech a větách, emoce vyjadřujeme převážně neverbálními projevy. Jsou-li slova nějakého člověka v protikladu s tím, co nám sděluje tónem svého hlasu, gestem či jiným neverbálním projevem, pravda je spíš v tom, jak to ten člověk říká, a ne v tom, co říká. Jedním z všeobecně platných pravidel používaných při výzkumu mezilidské komunikace je, že devadesát či více procent emočních sdělení je neverbálních. Tyto signály, ať už jde o úzkost v hlase či o podráždění projevem nepřiměřenou rychlostí nějakého gesta, vnímáme téměř vždy podvědomě, aniž bychom obsahu tohoto sdělení věnovali zvláštní pozornost. Prostě jej beze slov přijmeme a reagujeme na něj. Dovednosti, které nám umožňují to dělat dobře či špatně, si z velké části osvojujeme také beze slov.

JAK SE EMPATIE ROZVÍJÍ

Ve chvíli, kdy Hope, již bylo tehdy jen devět měsíců, spatřila, jak jiné dítě upadlo, zalily se jí oči slzami. Dolezla ke svojí matce, aby ji utěšila, jako kdyby to byla ona, kdo se uhodil. Patnáctiměsíční Michael odešel pro svého medvídka, aby jej dal svému plačícímu kamarádovi Paulovi, a když Paul plakal dál, Michael se ho snažil ochránit tím, že jej přikryl dekou. Oba tyto malé projevy soucitů a lásky vysledovaly matky, které v rámci výzkumu pozorovaly a zaznamenávaly takovéto projevy empatie u svých dětí. Z výsledků této studie vyplývá, že kořeny soucitů můžeme vysledovat až do nejranějšího dětství. Ode dne, kdy se dítě narodí, v něm pláč jiného dítěte vzbuzuje rozčilení. Už tuto reakci někteří lidé považují za první projev empatie.⁵

Vývojová psychologové zjistili, že děti pociťují soucitnou úzkost dokonce ještě dříve, než si uvědomí, že existují odděleně od jiných lidí. Dokonce i jen několik měsíců po narození reagují kojenci na rozčilení svých blízkých stejně, jako by byli sami rozčileni; pláčou, když vidí slzy jiného dítěte. Kolem jednoho roku si začnou uvědomovat, že utrpení nepatří jim, ale někomu jinému, přestože mohou být doposud na rozpacích, co mají dělat. Například ve studii vedené Martinem L. Hoffmanem z New York University přivedl roční chlapec svou matku, aby utěšila plačícího kamaráda; avšak kamarádovu matku, která byla také v místnosti, ignoroval. S podobným nedostatkem chápání se setkáváme i tehdy, když roční děti napodobují negativní emoce někoho jiného. Dělalí to pravděpodobně proto, aby lépe porozuměly vlastním citům. Například uhodí-li se jiné dítě do prstů, roční dítě si strčí prsty do úst, aby zjistilo, zdali to bolí také je. Když jedno z dětí spatřilo svou matku plakat, začalo si utírat oči, přestože v nich nemělo slzy.

Takovéto pohybové napodobování je původním technickým významem slova empatie v tom smyslu, ve kterém bylo poprvé použito E. B. Titchenerem, americkým psychologem počátku tohoto století. Tento význam je nepatrně odlišný od významu řeckého *empathia* čili „vcítění se“, což je termín, který jako první používali teoretici estetiky pro označení schopnosti vnímat subjektivní prožitky jiného člověka. Titchenerova teorie tvrdí, že empatie má počátek v jakémsi fyzickém napodobování utrpení druhého člověka, které v nás poté vzbuzuje stejné pocity. Titchener se snažil toto slovo odlišit od soucitů (angl. *sympathy*), jenž můžeme pociťovat k jinému člověku v nepřijemné situaci, avšak bez sdílení jakýchkoliv společných emocí.

Pohybové napodobování se z chovám batolete vytrácí někdy mezi druhým a třetím rokem života, kdy si děti začínají uvědomovat, že bolest druhého člověka se liší od jejich vlastní bolesti, a jsou schopnější se utěšit. Typická událost ze záznamů jedné maminky:

Sousedovic dítě pláče... Jenny k němu přistupuje a snaží se mu dát kousek cukroví. Chodí za ním a sama začíná pofňukávat. Pak ho zkouší pohladyt po

vlasech, ale dítě ucukne... Potom se dítě uklidní, ale zdá se, že Jenny má o něj pořád starost. Dál mu nosí hračky a hladí ho po hlavě a po zádech.⁶

V tomto bodě svého vývoje se začínají batolata ve své vnímavosti k citovému utrpení druhých jedno od druhého odlišovat. Některé děti, jako třeba Jenny, si emoce ostře uvědomují, jiné se prostě snaží si jich nevšímat. Série studií, které provedly Marian Radke-Yarrowová a Carolyn Zahn-Waxlerová v Národním institutu duševního zdraví (National Institute of Mental Health), prokázala, že tyto rozdíly v empatickém cítění jsou do značné míry dány tím, k čemu rodiče svoje děti vedou. Zjistilo se, že děti byly celkově soucitnější, když výchova zahrnovala upozorňování dětí na utrpení, které jejich chování přináší jiným lidem („Podívej se, jak je maminka kvůli tobě smutná“) namísto pokárání („Víš přece, že tohle se nesmí“). Dále se přišlo na to, že empatie dětí se formuje také podle toho, jak lidé v jejich okolí reagují na citové utrpení ostatních. Tím, že děti napodobují to, co vidí doma, si rozvíjejí svůj repertoár empatických reakcí; zejména schopnost pomáhat lidem v emoční tísní.

DOBŘE SLADĚNÉ DÍTĚ

Sarah bylo dvacet pět let, když porodila dvojčata, chlapce Marka a Freda. Už od prvních dnů se jí zdálo, že Mark je spíše po ní, zatímco Fred se více podobá otci. Tento pocit mohl být příčinou nepatrného, avšak významného rozdílu v tom, jak se k oběma chlapcům chovala. Když byly dětem tři měsíce, Sarah se často snažila zachytit Fredův pohled; pokud se Fred odvrátil, pokusila se o to znovu. Fred reagoval tím, že se pokusil odvrátit pohled poněkud rozhodněji. Poté, co se matka přestala dívat, Fred se na ni obrátil. Tento kolotoč odvracení a shledávání se znovu a znovu opakoval a často zanechával Freda v slzách. Avšak na Markovi se Sarah nikdy nepokoušela takto si vynutit oční kontakt. Mark mohl odvrátit zrak, kdykoliv se mu zachtělo, a matka ho nesledovala.

O rok později byl Fred výrazně bojácnější a závislejší než Mark. Jedním z projevů jeho ustrašenosti bylo, že se nedokázal dívat lidem do očí, stejně jako své matce v době, kdy byl ještě kojeneček: klopil zrak nebo odvracel hlavu. Naproti tomu Mark se díval lidem do očí přímo, a když chtěl přerušit kontakt, s povzneseným úsměvem prostě otočil hlavu trochu nahoru a stranou.

Dvojčata a jejich matka byli takto podrobně sledováni v rámci výzkumu Daniela Sterna, psychiatra na lékařské fakultě Cornell University.⁷ Stern je touto sotva postřehnutelnou, opakovanou komunikací mezi rodičem a dítětem doslova fascinován. Věří, že v těchto okamžicích se vytvářejí základy citového života. Ze všech těchto chvil jsou nejdůležitější právě ty, kdy dětem dáváme najevo, že jejich emoce přijímáme s empatií, a oplácíme je. Tento proces Stern označuje jako naladění. Matka dvojčat byla sladěna s Markem, nikoli však s Fredem. Stern tvrdí, že tyto nesčetněkrát opakované

okamžiky naladění nebo naopak nepochopení mezi rodičem a dítětem vytvářejí naše citové postoje a představy, které si jako dospělí přinášíme do intimních vztahu. Jejich účinnost je možná mnohem větší než účinnost dramatictějších událostí dětství.

K naladění dochází beze slov. Je to součást rytmu mezilidského vztahu. Stern studoval tento proces s mikroskopickou přesností, pomocí natáčení matek a jejich malých dětí videokamerou. Zjistil, že prostřednictvím naladění dávají matky dětem najevo, že vědí, jak se kojenec cítí. Když například dítě vykvikne potěšením, matka jeho radost schválí tím, že dítě jemně pochová, obejmě ho, odpoví podobným zvukem či změní tón svého hlasu. Jindy dítě zatřese chraстítkem a matka na to reaguje tím, že s dítětem chvíli tancuje a vesele ho chová. Tehdy ujišťující sdělení matky více či méně odpovídá úrovni vzrušení dítěte. Takováto malá sladění dávají dítěti bezpečný pocit, že je s matkou citově spojeno. Stern zjistil, že takové nebo podobné signály vydávají matky v přítomnosti malého dítěte zhruba každou minutu.

Sladění se liší od prostého napodobení. „Pokud dítě pouze napodobuje,“ řekl mi Stern, „tak mu jenom dáváte najevo, že víte, co udělalo; ne však už to, jak se při tom cítilo. K tomu, abyste mu dali najevo, že vnímáte, jak se cítí, musíte opětovat jeho city jiným způsobem. Pak dítě ví, že je pochopeno.“

Tomuto intimnímu sladění mezi kojencem a matkou se v dospělém životě nejvíce přibližuje zážitek milování. Stern píše, že „k milování patří i vnímám subjektivního stavu druhého člověka: sdílená touha, stejné úmysly a oboustranný stav současně narůstajícího vzrušení“. Milenci se k sobě vzájemně chovají se synchronu, jež jim beze slov dává pocit hlubokého harmonického vztahu.⁸ Milování je ve své nejlepší podobě aktem vzájemné empatie. Citová vzájemnost však může v sexu také docela chybět.

DAŇ ZA NEDOSTATEK SLADĚNÍ

Stern se domnívá, že díky těmto opakovaným okamžikům sladění se začne v kojenci rozvíjet přesvědčení, že ostatní lidé mohou a také budou sdílet jeho pocity. K tomu dochází ve věku kolem osmi měsíců. V té době si děti začínají uvědomovat, že existují odděleně od ostatních, a toto přesvědčení se během života dále vyvíjí v intimních vztazích. Když s ním nejsou rodiče sladění, dítě to vnímá jako intenzivní stres. V jednom pokusu požádal Stern matky, aby úmyslně reagovaly na chování svých dětí příliš silně nebo naopak slaběji, než by odpovídalo harmonickému sladění. V dětech to okamžitě vyvolalo strach a stres.

Dlouhotrvající nedostatek sladění mezi rodičem a potomkem dítě ohromně citově poznamenává. Když není rodič trvale schopen projevit empatii k určité emoci dítěte - k radosti, k slzám, k potřebě se mazlit - dítě se začne vyhýbat projevům a možná i samotnému pociťování této přehlížené emoce. Tímto způsobem může docházet k ochuzování emočního spektra

v intimních vztazích; a to zejména tehdy, když rodiče ve skrytém či zjevném odrazování svého potomka od tohoto citu pokračují.

Děti si mohou také oblíbit negativní emoce, pokud jsou tyto emoce pohoťověji opláceny. Dokonce i kojenci „zachycují“ nálady: například tříměsíční děti deprimovaných matek odrážely při hře s matkou její nálady. Ve srovnání s dětmi, jejichž matky depresím nepropadaly, projevovaly tyto děti mnohem více zlosti a smutku, a mnohem méně spontánní zvědavosti a zájmu.⁹

Jedna matka ve Sternově studii trvale nedostatečně odpovídala na aktivity svého kojence, až se dítě nakonec naučilo chovat se pasivně. Stern říká, že „...dítě, ke kterému se chováme tímto způsobem, se postupně naučí, že když se příliš rozruší, nedokáže přenést svoje vzrušení na matku; takže to raději přestane zkoušet.“ Určitou naději nám v tomto ohledu poskytují „náhradní“ vztahy: „Mezilidské vztahy v životě (s přáteli, příbuznými nebo vztahy v psychoterapeutické skupině) náš fungující model vztahů neustále formují. Nerovnováha v určitém období může být zkorigována i později; tento proces probíhá po celý život.“

Několik teorií psychoanalýzy spatřuje ve vztahu terapeuta a klienta právě poskytování takovéto emoční opravy, náhradního zážitku sladění. Zrcadlení (angl. mirroring) je termín, který používají někteří teoretici psychoanalýzy pro označení způsobu, jakým terapeut dává klientovi najevo svoje pochopení jeho vnitřního stavu, podobně jako to dělá matka naladěná na svoje dítě. Emoční synchronie je nevyslovená vnější vědomá pozornost; pacienti si takto mohou bezděčně užívat pocitu, že někdo bere na vědomí jejich pocity a hluboce je chápe.

Citová daň za nepřítomnost sladění v dětství může být obrovská - a to nejenom pro dítě. Studie zločinců, kteří spáchali ty nejkrutější a nejnásilnější zločiny, odhalila, že od ostatních zločinců se odlišovali zejména tím, že v raném dětství putovali od jednoho pěstouna ke druhému nebo že vyrůstali v sirotčincích - z jejich životních příběhů přímo čísel nedostatek citové pozornosti a málo příležitostí ke sladění.¹⁰

Zdá se, že nedostatek citové pozornosti empatii otupuje. Ale neustálé emoční zneužívání, včetně krutých sadistických výhrůžek, ponižování a nepokrytého nepřátelství, působí paradoxně opačně. Děti, které prožijí takové zneužívání, bývají nezřídka přecitlivělé k emocím lidí kolem sebe. To lze přičíst posttraumatické ostražitosti k narážkám, jež kdysi signalizovaly nebezpečí. Takovýto obsedantní zájem o city druhých lidí je pro psychicky zneužívané děti charakteristický. V dospělosti pak tito lidé trpí prudkými citovými výkyvy, které někdy bývají diagnostikovány jako „hraniční porucha osobnosti“. Mnoho takových lidí dokáže velmi obratně vytušit, jak se lidé kolem nich cítí, a poměrně často se zmiňují o tom, že byli v dětství citově zneužíváni.¹¹

NEUROLOGICKÉ MECHANISMY EMPATIE

Jak už tomu v neurologii nezřídka bývá, záznamy o bizarních, komických případech byly prvním vodítkem k odhalení mozkových mechanismů empatie. Například vědecká zpráva z roku 1975 popisovala několik případů, kdy pacienti s určitým poškozením pravé oblasti frontálních laloků trpěli podivným deficitem: nebyli schopni z tónu lidského hlasu dešifrovat citové sdělení, přestože obsah slov dokázali pochopit bez problémů. Sarkastické „díky“, vděčné „díky“ a vzteklé „díky“ mělo pro ně vždy tentýž stejný neutrální význam. Další vědecká zpráva z roku 1979 se týkala pacientů s poškozením jiných oblastí pravé mozkové hemisféry. Ti měli v emočním vnímání zase jiný nedostatek: nedokázali projevit svoje emoce způsobem řeči ani gestem. Uvědomovali si, jak se cítí, ale prostě to nedokázali sdělit. Všechny tyto korové oblasti měly podle zpráv různých badatelů rozsáhlé spojení s limbickým systémem.

Tyto studie se staly podkladem původní práce o fyziologických mechanismech empatie autora Leslieho Brotherse, psychiatra v Kalifornském institutu technologie.¹² Po prostudování jak neurologických nálezů, tak i srovnávacích studií zvířat, došel Brothers k názoru, že amygdala a její spojení s asociálními oblastmi zrakové kůry jsou centrem mozkových drah empatie.

Velká část významných neurologických výzkumů pochází z pokusů se zvířaty, zejména s primáty. Že tito primáti projevují empatii - či „emoční komunikaci“, jak to označuje Brothers - vyplývá nejenom z úsměvných příhod, ale také ze seriózních studií, jako je tato: Makakové rhesus byli trénováni, aby se báli určitého tónu, neboť po něm vždy následoval bolestivý elektrický šok. Pak se naučili vyhnout se elektrické ráně tím, že kdykoliv zaslechli tón, zatáhli za páku. Pak byly tyto opice rozmístěny do klecí, přičemž vždy jednotlivé dvojice spolu mohly komunikovat prostřednictvím televizní obrazovky, jež jim umožňovala vidět tvář druhé opice. První opice, avšak ne už ta druhá, pak zaslechla hrozivý tón, což v jejím obličejí vyvolalo výraz strachu. V tom okamžiku druhá opice, když viděla strach na tváři první, zatáhla za páku, která zastavovala elektrické šoky. Jde o čin empatie, ne-li dokonce altruismu.

Poté co bylo bezpečně prokázáno, že primáti jsou skutečně schopni rozeznávat emoce navzájem z vlastních tváří, umístili vědci do mozku opic dlouhé elektrody s jemnou špičkou. Tyto elektrody umožňovaly sledovat i aktivitu jen jediného neuronu. Elektrody napojené na neurony ve zrakové kůře a v amygdale ukazovaly, že když jedna opice spatřila tvář druhé, informace vyvolala neuronální podráždění nejprve ve zrakové kůře a pak v amygdale. Touto dráhou jsou přenášeny všechny citově nabitě vjemy. Výsledky této studie nám přinesly překvapivé zjištění: elektrody totiž zachytily ve zrakové kůře neurony, které byly podrážděny pouze při reakci na specifické výrazy tváře či gesta (např. na výhrůžné otevření tlamy či na ustrašené stažení obličeje). Tyto neurony se liší od ostatních buněk v této oblasti, jež rozeznávají známé tváře. To potvrzuje domněnku, že mozek je od

narození strukturálně vybaven k reakci na specifické emoční projevy; empatie je tedy biologicky kódována.

Ještě jeden důkaz přispěl k objasnění ústřední role spojení mezi kůrou a amygdalou v rozlišování emocí a v reakci na ně. Tímto důkazem je podle Brotherse studie, v níž bylo u divoce žijících opic přerušeno nervové spojení amygdaly a mozkové kůry. Když pak byly opice vypuštěny zpět ke svým tlupám, dokázali tito jedinci bez problémů provádět obvyklé činnosti, jako například vyhledávání potravy nebo lezení po stromech. Avšak tyto nešťastné opice ztratily veškerou schopnost citově odpovídat na projevy ostatních opic. Dokonce i když se k nim jedna přátelsky přiblížila, utekly pryč. Nakonec žily osaměle a vyhýbaly se kontaktu se svojí vlastní tlupou.

Brothers podotýká, že korové oblasti, kde se soustřeďují emočně specifické neurony, jsou také nejrozsáhleji propojeny s amygdalou. Rozpoznávání emocí zaměstnává amygdalárně kortikální okruhy, které se starají o koordinaci odpovídajících reakcí. „Význam takového systému pro přežití je u primátů zcela zřejmý,“ řekl k tomu Brothers. „Určité chování druhého jedince by mělo v závislosti na tom, má-li tento jedinec v úmyslu zaútočit, pářit se či teprve začít námluvy, velmi rychle vyvolávat specifickou fyziologickou reakci.“¹³

O podobném fyziologickém uspořádání u lidí svědčí studie Roberta Levensona, psychologa z Kalifornské univerzity v Berkeley. Levenson zkoumal manželské páry: manželé měli odhadnout, jak se jejich partner cítil během rozhořčené diskuse.¹⁴ Levensonova metoda je jednoduchá: manželský pár je natočen na video při diskusi o nějakém problematickém tématu v manželství (jak vychovávat děti, za co utrácet peníze a podobně). Současně se měří i fyziologické reakce manželů. Každý z partnerů si pak záznam prohlédne a řekne, jak se v kterém okamžiku cítil. Pak oba partneři sledují záznam podruhé, ale nyní se snaží uhodnout pocity toho druhého.

Nejvyšší empatická přesnost byla nalezena u těch lidí, jejichž vlastní fyziologické reakce se měnily stejně jako stav partnera, kterého pak pozorovali. Tedy například když se jejich partner začal potit, zpotili se také. Když došlo ke zpomalení pulsu u jejich partnera, zpomalil se i jejich puls. Zkrátka jejich tělo v každém okamžiku kopírovalo subtilní tělesné reakce jejich manžela či manželky. Pokud ale fyziologické reakce pozorovatele jen opakovaly jejich vlastní reakce při původní hádce, pak jen velmi špatně odhadovali, jak se cítí jejich partner. Empatie byla patrná pouze tehdy, byla-li jejich těla synchronizována.

Z toho lze vyvodit, že když emoční mozková centra vyvolají silné tělesné reakce, například pocit horka ze vzteku, nemůže dojít k empatii. Empatie vyžaduje dostatek klidu a vnímavosti; jedině tak můžeme zachytit subtilní projevy citů druhého člověka a napodobit je vlastním emočním moz-
kem.

EMPATIE A ETIKA: KOŘENY ALTRUISMU

„Nikdy se neptej, komu zvoní hrana. Tobě zvoní." To jsou jedny z nejslavnějších vět anglické literatury. Názor Johna Donnea se dotýká jádra spojení mezi empatií a láskou: bolest druhého je vždy naší vlastní bolestí. Soucítit znamená mít rád. V tomto smyslu je protikladem slova empatie slovo anti-patie. Empatický postoj je obsažen v morálním posuzování, neboť morální dilemata se týkají potenciálních obětí: máte lhát, abyste nezranili city svého přítele? Měli byste dodržet slib a navštívit nemocného kamaráda či na poslední chvíli přijmout pozvání na večírek? Za jakých okolností bychom měli někoho uměle udržovat při životě?

Tyto a jiné morální otázky klade Martin Hoffman, který se zabývá výzkumem empatie. Domnívá se, že kořeny morálky spočívají právě v empatii, protože jde o soucítění s potencionální obětí. Je to něčí bolest, ohrožení či bída, a sdílení tohoto utrpení, jež vzbuzuje v lidech snahu pomoci.¹⁵ Kromě tohoto přímého spojení mezi empatií a altruismem v osobních vztazích existuje podle Hoffmana další schopnost empatického citu: totiž představa sama sebe v situaci někoho jiného; ta nás také vede k dodržování určitých morálních principů.

Hoffman detailně sledoval přirozený rozvoj schopnosti empatie už od kojeneckého věku. Jak jsme již viděli, když vidí dítě ve věku jednoho roku někoho, kdo právě upadl či kdo pláče, vnímá jeho utrpení jako svoje vlastní. Vztah k lidem je v tomto věku tak silný a bezprostřední, že si dítě strčí prst do pusy a schová hlavu mamince do klína, jako kdyby si ublížilo samo. Po prvním roce děti dospívají k poznání, že žijí nezávisle na ostatních. Tehdy se začínají aktivně pokoušet utěšit jiné plačící dítě: nabízejí mu například svoje hračky. Avšak už ve věku dvou let si děti začínou uvědomovat, že city někoho jiného se liší od jejich vlastních, a začínou pak pozorněji vnímat projevy toho, jak se určitý člověk skutečně cítí. V tomto stadiu vývoje mohou například rozeznat, že kvůli hrdosti druhého dítěte není nejvhodnější při volání k jeho slzám nepatřičnou pozornost.

V pozdním dětství pak dochází k rozvoji pokročilejší formy empatie; děti jsou schopny chápat utrpení přesahující přítomnou chvíli a vidět, že něčí životní situace může být zdrojem trvalého utrpení. Tehdy jsou schopny pociťovat lítost k celé skupině lidí: například k chudým, k utlačovaným nebo k lidem vypuzeným na okraj společnosti. V adolescenci se takovéto pochopení může stát základem morálního přesvědčení a touhy zmírnit neštěstí a nespravedlnost.

Empatie stojí v pozadí mnoha morálních rozhodnutí a činů. Jedním z nich je „empatický hněv", který John Stuart Mill charakterizoval jako „přirozený smysl pro odplato... vycházející z intelektuálního pochopení a soucitu. Empatický hněv vzniká tehdy, když se sami cítíme ublíženi kvůli zranění někoho jiného." Jiným příkladem, kdy empatie vede k morálnímu činu, mohou být situace, v nichž je přihlížející veden k tomu, aby se zastal oběti. Z průzkumů vyplývá, že čím více empatie divák k oběti pociťuje, tím

vyšší je pravděpodobnost, že se pokusí se jí zastat. Existují důkazy, že míra empatie ovlivňuje i morální rozhodování lidí. Například studie prováděné v Německu a ve Spojených státech prokázaly, že čím empatičtější lidé jsou, tím více upřednostňují morální princip, že prostředky by měly být rozdělovány v závislosti na potřebách lidí.¹⁶

ŽIVOT BEZ EMPATIE: PSYCHIKA NÁSILNÍKA A ETIKA PSYCHOPATA

Eric Eckardt byl zapleten do skandálního zločinu: přiměl osobního strážce bruslařky Tonyi Hardingové, aby brutálně zaútočil na Nancy Kerriganovou, přední sokyni Hardingové v soutěži o zlatou medaili v krasobruslení na olympijských hrách v roce 1994. Kerriganová vyvázla jen se zraněným kolenním; zranění jí však znemožnilo trénovat v těch nejdůležitějších měsících. Když však Eckardt spatřil v televizním vysílání záběr štkající Kerriganové, dostal záchvat výčitek svědomí a vyhledal svého přítele, aby se mu svěřil se svým tajemstvím. A tady započal sled událostí, jenž nakonec vedl k dopadení viníků. Taková je síla empatie.

U těch, kteří páchají ty nejkrutější zločiny, však bohužel empatie obvykle chybí. Tato psychická úchylka je běžná u násilníků, pedofilů a též u mnoha lidí, kteří se dopouštějí násilí na vlastní rodině: prostě nejsou schopni cítit empatii. Tato neschopnost chápat bolest svojí oběti jim umožňuje namluvit si lži, jež je vybízejí ke zločinu. U pachatelů znásilnění jsou to například myšlenky typu „ženy vlastně chtějí, aby je někdo znásilnil" nebo „když se brání, dělá to proto, že ji to tak víc vzrušuje". Pedofil sám sebe přesvědčuje, že „nijak přece dítěti neublíží, jenom mu ukazují svoji lásku" nebo že „tohle je jenom jiná forma lásky". Rodiče, kteří fyzicky týrají svoje děti, tvrdí sami sobě, že „tohle je dobrá výchova". Tyto sebeospravedlňující myšlenky jsme posbírali od lidí, kteří se léčili pro výše uvedené poruchy. Takto sami před sebou omlouvali ty nejbrutálnější zločiny.

Vymizení empatie ve chvílích, kdy tito lidé ubližují svým obětem, je téměř vždy součástí emočního cyklu, který vyvolává jejich kruté jednání. Podívejme se na typický sled emocí, který vede k sexuálním zločinům například na dětech.¹⁷ Cyklus začíná tím, že násilník je podrážděn: cítí se rozložen, deprimován nebo osamělý. Tyto pocity mohou být vyvolány například pohledem na šťastné manželské páry v televizi a následnou depresi z vlastní samoty. Pedofil pak vyhledává útěchu v oblíbených fantaziích, zpravidla o blízkém přátelství s dítětem. Fantazie postupně přejde k sexu a končí masturbací. Poté pedofil pociťuje dočasnou úlevu od svého smutku, avšak toto zlepšení netrvá dlouho. Deprese a pocit osamělosti se brzo vrátí a dolehnou na něj mnohem silněji. Pedofil začne přemýšlet o uskutečnění svojí fantazie; sám sebe přitom ospravedlňuje myšlenkami typu „nedělám vlastně nic špatného - vždyť tomu dítěti fyzicky neublíží..." nebo „kdyby se mnou to dítě nechtělo souložit, může mě přece zastavit".

V této chvíli už pedofil vidí dítě jen v zrcadle své pokřivené fantazie a

neuvědomuje si skutečné pocity dítěte v dané situaci. Pro všechno, co následuje, je charakteristická tato citová izolace: od vytvoření plánu na to, jak se dostat k dítěti o samotě, přes pozorné nacvičení všeho, co bude následovat, až k uskutečnění úmyslu. Všechno se děje tak, jako by dítě nemělo vlastní pocity. Pedofil si do něj projikuje spolupracující přístup dítěte ze svých snů. Pocity skutečného dítěte - strach, hnus, úlek - není schopen vnímat. Pokud by si je uvědomoval, „zničilo“ by to jeho požitek.

Snaha o zmírnění tohoto naprostého deficitu empatie násilníka s obětí je jedním z hlavních cílů nových léčebných postupů, vytvořených pro pedofilní násilníky a podobné devianty. V jednom z nejnadějnějších léčebných programů násilníci čtou srdcervoucí popisy zločinů podobných jejich vlastnímu provinění, viděné ovšem z perspektivy oběti.

William Pithers, vězeňský psycholog, jenž tuto terapii vytvořil, mi řekl: „Soucit s obětí mění vnímání vlastních činů, takže popřít trápení je pak velmi obtížné, a to dokonce i při snění“. To posiluje motivaci těchto mužů přestat s jejich perverzními pohlavními pudy. Sexuální násilníci, kteří se ve vězení podrobili této léčbě, se po propuštění dopustili recidivy pouze v polovině případů ve srovnání s těmi, kteří léčeni nebyli. Bez této prvotní motivace pramenící z empatie zůstává veškerá ostatní léčba bez účinku.

Snaha terapeutů probudit smysl pro empatii u sexuálních deviantů, jakými jsou třeba pedofilové, není tedy tak docela beznadějná. U jiného typu zločinců, u psychopatů, je však situace mnohem horší. Psychopate (nověji označovaní jako sociopaté, což je psychiatrická diagnóza) jsou proslulí tím, že dokážou být velmi okouzující, a zároveň jsou schopni těch nejkrutějších činů bez sebemenších výčitek svědomí. Psychopatie, neschopnost pociťovat empatii a soucit jakéhokoliv druhu nebo alespoň výčitky svědomí, je jednou z nejzáhadnějších emočních poruch. Vše nasvědčuje tomu, že základní příčinou psychopatie je jeho schopnost vytvářet si jen ty nej povrchnější citové vztahy. Ti nejbrutálnější zločinci, mnohonásobní vrahové, kteří nacházejí potěšení v předsmrtném utrpení svých obětí, bývají typickými psychopaty.¹⁸

Psychopate umějí také výtečně lhát; jsou schopni přesvědčivě tvrdit, co se jim zachce, a se stejným cynismem manipulují i emocemi svých obětí. Posuďte chování Fara, sedmnáctiletého příslušníka gangu v Los Angeles, který z jedoucího auta zmrzačil matku s dítětem. O svém činu hovoří spíše s pýchou než s lítostí. Mladík jel autem s Leonem Bingem, který právě psal knihu o los angeleských gangách Crips a Bloods. Faro se chtěl předvést. Řekl Bingovi, ať dává pozor, že se „trošku potrhle zaksichtí“ na ty „dva frajery“ ve vedlejším autě. O událostech, které následovaly, vyprávěl Bing asi toto:

Řidič vycítil, že se na něj někdo dívá, a vrhl letmý pohled na moje auto. Jeho oči se setkaly s Farovým pohledem a na okamžik se rozšířily. Pak odvrátil zrak, sklopil oči a začal se dívat jinam. Ale o tom, co jsem viděl v jeho tváři, nemám nejmenších pochyb. Byl to strach.

Pak Faro předvedl Bingovi obličej, který udělal na řidiče vedlejšího auta:

Podíval se přímo na mě a všechno se v jeho tváři začalo měnit a pohybovat, jakoby nějakým fotografickým trikem. Z těsné blízkosti jsem zíral do příšerné tváře jako z děsivého snu. A to teda nebylo nic příjemného na pohled. Takový výraz vám říká, že pokud ten pohled opětujete, pokud se odvážíte tomuhle chlapíkovi se postavit, měli byste se umět bránit. Jeho pohled vám říká, že mu nezáleží na ničem: ani na vašem životě, ani na jeho vlastním.¹⁹

Je pochopitelné, že pro čin tak komplexní, jako je zločin, můžeme nalézt celou řadu přijatelných vysvětlení, která nestojí na biologické bázi. Jedním z nich je, že zvrhlé emoční chování ostatní lidi odstrašuje, a tím je výhodné pro přežití v krutém prostředí; v takové situaci je přílišná empatie v rozporu s pudem sebezáchovy. Vhodný nedostatek empatie může být „ctností“ v mnoha životních rolích, od „zlého policajta“, jenž neúprosne vyslýchá zadržené, až po vymahače dluhů. Muži, kteří v teroristických státech mučili vězně, vyprávějí o tom, jak se naučili izolovat vlastní pocity od citů svých obětí, aby mohli dělat svoji „práci“. Existuje mnoho způsobů, jak sám sebe zmanipulovat.

Jeden z tragičtějších způsobů, jakým se tato absence empatie může projevovat, byl objeven při náhodné studii mužů, kteří velmi zarputile a surově napadali svoje manželky. U většiny z nejvíce násilnických manželů, kteří pravidelně bili své manželky či jim vyhrožovali s nožem nebo pistolí v ruce, odhalil průzkum zvláštní psychickou anomálii: muži byli ve své krutosti chladní a vypočítaví; nejednali pod vlivem vzteku či zuřivosti.²⁰ S postupným narůstáním vzteku vzniká u těchto mužů určitá anomálie v tělesných reakcích: jejich srdeční frekvence se zpomalí, místo aby dále rostla, jak tomu zpravidla u neovladatelné zuřivosti bývá. To znamená, že jsou fyzicky klidnější, přestože se chovají nepřátelsky a krutě. Jejich násilí vypadá jako předem promyšlený teroristický čin; jako metoda, jak ovládat svoje manželky pomocí strachu.

Tito chladně brutální muži se však liší od většiny ostatních mužů, kteří bijí své ženy. Za prvé je u nich daleko vyšší pravděpodobnost, že se i mimo manželství budou chovat násilnicky. Vyvolávají rvačky v hospodách a v barech, potýkají se se spolupracovníky a s ostatními členy rodiny. Zatímco většina mužů, kteří fyzicky napadnou svoje manželky, tak činí impulsivně, v zuřivosti vyvolané žárlivostí či strachem z opuštění, tito vypočítaví násilníci zaútočí zdánlivě bezdůvodně – a když s tím jednou začnou, pak nic, co žena udělá, je už nedokáže zastavit.

Někteří z vědců, kteří studují kriminální psychopaty, se domnívají, že podstatou jejich chladného zneužívání lidí, jejich absence empatie a lásky, může být v některých případech neurologická porucha.* Pro možný fyziologický podklad nelítostné psychopatie svědčí i výsledky následujícího pokusu. Z nich je jasné patrná účast limbických spojení na vzniku nelítostné psychopatie. V pokusu se pomocí elektroencefalogramu měří mozkové

vlny dobrovolníků, kteří se přitom pokoušejí dešifrovat slova, jejichž písmena či slabiky byly zpřeházeny.

Většina lidí reaguje na slova s emočním nábojem (například na slovo zabít) jinak než na slova neutrální (například židle): v případě slov s emočním nábojem dokáží lidé obvykle rychleji pochopit význam ze zpřeházených písmen. Jejich mozky přitom vykazují charakteristické uspořádání vln, které se neobjevuje při luštění slov neutrálních. Avšak psychopatům obě tyto reakce chybějí: jejich mozky při reakci na slova s emočním nábojem nevykazují specifické uspořádání EEG vln, ani na takové výrazy nereagují rychleji. To svědčí pro narušení nervových drah mezi verbální korovou oblastí, která rozpoznává slovo, a limbickými centry, kde dochází k přiřazení odpovídající emoce.

Psycholog Robert Hare z Univerzity Britské Kolumbie, který tyto pokusy prováděl, vysvětluje získané výsledky tím, že psychopate se vyznačují jen velmi povrchním chápáním emočně nabitých slov, což je odrazem jejich celkové mělkosti v citové oblasti. Hare je přesvědčen, že alespoň částečnou příčinou naprosté bezcitnosti psychopatů je odchylka nervového uspořádání, kterou objevil ve svém dřívějším výzkumu. Výsledky této práce také poukazují na nepravidelnosti ve fungování amygdaly a s ní souvisejících nervových spojení: psychopate před elektrickým šokem neprojevují žádné známky strachu, které nacházíme u normálních lidí před vznikem bolesti.²¹ Představa bolesti v nich nevyvolává nával úzkosti; Hare je přesvědčen, že to je důvod, proč si psychopate nedělají starosti s potrestáním svých činů v budoucnosti. A protože sami nepocítují strach, nemají ani žádnou empatii čili soucit k hrůze a bolesti svých obětí.

* Upozornění: I když poruchy biologického uspořádání mohou u některých typů kriminality skutečně hrát roli nervového defektu empatie, naprosto to neznamená, že všichni zločinci mají nějakou poruchu na neurologické úrovni nebo že existuje nějaký biologický znak zločinu. Toto téma je značně kontroverzní a nejlepším dosaženým konsensem v této oblasti je názor, že žádný biologický znak kriminality neexistuje, a už vůbec ne „gen“ pro ni. Přestože byla v některých případech nalezena fyzická příčina absence empatie, zdaleka to neznamená, že ze všech lidí, kteří trpí podobnou odchylkou, se stanou zločinci. "Většina z nich hranici zákona nikdy nepřekročí. Nedostatek empatie by měl být posuzován společně s dalšími faktory, například s psychickými, ekonomickými a sociálními vlivy, které vedou člověka ke spáchání zločinu.

8

Sociální umění

Pětiletým dětem se často stává, že ztratí trpělivost se svými mladšími sourozenci. A tak už pozbyl veškeré své trpělivosti i Len; vždyť jeho dvouapůlletý bratříček Jay neustále rozhazoval kostky stavebnice, se kterou si spolu hráli. V záchvatu vzteku Len Jaye pokousal. Ten se nahlas rozplakal. Když jejich matka zaslechla Jayovo bolestné fňukám, vrazila do pokoje a začala Lena plísnit. Přikázala mu, aby okamžitě sklídl nešťastné kostky, ten předmět sváru. V této chvíli, při tak obrovském omylu spravedlnosti, se Len rozplakal. Matka byla stále rozčilená, a proto odmítla chlapce ukonejšit.

Avšak Lenovi je nabídnuta útěcha odněkud, kde by to nejméně čekal. Jay, přestože původně byl ve sporu tím ublíženým on, je nyní slzami svého staršího bratra tak pohnut, že se pustí do utěšování. Rozhovor vypadal asi takto:¹

„Lene, neplač,“ úpěnlivě prosí Jay. „Přestaň plakat, brácho. Přestaň plakat.“

Ale Len pořád pláče. Když jeho vlastní konejšení nepomáhá, Jay začne uprošovat matku: „Len pláče, mami! Len pláče. Podívej. Já ti to ukážu. Len pláče.“

A pak se Jay obrátí k Lenovi a konejšivým tónem opakuje: „Podívej, Lene. Už žádné brečení...“ a přitom ho hladí.

Lenovo stkaní pokračuje i navzdory všemu konejšení. Tak Jay zkusí něco jiného, sám začne sklízet stavebnicové kostky do krabice a přátelsky přitom říká: „Ale no tak, Lene. Já to Leníčkovi uklidím, jo?“

Slzy přesto pokračují. Důmyslný Jay zkusí tedy jiný postup - odvedení pozornosti. Ukazuje svému bratrovi autíčko a snaží se odpoutat jeho pozornost od malé tragédie, která ho právě postihla. „Hele, tady v tom je člověk. Co to je, Lene? Co to je?“

Ale Len neprojevuje žádný zájem. Jeho žal je neutěšitelný, jeho slzy nemají konce. Matka ztrácí trpělivost a sáhne ke klasické rodičovské hrozbě:

„Chceš, abych ti jednu stříhla?“, na kterou Len odpovídá váhavým „Ne.“

„Tak s tím, prosím tě, přestaň,“ řekne matka pevně, avšak trochu popuzeně.

Len skrze vzlyky zaštká: „Snažím se.“

Tato odpověď přivede Jaye k poslednímu zoufalému pokusu: napodobí matčin přísně autoritativní hlas a vyhrožuje: „Přestaň plakat, Lene! Nebo ti dám na zadek!“

Toto malé drama nám ukazuje podivuhodnou emoční vyspělost, s jakou se batole pouhých třicet měsíců staré snaží zvládnout emoce někoho jiného. Ve svých usilovných pokusech utěšit svého bratra dokázal Jay použít celou řadu postupů: napřed prosté konejšení, pak snahu získat pomoc u matky (která nejevila zájem); dále fyzické doteky a hlazení, potom pokus pomoci s uklidem, rozptýlením, a nakonec hrozby a přímé příkazy. Není pochyb o tom, že Jay zkoušel taktiky, které byly použity na něm při jeho vlastních slabých chvílích. Ale na tom nezáleží. Důležité je to, že v tísní dokáže tyto taktiky pohotově použít, a to dokonce i v tak útlém věku.

Jak ale ostatně každý rodič malých dětí ví, Jay se takto empaticky neprojevuje vždy. Je stejně pravděpodobné, že dítě jeho věku využije pláče svého sourozence k pořádné odplatě a že bude dělat všechno pro to, aby jeho rozčilení ještě zvýšilo. Tytéž schopnosti mohou být použity ke zlobení či k trápení sourozence. Avšak i taková zlomyslnost vypovídá o tom, že dochází k rozvoji klíčové schopnosti uvědomovat si emoce druhého člověka a jednat s cílem jeho city určitým způsobem změnit. Schopnost zvládat emoce někoho jiného je jádrem umění vytvářet si dobré mezilidské vztahy.

Aby se mohlo toto porozumění druhým lidem projevit navenek, musí batolata nejprve dosáhnout určitého stupně sebeovládání; počátku schopnosti potlačit svoji vlastní zlobu či úzkost, svoje pohnutky a vzrušení - a to i přesto, že první pokusy končívaly nezdarem. Abychom se dokázali naladit na city druhých lidí, musíme se nejprve sami trochu uklidnit. První projevy snahy zvládat vlastní emoce se objevují právě v tomto věku: batolata začínou být schopna čekat bez poňukávání; dokážou se hádat či chytračit, aby dostala to, co chtějí - používání fyzické síly ustupuje do pozadí (i když zdaleka ne vždycky se rozhodnou pro použití své nové schopnosti). V jejich chování se objevuje trpělivost, která alespoň někdy vystřídá výbuchy hněvu. První známky empatie jsou patrné u dětí kolem věku dvou let. Byla to právě empatie, podstata soucitu, která vedla Jaye, aby se tak usilovně pokoušel rozveselit svého plačícího bratra. Abychom byli schopni šetrně nakládat s city druhých lidí, musíme v sobě rozvinout především dvě emoční dovednosti - sebeovládání a empatii.

Z tohoto základu se pak může dále rozvíjet naše umění mezilidských vztahů. Jsou to právě tyto schopnosti, jež nám umožňují konstruktivně jednat s lidmi. Nedostatky v této oblasti vedou k opakovaným katastrofám v mezilidských vztazích nebo ke společenské neobratnosti. Naprostá absence těchto dovedností může být příčinou ztroskotání vztahů dokonce i u intelektuálně nadaných lidí, neboť bez ní jsou arogantní, protivní či necitliví. Tyto sociální dovednosti umožňují člověku přirozeně ovlivňovat průběh

rozhovoru, být inspirací a povzbuzením pro ostatní, rozvíjet intimní vztahy a působit na rozhodování ostatních lidí.

CITOVÝ PROJEV

Jednou z klíčových součástí emoční inteligence je schopnost správně projevat vlastní pocity.) Pro označení nepsaného společenského konsensu, které city kdy mohou být projeveny, používá Paul Ekman termínu pravidla projevu. V této oblasti nacházíme mezi jednotlivými kulturami hluboké rozdíly. Například v Japonsku zkoumali Ekman a jeho kolegové změny ve výrazu tváře diváků, kteří sledovali nechutný film o rituální obřizce dospívajících australských domorodců. Když se japonští studenti dívali na film v přítomnosti autoritativní osoby, na jejich tvářích byly patrné jen ty nejmenší náznaky emocí. Ale když si mysleli, že jsou sami (přitom byli sledováni skrytou kamerou), jejich tváře ukazovaly bolestnou směsici utrpení, hrůzy a hnusu.

V oblasti projevování citů existuje několik základních typů společenských pravidel.² Jedním z nich je omezení projevů emocí na minimum - to je japonská norma pro negativní emoce v přítomnosti autoritativní osoby. Podle tohoto pravidla se řídili také studenti, když maskovali svoje rozčilení výrazem hráče pokeru. Dalším typem je přehánění svých pocitů zvýrazněním emočního vyjádření. Toto je například manévr, který používá šestiletá holčička, když dramaticky nakrčí obličejík do patetického zamračení a s chvějícími se rty si běží stěžovat mamince, že ji starší bratr trápí. Dalším typem je nahrazování jednoho citu druhým. To se používá v některých asijských kulturách, kde je nezdvořilé říci ne, a tak namísto toho tam pozitivně (avšak falešně) ujišťují člověka o opaku. Jak dobře dokážeme tyto strategie používat, a též nakolik umíme vystihnout, kdy jsou vhodné - to je také jedním z faktorů emoční inteligence.

Tato pravidla projevu si osvojujeme už velmi brzy, a jen zčásti přímým vysvětlením. Takové vzdělávání v pravidlech projevu udělujeme dítěti například tím, že jej vedeme k tomu, aby se netvářilo zklamaně, ale usmívalo se a poděkovalo, když mu dědeček věnoval k narozeninám nechtěný, avšak dobře míněný dárek. Toto osvojování si pravidel projevu však častěji probíhá napodobováním vzoru: děti začnou dělat to, co vidí kolem sebe. Při takovém učení jsou city a postoje jak prostředkem ke sdělení, tak i sdělením samotným. Když rodič, který je v té chvíli chladný, hrubý a přísný, přikáže dítěti, aby se usmívalo a poděkovalo (a svoji pobídku ještě přitom spíše zasyčí, než aby ji jemně zašeptal), dítě by pak samozřejmě radši poslouchalo něco poněkud jiného - a zamračeně řekne dědečkovi svoje bezvýrazné „děkuji“. Takovéto poděkování pak působí na dědečka naprosto odlišně. Namísto aby byl spokojen (přestože nezná pravdu), cítí se ublížený, neboť si velmi dobře uvědomuje chlad za slovy svého vnuka.

Emoční projevy mají ovšem bezprostřední dopad na osobu, která je zachytila. A tak dítě, které vidí dědečkovy emoce, si z nich vezme ponaučení: „Musím svoje skutečné pocity skrývat, pokud by mohly ublížit někomu,

koho mám rád. Je třeba je nahradit falešnými, ale milejšími." Takováto pravidla pro vyjadřování emocí jsou víc než jenom částí lexikonu společenského chování; diktují nám, jak naše city působí navenek. Dobře dodržovat tato pravidla znamená působit na svoje okolí optimálním způsobem. Dodržovat je špatně znamená podněcovat destruktivní emoce.

Herci jsou umělci emočních projevů. Je to právě jejich mistrovské vyjadřování citů, které u diváka vyvolává reakci. Není pochyb o tom, že někteří z nás přišli na svět jako přirození herci. Lidé se ve svých schopnostech v této oblasti nesmírně liší; zčásti také proto, že naše pravidla projevování citů jsou formována vzory v dětství.

EXPRESIVITA A EMOČNÍ NAKAŽLIVOST

Bylo to na začátku války ve Vietnamu. Četa amerických vojáků posedávala kolem ohně v rýžových polích, uprostřed zuřící bitvy s Vietcongem. Náhle spatřili, že se k nim po vyvýšených můstcích, které oddělovaly jednotlivá zaplavená políčka, blíží v řadě šest mnichů. Naprosto klidní, kráčeli mnichové důstojně přímo k linii boje.

„Nedívali se napravo ani nalevo. Šli přímo skrz," vzpomíná David Busch, jeden z amerických vojáků. „Bylo to opravdu zvláštní, protože nikdo na ně nestřílel. A když přešli můstek, opustila mě náhle veškerá chuť bojovat, alespoň pro ten den. Muselo to být tak s každým, protože všichni přestali. Prostě jsme přestali bojovat."³

Síla tiché, klidné odvahy mnichů, jež dokázala upokojit vojáky ve vráve bitvy, svědčí o platnosti jednoho ze základních principů sociálního života: emoce jsou nakažlivé. Toto vyprávění je extrémní manifestací tohoto principu. Přenos emocí probíhá zpravidla na daleko subtilnější úrovni; je součástí tiché výměny, ke které dochází při všech mezilidských setkáních. Jeden na druhého přenášíme a jeden od druhého zase získáváme nálady. Dochází k tomu zcela nevědomě; proto také rozhovor s některými lidmi je povzbuzující, zatímco jiné rozhovory jako by nám vlévaly jed do žil. K emoční výměně dochází zpravidla na velmi jemné, téměř nepostřehnutelné úrovni. Způsob, jakým nám prodavač poděkuje, v nás může vzbudit pocit, že jsme opravdu vítáni, anebo naopak že jsme ignorováni a že nepřicházíme vhod. Jeden od druhého chytáme pocity, jako by byly jakýmsi společenským virem.

Při každém setkání vysíláme emoční signály. Ty pak ovlivňují člověka, se kterým jsme. Čím jsme společensky obratnější, tím lépe ovládáme signály, které vysíláme. Rezervované chování v politických kruzích není ničím jiným než prostředkem, jak zajistit, že bezděčný projev negativních emocí nenaruší jednání (pokud však přeneseme toto pravidlo i do intimních vztahů, narušujeme tím jejich rozvoj). K emoční inteligenci patří i zvládnutí takovéto komunikace. O lidech, se kterými rádi trávíme čas, protože se díky jejich emočním dovednostem cítíme příjemně, říkáme, že jsou „okouzlující" či „oblíbení". Lidé, kteří dokážou ukonejšit negativní emoce

druhých, jsou zvláště vyhledávání. Jsou to duše, ke kterým se obrácíme v největší citové tísní. Ať už chceme či ne, všichni jsme součástí této emoční výměny.

Vezměme si například onu podivuhodnou jemnost, s jakou se emoce přenášejí z jednoho člověka na druhého: v jednoduchém pokusu vyplnili dva dobrovolníci prostý dotazník o své okamžité náladě. Pak už jen proti sobě tiše seděli a čekali, až se vedoucí pokusu vrátí do místnosti. Za dvě minuty se vrátil a požádal je o vyplnění stejného dotazníku. Lidé byli úmyslně spárováni tak, aby jeden z nich výrazně projevoval svoje emoce a druhý aby působil spíše bezvýrazně. Ve všech případech došlo k přenosu nálady expresivnějšího účastníka na pasivnějšího.⁴

Jak k tomuto záhadnému přenosu dochází? Nejpravděpodobnější odpověď je, že podvědomě napodobujeme emoce, které lidé kolem nás projevují v bezděčném výrazu tváře, v gestech, v tónu hlasu a v dalších neverbálních projevech emocí. Prostřednictvím takového napodobování v sobě dokážeme vzbudit emoci druhého člověka. Je to vlastně jakási verze Stanislavského výukové metody herectví, kdy si studenti vybavují gesta, pohyby a další projevy emocí, které v minulosti silně pociťovali, a tak si je znovu vyvolají.

Tato neustálá imitace pocitů zpravidla probíhá na velnu subtilní, sotva postřehnutelné úrovni. Ulf Dimberg, švédský výzkumník z Univerzity v Uppsale, zjistil, že když lidé spatří usměvavý či nazlobený obličej, jejich tváře bezděčně zaujmou stejný výraz nepatrnou změnou napětí obličejových svalů. Tyto změny lze zachytit elektronickými senzory, nejsou však obvykle viditelné prostým okem.

Při jakékoliv interakci dvou lidí dochází k přenosu nálady z člověka, který projevuje svoje city výrazněji, na člověka pasivnějšího. Někteří lidé jsou k přejímání nálad zvláště náchylní. Díky jejich vrozené vnímavosti u nich snadněji dochází k podráždění autonomního nervového systému, který vyvolává aktivaci emocí. Tato labilita je příčinou snadné ovlivnitelnosti těchto lidí: sentimentální reklamy je dokážou pohnout k slzám a krátký rozhovor s někým, kdo je v dobré náladě, je může vzpružit na celý den (proto jsou také empatičtější, neboť city někoho jiného v nich snadněji vyvolávají pohnutí).

John Cacioppo, sociální psychofyziolog na Státní univerzitě v Ohiu, jenž tyto subtilní citové výměny zkoumal, říká: „Pouhý pohled na emoční projev druhého člověka v nás může vyvolat stejnou náladu; ať už si přitom uvědomujeme, že napodobujeme jeho výraz tváře, či o tom nemáme ani tušení. Tohle se nám stává prakticky neustále - je to jakýsi tanec, synchronie, přenos emocí. Tato synchronie nálad také určuje, jaký máme z průběhu rozhovoru pocit; zdali příjemný či nepříjemný.“

Míra emočního spojení, kterou pociťujeme při setkání s jiným člověkem, se projevuje také tím, jak dokonale jsou při rozhovoru vzájemně koordinovány naše fyzické pohyby. K této synchronizaci zpravidla dochází zcela bezděčně, bez vědomé účasti. Když dokončíme nějakou myšlenku, ten druhý člověk nám přikývne, nebo se oba ve stejném okamžiku nadzdvihneme

ze židlí, anebo se jeden z nás nahne dopředu a druhý se naopak zakloní. Tato koordinace může být tak jemná a přesně vyladěná, jako když se dva lidé houpou na kancelářských židlích ve stejném rytmu. Stejnou vzájemnost, kterou Daniel Stern objevil při sledování synchronického chování mezi matkami emočně naladěnými na svoje novorozeňata, můžeme vidět i v pohybech lidí, kteří pociťují hluboké emoční spojem.

Zdá se, že tato vzájemnost potencuje vysílání a přijímání nálad, a to dokonce i při náladách negativních. Například v jedné studii této fyzické synchronizace přivedly ženy trpící depresí do experimentálního centra svoje partnery a diskutovali zde s nimi o problémech ve svém vztahu. Čím silnější byla synchronizace mezi partnery na neverbální úrovni, tím hůře se po diskusi partneři deprimovaných žen cítili; přenesli totiž na sebe jejich špatné nálady.⁵ Dá se tedy říci, že (bez ohledu na kvalitu emoce či pocitu) čím přesněji si vzájemně odpovídají tělesné pohyby rozmlouvajících lidí, tím podobnější jsou potom i jejich nálady, ?

Míra synchronizace mezi učiteli a studenty vypovídá o míře jejich vzájemného citového spojení. Studie ve školách prokázaly, že čím těsnější je pohybová koordinace mezi učitelem a žákem, tím více zájmu, přátelství, nadšení a spokojenosti je na obou stranách. Ukázalo se také, že tato synchronizace usnadňuje vzájemné dorozumívání. Celkově lze říci, že čím dokonalejší je synchronizace při interakci lidí, tím jsou si tyto lidé sympatičtější. Psycholog Frank Bernieri ze Státní univerzity v Oregonu, který tyto studie prováděl, mi řekl: „To, jak trapně nebo naopak jak příjemně si v něčí blízkosti připadáte, se projevuje také na fyzické úrovni. Abyste se dokázali cítit s někým příjemně a uvolněně, musíte nejprve nalézt společný rytmus a koordinovat svoje pohyby. Míra synchronizace také odráží sílu emočního pouta mezi partnery. Jste-li s někým silně spojeni, vaše nálady - ať už pozitivní či negativní - začnou splývat.

Koordinace nálad je zkrátka podstatou harmonického vztahu; dospělejší formou emočního sladění mezi matkou a dítětem. Cacioppo je přesvědčen, že jedním z rozhodujících faktorů nutných pro konstruktivní jednání s lidmi je právě schopnost obrátit se podílet na této emoční synchronizaci. Pokud se umíme sladit s náladami ostatních lidí nebo pokud dokážeme nenásilně převést ostatní do našeho vlastního rytmu, naše komunikace bude probíhat bez zábran v emoční sféře. Tato schopnost je charakteristickou vlastností dobrých vůdců nebo herců, kteří jsou schopni takto ovlivňovat tisíce diváků. Cacioppo se dále domnívá, že lidé, kteří jen s obtížemi přijímají a vysílají emoce, mívají často problémy v osobních vztazích, protože ostatní se s nimi necítí příjemně; jsou nespokojeni, i když nedokážou říci, proč tomu tak je.

Udání emočního tónu v rozhovoru je v jistém smyslu projevem dominance na hluboké intimní úrovni: znamená to vést citový stav druhého člověka. Tato schopnost určovat emoce je do jisté míry příbuzná tomu, co se v biologii označuje jako cirkadiánní rytmy, jež vyvolávají synchronizaci biologických rytmů (např. cyklu dne a noci či měsíčního cyklu podle úplňku). Pro párový tanec udává rytmus hudba. Pokud jde o osobní komunika-

ci, pak ten člověk, který emoce projevuje silněji (nebo který má více síly či moci), je zpravidla tím, jehož emoce jsou přenášeny na druhého. Dominantní partner ve dvojici častěji hovoří, zatímco podřízený partner častěji sleduje tvář toho druhého - takové je uspořádání pro přenos emoce. Podobně i působivý projev dobrého řečníka, třeba politika nebo kněze, je pokusem o přenos určitých emocí nebo určitého přesvědčení na publikum.⁶ Jde mu o to, aby, jak se říká, „měl posluchače v rukou“. Emoční přenos je základem veškerého vlivu.

POČÁTKY SOCIÁLNÍ INTELIGENCE

V mateřské škole je právě přestávka a skupinka chlapců pobíhá po trávníku. Reggie zakopne, uhodí se do kolena a začne plakat, avšak ostatní chlapci pobíhají dál - kromě Rogera. Ten pobíhat přestane. Když Reggieho vzlyky ustávají, Roger si sedne na bobek, obejmě si rukama koleno a volá: „Já jsem se taky praštil do kolena!“

Thomas Hatch, kolega Howarda Gardnera ve škole založené na konceptu mnohostranné inteligence, citoval Rogera jako ukázkový příklad rozvinuté interpersonální inteligence.⁷ Zdá se, že Roger má neobyčejnou schopnost rozeznávat pocity svých kamarádů a že s nimi dokáže rychle navázat spojení. Z celé třídy to byl právě on, kdo si povšimnul Reggieho bolesti a vzlyků a kdo se snažil poskytnout mu nějakou útěchu - přestože jedině, čeho byl schopen, bylo tření vlastního kolena. Toto malé gesto vypovídá o talentu pro empatické spojení, což je emoční dovednost nezbytná pro vytvoření a zachování blízkých vztahů, ať už v manželství, v přátelství či v obchodním partnerství. Takovéto projevy u předškolních dětí jsou zárodky talentu, jenž dozrává později v průběhu života.

Rogerův talent reprezentuje jednu ze čtyř schopností, které Hatch a Gardner definovali jako součásti interpersonální inteligence:

- *Organizace skupiny.* Dovednost nezbytná pro každého člověka ve vedoucím postavení, kdy je třeba koordinovat a iniciovat činnost skupiny lidí. S tímto talentem se často setkáváme u ředitelů divadel či u filmových producentů, u armádních důstojníků a u schopných vedoucích organizací a lidských uskupení všeho druhu. Na hřišti je vlastníkem tohoto talentu to dítě, jež se ujme rozhodování o tom, co a jak se bude hrát, nebo které se stane kapitánem družstva.
- *Dojednávání řešení a závěrů.* Je to talent prostředníka, jenž zabraňuje vzniku konfliktů nebo dokáže vzniklé neshody obratně řešit. Lidé s tímto nadáním vynikají v urovnávání sporů a v uzavírání obchodních smluv; často také fungují jako prostředníci. Mohou udělat kariéru v diplomacii, právnictví či soudnictví, nebo jako zprostředkovatelé či manažeři, kteří přejímají vedení neprosperujících podniků. Jako děti urovnávají hádky při hře.
- *Osobní spojení.* Rogerův talent, schopnost vcítit se do situace jiných lidí a navázat s nimi spojení. Tato dovednost lidem usnadňuje navazování

vztahů a vzájemnou komunikaci. Lidé s tímto nadáním snadněji rozeznávají city, starosti a zájmy jiných lidí a vhodněji na ně reagují. Jsou to umělci mezilidských vztahů. Takoví lidé jsou dobrými „týmovými hráči“, spolehlivými sourozenci, dobrými kamarády či obchodními partnery. Ve světě obchodu mohou být úspěšnými prodejci a manažery nebo také vynikajícími učiteli. Děti jako Roger vycházejí dobře doslova s každým; snadno se zapojují do hry ostatních dětí, přináší jim to přímo potěšení. Tyto děti dokážou nejlépe rozeznávat emoce z výrazu tváře a mezi svými spolužáky patří mezi ty nejoblíbenější.

- *Sociální analýza.* Schopnost rozlišovat a chápat lidské city, motivaci, starosti a zájmy. Znalost toho, jak se druzí cítí, může vést ke snadnému vytvoření blízkého vztahu a harmonického pocitu sounáležitosti. Je to právě toto nadání, jež ve své rozvinuté formě umožňuje člověku být dobrým psychoterapeutem či poradcem, anebo (v kombinaci s literárním talentem) nadaným spisovatelem či dramatikem.

Ve svém souhrnu jsou tyto dovednosti základem uhlazeného chování. Jsou nezbytnou součástí taktu, společenského úspěchu a dokonce i osobní přitažlivosti. Ti, kteří jsou nadaní v oblasti sociální inteligence, dokážou bez problémů navazovat vztahy, obratně rozeznávají reakce a pocity lidí, patří mezi vůdce a organizátory a umějí pohotově řešit rozepře, které neodmyslitelně patří k jakékoliv lidské činnosti. Tito lidé jsou rozenými vůdci; mají schopnost vyjádřit nevyslovené cítění kolektivu a artikulovat jej tak, že vede ke konstruktivní činnosti. Je to ten typ lidí, v jejichž blízkosti se ostatní cítí příjemně, protože kolem sebe šíří dobrou náladu. Lidé o nich často říkávají; „Je to potěšení mít takového člověka nablízku.“

Tyto interpersonální dovednosti mají základ v různých typech emoční inteligence. Například lidé, kteří ve společnosti působí velmi dobrým dojmem, se vyznačují schopností sledovat a uvědomovat si vlastní citový projev a jsou velmi vnímaví k tomu, jak na něj ostatní reagují. Této reakci pak neustále přizpůsobují svoje chování a pozměňují je tak, aby dosáhli touženého účinku. V tomto smyslu se tito lidé podobají obratným hercům;

Pokud však nejsou tyto interpersonální schopnosti vyváženy stejně rozvinutou vnímavostí k vlastním potřebám a citům a k tomu, jak je naplňovat, mohou vést k povrchnímu společenskému úspěchu - k oblíbenosti získané na úkor vlastního uspokojení. To jsou myšlenky psychologa Marka Snydera z University v Minnesotě. Snyder se zabýval lidmi, jejichž společenské nadání z nich učinilo prvotřídní sociální chameleóny, pokrytce, odborníky na vzbuzování dobrého dojmu.⁸ Jejich duševním krédem může být docela dobře poznámka W. H. Audena, který řekl, že jeho soukromá představa o sobě „se velmi liší od představy, kterou se snažím vytvořit v myslích ostatních, aby mě mohli mít rádi.“ K tomuto kompromisu dochází tehdy, když společenská obratnost převáží nad schopností uvědomovat si a ctít vlastní city aby byl milován - či alespoň oblíben - je společenský chameleon ochoten stát se vším, čím by ho lidé chtěli mít. Charakteristickým znakem tohoto postoje je podle Snydera skutečnost, že tito lidé sice působí na

své okolí velmi dobrým dojmem, avšak mají jen velmi málo stabilních či uspokojujících intimních vztahů. Zdravějším přístupem je pochopitelně snaha nalézt rovnováhu mezi upřímností k sobě samému a společenskou obratností, a používat je pak v celistvosti.

Sociálnímu chameleónovi ani v nejmenším nevádí, když má tvrdit jednu věc a dělat druhou, pokud mu to zajistí společenské uznání. Jeho veřejné vystupování je v přímém rozporu s jeho chováním v soukromí. Psychoanalytička Helena Deutschová říká těmto lidem „povahy jako kdyby“. Podle toho, jaké signály přijímají od svého okolí, střídají tito jedinci nejrůznější charaktery s podivuhodnou pružností. „U některých lidí,“ řekl mi Snyder, „si osobnost v soukromí a na veřejnosti dobře odpovídá, avšak u jiných se zdá být pouze kaleidoskopem proměňujících se zjevů. Podobají se postavě Zelig z filmu Woodyho Allena. Ten se také vždy strašně snaží vtěsnat se do charakteru kohokoli, s kým právě je.“

Než aby takoví lidé upřímně řekli, co skutečně cítí, pokoušejí se spíš vysledovat náznaky toho, co se po nich asi chce. Aby byli oblíbeni a dobře vycházeli s ostatními, jsou ochotni přesvědčit lidi, kteří jsou jim protivní, o svých přátelských úmyslech. Svojí obratností využívají k tomu, aby co nej přesněji přizpůsobili svoje reakce požadavkům nejrůznějších sociálních situací; takže v závislosti na tom, s kým mluví, mohou jednat jako různí lidé: bodrou upovídanost změni až k rezervovanému odstupu. Protože tyto vlastnosti umožňují člověku vědomě působit určitým dojmem, jsou jejich nositelé vysoce ceněni v určitých zaměstnáních; především v herectví, v právnictví, v diplomacii a v politice.

Zda se z člověka stane povrchní společenský chameleón, který se snaží na každého zapůsobit, anebo spíš někdo, kdo dokáže používat svůj takt v souladu se svými skutečnými postoji a pocity, o tom rozhoduje jiný a pravděpodobně i důležitější druh sebeuvědomování. Je to právě upřímnost, která nám umožňuje jednat podle našich nejhlubších citů a hodnot, bez ohledu na společenské důsledky. Takováto emoční poctivost může vést i k tomu, že dobrovolně vyprovokujeme hádku, abychom se postavili na odpor neupřímnosti či zapírání. K takovému pročištění atmosféry mezi lidmi by se sociální chameleón nikdy neodhodlal.

JAK SE STÁT SPOLEČENSKY NESCHOPNÝM ČLOVĚKEM

Cecil byl nepochybně inteligentní. Byl vysokoškolsky vzdělaným odborníkem na cizí jazyky a vynikajícím překladatelem. Avšak v mnoha směrech byl naprosto neschopný. Cecilovi chyběly i ty nejjednodušší sociální dovednosti. Nedokázal vést ani nezávazný rozhovor u kávy. Pokus strávit příjemně volný den se zpravidla neobešel bez trapných situací. Cecil zkrátka nebyl schopen zvládnout ani ty nejběžnější rozhovory a setkání. Jeho nedostatek společenského taktu se nejvýrazněji projevoval v přítomnosti žen. Proto navštívil Cecil psychoterapeuta. Měl totiž obavy, zda se u něj nejedná o „skryté homosexuální tendence“, přestože neměl žádné sexuální fantazie, které by tomu nasvědčovaly.

Cecil se svěřil psychoterapeutovi, že jeho největším problémem je nepřekonatelný strach, že ať řekne cokoli, nebude to nikoho ani v nejmenším zajímat. Tyto obavy pak dále umocňovaly jeho výrazný nedostatek jakéhokoliv společenského taktu. Jeho nervozita při setkání s lidmi způsobovala, že se ušklíbal a smál v těch nejnevhodnějších okamžicích. A když někdo řekl něco opravdu legračního, smát se nedokázal. Cecil dále řekl, že jeho neohrabanost začala už někdy v dětství. Ve společnosti se cítil přirozeně a uvolněně pouze v přítomnosti svého staršího bratra. Ten mu nějak pomáhal, s ním bylo všechno snazší. Avšak poté co starší bratr odešel z domova, nedokázal Cecil už svoji neohrabanost zvládnout a jeho sociální kontakty byly zcela ochromeny.

Tento příběh uvádí Lakin Phillips, psycholog na Univerzitě George Washingtona. Domnívá se, že Cecilovo utrpení pramení z toho, že v dětství se mu nepodařilo pochopit ani ta nejzákladnější pravidla a dovednosti sociální interakce.

Co by se Cecil mohl ještě naučit? Třeba odpovídat přímo, pokud s ním někdo mluví; nebo jak navázat kontakt sám a nečekat vždy na to, až ho naváže ten druhý; jak vést konverzaci a neomezovat se na pouhé ano a ne případně na jednoslovné odpovědi; nebo jak vyjádřit vděčnost a jak nechat někoho jiného projít dveřmi jako prvního; jak počkat než mu někdo něco nabídne... jak poděkovat ostatním; jak říct „prosím“, a taky třeba jak se o něco podělit. A mohl by se naučit ještě celou řadu dalších elementárních interakcí, které začínáme učit děti od věku dvou let.⁹

Není jasné, zdali byla Cecilova nedostatečnost způsobena selháním rodičů v úkolu vštípit mu alespoň naprosté základy sociálního chování, nebo spíš jeho vrozenou neschopností se to naučit. Ať už je však příčina jakákoliv, je Cecilův příběh neobyčejně poučný. Na jeho příkladech totiž jasně vidíme, jak důležitá jsou pro nás ona nevyslovená pravidla sociální harmonie a sladění s lidmi kolem nás. Pravidla, jež si osvojujeme už od raného dětství. Pokud se podle těchto pravidel nedokážeme řídit, lidé se v naší přítomnosti cítí nepříjemně a trapně. Smyslem těchto pravidel je umožnit hladký průběh sociálních interakcí; neohrabanost a trapnost v nás vzbuzují úzkost. Lidé, kterým výše uvedené dovednosti chybí, jsou neschopní nejenom pokud jde o společenskou zdvořilost, ale nedovedou si poradit ani s emocemi lidí kolem sebe. Proto kolem sebe rozsévají zmatek a rozpaky.

Každý z nás zná takové Cecily z vlastní zkušenosti; lidi s nepříjemným nedostatkem společenského taktu, kteří nevedí, kdy je čas ukončit konverzaci nebo telefonní hovor, a kteří neustále mluví bez ohledu na všechny naše náznaky a snahy se rozloučit; lidi, kteří mluví neustále o sobě, bez nejmenšího zájmu o kohokoliv jiného, a kteří ignorují taktní pokusy převést hovor na jiné téma; lidi, kteří se vnucují nebo se vyptávají na příliš soukromé věci. Všechny tyto přestupky proti nepsaným zákonům společenského života svědčí o nedostatecích v samých základech jednání s lidmi.

Pro neschopnost rozpoznávat neverbální komunikaci a vhodně na tato

sdělení reagovat zavedli psychologové termín dyssemie (z řeckého „dys“ označujícího „poruchu nebo obtíž“ a „seme“ znamenajícího „signál“). V této oblasti má větší množství problémů zhruba každé desáté dítě.¹⁰ Porucha může spočívat v nedostatku smyslu pro soukromí, takže se dítě při hovoru staví do přílišné blízkosti nebo si na území jiného člověka rozkládá svoje věci. Může také jít o chybnou interpretaci (anebo o chybné používání) gest, tělesných postojů či výrazů tváře. To se projevuje například neschopností navázat kontakt očima nebo správně odhadnout citový tón řeči, takže člověk pak hovoří buď příliš bezvýrazně, nebo naopak příliš vzrušeně.

Na identifikaci těchto dětí s nedostatkem společenského taktu se zaměřuje celá řada studií. Jsou to děti, které jejich vrstevníci kvůli jejich neohrabanosti přehlížejí nebo dokonce odstrkují. Kromě dětí, které jsou předmětem opovržení kvůli svému surovému chování, mají bez výjimky všichni ti, kterým se ostatní vyhýbají, nedostatečně rozvinuté základy přímé interakce s vrstevníky, a to zejména v oblasti nevyřčených pravidel, jimiž se řídí jednání a komunikace. Pokud se děti nedokážou správně vyjadřovat, působí často dojmem, že jsou hloupé nebo že nemají dostatečné vzdělání. Avšak chybí-li jim smysl pro neverbální pravidla komunikace, pak je lidé (a zejména vrstevníci v dětství) považují za „podivíny“ a vyhýbají se jim. Jsou to ty děti, které se nedokážou hladce zapojit do hry a které se dotýkají ostatních způsobem, jenž vzbuzuje spíše rozpaky než kamarádství - zkrátka jsou „mimo“. Jsou to ty děti, jimž se nepodařilo osvojit si tichý jazyk emocí a které nevědomky vysílají signály, jež vzbuzují nevrlost a pocit trapnosti.

Psycholog Stephen Nowicki z Emory University, který se zabývá studiem neverbálních schopností dětí, to vyjádřil takto: „Děti, které nedokážou dobře rozeznávat či vyjadřovat emoce, jsou neustále frustrovány. V podstatě nechápou, co se děje. Tento typ komunikace totiž vytváří neodmyslitelný podtext všeho, co děláme. Nedokážeme vymazat výraz naší tváře nebo způsob postoje. Nedokážeme skrýt tón svého hlasu. Pokud děláme chyby ve sděleních, jež vysíláme svému okolí, pak se nám neustále stává, že lidé reagují na naše jednání neočekávaným způsobem: jsme odmítáni a nevíme proč. Pokud si myslíme, že se chováme šťastně, ale ve skutečnosti působíme příliš vyumělkovaně či nazlobeně, pak brzy zjistíme, že se ostatní na nás na oplátku zlobí; a my přitom nemůžeme pochopit proč. Děti, které dělají takové chyby ve sdělení, postupně nabudou přesvědčení, že nejsou schopny nijak ovlivnit, jak se k nim lidé chovají, a že jejich činy nemají žádný dopad na to, co se s nimi děje. Nakonec se cítí bezmocné, deprimované a apatické.“

Kromě toho, že jsou tyto děti společensky izolované, trpí tím také jejich školní výsledky. Třída je pochopitelně zrovna tak společenskou jako vzdělávací jednotkou. Sociálně neobratné dítě nechápe ani svoje vrstevníky, ani učitele. A na jedny i na druhé pak chybně reaguje. Výsledná úzkost a zmatek může narušovat jeho schopnost se učit. A skutečně, jak prokázalo testování neverbální citlivosti, ty děti, které nedokázaly emoční projevy správně rozlišovat, měly v porovnání s jejich intelektuálním nadáním (měřeným IQ testem) špatné školní výsledky.¹¹

„MY TĚ NENÁVIDÍME" ANEB POSTÁVÁNÍ NA PRAHU

Sociální neohrabanost je možná nejzřejmější a nejvíce zraňující ve chvílích, kdy malé dítě musí podstoupit nějaké riziko: kdy třeba postává na okraji skupiny hrajících si dětí, k nimž se chce připojit. Tento okamžik vyžaduje odvahu: dítě, ať už je oblíbené či ne, ať k těm dětem patří či ne, je náhle všem na očích. Z tohoto důvodu začali studenti vývojové psychologie podrobně zkoumat chování dětí v takové situaci. Bylo zjištěno, že oblíbené děti se při svém zapojování do hry chovají jinak než děti odmítané. Výsledky studie ukazují na to, jak podstatné je pro sociální obratnost všimnout si náznaků a projevů emocí a postojů, chápat je a reagovat na ně. Je bolestné dívat se na dítě, jak postává stranou hrajících si dětí, chce se k nim připojit, ale ostatní jej odstrkují. Dokonce i ty nejoblíbenější děti se někdy setkají s odmítnutím: studie žáků druhých a třetích tříd základních škol ukázala, že když se nejoblíbenější děti pokoušely připojit se ke skupině vrstevníků, kteří si už hráli, byly odmrštěny asi v šestadvaceti procentech případů.

Děti projevují citové odsouzení obsažené v takových odmítnutích s krutou otevřeností. Podívejme se na následující rozhovor čtyřletých dětí v mateřské školce.¹² Linda se chce připojit k Barbaře, Nancy a Billovi, kteří si hrají se zvířátky a stavebnicovými kostkami. Chvilku se na ně dívá, pak přistoupí k nim, posadí se vedle Barbary a začne si hrát se zvířátky. Barbara se k ní obrátí a řekne: „TY si hrát nemůžeš!"

„Ale můžu," nesouhlasí s ní Linda. „Já můžu mít také pár zvířátek."

„Ne, nemůžeš," odpoví Barbara a bez obalu pokračuje: „My tě dneska nemáme rádi."

A když Bill protestuje a zastává se Lindy, Nancy otevřeně zaútočí: „Dneska ji nenávidíme."

Vzhledem k nebezpečí, že se dozví (ať už přímo či nepřímo) „my tě nenávidíme", přistupují všechny děti ke skupině velmi opatrně. Tato úzkost se samozřejmě příliš neliší od pocitů dospělého člověka na večírku mezi neznámými lidmi, který postává na okraji skupinky, jež působí dojmem hloučku blízkých přátel. Tento okamžik na prahu vstupu do skupiny je pro dítě velmi důležitý. Proto má také, jak to vyjádřil jeden vědec, „vysokou diagnostickou hodnotu... rychle odhaluje rozdíly v společenské obratnosti."¹³

Nově přichozí děti zpravidla chvíli přihlížejí, pak se poprvé pokusí zapojit a jen velmi opatrně zvyšují svoji asertivitu. O tom, zdali bude dítě akceptováno či ne, rozhoduje jeho schopnost správně rozeznat oblast zájmů skupiny; vycítit, jak hra právě probíhá a co se tam nehodí*

Existují dvě zásadní chyby, které téměř vždy vedou k odmítnutí. Jednou z chyb je zkoušet převzít vedení příliš brzo. Druhou chybou je zůstat mimo oblast zájmů skupiny. A právě to neoblíbené děti často dělávají: vnutí se do skupiny a snaží se změnit předmět hry příliš násilně nebo příliš brzo, hlasitě nabízejí svoje vlastní názory nebo prostě s ostatními rovnou nesouhlasí. To vše jsou projevy otevřené snahy přitáhnout na sebe pozornost. Takové chování však paradoxně vyvolává nevšímavost či od-

mítnutí kolektivu. Naproti tomu oblíbené děti tráví daleko více času sledováním skupiny, aby předtím, než se připojí, porozuměly všemu, co se v ní děje. Poté udělají něco, čím dávají najevo, že hru akceptují. Čekají, až bude jejich postavení ve skupině zajištěno, a pak teprve převezmou iniciativu a navrhnou, co by se mělo dělat.

Vraťme se ještě k Rogerovi, čtyřletému chlapci, u něhož Thomas Hatch vysledoval projevy vysoké interpersonální inteligence.¹⁴ Rogerovým postupem při zapojování se do hry bylo nejprve sledovat, potom napodobovat, co druhé dítě dělá, a nakonec si s dítětem promluvit a naplno se s ním zapojit do činnosti. Jeho strategie byla ve většině případů velmi úspěšná. Rogerova obratnost se ukázala například tehdy, když si s Warrenem hráli a strkali si „bomby“ (ve skutečnosti obálky) do ponožek. Warren se zeptal Rogera, jestli chce být v helikoptéře či v letadle. Než se Roger rozhodl, zeptal se: „A ty jsi v helikoptéře?“

Tento zdánlivě bezvýznamný okamžik odhaluje Rogerovu vnímavost k zájmům ostatních a schopnost podle těchto zájmů jednat tak, aby zesílilo jeho spojení a komunikace s lidmi. Hatch řekl o Rogerovi toto: „Ověřuje si u svého kamaráda, jestli jsou spolu při hře nadále spojeni. Sledoval jsem mnoho jiných dětí, které prostě nasednou do vlastních helikoptér a letadel a doslovně či obrazně odletí jeden od druhého pryč.“

EMOČNÍ GENIALITA: KAZUISTIKA

Pokud je schopnost konejšit rozbourané emoce jiných lidí zkouškou sociální obratnosti, pak uklidnění někoho, kdo je rozzuřen na nejvyšší míru, je projevem mistrovství v této oblasti. Z našich znalostí o ovládání vzteku a o emočním přenosu vyplývá, že jednou z nejúčinnějších metod, jak uklidnit rozzlobeného člověka, může být jeho rozptýlení: nejprve je třeba projevit empatii s jeho city a s jeho situací, a pak převést jeho pozornost na jiné téma, jež v něm vzbuzuje pozitivnější emoční odezvu. Vlastně jde o jakési emoční judo.

Toto mistrovství v jemném umění citového ovlivňování možná nejlépe vyjadřuje příběh, který mi vyprávěl můj starý přítel Terry Dobson. V padesátých letech byl jedním z prvních Američanů, kteří se v Japonsku učili bojovému umění aikido. Jednou odpoledne jel tokijským metrem domů, když tu do vagónu nastoupil urostlý, opilý a špinavý dělník, pořádně rozzlobený. Vrávorající muž začal obtěžovat cestující: vykřikoval kletby, obořil se na ženu s dítětem v náručí, která spadla do klína postaršímu sedícímu páru. Ti pak rychle vstali a raději přešli na druhý konec vagónu. Opilec se ještě několikrát rozmáchnul (avšak ve své zuřivosti chybil), pak uchopil železnou tyč uprostřed vozu a s řevem se ji pokoušel vytrhnout.

V tom okamžiku se Terry (který byl ve výtečné fyzické kondici, neboť osm hodin denně cvičil aikido) cítil povolán zasáhnout, než ten člověk někoho vážně zraní. Avšak vybavil si slova svého učitele: „Aikido je uměním

smíru. Pokud se snažíš lidem vládnout, jsi předem poražen. My se učíme jak konflikty řešit, a ne jak je vyvolávat."

Terry v prvních lekcích aikida slíbil svému učiteli, že nikdy nebude boj vyhledávat a že svoje bojové umění bude používat výhradně v obraně. Nyní se mu konečně naskytla příležitost vyzkoušet svoje dovednosti v praktickém životě. A tak, zatímco všichni ostatní cestující jen nehnutě seděli na svých místech, Terry se pomalu a rozvážně zvedl.

Opilec ho spatřil a vykřikl: „Aha! Cizinec! Potřebuješ lekci japonských způsobů!" a začal se chystat k útoku na Terryho.

Ale právě v okamžiku, kdy se opilec už už rozmáchnul, se ozval pronikavý, nečekaně radostný výkřik: „Hej!"

Znělo to, jako kdyby někdo neočekávaně potkal blízkého přítele. Opilec se překvapeně otočil a spatřil drobounkého Japonce, asi kolem sedmdesáti let, jak tam sedí v kimonu. Ze starého muže přímo vyzařovalo potěšení, že opilce vidí, a pokývnul mu s lehkým mávnutím ruky a s bodrým: „Pojď ke mně."

Opilec k němu zamířil. „Proč bych se měl, ksakru, s tebou bavit?" Terry byl ve střehu, aby mohl srazit opilce k zemi v okamžiku, kdy udělá první násilný pohyb.

„Copak jsi pil?" zeptal se ho stařík a jeho oči na opilého dělníka přímo zářily.

„Pil jsem saké, ale do toho ti nic není!" zahřměl opilec.

„Ale to je skvělé, naprosto skvělé," odpověděl mu vřelým hlasem stařík. „Víš, já mám saké také hrozně rád. Každý večer já a moje žena (to víš, je jí už také sedmdesát šest) zahřejeme malou lahvinku saké, vezmeme si ji do zahrady a sedíme na staré dřevěné lavičce..." A dál vyprávěl o slivoni za domem, o pokladech své zahrady a o příjemném večerním popíjení saké.

Opilec naslouchal starému muži a jeho tvář začínala roztávat. I jeho zaťaté pěsti povolily. „Jó... já mám slivoně taky strašně rád...", řekl už docela jiným hlasem.

„Ano," odpověděl mu živě stařík. „Určitě máš skvělou ženu."

„Nemám," řekl dělník. „Moje žena umřela..." A se vzlyky začal vyprávět smutný příběh o tom, jak ztratil ženu, domov, práci a jak se začal za sebe stydět.

Vlak dojel do Terryho zastávky. Když Terry vystupoval, obrátil se a uslyšel, jak starý muž zve opilce, aby si k němu přisedl a všechno mu vyprávěl. Viděl, jak si dělník lehl na lavici a položil si hlavu staříkovi do klína.

To je opravdová citová genialita.

Část třetí

EMOČNÍ INTELIGENCE v PRAXI

9

Intimní nepřátelé

Sigmund Freud řekl jednou svému žákovi Eriku Eriksonovi: „Milovat a pracovat, to jsou dvě spolu úzce související schopnosti, jež charakterizují plnou dospělost.“ Pokud tomu tak skutečně je, pak opravdová dospělost je dneska stále vzácnější. Současný trend manželství a rozvodů naléhavost otázky emoční inteligence ještě více zvyšuje.

Podívejme se na dnešní rozvodovost. Celkový roční počet rozvodů se více méně ustálil. Avšak známe ještě jiný způsob, jak vypočítávat rozvodovost: hodnocení pravděpodobnosti, že nově uzavřené manželství skončí rozvodem. Podle tohoto ukazatele rozvodovost stále nebezpečně narůstá. Přestože celková rozvodovost se zvyšovat přestala, zvýšená pravděpodobnost rozvodu se přenáší na nové manželské páry.

Tento posun je jasně patrný, porovnáme-li rozvodovost párů, které uzavřely manželství v tom kterém roce. Z amerických manželství uzavřených v roce 1890 skončila rozvodem pouze jedna desetina. Páry, které se braly v roce 1920, se rozváděly asi v osmnácti procentech a u manželství uzavřených v roce 1950 byla rozvodovost už třicet procent. Lidé, kteří vstoupili do manželství v roce 1970, měli pouze padesátiprocentní šanci, že jejich vztah vydrží. A u manželství z roku 1990 je pravděpodobnost rozvodu vypočítána na hrozivých 67 procent!¹ Pokud je tento odhad pravdivý, pak už jen tři z deseti novomanželů mohou spoléhat na trvání manželství s jejich původním partnerem.

Lze namítnout, že tento trvalý vzestup není způsoben ani tak poklesem emoční inteligence, jako spíše neustálým zmenšováním společenského tlaku na zachování manželství: ostuda spojená s rozvodem nebo ekonomická závislost žen na svých manželech - síly, které udržovaly pohromadě i ta nejméně harmonická manželství - patří dnes už minulosti. Dnes už společenský tlak na zachování manželství prakticky neexistuje, a citové pouto mezi mužem a ženou je tedy mnohem důležitější, pokud má jejich svazek přežít.

Citový vztah mezi manželem a manželkou, a také chybné emoční návyky, jež se stávají příčinou rozchodu, byly v posledních letech předmětem velmi podrobného výzkumu. Možná nejvýznamnější pokroky v našem chápání toho, co udržuje manželství pohromadě a co jej rozděluje, pocházejí ze speciálního měření fyzických reakcí, které nám umožňuje sledovat při interakci páru i ty nejsubtilnější citové odstíny. Díky tomuto měření jsou nyní vědci schopni zachytit jinak nepozorovatelné uvolňování adrenalinu do krve a dokážou zaznamenat i nevýrazné změny v krevním tlaku. Tak mohou sledovat prchavé, avšak o mnohém vypovídající citové záchvěvy, jež při rozhovoru přeběhnou po tváři jednoho z partnerů. Tato fyzická měření odhalují skrytý biologický podtext problémů ve vztahu; rozhodující rovinu citů, které zpravidla nejsou vědomě vnímány nebo které jsou dvojicí úmyslně přehlíženy. Tato měření dokážou zviditelnit citové síly, jež vztah strne - lují - anebo ničí. Chybné emoční stereotypy mají svůj nejranější počátek v odlišnostech emočních světů chlapců a dívek.

JEHO A JEJÍ MANŽELSTVÍ: KOŘENY V DĚTSTVÍ

Když jsem nedávno jednoho večera vstoupil do restaurace, vyšel proti mně mladý muž s kamenným, zachmuřeným výrazem ve tváři. V patách mu běžela mladá žena, zoufale mu bušila pěstmi do zad a křičela: „Ksaku, okamžitě pojď zpátky a chovej se ke mně pěkně!“ Tato palčivá a nemožná si odporující žádost mířená na odvracející se záda je typickým příkladem chybných emočních stereotypů, s nimiž se často setkáváme v problémových manželských vztazích: ona usiluje o spojení a on uhýbá. Psychoterapeuti si již dávno povšimli, že v době, kdy se dvojice odebere do manželské poradny, bývá už u nich tento stereotyp velmi vysoce rozvinut: muž si stěžuje na „nerozumné“ požadavky a výbuchy svojí partnerky a jí zase vadí jeho lhostejnost ke všemu, co se mu snaží říci.

Tato manželská hra je odrazem toho, že v páru existují dva typy emoční reality: typ jeho a typ její. Příčina těchto citových rozdílů mezi pohlavími může být sice částečně dána vrozeným temperamentem, avšak častěji lze vypořizovat vznik těchto rozdílů v dětství - v odděleném citovém světě chlapců a dívek, ve kterém se při svém vývoji pohybují. Existují velmi rozsáhlé výzkumy těchto odlišných světů. Bariéru mezi tyto dva světy nestaví jenom to, že každé pohlaví dává v dětství přednost jiným druhům her, ale i to, že se malé děti bojí posměchu ze strany ostatních dětí za to, že se „zamilovaly“. Z jedné studie dětských přátelství vyplývá, že asi polovina kamarádů tříletých dětí je opačného pohlaví; u pětiletých však už tento počet klesá na dvacet procent a ve věku sedmi let už téměř žádný chlapec či dívka neřekne, že jejich nejlepší kamarád či kamarádka je opačného pohlaví.³ Až do chvíle, kdy s pubertou přijde sexuální zájem o opačné pohlaví, se tyto odlišné sociální světy setkávají jen zřídka.

Zatím však se chlapci a dívky učí nakládat se svými city každý docela jinak. Obecně lze říci, že rodiče hovoří o citech - s výjimkou hněvu - mno-

hem častěji se svými dcerami než se svými syny.⁴ Dívkám se tak dostává více informací o emocích než chlapcům: pokud si rodiče vymýšlejí příběhy, které vyprávějí svým dětem v předškolním věku, používají v povídání pro holčičky více emočně nabitých slov než v povídání pro chlapce. Když matky mluví s dcerami o citech, zabývají se samotným emočním stavem podrobněji než u svých synů; u chlapců zase více rozebírají příčiny a následky emocí typu vzteku (nejčastěji ve formě poučného příběhu).

Leslie Brody a Judith Hallová vypracovali studie o citových rozdílech mezi pohlavími. Došli přitom k závěru, že dívky, protože rozvíjejí svoje vyjadřovací schopnosti rychleji než chlapci, jsou v artikulaci svých citů zkušenější a také dokážou obratněji využít slov k vysvětlení nebo k odvrácení primitivních emočních reakcí (třeba k odvrácení fyzického napadení). Naproti tomu (cituji) „chlapci, u nichž je na verbální vyjadřování emocí kladen slabší důraz, jsou vystaveni riziku, že si nebudou dostatečně uvědomovat citové stavy; a to ani vlastní, ani citové stavy ostatních.“⁵

Ve věku deseti let je nepokrytě agresivní zhruba stejné procento chlapců jako dívek (nepokrytá agresivita zde znamená, že pokud se tyto děti rozzlobí, přistupují k otevřené konfrontaci). Avšak už ve třinácti je patrný výrazný rozdíl mezi pohlavími: dívky předčí chlapce v jemnějších agresivních taktikách; například ve zlomyslných klepech, vyobcování z kolektivu či v jiné nepřímé odplatě. Velká většina chlapců při podráždění i nadále preferuje přímou konfrontaci a tyto skrytější taktiky přehlíží.⁶ A to je jenom jeden z mnoha aspektů emočního života, ve kterém jsou chlapci – a později muži – méně zběhlí než opačné pohlaví.

Dívky si při hře vytvářejí malé intimní skupinky, v nichž je kladen důraz na omezení nepřátelství a na rozvinutí spolupráce a komunikace. Zato chlapecké hry se zpravidla odbývají ve větším kolektivu a je zde kladen důraz na soutěživost. Jeden z klíčových rozdílů můžeme vidět v tom, co se stane, když je chlapecká nebo dívčí hra přerušena tím, že si někdo ublíží. Pokud chlapec, který si ublížil, začne vzlykat, očekává se od něj, že co nejrychleji odejde stranou, aby nepřekážel, a přestane plakat, aby hra mohla pokračovat. Pokud dojde ke zranění ve skupince hrajících si dívek, hra se přeruší a dívky se shromáždí kolem plačící kamarádky, aby jí mohly pomoci. Tento rozdíl mezi chlapci a dívkami při hře jasně poukazuje na to, co Carol Gilliganová považuje za klíčový rozdíl mezi pohlavími: chlapci čerpají svoji pýchu z ostřílené, osamělé nezávislosti a soběstačnosti, zatímco dívky se vždy považují za součást sítě vzájemných vztahů a citových pout. Proto se chlapci cítí ohroženi vším, co nějak omezuje jejich nezávislost, zatímco dívky mají spíše strach z rozpadu svých vztahů. A jak Deborah Tannenová napsala ve své knize *You Just Don't Understand (Vždyť ty mi nerozumíš)*, tyto rozdílné perspektivy znamenají, že muži a ženy očekávají od rozhovoru každý něco jiného. Muže uspokojuje mluvit o „věcech“, zatímco ženy vyhledávají spíše citové spojem.

Tyto rozdíly v emoční výchově způsobují, že si obě pohlaví rozvinou odlišné dovednosti: dívky se naučí především „obratně rozeznávat verbální i neverbální citové signály a vyjadřovat a sdělovat si svoje emoce“.

Naproti tomu chlapci si rozvinou schopnost „omezovat emoce, které souvisejí se zranitelností, s vinou, se strachem či s pocitem ublíženosti“.⁷ Pro tyto odlišnosti můžeme ve vědecké literatuře nalézt nespočet důkazů. Například doslova stovky studií prokázaly, že ženy jsou v průměru empatičtější než muži (alespoň pokud je tato vlastnost hodnocena schopností rozeznávat nevyslovené emoce druhého člověka z výrazu tváře, tónu hlasu a dalších neverbálních projevů). Také je všeobecně snadnější rozeznat city z tváře ženy než z tváře muže. U malých dětí tento rozdíl neexistuje, avšak v průběhu prvních let školní docházky chlapci vyjadřují svoje emoce ve výrazu obličeje stále méně. To je částečně způsobeno i jiným klíčovým rozdílem: oproti mužům prožívají ženy své emoce v průměru intenzivněji a přitom prchavěji - v tomto smyslu ženy skutečně jsou „emotivnější“ než muži.⁸

Z toho vyplývá, že ženy vstupují do manželství připraveny na roli emoční manažerky, zatímco muži si významu této úlohy pro zachování vztahu cení mnohem méně. Studie 264 manželských párů prokázala, že pro spokojenost ve vztahu je pro ženy (avšak ne už pro muže) nejnütnější pocit „dobré komunikace“.⁹ Psycholog Ted Huston z Texaské univerzity, jenž párové soužití podrobně studoval, říká: „Pro ženy spočívá význam blízkosti v možnosti povídat si o věcech a zejména o vztahu samotném. Velká většina mužů nechápe, co po nich manželky chtějí. Často říkají: ‚Chci, abychom společně něco dělali, ale ona chce pořád jen mluvit.‘“ Huston zjistil, že při namlouvání byli muži daleko ochotnější komunikovat způsobem, který uspokojoval potřebu blízkosti a intimnosti jejich budoucích žen. Ale po svatbě si muži s přicházejícími léty (alespoň v konvenčnějších manželstvích) takto se svými manželkami už tolik nepovídali; pocit blízkosti pak čerpali spíš ze společné činnosti, například při společné práci na zahrádce.

Toto rostoucí ticho na straně manželů může být částečně i důsledkem toho, že muži jsou ve vztahu méně vnímaví, zatímco ženy si vztahové problémy uvědomují intenzivněji: V jedné studii manželství viděli muži celý svůj vztah růžověji než jejich partnerky -jak kvalitu jejich sexuálního života, finance a vztahy s příbuznými, tak i to, jak dobře naslouchají jeden druhému a jak závažné jsou jejich osobní nedostatky.¹⁰ Ženy obecně si stěžují hlasitěji než muži, zejména v nešťastných svazcích. Spojte si růžový pohled mužů na manželství s jejich averzí k emočním konfrontacím a bude vám jasné, proč ženy tak často svoje partnery obviňují, že se neustále vyhýbají rozhovoru o problémech v jejich vztahu. (Tento rozdíl mezi pohlavími je pochopitelně zobecněním a neplatí pro všechny případy. Jeden psychiatrův přítel si naopak stěžuje, že jeho žena má odpor k diskusi o citových záležitostech mezi nimi a že je to právě on, kdo s tím musí vždy začít.)

Neobratnost mužů při řešení citových problémů ve vztahu je bezpochyby umocňována také jejich relativním nedostatkem schopnosti rozeznávat výrazy emocí ve tváři. Ženy jsou například mnohem citlivější k projevům smutku ve tváři manžela než muži ke smutku ve výrazu svých manželek.¹¹ Proto žena musí být mnohem smutnější, aby si manžel jejích pocitů vůbec všiml; natož aby se zeptal, proč je tak smutná.

Nyní se zamysleme nad dopadem tohoto citového rozdílu mezi pohlavími na to, jak se v páru řeší nesoulady a smutky, které nevyhnutelně vznikají v každém intimním vztahu. Skutečností je, že specifické otázky - například spory o to, jak často mít pohlavní styk, jak vychovávat děti nebo jak velkou půjčku nebo úspory si může manželský pár dovolit, nemohou samy o sobě manželství rozbít. Příčina rozchodu spočívá daleko častěji v tom, jak manželé o těchto choulostivých záležitostech diskutují. Dosažení dohody o tom, jak nesouhlasit, je rozhodujícím bodem pro přežití svazku. V přístupu k problémovým citům musejí muži a ženy překonat přirozené rozdíly mezi pohlavími. Pokud toto nezvládnou, vystavují se riziku emočních roztržek, které mohou nakonec jejich vztah zničit. Jak ještě uvidíme, k takovým hádkám dochází daleko častěji, má-li jeden, nebo dokonce oba partneři určité nedostatky v emoční inteligenci.

MANŽELSTVÍ: CHYBNĚ VJETÉ KOLEJE

Fred: Vyzvedla jsi mi věci z čistírny?

Ingrid: (posměvačným tónem) Vyzvedla jsi mi věci z čistírny? Vyzvedni si ty svoje ztracené hadry sám. Co si myslíš, že jsem, tvoje služka?

Fred: To asi těžko. Kdybys byla služka, tak bys aspoň uměla uklidit.

Kdyby šlo o rozhovor ze situační komedie, možná by vás pobavil. Avšak toto je bolestně šízový dialog manželů zaznamenaný pár let před rozvodem.¹² Tato názorová výměna se odehrála ve středisku vedeném psychologem Johnem Gottmanem z Washingtonské univerzity. Ten provedl možná nejpodrobnější rozbor emočních vazeb, které k sobě partnery poutají, a korozivních citů, jež mohou manželství zničit.¹³ V jeho středisku byly konverzace párů nahrávány na video. Pak byla vypracována zdlouhavá analýza s cílem odhalit skrytě působící emoční vlivy. Toto mapování takřka nepostřehnutelných stereotypů, jež mohou být příčinou rozvodu, jednoznačně svědčí pro klíčovou roli emoční inteligence pro přežití manželského svazku.

V průběhu posledních dvaceti let Gottman sledoval vztahy více než dvou set dvojic. V některých případech šlo o dvojice čerstvých novomanželů, jiné páry už byli manžely po několik desítek let. Gottman zkoumal citové prostředí manželství tak důkladně, že dokázal předpovědět, které páry z jeho střediska (jako Fred a Ingrid, jejichž rozhovor o vyzvednutí věcí z čistírny byl tak zatrpklý) se v průběhu následujících tří let rozvedou, a to s 94 procentní přesností - tj. s přesností při výzkumech mezilidských vztahů naprosto nevídanou!

Spolehlivost Gottmanovy analýzy spočívá v jeho pečlivé metodičnosti a v podrobnosti jeho sledování. Zatímco spolu páry mluví, zvláštní senzory zaznamenávají i ty nejjemnější fyziologické změny. Pozorná analýza výrazu jejich tváří v každém okamžiku interakce s partnerem (jež používá systém rozlišování emocí vyvinutý Paulem Ekmanem) dokáže odhalit i ty nejprchavější a nejjemnější nuance pocitů. Po společné návštěvě přijde každý

z partnerů do středu sám, sleduje videozáznam rozhovoru a popisuje svoje skryté myšlenky v napjatých chvílích rozhovoru. Výsledek lze přirovnat k emočnímu rentgenovému snímku vztahu.

Jedním z prvních varovných signálů, že je manželství ohroženo, bývá podle Gottmana ostrá kritika. Ve zdravém manželství mohou partneři kritizovat svobodně. Avšak pod vlivem rozbouraných emocí vyjadřujeme kritiku nezdědka tak, že působí spíše destruktivně, jako útok na charakter partnera.

Podívejme se nyní na jeden takový případ. Pamela šla s dcerou nakupovat boty, zatímco její manžel Tom zamířil do knihkupectví. Domluvili se, že se za hodinu sejdou před poštou, a pak že půjdou společně do kina na odpolední představení. Pamela tam byla včas, ale Tom nikde. „Kde ksakru je? Film začíná už za deset minut,“ postěžovala si Pamela své dceři. „Pokud se dá někde něco zvorat, můžeš se vsadit, že tvůj otec to pokaždé udělá.“

Když se Tom za deset minut poté objevil, potěšen, že potkal starého kamaráda, a omlouval se za svoje zpoždění, Pamela na něj ostře vyjela: „To je v pořádku, nemusíš se omlouvat. Alespoň jsme měly příležitost promluvit si o tvé úžasné schopnosti zničit každý plán, na kterém se domluvíme. Ty jsi tak neuvěřitelně sobecký a bezohledný!“

Pamelina kritika je víc než jen výtkou za pozdní příchod: je to přímý útok na charakter, kritika samotného člověka, a ne jen jeho činu. Tom se přece omluvil. Ale jeho poklesek stačil k tomu, aby o něm Pamela řekla, že je „sobecký a bezohledný“. Většina párů občas prochází takovými okamžiky, kdy kritika něčeho, co partner udělal, je vyjádřena jako útok na jeho osobu. Avšak ostrá osobní kritika působí na vztah mnohem korozivněji než jen oprávněné stížnosti. A čím je kritika závažnější a urážka ostřejší, tím spíše jim partner nedopřeje sluchu.

Rozdíl mezi prostou stížností a osobní kritikou je jasně patrný. Při stížnosti žena jasně a přesně řekne, co ji rozčiluje; přitom kritizuje ne svého manžela, ale pouze jeho jednání. Mluví o tom, jaké pocity v ní manželův skutek vzbudil: „Když jsi zapomněl vyzvednout moje šaty z čistírny, měla jsem pocit, že mě nemáš rád.“ Je to emočně inteligentní projev: asertivní, ne nepřátelský nebo pasivní. Avšak při osobní kritice žena zneužívá konkrétního problému k tomu, aby mohla manžela napadnout: „Ty jsi vždycky tak sobecký, nemáš nikoho rád. Jenom to dokazuje, že se nemůžu spolehnout, že uděláš jedinou věc správně.“ Tento typ kritiky vzbuzuje ve svém objektu pocity zahanbení, viny, neschopnosti a nelásky – a to jsou pocity, které v člověku daleko spíše vyvolávají potřebu se bránit, než snahu o pochopení, o vyřešení situace nebo o napravení mrzutosti.

A k tomu dochází o to víc, je-li kritika nabita opovržením, což je emoce obzvláště destruktivní. K opovržení často saháme ve vzteku. Zpravidla jej vyjadřujeme nejen slovy, ale i tónem hlasu a rozzlobeným výrazem obličeje. Její nejzjevnější formou je posměch nebo urážky – „idiot“, „děvka“, „slaboch“. Avšak stejně zraňující jsou i posunky, které signalizují pohrdání; zejména ohrnutí rtu nebo úšklebek, což jsou univerzální projevy zhnusení a odporu; nebo obrácení očí v sloup, jako kdybychom chtěli říci: „Bože, to snad není pravda!“

Za pohrdavý výraz může obličejový sval, který stáhne koutky úst do stran (zpravidla na levé straně). Zároveň se stočí pohled vzhůru. Když se na tváři jednoho z partnerů tento výraz třeba jen mihne, u druhého to v automatické emoční reakci okamžitě vyvolá zvýšení srdeční frekvence o dva či tři úderů za minutu. Taková skrytá konverzace si vybírá svou daň. Gottman zjistil, že pokud manžel pravidelně projevuje svoje opovržení, pak jeho žena je náchylnější k celé řadě zdravotních poruch, od opakujících se nachlazení a chřipek až po plísňové infekce, záněty močového měchýře a poruchy zažívání. A pokud se na tváři ženy ukáže zhnusení (emoce blízkce příbuzná pohrdání) během patnáctiminutového rozhovoru více než čtyřikrát, je to tichým znamením toho, že se pár v nejbližších čtyřech letech s největší pravděpodobností rozpadne.

Občasný projev pohrdání či odporu manželství pochopitelně nezničí. Takovéto emoční rány lze přirovnat ke kouření či ke zvýšené hladině cholesterolu, jež jsou rizikovými faktory pro srdeční choroby: čím jsou intenzivnější a čím déle trvají, tím větší je i nebezpečí s nimi spojené. Na cestě k rozvodu výskyt jednoho z těchto faktorů předpovídá se vzrůstáním problémů ve vztahu nástup faktorů dalších. Zvyk partnera neustále kritizovat a projevovat opovržení či zhnusení znamená ohrožení svazku, neboť vypovídá o tom, že manžel (či manželka) už sám pro sebe svého partnera odsoudil(a). V jeho či jejích myšlenkách je partner předmětem neustálého obviňování. Takovéto negativní a nepřátelské myšlení přirozeně vede k útokům, jež přimějí zasaženého partnera k defenzivnímu chování - či k protiútoku.

Při stresové reakci dochází k rozhodnutí organismu mezi bojem a útekem. To znamená, že partner může na napadení reagovat dvěma způsoby. Protiútok končí zpravidla v neplodné hlasité hádce. Avšak druhá reakce - útek, může být pro vztah mnohem zhoubnější, zejména pokud je útek vyjádřen v podobě kamenného mlčení.

Opevnit se kamennými stěnami je neselhávající obranou. Unikající partner prostě vymaže veškerý výraz z tváře a na pokusy o rozhovor přestane jakkoliv reagovat. Takové chování obsahuje velmi silné denervující sdělení, něco jako směsici ledového odstupu, povýšenosti a znechucení. Objevuje se zejména v manželstvích, která čekají závažné problémy. V 85 procentech případů to byl manžel, jenž se takto uzavíral do sebe a reagoval tak na jednání své ženy, která ho napadala ostrou kritikou a pohrdáním.¹⁴ Jako pravidelná reakce na problémy působí takovýto únik na vztah velmi destruktivně: připravuje pár o jakoukoliv možnost svoje neshody vyřešit.

JEDOVATÉ MYŠLENKY

Děti zlobí a dělají kravál. Jejich otce Martina to rozčiluje. Obrátí se ke své manželce Melanii a ostrým tónem řekne: „Drahá, nemyslíš si, že by se děti mohly chovat trochu tišeji?“

Jeho skutečná myšlenka je: „Ona je k dětem příliš povolná.“

Melanie vycítí jeho podrážděnost a vzedme se v ní hněv. Zamračí se a řekne: „Děti se dobře baví. A stejně už půjdou brzy spát.“

Její myšlenka: „To je celý on, věčně si jenom stěžuje.“

Martin je nyní už zjevně rozzloben. Hrozivě se nakloní dopředu, zatne pěsti a podrážděně řekne: „Mám je dát do postele hned?“

Ale ve skutečnosti si myslí: „V ničem se mnou nesouhlasí. Radši to vezmu do rukou sám.“

Melanii Martinova zloba náhle trochu poleká, a tak mírně odpoví: „Ne, já už na to jdu.“

Její myšlenka: „Přestává se ovládat - mohl by ublížit dětem. Raději to vzdám.“

Aaron Beck, zakladatel kognitivní terapie, zaznamenal tyto dvě paralelní konverzace, mluvenou a tichou, jako ukázkový případ myšlenkových stereotypů, jež mohou zničit manželství.¹⁵ Skutečná emoční výměna mezi Melanií a Martinem je tvořena jejich postranními myšlenkami. Tyto postranní myšlenky jsou určovány ještě jinou, hlubší vrstvou, kterou Beck označuje jako „automatické myšlenky“. Tyto prchavé představy v pozadí naší mysli o nás samých a o lidech kolem nás jsou odrazem našich nejhlubších emočních postojů. U Melanie je tato skrytá myšlenka přibližně taková: „V jednom kuse mě s tím svým vztekem otravuje.“ A Martin je přesvědčen: „Nemá právo se ke mně takhle chovat.“ Melanie si připadá ve svém manželství jako nevinná oběť, zatímco Martin pociťuje spravedlivé rozhořčení nad tím, co mu připadá jako nespravedlivé jednání.

Postoje nevinné oběti a oprávněného rozhořčení jsou typické pro partnery v problémových manželstvích. Neustále ožívují jejich hněv a pocit ublíženosti.¹⁶ Ve chvíli, kdy se myšlenky typu oprávněného rozhořčení stanou automatickými, začnou se uskutečňovat: partner, který se cítí být obětí, neustále sleduje všechno, co ten druhý dělá a co by mohlo jeho postavení oběti potvrdit. Ignoruje nebo znevažuje všechny projevy laskavosti z jeho strany, které by mohly oprávněnost takového přesvědčení zpochybnit.

Takové myšlenky jsou velmi mocné, neboť aktivují náš poplašný systém. Ve chvíli, kdy manželova myšlenka na to, jak ve vztahu nezaslouženě trpí, odstartuje emoční tíšňovou reakci, si manžel velmi snadno vybaví všechny nespravedlnosti, kterých se na něm jeho partnerka v průběhu celého jejich vztahu dopustila, avšak nevzpomene si na nic, co by jeho přesvědčení, že je pouze nevinnou obětí, zpochybnilo. Tím staví svoji manželku do bezvýchodné situace: dokonce i věci, které manželka dělá s dobrými úmysly, mohou být chápány naprosto opačně, jsou-li hodnoceny skrze takový negativní postoj a zneváženy jen jako bezvýznamné pokusy zastříit pravdu - a tou je, že jej manželka tyranizuje.

Partneři, kteří nejsou takto zaujati, dokážou přijmout mnohem nevinnější vysvětlení nepříjemných událostí, a proto jsou k takovým citovým explozím daleko méně náchylní. A pokud k nim přece jen dojde, vzpamatovávají se z nich mnohem rychleji. Všeobecně platné zákonitosti myšlenek, které mohou umocňovat nebo naopak zmírňovat negativní citové vazby, se řídí podle vztahů uvedených v kapitole šesté, kde psycholog Martin Seligman

rozebírá pesimistický a optimistický postoj. Pesimistický názor znamená držet se přesvědčení, že partnerův charakter je natolik pochybený, že jej nic nemůže změnit, což zaručuje trvalost našeho utrpení: „Je sobecký, zabývá se jenom sám sebou. Byl k tomu vychován a takový už bude vždycky. Očekává ode mne, že pro něj udělám první poslední. Moje vlastní city by už ani víc přehlížet nemohl.“ Naproti tomu optimistický názor na stejnou situaci by vypadal zhruba takto: „Chce toho po mně trochu moc, ale dříve býval docela ohleduplný, možná má jen špatnou náladu – zajímalo by mě, jestli mu něco nevadí v práci.“ To je postoj, který manžela ani manželství neodepisuje jako něco nenapravitelně narušeného a beznadějného. Namísto toho spatřuje příčinu nepříjemné situace ve vnějších okolnostech, které je možno změnit. První přístup s sebou nese neustálé utrpení; naproti tomu přístup druhý utěšuje.

Lidé, kteří mají sklony k takovému pesimistickému postoji, bývají i velmi náchylní k „unesení emocemi“. Věci, které jejich muži či ženy dělají, v nich vzbuzují hněv, úzkost nebo jiné negativní emoce. A když k tomu dojde, zůstanou už rozčileni. Jejich vnitřní napětí a pesimistický postoj výrazně zvyšují pravděpodobnost, že při konfrontaci s partnerem sáhnou ke kritice a k pohrdání, což u partnera zase vyvolá obrannou reakci či snahu uniknout.

Možná nejnebezpečnější toxické myšlenky najdeme u manželů, kteří fyzicky napadají svoje ženy. Studie surových manželů, prováděná psychology na Univerzitě v Indianě, odhalila, že tito muži přemýšlejí podobně jako děti, které šikanují svoje vrstevníky: dokážou spatřovat nepřátelské úmysly i v naprosto neutrálních činech svých manželek, a toto nedorozumění pak použít k ospravedlnění svého vlastního násilí. (Muži, kteří jsou sexuálně agresivní už na schůzkách se svými přítelkyněmi, dělají něco podobného. Přistupují k ženám velmi podezřívavě, a znevažují tak jejich námitky.)¹⁷ Jak jsme se přesvědčili v kapitole sedmé, takoví muži se cítí pohrdáním, odmítnutím nebo pohoršujícím chováním svých žen na veřejnosti zvláště ohrožení. Nyní se podívejme na typickou situaci, která u takových násilníků vzbuzuje myšlenky „ospravedlňující“ jejich hrubost: Jste na společenském večírku a všimnete si, že posledních třicet minut se vaše žena baví s jedním přitažlivým mužem a často se při tom směje. Zdá se, že s ním ten člověk flirtuje. Když takový muž vidí, jak jeho manželka dělá něco, co by mohlo být náznakem odvržení či opuštění, jeho rozhořčení v něm okamžitě odstartuje zuřivou reakci. Vše nasvědčuje tomu, že automatické myšlenky typu „ona mě chce opustit“ spouštějí tíšňovou citovou reakci, v jejímž důsledku pak násilní manželé začnou jednat impulsivně, s „nekompetentními behaviorálními projevy“, jak tomu říkají vědci: prostě se začnou chovat surově.¹⁸

POVODEŇ: ZATOPENÍ MANŽELSTVÍ

V důsledku těchto negativních postojů v manželství postupně vzniká trvalá krize; tyto postoje totiž vyvolávají emoční bouře příliš často, a navíc zabra-

ňují rychlému odeznění vzniklého hněvu a pocitu ublíženosti. Gottman obrazně označuje tento sklon k opakované eskalaci negativních emocí jako zaplavení partnera. Zaplavení manželé či manželky jsou natolik zaměřeni na negativitu svého partnera a na svoji vlastní reakci na ni, že se stávají obětí svých destruktivních nekontrolovatelných citů. Lidé v tomto citovém stavu už nejsou schopni vyslechnout vysvětlení bez překrucování a reagovat s jasnou hlavou. Je pro ně velmi obtížné urovnat si vlastní myšlenky, a proto často poklesnou k primitivním reakcím. Prostě jen touží po tom, aby to už skončilo, nebo chtějí utéci či oplatit rány. Zatopení osobnosti vytváří circulus vitiosus výbuchů negativních emocí.

Práh podráždění, při jehož překročení dochází u člověka k zaplavení a ke ztrátě soudnosti, mají někteří lidé neobyčejně vysoký; proto bez obtíží snášejí zlobu a pohrdání. U jiných však může tato reakce vznikat už v okamžiku, kdy jim partner vytkne nějakou maličkost. Na fyzické úrovni je pro „zatopení osobnosti“ charakteristickým znakem zvýšení srdeční frekvence z klidové hodnoty.¹⁹ U žen je tato klidová frekvence asi 82 tepů za minutu, u mužů asi 72 (individuální hodnoty se mohou lišit v závislosti na velikosti těla a jiných faktorech). Zaplavení začíná při zvýšení tohoto pulsu o zhruba 10 tepů za minutu. Pokud srdce bije rychleji než 100 tepů za minutu (k čemuž dochází poměrně snadno při pláči nebo při intenzivním hněvu), pak tělo uvolní do krve adrenalin a další hormony, které zajistí, aby se napětí po určitou dobu udrželo. Okamžik, kdy emoční centra přejímají vládu nad mozkem, lze jasně rozlišit ve změně srdečního rytmu: v průběhu třeba jen jediného srdečního úderu se může tepová frekvence náhle zvýšit o deset, dvacet nebo dokonce i o třicet tepů za minutu. Svaly se napnou, člověku se těžko dýchá. Následuje smršť negativních emocí; nepříjemný záchvat strachu nebo vzteku, kterému, jak se nám zdá, nelze uniknout, a trvá to celou „věčnost“, než pomine. V tomto okamžiku plně rozvinutého „emočního únosu“ jsou emoce člověka tak intenzivní, jeho perspektiva natolik zúžená a myšlení tak zmatené, že je zcela beznadějně snažit se vidět věci z hlediska ostatních a pokoušet se hledat rozumné řešení.

Většina mužů a žen občas takovéto okamžiky prožívá, zejména když se hádají - je to jediné přirozené. Závažný problém vzniká teprve ve chvíli, kdy se jeden z partnerů cítí „zatopen“ prakticky pořád. Je přemožen chováním svého partnera a napjatě vyhlíží sebemenší náznak útoku nebo nespravedlnosti. Je přehnaně vnímavý k jakýmkoliv urážkám, napadením nebo jen mrzutostem, a i ten nejmenší projev v něm dokáže vyvolat rozhořčenou reakci. Pokud je manžel v takovémto stavu a jeho žena řekne třeba jen: „Miláčku, měli bychom si promluvit,“ vzbudí v něm taková věta myšlenku „už se zase chce hádat...“, což opět odstartuje zaběhnutý rituál negativních emocí. Je pro něj stále těžší a těžší vzpamatovat se z tělesného podráždění, které takový stres provází. To v něm následně vzbuzuje sklon vidět i nevinné rozhovory ve špatném světle a znovu vyvolat mrzutost.

Právě toto je pravděpodobně nejnebezpečnější okamžik manželství, neboť znamená katastrofický posun ve vztahu. Trvale podrážděný partner postupně dospěje do stavu, kdy si o své manželce myslí neustále jen to

nejhorší, a ať ona dělá cokoli, on to považuje za zlomyslnost. Z malých problémů se stanou velké bitvy a city jsou zraňovány téměř nepřetržitě. S postupem času manžel, který je postižen „zatopením“, začne považovat všechny problémy v manželství za velmi závažné a nenapravitelné, neboť jeho emoční stav sám o sobě znemožňuje veškerou snahu konflikty nějak vyřešit. S trváním takovéto situace dojdou partneři k závěru, že dohadovat se o tom stejně nikam nevede, a začnou se v první řadě starat o vlastní poraněné city: začnou žít rozdílné životy izolováni jeden od druhého a uvnitř manželství si připadají osamělí. Dalším krokem bývá podle Gottmana velmi často rozvod.

Na této cestě k rozvodu jasně vidíme tragické důsledky nedostatku emočních schopností. Uvítne-li pár v kolotoči nelítostné kritiky a pohrdání, obrany, úniku, izolace, negativních myšlenek a „emočního zaplavení“, dochází tak k desintegraci emočního sebeuvědomování a sebeovládání, empatie a schopnosti utišit svého partnera i sama sebe.

Muži: ZRANITELNÉ POHLAVÍ

Vraťme se ještě jednou k pohlavním rozdílům v citovém životě, které se ukázaly být skrytou ostruhou rozpadů manželství. Dokonce i po třiceti pěti či více letech manželství přetrvává zásadní rozdíl mezi partnery v tom, jak vnímají své citové neshody. Ve srovnání s muži jsou ženy ochotnější přistoupit k nepříjemné manželské hádce. Tento závěr, jenž vyplynul ze studie Roberta Levensona na Kalifornské univerzitě v Berkeley, se zakládá na tvrzení sto jedenapadesáti párů žijících v dlouhotrvajících manželstvích. Levenson zjistil, že rozčilení během manželské neshody je pro muže krajně nepříjemné, zatímco ženám tolik nevadí.²⁰

U mužů dochází k „zaplavení“ osobnosti v průměru dříve a z méně závažných důvodů než u žen. Muži takto častěji reagují na kritiku svých manželek. V rozčilení dochází u mužů k uvolňování většího množství adrenalinu do krve a tato sekrece je spouštěna méně intenzivními negativními podněty ze strany manželky. Mužům také trvá déle, než se z rozčilení fyzicky zotaví.²¹ Neochvějný stoický postoj mužů typu Clint Eastwooda může být jen projevem úsilí bránit se pocitu, že situaci emočně nezvládnou.

Gottman je přesvědčen, že hlavním důvodem, proč se muži tak často brání únikem a přerušením veškeré komunikace, je snaha nepodlehnout záplavě emocí. Gottmanovy výzkumy prokázaly, že poté, co muži v hádce přerušili komunikaci a obrnili se mlčením, jejich srdeční frekvence klesla zhruba o deset tepů za minutu a dostavil se subjektivní pocit úlevy. Avšak - a tady je ten paradox - když muži přestali odpovídat, srdeční frekvence jejich žen rychle stouply na hodnoty, které signalizují velmi silné rozčilení. Tento citový tanec, kdy obě pohlaví hledají uklidnění v opačných taktikách, vede k velmi rozdílnému postoji vůči citovým konfrontacím: muži se jim snaží vyhýbat se stejnou horlivostí, s jakou je ženy vyhledávají.

Muži mají sklony k tomu uzavírat se do sebe, ženy zase častěji kritizují

svoje manžely.²² Tato asymetrie je způsobena tím, že ženy mají ve vztahu roli „emočních manažerek“. Považují za svou povinnost prohovořit a vyřešit sporné otázky a problémy. Jejich manželé však jen velmi neochotně diskutují o tématech, která je rozčilují. Když žena vidí, že se její muž snaží „vycouvat“, začne si stěžovat hlasitěji a intenzivněji a postupně přejde až ke kritice partnera. A pokud se manžel brání či si své manželky přestane všimnout, pak se její pocit frustrace a zloby vystupňuje; přidá tedy ke své kritice i pohrdání, aby svoji nespokojenost zdůraznila. Když manžel vidí, že je předmětem kritiky a pohrdání své partnerky, začne upadat do myšlenkového stereotypu „nevinné oběti“ nebo „oprávněného rozhořčení“. Oba tyto stereotypy pak stále snadněji spouštějí emoční „zaplavení“. Aby se manžel před tímto velmi negativním citovým stavem ochránil, začne se prudčeji bránit, anebo prostě přestane brát kritiku na vědomí. Avšak nezapomínejme, že pokud se manžel takto od manželky izoluje, způsobí tím zase její citové „zaplavení“, a ona si pak připadá připadá naprosto bezmocná. A jak se tento kolotoč manželských hádek vyhrcoje, může se až příliš snadno vymknout kontrole.

ONI A ONY: MANŽELSKÁ RADA

Potenciální následky rozdílů ve způsobu, jakým muži a ženy řeší citové problémy svého vztahu, jsou, jak vidíme, dosti neradostné. Co tedy mohou partneři udělat pro to, aby si uchovali lásku, kterou jeden k druhému pociťují? Co ochrání jejich manželství? Na základě pozorného sledování chování partnerů, jejichž manželství si zachovalo harmonii po celá léta, mohou odborníci poskytnout poměrně specifické rady pro každé pohlaví, a dále několik všeobecně platných pravidel pro všechny.

Muži a ženy potřebují pozměnit svoje emoční naladění. Mužům se doporučuje, aby před konflikty neuhýbali a aby si zkusili uvědomit, že když jejich žena začne mluvit o nějaké mrzutosti či sporu, může to dělat z lásky a svou otevřeností se třeba snaží zachovat vztahu zdraví (přestože její nepřátelskost může mít samozřejmě i docela jiný motiv). Pokud dojde k nahromadění mrzutostí, které vřou pod povrchem vztahu, jejich intenzita narůstá, až jednoho dne dojde k výbuchu. Jsou-li však mrzutosti průběžně ventilovány a řešeny, napětí mezi partnery se uvolní. Muži by si měli uvědomit, že hněv nebo nespokojenost neznamena cílený útok na jejich osobu - emoce jejich manželek prostě jen zdůrazňují jejich postoj k problému.

Muži se také musí hlídat, aby příliš brzo neukončili diskusi navržením praktického řešení; pro ženu totiž bývá nezřídka důležitější vidět, že manžel naslouchá jejím stížnostem a že se vciťuje do jejích pocitů (ačkoliv s ní nemusí souhlasit). Jeho praktické rady může žena považovat za známku toho, že její emoce manžel přehlíží jako nedůležité. Manželé, kteří dokážou stát při svých ženách a vyslechnout je i tehdy, jsou-li velmi rozčilené, a kteří se nepokoušejí snižovat význam nespokojenosti svých žen, jim tak umožňují, aby se ve vztahu cítily respektovány.

Hlavním mužským problémem je pocit, že jejich manželky projevují svoji nespokojenost příliš intenzivně a hlasitě. Proto by se zase ženy měly cílevědomě snažit o to, aby svoje partnery nenapadaly; mohly by vyjádřit nespokojenost s jejich konkrétními skutky, ale neměly by přitom kritizovat jejich osobnost či projevovat pohrdání. Stížnosti v tomto případě nejsou útokem na charakter partnera; jde spíše o jasné vyjádření toho, že určité jednání nám vadí. Rozzlobené napadení osobnosti partnera téměř jistě vyvolá na straně manžela obrannou reakci, což jen dále umocní frustraci ženy a vyostří hádku. Dokáže-li žena do své kritiky začlenit i ujištění manžela o svojí lásce, má větší šanci na úspěch.

DOBRÁ HÁDKA

Ranní noviny uvádějí konkrétní příklad řešení manželských sporů. Marlene Lenicková se pohádala se svým manželem Michaellem: on se chtěl dívat na zápas Dallas Cowboys vs. Philadelphia Eagles, zatímco ona chtěla přepnout na zprávy. Když se Michael pohodlně usadil před televizí, paní Lenicková mu řekla, že už má „toho jeho fotbalu dost“. Pak šla do ložnice, přinesla si revolver ráže 0,38 a manžela sedícího na pohovce dvakrát střelila. Paní Lenicková byla obviněna z úmyslného napadení a propuštěna na kauci 50 000 dolarů. Dále se v novinách psalo, že pan Lenick je v poměrně dobrém zdravotním stavu a zotavuje se ze zranění. Jedna kulka jej zasáhla do břicha a druhá mu projela levou lopatkou a krkem.²³

Přestože jen u malého zlomku manželských hádek dochází k násilí - resp. k násilí v tak destruktivní formě - nabízejí nám konflikty nedocenitelnou příležitost vnést do manželství emoční inteligenci. Například páry, které dokážou udržet svoje spory u jednoho tématu a které si vzájemně umožňují projevit názor na věc, dávají jeden druhému najevo, že poslouchají.²⁴ A protože ukřivděnému partnerovi jde často především o vyslyšení svých stížností, projev empatie může v takové situaci výrazně snížit citové napětí.

U párů, jejichž vztah skončil rozvodem, pravidelně chyběla jakákoliv snaha (alespoň ze strany jednoho z partnerů) zmírnit napětí ve sporu. Klíčovým rozdílem mezi spory ve zdravém manželství a ve vztazích, jež končí rozvodem, je právě schopnost zacelit trhliny vzniklé hádkou.²⁵ Reparační mechanismy, které zabraňují konfliktu přerůst ve zničující emoční explozi, jsou prosté: zůstat při diskusi u původního tématu, empatizovat s partnerem a pokoušet se zmírňovat napětí. Tyto základní kroky fungují jako citový termostat; udržují projevy emocí v rozumných mezích, a umožňují tak partnerům soustředit pozornost na předmět sporu.

Jedním všeobecně platným postupem, jak zajistit fungování manželství, je nezaměřovat se ani tak na specifické problémy - např. na výchovu dětí, sex, peníze, na domácí práce, kolem nichž se hádky nejčastěji točí - ale spíše usilovat o pěstování emoční inteligence ve vztahu. Zvýší se tak pravděpodobnost, že dokážete řešit spory k oboustranné spokojenosti. Pouhá hrst-

ka emočních dovedností - v první řadě schopnost sám sebe uklidnit (a uklidnit i svého partnera), a dále schopnost empatizovat s partnerem a naslouchat jeho názorům - stačí k tomu, aby se páry naučily řešit svoje problémy konstruktivněji. Tyto postoje nám umožňují vést spor čestně, „umět se hádat“. (Právě toto umění se nezanedbatelně podílí na spokojenosti v manželství a odzbrojuje negativitu, která, pokud ji necháme růst, nakonec vztah rozvrátí.)²⁶

Je pochopitelné, že žádný ze svých emočních zvyků nezměníme přes noc. Pokud chceme opravdu něco změnit, potřebujeme k tomu i notnou dávku vytrvalosti a bdělosti. Schopnost partnerů pozitivně ovlivnit svůj vztah je přímo úměrná motivaci jejich snažení. Většina citových reakcí, k nimž v manželství dochází tak snadno, má svoje kořeny kdesi v raném dětství. Poprvé jsme si je osvojili v našich nejintimnějších vztazích, anebo jsme je přejali od rodičů. A tyto způsoby jsme si vnesli do manželství už plně zformované. Jsme tedy vybaveni určitými emočními návyky: například přehnaně reagujeme na nevýznamné podněty či se už při prvním náznaku konfrontace stahujeme do sebe, i když jsme si možná přísahali, že se budeme chovat jinak než naši rodiče.

Utišení

Každá silná emoce je ve své podstatě impulsem k určitému jednání. Ovládnutí těchto pohnutek je základem emoční inteligence. Takovéto sebeovládání je nejobtížnější zejména v milostných vztazích, neboť právě ty jsou pro nás tak důležité. Citové reakce v intimních vztazích se dotýkají některých našich nejhlubších potřeb: touhy být milován a ctěn, strachu z opuštění nebo z citové deprivace. Proto nás nepřekvapí, že se v manželských hádkách můžeme chovat tak, jako by bylo v sázce naše přežití.

Přesto se nic nevyřeší, když se jeden nebo dokonce oba partneři nechají unést emocemi. Pro manželství je třeba, abychom se naučili zklidňovat svoje vlastní rozbouřené city. To v podstatě znamená osvojit si dovednost rychle se zotavovat ze „zaplavení“ emocemi. Při maximálním citovém rozrušení dochází k narušení schopnosti jasně myslet, naslouchat a vyjadřovat se. Proto je snaha o uklidnění nesmírně konstruktivním krokem, bez něž se nelze přiblížit řešení problému.

Cílevědomé páry si mohou vypěstovat zvyk sledovat při citově nabitě diskusi každých pět minut svůj puls na přední straně krku, několik centimetrů pod úhlem dolní čelisti (lidé, kteří provádějí fyzicky náročné sporty, se to snadno naučí).²⁷ Čtyřnásobek pulsu za patnáct sekund představuje minutovou srdeční frekvenci. Základní hodnotou je klidová srdeční frekvence. Pokud dojde ke zrychlení pulsu o více než, řekněme, deset úderů za minutu, můžeme to považovat za počátek zaplavení emocemi. Když partneři zaznamenají takové zrychlení tepu, měli by si dát dvacetiminutovou přestávku, a pak teprve začít znovu diskutovat. Přestože se vám může zdát, že pět minut stačí, skutečné odeznění fyzické reakce trvá o něco déle. Jak jsme se pře-

svědčili v kapitole páté, zbytkové rozčilení vyvolává další a další rozčilení. Delší přestávka poskytuje tělu více času, aby se zotavilo z předchozího podráždění.

Páry, kterým se nezamlouvá sledovat při hádce svůj puls, se prostě mohou předem dohodnout, že při prvních příznacích citového „zaplavení“ kteréhokoliv z partnerů může jeden z nich vyhlásit přestávku. Během ní můžeme napomoci uklidnění tím, že budeme provádět relaxaci nebo aktivně cvičit (můžeme použít i jiné metody uvedené v kapitole páté), abychom se dokonaleji zotavili z citového zaplavení.

Uklidňující samomluva

Citové zaplavení bývá nejčastěji vyvoláváno negativními myšlenkami o partnerovi. Je tedy prospěšné, když se partner, jenž je takovým odsuzováním rozčilen, pokusí s tím něco udělat. Průpovídky typu „tak tohle už nebudu trpět“ nebo „teda takové jednání si ani v nejmenším nezasloužím“ jsou typickými projevy stereotypních postojů nevinné oběti či oprávněného rozhořčení. Jak zdůrazňuje kognitivní terapeut Aaron Beck: než abychom se těmito myšlenkami jen tak nechali rozčítit či se pod jejich vlivem cítili ublížene, je užitečnější zkusit je zachytit a přemoci - tak se totiž můžeme uvolnit z jejich sevření.²⁸

Abychom to dokázali, musíme takové myšlenky sledovat; uvědomit si, že jim nemusíme věřit, a snažit se vzpomenout si na důkazy nebo postoje, jež jejich oprávněnost zpochybňují. Například manželka, která má při hádce pocit, že „jemu ani v nejmenším nezáleží na tom, co potřebuji - vždycky je to takový sobec“, může takovou myšlenku přemoci tím, že si připomene celou řadu věcí, které pro ni manžel udělal a které byly jednoznačným projevem jeho starostlivosti. To jí umožní pozměnit svoji myšlenku asi takto: „No, někdy se teda stará o to, co potřebuji, ale právě udělal něco tak bezohledného, že mě to rozčílilo.“ Tato formulace v sobě obsahuje možnost změny a pozitivního rozřešení sporu, zatímco původní postoj vyvolává jen zlobu a pocit ublížení.

Umění naslouchat a mluvit

On: „Co tady tak křičíš?!”

Ona: „Samozřejmě že křičím - protože jsi neslyšel ani slovo z toho, co jsem ti říkala. Ty mě prostě vůbec neposloucháš!”

Umění naslouchat je schopnost, která manželský pár stmeluje. Takoví lidé i v té nejbouřlivější hádce, kdy jsou oba či jeden z partnerů pohlaceni záplavou rozbouřených citů, dokážou i přes svůj hněv poslouchat, vnímat smířlivé gesto partnera a reagovat na něj. Avšak partneři, jejichž vztah směřuje k rozvodu, svému vzteku naprosto podléhají a svoji pozornost zaměřují výhradně na podrobnosti předmětu hádky. Nepokoušejí se slyšet - neřku-

li opětovat - nabídku smíru, jež může být ve slovech partnera obsažena. Obranný postoj projevuje naslouchající partner tím, že buď ignoruje, nebo rovnou zamítne stížnost či kritiku ze strany svého protějšku. Reaguje na ně, jako by byly napadením jeho osobnosti, a ne snahou o změnu chování. Je pochopitelné, že při ostré hádce na sebe výtky často berou podobu takových osobních útoků. Nezřídka jsou pronášeny tak negativně, že je velmi těžké je považovat za něco jiného než za urážku. Ale dokonce i v těch nejvyhrocenějších situacích si mohou partneři cíleně vybírat, co slyší: nepřátelské nebo negativní prvky výměny názorů (protivný tón, urážku či opovržlivou kritiku) mohou prostě ignorovat a zkoušet se soustředit především na hlavní sdělení. Jde to snáze tehdy, když partneři nezapomínají považovat negativitu svého protějšku jednak za projev závažnosti, kterou partner přikládá diskutovanému problému, a jednak za jeho žádost o napjatou pozornost. Proto když žena křičí: „Kdy už mi ksakru přestaneš skákat do řeči?!", měl by se partner snažit pronést jen: „Tak dobře, tak to dopověz," aniž by přehnaně reagoval na agresivitu obsaženou v jejích slovech.

Empatie k partnerovi nám pomáhá mu naslouchat a odolat přitom přirozené touze se jeho výtkám bránit. Jen pomocí empatie dokážeme skutečně chápat city, které stojí za jeho slovy. Aby mohl partner se svým protějškem plně cítit, musí nejprve (jak už ostatně víme ze sedmé kapitoly) ztišit svoje vlastní city do takové míry, aby byl schopen vnímat a odrážet partnerovy emoce. Bez tohoto fyzického sladění mohou být naše domněnky o tom, co partner cítí, naprosto pochybené. Jsou-li naše vlastní emoce tak silné, že nám neumožňují fyzické souznění s jinou osobou, mizí i schopnost empatie. Naše city prostě přehluší všechno ostatní.

Jedním z postupů běžně užívaných v manželské psychoterapii je metoda efektivního citového naslouchání nazývaná „zrcadlení". Když si jeden z partnerů na něco stěžuje, druhý to vlastními slovy opakuje a snaží se pochopit nejenom myšlenku, ale i emoce obsažené ve sdělení. „Zrcadlící" partner si u svého protějšku ověřuje, že jeho pochopení výtky je správné; a pokud správné není, zkouší to tak dlouho, dokud to není v pořádku. Zdá se to prosté, avšak ve skutečnosti je to až překvapivě obtížné.²⁹ Výsledkem „zrcadlení" je nejenom vzájemné pochopení, ale také doprovodný uklidňující pocit emočního sladění. Ten může sám o sobě odzbrojit bezprostředně hrozící útok a zabránit diskusi o choulostivých záležitostech, aby se proměnila v hádku.

Základem umění vyjadřovat se bez přehnaně obranného postoje je schopnost udržet rozhovor na úrovni určité stížnosti a nenechat jej přerůst v osobní urážky a napadení. Psycholog Haim Ginott, autor prvních výukových programů efektivní komunikace, říkal, že nejlepším návodem, jak formulovat stížnost, je „XYZ": „Když jsi udělal(a) X, měl(a) jsem z toho pocit Y. Byl(a) bych raději, kdybys udělal(a) Z." Například: „Když jsi mi nezavolal, že přijdeš pozdě na naši schůzku, rozzlobilo mě to a měla jsem pocit, že si mě nevážíš. Byla bych raději, kdybys býval zvedl telefon a řekl mi, že nemůžeš přijít včas." Tato varianta je mnohem vhodnější než přímý útok typu: „Jsi bezohledný, sobecký hajzl!", s nímž se tak často v manželských

hádkách setkáváme . Zkrátka v otevřené komunikaci není místo pro vyhrožování, napadání a urážky. Její pravidla nepřipouštějí žádnou z forem obranného chování (výmluvy, popírání zodpovědnosti, protiútok a další). I tady je empatie mocným nástrojem.

A konečně vzájemná láska a úcta nás zbavují nepřátelství, a to jak v manželství, tak i mimo ně. Jedním z neúčinnějších způsobů, jak zmírnit napětí v hádce, je dát partnerovi najevo, že jste ochotni vidět věci i z jeho perspektivy, a přiznat jeho názoru určitou platnost, přestože s ním celkově nesouhlasíte. Jiným postupem je přijmout odpovědnost, či se dokonce omluvit, pokud vidíte, že jste udělali chybu. Potvrzením názoru druhého dáváte najevo, že nasloucháte a že berete na vědomí emoce, které váš partner či partnerka projevují, aniž byste se nechali vtáhnout do hádky: „Vidím, že tě to rozčiluje.“ Jindy si projevují partneři uznání ve formě komplimentů: najdou si něco, čeho si na druhém upřímně váží, a pochválí to. Uznání je spolehlivý způsob, jak svého partnera uklidnit a jak vybudovat emocionální kapitál ve formě pozitivních citů.

Praxe

Všechny tyto postupy nacházejí uplatnění až při citově napjaté konfrontaci názorů, při níž vzniká silné emoční podráždění. Máme-li těchto postupů, ve chvíli kdy je jich nejvíce třeba, skutečně dokázat použít, musíme si je napřed osvojit opravdu důkladně. Emoční centra totiž reagují těmi emočními stereotypy, které jsme si osvojili v prvních letech života při opakovaném prožívání hněvu a ublíženosti. Při vysokém citovém napětí tyto stereotypy převládají. Vybavování vzpomínek a naše reakce na ně jsou na emocích do značné míry závislé, a tak je v takových citově vypjatých chvílích obtížné pamatovat na naše v klidu naučené postupy a jednat podle nich. Pokud nejsme s konstruktivnější citovou reakcí dokonale obeznámeni a nemáme s ní zkušenosti, je téměř nemožné se jí pokoušet uplatňovat v rozčilení. Avšak pokud novou reakci provádíme v běžných podmínkách tak často, až se nakonec zautomatizuje, je pak daleko pravděpodobnější, že ji v nějaké formě projevíme i během citové krize. Z těchto důvodů je třeba výše zmíněné postupy vyzkoušet a natrénovat v situacích, jež nejsou stresující, a teprve poté je uplatnit v napjaté atmosféře hádky. Jenom tak se mohou stát nacvičenou první reakcí (či alespoň ne příliš zpožděnou druhou reakcí) v našem emočním repertoáru. Tyto protilátky na rozklad manželství jsou ve své podstatě malým uzdravujícím výcvikem emoční inteligence.

10

Umění stát v čele

Melburn McBroom byl dominantním šéfem s povahou, která naháněla hrůzu všem jeho podřízeným. Kdyby pan McBroom pracoval v kanceláři či továrně, jeho charakter by pravděpodobně nezpůsobil žádné vážnější obtíže. Ale Melburn McBroom byl vrchním pilotem.

Jednoho dne v roce 1978 se McBroomovo letadlo blížilo k Portlandu v Oregonu, když si posádka povšimla poruchy přistávacího zařízení. Zatímco se mechanik pokoušel poruchu odstranit, McBroom se snažil získat čas a kroužil s letadlem ve velké výšce nad přistávací dráhou.

McBroom byl opravou přistávacího mechanismu přímo posedlý. Nevšiml si tedy, že se obsah palivových nádrží letadla pomalu blíží nule. Avšak jeho kolegové se tak obávali McBroomova hněvu, že mlčeli i tváří v tvář blížící se katastrofě. Letadlo se zřítilo a v jeho troskách zahynulo deset lidí.

Dnes se příběh o tomto neštěstí uvádí jako odstrašující příklad při bezpečnostním školení pilotů.¹ V osmdesáti procentech leteckých katastrof se piloti dopouštějí chyb, k nimž nemuselo dojít, zejména pokud by posádka těsněji spolupracovala. Schopnost týmové práce, otevřená komunikace, spolupráce, naslouchání a vyjádření svého názoru - to vše jsou základy sociální inteligence, které jsou při průpravě pilotů nyní zdůrazňovány stejně silně jako technická způsobilost.

Kajuta letadla je mikrokosmem každé fungující organizace. Avšak i bez znepokojivého rizika zřícení letadla v ní může docházet k destruktivnímu působení špatného charakteru, ustrašenosti podřízených či arogantního vystupování šéfů. Destruktivně může na pracovišti působit i kterýkoliv jiná ze spousty dalších variant defektů emoční inteligence, aniž by si toho všiml kdokoliv, koho se to bezprostředně netýká. Důsledkem bývá téměř vždy pokles produktivity, zvýšení podílu nedodržенých termínů, nejrůznější omyly a chyby, a také odchod zaměstnanců, kteří chtějí pracovat v příjem-

nějších podmínkách. Za nízkou úroveň emoční inteligence platí podnik sníženými zisky. Pokud mezi zaměstnanci není zažitá určitá pracovní etika, podnik může mnohem snadněji vyhořet nebo zkrachovat.

Vliv emoční inteligence na efektivnost podniku je v ekonomice relativně novou myšlenkou. Pro některé manažery je obtížné ji akceptovat. Studie dvou set padesáti vedoucích pracovníků ukázala, že většina z nich si myslí, že jejich práce „vyžaduje jejich hlavy, avšak ne jejich srdce“. Mnoho z nich projevilo obavy, že empatie nebo soucítění s vlastními spolupracovníky by je postavily do konfliktu s jejich organizačními cíli. Jeden z nich se dokonce domníval, že představa výchování emocí těch, s nimiž každodenně pracuje, je naprosto absurdní; řekl, že „by pak nebylo možné s lidmi rozumně jednat“. Jiní namítali, že kdyby se své citové nezúčastněnosti vzdali, nedokázali by pak činit „tvrdá“ rozhodnutí, která byznys někdy vyžaduje – třebaže by je pravděpodobně sdělovali humánnějším způsobem.²

Tato studie byla provedena v sedmdesátých letech, tj. ve zcela odlišné ekonomické atmosféře. Domnívám se, že takovýto přístup je už překonán; nyní je již luxusem minulosti, který si dnes nemůžeme dovolit. Nové podmínky hospodářské soutěže staví emoční inteligenci na přední místo na pracovišti a na trhu. Jak mi řekl psycholog Shoshona Zuboff z Harvardovy univerzity, „podniky prošly v tomto století radikální revolucí, kterou provázela i odpovídající transformace emočního prostředí na pracovišti. Dřív dlouho panovala dominance vedoucích pracovníků v podnikové hierarchii; tehdy byli odměňováni především rázní šéfové s ostrými lokty. Avšak tato rigidní hierarchie se v osmdesátých letech našeho století začala pod nátlakem rozvoje informačních technologií a globalizace ekonomiky rozpadat. ‚Bojovník z džungle‘ je symbolem toho, čím byly podniky v minulosti. A virtuos mezilidských vztahů je vedoucím pracovníkem budoucnosti.“³

Některé důvody této změny jsou zcela zřejmé: představte si ty následky pro pracovní skupinu, když někdo není schopen ovládnout svoje výbuchy vzteku nebo když nevnímá emoce svých kolegů. Všechny škodlivé účinky citového rozrušení na kvalitu myšlení (podrobně popsán v kapitole šesté) se projevují i na pracovišti. Když jsou lidé rozčileni, nedokážou si něco zapamatovat, dávat pozor, učit se nebo rozumně rozhodovat. Jak se vyjádřil jeden odborník na řízení podniku: „Ve stresu lidé hloupnou.“

A nyní si naopak představte, jaké pracovní výhody s sebou nese rozvinutá emoční inteligence, tj. schopnost sladit se s emocemi lidí, se kterými jednáme, schopnost řešit spory tak, že se nevyhrocují, nebo schopnost při práci snadno vstupovat do stavu „proudění“. Vedoucí postavení neznamena dominanci, ale umění přesvědčit lidi, aby pracovali na společném úkolu. A pokud jde o rozhodování o naší vlastní kariéře, není nic důležitějšího než umění rozpoznat ty nejhlubší pocity, které v nás naše práce vzbuzuje, a uvědomit si, co je třeba změnit, abychom byli se svým zaměstnáním opravdu spokojeni.

Některé méně zřejmé výhody emočních schopností, jež se dnes řadí k dovednostem špičkových manažerů, jsou odrazem hlubokých změn na pracovišti. Pokusím se vám tento rozdíl přiblížit třemi typy aplikace emoč-

ní inteligence. Půjde o schopnost ventilovat nepříjemné události v podobě konstruktivní kritiky, dále o schopnost vytvoření pracovní atmosféry, v níž se odlišnost spíš odměňuje, než aby byla zdrojem napětí, a schopnost efektivní komunikace.

KRITIKA JE ÚKOL ČÍSLO JEDNA

Byl už zkušeným inženýrem a vedl vývojový projekt softwaru. Právě on předkládal výsledek měsíců práce svého týmu náměstkovi pro vývoj výrobků. Muži a ženy, kteří s ním dlouhé dny týden po týdnu pracovali, byli hrdí na to, že konečně mohou předložit ovoce svojí těžké práce. Ale když inženýr svoji prezentaci dokončil, náměstek se k němu obrátil a sarkasticky se ho zeptal: „Jak je to dlouho, co jste dostudoval? Ty specifikace jsou prostě směšné. Tohle já v žádném případě nepustím dál.“

Inženýr, v rozpacích a zklamán, po zbytek schůze už jen zasmušile mlčel. Lidé z jeho týmu pronesli několik nesouvislých a vesměs kousavých poznámek na obhajobu své práce. Náměstek pak musel náhle odejít, schůze předčasně skončila a zanechala po sobě zlobu a hořkost.

Následující dva týdny byl inženýr kritikou svého nadřízeného přímo posedlý. Propadl depresi a byl přesvědčen, že v tomto podniku mu už nikdy nepřidělí žádný důležitější úkol. Začínal uvažovat o změně zaměstnání, přestože ho tato práce bavila.

Nakonec sebral odvahu a šel náměstka navštívit. Připomenul mu onu schůzi, jeho kritické poznámky a jejich demoralizující účinek. Pak pozorně pronesl otázku: „Dost dobře nechápu, o co jste se tehdy snažil. Předpokládám, že vám nešlo jen o to uvést mne do rozpaků - sledoval jste tím ještě jiný cíl?“

Náměstek byl velmi překvapen. Neměl tušení, že jeho kritická poznámka, kterou pronesl jen tak mimochodem, měla tak ničivý dopad. Ve skutečnosti se mu zdálo, že ten softwarový plán je velmi slibný, ale že je třeba na něm ještě pracovat; naprosto neměl v úmyslu jej zamítnout jako bezcenný. Řekl inženýrovi, že si prostě tehdy neuvědomil, jak nedostatečně vyjádřil svůj názor, ani že někoho urazil. Nakonec se s dvoutýdenním zpožděním omluvil.⁴

To, zda lidé získají povzbuzení nezbytné pro výdrž ve svém snažení, je v podstatě otázkou zpětné vazby. Ve svém původním významu v systémové teorii (která byla založena na pochopení, že každá část systému ovlivňuje všechny ostatní jeho části, takže pro správné fungování systému je třeba zkorigovat kteroukoliv jeho část odchylující se od svého směru) znamenala zpětná vazba výměnu informací o tom, jak funguje jedna část systému. V podniku jsou všichni pracovníci součástí takového systému, a proto je zpětná vazba krví organizace, výměnou informací, která dává lidem vědět, zdali dělají svoji práci dobře nebo jestli je třeba něco zdokonalit, doladit případně docela změnit. Bez zpětné vazby jsou lidé ve tmě: nemají tušení,

jak si stojí u svého šéfa, u svých spolupracovníků ani co se od nich očekává. Jakékoliv existující problémy se pak s časem mohou jediné vyhrotit.

V jistém smyslu lze kritiku považovat za jeden z nejdůležitějších úkolů manažera. Vedoucí pracovníci se často bojí svoje podřízené kritizovat, a proto to odkládají. A příliš mnoho manažerů špatně ovládá důležité umění zpětné vazby, stejně jako zmíněný sarkastický náměstek. Za tento nedostatek se platí vysoká daň: na tom, jak dobře partneři dokážou ventilovat svoji nespokojenost, závisí nejen citové zdraví manželského páru; také efektivita, spokojenost a produktivita lidí v práci závisí na tom, jakým způsobem jsou jim sdělovány problémy a chyby. To, jak je kritika podávána a jak je přijímána, do značné míry určuje, jak jsou lidé spokojeni se svojí prací, se svými kolegy a nadřízenými.

Nejhorší způsob, jak někoho motivovat

Stejné emoční vlivy, které působí v manželství, najdeme v určité formě i na pracovišti. I zde bývá kritika sdělována častěji ve formě osobního napadení než formou stížnosti, se kterou už lze něco udělat. Jde o obvinění naplněná odporem, sarkasmem a pohrdáním. V postiženém vyvolávají taková obvinění snahu svalovat odpovědnost na někoho jiného a bránit se, v horším případě vyvolá pocit nespravedlnosti i zahořklý pasivní odpor a potřebu stáhnout se do sebe. Jednou z nejběžnějších forem destruktivní kritiky na pracovišti, jak mi řekl jeden obchodní poradce, je všeobecné, bezobsažné tvrzení typu „vždyť ty to úplně vořeš“, pronesené ostrým, sarkastickým, hněvivým hlasem. Takové tvrzení nedává možnost vhodné reakce ani žádné nápravy. Ten, kdo je předmětem takové kritiky, pak cítí jen bezmoc a ztěk. Z hlediska emoční inteligence je takováto kritika projevem nevšímavosti k citové odezvě, kterou vzbuzuje u svých adresátů, a ke zničujícímu dopadu takto vyvolaných emocí na motivaci, energii a důvěru ve vykonávání vlastní práce.

Tuto destruktivní dynamiku odhalila studie ředitelů, kteří si vzpomínali na chvíle, kdy se neudrželi, obořili se na svoje podřízené a pod náporém emocí napadli jejich osobu.⁵ Rozzlobené urážky mají na pracovišti podobné účinky jako v manželství: zaměstnanci, proti nimž jsou namířeny, reagují nejčastěji obranou, výmluvami a odmítáním odpovědnosti. Nebo se zatvrdí a snaží se vyhnout jakémukoliv kontaktu s nadřízeným, který na ně takto vyjel. Kdyby byli podrobeni stejnému detailnímu emočnímu monitorování, které John Gottman používal u manželských párů, našly by se u těchto zahořklých zaměstnanců myšlenky, že jsou jen nevinnou obětí situace nebo že takové jednání si opravdu nezaslouží; prostě myšlenky typické také pro partnery v manželství, kteří se cítí nespravedlivě napadeni. Kdybychom sledovali i jejich tělesné reakce, pravděpodobně bychom u nich našli příznaky emočního „zaplavení“, které takovéto myšlenky provází. Vedoucí byli takovými reakcemi svých podřízených jenom více podrážděni. Tady tedy začíná začarovaný kruh, který ve světě byznysu končí tím, že zaměst-

nanec dá výpověď nebo je propuštěn, což je ekvivalentem rozvodu v osobním životě.

A opravdu, studie 108 řídicích pracovníků a jejich podřízených prokázala, že nejčastějším důvodem konfliktů na pracovišti je právě nevhodná kritika, společně s nedůvěrou, osobními neshodami a spory o kompetence a o výši platu.⁶ Studie prováděná na Rensselaerově polytechnickém institutu jednoznačně prokázala, jak ničivě působí ostrá kritika na pracovní vztahy. V pokusu měla skupina dobrovolníků za úkol vytvořit reklamu na nový šampón. Jiný dobrovolník zdánlivě hodnotil jejich návrhy, avšak ve skutečnosti jim jen předkládal jednu z dvou předem připravených kritik. První byla ohleduplná a specifická. Ta druhá však obsahovala hrozby, a selhání navíc sváděla na vrozenou neschopnost člověka (např.: „Ani to nezkoušejte, vypadá to, že prostě nedokážete udělat nic pořádně,“ a „Možná, že je to jen nedostatek talentu. Raději to dám udělat někomu jinému.“).

Je pochopitelné, že ti, kteří byli takto napadeni, se rozčílili a znervózňeli. Tvrdili, že by stejně odmítli s takovým člověkem na dalších projektech spolupracovat. Mnozí naznačili, že by se vyhnuli jakémukoliv kontaktu. Ostrá kritika své adresáty tak demoralizovala, že se přestali snažit dělat svou práci co nejlépe a říkali, že už necítí, že jsou schopni ji dělat dobře (a to je možná nejhorší). Osobní urážky negativně ovlivnily jejich motivaci.

Mnoho vedoucích pracovníků kritizuje až příliš často, ale oceněním a pochvalou šetří. Jejich podřízení pak mají pocit, že o tom, co dělají, slyší jenom tehdy, když se dopustí chyby. S tímto přehnaným sklonem kritizovat se setkáváme u manažerů, kteří nezdědka i velmi dlouhou dobu odkládají jakékoliv hodnocení nebo poskytování jiné zpětné vazby svým podřízeným. „Většina problémů s výkonností zaměstnanců nevzniká náhle; takové problémy se vyvíjejí pomalu,“ řekl psycholog J. R. Larson z Univerzity v Illinois. „Když šéf není schopen okamžitě sdělit svým podřízeným svoje pocity, vede to k pomalému hromadění jeho frustrace. A pak se jednoho dne neudrží a vybuchne. Kdyby byla kritika sdělena dříve, zaměstnanec by měl příležitost problém napravit. Lidé příliš často kritizují až tehdy, když nádoba přeteče; když už mají takový vztek, že jej už nedokážou udržet v rozumných mezích. A právě tehdy kritizují tím nejhorším způsobem; s jedovatým sarkasmem si vzpomínají na dlouhý seznam nepřijemností, které si doposud nechávali pro sebe, nebo dokonce vyhrožují. Takovéto napadení pak působí velmi destruktivně. Je vnímáno jako veřejná urážka, která v člověku, proti němuž je namířena, buď jen vztek. Je to ten nejhorší způsob jak někoho motivovat.“

Umění kritiky

Zvažte jinou možnost.

Obratná kritika může být jedním z nejužitečnějších sdělení, která může vedoucí pracovník vůbec poskytnout. Například zmíněný pohrdavý náměstek mohl počítačovému inženýrovi namísto kousavé poznámky říci například: „Hlavním problémem nyní je, že dokončení vašeho plánu bude trvat

příliš dlouho a neúnosně zvýší náklady. Chtěl bych, abyste si svůj návrh znovu promysleli, zejména pak návrh specifikací pro softwarový rozvoj. Možná najdete způsob, jak to dokončit rychleji." Takovéto sdělení má na-prosto opačné účinky než destruktivní kritika: namísto pocitů bezmoci, hněvu a nesouhlasu vyzdvihuje naději, že lze situaci zlepšit, a navrhuje první kroky, jak to udělat.

Pozitivní kritika se soustřeďuje na to, co člověk udělal a co ještě může udělat - nevztahuje špatně udělanou práci na charakter člověka. Jak si povšiml Larson: „Napadení osobnosti člověka, například tím, že někomu řekneme, že je prostě neschopný nebo že je hlupák, to se mívá účinkem. Tím se v člověku jediné vyvolá okamžitá obranná reakce a on přestane poslouchat naše návrhy, jak věci zlepšit." Totéž platí i pro manželské páry při projevo-vání nespokojenosti s partnerem.

A co se týče motivace - jsou-li lidé přesvědčeni, že jejich neúspěchy jsou způsobeny nějakým nezměnitelným nedostatkem v jejich schopnostech, ztratí naději a přestanou se snažit. Nezapomínejme, že základním přesvěd-čením na cestě k optimismu je, že nezdary a selhání jsou důsledkem okol-ností, a že je v naší moci tyto okolnosti změnit k lepšímu.

Psychoanalytik Harry Levinson, jenž pracuje jako podnikový poradce, nabízí pro zdokonalení umění kritiky, jež je nerozlučně spjata s uměním ocenit a pochválit, následující rady:

- *Bud'te konkrétní.* Vyberte si závažnější incident, událost ilustrující klíčový problém, jenž je třeba změnit, či charakterizující nedostatky (napří-klad neschopnost pracovníka pečlivě provést určité části úkolu). Když lidé slyší, že dělají „něco" špatně, aniž by věděli, co přesně máte na mysli, ne-mohou to změnit a jenom je to demoralizuje. Soustředte se na konkrétní problémy. Nahlas řekněte, co kdo udělal dobře, co bylo špatně a jak je mož-né to změnit. Nechodte kolem horké kaše, nebudte příkří či vyhýbaví; jenom tím zamlžíte, co jste skutečně chtěli říci. Použijte obdobu doporučované „XYZ" formulace stížnosti v manželství: přesně řekněte, o jaký problém vám jde; co je v nepořádku nebo jaké pocity ve vás vzbuzuje a jak jej lze^ podle vás změnit

„Konkrétnost," řekl Levinson, „je stejně důležitá pro pochvalu jako pro kritiku. Neřekl bych, že nejasná pochvala nemá žádné účinky, avšak nic se z ní nedovíte."⁷

- *Nabídněte řešení.* Kritika, stejně jako kterákoliv jiná smysluplná zpětná vazba, by měla ukázat cestu k řešení problému. Jinak vyvolává v tom, komu je určena, jen frustraci, ztrátu motivace a pracovní morálky. Kritika může otevřít dveře k možnostem a alternativám, které si člověk sám neuvědomoval, nebo jej prostě obrátit k nedostatkům, jimž je třeba věnovat pozornost. V každém případě by však měla obsahovat návrhy, jak tyto pro-blémy vyřešit.

- *Kritizujte z očí do očí.* Kritika, stejně jako pochvala, působí nejlépe, je-li sdělena tváří v tvář a soukromě. Lidé, kterým je nepříjemné kritizovat nebo udělovat pochvaly, se často zbavují tohoto břemene tím, že celou věc

vyřídí na dálku, třeba formou dopisu. Avšak tato komunikace je příliš neosobní a připravuje člověka, jemuž je výtka určena, o možnost na vzniklou situaci reagovat nebo ji vysvětlit.

- *Bud'te citliví.* Buďte empatičtí, snažte se naladit na kritizovaného člověka a vycítit, jaký dopad na něj budou mít vaše slova. Levinson zjistil, že manažeři s nedostatečně rozvinutou empatií mají sklony poskytovat zpětnou vazbu svým podřízeným zraňujícím způsobem, ponižují je a nenaslouchají jejich názorům. Konečný výsledek takové kritiky je pak destruktivní: namísto nalezení způsobů nápravy se vytváří nekonečný kolotoč hořkosti, nenávisti, odstupu a obranného chování.

Levinson také nabízí několik rad pro ty, kterým je kritika určena. Doporučuje například spatřovat v kritice cennou informaci, jak dosáhnout zlepšení svých výkonů, a nepovažovat ji za osobní urážku. Dále Levinson upozorňuje na nutnost ohlídat si vlastní impulsy k obraně a za svoje omyly přijmout odpovědnost. Pokud se napětí příliš vyhrotí, je vhodné požádat o odložení schůzky na pozdější dobu, abyste tak získali čas se s nepříjemným sdělením vyrovnat a trochu se uklidnit. A nakonec Levinson doporučuje, aby lidé viděli v kritice spíš příležitost spolupracovat s kritikem na řešení problému, a nepovažovali ji za střetnutí. Všechny tyto moudré rady jsou samozřejmě obdobou doporučení pro manželské páry, jak řešit svoji nespokojenost bez rizika trvalého poškození vztahu. Co platí v manželství, to platí i v zaměstnání.

JAK SE POSTAVIT K ODLIŠNOSTEM

Sylvia Skeeterová, bývalá armádní kapitánka, pracovala jako vedoucí směny v Dennyho restauraci v Kolumbii v Jižní Karolíně. Jednoho klidného odpoledne se přišla do restaurace najíst skupinka černých zákazníků - kněz, kazatel a dva evangeličtí zpěváci. Trpělivě seděli, zatímco je číšnice ignorovaly. „Servírky," vzpomíná paní Skeeterová, „na ně jen zíraly s rukama za zády a pak se zase začaly bavit mezi sebou, jako kdyby ti černí zákazníci neseseděli dva metry od nich."

Paní Skeeterová servírky rozhořčeně napomenula a stěžovala si na ně vrchnímu vedoucímu. Ten však na její stížnost jen pokrčil rameny a řekl: „Takhle byly vychovány a s tím já nemohu nic dělat." Skeeterová dala okamžitě výpověď; sama je černoška.

Kdyby šlo jen o ojedinělý incident, proběhl by takový jednoznačný projev rasových předsudků pravděpodobně bez povšimnutí. Ale paní Skeeterová byla jednou ze stovek lidí, kteří otevřeně vystoupili, aby svědčili o rasové diskriminaci rozšířené ve všech Dennyho restauracích, která nakonec vyústila v soudní proces. Svědčily při něm tisíce černých zákazníků a podnik byl nakonec odsouzen k pokutě ve výši 54 milionů dolarů.

Součástí žaloby bylo také svědectví sedmi afroamerických agentů Americké tajné služby, kteří hodinu seděli v Dennyho restauraci a čekali na sm-

dani, zatímco jejich bílí kolegové u vedlejšího stolu byli obslouženi okamžitě. Mezi žalobci byla i černá dívka s ochrnutýma nohama, která v Tampě na Floridě seděla jednou pozdě večer po školním večírku dvě hodiny na invalidním vozíku a čekala, až ji obslouží. Tato diskriminace byla výsledkem domněnky rozšířené mezi vyššími manažery ve všech Dennyho restauracích, že černí zákazníci neprospívají obchodu. Dnes, z velké části kvůli soudnímu procesu a kvůli rozsáhlé publicitě, jež proces provázela, se snaží Dennyho restaurace svoje chování k černým Američanům pozměnit. Všichni zaměstnanci a v první řadě manažeři se musí účastnit schůzí, kde se hovoří o výhodách, jež plynou z rasově rozmanité klientely.

Takové semináře se staly součástí vnitropodnikových školení v mnoha obchodních koncernech v Americe. Manažeři si začali uvědomovat, že i když si lidé přinášejí svoje předsudky do zaměstnání, musí se naučit chovat se tak, jako kdyby žádné neměli. Důvody, vedle lidské slušnosti, jsou veskrze pragmatické. Rasové zastoupení v pracovní síle se pomalu mění; podíl bílých mužů, kteří dříve bývali dominantní skupinou, se snižuje. Studie několika set amerických podniků ukázala, že více než tři čtvrtiny nově přijatých zaměstnanců nebyli běloši; tento demografický posun do značné míry odráží i změnu rasového složení zákazníků.⁸ Dalším důvodem je rostoucí potřeba mezinárodních společností mít zaměstnance, kteří nejenom že dokážou odsunout svoje předsudky stranou a vážit si lidí pocházejících z různých kultur (a trhů), avšak také používají tuto toleranci jako výhodu v hospodářské soutěži. A konečně třetí motivací je i potenciální přínos rasové různorodosti zaměstnanců v podobě nárůstu kolektivní tvořivosti a podnikavosti.

To všechno znamená, že vnitřní etika organizací se musí změnit a začít podporovat toleranci i přesto, že individuální předsudky přetrvávají. Avšak jak může tohle všechno podnik dokázat? Smutnou skutečností je, že nyní tak rozšířená rychlá „toleranční školení“ v podobě jednoho instruktážního filmu či jednoho nebo dvou dnů přednášek nijak významně nezmění postoj těch zaměstnanců, kteří mají hluboce zakořeněné předsudky vůči některé skupině lidí, ať už je to zaujetí bílých vůči černým, černochů vůči Asiatům nebo nenávist Asiatů ke Španělům. Konečným výsledkem nevhodně koncipovaných školení je, že v lidech vzbudí falešné naděje tím, že toho příliš mnoho naslibují, nebo takováto nedomyšlená školení prostě vytvoří atmosféru konfrontace namísto pochopení. Mohou dokonce i zvýšit napětí mezi jednotlivými skupinami, neboť přitáhnou k rasovým rozdlům více pozornosti. Proto abychom pochopili, co se s tím opravdu dá dělat, je třeba nejprve chápat povahu předsudku samotného.

Kořeny předsudku

Dr. Vamik Volkan působí jako psychiatr na Virginské univerzitě. Moc dobře si pamatuje, jaké to bylo vyrůstat v turecké rodině na Kypru, o nějž se tehdy vedly mezi Řeky a Turky ohnivé spory. Jako chlapec musel Volkan

poslouchat povídky, že místní kněz si za každé turecké dítě, které uškrtí, udělá na opasku uzel. Vzpomíná si na zděšení, s jakým mu dospělí vyprávěli, že jejich řecký soused jí prasata, jejichž maso se v turecké kultuře považuje za nečisté. Nyní jako student etnických konfliktů Volkan uvádí svoje vzpomínky z dětství, aby objasnil, jakým způsobem se živí nenávist mezi národnostními skupinami a jak jsou takovéto nepřátelské předsudky přenášeny na každou další generaci.⁹ Cenou za loajalitu k vlastní skupině je antipatie ke skupině jiné, a to zejména tehdy, má-li nepřátelství dlouhou historii.

Předsudky jsou emočním postojem, který si v životě osvojujeme velmi záhy. Proto je velmi obtížné své předsudky zcela vykořenit, přestože jako dospělí lidé pochopíme jejich nepřijatelnost. „Emoce předsudku se formují v raném dětství, zatímco racionální argumenty, jimiž jsou takové postoje ospravedlňovány, přicházejí až mnohem později,“ vysvětluje Thomas Pettigrew, sociální psycholog na Kalifornské univerzitě v Santa Cruz, který se desítky let věnoval zkoumání lidských předsudků. „Později v životě se budete možná chtít svých předsudků zbavit, ale změnit svoje hluboké pocity je mnohem obtížnější než se vzdát intelektuálního přesvědčení. Mnoho Jižanů se mi například přiznalo, že rozumově sice nepociťují vůči černochům žádné předsudky, ale přesto když si s nimi mají potřást rukou, moc se jim do toho nechce. Tyto pocity jsou pozůstatkem toho, co se jako děti naučili od svých rodičů.“¹⁰

Síla stereotypů, o něž se předsudky opírají, pochází částečně z méně vyhraněného zákona dynamiky mysli, která má tendenci vytvářet si nejrůznější stereotypní reakce, setrávat u nich a považovat je za pravdivé.¹¹ Lidé si snadněji zapamatují příhody, které jejich stereotypní postoj potvrzují, než ty, které jeho platnost popírají. Třeba když na večírku citově otevřený a vřelý Angličan odporuje jejich zažitě předstávě studeného, rezervovaného Brita, lidé si pro sebe pomyslí, že je prostě netypický nebo že „přlíš mnoho pil“.

Hluboká zakořeněnost jemnějších předsudků vysvětluje, proč v subtilnější formě doposud mezi lidmi přetrvávají, přestože v posledních čtyřiceti letech tolerance bílých Američanů k černým nesmírně vzrostla. Lidé sice rasismus odsuzují, avšak sami jednají se skrytými předsudky.¹² Když se jich na to zeptáte, řeknou vám, že necítí žádné zaujetí; v rozporuplných situacích se však budou řídit svými předsudky - přestože příčinu svého chování budou vysvětlovat jinak. Tento typ předpojatosti se může projevat třeba tím, že bělošský vrchní manažer, přestože je přesvědčen, že žádné předsudky nemá, zamítne přihlášku černocha do zaměstnání - zdánlivě ne kvůli jeho rase, ale kvůli tomu, že jeho vzdělání a zkušenosti „tak docela neodpovídají požadavkům funkce“. Bílého uchazeče se srovnatelnými kvalitami by však přijal. Toto subtilní rasové zaujetí se může projevit i v přátelské pomoci bílému obchodnímu zástupci (například poskytnutím informací, na koho se lze obrátit) při opomenutí stejné laskavosti, objeví-li se obchodní zástupce černošský či člověk hispánského původu.

Nulová tolerance k intoleranci

Přestože zbavit lidi jejich zakořeněných předsudků není vůbec snadné, je možné změnit to, jak ke svým vlastním předsudkům přistupují. Tak například v Dennyho restauracích servírky a manažeři, kteří diskriminovali černé návštěvníky, se jen velmi zřídka (či dokonce vůbec nikdy) setkávali s odporem. Namísto toho je někteří vyšší manažeři dokonce povzbuzovali - alespoň nepřímo - aby v diskriminačním chování pokračovali. Někdy dokonce sami navrhovali taková opatření jako třeba přimět všechny černé zákazníky platit za jídla předem, odepírat jim bezplatné narozeninové pohostění, které bylo předmětem rozsáhlé reklamní kampaně, či dokonce - přichází-li skupina černých zákazníků - zamknout dveře a tvrdit, že je zrovna zavřeno. Jak řekl John P. Relman, advokát, který v soudním procesu proti Dennyho restauracím zastupoval skupinu černých agentů Americké tajné služby: „Vedení podniku zavíralo oči nad tím, co jejich zaměstnanci dělají. Muselo tam být nějaké sdělení... které uvolnilo zábrany vedoucích jednotlivých restaurací jednat podle svých rasových předsudků.“¹³

Všechno, co víme o příčinách předsudku a o tom, jak jej účinně potírat, však svědčí pro to, že přesně tento postoj - zavírání očí nad projevy rasové diskriminace - podporuje její růst. Neudělat nic má v takové situaci dalekosáhlé důsledky. Umožňuje totiž šíření nákazy předsudku bez jakýchkoliv překážek. Proto lepší výsledky než „školení o rasové toleranci“ má úprava vnitřních norem podniku tak, aby aktivně potlačovaly projevy diskriminace, a to od nejvyššího managementu až k řadovým pracovníkům. Předsudky tím asi nezmizí, avšak pokud se změní atmosféra v podniku, jejich projevy tím mohou být umlčeny. Jak se vyjádřil jeden vedoucí pracovník firmy IBM: „Netolerujeme žádné ignorování či dokonce urážky. Respekt k jedinci je ústředním tématem etiky naší firmy“¹⁴

Pokud si máme odnést z výzkumů lidských předsudků užitečnou radu, jak zvýšit toleranci uvnitř podniku, zněla by asi takto: „Povzbuzujte lidi, aby veřejně vystoupili i proti nenápadným projevům diskriminace či týrání - i kdyby šlo třeba jen o urážlivé vtipkování nebo o pouhý kalendář s nahými ženami na stěně v kanceláři, jenž uvádí do rozpaků manželky spolupracovníků.“ Jedna studie prokázala, že když se skupina lidí dověděla, že někdo urážlivě hovoří o lidech jiné rasy či národnosti, začala se chovat stejně. Prosté pojmenování předsudku nebo hlasitě vyjádřený nesouhlas okamžitě vytvářejí společenskou atmosféru, jež lidi od podobných projevů odrazuje, neboť dává jasně najevo, že zde nejsou trpěny.¹⁵ Klíčovou roli zde hrají pracovníci ve vedoucích funkcích: svou nevšímavostí k projevům předsudků a k diskriminaci svým podřízeným totiž nepřímo sdělují, že takové jednání je v normě. Pokud však vedení na takové projevy reaguje a udělí dotyčnému například pokárání, dává tím svým zaměstnancům jasně najevo, že předsudky zde nejsou brány na lehkou váhu a že takové chování má skutečně negativní důsledky.

Také zde nám rozvinutá emoční inteligence nabízí výhody, neboť díky ní víme, kdy a jak proti předsudkům promluvit. Takováto informace by totiž

měla být sdělena s veškerým taktem obratné kritiky, aby nebyla vnímána jako urážka. Pokud manažer a jeho spolupracovníci takto jednají přirozeně nebo se takto jednat naučí, sníží se výskyt rasových a jiných problémů uvnitř podniku.

Účinnější toleranční kursy zavádějí nové jasné vymezené vnitropodnikové pravidlo, které považuje veškeré projevy rasových předsudků a jiné diskriminace za naprosto nepřijatelné. Povzbuzují tedy lidi, kteří byli doposud jen tichými svědky takových nespravedlností, aby nahlas vyjádřili svoje námitky a nespokojenost. Jiným účinným prvkem tolerančních školení je podpora empatie a tolerance, vedení lidí k tomu, aby se snažili vidět situaci i z pohledu jiných. Čím hlouběji lidé pochopí utrpení těch, proti kterým je diskriminace namířena, tím spíše se proti ní otevřeně postaví. Zkrátka je praktičtější zaměřit se spíše na potlačení projevů předsudků než se snažit eliminovat samotné přesvědčení. Stereotyp se mění jen velmi pomalu; často není vůbec možné jej touto formou ovlivnit. Pokud dáme dohromady různé skupiny lidí, vzájemnou intoleranci tím změníme jen málo nebo vůbec ne. Tak tomu bylo i v případě zrušení rasové segregace ve školách, kdy toto opatření nepřátelství mezi studenty různých ras spíše vyhrotilo než zmírnilo. Pro dnes stále běžnější programy tolerančních školení zaváděných ve velkých podnicích to znamená, že reálným cílem je změnit normy skupiny vztahující se k projevování předsudků či k týrání. Takovéto programy mohou vnést do kolektivního povědomí myšlenku, že nesnášenlivost či diskriminace jsou nepřijatelné a že nebudou tolerovány. Avšak očekávat, že takovýto krátkodobý program odstraní hluboce zakořeněné postoje, to je přinejmenším nerealistické.

Protože i předsudky získáváme emočním učením, je možné je ovlivnit – avšak trvá to dlouho a takováto změna nemůže být výsledkem jednorázového semináře o toleranci. Co však může přinést změnu, je dlouhodobé přátelství a plnění společných úkolů s lidmi původem z různých rasových i sociálních skupin. Ze zkušeností získaných zrušením rasové segregace ve školách vyplývá, že pokud nedojde k sociálnímu sloučení skupin, vytvoří se nepřátelské party a intenzita negativních stereotypů se zvýší. Když však studenti společně pracovali jako rovnocenní partneři a usilovali přitom o společný cíl, například ve sportovním týmu nebo ve školní kapele, docházelo k rozrušení těchto stereotypů. Stejný proces může proběhnout i na pracovišti, kde lidé dlouhodobě spolupracují.¹⁶

Vzdát svoji snahu potírat působení předsudků a diskriminace na pracovišti znamená vzdát se i příležitosti využít tvořivost a podnikavost, kterou rasově rozmanitá pracovní síla nabízí. Jak se ještě přesvědčíme, pracovní skupina s rozličnými silnými stránkami a s různými stanovisky, funguje-li v souladu, nachází daleko častěji lepší, tvořivější a účinnější řešení než pracovní skupina složená pouze z lidí původem ze stejného prostředí.

ORGANIZAČNÍ KNOW-HOW A SKUPINOVÉ IQ

Koncem století bude celá třetina americké pracovní síly pracovat v oblasti informací. Produktivita těchto lidí spočívá ve zhodnocování informací - ať už pracují jako analytici trhu, spisovatelé nebo programátoři. Ekonom Peter Drucker upozorňuje, že tito pracovníci jsou odborníky ve velice specializované oblasti a že jejich produktivita je do značné míry závislá na koordinaci jejich práce se zbytkem týmu: spisovatelé nejsou nakladatelé, programátoři nejsou distributoři softwaru. Drucker říká, že přestože lidé vždy pracovali ve skupinách, zejména při práci s informacemi se „pracovní jednotkou stává tým namísto samotného jedince“.¹⁷ To je důvodem, proč by měla být emoční inteligence, která umožňuje lidem harmonicky spolupracovat, v následujících letech stále více ceněna jako předpoklad pro týmovou činnost.

Pravděpodobně nejzákladnější formou organizační týmové práce je schůze, tato nevyhnutelná součást pracovní náplně vedoucích pracovníků - ať už ve správní radě, na konferencích, nebo jen tak narychlo v něčí kanceláři. Schůze, při níž jsou lidé přítomni v jedné místnosti, je jasným, dnes však možná už trochu zastaralým příkladem spolupráce. Elektronické sítě, elektronická pošta, konference po telefonu, pracovní týmy, informační sítě a mnohé další formy komunikace se nyní začínají v organizacích objevovat jako nové funkční prvky. Do té míry, v níž pozorovatelná hierarchie, zachycená v organizačním schématu, je skutečnou kostrou organizace, jsou tyto lidské styčné body jejím nervovým systémem.

Kdykoliv se sejde několik lidí, aby spolupracovali na nějakém projektu, ať už jde o plánovací setkání vedoucích pracovníků nebo o týmovou práci zaměřenou na společný výsledek, je možné takový tým charakterizovat skupinovým IQ, jenž je součtem talentů a dovedností jeho členů. A jak úspěšná bude jejich práce, to závisí na výšce tohoto kvocientu. Bylo prokázáno, že prvkem, jenž nejvýznamněji ovlivňuje skupinové IQ, není průměrné IQ členů skupiny, ale spíše úroveň emoční inteligence. Klíčem k vysokému skupinovému IQ je harmonie ve vztazích členů skupiny. Je to právě schopnost zharmonizovat fungování týmu, která rozhoduje o tom, zdali jedna skupina bude zvláště talentovaná, úspěšná a produktivní, kdežto té druhé se nebudou dařit ani poměrně jednoduché úkoly, přestože talent i vzdělání členů obou těchto týmů jsou shodné.

Myšlenka skupinové inteligence pochází od psychologa Roberta Sternberga z Yale a Wendy Williamsové, postgraduální studentky, kteří společně hledali vysvětlení, proč některé týmy pracují daleko efektivněji než jiné.¹⁸ Když se lidé sejdou, aby pracovali jako skupina, každý z nich s sebou přináší určité nadání - třeba rozvinuté vyjadřovací schopnosti, tvořivost, empatii nebo technickou odbornost. Skupina nemůže být o nic „chytřejší“, než je celková suma všech těchto specifických dovedností; avšak může být mnohem hloupější, pokud její vnitřní fungování neumožňuje lidem svoje talenty sdílet. Toto pravidlo se potvrdilo, když Sternberg a Williamsová

shromáždili dobrovolníky, aby se ve skupinách pokusili vytvořit účinnou reklamní kampaň na fiktivní umělé sladidlo, jež by mohlo nahradit cukr.

Prvním překvapivým zjištěním bylo, že lidé, kteří se příliš horlivě snažili, skupinu zatěžovali a snižovali její celkový výkon. Tito snaživci se pokoušeli ovládnout situaci příliš usilovně. Zdá se, že takovým lidem chybí základní element sociální inteligence - schopnost rozlišit, co je ještě v týmové spolupráci přijatelné a co už v ostatních vzbuzuje nelibost. Další nevýhodou byli pasivní členové skupiny.

Nejdůležitějším faktorem pro dosažení nejlepšího možného výsledku skupiny byla úroveň vnitřní harmonie skupiny, která umožňuje plně využít talenty všech jejích členů. Celkovému výkonu harmonické skupiny pomáhala přítomnost člověka, jenž byl zvláště talentovaný. Skupiny s vnitřním napětím byly mnohem méně schopny těžit z návrhů svých velmi nadaných členů. Ve skupinách, kde docházelo mezi příslušníky k citovým neshodám, ať už to byl strach, vztek, rivalita nebo nelibost, se lidé nemohli plně uplatnit. Jedině vnitřní harmonie umožňuje skupině maximálně využít schopností svých nejtvůřivějších a nejtalentovanějších členů.

Poučení plynoucí z tohoto příkladu je poměrně jasné pro týmové pracovníky, ale má i obecnější důsledky pro všechny, kteří jsou zaměstnáni v nějaké organizaci. Mnoho věcí, které lidé dělají, závisí na jejich schopnosti spolupracovat na volnou síť svých spolupracovníků; při různých úkolech se uplatňují schopnosti různých členů sítě. To dává možnost pružného vytváření specifických uskupení, v nichž jsou dovednosti, odbornost a rozmístění jednotlivých členů optimálně uspořádány. Jak dobře dokážou lidé uvnitř této sítě pracovat, tedy vytvářet dočasné specializované pracovní skupiny, je rozhodujícím faktorem pro úspěšné dokončení úkolu.

Vezměme si například studii nejlepších zaměstnanců Běhových laboratoří. Tento podnik je světově známým vědeckým střediskem poblíž Princetonu. V laboratořích pracují inženýři a vědci, kteří mají všichni velmi vysoké IQ. Avšak uvnitř této skupiny talentů někteří vynikají, zatímco jiní dosahují pouze průměrných výsledků. Rozdíl mezi průměrnými a vynikajícími vědci není v jejich inteligenčním kvocientu, ale právě v emoční inteligenci. Ti úspěšnější dokáží sami sebe lépe motivovat a pohotověji vytvářejí spolu s jinými specializované týmy.

Naše zkoumání se zaměřilo na „vynikající mozky“ zaměstnané v jednom oddělení laboratoří, kde se sestavovaly a navrhovaly elektronické spínače, které ovládají telefonní sítě. Jednalo se tedy o velmi komplikovanou a náročnou oblast elektronického inženýrství.¹⁹ Protože tato práce daleko přesahuje schopnosti jednoho člověka, provádí se v týmech, čítajících třeba pět, ale někdy i sto padesát inženýrů. Ani jeden z nich nemá dostatečné znalosti na to, aby byl schopen provést práci sám, a proto produktivita zde do značné míry závisí také na komunikaci mezi členy skupiny. Aby Robert Kelley a Janet Caplanová mohli zjistit, co je příčinou rozdílu mezi vysoce výkonnými a pouze průměrnými pracovníky, požádali manažery, aby označili deset až patnáct procent inženýrů, kteří dosahovali lepších výsledků.

Když pak srovnali tyto „vynikající mozky“ s ostatními, s překvapením

zjistili, že rozdíly mezi těmito dvěma skupinami jsou poměrně nepatrné. „Na základě rozsáhlého kognitivního i sociálního měření, od standardních IQ testů až po osobnostní charakteristiky, bylo nalezeno jen velmi málo rozdílů ve vrozených schopnostech," píšou Kelley a Caplanová v *Harvardském ekonomickém přehledu (Harvard Business Review)*. „Z toho plyne, že školní nadání nemá příliš velký význam pro určování budoucí pracovní produktivity," a nemá ho ani inteligenční kvocient.

Avšak při podrobných rozhovorech se ukázaly rozhodující rozdíly ve vnitřním i v mezilidském přístupu k práci. Vyšlo najevo, že jednou z nejdůležitějších schopností vynikajících pracovníků je obratnost v jednání s lidmi. Vynikající pracovníci jsou schopni efektivněji spolupracovat, neboť věnují čas vytváření dobrých mezilidských vztahů s kolegy, jejichž služby budou možná potřebovat při sestavování týmu pro řešení specifického problému nebo pro zvládnutí poruchy. Kelley a Caplanová zjistili, že „průměrní pracovníci z Bellových laboratoří uváděli, že technické problémy je často uvádějí do rozpaků. Zoufale pak telefonují nejrůznějším technickým odborníkům a čekají; tak plýtvají drahocenným časem, zatímco na jejich telefonáty a elektronické vzkazy nikdo neodpovídá. Naproti tomu skupina výkonnějších pracovníků se dostává do takových situací jen velmi zřídka, neboť nelitují času a námahy a vytvoří si spolehlivou síť spolupracovníků ještě předtím, než ji skutečně potřebují. Když pak požádají někoho o radu, téměř vždy se jim dostane rychlejší odpovědi."

Fungující informační síť je zvláště důležitá pro zvládnutí neočekávaných obtíží. „Formální organizace je sestavena tak, aby si dokázala snadno poradit s očekávanými problémy," říká jedna studie informačních sítí, „ale když vznikne neočekávaný problém, vstupuje do hry neformální organizace. Její složitá síť sociálních vazeb se formuje a upevňuje pokaždé, když spolu kolegové komunikují, a s postupem času krystalizuje do překvapivě stabilního uspořádání vztahů. Tyto pružné informační sítě fungují velmi pohotově a při plnění úkolů přeskakují funkce celých oddělení."²⁰

Tato analýza informačních sítí ukazuje, že jen proto, že den co den vedle sebe pracují, si lidé ještě nemusí důvěřovat a komunikovat spolu na osobní úrovni (například hovořit o změně zaměstnání, o nelibosti vůči chování manažera či jejich společného kolegy) či požádat druhého o pomoc v případě krize. Bližší pohled na tyto mezilidské informační sítě nám odhalí, že existují nejméně tři základní úrovně: komunikační síť - kdo mluví s kým; síť odborníků - k těm se lidé obracejí, když potřebují radu; a konečně síť důvěry. Pokud se člověk stane hlavním uzlem v síti odborníků, znamená to, že je vyhlášený pro svoje technické znalosti, což často vede k povýšení. Avšak neexistuje žádná souvislost mezi rolí vyhlášeného odborníka a rolí člověka, kterému se lidé mohou svěřit se svými tajemstvími, pochybami a slabostmi. Malicherný kancelářský tyran nebo nižší vedoucí sice může mít vysokou odbornost, ale bude mít tak málo důvěry, že jeho schopnost vést tým bude narušena a že bude vyloučen z účasti na informační síti. „Hvězdami" organizace se často stávají lidé, kteří mají rozsáhlá spojení na všech úrovních informační sítě, ať už jde o komunikaci, odbornost či důvěru.

Kromě ovládnutí těchto základních vztahů se vynikající pracovníci v Bellových laboratořích vyznačovali i jinými dovednostmi - například schopností koordinovat práci v týmu a chápat situaci i z perspektivy ostatních, ať už zákazníků nebo kolegů; dále vynikali přesvědčivostí a dokázali také podporovat spolupráci a zabraňovat vzniku konfliktů. Při sporu se vždy snažili nalézt řešení přijatelné pro obě strany. Podkladem všech těchto kvalit je společenská obratnost. Tito lidé však projevovali i jiný druh schopností: byli iniciativní a jejich motivace byla natolik silná, že ochotně přejímali odpovědnost za úkoly přesahující rámec jejich pracovní náplně. Byli také velmi disciplinovaní; dokázali si dobře uspořádat svoje pracovní závazky a čas. Tyto dovednosti jsou pochopitelně aspekty emoční inteligence.

Všechno nasvědčuje tomu, že to, co dnes platí v Běhových laboratořích, do určité míry předpovídá, jaká situace vznikne ve velkých podnicích v blízké budoucnosti, kdy základní dovednosti emoční inteligence budou důležitější než kdykoliv předtím. Budou se uplatňovat v týmové práci a pomohou lidem naučit se společně pracovat. S postupem času, jak intelektuální kapitál a služby založené na vědomostech nabudou na významu, bude zefektivnění týmové práce hlavním způsobem, jak tento intelektuální kapitál zhodnotit. Efektivní týmová práce se tak stane i důležitým zvýhodněním v hospodářské soutěži. Aby byly úspěšné nebo dokonce aby přežily, budou se podniky snažit rozvinout emoční inteligenci na úrovni kolektivu.

11

Psychika a zdravotní stav

*„Kdo vás tohle všechno naučil, doktore?“
Odpověď přišla okamžitě:
„Utrpení.“*

ALBERT CAMUS, *Mor*

Tupá bolest v bedrech mne přiměla navštívit lékaře. Všechno se zdálo být v pořádku, až do chvíle, kdy se lékař podíval na výsledky vyšetření moči. Měl jsem v moči krev.

„Potřeboval bych, abyste si zašel do nemocnice a podrobil se tam nějakým vyšetřením... ledvinové funkce, cytologie...“ řekl mi věcným tónem.

Co řekl potom, nevím. Moje mysl jako by se zasekla u slova cytologie. Rakovina.

Jen mlhavě si vzpomínám, jak mi vysvětloval, kdy a kam mám jít na ta vyšetření. Byly to velmi jednoduché pokyny, ale musel jsem ho požádat, aby mi je třikrát nebo čtyřikrát zopakoval. Cytologie. Moje mysl se držela toho slova jako klíště. To jediné slovo stačilo na to, abych se cítil, jako kdyby mě přepadli přede dveřmi mého vlastního domu.

Proč jsem vlastně reagoval tak přehnaně? Můj lékař byl jen svědomitým odborníkem na svém místě a chtěl předem vyloučit všechny možnosti závažnějšího onemocnění. Že by šlo o rakovinu, to bylo velmi nepravděpodobné. Avšak racionální vysvětlení nemělo v té chvíli velikou váhu. V zemi nemocných vládne emoce; od smrtelného strachu dělí pouhá myšlenka. Když jsme nemocní, býváme často citově velmi křehcí, neboť náš pocit spokojenosti v životě zčásti pramení z iluze vlastní nezranitelnosti. Onemocnění, a zvláště pak závažné, tuto iluzi ničí a napadá naše přesvědčení o bezpečnosti našeho soukromého světa. Najednou se cítíme slabí, bezmocní a zranitelní.

Problém vzniká tehdy, když si lékař či zdravotnický pracovník nevšímá, jak pacienti citově reagují, přestože jejich fyzický stav sleduje s neobyčejnou pečlivostí. Tato nepozornost k emočním stavům provázejícím onemocnění ignoruje rostoucí počet důkazů o tom, že naše city mohou náchylnost k chorobám a průběh rekonvalescence nezanedbatelně ovlivňovat. V moderní lékařské péči emoční inteligence až příliš často chybí.

Pro pacienta představuje každé setkání s ošetřovatelkou nebo s lékařem příležitost zeptat se na svůj stav, nalézt útěchu a pochopení. Při nesprávném jednání v něm však může takový rozhovor snadno vzbudit zoufalství. Lékaři mají často naspěch a svoji lhostejnost k úzkosti pacienta nijak neskrývají. Naštěstí se setkáváme také se soucitnými lékaři či sestrami, kteří nelitují času a kromě nezbytného ošetření si s pacientem pohovoří a poskytnou mu odpověď na palčivé otázky. Avšak celkový trend směřuje k profesionálnímu prostředí se stále užší specializací, ve kterém pracovní řád podporuje nevšímavost zdravotnických pracovníků k této bezbranné zranitelnosti pacientů, anebo je vytěžuje natolik, že mají pocit, že by s tím stejně nestihli nic dělat. A protože zdravotnický systém je stále těsněji spoutáván zákony trhu s neustálým zvyšováním výkonnosti lékařů, tato nepříznivá situace se dále zhoršuje.

Kromě zachování lidskosti existují i další pádné důvody pro zdravotnické pracovníky, aby se zabývali psychickým stavem svých pacientů a jejich sociální situací. Bylo vědecky dokázáno, že péčí o citovou stránku pacientovy osobnosti při léčení jeho fyzických obtíží lze dosáhnout určitého zvýšení účinnosti lékařského ošetření, a to jak v léčbě, tak i v prevenci. Pochopitelně ne v každém případě a ne u každého onemocnění. Avšak zhodnocením stovek a stovek případů můžeme určit průměrné zlepšení výsledků lékařského ošetření. A to je dost vysoké na to, abychom péči o citovou stránku člověka zahrnuli do standardního léčení celé řady závažných onemocnění.

Z hlediska historie medicíny v moderní společnosti definovala svoje poslání jako léčbu nemoci, tj. poruchy na tělesné úrovni. Psychickému prožívání onemocnění však už pozornost nevěnuje. Zaujmou-li pacienti tentýž postoj ke svému problému, připojují se tak k tiché dohodě s ošetřujícím lékařem. Spolu s ním se snaží svoji citovou reakci na onemocnění přehlížet nebo považují svoje city pro průběh léčby za bezvýznamné. Tento přístup je také podporován teorií současné medicíny, která naprosto ztrácí myšlenku, že psychika nějak podstatněji ovlivňuje zdravotní stav.

Můžeme se ovšem setkat i s opačnými, stejně neadekvátními představami: například s přesvědčením, že lidé si mohou vyléčit ty nejnebezpečnější choroby prostě tím, že budou šťastní nebo že se soustředí na pozitivní myšlenky; anebo s názorem, že všechna onemocnění si lidé způsobili vlastní vinou. Tyto názory vzbudily mezi lidmi značnou nejistotu o míře, v níž je možné psychikou ovlivnit průběh onemocnění. V některých lidech dokonce, a to je horší, vyvolaly tyto názory pocit viny ze zdravotní poruchy; jako by nemoc byla jakýmsi morálním proviněním nebo příznakem duchovní méněcennosti.

Pravda leží někde mezi těmito dvěma extrémy. Zabývám se zde vědeckými informacemi ve snaze vyjasnit rozpory a nahradit nesmysly reálnější představou o tom, do jaké míry jsou naše emoce - a potažmo i emoční inteligence - důležité pro zdraví a pro vznik nemoci.

PSYCHIKA TĚLA: PROČ JSOU CÍTY DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÍ

V roce 1974 změnil objev učiněný na Lékařské univerzitě v Rochesteru naši představu o biologickém fungování těla: psycholog Rober Ader zjistil, že imunitní systém je schopen učit se podobně jako mozek. Výsledky jeho výzkumů byly šokující. Medicína byla tehdy přesvědčena, že pouze mozek a centrální nervový systém dokážou reagovat na zkušenosti změnou svého chování. Aderovo zjištění vedlo ke zkoumání mechanismů komunikace mezi nervovým systémem a imunitními buňkami. Ukázalo se, že mysl, emoce a tělo nepracují odděleně, ale působením těchto biologických procesů jsou naopak úzce propojeny.

Při těchto pokusech byly bílým myškám podávány látky, které uměle snižovaly hladinu T-lymfocytů v krvi. Myši látku pokaždé přijímaly rozpuštěnou ve vodě oslazené sacharinem. Ader objevil, že podávání samotné sacharinové vody, bez imunosupresivní látky, po určité době u myši vyvolává snížení počtu T-lymfocytů - a to do takové míry, že některé z myši dokonce onemocněly a uhynuly. Jejich imunitní systém se naučil snižovat hladinu bílých krvinek jako reakci na pití vody ochucené sacharinem. Podle přesvědčení nejmodernější vědy té doby bylo naprosto nemožné, aby k něčemu takovému mohlo dojít.

Jak říká neurolog Francisco Varela z Pařížské Ecole Polytechnique, imunitní systém je „mozkem těla“ a definuje „smysl těla pro to, co jsem ještě já“ - tj. co k tělu ještě patří a co už je vetřelec.¹ Bílé krvinky cestují krví po celém těle a komunikují s prakticky každou buňkou v těle. Buňky, jejichž povrchové struktury rozpoznají, nechávají na pokoji. Ty, jejichž struktury neznají, napadají. Tento útok nás buď brání proti virům, bakteriím nebo rakovině, anebo - pokud imunitní buňky chybně identifikují některou z buněk tělu vlastních - vyvolává autoimunní choroby, jako jsou některé druhy alergií nebo lupus erythematosus (pozn. překl. - pravděpodobně nejzávažnější imunitní choroba, při které jsou vytvářeny protilátky proti bílkovinám buněčného jádra). Až do chvíle, kdy Ader došel ke svému náhodnému odhalení, se každý anatom, lékař či biolog domníval, že mozek (spolu s periferními buňkami nervového systému) a imunitní systém jsou dva odděleně fungující systémy, které se vzájemně nijak neovlivňují. Neexistoval způsob, jak spojit mozková centra, která sledují chuťové vjemy myšky, s oblastmi kostní dřeně, kde se vytvářejí T-lymfocyty. Takové tedy bylo naše přesvědčení po celé století.

Avšak v následujících letech si Aderův skromný objev vynutil nový pohled na spojení mezi imunitním systémem a centrálním nervovým systémem. Psychoneuroimunologie - obor, jenž se touto problematikou zabývá

- stojí nyní v čele lékařské vědy. Tato souvislost vyplývá už z jeho názvu: psycho čili mysl, neuro jako neuroendokrinní systém (jenž je souhrnným označením pro nervový systém a žlázy s vnitřní sekrecí) a imunologie čili obranyschopnost těla.

Skupina vědců zjistila, že chemické mediátory (pozn. překl. - látky, jejichž prostřednictvím mezi sebou komunikují buňky v těle), jež se nejvíce uplatňují v mozku a v imunitním systému, mají nejvyšší koncentraci právě v nervových centrech, v nichž probíhá regulace emocí.² Jeden z nejpřesvědčivějších důkazů pro existenci přímého fyziologického vlivu emocí na funkci imunitního systému pochází z výzkumů Davida Feltena, Aderova spolupracovníka. Felten vyšel z poznání, že emoce silně ovlivňují autonomní nervový systém, jenž v těle reguluje všechno, od hladiny inzulinu v krvi až po výšku krevního tlaku. Felten, ve spolupráci se svojí ženou Suzanne a několika kolegy našel chybějící styčný bod, kde autonomní nervový systém přímo komunikuje s lymfocyty a s makrofágy (buňkami imunitního systému).³

Pomocí elektronického mikroskopu objevili synapsím podobná spojení, kde se zakončení vláken autonomního nervového systému bezprostředně dotýkala těchto imunitních buněk. Tento těsný kontakt umožňuje nervovým buňkám neuromediátorů regulovat imunitní buňky; komunikace však probíhá oběma směry. Toto je převratný objev. Nikdo nepředpokládal, že imunitní buňky by mohly přijímat informace z nervového systému.

Felten zkoušel dále zjistit, jaký význam mají tato nervová zakončení pro funkci imunitního systému. V pokusech na zvířatech odstranil některé nervy z lymfatických uzlin a sleziny, kde se tvoří a skladují bílé krvinky, a pak zatížil imunitní systém virovou nákazou. Výsledkem bylo výrazné oslabení imunitní reakce na virus. Došel tedy k závěru, že bez těchto nervových zakončení imunitní systém prostě nereaguje tak, jak má, aby zneškodnil do těla vnikající viry či bakterie. Zkrátka nervový systém je s imunitním systémem nejenom spojen, ale je také nezbytný pro jeho funkci.

Emoce souvisejí s obranyschopností ještě jiným způsobem, a to prostřednictvím hormonů vyplavovaných do krve při stresu. Při stresové reakci se do krve uvolňuje celá řada látek: katecholaminy (adrenalin a noradrenalin), kortizol a prolaktin a přirozené opiáty, beta endorfiny a enkefaliny. Každá z nich výrazně ovlivňuje aktivitu imunitních buněk. Přestože jde o velmi složité vztahy, hlavním důsledkem prudkého zvýšení hladiny těchto hormonů je narušení funkce imunitních buněk: stres přinejmenším dočasně snižuje naši obranyschopnost, protože tělo se snaží soustředit všechnu energii na bezprostřední nebezpečí, které momentálně ohrožuje organismus více než infekce mikroorganismy. Avšak je-li stres dlouhodobý a intenzivní, může dojít k trvalému potlačení fungování imunitního systému.⁴

Nyní, když už je tato původně buřičská představa vlivu psychiky na obranyschopnost organismu všeobecně uznávána, nalézají mikrobiologové a jiní vědci stále další spojení mezi mozkem a kardiovaskulárním a imunitním systémem.⁵

TOXICKÉ EMOCE: KLINICKÉ DŮKAZY

Navzdory rozsáhlým důkazům zaujímá většina lékařů ke skutečnosti, že emoce mají klinický význam, postoj spíše skeptický. Jednou z příčin této nedůvěry je to - přestože celá řada studií bezpečně prokázala, že stres a negativní emoce funkci nejrůznějších imunitních buněk vskutku narušují -, že doposud není zcela jasné, zdali jsou tyto změny natolik rozsáhlé, aby si zasloužily pozornost klinického lékaře.

Nicméně roste počet lékařů, kteří si začínají význam emocí v medicíně uvědomovat. Doktor Camran Nezhat, vynikající gynekolog, odborník na laparoskopickou chirurgii na Stanfordské univerzitě, říká: „Když mi pacientka, kterou toho dne čeká plánovaná operace, řekne, že zpanikařila a že zákrok podstoupit nechce, operaci zruším. Každý chirurg ví, že lidé, kteří mají obrovský strach, na operaci špatně reagují. Silněji krvácejí, chytanou více infekcí a častěji se u nich vyskytují pooperační komplikace. Zpravidla se také obtížněji uzdravují. Když jsou klidní, všechno jde lépe.“

Důvod je zřejmý: strach a úzkost zvyšují krevní tlak, a cévy roztažené tlakem pak při proříznutí více krvácejí. Rozsáhlé krvácení je jednou z nejzávažnějších komplikací chirurgického zákroku; někdy může být dokonce smrtelné.

I bez takovýchto lékařských příběhů se počet důkazů pro klinickou důležitost emocí neustále zvyšuje. Možná nejpřesvědčivější informace o lékařském významu emocí pocházejí z souhrnné analýzy výsledků 101 menší studie, jež zkoumaly několik tisíc mužů a žen. Výsledky potvrzují, že negativní emoce do určité míry zhoršují naše zdraví.⁶ U lidí, kteří prožili stavy chronické úzkosti, dlouhá období smutku a pesimismu, nepřerušovaného napětí či nepřátelství, tvrdého cynismu či vytrvalé podezřívavosti, bylo zjištěno dvojnásobné riziko vzniku některých chorob - včetně astmatu, artritidy, bolestí hlavy, žaludečních vředů a srdečních onemocnění (každá z těchto nemocí reprezentuje rozsáhlou kategorii chorob). Z toho plyne, že negativní emoce jsou asi tak závažným rizikovým faktorem, jako je třeba kouření nebo vysoká hladina cholesterolu pro vznik ischemické choroby srdeční; jinak řečeno - negativní emoce vážně ohrožují naše zdraví.

Je třeba říci, že jde pouze o statistickou souvislost. Nelze tedy tvrdit, že každý, kdo trvale žije v některém z těchto emočních stavů, snadněji podlehe nemocí. Důkazy významné role citů při vzniku a průběhu onemocnění jsou však mnohem rozsáhlejší, než jak vyplynulo z této jediné analýzy studií. Bližší zkoumání jednotlivých emocí, zejména tří nejvýznamnějších - vzteku, úzkosti a deprese - objasňuje některé specifické způsoby, jak city ovlivňují zdraví člověka, přestože biologické mechanismy, jimiž tyto emoce působí, nebyly doposud plně odhaleny.⁷

Když vztek je sebevražedný

Jeden člověk vyprávěl, jak před nějakou dobou podstoupil kvůli promáčknutým dveřím automobilu zbytečnou a strastiplnou cestu. Po nekonečném handrkování s pojišťovnou a autoopravnami, které nadělaly ještě více škody, pořád dlužil za opravu 800 dolarů. A ještě ke všemu to ani nebyla jeho chyba! Tak ho to naštvalo, že kdykoliv potom do auta nastoupil, zaplavil ho pocit hnusu. Nakonec musel auto prodat. Ještě po letech při vzpomínce na celou tu záležitost zbledne vztekem.

Tato hořká vzpomínka byla vyvolána úmyslně, v rámci výzkumu vzteku u pacientů se srdečními chorobami na lékařské fakultě Stanfordské univerzity. Všichni účastníci studie, včetně tohoto zahořklého muže, už měli za sebou první infarkt. Cílem studie bylo objasnit, zdali může vztek nějak výrazněji ovlivnit jejich srdeční funkci. Výsledek byl překvapující: když pacienti vzpomínali na události, jež je rozzuřily, účinnost srdečního stahu poklesla o pět procent.⁸ Někteří pacienti vykazovali pokles dokonce o sedm a více procent – což už kardiologové považují za příznak ischemie myokardu, nebezpečného snížení prokrvení srdečního svalu.

Pokles účinnosti srdečního stahu však nebyl pozorován u jiných negativních emocí, například u úzkosti, a to ani při fyzické zátěži. Zdá se tedy, že právě hněv je emocí, jež nejvíce poškozuje srdce. Při vzpomínkách na nepříjemnou událost pacienti uváděli, že jsou už jenom zpoloviny tak rozčilení jako byli tehdy, když k tomu došlo. To znamená, že jejich srdeční funkce byla při skutečném vzteku narušena ještě závažněji.

Toto zjištění je součástí rozsáhlejšího průkazního materiálu, jenž pochází z desítek studií, které svědčí pro schopnost hněvu poškozovat srdce.⁹ Stará představa, že uspěchaní, napjatí lidé s osobností typu A mají větší riziko vzniku ischemické choroby srdeční, se neudržela. Z této překonané teorie však vzešel nový objev: je to nepřátelství a nenávisť, co ohrožuje zdraví lidí.

Většina informací o fyzických důsledcích tohoto emočního stavu pochází od dr. Redforda Williamse z Dukské univerzity.¹⁰ Williams například zjistil, že ti lékaři, kteří při testování vlastních nepřátelských postojů v době studia na lékařské fakultě dosáhli nejvyššího počtu bodů, umírali ve věku padesáti let sedmkrát častěji než ti, kteří se touto vlastností nevyznačovali. Povahový sklon k hněvu předpovídá smrt v mladém věku přesněji než přítomnost ostatních rizikových faktorů, jako je kouření, vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu v krvi. Výsledky výzkumů dr. Johna Barefoota z Univerzity Severní Karolíny dokazují, že u lidí s ischemickou chorobou srdeční existuje korelace mezi výsledky v testech nepřátelství a mírou zúžení věnčitých tepen, které se měří angiograficky (pozn. překl. – tj. pomocí vyšetření, při němž je do věnčitých tepen srdce vstříkována kontrastní látka a její průtok srdcem je sledován rentgenem).

Nikdo pochopitelně netvrdí, že hněv sám o sobě zúžení věnčitých tepen vyvolává. Hněv je pouze jedním z několika vzájemně na sebe působících

faktorů. Peter Kaufman, stávající ředitel oddělení behaviorální medicíny Národního institutu srdečních, plicních a krevních onemocnění, mi řekl: „Doposud nedokážeme říci, zda jsou nepřátelství a hněv v raném rozvoji aterosklerózy věnčitých tepen faktorem kauzálním, nebo zda tyto emoce zhoršují průběh onemocnění až po jeho začátku, anebo jestli se zde uplatňují oba tyto mechanismy. Představme si dvacetiletého mladíka, který se opakovaně rozčiluje. Každý záchvat vzteku zvýší krevní tlak a zrychlí srdeční frekvenci; tím zatíží srdeční sval. Pokud se taková reakce často opakuje, může dojít k poškození svalů, a to zejména tím, že turbulentní, vířivé proudění v koronárních tepnách způsobuje vznik mikrotraumat v buněčné výstelce cév, a urychluje tak tvorbu aterosklerotických plátů. Pokud máte vyšší krevní tlak a vaše srdce bije rychleji, protože jste neustále rozzlobení, pak může tento stav během třiceti let urychlit hromadění cholesterolu v cévní stěně natolik, že u vás vznikne ischemická choroba srdeční.“¹¹

Při rozvinutém srdečním onemocnění ovlivňují fyziologické změny provázející vztek samotnou účinnost srdce jako pumpy, jak prokázala výše uvedená studie pacientů po infarktu, kteří si vybavovali nepříjemné vzpomínky. Pro ty, kteří již ischemickou chorobu srdeční mají, je vztek zvláště nebezpečný. Například studie 1012 lidí po prvním infarktu, prováděná na lékařské fakultě Stanfordské univerzity, sledovala tyto pacienty po dobu osmi let. Bylo prokázáno, že u těch, kteří byli ke svému okolí nejagresivnější a nejnepřátelštější, byl zaznamenán i nejvyšší výskyt druhých infarktů.¹² Studie na Yaleské univerzitě, která zahrnovala 929 osob po prvním infarktu a tyto pacienty sledovala po dobu až deseti let, došla k podobným závěrům.¹³ U těch, kteří byli zařazeni do skupiny vznětlivých, bylo třikrát vyšší riziko, že zemřou na srdeční zástavu, než lidé vyrovnanější. Pokud měli současně i zvýšenou hladinu cholesterolu, bylo riziko už pětikrát vyšší.

Vědci z Yale upozorňují, že to pravděpodobně není hněv sám o sobě, co zvyšuje riziko úmrtí na ischemickou chorobu srdeční; jde spíš o jakoukoliv intenzivní negativní emoci, která opakovaně vyvolává uvolnění stresových hormonů do krve. Lze však říci, že nejvýraznější klinický vztah mezi emocemi a ischemickou chorobou srdeční existuje právě u hněvu. Studie Lékařské fakulty na Harvardu položila více než patnácti stům mužů a žen po prodělaném infarktu otázku, jaký byl jejich emoční stav několik hodin před záchvatem. U lidí, kteří ischemickou chorobou srdeční trpěli, zvyšoval hněv téměř dvojnásobně riziko srdeční zástavy; zvýšené riziko přetrvávalo asi dvě hodiny po rozzlobení.¹⁴

To ovšem neznamená, že bychom se měli snažit hněv potlačovat, je-li na místě. Existují důkazy, že přehnané úsilí potlačit tyto přirozené pocity ve chvílích rozčilení stresovou reakci organismu spíš umocní, a může ještě dále zvýšit krevní tlak.¹⁵ Pokud však pokaždé, když pocítíme vztek, tuto emoci projevíme, zvyšujeme tím pravděpodobnost, že příště budeme na nepříjemnou situaci reagovat stejně (jak o tom již byla řeč v kapitole páté). Williams se domnívá, že zadržování či projevování vzteku škodí našemu zdraví méně než dlouhodobé trvání této emoce. Příležitostné projevení negativních citů nás nijak neohrožuje; problém vzniká až tehdy, když jsou

naše nepřátelství a hněv natolik dlouhodobé, že se stanou součástí naší povahy. Takoví lidé bývají často cyničtí a nedůvěřiví, mají sklony k jízlivým poznámkám a kritice, jsou náladoví a mívají záchvaty vzteku.¹⁶

Dobrou zprávou je, že dlouhodobý hněv nemusí nutně vést k předčasné smrti: nepřátelství je psychický zvyk, který je možno změnit. Jedna skupina poinfarktových pacientů na lékařské fakultě Stanfordské univerzity se podrobila psychoterapii, jež se pokoušela jejich nenávistné názory a postoje poněkud zmírnit. Výsledkem této terapie bylo snížení četnosti dalších infarktů o čtyřicet čtyři procenta ve srovnání se skupinou pacientů, kteří se svoje nepřátelství nijak změnit nepokoušeli.¹⁷ Léčebný program vytvořený dr. Williamsem dosáhl srovnatelných výsledků.¹⁸ Podobně jako Stanfordský program i Williamsova terapie učí lidi základům emoční inteligence, zejména uvědomování si počínajícího hněvu, ovládnání této emoce a empatii. Pacienti jsou požádáni, aby si poznamenávali cynické či nenávistné myšlenky hned, jak si jich všimnou. Pokud myšlenky přetrvávají, pokusí se je zlikvidovat tím, že řeknou (nebo si pomyslí): „Přestaň!“. V terapii se jim doporučuje nahrazovat cynické, nedůvěřivé myšlenky rozumnějšími argumenty; například když dlouho nejede výtah, je lépe snažit se nalézt nějakou nevinou příčinu, než hromadit vztek na toho bezohledného člověka (existujícího zřejmě jen v představách), který má ten výtah určitě na svědomí. Co se týče nepříjemných situací, lidé se učí chápat věci i z perspektivy jiných lidí. Empatie je nejlepším lékem na hněv.

Williams mi jednou řekl: „Nejlepším lékem na nepřátelství je vnést do svého srdce více důvěry k ostatním. Jediné, co k tomu potřebujete, je správná motivace. Když lidé pochopí, že jejich zloba může vést k předčasné smrti, jsou ochotni to zkusit.“

Stres: nepřiměřená úzkost na nepřiměřeném místě

Úzkost a napětí cítím vlastně pořád. Všechno to začalo už na střední škole. Studovala jsem se samými jedničkami a neustále jsem si dělala starosti: o svoje známky či o to, zdali mě mají učitelé a spolužáci rádi, nebo o to, zda jsem na hodinu dost dobře připravena, a o spoustu jiných nedůležitých věcí. Mým rodičům vždycky hodně záleželo na tom, abych byla dobrou studentkou a udělala úspěšnou kariéru... Myslím, že jsem se z toho nátlaku vnitřně zhroutila. Moje žaludeční obtíže začaly v posledním ročníku střední školy. Od té doby si musím dávat pozor a vyhýbat se kořeněným jídlům a kofeinu. Všimla jsem si, že když si dělám s něčím starosti nebo když jsem nervózní, zvedne se mi žaludek. A protože už si téměř nedokážu starosti nedělat, je mi nevolno skoro pořád.¹⁹

Úzkost je citovou reakcí na přehnané nároky, které na nás život klade. Souvislost mezi touto emocí a vznikem a průběhem onemocnění je doložena velmi přesvědčivými vědeckými důkazy. Když nám úzkost pomáhá, abychom se pečlivě připravili na zvládnutí nebezpečí (což je předpokládá-

ný evoluční účel této emoce), pak nám slouží dobře. Avšak v moderním životě bývá úzkost často zbytečná a příliš intenzivní: tísnivé pocity vznikají v situacích, ve kterých musíme žít, nebo jenom na základě pesimistických myšlenek. Stresující emoce tedy nepředchází žádnému skutečnému nebezpečí, se kterým bychom se měli vypořádat. Opakované záchvaty úzkosti jsou projevem intenzivního stresu. Žena, již neustálá úzkost způsobuje trávící obtíže, je učebnicovým příkladem toho, jak úzkost a stres zhoršují zdravotní poruchy.

V *Archives of Internal Medicine* z roku 1993 byla uveřejněna rozsáhlá studie týkající se souvislosti stresu a výskytu onemocnění. Psycholog Bruce McEwen uváděl celou řadu účinků stresu na lidský organismus: oslabení funkce imunitního systému do takové míry, že může urychlit rozsev rakovinných metastáz, zvýšenou náchylnost k virovým onemocněním, zrychlení tvorby aterosklerotických plátů a narušení srážlivosti krve vedoucí k infarktům myokardu, uspíšení nástupu diabetů I. typu (tj. juvenilní cukrovky) a urychlení průběhu diabetů II. typu a zhoršení nebo vyvolání astmatického záchvatu.²⁰ Stres může vést také ke vzniku vředů v trávicím ústrojí; vyvolává příznaky ulcerózní kolitidy (pozn. překl. - vředovitý zánět tlustého střeva provázený bolestmi, průjmy a krvácením do střeva) nebo Crohnovy choroby (tj. zánětlivého procesu, vyskytujícího se na různých místech od jícnu až po konečník). Působením dlouhodobého nepřerušovaného stresu je poškozován také mozek: narušuje se funkce hippocampu, a tedy i paměti. Bruce McEwen říká, že „...se hromadí důkazy, že právě kvůli stresujícím zážitkům dochází k opotřebovávání nervového systému.“²¹

Zvláště přesvědčivé důkazy o vlivu stresu na lidské zdraví jsme získali ze studia infekčních onemocnění, jako je nachlazení, chřipka a opar. S těmito viry se setkáváme prakticky neustále, avšak náš imunitní systém se jim většinou dokáže ubránit. Při emočním stresu dochází častěji k selhání naší obranyschopnosti. Během pokusů, kdy byla funkce imunitního systému sledována přímo, se také zjistilo, že stres a úzkost ji oslabují. U většiny takových výsledků není doposud jasné, zdali je toto narušení obranyschopnosti také klinicky důležité, to jest zdali je natolik závažné, aby umožnilo vznik onemocnění.²² Proto můžeme říci, že přesvědčivější důkazy o vztahu stresu či úzkosti a náchylnosti k onemocnění pocházejí z prospektivních studií; tj. z těch, které začínají u zdravých lidí a sledují nejprve rostoucí psychické zatížení, následované oslabením imunitního systému a nástupem choroby.

Jednu z vědecky nejpresvědčivějších studií na toto téma provedl psycholog Sheldon Cohen z Carnegie-Mellon University ve spolupráci s vědci ze specializovaného střediska pro výzkum chorob z nachlazení v Sheffieldu v Anglii. Vědci nejprve pozorně hodnotili, jak mnoho stresu pociťuje skupina účastníků výzkumu ve svých životech, a pak je systematicky vystavili viru nachlazení. Ne každý, kdo se s nákazou setká, ulehne s chřipkou. Dobře fungující imunitní systém může tělo ubránit viru nachlazení, a také to neustále dělá. Sheldon Cohen zjistil, že čím více jsou lidé stresováni, tím vyšší je pravděpodobnost nákazy virem. Mezi lidmi s nízkou hladinou stresu

onemocnělo asi 27 procent lidí, zatímco skupina stresovaných lidí se nakazila asi ve 47 procentech. Jde tedy o přímý důkaz, že stres sám o sobě oslabuje imunitní systém.²³ (Přestože jde možná o jeden z těch vědeckých objevů, který už každý z nás na sobě dlouho pozoruje, jde o důležité zjištění, neboť je vědecky podloženo.)

V jiné studii, kde si manželské páry po dobu tří měsíců zapisovaly každý den seznam nepříjemností a stresujících událostí (například manželských hádek), byla objevena obdobná souvislost: tři nebo čtyři dny po nahromadění zvláště silně stresujících situací lidé ulehli s nachlazením nebo s infekcí horních cest dýchacích. Toto několikadenní zpoždění přesně odpovídá inkubační době běžných virů nachlazení; to znamená, že intenzivní rozčilení či úzkost s sebou nesou zvýšenou náchylnost k infekčním onemocněním.²⁴

Stejný vztah stresu a infekce platí i pro virus herpesu, a to jak pro typ, jenž vyvolává opary na rtech, tak i pro genitální herpes. Poté, co se člověk jednou setká s herpetickou infekcí, virus latentně přežívá v těle; čas od času pak dochází k opětovnému vzplanutí infekce. Aktivita herpetického viru může být sledována určováním hladiny specifických protilátek v krvi. Tímto způsobem lze vysledovat reaktivaci herpetického viru například u studentů ve zkouškovém období, u nedávno opuštěných žen či u lidí žijících v neustálém napětí způsobeném péčí o rodinného příslušníka s Alzheimerovou chorobou.²⁵

Zdravotním důsledkem úzkosti však není pouze oslabení obranyschopnosti: jiné studie svědčí i pro nepříznivý vliv stresu na vývoj kardiovaskulárních chorob. Trvalá zloba a opakované záchvaty vzteku ohrožují ischemickou chorobou srdeční především muže; pro ženy je v tomto ohledu nebezpečnější emocí pravděpodobně úzkost a strach. Studie na Stanfordské univerzitě, která zahrnovala více než tisíc mužů a žen po prvním infarktu, prokázala, že ženy, které utrpěly další infarkt, trpěly silnějším strachem a úzkostí než ženy ostatní. V mnoha případech měla ustrašenost formu ochromujících fobií: po svém prvním infarktu pacienti přestali jezdit autem, opustili zaměstnání nebo se začali vyhýbat společenskému životu.²⁶

Plíživé působení psychického stresu a úzkosti, které provází například velmi náročná povolání nebo vysoké životní zatížení (jaké prožívá třeba svobodná matka, která se snaží současně zvládnout děti i zaměstnání), můžeme vysledovat v jemných funkčních změnách. Psycholog Stephen Manuck z Pittsburghské univerzity podrobil třicet dobrovolníků přísné zkoušce, která v nich vzbuzovala úzkost. Současně sledoval složení jejich krve a určoval hladinu látky nazývané adenosintrifosfát čili ATP, která může vyvolat změny krevních cév vedoucí k srdečnímu infarktu nebo k mrtvici. Během intenzivního stresu účastníků studie došlo k prudkému zvýšení hladiny ATP, stejně jako ke zvýšení krevního tlaku a ke zrychlení srdeční frekvence.

Je pochopitelné, že zdravotní rizika stresu jsou největší u těch lidí, jejichž zaměstnání v nich vzbuzuje napětí. To se stává tehdy, jsou-li lidé vystavováni vysokým požadavkům na svou práci, ale současně mají jen malý (nebo dokonce žádný) vliv na její úspěšné provedení (to je důvodem, proč

je například mezi řidiči autobusů tak vysoký výskyt hypertenze). Studie 569 pacientů s rakovinou konečníku a tlustého střeva, doplněná srovnávací skupinou zdravých lidí, prokázala, že ti, kteří v posledních deseti letech prožívali opakované stresující situace v zaměstnání, měli pět a půlkrát vyšší pravděpodobnost postižení rakovinou ve srovnání s lidmi, u kterých se takového napětí nevyskytovalo.²⁷

Protože jsou škodlivé důsledky stresu na lidské zdraví tak závažné, začínají se klinicky používat relaxační techniky (jež působí přímo proti tělesnému podráždění provázejícímu stres), s cílem zmírnit projevy celé řady chronických onemocnění. Mezi ně patří srdečně-cévní choroby, některé typy cukrovky, artritida, astma, trávicí poruchy, chronické bolesti a mnoho dalších. Vnímám prakticky všech symptomů se zhoršuje se stresem a s citovým napětím, takže naučí-li se pacienti uvolnit a lépe zvládat svá citová hnutí, zmírní se tím také jejich utrpení.

Důsledky deprese pro lidské zdraví

Lékaři u ní našli rakovinu prsu s metastázami. Byla to recidiva s rozsevem maligního nádoru několik let poté, co začala věřit, že předchozí operace rakovinný nádor úspěšně odstranila. Její lékař už nemohl déle doufat ve vyléčení a chemoterapie jí už nemohla poskytnout víc než jen pár měsíců života. Pacientka propadla depresi, a to tak silně, že kdykoliv navštívila onkologa, neubránila se a propukla v pláč. Její lékař reagoval pokaždé stejně: řekl jí, aby okamžitě odešla z ordinace.

Měla onkologova chladnost a nevšímavost ke smutku jeho pacientky i klinický význam, kromě toho, že ženě způsobovala bolest? Ve chvíli, kdy už je choroba takto závažná, se zdá nepravděpodobné, že by jakákoliv emoce mohla nějak příznivě ovlivnit její vývoj. Je nepochybné, že deprese pacientky snižovala kvalitu jejího života v posledních měsících před smrtí; avšak vědecké důkazy, že melancholie může ovlivnit průběh rakoviny, nejsou doposud jednoznačné.²⁹ Ale i pokud pomineme rakovinu, byla provedena řada jiných studií, které svědčí pro roli deprese v mnoha zdravotních problémech. Jedná se zejména o zhoršování nemoci po jejím propuknutí. Stále více se ukazuje, že u melancholických závažně nemocných pacientů by se vyplatilo léčit nejenom jejich fyzické onemocnění, ale také jejich depresi.

Jednou z nejčastějších komplikací při léčbě depresí u těchto pacientů je nebezpečí, že psychosomatické symptomy, včetně letargie a ztráty chuti k jídlu, budou snadno zaměněny za příznaky jiných chorob. To se stává zejména lékařům, kteří mají s diagnostikováním psychických poruch málo zkušeností. Neschopnost lékaře depresi rozeznat může původní onemocnění dále zhoršovat, neboť pak probíhá deprese bez povšimnutí a pochopitelně bez odpovídající terapie (jako tomu bylo v případě uplakané pacientky s rakovinou prsu).

Při závažném onemocnění může takováto neschopnost správně diagnostikovat a léčit psychický stav pacienta zvyšovat riziko smrti.

Například při sledování stovky pacientů, kterým byla transplantována kostní dřev pro leukémii, zemřelo dvanáct ze třinácti deprimovaných pacientů do jednoho roku od transplantace; zatímco třicet čtyři ze zbývajících osmdesáti sedmi pacientů byli naživu ještě o dva roky později.³⁰ Z lidí trpících chronickým ledvinovým selháním, u kterých musí být pravidelně prováděna dialýza, měli ti, u kterých byla diagnostikována závažná deprese, vysokou pravděpodobnost, že zemřou v průběhu následujících dvou let. Deprese předpovídala smrt přesněji než kterýkoliv jiný fyzický příznak.³¹ Souvislost mezi emocemi a zdravotním stavem nebyla biologická, ale spíše behaviorální: deprimovaní pacienti mnohem hůře dodržovali léčebné postupy: porušovali například dietu, což zvyšovalo riziko komplikací.

Vše nasvědčuje tomu, že deprese zhoršuje i průběh ischemické choroby srdeční. V rozsáhlé studii bylo 2832 mužů a žen středního věku sledováno po dobu dvanácti let. Ti, kteří propadali beznaději a zoufalství, umírali na ischenickou chorobu srdeční častěji.³² U zhruba tří procent nejvíce deprimovaných lidí byla úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční čtyřikrát vyšší než u těch, kteří depresi netrpěli.

Z moderních výzkumů vyplývá, že deprese jsou zvláště nebezpečné pro ty, kteří už prodělali infarkt.³³ Studie pacientů v Montrealské nemocnici, propuštěných po léčení svého prvního infarktu, zjistila u deprimovaných pacientů v následujících šesti měsících výrazně vyšší riziko smrti. U zhruba jedné osminy pacientů, kteří trpěli závažnou depresí, byla úmrtnost pětikrát vyšší než u ostatních se srovnatelným onemocněním. Zhruba stejně významnou korelaci lze najít u ostatních závažných rizikových faktorů srdečního selhání, například u narušené funkce komor nebo u anamnézy předchozích infarktů. Mezi možná vysvětlení, proč deprese tak výrazně zvyšuje pravděpodobnost následujících infarktů, může patřit vliv tohoto psychického stavu na pravidelnost srdečních stahů, který může být příčinou fatálních arytmií.

Zjistilo se také, že deprese komplikuje hojení zlomenin krčku stehenní kosti. V rámci výzkumu bylo několik tisíc starších žen podrobena psychiatrickému vyšetření při přijetí do nemocnice pro tuto zlomeninu. Patientky, které byly při vstupu do nemocnice deprimované, setrvaly v ošetření v průměru o osm dní déle a měly zhruba třikrát menší naději, že budou zase chodit, než ženy se srovnatelným zraněním, avšak v dobrém psychickém stavu. Deprimované ženy, které se spolu s lékařským ošetřením úrazu podrobily i psychoterapii, potřebovaly méně rehabilitace, aby mohly znovu chodit, a v období tří měsíců po propustem z nemocnice byly méně často hospitalizovány.

Studie pacientů, jejichž zdravotní stav byl tak špatný, že spadali do těch deseti procent populace, které nejvíce využívají zdravotnické služby (často proto, že trpěli více chorobami současně; měli například cukrovku a zároveň ischemickou chorobu srdeční), prokázala, že přibližně každý šestý trpěl závažnou depresí. Poté, co se pacienti podrobili psychoterapii, se počet dní

v roce, kdy byli nemocní, snížil ze 79 na 51 u těch, kteří měli těžkou depresi, a z 62 dokonce na 18 dní u těch, jejichž deprese byla pouze mírná.³⁴

BLAHODÁRNÝ VLIV POZITIVNÍCH EMOCÍ

Hromadí se důkazy nepříznivého vlivu hněvu, úzkosti a deprese na lidské zdraví jsou velmi působivé. Jak zloba, tak i úzkost, pokud jsou dlouhodobé, zvyšují náchylnost lidí k celé řadě onemocnění. A přestože deprese pravděpodobně nenapomáhá vzniku choroby, je jisté, že zpomaluje rekonvalescenci a zvyšuje riziko smrti; zejména u slabých pacientů v závažném zdravotním stavu.

Je-li chronický citový stres v mnoha směrech škodlivý, opačné emoce nás mohou posilovat - alespoň do určité míry. To ovšem neznamená, že pozitivní emoce stačí k uzdravení nebo že smích či pocit štěstí dokáže sám o sobě zvrátit průběh těžkého onemocnění. Příznivé působení pozitivních emocí je velmi subtilní; avšak prostřednictvím studií prováděných na velkých počtech lidí je možné tento vliv zviditelnit na pozadí celé řady dalších komplexních faktorů, které průběh choroby ovlivňují.

Daň za pesimismus - a výhody optimismu

Stejně jako u deprese i u pesimismu lze vysledovat nepříznivé účinky na lidské zdraví - a odpovídající výhody optimismu. Například u 122 mužů, kteří prodělali svůj první infarkt, byl v rámci studie hodnocen jejich pesimistický či optimistický postoj k životu. O osm let později bylo jednadvaacet z pětadvaceti nejtrudnomyslnějších mužů po smrti; z pětadvaceti nejoptimističtějších jich zemřelo jen šest. Ukázalo se, že stav jejich psychiky předpovídá pravděpodobnost přežití přesněji než kterýkoliv jiný zdravotní rizikový faktor, včetně míry poškození srdečního svalu po prvním infarktu, arteriálního ucpání, hladiny cholesterolu či krevního tlaku. Jiný výzkum odhalil, že optimističtí pacienti, kteří se podrobili chirurgickému zavedení arteriálního bypassu, se uzdravovali ve srovnání s pesimistickými pacienty mnohem rychleji; navíc s menším množstvím zdravotních komplikací, a to jak v průběhu operace, tak i po ní.³⁵

Naděje, jež do značné míry souvisí s optimismem, působí také léčebně. Lidé, kteří se nevzdávají naděje, dokáží lépe snášet problémy, včetně těch zdravotních. Studie lidí ochrnutých po poranění páteře ukázala, že ti, kteří více doufali v uzdravení, byli schopni obnovit svoji pohyblivost ve větším rozsahu než pacienti se srovnatelným zraněním, kteří se svému postižení více poddávali. Naděje je u ochrnutí po těžkých úrazech zvláště důležitá, neboť tato tragédie nejčastěji postihuje muže okolo dvaceti let, kteří po nehodě ztratí pohyblivost a v tomto stavu zůstanou po zbytek života. Jejich citová reakce má rozsáhlý dopad na to, do jaké míry budou usilovat alespoň o částečné obnovení hybnosti a o zapojení do sociálního života.³⁶

Přesná příčina, proč optimistický či pesimistický postoj ovlivňuje naše zdraví, není doposud známa. Avšak nabízí se několik možných vysvětlení. Jedna teorie říká, že pesimismus vede k depresi, která následně oslabuje obranyschopnost organismu vůči nádorům a infekcím; v současné době však jde pouze o neprokázaný dohad. Dalším vysvětlením může být, že pesimisté se o sebe nestarají: několik studií prokázalo, že pesimisté v průměru více kouří a pijí; ve srovnání s optimisty také méně sportují a vůbec mají celkově menší zájem o zdravé stravovací návyky. Není ovšem vyloučeno, že se jednoho dne prostě prokáže, že metabolické změny provázející naději nějak biologicky napomáhají tělu přemoci chorobu.

S malou pomocí mých přátel: význam mezilidských vztahů

K seznamu faktorů ohrožujících zdraví si přidejme ničím nepřerušované ticho a prázdnotu a do seznamu faktorů zdraví chránících si zařaďme sociální vazby. Studie prováděné po dobu více než dvou desítek let, jež se dotazovaly celkem více než tři tisíce sedmi set lidí, prokazují, že sociální izolace, tj. pocit, že nemáte nikoho, s kým byste se podělili o svoje vnitřní pocity nebo s kým jste úzce spojeni, zdvojnásobuje pravděpodobnost onemocnění či smrti.³⁷ Osamělost sama o sobě, jak shrnul časopis *Science*, „ovlivňuje úmrtnost zhruba stejnou měrou jako kouření, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, obezita a absence fyzické aktivity“. Kouření zvyšuje riziko smrti zhruba 1,6 krát, zatímco sociální izolace dvojnásobně; je tedy pro naše zdraví ještě nebezpečnější.³⁸

Osamělost snášejí muži hůře než ženy. Osamělí muži mají dvakrát až třikrát větší pravděpodobnost úmrtí než muži s úzkými sociálními vazbami. U osamělých žen bylo toto riziko vyšší pouze o polovinu. Tento rozdíl mezi pohlavími může být způsoben i tím, že ženy mají sklon vytvářet citově bližší vztahy než muži, a proto jim ke spokojenosti stačí třeba jen pár přátel.

Samota pochopitelně není totéž co osamělost. Mnozí lidé, kteří žijí o samotě nebo kteří se stýkají jen s několika přáteli, jsou zdraví a spokojení. Izolace je spíše subjektivní pocit odříznutosti od okolních lidí - postrádání někoho blízkého, ke komu by se člověk mohl obrátit; právě tento stav tolik ohrožuje naše zdraví. Toto zjištění je zvláště závažné, uvědomíme-li si prohlubující se narušení mezilidských vztahů, které podporuje osamělé sledování televize. Lidé v moderní urbanistické společnosti upouštějí od společenských zvyků, od účasti v různých klubech až po návštěvy přátel. Tato skutečnost zvyšuje význam svépomocných skupin (například Společnosti anonymních alkoholiků (Alcoholics Anonymous), které poskytují lidem náhradní společenský život.

Ze sledování více než stovky pacientů po transplantaci kostní dřeně vyplynulo, že osamělost jako rizikový faktor významně zvyšuje úmrtnost a že blízké mezilidské vztahy mají mocnou léčivou sílu.³⁹ Z pacientů, kteří měli silnou citovou podporu svých partnerů, rodiny nebo přátel, přežilo

transplantaci o dva roky 54 procent ve srovnání s pouhými dvaceti procenty těch, kterým se takového povzbuzení nedostalo. Podobně i u starších lidí, kteří dostanou infarkt a mají ve svém okolí dva nebo více lidí, o které se mohou citově opřít, je ve srovnání s lidmi docela osamělými více než dvojnásobná pravděpodobnost přežití infarktu o déle než rok.⁴⁰

Možná nejpůsobivější svědectví o léčebném působení citových vazeb podává švédská studie publikovaná v roce 1993.⁴¹ Všem mužům ve městě Goteborgu narozeným v roce 1933 byla nabídnuta lékařská prohlídka zdarma. O sedm let později bylo 752 mužů, kteří se dostavili na prohlídku, znovu zkontaktováno. Jedenačtyřicet z nich mezitím zemřelo.

Muži, kteří při první prohlídce uváděli, že žijí v silném citovém napětí, měli úmrtnost třikrát vyšší než ti, kteří říkali, že žijí klidně. Příčinou emočního stresu byly například závažné finanční obtíže, nejistota v práci či propuštění ze zaměstnání, rozvod nebo soudní spor. Přítomnost tří nebo více takovýchto stresujících záležitostí v roce před prohlídkou předpovídala pravděpodobnost úmrtí v následujících sedmi letech přesněji než zdravotní poruchy typu vysokého krevního tlaku nebo vysoké hladiny krevních tuků či cholesterolu.

U mužů, kteří uváděli, že mají několik blízkých mezilidských vztahů, na které se mohou spolehnout - manželku, přátele a podobně - nebyla nalezena jakákoliv souvislost mezi úmrtností a vysokým stresovým zatížením. Mít kolem sebe lidi, na které se můžeme obrátit a pohovořit si s nimi - mít přátele, kteří mohou poskytnout útěchu, pomoc a radu - to nás ochraňuje před smrtícími důsledky životních zkoušek a traumat.

Kvalita vztahů a jejich počet jsou rozhodujícími faktory pro odreagování stresu. Negativní vztahy si také vybírají svou daň. Například manželské hádky narušují funkci imunitního systému.⁴² Jedna studie vysokoškoláků, kteří žili na koleji ve společném pokoji, prokázala, že čím hůře se vzájemně snášeli, tím náchylnější byli k nachlazením a chřipkám a tím častěji navštěvovali lékaře. Psycholog John Cacioppo ze Státní univerzity v Ohiu, který tuto studii spolubydlících prováděl, mi řekl: „Jsou to zejména ty nejdůležitější vztahy v životě: vztahy s lidmi, které potkáváme každý den. Zejména ty mají tak zásadní dopad na naše zdraví. A čím důležitější je pro vás nějaký vztah, tím více vaše zdraví ovlivňuje.“⁴³

Léčivá síla citové podpory

V knize *Veselá dobrodružství Robina Hooda (The Merry Adventures of Robin Hood)* říká Robin svému mladému přívrženci: „Vyprávěj nám o svém trápení a nic neskrývej. Proud slov odplavuje ze srdce všechn zármutek. Je to jako když voda v mlýnském náhonu přetéká a ty otevřeš stavidlo.“ Tato troška lidové moudrosti v sobě skrývá velkou pravdu. Podělit se s někým o svoje starosti bylo vždy lékem na utrpení všeho druhu. Psycholog James Pennebaker z Jižní metodistické univerzity podložil Robinovu radu vědeckými důkazy. V řadě pokusů prokázal, že pokud přimějete člověka, aby na-

hlas mluvil o myšlenkách, které jej nejvíce trápí, jeho zdravotní stav se změnil k lepšímu.⁴⁴ Pennebakerův postup je pozoruhodně jednoduchý: požádá účastníky pokusu, aby si asi pět dní patnáct až dvacet minut psali například o „nejvíce zraňujícím zážitku v životě“ nebo o nějakých naléhavých starostech toho dne. Co si lidé píšou, to si mohou, pokud chtějí, klidně nechat pro sebe.

Výsledky takovéto zpovědi jsou skutečně překvapující: zlepšená funkce imunitního systému, výrazně méně návštěv u lékaře v následujících šesti měsících, nižší počet dní pracovní neschopnosti a dokonce i zlepšená funkce jaterních enzymů. Nejvýraznější zlepšení obranyschopnosti vůči infekcím nastalo u těch lidí, v jejichž zápiscích se objevovaly nejbouřlivější emoce. „Nejzdravější“ způsob odreagování negativních emocí je podle tohoto výzkumu asi tento: nejprve lidé píšou o silných pocitech smutku, úzkosti či zloby; prostě o všech emocích, které v nich jejich zážitek vzbuzuje. Potom, v průběhu několika dalších dnů, přecházejí jejich zápisky spíše do vyprávění. A nakonec lidé nalézají v psychickém traumatu nebo utrpení určitý smysl.

Tento postup nápadně připomíná změny, k nimž dochází, když se lidé zabývají svými problémy při psychoterapii. Výsledky Pennebakerových pokusů možná nabízejí zdůvodnění, proč se nemocniční pacienti po operaci nebo po jiném zásahu, byla-li jim zároveň poskytnuta i psychoterapie, zotavují fyzicky mnohem lépe než ti, u nichž se léčba zaměřuje výhradně na tělesné onemocnění.⁴⁵

Možná nejpřesvědčivěji demonstrují klinické působení citové podpory výsledky skupinové terapie žen s pokročilou metastázující rakovinou prsu na Lékařské fakultě Stanfordské univerzity. Po počátečním ošetření, k němuž často patřila i operace, došlo u těchto žen k recidivě rakoviny, která začala metastázovat do celého těla. Z klinického hlediska bylo pouze otázkou času, kdy je rostoucí nádor usmrtí. Dr. David Spiegel, jenž tuto studii vedl, byl sám jejími výsledky překvapen, stejně jako lékařská veřejnost: ženy s pokročilou rakovinou prsu, které se jednou týdně setkávaly s ostatními pacientkami, přežívaly v průměru dvakrát tak dlouho než ženy se stejnou chorobou, které jí však čelily samy.⁴⁶

Všechny ženy se podrobily standardní léčbě. Jediným rozdílem bylo, že některé kromě toho také navštěvovaly skupinu, kde se na chvíli zbavily svého břemene a mohly sdílet svoje utrpení s ostatními pacientkami, které chápaly, jaké to je umírat na rakovinu, a byly ochotné naslouchat jejich obavám, bolesti a hněvu. Často byla tato setkání jediným místem, kde mohly ženy tyto emoce otevřeně projevovat, neboť lidé jim blízcí měli z rozhovoru o rakovině a z jejich bezprostředně hrozící smrti strach. Ženy, které navštěvovaly skupiny, žily v průměru ještě třicet sedm měsíců, zatímco ty, které tuto možnost odmítly, žily průměrně jen devatenáct měsíců. Takové zvýšení pravděpodobnosti přežití daleko přesahuje působení jakéhokoliv léku nebo ošetření. Psychiatr a onkolog Jimmie Holland z Nemocnice Sloan-Ketteringa, která je jedním z předních onkologických center v New York City, mi k tomu řekl: „Každý člověk postižený rakovinou by

měl být v podobné skupině." Kdyby to byl nový lék, který dokáže takto zvýšit pravděpodobnost přežití, farmaceutické firmy by se praly o to, kdo jej bude vyrábět.

JAK VNést EMOČNÍ INTELIGENCI DO ZDRAVOTNICKÉ PÉČE

Toho dne, kdy běžné vyšetření odhalilo v mé moči stopy krve, mě můj lékař poslal na diagnostické testy, při kterých mi do krve vstříkli radioaktivní látku. Ležel jsem na stole, zatímco nade mnou rentgenový přístroj snímal vylučování kontrastní látky ledvinami do močového měchýře. U vyšetření jsem nebyl sám: můj blízký přítel, lékař, náhodou navštívil na pár dní město a nabídl se, že mne do nemocnice doprovodí. Seděl se mnou v místnosti, zatímco rentgenový přístroj se automaticky otáčel a fotografoval moje tělo z různých úhlů, bzučel a cvakal, otáčel se, bzučel, cvakal.

Vyšetření trvalo hodinu a půl. Na konci vyšetření spěšně vešel do místnosti specialista na ledvinová onemocnění, rychle se představil a zmizel, aby si prohlédl výsledky. Už se nevrátil, aby mi řekl, co vlastně zjistil.

Když jsme vycházeli z vyšetřovací místnosti, minuli jsme onoho lékaře na chodbě. Byl jsem otřesen a poněkud zmaten vyšetřením, a nebyl jsem tedy dost duchapřítomný, abych se zeptal na to, o čem jsem už celé dopoledne přemýšlel. Ale můj společník, lékař, jej pohotově oslovil: „Doktore," řekl, „otec mého kamaráda zemřel na rakovinu močového měchýře. Kamarád by chtěl vědět, jestli jste na těch snímcích objevil nějaké známky rakoviny."

„Všechno v normě," zněla strohá odpověď a nefrolog odspěchal k dalšímu pacientovi.

Moji neschopnost položit lékaři tu jedinou otázku, o kterou mi šlo, zažívají dnes a denně pacienti mnohých klinik a nemocnic po celém světě. Studie prováděná v čekárnách ordinací ukázala, že každý z pacientů se chce lékaře zeptat v průměru na tři nebo i více věcí. Avšak z ordinace pacienti vycházejí s odpovědí v průměru jen na jednu a půl otázky.⁴⁷ Toto zjištění poukazuje na jednu z mnoha potřeb pacientů, které současná medicína neuspokojuje. Nezodpovězené otázky jsou živnou půdou pro nejistotu, strach a pesimistické dohady. Vedou k tomu, že pacienti se odmítají podrobit léčbě, protože jí plně nerozumějí.

Existuje mnoho způsobů, jak může medicína rozšířit svůj pohled na zdraví člověka a zahrnout do něj i emoční aspekty onemocnění. Zdravotnická zařízení by například mohla nabídnout pacientům rozsáhlejší informace, které potřebují, stojí-li před rozhodnutím týkajícím se jejich vlastní léčby. Byla zavedena služba, která kterémukoliv volajícímu poskytne počítačově zpracovaný přehled medicínské literatury o jeho onemocnění, takže se pacient může dovědět více o vlastní nemoci, stát se tak rovnocennějším partnerem svých lékařů a rozhodovat se se znalostí věci.⁴⁸ Další alternativou jsou metody, které v průběhu několika minut naučí pacienty, jak správně

ně klást otázky svým lékařům, takže když potom v čekárně přemýšlejí o třech otázkách, odejdou z ordinace s třemi odpověďmi.⁴⁹

Pokud pacienti musí podstoupit operaci nebo invazivní a bolestivé vyšetření, je pochopitelné, že to v nich vzbuzuje úzkost. Proto je nutné řešit i citovou stránku těchto zákroků. Některé nemocnice zavedly pro pacienty předoperační poučení. To zmírňuje jejich obavy a pomáhá jim zvládat nepříjemné obtíže - pacienti se například učí relaxační techniky, zdravotničtí pracovníci odpovídají na jejich otázky a několik dní předem jim vysvětlují, jak se asi budou po zákroku a v průběhu rekonvalescence cítit. A výsledek? Pacienti se z operace zotavují v průměru o dva nebo tři dny dříve.⁵⁰

Být pacientem v nemocnici často v člověku vzbuzuje pocit osamění a bezmoci. Některé nemocnice proto začínají organizovat pokoje tak, aby mohli rodinní příslušníci žít s pacienty, vařit jim a vůbec se o ně starat, stejně jako by to dělali doma. Pokroková změna, která je však paradoxně v zemích třetího světa naprosto běžná.⁵¹

Relaxační techniky mohou pomoci pacientům zvládnout úzkost a stres, které v nich vzbuzují jejich symptomy, nebo citové rozrušení, které může způsobovat nebo zhoršovat jejich obtíže. Ukázkovým příkladem této metody je Klinika pro zmírnění stresu Jona Kabat-Zinna při Lékařském centru Univerzity v Massachusetts, která poskytuje svým pacientům desetitýdenní kurs jógy a rozšiřování vědomí. Důraz je kladen především na uvědomování si citových změn ve chvíli, kdy k nim dochází, a na vypěstování zvyku provádět každý den cvičení, která navozují hluboké uvolnění. V nemocnici natočili také instruktážní videokazetu, kterou mohou pacienti sledovat na obrazovkách ve svých pokojích - což je nepochybně mnohem lepší program než dnes tak běžné přeslazené seriály.⁵²

Relaxace a jógová cvičení jsou také základem nové metody pro léčbu ischemické choroby srdeční, jejímž autorem je doktor Dean Ornish.⁵³ První výsledky byly patrné po ročním provádění této komplexní terapie, která mimo jiné zahrnovala i nízkotučnou dietu. U pacientů, jejichž stav byl natolik závažný, že se uvažovalo o zavedení koronárního bypassu (pozn. překl. - chirurgické zavedení cévní protézy na srdci, jež umožňuje proudění krve kolem zúženého úseku věnčité tepny), došlo k zastavení narůstání aterosklerotických plátů. Ornish mi řekl, že výuka relaxace je jednou z nejdůležitějších částí jeho metody. Stejně jako centrum Kabat-Zinna i postup dr. Herberta Bensona využívá „relaxační reakce organismu“ - fyziologického protipólu stresového podráždění, jež se podílí na vzniku mnoha zdravotních poruch.

Neměli bychom opomenout ani tolik potřebnou empatii lékařů a ošetřovatelů, kteří by měli umět pacienta pozorně vyslechnout a promluvit k němu tak, aby jim porozuměl. Je třeba vytvářet péči založenou na vztahu mezi pacientem a terapeutem, neboť si začínáme uvědomovat i léčebný význam kvality tohoto vztahu. Tento aspekt léčby by se rozvíjel mnohem lépe, kdyby byly do vzdělávání lékařů zařazeny i některé základní prvky emoční inteligence, zejména sebeu vědomí, umění vyslechnout druhého a schopnost soucítit s ním.⁵⁴

JAK ZMĚNIT MEDICÍNU

Aby mohlo zdravotnictví jako celek rozšířit svoje chápání lidského zdraví a zahrnout do něj i vliv emocí, je nezbytné vzít si k srdci především tyto dva závěry vědeckých výzkumů:

1. Pomáhat lidem vyrovnat se s vlastními negativními city - se zlobou, s úzkostí, s depresí, pesimismem a osamělostí - je účinnou prevencí nemocí.

Výsledky studií dokázaly že škodlivost trvalého citového rozrušení je srovnatelná s kouřením cigaret. Pomohou-li tedy zdravotníci lidem tyto emoce lépe zvládat, přispějí tak ke zlepšení zdraví svých pacientů, podobně jako když se podaří kuřáka odnaučit jeho zlovyku. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout v široké populaci, je naučit děti nejzákladnějším dovednostem emoční inteligence tak, aby se staly jejich celoživotním zvykem. Jiným opatřením, jež se nepochybně vyplatí, je učit lidi blížící se důchodovému věku zvládat svoje emoce; citová vyrovnanost je totiž jedním z nejdůležitějších faktorů, který rozhoduje o tom, jak rychle bude starší člověk scházet. Třetí cílovou skupinou by mohla být tzv. riziková část populace - velmi chudí lidé, svobodné pracující matky, obyvatelé městských čtvrtí s vysokou zločinností a podobně. Ti všichni jsou totiž každý den vystavováni vysoké stresové zátěži. Pokud by se naučili lépe zvládat svoje city, přispělo by to i ke zlepšení jejich zdraví.

2. Mnohým pacientům prokazatelně pomáhá, jsou-li spolu s léčbou jejich onemocnění uspokojovány i jejich psychické potřeby. Když lékař nebo zdravotní sestra poskytnou úzkostnému pacientu útěchu, je to krok k humanizaci zdravotní péče. Avšak lze jít ještě dál. Citová péče je příležitostí, kterou současná medicína až příliš často opomíjí; je to jakási černá skvrna lékařství. Navzdory hromadícím se důkazům o zdravotní prospěšnosti takového přístupu, které jsou podloženy i novými objevy přímého spojení emočních mozkových center a imunitního systému, se mnozí lékaři ke klinickému významu emocí pacientů staví spíše skepticky; důkazy, které svědčí proti jejich skepticismu, prostě znevažují jako triviální, nedůležité či „okrajové“, nebo dokonce prohlašují, že jde o nemístné přehánění, ve kterém se autoři snaží pouze prosadit vlastní názor.

Přestože stále více lidí hledá humánnější zdravotnictví, lidskost se z této oblasti zvolna vytrácí. Doposud se samozřejmě setkáváme i s obětavými lékaři a ošetřovatelkami, kteří pozorně a citlivě pečují o svoje pacienty. Avšak s měnící se etikou medicíny samotné, jež se stále více podřizuje neúprosným zákonům trhu, je stále těžší takové lidi nalézt.

Humánnější medicína s sebou nese i určité ekonomické výhody: ošetření pacientových emocí může snižovat náklady na léčbu, jak vyplývá z výše uvedených důkazů. A to zejména proto, že působí preventivně a oddaluje propuknutí onemocnění nebo umožňuje rychlejší uzdravení. Studie starých lidí se zlomeninou pánve nebo krčku stehenní kosti, prováděná na Lékařské fakultě Mt. Sinai v New York City a na Severozápadní univerzitě, jasně proká-

žala, že pacienti, kteří byli vedle standardní ortopedické terapie léčeni i psychoterapeuticky, odcházeli z nemocničního ošetření v průměru o dva dny dříve. U stovky pacientů to znamená snížení nákladů na léčbu o 97 361 dolarů.⁵⁵

Taková péče také přispívá ke spokojenosti pacientů s lékaři a s terapeutickým postupem. Na vznikajícím trhu zdravotnických služeb, kde si mohou pacienti často vybrat mezi několika léčebnými metodami, ovlivňuje jejich rozhodnutí především míra spokojenosti: nepříjemné zážitky vedou pacienty k tomu, aby hledali zdravotní péči jinde.

A konečně i lékařská etika ukládá lékařům humánní přístup k pacientům. Úvodník v *Journal of the American Medical Association* (v *Časopise americké zdravotnické asociace*) komentoval závěr výzkumu, že deprese zvyšuje pravděpodobnost úmrtí po prodělání prvního infarktu pětinasobně, takto: „Fakta jasně dokazují, že psychické faktory typu deprese a sociální izolace vystavují pacienty s onemocněním srdečních cév vyššímu riziku. To znamená, že nezačít s léčbou těchto faktorů je v rozporu s lékařskou etikou.“⁵⁶

Pokud objev úzké souvislosti mezi emocemi a zdravím na něco poukazuje, pak především na skutečnost, že současná zdravotnická péče ignoruje emoce pacientů, a proto že její léčbu chronických nebo závažných chorob nelze již déle považovat za adekvátní. Přišel čas, aby medicína začala zjištěnou souvislost mezi zdravím a emocemi využívat i v praxi. To, co je nyní výjimečné, by se mohlo a mělo stát běžnou součástí každodenní péče. Medicína by se tak zhumanizovala a u mnoha lidí by takový přístup urychlil uzdravování. „Soucit,“ jak napsal jeden pacient v otevřeném dopise svému chirurgovi, „není pouhé podání ruky. Je to i dobrý lék.“⁵⁷

Část čtvrtá

CO DĚLAT?

12

Zatěžkavací zkouška rodiny

Je to taková malá rodinná tragédie. Carl a Ann ukazují svojí teprve pětileté dcerce, jak hrát počítačovou hru. Ale když Leslie začne konečně hrát, přílišná snaha rodičů „pomoci“ hru narušuje. Dítě je neustále zasypáváno vzájemně si odporujícími radami.

„Doprava, doprava - stůj. Stůj. Stůj!“ Matka naléhá stále dychtivěji a v hlasu jí zaznívá úzkost. Leslie rozšířenýma očima upřeně sleduje obrazovku. Dělá co může a snaží se řídit podle pokynů rodičů.

„Vidíš, teď nejsi zařazená... posuň se doleva. Doleva!“ ostře přikazuje Carl, otec holčičky.

V tom okamžiku obrátí Ann znechuceně oči v sloup a překřikuje jeho radu: „Zastav! Stůj!“

Leslie nedokáže uspokojit ani otce, ani matku. Bradička se jí začíná chvět a oči rychle mrkají, aby zastavily slzy.

Její rodiče se začnou hašteřit a plačící Leslii nevěnují pozornost. „Vždyť tou pákou zas až tolik nehýbe!“ řekne Ann Carlovi podrážděně.

Leslii už se po tvářích řinou slzy, ale nic z chování rodičů nenasvědčuje tomu, že by si jí všimli nebo že by o ni měli starost. A když Leslie pustí hrací páčku, aby si otřela slzy, její otec se na ni oboří: „Dej tu ruku zpátky - musíš se připravit na střílení. Tak, vyjeď si nahoru!“ A její matka radí: „Tak, a pohni tou pákou jen docela maličko!“

Ale teď už Leslie tiše pláče, sama se svým trápením.

Takové okamžiky se dětem vrývají hluboko do duše. Leslie si z této bolestné hry možná odnese hořké poznání, že ani její rodiče, ani nikdo jiný se nestará o to, co ona cítí.¹ Když se podobné situace v průběhu dětství nesčetněkrát opakují, vstípní člověku ta nejzákladnější celoživotní emoční poselství: ponaučení, která rozhodují o tom, jak bude jeho život vypadat. Rodinný život je naší první školou emocí. V tomto intimním prostředí se učíme,

co máme cítit sami k sobě a co k ostatním; co si máme o těchto pocitech myslet a jak na ně můžeme reagovat; jak máme projevovat strach či naději a jak lze tyto emoce rozeznat v tvářích našich blízkých. Toto citové vzdělávání nezahrnuje zdaleka jen to, jak se rodiče chovají k dětem nebo co jim přímo řeknou. Děti také pozorně sledují, jak se jejich rodiče staví k vlastním citům a k citům svého partnera. Někteří rodiče jsou nadanými učiteli, jiní jsou spíše bezohlední.

Ze stovek studií jasně vyplývá, že to, jak se rodiče ke svým dětem chovají (zdali lhostejně nebo pozorně; zda vyžadují přísnou kázeň nebo zda spíše soucitně chápou situaci dítěte apod.), má hluboké a trvalé následky pro citový život dítěte. Avšak teprve nedávno se objevily také vědecké nálezy dokazující, jak je pro dítě nesmírně prospěšné mít citově kultivované rodiče. Jak způsob, jakým nakládají s city mezi sebou, tak jejich přímé jednání s dítětem, jsou faktory, které velmi silně ovlivňují formující se psychiku dítěte. Děti jsou v tomto ohledu neobyčejně bystré; dokážou vnímat i ty nejjemnější citové změny v rodině. Když vědecký tým pod vedením Carole Hoovenové a Johna Gottmana z Washingtonské univerzity prováděl podrobný rozbor chování rodičů k dětem a k sobě navzájem, dospěl k zajímavému zjištění: páry, které byly v manželství citově obratnější a kultivovanější, dokázaly lépe pomáhat dětem s jejich citovými problémy.²

Rodiny byly poprvé sledovány, když bylo dětem asi pět let, a průzkum se opakoval, když děti dosáhly devíti let. Vědci hodnotili, jak spolu rodiče navzájem hovoří. Také sledovali, jakým způsobem se jak matka, tak otec snažili ukázat svému dítěti (včetně Leslie), jak hrát novou počítačovou hru - zdánlivě nevinná záležitost, jež však toho mohla o citovém proudění mezi rodičem a dítětem mnoho vypovědět.

Někteří rodiče se podobali Ann a Carlovi: chovali se k dítěti pánovitě a jeho neobratnost v nich vzbuzovala netrpělivost a podráždění. Zvyšovali hlas a někteří se dokonce na dítě obořili, že je „hloupé“ - zkrátka zcela podlehlí stejným sklonům k opovrhování a urážení, jež jsou příčinou i koroze manželství. Jiní přistupovali k chybám dítěte trpělivě a pomáhali mu, aby samo hru pochopilo. Nenutili jej, aby hrálo podle jejich příkazů. Počítačová hra byla překvapivě přesným ukazatelem emočních stereotypů rodičů.

Ukázalo se, že v chování k dítěti převládají mezi rodiči tři typy „emočních chyb“:

- *Všechny citové projevy dítěte přecházejí rodiče bez povšimnutí.* Takoví rodiče považují citové rozrušení dítěte za triviální záležitost, nebo je jim dokonce na obtíž; nijak na ně nereagují a jen čekají, až se city dítěte uklidní. Nedokážou využít citově nabitě okamžiky k tomu, aby se dítěti přiblížili, pomohli mu porozumět jeho emocím a vysvětlili mu, jak je zvládnout.
- *Příliš tolerantní postoj (laissez-faire).* Takoví rodiče se snaží nezasahovat. Všimají si, jak se dítě cítí, ale jsou toho názoru, že ať už dítě vyřeší svoje citové rozrušení jakkoliv (třebas i pomocí fyzické agrese), je to v pořádku. Stejně jako rodiče, kteří se staví k dětským citům nevšímavě, i tito

rodiče jen málokdy zasáhnou, aby se pokusili dítěti ukázat jinou citovou reakci na danou situaci. Spíš se snaží rozčilené dítě za každou cenu ukonejšit a používají například i smlouvání a úplatky, aby dítě přestalo plakat nebo se vztekat.

- *Rodiče jsou pohrdaví a emoce dítěte nerespektují.* Takoví rodiče bývají zpravidla velmi přísní, a to jak při kritice dítěte, tak i při trestání poklesků. Jsou například schopni dítěti zakázat jakékoliv projevy vzteku a trestají jej i za ten nejmenší projev podrážděnosti. Tito rodiče se na dítě, které se snaží říci něco na svoji obhajobu, rozzlobeně oboří: „Neodmlouvej!”

Jsou však také rodiče, kteří dokážou rozčilení dítěte obratně využít a zaujmout roli „citového rozhodčího“ nebo rádce. Berou city svého dítěte natolik vážně, že se snaží pochopit, co přesně dítě rozrušilo („Zlobíš se, protože ti Tommy řekl něco ošklivého?“), a pomáhají dítěti nalézt pozitivní způsoby, jak svoje emoce ztlumit („Nemusíš ho hned uhodit, můžeš si najít jinou hračku a hrát si chvíli sám, dokud nebudeš mít chuť si hrát zase s ním.“).

Aby byli rodiče schopni takto dítě ovlivňovat, musí mít v sobě hluboce zakořeněné určité základy emoční inteligence. Jedním z nejdůležitějších emočních sdělení je pro dítě například vysvětlení, jak svoje city rozlišovat. Otec, který nedokáže vnímat dejme tomu vlastní smutek, nemůže pomoci svému synovi pochopit rozdíl mezi zármutkem nad ztrátou nebo zničením oblíbené věci, smutkem při dojemném filmu a smutkem, který pociťujeme, když se někomu, koho máme rádi, stane něco zlého. Za tímto rozlišením stojí hlubší pochopení lidských citů. Takoví lidé si například uvědomují, že hněvu často předchází pocit ublížení.

Jak děti rostou a dozrávají, ze světa emocí chápou stále více. Jak jsme se mohli přesvědčit v sedmé kapitole, první citová sdělení týkající se empatie začínáme přijímat již v kojeneckém věku - od rodičů, kteří jsou s námi emočně sladění. Přestože některé citové dovednosti rozvíjíme a zdokonalujeme až v přátelských vztazích v průběhu mnoha let, citově vnímaví rodiče mohou dítěti velmi významně pomoci se základy emoční inteligence: naučí své potomky rozlišovat, ovládat a používat svoje emoce. Mohou je naučit i tomu, jak přistupovat k citům, jež vznikají v jejich vztazích, a jak soucítit s utrpením druhých.

Působení takové výchovy na dítě je neobyčejně hluboké.³ Vědecký tým z Washingtonské univerzity zjistil, že jsou-li rodiče citově vnímaví a obratní, jejich děti s nimi lépe vycházejí, projevují jim více náklonnosti a jsou v jejich přítomnosti méně nervózní ve srovnání s dětmi rodičů, kteří citům příliš nerozumějí. Avšak navíc dokážou tyto „hodné“ děti lépe zvládat vlastní emoce, umějí samy sebe utišit, když jsou rozčilené, a jsou rozčilené méně často. Tyto děti jsou také fyzicky uvolněnější; mají nižší hladinu stresových hormonů a dalších tělesných indikátorů emočního podráždění (což, pokud jim to vydrží do dospělosti, může být zárukou i lepšího fyzického zdraví, jak jsme se přesvědčili v kapitole jedenácté). Bývají také oblíbenější mezi svými vrstevníky a učitelé je považují za sociálně obratnější. Podle

mínění rodičů i učitelů mají tyto děti méně problémů s chováním například agresivního či hrubého typu. A konečně se tyto děti i lépe učí, dokážou se lépe soustředit a dávat pozor. Pětileté děti, jejichž rodiče jim uměli poradit v citové oblasti, dosahovaly ve třetí třídě při stejném inteligenčním kvocientu lepších výsledků v matematice a ve čtení (silný argument pro výuku emočních dovedností jakožto přípravy nejenom pro život, ale i pro učení). Je vidět, že být dítětem citově vnímavých a kultivovaných rodičů se opravdu vyplácí. Svědčí o tom celá řada výhod, která se neomezuje pouze na kvalitu mezilidských vztahů.

SRDEČNÝ ZAČÁTEK

Výchova rodičů ovlivňuje citové schopnosti dítěte doslova už od kolébky. Doktor T. Berry Brazelton, jeden z předních harvardských pediatriů, používá ke zjištění základního postoje dítěte k životu jednoduchý test. Podá osmiměsíčnímu dítěti dvě kostky a pak mu ukáže, že chce, aby je dítě postavilo k sobě. Dítě, jež vzhlíží k životu s nadějami a které důvěřuje vlastním schopnostem, reaguje podle Brazeltona následovně:

„... zvedne jednu kostku, strčí si ji do pusy, pak si ji otře o vlasy a shodí ji ze stolu. Sleduje, zdali mu kostku podáte. Když tak učiníte, dítě konečně provede požadovaný úkol a dá kostky k sobě. Pak k vám vzhledne s jiskřivým očekáváním v očích, které říká: ‚Tak, a teď mi pověz, jak jsem skvělý!‘“⁴

Takové děti získaly od dospělých kolem sebe dost povzbuzení a ocenění. Věří, že si samy dovedou poradit s malými problémy, které jim život přináší. Naproti tomu děti, které pocházejí z příliš chaotických, bezútešných rodin nebo které jsou často ponechány o samotě, přistupují ke stejnému malému úkolu způsobem, jenž jasně signalizuje, že dítě předem očekává neúspěch. Nejde o to, že se těmito dětem nepodaří postavit kostky k sobě. Ony dobře chápou pokyny a mají i dostatečnou pohybovou koordinaci. Avšak i když to dokážou, jejich chování je jakoby zahanbené a obracejí se na vás s výrazem, který říká: „Vidíš, nejsem k ničemu. Nepovedlo se mi to.“ Takové děti pak přistupují k životu poraženecky, od učitelů neočekávají žádný zájem ani povzbuzení, škola jim nepřináší potěšení.

Rozdíl mezi těmito dvěma postoji k životu - mezi postojem dětí, jež jsou sebevědomé a optimistické, a postojem těch, jež už předem počítají s neúspěchem - se začíná vytvářet už v prvních letech života. Brazelton je přesvědčen, že „rodiče potřebují pochopit, jak mohou svým chováním napomoci k formování sebevědomí, zvědavosti, radosti z učení a porozumění pravidlům chování, které umožňují dětem v životě uspět.“ Jeho rady vycházejí z rostoucího množství důkazů, že školní úspěchy závisejí překvapivě velkou měrou právě na emočních charakteristikách, jež se vytvářejí dříve, než dítě začne chodit do školy. V kapitole šesté jsme se seznámili se studií, která prokázala, že schopnost čtyřletého dítěte ovládnout touhu vzít si bonbón předpovídala nadprůměrné výsledky u přijímacích zkoušek na vyso-

kou školu (konkrétně o 210 bodů v SAT testování) o čtrnáct let později.

První příležitosti formovat emoční inteligenci dětí přicházejí již v prvních letech života. Ve školním věku dochází ale k dalšímu rozvoji těchto schopností. Avšak emoční schopnosti získané později v dětství jsou postaveny na těch, jež dítě získává v průběhu prvních let života. Jsou nezbytným základem jakéhokoliv učení. Národní centrum klinických programů pro děti (National Center for Clinical Infant Programs) vydalo zprávu, v níž se říká, že studijní úspěchy dítěte nejsou určovány ani tak rozsahem jeho znalostí nebo předčasným čtením, jako spíše citovými a sociálními charakteristikami: sebejistotou a přirozenou zvědavostí. Dítě by mělo při vstupu do školy vědět, jaký druh chování se od něj očekává a jak lze ovládnout svoji potřebu zlobit; mělo by umět čekat, řídit se podle pokynů, požádat učitele o radu, projevovat svoje potřeby a dobře vycházet s ostatními dětmi.⁵

Zpráva dále uvádí, že téměř všem dětem, kterým se ve škole nedaří, zcela chybí jeden nebo více těchto prvků emoční inteligence (bez ohledu na to, zdali mají také kognitivní poruchy, například poruchu učení). Je třeba si uvědomit, že vůbec nejde o podružný problém. V některých oblastech USA musí opakovat první třídu až každé páté dítě. Takové děti v dalších letech stále více zaostávají za svými vrstevníky, jsou bojácnější, odmítavější a stále více vyrušují.

Připravenost dítěte pro školní docházku závisí na nejzákladnější ze všech znalostí - na znalosti, jak se učit. Zpráva vyjmenovává sedm nejdůležitějších aspektů této schopnosti - a všechny se vztahují k emoční inteligenci:⁶

1. *Sebevědomí.* Dítě by mělo mít pocit, že plně kontroluje a dokáže zvládnout svoje pohyby, chování i okolní svět. Mělo by být přesvědčeno, že když se do něčeho pustí, setká se jeho snaha s úspěchem, a že mu dospělí v případě potřeby pomohou.

2. *Zvědavost.* Pocit, že je dobré a zajímavé dovídat se nové věci a že učení je příjemné.

3. *Schopnost jednat s určitým cílem.* Přání a schopnost ovlivňovat dění a jednat vytrvale. To souvisí s uvědomováním si vlastních schopností.

4. *Sebeovládání.* Schopnost přizpůsobovat a ovládat vlastní chování způsobem odpovídajícím věku; smysl pro vnitřní sebekontrolu.

5. *Schopnost pracovat s ostatními.* Tato schopnost je postavena na tom, jak dítě dokáže být chápáno ostatními a zároveň ostatním rozumět.

6. *Schopnost komunikovat.* Přání a schopnost si prostřednictvím slov vyměňovat myšlenky, pocity a představy. Tato vlastnost úzce souvisí s důvěrou dítěte v lidi kolem sebe a s příjemnými pocity plynoucími z činnosti sdílené s ostatními dětmi nebo s dospělými.

7. *Schopnost spolupracovat* a nalézt při společné činnosti rovnováhu mezi vlastními potřebami a potřebami ostatních.

Zda dítě při vstupu do školy tyto schopnosti má, závisí do velké míry na jeho rodičích a na učitelích z mateřské školky, kteří mu věnují patřičnou péči.

JAK ZÍSKÁVÁME EMOČNÍ ZÁKLADY

Dvouměsíční dítě se ve tři hodiny ráno probudí a začne plakat. Jeho matka vstane a následující půlhodinu dítě kojí. Dítě spokojeně pije a matka je laskavě sleduje. Dává dítěti najevo, že je ráda vidí i teď, uprostřed noci. Dítě, upokojeno matčinou láskou, za chvíli usne.

Nyní si představte jiné dvouměsíční dítě, které se také s pláčem probudilo v časných ranních hodinách. K němu však přistoupí podrážděná a nervózní matka, která usnula teprve před hodinou, po hádce s manželem. Dítě zneklidní už v okamžiku, kdy jej matka prudce zvedne a řekne mu: „Buď zticha, už toho mám dost i bez tebe. Tak pojď, ať už to máme za sebou.“ A jak dítě pije, matka nepřítomně zírá před sebe, nedívá se na svého potomka. Vzpomíná na hádku s jeho otcem a znovu se v ní začíná ozývat zloba. Dítě vycítí její napětí, přikrčí se, ztuhne a přestane pít. „Chceš opravdu jen tak málo?“ řekne matka. „Tak si nejez, když nechceš.“ A se stejnou příkrostití položí dítě zpět do kolébky, odejde z pokoje a nechá dítě plakat, dokud vyčerpáním opět neusne.

Tyto dvě drobné příhody jsou uvedeny ve zprávě Národního centra klinických programů pro děti (National Center for Clinical Infant Programs) jako příklady chování, které, pokud je znovu a znovu opakováno, vtiskne do psychiky batolete velmi odlišný citový vztah k sobě a ke svým nejbližším.⁷ První dítě pozvolna nabude přesvědčení, že se může spolehnout, že si lidé kolem něj všimnou, když něco bude potřebovat, a že mu pomohou. Druhé dítě zjišťuje, že na něm nikomu opravdu nezáleží; že lidem nemůže důvěřovat a že jeho pokusy nalézt u nich útěchu se setkají s neúspěchem. Většina dětí alespoň někdy zakusí oba druhy chování. Avšak do jaké míry se dítě ve světě cítí bezpečně, jak moc věří sobě a ostatním lidem, to záleží spíše na tom, který druh rodičovského přístupu nakonec převládá. Podle Erika Eriksona jde o formování „základní důvěry“ nebo základní nedůvěry dítěte ke svému okolí.

Tento vztah se začíná u dítěte formovat už od prvních chvil života a v průběhu dětství se dále rozvíjí. Každá, i sotva postřehnutelná komunikace mezi rodičem a dítětem má citové zabarvení. A neustálé opakování těchto sdělení vytváří v průběhu let v dítěti základy emočních postojů a schopností. Malá holčička nedokáže složit hlavolam a požádá svoji maminku o radu. Pokud matka reaguje laskavě a s radostí jí pomůže, posílí v dítěti důvěru. Avšak setká-li se holčička s podrážděným nezájmem („Neotravuj! Copak nevidíš, kolik mám práce?“), pak samozřejmě znejistí. Pokud se takové odmítání stane pravidlem, dítě k lidem instinktivně zaujme negativní postoj a nebude od nich očekávat nic jiného než odmítání. To bude mít trvalé následky pro jeho další život.

Nejvíce jsou ohroženy děti, jejichž rodiče jsou velmi citově nezralí: berou drogy, jsou neustále deprimováni nebo rozzlobeni, anebo žijí bezcílým, chaotickým životem. Takoví rodiče zpravidla nedokážou poskytnout dítěti nezbytnou péči, nemluví o jejich vnímavosti k citovým potřebám batolete. Podle několika studií je naprostá nevšímavost rodičů pro dítě horší

než otevřené zneužívání.⁸ Sledování dětí vyrůstajících v rizikových rodinách odhalilo, že nejhůře ze všech na tom byly děti přehlížené: byly nejvíce úzkostné, nesoustředěné a apatické, střídavě agresivní a uzavřené do sebe. Šedesát pět procent těchto dětí muselo opakovat první třídu.

V prvních třech nebo čtyřech letech života dorůstá mozek dítěte zhruba do dvou třetin jeho objemu v dospělosti. Velmi rychle vznikají složité neuronální okruhy. V tomto období se děti učí mnohem pohotověji a snadněji než kdykoliv později v životě. Intenzivní stres může v tomto věku oslabit funkci mozkových center zodpovědných za učení, a poškodit tak intelekt. Tyto škody se sice dají do jisté míry napravit pozitivními zážitky v pozdějším věku, avšak takovéto zkušenosti z prvních dětských let ovlivňují naši psychiku velmi hluboce. Jedna vědecká studie shrnuje nejdůležitější citové zážitky z prvních let života a dokazuje, že mají trvalé následky:

Dítě, které není schopné soustředit svoji pozornost, které je podezřívavé a nedůvěřivé, smutné a rozzlobené, které je destruktivní, neschopné respektu a které je ovládáno úzkostí a děsivými myšlenkami na to, co všechno se může stát - takové dítě se cítí nešťastné; a je nepravděpodobné, že využije možností, které mu okolní svět nabízí.⁹

JAK VYCHOVAT ŠIKANUJÍCÍHO TYRANA

Dlouhodobě prováděné studie rodin nám mohou poskytnout mnoho cenných informací o celoživotních následcích výchovy citově nezralými rodiči. Mezi takové výzkumy patří i studie osmi set sedmdesáti dětí ze státu New York v USA, jež byly sledovány od osmi do třiceti let.¹⁰ Nejúčinnější z těchto dětí, které nejrychleji vyvolávaly rvačky a pravidelně používaly k prosazení své vůle násilí, měly největší pravděpodobnost, že budou vyloučeny ze školy a že ve věku třiceti let budou mít v policejních záznamech několik trestných činů. Svoje sklony k násilí přenesli tito lidé také na svoje potomky: jejich děti měly na základní škole stejné problémy jako oni sami.

Tady vidíme, jak se agresivita přenáší z generace na generaci. Pomíne-li vrozené sklony, problémové děti se v dospělosti chovaly tak, že jejich rodinný život se stal přímo školou agresivity. Jejich rodiče je vychovávali s neúprosnou přísností a svévolí, a ony se pak ke svým potomkům chovaly stejně. Nezáleželo na tom, zdali to byla matka či otec, kdo byl jako dítě vysoce agresivní. Agresivní holčičky jednaly v dospělosti jako matky se stejnou svévolí a přísností jako agresivní chlapci, když se z nich stali otcové. Přestože svoje děti trestali tito lidé s obzvláštní krutostí, jinak projevovali už jen malý zájem o jejich život a většinu času si jich prostě nevšímali. Současně tito rodiče poskytovali svým dětem jasný příklad agresivity a násilí; obraz, který si děti s sebou přinesly do školy a na hřiště a podle kterého se orientovaly i v dalším životě. Tito rodiče nebyli nutně zlí. Přáli svým dětem to nejlepší. Nevědomě však k nim projevovali takový postoj, který do nich kdysi vtiskli jejich vlastní rodiče.

V těchto rodinách sloužících coby „model“ násilí byly děti vychovávány podle okamžitého rozmaru rodičů: když byli rodiče ve špatné náladě, dítě potrestali obzvlášť krutě; když byli naopak veselí, byli ochotni dítěti promiout i závažný přestupek. Trest tedy byl určován ani ne tak tím, co dítě skutečně provedlo, jako spíš tím, jak se rodič zrovna cítil. To je přímo recept na to, jak v dítěti vzbudit pocit bezmoci a vlastní bezcennosti a jak v něm vyvolat přesvědčení, že nebezpečí je všude kolem a může kdykoliv dopadnout. Z hlediska dítěte a jeho zkušeností s životem v takové rodině se může zdát jeho nepřátelský a vzdorný postoj ke světu do určité míry oprávněný. Všichni bychom si měli uvědomit, jak brzo si děti dokážou osvojit tento zatracující, beznadějný postoj ke svému okolí. A všichni bychom si měli také uvědomit, jak rozsáhlé mohou pak být důsledky tohoto postoje pro citový život takového dítěte.

TÝRÁNÍ: VYHASNUTÍ SOUCITU

Martin (bylo mu asi dva a půl) vrazil při hře v jeslích do malé holčičky. Ta se hned dala do hlasitého pláče. Martin ji vzal za ruku. Když ale vzlykající holčička ucukla, chlapec ji uhodil.

Dívka nepřestávala plakat. Martin se rozhlédl a začal křičet: „Přestaň s tím! Okamžitě přestaň!“ Příkaz pak mnohokrát opakoval, stále hlasitěji a rychleji.

Když se pak Martin znovu pokusil ji pohladit, holčička se opět bránila. Tehdy Martin vycenil zuby jako kousavý pes a na vzlykající dívku zle zasyčel.

Ještě jednou začal hladit plačící holčičku po zádech. Ale jeho hlazení rychle přešlo v údery a Martin začal ubohou holčičku surově bít, navzdory jejímu křiku.

Tato znepokojující událost nám jasně ukazuje, jak špatné zacházení - opakované bití dítěte podle nálady rodičů - pokřivuje přirozený sklon dítěte k soucitu.¹¹ Martinova podivná, téměř brutální reakce na citové rozrušení jeho malé kamarádky je charakteristická pro děti, které se staly obětí bití a jiného fyzického týrání už od kojeneckého věku. Takové chování je v prudkém protikladu s obvyklou snahou batolat svého plačícího kamaráda utěšit nebo rozptýlit, kterou podrobněji popisují v kapitole sedmé. Martinova agresivní reakce na pláč kamarádky je pravděpodobně odrazem toho, co se o slzách a o bolesti naučil doma. Když on sám pláče, jeho rodiče se jej nejprve rázně a nekompromisně pokusí utěšit; avšak pokud hned nepřestane, začnou se zlověstně dívat a křičet. Pokud ani to nepomůže, přijde na řadu fyzické násilí. Zdá se, že Martin už ztratil i ten nejprimitivnější druh empatie, totiž instinkt neubližovat někomu, kdo pláče. Ve dvou a půl letech projevuje zárodky morálních impulsů krutého, sadistického člověka.

Tato nečekaná hrubost namísto soucitu je typická pro všechny děti, které jsou už v tak raném věku poznamenány nelítostným fyzickým a citovým

týráním v rodině. Martin byl jedním ze skupiny devíti batolat ve věku od jednoho do tří let, jejichž chování v jeslích bylo po dvě hodiny sledováno odborníky. Psychologové porovnávali týrané děti s devíti jinými dětmi ze stejných jeslí, které také pocházely z chudých rodin s existenčními problémy, avšak nebyly fyzicky týrány. Rozdíl v tom, jak tyto dvě skupiny dětí reagovaly na pláč nebo na rozčilení člena skupiny, byl velmi výrazný. Po dobu sledování došlo ve skupině netýraných dětí k citovým incidentům celkem třiadvacetkrát. Pět z devíti netýraných dětí reagovalo na pláč svého kamaráda starostlivostí, smutkem nebo soucitem. Ve skupině zneužívaných dětí vznikla stejná situace asi sedmadvacetkrát. Avšak ani jedno z těchto dětí neprojevalo nejmenší náznak starosti o druhého. Namísto toho reagovaly děti na pláč jiného dítěte projevy vzteku, strachu, nebo dokonce tak jako Martin: fyzickým napadením.

Například jedna týraná holčička udělala na svoji rozplakavší se kamarádku zlý, výhružný obličej. Když roční Thomas, který byl také týraným dítětem, uslyšel, jak jiné dítě na druhé straně místnosti pláče, doslova ztuhl hrůzou; seděl zcela nehybně, záda toporně napjatá, ve tváři strach. Jeho napětí s pokračujícím pláčem vzrůstalo. Z postoje vyzařovalo očekávání, že jej někdo uhodí. Dvaapůlroční Kate, také týraná rodiči, byla téměř sadistická: vybrala si Joeyho, menšího chlapce, a kopla jej, až upadl. Když ležel na zemi, něžně na něj pohlédla a začala ho hladit. Její hlazení však rychle přecházelo v údery. Bila jej stále silněji a nepřestávala na něj dorážet, bezohledná k jeho bolesti. Když se snažil odlézt, ještě se po něm natáhla a šestkrát či sedmkrát ho uhodila, než se mu konečně podařilo utéct.

Je pochopitelné, že se tyto děti chovají k ostatním stejně, jako se chovají doma k nim. Nečitelnost těchto týraných dětí je extrémnějším projevem téže vlastnosti, se kterou se setkáváme u dětí, jejichž rodiče jsou velmi kritičtí, tvrdě svoje potomky trestají a vyhrožují jim. Takové děti také neprojevují starost o svého plačícího nebo zraněného kamaráda. Je to stejná chladnost, kterou ve vyhraněnější formě nacházíme v brutalitě týraných dětí. V pozdějším životě se v této skupině dětí častěji vyskytují problémy s učním a soustředěním, ale také s agresivitou. Tyto děti bývají mezi svými vrstevníky neoblíbené a mají sklony k depresím. V dospělosti se častěji dostávají do konfliktu se zákonem a páchají více násilných trestných činů.¹²

Toto selhání empatie se ve většině případů přenáší z generace na generaci; nelítostní suroví rodiče byli jako děti obětí stejného zacházení.¹³ Hrubost takových dětí je v ostrém protikladu se soucitem, se kterým se setkáváme u dětí láskyplných rodičů, kteří vedou své potomky k tomu, aby projevovali starost o druhé a chápali, jak se cítí jejich kamarádi, když jim ubližují. Týraným dětem takováto výchova chybí, a proto obvykle soucitu nikdy neporozumějí.

Snad nejznepokojivější je přitom to, v jak útlém věku se v chování týraných dětí začíná odrážet hrubost jejich rodičů. Vždyť tyto děti jsou obětí bití téměř každý den - a tak citové sdělení obsažené v krutosti rodičů je příliš jasné, než aby mohlo zůstat bez odezvy. Nezapomínejme, že jsou to právě okamžiky vybičovaných vášní nebo úzkostí, kdy se primitivní sklony

kódované v limbických centrech mozku ujímají vedení. V takových chvílích pak převáží návyky, které se do nás vryly, když jsme nesčetněkrát přihlíželi chování rodičů v podobných konfliktních situacích.

Náš mozek je v dětství formován hrubostí - nebo láskou - rodičů. Z toho vyplývá, že dětství v sobě skrývá neobyčejnou příležitost pozitivně ovlivnit citový život v dospělosti. Týrané děti byly opakovaně emočně zraňovány. Jaké citové návyky a vztahy tyto děti získaly od svých rodičů, to možná nejlépe pochopíme, podíváme-li se na to, jak může citová traumatizace trvale změnit psychiku dítěte - a jak lze ovlivnit i ty nejhloběji zakořeněné postoje.

13

Trauma a nové emoční učení

Som Chitová, původem z Kambodži, se zarazila, když po ní její děti chtěly, aby jim koupila dětské kulomety. Její synové (šest, devět a jedenáct let) potřebovali kulomety pro hru, které děti v jejich škole říkaly „na Purdyho“. Ve hře zločinec Purdy automatickým kulometem zmasakruje skupinu dětí, a kulomet pak obrátí proti sobě. Někdy však děti změní konec hry a Purdyho zabijí samy.

Tuto brutální hru začaly poprvé hrát děti, které byly svědky tragédie, k níž došlo 17. února 1989 na Základní škole v Stocktonu v Kalifornii. Tehdy o přestávce určené pro děti prvních, druhých a třetích tříd přišel Patrick Purdy na okraj školního hřiště (sám byl asi před dvaceti lety žákem této školy) a začal z automatické pistole střílet na stovky hrajících si dětí. Sedm minut kropil Purdy hřiště kulkami, pak si přiložil zbraň ke spánku a zastřelil se. Pět dětí zemřelo a dvacet devět bylo zraněno.

V následujících měsících si děti na této základní škole začaly spontánně hrát na Purdyho. To byl jeden z mnoha projevů toho, jak se těch sedm minut (spolu s jejich následky) trvale vrylo do paměti dětí. Asi pět měsíců po této hrozné události jsem školu navštívil (leží jen kousek od městské čtvrti poblíž Univerzity Pacifiku, kde jsem vyrůstal). Purdyho přítomnost byla v chování dětí doposud patrná, přestože ty nejhrůznější zbytky po střelbě - spousta děr po kulkách, kaluže krve, kousky masa, kůže a vlasů - zmizely už den po katastrofě. Krev byla smyta a skvrny přestříkány barvou.

Nejzávažnější škody zanechala střelba v této škole na duších dětí a učitelů, kteří se společně snažili pokračovat v životě jako dřív.¹ Snad nejpůsobivější bylo to, jak snadno byly vzpomínky na těch pár hrůzných minut znovu a znovu jitrěny jakoukoliv malou podrobností, která mohla katastrofu nějak připomínat. Učitel mi například řekl, že školní hlášení týkající se

nadcházejícího Dne svatého Patrika vyvolalo mezi dětmi vlnu hrůzy. Celá řada dětí se totiž domnívala, že tento svátek je pořádán na počest vraha, Patricka Purdyho.

„Kdykoliv slyšíme, jak jede sanitka do domova důchodců na druhém konci ulice, všechno ztichne,“ řekla mi jiná učitelka. „Všechny děti napjatě naslouchají, zdali sanitka zastaví, nebo zda jenom projede kolem.“ Několik týdnů mělo mnoho dětí strach ze zrcadel na záchodcích. Na škole se totiž rozšířila povídka, že se tam skrývá „Krvavá Mary“, nějaká vymyšlená příšera. Několik týdnů po oné události přiběhla k Patu Busherovi, řediteli školy, vyděšená dívka a křičela: „Slyším výstřely! Slyším výstřely!“ Zvuk pocházel ze skřípajícího řetězu na tyči na hřišti.

Mnoho dětí reagovalo na trauma přehnanou bdělostí, jako kdyby byly neustále na stráži před opakováním děsivé události. Někteří chlapci a dívky o přestávce postávali u dveří do třídy a neodvažovali se vyjít na hřiště, kde došlo k masakru. Jiné děti si hrály v malých skupinkách a jedno z nich vždycky hlídalo. Mnoho dětí se po měsíce vyhýbalo „zlým“ místům, kde děti zemřely.

Vzpomínky také přežívaly v děsivých snech. Kromě snů, jež zachycovaly samotné opakování masakru, se začaly objevovat i sny, ve kterých se děti dovídaly, že samy brzo zemřou. Některé děti se dokonce pokoušely spát s otevřenýma očima, aby neměly sny.

Psychiatrům jsou všechny tyto reakce dobře známe, neboť jsou typickými projevy posttraumatické stresové poruchy (post-traumatic stress disorder, PTSD). Dětský psychiatr dr. Spencer Eth, jenž se na tyto poruchy specializuje, říká: „Základem takového traumatu jsou neodbytné vzpomínky na původní traumatickou událost: poslední úder pěstí, záblesk ostří nože nebo rána z pistole. Tyto vzpomínky jsou velmi intenzivními vjemy – pohled, zvuk a zápach výstřelů, výkřiky nebo náhlé ztichnutí obětí, vystříknutí krve, policejní houkačka.“

Neurologové jsou přesvědčeni, že se tyto živé vzpomínky plně hrůzy vtisknou do emočních nervových okruhů. Tím dochází k předráždění amygdaly, která pak neustále vysílá do vědomí signály k opětovnému vybavení vzpomínek na traumatickou událost. Tyto traumatické vzpomínky jsou pak citlivou spouští, která na základě sebemenšího náznaku, že by mohlo dojít k opakování hroživých okamžiků, spustí poplachovou reakci. Taková předrážděnost je charakteristickou známkou jakékoliv citové traumatizace, včetně opakovaného fyzického týrání v dětství.

Tyto vysoce dráždivé vzpomínky může do amygdaly vnést jakákoliv traumatizující událost: požár či dopravní nehoda, přírodní katastrofa (třeba zemětřesení či hurikán), znásilnění nebo přepadení. Oběti útoku mají pocit, že jejich utrpení není náhodné, ale že byli jaksi úmyslně vybráni. Toto přesvědčení ničí představu o důvěryhodnosti lidí a o bezpečnosti mezilidských vztahů (ponecháme-li stranou přírodní katastrofy). Během jediného okamžiku se pro nás svět stane nebezpečným místem, v němž každý člověk představuje potenciální ohrožení naší bezpečnosti.

Lidská krutost se vryje oběti do paměti tak silně, že cokoliv, co i nejasně připomíná traumatickou událost, vzbuzuje pocit strachu. Muž, kterého někdo uhodil zezadu do hlavy a který nikdy nespátřil člověka, jenž ho napadl, měl pak takový strach, že se na ulici snažil chodit těsně před starými dáma-mi, aby tak zabránil opakování incidentu.² Žena, která byla ve výtahu přepadena mužem, jenž ji nožem přinutil vystoupit v prázdném patře domu, se pak celé týdny bála nejenom výtahů, ale také metra nebo jakéhokoliv uzavřeného prostoru, kde by se mohla cítit jako v pasti. Když spatřila, jak si neznámý muž dává ruku do kapsy saka jako člověk, který ji přepadl, utekla z banky, kde byla zaměstnána.

Vtištění hrůzy do paměti - a následující přehnaná ostražitost - může přetrvávat celý život, jak ostatně prokázala i studie orientovaná na lidi, kteří přežili holocaust. Hrůzné vzpomínky si uchovaly svoji naléhavost i téměř padesát let poté, co lidé téměř zemřeli hladu, byli svědky vraždění svých blízkých a prodělali dlouhodobé mučení v německých nacistických tábo-rech. Třetina dotázaných uváděla, že mají doposud strach. Téměř tři čtvrti-ny řekly, že připomínky nacistické persekuce (například pohled na unifor-mu, bušení na dveře, štěkot psů nebo kouř stoupající z komína) v nich do-posud vzbuzují úzkost. Zhruba 60 procent dotázaných uvádělo, že na holo-caust myslí téměř každý den, dokonce i po padesáti letech. Část dotázaných doposud pocítovala psychické následky, osmdesát procent z nich trpělo opakovanými nočními můrami. Jak řekl jeden z dotázaných: „Pokud jste přežili mučení v koncentračním táboře v Auschwitzu a nemáte hrůzné sny, pak nejste normální.“

HRŮZA VRYTÁ DO PAMĚTI

Toto jsou slova osmačtyřicetiletého veterána z vietnamské války. Pronesl je asi čtyřicet let poté, co prožil děsivé okamžiky válečných hrůz:

Prostě nejsem schopen na to přestat myslet! Obrazy té hrůzy mi znovu a znovu zaplavují mysl šílenými detaily. Vzpomínky může vyvolat i ta nejne-patrnější událost: stačí pohled na Asiatku nebo prásknutí dveří, dotek bam-busové matrace nebo vůně smaženého vepřového. Včera večer jsem šel spát a projednou se mi podařilo usnout. Ale brzo ráno přišla bouřková fronta se hřměním. Okamžitě jsem se probudil a ztuhnul jsem hrůzou. Byl jsem zase ve Vietnamu, uprostřed období dešťů, a měl jsem hlídku. Byl jsem přesvěd-čen, že dalším útokem mě zasáhnou a já zemřu. Měl jsem ledově studené ruce a po celém těle mi stékaly potůčky potu. Cítil jsem, jak mi na zátylku vstávají vlasy hrůzou. Nemohl jsem popadnout dech a srdce mi divoce bilo. Pocítil jsem vlhký pach síry. Najednou jsem uviděl to, co zbylo z mého ka-maráda Troye... na bambusových nosítkách to vietcongové poslali zpátky do našeho tábora. Při dalším blesku a hřmění jsem nadskočil tak, až jsem spadl z postele.³

Tato hrůzná vzpomínka, překvapivě jasná až do nejmenších podrobností, dokáže i po více než dvaceti letech vzbudit v bývalém vojákovi stejný strach, jaký cítil onoho osudného dne. Při posttraumatické stresové poruše dochází k výraznému snížení prahu dráždivosti pro poplachovou reakci, a postižený pak reaguje na běžné životní situace tak, jako by šlo o ohrožení života. K takto hlubokému vtištění událostí do paměti dochází prostřednictvím nervových spojení amygdaly (podrobné pojednání lze nalézt v kapitole druhé): čím více šokující, brutálnější a děsivější byla traumatická událost, tím nesmazatelnější jsou pak vzpomínky na ni. Neurologickým podkladem těchto vzpomínek jsou rozsáhlé změny chemických pochodů v mozku. Ty může vyvolat i jen jediný okamžik nepřekonatelné hrůzy.⁴ Výzkumy posttraumatických stresových poruch se zpravidla zabývají důsledky jediné události. Podobný dopad však může mít i dlouhodobě opakované kruté zacházení, jako tomu je v případech fyzicky, sexuálně nebo citově zneužívaných dětí.

Pravděpodobně nejpodrobnější zkoumání těchto mozkových změn se provádí v Národním centru posttraumatických stresových poruch. Naše první znalosti o této poruše pocházejí ze sledování veteránů z vietnamské války. Tyto zkušenosti však lze nepochybně aplikovat i na děti, které prožily silně traumatizující událost, tak jako například žáci Clevelandské základní školy ve Stocktonu.

Dr. Dennis Charney mi řekl: „Oběti silného traumatu se nikdy nemusí zcela zotavit.“⁵ Psychiatr Charney působí jako ředitel klinické neurologie v Národním centru. „Nezáleží na tom, zdali traumatem byla dlouhotrvající hrůza bojové akce či mučení, anebo opakované zneužívání v dětství, nebo zda šlo o jednorázový zážitek, například o těžké zranění při autonehodě nebo při hurikánu. Všechny nevládnutelné stresující události mají stejné neurologické následky.“

Klíčovým slovem je zde adjektivum nevládnutelné. Pokud mají lidé pocit, že mohou v katastrofické situaci něco udělat, nějak jí zabránit nebo alespoň nějak zmírnit její dopad, dokážou se s traumatem mnohem lépe citově vyrovnat než ti, kteří si v podobné situaci připadají naprosto bezmocní. Je to právě pocit bezmoci, jenž způsobuje, že daná událost je subjektivně nevládnutelná. Dr. John Krystal, ředitel laboratoře klinické psychofarmakologie Národního centra, mi k tomu řekl: „Člověk, který se umí prát, se při přepadení brání, zatímco jiný jen ztuhne hrůzou a už se považuje za mrtvého. U bezmocného člověka se pak daleko častěji rozvine posttraumatická stresová porucha. Jejím zdrojem je pocit, že váš život je v nebezpečí a že neexistuje nic, co byste mohli proti tomu udělat - právě tehdy dochází ke změnám ve funkci mozku.“

V desítkách pokusů s dvojicemi laboratorních krys se prokázalo, že hlavním faktorem pro vznik posttraumatické stresové poruchy je skutečně bezmocnost. Dvě krysy byly umístěny do oddělených klecí a byly vystaveny mírným, avšak velmi stresujícím elektrickým šokům stejné intenzity. Pouze jedna z krys však měla ve své kleci páčku, jejímž posunem mohla zastavit elektrické šoky v obou klecích. Pokus trval několik týdnů a obě krysy

dostaly přesně stejné množství elektrických šoků. Krysa, která mohla šoky ukončovat, nevykazovala na konci pokusu trvalé známky stresu. Stresem vyvolané změny vznikly pouze v mozku bezmocného zvířete.⁶ Pro dítě, na něž se střílelo na hřišti a které vidělo svoje kamarády krvácet a umírat - nebo pro učitele, který nebyl schopen krveprolití zabránit - musel být pocit bezmoci přímo hmatatelný.

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA JAKOŽTO PORUCHA LIMBICKÉHO SYSTÉMU

Už uplynulo mnoho měsíců od té chvíle, kdy ji v Los Angeles probudily silné otřesy při zemětřesení a kdy v panice pobíhala ztemnělým domem a hledala svého čtyřletého syna. Hodiny a hodiny se pak spolu v chladné noci mačkali pod rámem dveří, který je chránil. Byli tam uvězněni bez jídla, bez vody a beze světla; a pod nohama se jim otřásala země. Ještě řadu dní poté ji sužoval panický strach: stačil zvuk zavírajících se dveří a ona se začala trást hrůzou. Nyní se již z toho strachu do značné míry zotavila. Přetrvávající poruchou ale byla nespavost. Ta se však dostavovala pouze tehdy, byl-li její manžel na noc z domu -jako tomu bylo při zemětřesení.

Nejvýraznější projevy takoveto získané bázlivosti, včetně její nejzávažnější formy - posttraumatické stresové poruchy -jsou způsobeny změnou limbických'nervových okruhů s centrem v amygdale.⁷ Část klíčových změn probíhá v locus coeruleus, což je centrum ovládající sekreci mozkových katecholaminů - adrenalinu a noradrenalinu. Tyto neuromediátory mobilizují tělo v krizových situacích. Právě díky těmto látkám se nám emočně nabitě události vtisknou do paměti tak jasně. Při posttraumatické stresové poruše dochází k hyperaktivaci tohoto systému. Ten pak způsobuje sekreci velmi vysokých dávek těchto neuromediátorů už při reakci na situace, které jsou nebezpečné jen velmi málo nebo dokonce vůbec ne, ale které nám nějakým způsobem připomínají původní trauma. (Příkladem mohou být děti v Clevelandské základní škole ve Stocktonu, které měly strach, kdykoliv slyšely houkačku sanitky, protože jim připomínala záchrannou službu, která přijela do jejich školy po střelbě.)

Mezi locus coeruleus a amygdalou je rozsáhlé nervové spojení, tak jako mezi dalšími centry limbického systému, hippocampem a hypothalamem. Vláknata katecholaminového systému zasahují i do mozkové kůry. Domníváme se, že právě změny v této oblasti jsou podkladem syndromu posttraumatických obtíží, který zahrnuje především úzkost, strach a přehnanou ostražitost. Lidé postižení tímto syndromem se velmi snadno rozčílí, jsou vždy připraveni bránit se nebo utéci a nedokážou potlačit emočně nabitě vzpomínky na původní traumatickou událost." Jedna studie odhalila, že vietnamští veteráni trpící příznaky posttraumatické stresové poruchy měli v mozku o 40 procent méně receptorů inhibujících katecholamin než muži bez příznaků. Z toho vyplývá, že v jejich mozku došlo k trvalým změnám, snižujícím kvalitu ovládání sekrece katecholaminů.⁹

Další změny vznikají v nervových spojeních mezi limbickými centry a hypofýzou, které ovládají sekreci kortikoliberinu - nejvýznamnější látky, kterou tělo uvolňuje při krizové mobilizaci organismu. Sekrece této látky se výrazně zvýší - zvláště v amygdale, hippocampu a v locus coeruleus. Tím se tělo připravuje na nebezpečí, které ve skutečnosti neexistuje.¹⁰

Psychiatr Charles Nemeroff z Dukské univerzity mi řekl: „Příliš vysoká sekrece kortikoliberinu ve vás vyvolá předrážděnost. Například jste-li veteránem z vietnamské války a na malém parkovišti do vás narazí couvající auto, dojde k uvolnění takového množství kortikoliberinu, že se ve vás okamžitě obnoví pocity z původní traumatické události: začnete se potit, máte strach, třesete se a v okamžiku se vám vybaví hrůzné vzpomínky. Lidé s hypersekrecí kortikoliberinu přehnaně reagují na nečekané události. Například když se neslyšně k někomu zezadu přiblížíte a tlesknete mu u ucha, většina lidí v úleku uskočí, avšak budete-li totéž opakovat třikrát, čtyřikrát, přestanou reagovat. U lidí s hypersekrecí kortikoliberinu však k tomuto utlumení nedochází: úlek u čtvrtého tlesknutí nebude o nic menší než u prvního.“¹¹

Ke třetí skupině změn dochází v systému, jenž je odpovědný za sekreci mozkových endorfinů: látek, které otupují vnímání bolesti. Také zde dochází k hyperaktivaci. Do těchto nervových okruhů je zapojena i amygdala, která komunikuje s určitými oblastmi mozkové kůry. Endorfiny jsou jakési vnitřní opiáty, jež tělo znecitlivují. Chemicky se podobají morfiu, opiu a dalším narkotikům. Při zvýšení hladiny těchto endorfinů se zvyšuje tolerance k bolesti. Této skutečnosti si poprvé všimli váleční chirurgové, když zjistili, že těžce ranění vojáci potřebují k potlačení bolesti nižší dávky narkotik než civilisté s mnohem lehčím zraněním.

K podobné změně dochází i při posttraumatické stresové poruše.¹² „Zvýšení sekrece endorfinů," řekl dále Nemeroff, „je příčinou dalšího příznaku tohoto stavu: otupění určitých pocitů. Tím lze vysvětlit řadu ‚negativních‘ psychických projevů provázejících tento stav: například celkovou citovou otupělost, neschopnost pociťovat rozkoš či potěšení, pocit odříznutosti od života a nezájem o city ostatních. Rodina takto postižených lidí může tuto lhostejnost vnímat jako nedostatek empatie. Působením endorfinů může vzniknout i paměťová disociace, v jejímž důsledku si lidé nedokážou vzpomenout na minuty, hodiny nebo dokonce celé dny traumatické události.“

Všechny tyto nervové změny při posttraumatické poruše také zvyšují naši náchylnost k další psychické traumatizaci. Celá řada studií na zvířatech prokázala, že pokud jsou živočichové v raném věku vystaveni mírnému stresu, mají pak v dospělosti ve srovnání s normálními zvířaty výrazně snížený práh pro vznik posttraumatických mozkových změn (z toho plyne, že děti trpící podobnými poruchami je naléhavě třeba léčit). To také vysvětluje, proč u různých lidí vznikají při stejné katastrofické události různé rozsáhlé a různě závažné změny; u někoho dojde ke vzniku příznaků posttraumatické stresové poruchy a u někoho ne. Záleží na tom, zdali má jeho amygdala příkaz vyhledávat nebezpečí; pokud ano, je poplachová reakce mnohem silnější.

Všechny tyto nervové změny, vzniklé v krizových situacích, svého nositele v těchto těžkých podmínkách krátkodobě zvýhodňují. Člověk se tak adaptuje na stav ohrožení: je velmi ostražitý, připravený na cokoliv, lhostejný k bolesti. Je připraven na dlouhodobé fyzické zatížení a dočasně nevěnuje pozornost událostem, jež by za jiných okolností vyvolaly silnou citovou odezvu. Tyto krátkodobé výhody se však stanou chorobou, dojde-li k jejich trvalé fixaci. Pokud amygdala a s ní související mozková centra změní v okamžiku silného traumatu svoji funkci, tato změna dráždivosti (snížení prahu poplachové emoční reakce) způsobí, že i nevinné situace a události v nás pak vzbuzují intenzivní úzkost a strach.

ZMĚNA EMOČNÍCH REAKCÍ UČENÍM

Tyto traumatické vzpomínky podle všeho trvale narušují funkce mozku, neboť brání pozdější normalizaci reakce na traumatizující události. Při posttraumatické bázlivosti se deformuje proces učení a tvorby vzpomínek. Pro překonávání naučeného strachu má klíčovou úlohu mozková kůra.

Po silně traumatickém zážitku dochází k tomu, že něco, co není ani trochu nebezpečné, se stane pro pacienta zdrojem hrůzy, neboť je asociováno s děsivou událostí v minulosti. Psychologové mluví v této souvislosti o podmíněném strachu. Charney uvádí, že uměle navozené strachy u zvířat mohou přetrvávat i řadu let.¹³ Klíčovou oblastí mozku, která přijímá, uchovává a vysílá impulsy k takové ustrašené reakci, je dráha mezi thalamem, amygdalou a kůrou čelního laloku, která je shodná s průběhem „emočního únosu“.

Když se někdo na základě svých určitých zkušeností začne děsit jinak nevinného předmětu nebo situace, ve většině případů se jeho strach časem zmírní. Dochází k tomu procesem přirozeného učení - tím, jak se člověk znovu a znovu setkává s obávanou situací nebo předmětem, aniž by vzniklo nějaké skutečné nebezpečí. Proto dítě, které se začne bát psů, neboť je jednou honil německý ovčák, se postupně zbaví svého strachu, přestěhuje-li se někam, kde nablízku žije hodný pes, se kterým si může hrát.

Při posttraumatické stresové poruše však k této přirozené korekci neoprávněného strachu nedochází. Charney se domnívá, že je tomu tak kvůli posunu ve funkci mozku, jenž tento stav provází. Tento posun je tak závažný, že téměř pokaždé, setká-li se postižený s něčím, co jakkoliv mlhavě připomíná traumatickou událost, dojde k intenzivní citové reakci. To znamená, že nikdy nenastane situace, kdy je konfrontace s obávaným objektem provázena vnitřním klidem; v amygdale tak nikdy nemůže dojít k postupnému zmírňování reakce. Charney vyzníval, že „...k překonání strachu je nezbytný aktivní proces učení, jež je u lidí s posttraumatickou stresovou poruchou narušen natolik, že dochází k abnormálnímu přetrvávání intenzivních citově nabitých vzpomínek.“¹⁴

Avšak správným terapeutickým postupem lze i posttraumatickou stresovou poruchu léčit. Silné emoční vzpomínky, včetně myšlenkových vzorců a reakcí, které vyvolávají, je možné časem změnit. Charney se domnívá, že

k tomu dochází prostřednictvím mozkové kůry. Původní strach, zakořeněný v amygdale, úplně nezmizí; prefrontální kůra však začne aktivně potlačovat amygdalární příkazy, které nutí celý mozek reagovat strachem.

Psycholog Richard Davidson z Univerzity ve Wisconsinu k tomu říká: „Otázkou je, jak rychle jste schopni přestat lpět na naučeném strachu.“ Davidson objevil důležitost funkce levostranné prefrontální kůry při útlumu stresu. V laboratorním pokusu, kdy lidé nejprve získali averzi k velkému hluku (která je mírnou formou naučeného strachu), zjistil Davidson, že lidé s vyšší aktivitou v kůře levého prefrontálního laloku dokázali překonat naučený strach rychleji. Tento experiment je jen jedním z mnoha důkazů, které svědčí pro ústřední roli mozkové kůry při překonávání naučených negativních emočních reakcí.¹⁵

PŘEVÝCHOVA EMOČNÍCH MOZKOVÝCH CENTER

Jedny z nejvíce povzbudivých nálezů o posttraumatických psychických poruchách nám poskytly studie lidí, kteří přežili holocaust. Zhruba u tří čtvrtin z nich byly nalezeny aktivní symptomy dokonce i o více než půl století později. Pozitivním nálezem bylo, že zhruba u čtvrtiny těchto lidí, kteří kdysi trpěli stejnými potížemi, tyto symptomy postupně odezněly. Určité přirozené události jejich života poruchu odstranily. Lidé s přetrvávajícími obtížemi měli příznaky změn mozkové funkce, které jsou charakteristické pro posttraumatickou poruchu. Avšak u těch, kteří se uzdravili, se žádné obdobné změny nevyskytovaly.¹⁶ Tento náález a další podobná zjištění svědčí pro to, že posttraumatické mozkové změny lze odstranit a že lidé jsou schopni se uzdravit i z těch nejhroznějších zážitků; zkrátka že narušené emoční dráhy je možno reedukovat. To znamená, že i ta nejhlubší emoční traumata, která způsobují zdánlivě trvalé narušení psychiky, lze léčit; cestou k jejich uzdravení je aktivní učení.

Jedním ze spontánních způsobů emočního uzdravování jsou, alespoň u dětí, hry; například hra „na Purdyho“. Děti tyto hry znovu a znovu opakuji; to jim umožňuje mnohokrát prožít trauma bez pocitu ohrožení. S úaumatem se přitom vyrovnávají dvěma cestami: jednak hrůznou vzpomínku opakují, avšak bez doprovodné úzkosti, takže nastává postupná desenzibilizace a vzpomínka začne být spojována s netraumatickými reakcemi. A jednak mohou děti ve své fantazii dát tragédii nový, lepší konec: někdy při hře „na Purdyho“ vraha zabijí samy, čímž překonávají svůj bolestný pocit bezmoci.

Menší děti, které se staly svědky nějaké brutální události, si často vytvářejí podobné hry. Takovéto strašidelné hry traumatizovaných dětí poprvé zaznamenala dr. Lenore Terrová, dětská psychiatrická lékařka ze San Franciska.¹⁷ S těmito hrami se setkala u dětí v Chowchille v Kalifornii (asi hodinu cesty od Stocktonu, kde Purdy způsobil onen hrozivý masakr). Tyto děti byly při cestě autobusem z letního tábora uneseny. Únosci připravili dětem i jejich vychovatelům utrpení, které trvalo asi dvacet sedm hodin.

O pět let později dr. Taxová zjistila, že ve hrách dětí, které byly uneseny, se trauma doposud v různých formách opakuje. Dívky si například hrály na únos se svými panenkami Barbie. Jedna holčička, která se nemohla vyrovnat se vzpomínkou na to, jak na své kůži cítila moč ostatních dětí, když všichni v autobuse v hrůze leželi jeden na druhém, nyní znovu a znovu svoji panenku myla. Jiná si hrála s panenkou na cestování. Barbie někam jede (na cíli nezáleží) a bez úhony se vrátí: to je celý smysl hry. Další holčička si ráda hrála na to, jak je její panenka uvězněná v díře a udusí se.

Zatímco u dospělých může po prožití hluboce traumatizující události dojít k psychickému otupění, k zablokování vzpomínek nebo emocí spojených s katastrofou, děti se většinou vyrovnávají s traumatem jinak. Terrová se domnívá, že děti méně často propadají citové otupělosti právě proto, že používají svoji fantazii, hry a snění, aby mohly znovu projít zážitkem a přemýšlet o něm. Zdá se, že takovéto dobrovolné přehrávání traumatu oslabuje potřebu přeměnit jej na vysoce emočně nabitou vzpomínku, jež může být ve vypjatých situacích znovu vyvolána. Při menších traumatech, jako je třeba vrtání zubu, stačí událost přehrát jednou nebo dvakrát. Avšak pokud jde o drtivou, nepřekonatelnou hrůzu, potřebují děti k tomu, aby se s ní vyrovnaly, nekonečné opakování. A tak znovu a znovu přehrávají trauma ve zlověstném, monotónním rituálu.

Jednou z cest, jak se dostat k obrazu zafixovanému v amygdale, je umění. To již samo o sobě je médiem nevědomí. Emoční mozková centra jsou vysoce vnímavá k symbolickým významům: ke sdělením prostřednictvím metafor, příběhů nebo mýtů. Freud nazval toto chápání „primárním procesem“. Tato technika se často používá při léčbě traumatizovaných dětí. Někdy právě umění umožní dětem svěřit se s okamžiky hrůzy, o nichž by se jinak neodvážily mluvit.

Dětský psychiatr Spencer Eth z Los Angeles, jenž se specializuje na léčbu takto postižených dětí, hovoří o příběhu pětiletého chlapce, který byl spolu se svou matkou unesen jejím bývalým milencem. Muž je přivedl do pokoje v motelu. Přikázal chlapci, aby se schoval pod dekou, a pak jeho matku ubil k smrti. Je pochopitelné, že chlapec nechtěl s psychiatrem mluvit o tom, co viděl a slyšel pod dekou. A tak jej Eth požádal, aby namaloval obrázek - jakýkoliv obrázek.

Chlapec nakreslil závodní auto s řidičem, který měl překvapivě veliké oči. Eth se domnívá, že velké oči symbolizují, jak se chlapec odvážil pohlédnout na vraha. V kresbách traumatizovaných dětí lze téměř vždy vysledovat takovéto odkazy na traumatickou událost. Eth učinil z kreslení první krok své psychoterapie. Bolestné vzpomínky dětí neovladatelně pronikají jak do jejich myslí, tak i do jejich kreseb. Kromě toho kreslení samo o sobě působí psychoterapeuticky a spouští proces vyrovnávání se s traumatem.

VYROVNÁNÍ SE S TRAUMATEM A OBNOVENÍ EMOČNÍHO UČENÍ

Ireně šla na schůzku, která skončila pokusem o znásilnění. Přestože se jí tehdy podařilo se ubránit, útočník ji nepřestával trápit: obtěžoval ji obscénními telefonáty, vyhrožoval jí, volal jí uprostřed noci a sledoval každý její pohyb. Když Ireně požádala policii o pomoc, odmítli zasáhnout, neboť její situace nebyla dost závažná, protože „se ve skutečnosti vlastně nic nestalo“. V době, kdy se začala léčit, měla už Ireně rozvinuté příznaky posttraumatické stresové poruchy. Vzdala se veškerého společenského života a cítila se jako vězeň ve svém vlastním domě.

Případ Ireně citovala dr. Judith Lewis-Hermanová, harvardská psychiatrická, ve své objevené práci, v níž popisuje fáze uzdravování se z traumatu. Hermanová rozlišuje tři stádia: získání pocitu bezpečí, vzpomínání na podrobnosti traumatické události a oplakávání ztrát s ní spojených, a konečně obnovení normálního života. V uspořádání těchto fází je ukryta přirozená moudrost: sled dějů odráží to, jak se člověk postupně citově ujišťuje, že nepotřebuje přistupovat k životu tak, jako by každou chvíli měla nastat krizová situace.

První krok - znovunabytí pocitu bezpečí - v praxi znamená uklidnění příliš vystrašených a předrážděných emočních mozkových center do takové míry, aby bylo možné započít s učením.¹⁸ Terapie často začíná tím, že pomůžeme pacientovi pochopit, že jeho noční můry a napětí, jeho přehnaná ostražitost a panika jsou součástí příznaků posttraumatické stresové poruchy. Toto porozumění samo o sobě ubere symptomům hodně z jejich hroznosti.

Dalším krokem v psychoterapii je umožnit pacientům znovunabytí pocitu kontroly nad tím, co se s nimi děje, a překonat tak bezmoc, kterou v nich vyvolala traumatická událost. Například Ireně zmobilizovala svoje přátele a rodinu, aby jí pomohli chránit se před pronásledovatelem, a podařilo se jí přimět policii k zásahu.

Pocit ohrožení je u lidí s posttraumatickou stresovou poruchou větší než konkrétní strach z nebezpečí, která na ně venku číhají. Jejich pocit nechráněnosti spočívá mnohem hlouběji: v přesvědčení, že nemohou nijak ovlivnit, co se děje s jejich tělem a city. Je to pochopitelné, uvážíme-li, jak snadno u nich díky přecitlivělosti nervových spojení amygdaly dochází k „emočnímu únosu“.

Medikace je jedním ze způsobů, jak obnovit v pacientovi pocit, že není zcela vydán na pospas citovým poplachům, které ho zaplavují nevysvětlitelnou úzkostí, raší jeho spánek nebo se objevují v jeho děsivých snech. Farmakologové doufají, že jednoho dne se jim podaří vyvinout lék, který bude specificky zaměřen na vyrovnaní posttraumatických změn ve funkci amygdaly a s ní spojených neurotransmiterových okruhů. V současné době existují jen léky, které potlačují pouze některé příznaky. Jedná se převážně

o antidepresiva, která působí na bázi serotoninového systému, a beta-blokátory, které zabírají aktivaci sympatického nervového systému. Pacienti se také mohou naučit relaxační techniky. Ty jim umožní lépe zvládat svoji podrážděnost a nervozitu. Pouze ve stavu psychického a fyzického uvolnění si mohou narušená emoční centra postupně uvědomit, že život není neustálým ohrožením, a alespoň částečně tak navrátit pacientovi pocit bezpečí, který měl před traumatem.

Další fází léčení je vyprávění a rekonstrukce celého příběhu traumatické události v bezpečném prostředí. Emoční centra tak mohou nově, realističtěji pochopit vzpomínku na trauma i reakce na ně. Postupně, tak jak pacient líčí další a další úděsné detaily traumatu, se vzpomínka začíná transformovat, a to jak ve svém emočním významu, tak i ve svém působení na emoční stav pacienta. Tempo tohoto vyprávění je třeba přesně vystihnout. V ideálním případě by mělo napodobovat přirozený postup vyprávění u lidí, kteří se dokážou z traumatu zotavit, aniž by v nich vyvolalo psychickou poruchu. U těchto lidí můžeme vysledovat určité „vnitřní hodiny“, které „dávají“ uvědomování si hrůzných myšlenek, jež ožívají trauma. Mezi těmito záblesky jsou pak týdny či měsíce, kdy si lidé nepamatují z děsivých událostí téměř nic.¹⁹

Toto střídání vzpomínek se zastřením paměti umožňuje pacientovi spontánně přehodnotit trauma a pomalu změnit svoji citovou reakci na ně. Hermanová uvádí, že u pacientů se závažnější posttraumatickou poruchou může vyprávění jejich příběhu vzbuzovat nezvladatelný strach. Tehdy by měl terapeut zasáhnout a zpomalit postup vyprávění, aby tak udržel pacientovy emoce v rozsahu snesitelnosti. Tím by zabránil hrozícímu narušení procesu získávání nového citového postoje k události.

Terapeut vede pacienta k tomu, aby vyprávěl trauma co nejživěji, jako horor na video, a aby si přitom vzpomněl na každou odpornou podrobnost. Pacient má popsat nejenom to, co přesně viděl, slyšel nebo cítil, ale také své reakce na to všechno: svou hrůzu, odpor, nevolnost. Smyslem tohoto vyprávění je převést celou vzpomínku do slov; to jest zachytit i ty části vzpomínek, které se možná oddělily a ve vědomém vybavování traumatu chybějí. Převedením smyslových podrobností a pocitů do slov se zesílí kontrola neokortexu nad těmito vzpomínkami. Pacient tak může lépe porozumět citovým reakcím, které v něm vzpomínky vyvolávají, a tím se s nimi lépe vyrovnat. V této fázi terapie probíhá proces emočního učení převážně skrze znovuprožívání události a s ní spojených emocí, avšak tentokrát v bezpečném prostředí, ve spolupráci s terapeutem, kterému pacient důvěřuje. V pacientovi tak začne klíčit pocit, že vzpomínky na traumatickou událost mohou být prožívány v bezpečí a nemusí je vždy provázet nezvladatelný strach.

Pětiletý chlapec, který se stal svědkem brutální vraždy své matky a později nakreslil obrázek řidiče s obrovskými očima, už potom nenakreslil nic. On a jeho terapeut Spencer Eth spolu hráli hry, a vytvářeli tak mezi sebou pouto důvěry a lásky. Pouze velmi pomalu začal chlapec vyprávět příběh vraždy. Nejprve jakoby automaticky, při každém vyprávění opakoval tytéž

detaily. Postupně se jeho povídání stávalo otevřenějším a uvolněnějším. Přitom už nebylo jeho tělo tak napjaté. Současně se začínaly vytrácet děšivé sny, což Eth považuje za příznak vyrovnání se s traumatem. Postupně se jejich hovory přesunuly ze strachu vyvolaného vraždou ke každodennímu životu chlapce, který nyní žil se svým otcem. A nakonec už chlapec dokázal mluvit jen o svém běžném životě, neboť vzpomínka na trauma už ztratila svoji působivost.

Herman zjistil, že pacienti potřebují oplakat ztrátu, kterou jim trauma přineslo - ať už jde o zranění, o smrt blízkého člověka, o ukončení vztahu nebo o zklamání důvěry v lidi; potřebují prožít například svoji lítost nad tím, že někoho nedokázali zachránit. Smutek, který přirozeně provází takové vyprávění bolestných událostí, má klíčový význam: je projevem toho, že lidé přestávají lpět na traumatu samotném. Namísto aby trvale žili v zajetí onoho zlého okamžiku ve své minulosti, začnou se pacienti dívat vpřed, dokonce i v něco doufat; a začnou budovat nový život. Jako by kletba neustálého opakování a opětovného prožívání hrůzy z traumatu byla u konce. Každá siréna už nemusí nutně zaplavit člověka strachem a každý zvuk noci už nemusí přinášet záblesky vzpomínek.

Podle Hermanové určité následky nebo příležitostné recidivy obtíží často přetrvávají, avšak současně jsou už přítomny specifické příznaky toho, že trauma bylo v podstatě překonáno. Obtíže se zmírňují natolik, že je pacient dokáže sám zvládnout a že je schopen snášet pocity spojené se vzpomínkami na trauma. Zvláště důležitá je skutečnost, že vzpomínky na trauma se již nevracejí proti pacientově vůli; nyní je už možné jim odolat, stejně jako kterékoli jiné vzpomínce. A co je vůbec nejdůležitější - po určité době je pacient schopen odsunout je prostě stranou, jako kteroukoliv jinou vzpomínku. Konečné uzdravení z traumatu je spojeno s vybudováním nové existence se silnými, spolehlivými mezilidskými vztahy a s nalezením smyslu života i na světě, kde se může stát takové bezpráví.²⁰ Všechny tyto kroky jsou známkami úspěšné „převýchovy“ citů.

PSYCHOTERAPIE JAKO ŠKOLA CITŮ

Naštěstí se katastrofické okamžiky, ve kterých se tyto traumatické vzpomínky formují, vyskytují v životech většiny z nás jenom velice zřídka. Avšak stejná mozková centra, která tak silně vrývají do paměti okamžiky traumatu, se aktivují i v méně vypjatých situacích. Běžně se vyskytující problémy v dětství (například neustálá nevšímavost nebo nedostatek něžnosti ze strany rodičů, opuštění, ztráta milovaného člověka nebo odmítnutí ve společnosti) nemusí nikdy dosáhnout intenzity traumatu. Nepochybně se však vtisknou do struktury emočních center a později v životě se stávají skrytou příčinou poruch v intimních vztazích. Lze-li vyléčit i posttraumatickou stresovou poruchu, je možné vyléčit i méně nápadné „emoční jizvy“, které má na duši téměř každý z nás - a to je smysl psychoterapie. Na proce-

su učení, jak se s těmito nahromaděnými reakcemi vyrovnat, se významnou měrou podílí i emoční inteligence.

Dynamika vztahů mezi amygdalou a informovanějšími reakcemi prefrontální mozkové kůry představuje neuroanatomický model mechanismů, kterými může psychoterapie formovat hluboce zakořeněné neadaptivní emoční vzorce. Neurolog Joseph LeDoux, jenž objevil ústřední úlohu amygdaly při spouštění emočních reakcí, říká: „Zdá se, že když se naše emoční centra něco naučí, už to nikdy nepustí. Terapie nás učí, jak toto ovládat: učí naši mozkovou kůru, jak inhibovat amygdalu. Nutkání k jednání je potlačeno a naše původní emoce přetrvávají už jen v oslabené formě.“

Dokonce i po úspěšné psychoterapii přetrvává určitá zbytková reakce, jež je pozůstatkem původní přecitlivělosti či strachu.²¹ Prefrontální kůra může podnět k impulsivnímu chování přicházející z amygdaly zjemnit nebo zastavit. Přestože se nemůžeme rozhodnout, kdy u nás dojde k intenzivní citové reakci, jsme schopni ovlivnit, jak dlouho bude tato reakce trvat. Pohotovější zvládání citových výbuchů je jednou ze známek emoční vyspělosti.

V průběhu terapie se mění způsob, jak lidé nakládají se svými citovými reakcemi - avšak tendence ke spuštění reakce určitými podněty do jisté míry přetrvává. Důkazy tohoto jevu shromáždil v řadě psychoterapeutických studií Lester Luborsky se svými spolupracovníky na Pennsylvánské univerzitě.²² Analyzovali závažné vztahové problémy, s nimiž se desítky pacientů obracely na psychoterapeuty (šlo například o hlubokou touhu být akceptován nebo nalézt blízkého člověka, o strach ze selhání nebo z přehnané závislosti). Pak pozorně rozebrali nejběžnější (vždy sebedestruktivní) reakce pacientů, k nimž docházelo při rozjitření těchto strachů nebo tužeb v mezilidských vztazích. Pacienti například byli často příliš nároční, což v druhém člověku vyvolávalo zlobu a chlad, nebo se stáhli do sebe v obraně před očekávaným pohrdáním, a svého partnera tak rozladili zdánlivým odmrštěním. Při takovýchto nešťastných konfrontacích prožívali pacienti silné citové rozrušení: pocity beznaděje a smutku, nenávisti, zloby, napětí, strachu, viny, sebeobviňování a podobně. Ať už však byl vzorec chování pacienta jakýkoliv, objevoval se téměř v každém důležitém mezilidském vztahu: s manželem, manželkou nebo milencem; ve vztahu s dítětem, rodičem, s nadřízeným nebo se spolupracovníky v práci.

V průběhu dlouhodobé terapie došlo u pacientů ke dvěma zásadním změnám: na kritické podněty nyní již reagovali s menším citovým rozrušením, někdy dokonce i klidně nebo s překvapením; také jejich chování navenek se změnilo tak, že dokázali získat ve vztahu to, co skutečně chtěli. Avšak co se nezměnilo, to byla jejich původní touha nebo strach a bolestné emoce. V době, kdy pacientům zbývalo do konce terapie pouze několik sezení, bylo z jejich vyprávění patrné, že ve srovnání se stavem na začátku terapie poklesl počet negativních citových reakcí v jejich sociálním životě asi na polovinu a že pravděpodobnost toho, že druhý člověk bude reagovat pozitivně tak, jak si to přejí, stoupla asi na dvojnásobek. Avšak přecitlivě-

lost těchto pacientů, která byla příčinou jejich potřeb, zůstala terapií neovlivněna.

Můžeme se domnívat, že limbické okruhy dále vysílají poplašné signály jakožto odezvu na podněty něčím připomínající obávanou událost, avšak že prefrontální kůra a přilehlé oblasti si osvojily novou, zdravější reakci. Zkrátka citové postoje - dokonce i ty nehlouběji zakořeněné zvyky získané v raném dětství - lze změnit. Emoční učení probíhá v určité formě po celý život.

14

Temperament nemusí být osudem

Tolik k vytváření získaných emočních vzorců. Ale co ty reakce, které jsou určeny naší genetickou výbavou? Jak změnit zakořeněné sklony lidí, kteří jsou od přirozenosti velmi nestálí nebo třeba ostýchaví? Tyto emoční charakteristiky člověka spadají do oblasti temperamentu. Vytvářejí onen neustálý šum v pozadí naší mysli, jenž je vyjádřením našich základních dispozic. Temperament můžeme také definovat jako převládající nálady v našem citovém životě. Každý z nás do jisté míry upřednostňuje určité emoční stavy. Temperament je určen již při narození. Je součástí našeho genetického dědictví, které má nad rozvojem života tak neúprosnou moc. Téměř každý rodič se s tím setkal: dítě může být už od narození klidné a tiché nebo naopak nedůtklivé a svéhlavé. Otázkou je, zdali je v naší moci toto biologicky určené citové uspořádání změnit pozdějšími zážitky. Je náš emoční život pod nadvládou genů, anebo může i vrozeně ostýchavé dítě vyrůst v sebevědomého dospělého člověka?

Nejjasnější odpověď na tuto otázku pochází z výzkumů Jerome Kagana, jednoho z předních vývojových psychologů na Harvardově univerzitě.¹ Kagan uvádí, že existují nejméně čtyři typy temperamentu: temperament ostýchavý, smělý, optimistický a melancholický. Podkladem každého z nich je jiný typ mozkové aktivity. V povahovém vybavení každého z nás pravděpodobně existují nesčetné rozdíly. Každý z nich vzniká na podkladě vrozených odlišností v uspořádání emočních mozkových drah. Pro kteroukoliv z daných emocí mají lidé různý práh dráždivosti, různě dlouhou dobu trvání a různou intenzitu. Kaganova studie se soustřeďuje převážně na jeden povahový aspekt: na dimenzi, na jejímž jednom konci stojí ostýchavost a stydlivost, a na druhém pak přehnaná smělost a nebojácnost.

Desítky let vozily matky svoje novorozence a batolata do čtrnáctého patra harvardské William James Halí, kde sídlila Kaganova Laboratoř pro rozvoj dítěte, aby se účastnily rozsáhlého výzkumu vývoje dětí. A právě tehdy si Kagan a jeho spolupracovníci povšimli časných projevů plachosti u skupiny téměř dvouletých dětí, které přišly na experimentální sledování. Při volné hře se některé děti chovaly spontánně a uvolněně a bez nejmenšího zaváhání si začínaly hrát s ostatními batolaty. Jiné byly naopak nejisté a váhavé, postávaly v pozadí, držely se svých matek a hrající si děti pouze pozorovaly. Kaganův vědecký tým opakoval pozorování těchto dětí o čtyři roky později, kdy už chodily do mateřské školy. Žádné ze smělých, společenských dětí se nezačalo stydět, avšak dvě třetiny ostýchavých dětí byly doposud zamlklé.

Kagan zjistil, že přecitlivělé a ustrašené děti bývají i v dospělosti úzkostné, stydlivé a bázlivé. Od narození je asi zhruba 15 až 20 procent dětí „behaviorálně inhibováno“. Už v kojeneckém věku se tyto děti obávají neznámých věcí. Mají odpor k neznámým jídlům a nerady se seznamují s novými zvířaty nebo místy. Před neznámými lidmi se stydí. Tento postoj je příčinou ještě další přecitlivělosti: děti tohoto typu mají sklony k pocitům viny a k výčitkám svědomí. Tyto děti propadají ve společnosti neovladatelné úzkosti: ve třídě nebo na hřišti, při seznamování se s novými lidmi nebo v jakékoliv situaci, kdy se na ně soustředí pozornost lidí kolem. Jako dospělí pak často žijí v ústraní a mají přehnanou hrůzu z toho, že budou muset někde promluvit nebo jinak veřejně účinkovat.

Tom, jeden z chlapců v Kaganově studii, je typickým představitelem tohoto typu ostýchavých lidí. Při každém sledování v průběhu dětství - ve dvou, v pěti i v sedmi letech patřil Tom vždy mezi ty nejstydlivější. Při pohovoru ve třinácti letech byl Tom nervózní a napjatý, kousal si rty a hrál si s prsty, jeho tvář byla nehybná a pouze tehdy, když hovořil o své přítelkyni, se nervózně usmál. Jeho odpovědi byly krátké a choval se zaraženě.² Na střední léta dětství, tj. na věk asi do jedenácti let, si Tom vzpomínal jako na období, kdy byl nesmírně ostýchavý a kdy vždy když měl přistoupit ke svým kamarádům, začal se potit. Také trpěl nejrůznějšími intenzivními obavami: měl strach, že jejich dům vyhoří, že zůstane sám ve tmě, bál se skákat do bazénu. Často míval děsivé sny, ve kterých se na něj vrhaly příšery. Přestože se v posledních dvou letech už tolik nestydí, v přítomnosti ostatních dětí doposud pociťuje určitou úzkost. Teď má starosti hlavně se školními výsledky, přestože patří ve své třídě mezi nejlepších pět procent studentů. Tom je synem vědce a chtěl by v budoucnu dělat něco podobného, neboť relativní osamocenost vědecké práce vyhovuje jeho introvertní povaze.

Naproti tomu Ralph byl jedním z nejodvážnějších a nejspolečenštějších dětí při všech sledováních. Byl vždy uvolněný a rád si povídal. Při pohovoru ve třinácti letech seděl uvolněně na židli, bez jakýchkoliv známek nervózního neklidu. Se svým tazatelem přátelsky a sebevědomě hovořil, jako kdyby byl jeho vrstevníkem, přestože mezi nimi byl věkový rozdíl více než pětadvaceti let. V dětství trpěl jenom dvěma krátkodobými strachy - popr-

vé ze psů, když na něj ve třech letech skočil velký pes, a pak z létání, když se v sedmi dověděl o letecké havárii. Ralph byl společenský a oblíbený, nikdy se nepovažoval za ostýchavého člověka.

Stydlivé děti vstupují do života s takovým uspořádáním nervových drah, které intenzivně reaguje i na mírné stresové zatížení. Jejich srdce už od narození bije při reakci na podivné nebo neznámé situace rychleji. Když tyto zamlklé děti ve věku jedenadvaceti měsíců postávaly stranou a sledovaly ostatní, jak si hrají, monitorování srdeční akce ukázalo, že jejich srdce bijí rychleji. Tento nízký práh pro vznik úzkosti je pravděpodobně příčinou jejich celoživotní ostýchavosti: ke všem novým lidem nebo situacím přistupují jako k potenciálnímu ohrožení. V důsledku toho ženy ve středním věku, které si vzpomínají, že v dětství byly zvláště stydlivé, procházejí životem s větším množstvím obav, starostí a pocitů viny, a také častěji trpí zdravotními poruchami způsobenými stresem (například migrénami, dráždivým tračníkem nebo žaludečními obtížemi).

NEUROCHEMICKÝ PODKLAD NESMĚLOSTI

Kagan se domnívá, že rozdíl mezi opatrnickým Tomem a smělým Ralphem spočívá v dráždivosti nervových drah s centrem v amygdale. Kagan je přesvědčen, že lidé jako Tom, kteří mají sklon k bázlivosti, se rodí s takovým neurochemickým uspořádáním těchto drah, které snadno vede k podráždění. Proto se snaží vyhýbat se neznámým situacím a nejistotám a trpí úzkostí. Naproti tomu lidé jako Ralph mají v nervovém systému mnohem vyšší práh vzniku podráždění amygdaly, a proto jsou méně lekaví a přirozeně společenější. Touží prozkoumávat neznámá místa a seznamovat se s novými lidmi.

Jedním z prvních projevů toho, jaký typ uspořádání dítě zdědilo po rodičích, je, jak snadno se jako kojeneček rozčílí nebo jak se chová při konfrontaci s někým či něčím neznámým. Asi jedno z pěti dětí patří do kategorie bázlivých lidí a asi dvě pětiny dětí jsou od přírody odvážné a smělé, alespoň při narození.

Část Kaganových důkazů pochází ze sledování neobvykle bojácných koček. Asi jedna ze sedmi domácích koček má sklon k ustrašenosti, podobný jako u bázlivých dětí: takové kočky se vyhýbají setkání s novými věcmi (namísto aby projevovaly legendární kočičí zvědavost), mají odpor k prozkoumávání nového území a napadají jenom ty nejmenší hlodavce. Příliš se bojí, než aby si troufily na větší živočichy, které jejich odvážnější vrstevníci s radostí pronásledují. Sledováním přímými mozkovými sondami bylo prokázáno, že určité oblasti amygdaly jsou u těchto bázlivých koček neobvykle dráždivé, zejména tehdy, slyší-li například hrozivé vřeštění jiné kočky.

Tato kočičí bázlivost se začíná objevovat u koťat starých asi jeden měsíc. V tomto věku je už jejich amygdala vyvinutá natolik, aby byla schopna rozhodovat, zda se k předmětu přiblížit, nebo zda raději utéci. Vyspělost kočičího mozku ve věku jednoho měsíce odpovídá zhruba osmiměsíčnímu kojenu.

ci. Právě ve věku osmi až devíti měsíců se podle Kagana u dětí objevuje strach z neznámých lidí: například pokud matka odejde z pokoje a ponechá své dítě v přítomnosti neznámého člověka, začne dítě plakat. Kagan předpokládá, že bojácné děti mají dědičně zvýšenou hladinu noradrenalinu nebo jiného mozkového mediátoru, jenž aktivuje amygdalu, a snižuje tak práh dráždivosti těchto center.

Jedním z příznaků takto zvýšené citlivosti je například déletrvající zrychlení srdeční frekvence těchto lidí při vystavení mírným stresům (třeba nepříjemným pachům) ve srovnání s jejich společenštějšími vrstevníky. Uvolněný noradrenalin udržuje podráždění amygdaly; prostřednictvím s ní spojených nervových drah tak trvale aktivuje sympatický systém.⁴ Kagan vyzoroval u bojácných dětí vyšší reaktivitu celé řady ukazatelů aktivace sympatického nervového systému - od vyššího klidového krevního tlaku a výraznější dilatace zorniček až po vyšší hladinu metabolitů noradrenalinu v moči.

Dalším příznakem bojácnosti je mlčenlivost. Kdykoliv Kaganův tým sledoval skupinu bojácných a skupinu smělých dětí (v mateřských školkách, při konfrontaci s neznámými dětmi nebo při rozhovoru), plaché děti byly méně hovorné. Jedna bojácná holčička mlčela i tehdy, když ji jiné děti z mateřské školky přímo oslovily, a většinu času se jenom dívala, jak si ostatní hrají. Kagan uvádí, že bojácné mlčení při setkání s neznámým člověkem nebo s domnělým ohrožením je projevem aktivace nervové dráhy mezi předním mozkem, amygdalou a okolními limbickými centry, které ovládají vyjadřovací schopnosti (tataž dráha se při intenzivním stresu „zasekne“).

Tyto citlivé děti mají vyšší riziko vzniku úzkostných psychických poruch; například panické ataky se u nich mohou objevit už v šesté nebo sedmé třídě. V jedné studii 754 chlapců a dívek tohoto věku byly nalezeny 44 děti, jež už prožily alespoň jeden takový záchvat nebo měly několik příznaků, které této poruše obvykle předcházejí. Tyto záchvaty úzkosti byly zpravidla vyvolány běžnými problémy vyskytujícími se v období začínající adolescence; šlo o takové situace (třeba o první rande nebo o významnější zkoušku), které většina dětí zvládne bez nějaké vážnější psychické poruchy. Avšak přirozeně plaché děti, v nichž neznámé situace vzbuzují neobvykle silný strach, měly již v těchto celkem běžných situacích příznaky paniky: bušení srdce, dýchavičnost nebo dusnost. Tyto fyzické příznaky doprovázel pocit, že se stane něco příšerného - třeba že zemřou nebo že se zblázní. Podle vědců nejsou tyto zážitky tak závažné, aby spadaly do psychiatrické kategorie „panické poruchy“, přesto však lze z jejich výskytu u dospívajících dětí usuzovat na větší riziko vzniku této poruchy v pozdějším životě. Mnoho dospělých s tímto onemocněním uvádí, že jejich záchvaty začaly právě v dospívání.⁵

Nástup úzkostných záchvatů úzce souvisí s pubertou. Dívky s jen počátečními příznaky puberty v naprosté většině uváděly, že takovéto pocity nikdy nezažily, zatímco osm procent z postpubertálních dívek říkalo, že se už s panikou setkalo. Lidé, kteří prožili takovýto záchvat, se často natolik děsí možnosti jeho opakování, že se raději stáhnou z aktivního života.

Nic MI NEVADÍ: VESELÁ POVAHA

Ve dvacátých letech tohoto století opustila moje teta June jako mladá žena svůj domov v Kansas City a sama se vydala do Šanghaje. To byl v té době pro samotnou ženu velmi odvážný podnik. Tam se June seznámila s britským detektivem koloniálních policejních sil a později se za něj provdala. Když na začátku druhé světové války obsadili Sanghaj Japonci, byla moje teta spolu se svým manželem internována ve vězeňském táboře (jenž je výstižně vylíčen v knize a filmu *Empire of the Sun, Říše slunce*). Ve vězení prožili pět hrozných let, a pak přišli doslova o všechno. Bez jediného penny byli posláni do Britské Kolumbie.

Pamatuji, jak jsem se jako dítě poprvé setkal s tetou June, postarší, překypující ženou, jejíž život byl tak dobrodružný. V pozdějším věku měla mrtvici, po které částečně ochrnula. Po dlouhé a svízelné rehabilitaci mohla znovu chodit, avšak už s potížemi. Pamatuji si, jak jsem jel tehdy s tetou June na výlet. Bylo jí kolem sedmdesáti let. Někam poodešla a za několik minut jsem uslyšel slabý výkřik: to volala o pomoc. Upadla a nemohla se sama zvednout. Přispěchal jsem k ní, a když jsem jí pomohl zpět na nohy, nestěžovala si ani nenaříkala. Jen se svojí nehodě smála. Řekla jenom: „No, aspoň že už můžu zase chodit.“

Zdá se, že emoce některých lidí (mezi něž patří i moje teta) přirozeně tíhnou k pozitivitě. Takoví lidé jsou optimističtí a bezstarostní, zatímco jiní jsou spíš nepřívětiví a melancholičtí. Tato dimenze temperamentu, na jejímž jednom konci lze nalézt optimistickou bezstarostnost a na druhém melancholii, pravděpodobně souvisí s poměrem korové aktivity v levé a pravé prefrontální oblasti - v oblasti vyšších emočních center. Uvedené poznatky z velké části pocházejí z výzkumů psychologa Richarda Davidsona z Univerzity ve Wisconsinu. Ten zjistil, že lidé s výraznější aktivitou levého prefrontálního laloku mají spíše radostnou povahu. Život a lidi kolem nich jim přinášejí potěšení. Případné nesnáze ze sebe rychle setřesou, jako to uměla moje teta June. Avšak lidé s relativně vyšší aktivitou na pravé straně mozkové kůry mají sklony k negativitě a ke špatným náladám; jsou snadněji pohlceni životními problémy. V jistém smyslu více trpí, neboť se nedovedou svých starostí a smutků zbavit.

Jeden z Davidsonových pokusů srovnával dobrovolníky, vyznačující se nejvýraznější aktivitou levých prefrontálních oblastí, se skupinou patnácti lidí, kteří měli nejvyšší pravostrannou aktivitu. Ti s vysokou aktivitou napravo vykazovali v charakterovém testu typický negativní postoj: byli podobní karikovaným postavám z filmů Woodyho Allena, které dokážou i v maličkosti vidět předzvěst katastrofy. Měli sklony k náladovosti, k depresím; uzavírali se do sebe, k okolnímu světu přistupovali podezřívavě; život se jim zdál plný nevládnutelných problémů a číhajícího nebezpečí. Naproti tomu lidé s převážující levostrannou frontální aktivitou byli sebevědomější, převážoval u nich pocit radosti ze života, často mívali dobrou náladu a měli za to, že lidé kolem nich si váží jejich práce. Z výsledků jejich psychologických testů bylo patrné i nižší riziko výskytu depresí a dalších emočních poruch.⁶

Davidson zjistil, že lidé, kteří mají v anamnéze klinickou depresi, mají také ve srovnání s lidmi, kteří nikdy depresi netrpěli, méně výraznější korovou aktivitu levého prefrontálního laloku a naopak vyšší aktivitu vpravo. Stejný obraz našel i u pacientů, u nichž byla deprese právě diagnostikována. Davidson usuzuje, že lidé, kteří svoji depresi překonají, se vlastně naučí zvyšovat aktivitu levého prefrontálního laloku - to je ovšem předpoklad, jenž teprve čeká na svoje experimentální ověření.

Přestože se jeho výzkumy zaměřují především na třicet procent lidí s krajními příznaky, je Davidson přesvědčen, že podle rozmístění aktivity mozkových elektroencefalografických vln může být zařazen do jedné z těchto kategorií téměř každý. Tento povahový rozdíl mezi veselými a mrzutými typy lidí se projevuje mnoha způsoby. Například v jednom pokusu sledovala skupina dobrovolníků krátké filmové záběry. Některé z nich byly zábavné, třeba koupající se gorila nebo hrající si štěňata. Jiné, jako například instruktážní film pro ošetřovatelky, zachycovaly ošklivé podrobnosti operace a vzbuzovaly v divákovi úzkost. Zasmušilým lidem s převahou pravé hemisféry připadaly veselé záběry jenom trošku zábavné, avšak při sledování proudů krve a otevřené rány při operaci pociťovali extrémní odpor a strach. Skupina šťastných lidí citově reagovala na operaci pouze minimálně; mnohem výraznější byla jejich radost a potěšení při pohledu na veselé záběry.

Zdá se, že náš temperament rozhoduje o tom, zdali budeme v životě reagovat spíš pozitivně, nebo spíš negativně. Sklon k melancholické či naopak k optimistické povaze, obdobně jako sklon k bázlivosti, nebo naopak ke smělosti, se začíná projevovat už v prvním roce života. To znamená, že s největší pravděpodobností je také geneticky podmíněn. Tak jako většina mozkových center i frontální laloky v prvních měsících života teprve vyvíjejí, proto až do věku kolem deseti měsíců nelze spolehlivě změřit jejich aktivitu. Avšak Davidson zjistil, že už u dětí v tomto věku míra aktivity frontálních laloků poměrně přesně předpovídala, zdali děti začnou plakat, odejde-li jejich matka z místnosti. Korelace byla prakticky stoprocentní: testováno bylo mnoho dětí a u každého, které po odchodu matky plakalo, převažovala pravostranná aktivita; naopak děti, které neplakaly, vykazovaly vyšší aktivitu nalevo.

Základní povahové sklony jsou tedy dány již při narození nebo těsně po něm. Přesto ti z nás, kteří jsou od přírody mrzutí, nejsou nutně odsouzeni k tomu, aby žili v zajetí svých starostí a vrtochů. Emoční postoje získané v dětství mohou mít na povahu hluboký vliv: buď zesilují, nebo zeslabují vrozené dispozice. Právě díky této vysoké plasticitě dětské psychiky mohou mít zážitky v těchto letech trvalý dopad na uspořádání nervových drah po celý zbytek života. Možná nejlepším příkladem, jak lze změnit temperament k lepšímu, jsou výsledky pozorování bázlivých dětí v rámci Kaganova výzkumu.

JAK ZKLIDNIT PŘÍLIŠ DRÁŽDIVOU AMYGDALU

Povzbudivým výsledkem Kaganových studií je závěr, že zdaleka ne všechny ustrašené děti se v dospělosti straní společnosti. Správnými zážitky lze příliš dráždivou amygdalu do jisté míry zklidnit. Jde o to, jaké emoční postoje a reakce si dítě osvojí. U bázlivých dětí je zprvu nejdůležitější, jak se k nim chovají jejich rodiče, a jak se tedy naučí zvládat svoji přirozenou plachost. Ti rodiče, kteří umějí poskytnout svým dětem takové zážitky, které pomalu rozvíjejí jejich smělост a odvahu, jim prokážou velkou službu: možná na celý život je zbaví jejich vrozené bázlivosti.

Zhruba každé třetí dítě, které se narodí s příznaky zvýšené dráždivosti amygdaly, ztratí svoji plachost do věku, kdy vstupuje do mateřské školky.⁷ Z pozorování domácího prostředí těchto kdysi bázlivých dětí je patrné, že jejich rodiče (a zejména matky) mají rozhodující vliv na to, jestli bojácné dítě svoji plachost časem překoná, nebo jestli se bude i nadále vyhýbat novým věcem a překážky v něm budou pořád vzbuzovat strach. Kaganův tým zjistil, že některé matky se držely představy, že by měly svoje bojácné děti ochraňovat před vším, co by je rozrušovalo. Jiné matky cítily, že je důležitější pomoci svým plachým dětem, aby se naučily tyto nepříjemné okamžiky zvládat, a tak si zvykly na drobné životní překážky. Výsledky sledování nasvědčují tomu, že ochranné chování matek spíše bázlivost u dětí podporovalo: pravděpodobně tím, že připravovalo děti o příležitost naučit se svůj strach překonávat. Naopak názor rodičů, že dítě se musí otrkat, pomohl bázlivým dětem na cestě ke statečnosti.

Sledování rodin se zhruba šestiměsíčním dítětem ukázalo, že ochranné matky ve snaze dítě utiшит ho zvedly a chovaly, kdykoliv se dítě vztekalo nebo plakalo. Dítě pak konejšily déle než matky, které se snažily svoje potomky naučit, aby si s okamžiky citového rozrušení poradili sami. Porovnání doby, po kterou matky chovaly dítě klidné a dítě plačící, odhalilo, že ochranné matky se věnovaly svým potomkům mnohem déle ve chvílích jejich rozčilení, než když dítě bylo klidné a spokojené.

Další rozdíl se objevil až kolem jednoho roku věku: když děti dělaly něco, co jim mohlo ublížit (například si strkaly do pusy předmět, který by mohly spolknout), zákazy ochranných matek byly mírnější a shovívavější. Naproti tomu ostatní matky byly důrazné a dítěti jasně stanovovaly přísná omezení, co se smí a co ne; udělovaly dětem přímé pokyny a trvaly na poslušnosti. Tím bránily určitému chování dítěte.

Proč by mělo pevné rodičovské vedení zmírnit bázlivost dítěte? Kagan se domnívá, že když dítě vytrvale leze k něčemu, co mu připadá jako zajímavý předmět (avšak jeho matka to považuje za nebezpečné), a uslyší matčino upozornění: „Nechoď k tomu!“, něco se naučí. Dítě je najednou nuceno vyrovnat se s určitou nejistotou. Nesčetné opakování této emoční zátěže v průběhu prvního roku života poskytuje dítěti v malých dávkách setkání s neočekávanými událostmi. A je to právě tato překážka, kterou bázlivé děti tolik potřebují překonat. Je důležité, aby se s ní setkávaly v takové formě, kterou dokážou zvládnout. Když se dítě takto učí v přítomnosti rodičů, kteří

jej hned nekonejší a nechovají pro každou maličkost, postupně se naučí poradit si s těmito nepříjemnými pocity samostatně. Ve věku dvou let, kdy jsou tyto kdysi bázlivé děti přivedeny na další sledování do Kaganovy laboratoře, je už v jejich chování patrná výrazná změna: už jen zřídkakdy propuknou v pláč, zamračí-li se na ně neznámý člověk nebo ovine-li jim asistent kolem paže manžetu pro měření krevního tlaku.

Kaganův závěr zní: „Zdá se, že matky, které se snaží svoje přecitlivělé děti chránit před frustrací a úzkostí v naději, že svojí shovívavostí dodají dětem odvahy, dosahují spíše opačného výsledku: nejistotu dítěte ještě prohlubují.“⁸ Ochránitelská výchova prostě dítě spíše poškozuje, neboť jej připravuje o příležitost naučit se, jak se v konfrontaci s neznámým prostředím uklidnit, a dosáhnout tak malého vítězství nad vlastním strachem. Na neurologické úrovni to znamená, že prefrontální dráhy těchto dětí propásly příležitost osvojit si alternativní reakci na ochromující strach. Jejich sklon k chorobné ustrašenosti má možnost se prostým opakováním do značné míry rozvinout.

Kagan dále uvádí, že „...děti, které byly ve třech letech méně ustrašené než při předchozím sledování, měly většinou rodiče, kteří na ně vyvíjeli mírný tlak, aby si hrály s ostatními dětmi. Přestože se podle všeho tento temperamentový znak mění obtížněji než znaky jiné, není žádná lidská vlastnost neměnná.“

Jak jejich zážitky postupně formují uspořádání nervových drah, stávají se některé plaché děti v průběhu dětství stále odváznějšími. Jednou ze známek toho, že bázlivé dítě svoje přirozené zábrany pravděpodobně překoná, je společenská obratnost: schopnost spolupracovat a dobře vycházet s ostatními dětmi, soucítit s druhými, povahový sklon k dávání a sdílení a schopnost vytvářet si blízké přátelské vztahy - to jsou společné vlastnosti skupiny dětí, u nichž byl ve čtyřech letech diagnostikován sklon k bázlivosti a které jej ve věku deseti let již překonaly.⁹

Naproti tomu ty bázlivé děti, jejichž povaha se za šest let příliš nezměnila, byly spíše méně obratné: při stresové zátěži častěji plakaly a vzdávaly se, jejich emoce byly často přehnané; takové děti byly spíše ustrašené, mrzuté či ufnukané. I menší překážky v nich vzbuzovaly frustraci a vztek. Měly problémy s odkládáním uspokojení, byly přehnaně citlivé na kritiku nebo byly výrazněji nedůvěřivé. Tyto emoční nedostatky i do budoucna pochopitelně způsobí, že vztahy těchto dětí s ostatními budou horší. Proto pro ně bude mnohem těžší překonávat svoji původní nechuť zapojit se do kolektivu.

Naproti tomu není těžké pochopit, proč citově vyspělejší děti ze své bázlivosti vyrostly i navzdory svojí vrozené plachosti. Díky své společenské obratnosti měly mnohem více pozitivních zkušeností se svými vrstevníky. Zpočátku sice váhaly nového kamaráda oslovit, ale když už se seznámily, dokázaly v kolektivu dětí vyniknout. Pravidelné opakování takového společenského úspěchu v průběhu mnoha let přirozeně dodalo těmto ostýchavým dětem sebedůvěru.

Tato povahová změna směrem k odvaze je velmi povzbuzující; znamená totiž, že i vrozené emoční predispozice lze do určité míry změnit. Dítě, které přijde na svět ustrašené, se může naučit, jak klidně čelit setkání s neznámým prostředím a jak si vytvořit uspokojivé mezilidské vztahy. Ustrašenost (nebo kterýkoliv jiný povahový sklon) může mít svůj základ v genetické predispozici. Naše zděděné charakteristiky však nemusí nutně omezovat náš citový život jen na ty emoce, k nimž přirozeně tíhneme. I v rámci geneticky daných omezení existuje celá škála dalších možností. Behaviorální genetikové vyznívali, že jen geny samy o sobě chování člověka neurčují. O tom, jakým způsobem budeme své povahové sklony projevovat ve vlastním životě, rozhoduje kromě prostředí, v němž žijeme, také hlavně to, co jsme prožili a co jsme se naučili v dětství. Naše emoční schopnosti nejsou pevně dané: pod vlivem správných zkušeností se zdokonalují. Tato podivuhodná plasticita je dána relativně pomalým vyžíváním lidského mozku.

DĚTSTVÍ: NEKONEČNÉ MOŽNOSTI

Lidský mozek není při narození ještě plně vytvořen. V průběhu života se dále formuje, přičemž nejintenzivnější růst probíhá v dětství. Děti se narodí s mnohem větším počtem neuronů, než kolik jich bude uchováno v dospělém mozku. V procesu zvaném „tříbení“ (anglicky „pruning“ tj. doslova „vyčištění od všeho zbytečného“) mozek skutečně ztrácí nervová spojení a buňky, které jsou málo používány. V těchto synaptických drahách, jež jsou aktivovány nejčastěji, si naopak vytváří rozsáhlá spojení. Tím, že odstraní přebytečné synapse, zvyšuje tříbení přesnost přenosu informací, neboť odstraňuje příčinu „šumu“. Tento proces probíhá neustále a poměrně rychle. Synaptická spojení se tvoří řádově v hodinách a dnech. Zážitky, zejména v dětství, tak doslova formují náš mozek.

Dnes už klasická demonstrace působení zkušeností na růst lidského mozku pochází od nositelů Nobelovy ceny, neurologů Thorstena Wiesela a Davida Hubela.¹⁰ Ti prokázali, že u koček a u opic existuje určité rozhodující období prvních několika měsíců života; tehdy dochází k rozvoji synapsí, které přenášejí signály z oka do zrakových oblastí kůry, kde jsou pak tyto informace interpretovány. Pokud bylo jedno oko v tomto období trvale zavřené, došlo k výraznému poklesu počtu nervových vláken spojujících toto oko se zrakovou oblastí; u otevřeného oka došlo naopak k jejich znásobení. Pokud bylo po rozhodujícím období zavřené oko uměle otevřeno, zvíře bylo na něj slepé. Oko samotné bylo funkčně zcela v pořádku. Avšak na to, aby mohl mozek interpretovat informace z něj přicházející, bylo spojení oka se zrakovou kůrou příliš slabé.

U lidí trvá odpovídající období pro formování zraku zhruba prvních šest let života. Během této doby stimuluje normální vidění tvorbu postupně stále komplexnějších nervových zrakových okruhů, které začínají v oku a končí ve zrakové oblasti kůry. Pokud je oko dítěte převázáno, i třeba jenom

na pár týdnů, může dojít k měřitelnému narušení jeho funkce. Mělo-li dítě v tomto věku jedno oko trvale zavřené po dobu několika měsíců a později se vidění obnovilo, schopnost tohoto oka rozlišovat detaily bude oslabena.

Jasnou demonstrací vlivu zkušeností na rozvíjející se mozek je i pokus s „bohatými“ a „chudými“ krysami.¹¹ „Bohaté“ krysy žily v malých skupinách v klecích s celou řadou krysích hraček, například žebříčků nebo válečků, v nichž mohla zvířata pobíhat. „Chudé“ krysy žily v podobných, avšak prázdných klecích, bez jakéhokoliv rozptýlení. V průběhu několika měsíců došlo v mozku bohatých krys k rozvoji mnohem složitějších sítí synaptických okruhů vzájemně spojujících nervové buňky. Neuronální síť chudých krys byla naproti tomu velice řídká a rozptýlená. Rozdíl byl tak výrazný, že mozky bohatých krys byly dokonce těžší. Tato zvířata se také mnohem inteligentněji orientovala v bludišti. Obdobné pokusy s opicemi tento rozdíl mezi zvířaty „bohatými“ a „chudými“ na zkušenosti potvrzují. Stejný proces nepochybně probíhá i u lidí.

Psychoterapie jakožto systematické získávání nových emočních postojů je důležitým příkladem toho, jak zkušenosti mohou změnit emoční vzorce chování a ovlivnit tvorbu neuronových spojení. Velmi názornou demonstrací tohoto procesu je studie lidí, léčených pro obsedantně kompulsivní poruchu.¹² Jednou z běžnějších obsesí je nutkavá potřeba mytí rukou. Tuto činnost pacienti nezřídka provádějí až několikrát denně, tak důkladně, až jim popraská kůže. Vyšetření pozitronovou emisní tomografií ukázalo, že aktivita kůry prefrontálních laloků u lidí s obsedantně kompulsivní poruchou je oproti normálním hodnotám zvýšená.¹³

Polovina účastníků výše uvedené studie byla léčena standardní medikací, fluoxetinem (jenž je známější pod komerčním názvem Prozac), a polovina z nich se podrobila behaviorální terapii. Během terapie byli pacienti systematicky vystavováni předmětu své posedlosti nebo nutkavého chování, aniž by jej však prováděli. Pacienti posedlí mytím rukou byli postaveni k umyvadlu, ale neměli dovoleno se umýt. Tehdy byli nuceni znovu posoudit svoje obavy a strachy, jež je k určitému úkonu nutily (například zdali dostanou nějakou chorobu a zemřou, jestliže si teď neumyjí ruce). Postupně, v průběhu měsíců takovýchto sezení, jejich nutkavé chování ustoupilo stejně jako po medikaci.

Podivuhodným zjištěním však zde bylo, že při sledování pozitronovou emisní tomografií se ukázalo, že behaviorální terapie vyvolala stejně výrazné snížení aktivity důležitého emočního centra (zvaného nucleus caudatus), jako u pacientů úspěšně léčených fluoxetinem. Jejich zkušenosti změnily fungování mozku - a odstranily tak potíže stejně účinně, jako chemické léky!

KLÍČOVÉ MOŽNOSTI

Ze všech živočišných druhů jsou to právě lidé, jejichž mozek vyzává nejdéle. Každá oblast mozku se během dětství rozvíjí jinou rychlostí. S nástupem puberty začíná jedno z neaktivnějších období „tříbení“ neuronálních spojení. Rada mozkových center nepostradatelných pro emoční život patří mezi ty

nejpomaleji dozrávající. Například smyslové oblasti kůry dospívají už během raného dětství a limbický systém pak v období kolem puberty. Avšak frontální laloky - sídlo emoční sebekontroly, porozumění a obratnosti - se dále vyvíjejí až do pozdní adolescence, do věku mezi šestnácti a osmnácti lety.¹⁴

Navyklé emoční chování, jež je během dětství a dospívání znovu a znovu opakováno, se významnou měrou podílí na formování těchto drah. Proto v sobě dětství skrývá nenahraditelnou příležitost pro formování celoživotních emočních sklonů. Zvyky z dětství se vtisknou do základního uspořádání synaptických spojení v mozku: změnit je pak v pozdějším životě je už mnohem obtížnější. Uvážíme-li, jak důležité jsou prefrontální laloky pro emoční inteligenci, pak velmi dlouhé období utváření synapsí v této mozkové oblasti znamená, že zkušenosti dítěte mohou v průběhu mnoha let formovat trvalá spojení v regulačních okruzích emočních center mozku. Jak jsme již viděli, mezi rozhodující zkušenosti patří zážitky související s mírou spolehlivosti rodičů dítěte a s jejich schopností reagovat na jeho potřeby; dále záleží na způsobu, jímž je dítě při vhodných příležitostech vedeno k tomu, aby se naučilo zvládat svoji úzkost a pohnutky a aby také umělo soucítit s ostatními. Obdobně se v uspořádání neuronových spojení emočních oblastí mozku odrazí i nedostatek pozornosti či dokonce týrání, necitlivost sobeckých nebo lhostejných rodičů, či velmi přísná výchova spojená s tvrdými tresty.¹⁵

Jednou z nejpodstatnějších citových dovedností vůbec, kterou si dítě začíná osvojovat již v kojeneckém věku a během dětství ji pak dále rozvíjí, je schopnost ztlumit své vlastní citové rozrušení. U velmi malých dětí přichází toto konejšení vždy zvenku: slyší-li matka své dítě plakat, vezme ho do náruče a pak jej chová a houpá, dokud se dítě neuklidní. Někteří vědci se domnívají, že toto přirozené sladění pomáhá dítěti, aby se začalo učit, jak si poradit samo.¹⁶ V průběhu rozhodujícího období mezi deseti a osmnácti měsíci se v orbitofrontální oblasti prefrontálních laloků (pozn. překl. - tj. na spodní ploše čelních laloků mozku naléhajících na kostěný strop nosní dutiny a očníce) rychle vytvářejí spojení s limbickými centry, která budou později fungovat jako „vypínač“ stresujících emocí. Vědci dále předpokládají, že děti, jež se prostřednictvím nesčetněkrát opakovaného konejšení ze strany rodičů učí, jak samy sebe uklidnit, budou mít v těchto dráhách rozsáhlejší spojení pro ovládání stresujících emocí. Pomocí těchto spojení pak v pozdějším životě dokáží lépe ztlumit svoje rozčilení.

Není pochyb o tom, že umění ukonejšit samo sebe si dítě osvojuje v průběhu mnoha let a že k tomu postupně užívá nové prostředky, neboť rozvíjení mozkových center poskytuje dítěti stále jemnější nástroje. Nezapomínejme, že čelní laloky, jež jsou tak důležité pro regulaci limbických impulsů, plně dozrávají až v adolescenci.¹⁷ Další důležitou oblastí, která se také formuje během dětství, jsou centra bloudivého nervu (lat. nervus vagus). Tato centra regulují funkci srdce a dalších orgánů. Nervus vagus převádí impulsy z nadledvinek do amygdaly. Ty v ní spouštějí sekreci katecholaminů potřebných pro zahájení stresové reakce organismu. Tým vědců z Washingtonské univerzity, který prováděl výzkumy vlivu výchovy na psychiku dítě-

te, objevil, že citově přiměřená výchova vede mimo jiné i ke zlepšení funkce bloudivého nervu.

Psycholog John Gottman, jenž stál v čele tohoto vědeckého týmu, k tomu řekl: „Rodiče svým citovým vedením modifikují tonus bloudivého nervu dítěte (ten určuje, jak snadno dojde k podráždění tohoto nervu) tím, že s ním mluví o jeho emocích a o tom, jak těmto emocím porozumět, a též tím, že nejsou přehnaně kritičtí a že dítě hned neodsuzují, mu pomáhají řešit jeho citové nesnáze; dokážou mu poradit, co dělat (například mu ukazují i jiné možnosti chování než kamaráda vzteky uhodit nebo než se samým smutkem stáhnout do sebe).“ Pokud to rodiče dělali dobře, děti pak lépe dokázaly potlačit aktivitu bloudivého nervu, která spouští v amygdale sekreci stresových hormonů.

Každá podstatná citová dovednost má v dětství několikaleté období rozhodujícího vývoje, které představuje pro rodiče příležitost pomoci dítěti osvojit si pozitivní emoční návyky v dané oblasti. Je-li tato příležitost promeškána, je později v životě už mnohem těžší získané postoje zkorigovat. Rozsáhlé vytváření a odumírání nervových spojení v průběhu dětství je skrytou příčinou, proč emoční zátěž nebo trauma v raném dětství má tak rozsáhlé následky pro celý život. Také to vysvětluje, proč často trvá velmi dlouho, než se psychoterapií podaří ovlivnit některé z těchto vzorců chování - a proč tyto vzorce (jak jsme se již přesvědčili) často přetrvávají ve formě určitých sklonů dokonce i po terapii, přestože jsou překryty vědomým porozuměním a naučenými reakcemi.

Mozek si v průběhu celého života samozřejmě zachovává určitou plasticitu, přestože zdaleka ne v takovém rozsahu, s jakým se setkáváme u dětí. Každé učení v sobě zahrnuje i změnu v mozku, posílení nebo oslabení synaptického spojení. Tyto mozkové změny u pacientů s obsedantně kompulsivní poruchou ukazují, že emoční návyky lze ovlivnit vytrvalým snažením i později v životě, a to i na neurální úrovni. Posun v mozkové funkci způsobený posttraumatickou stresovou poruchou (nebo při její léčbě) je analogií následků všech opakovaných nebo intenzivních emočních zkušeností, ať už pozitivních či negativních.

Většina z nejpůsobivějších citových lekcí pochází od rodičů. Rodiče, kteří jsou k dítěti vnímaví a dávají mu najevo, že berou na vědomí jeho citové potřeby, rodiče, kteří vedou dítě k rozvíjení empatie, samozřejmě předají svému potomkovi naprosto odlišné emoční návyky než rodiče sobectí, kteří rozčilení dítěte ignorují a kteří podle své nálady vychovávají svého potomka střídavě bitím a křikem. Velkou část psychoterapie můžeme v jistém smyslu považovat za jakési doučování toho, co bylo zameškáno nebo pokříváno v dětství. Ale proč neudělat vše, co je v našich silách, abychom předešli nutnosti psychoterapie u našich dětí, prostě tím, že jim v první řadě poskytneme vedení a výchovu, které podporují rozvíjení základních emočních dovedností?

Část pátá

EMOČNÍ GRAMOTNOST

15

Důsledky emoční negramotnosti

Začalo to jako drobná neshoda, brzy se však vyhrotila. Ian Moore, starší student Jeffersonovy střední školy v Brooklynu, a Tyrone Sinkler, mladší student, se pohádali se svým spolužákem, patnáctiletým Khalilem Sumpterem. Potom jej začali pronásledovat a vyhrožovat mu. A pak se to stalo.

Khalil měl strach, že ho Ian a Tyrone chtějí ve škole zbít, a tak si jednoho rána s sebou přinesl revolver ráže 0,38 a patnáct kroků před očima školní stráže ve školní hale oba chlapce z naprosté blízkosti zastřelil.

Tento incident, při němž běhá mráz po zádech, můžeme chápat i jako jeden z mnoha projevů zoufalé potřeby lidí naučit se zvládat svoje city, řešit neshody s klidem a vycházet s ostatními. Učitelé, které dlouho znepokojovaly jenom špatné známky z matematiky či čtení, si nyní stále silněji uvědomují, že u dětí existuje jiný, závažnější nedostatek: emoční negramotnost.¹ Náš vzdělávací systém sice vyvíjí nepochybně chvályhodnou snahu zlepšit znalosti studentů v odborných předmětech, ale tento nový problematický nedostatek běžné školní vzdělání naprosto opomíjí. Jak to vyjádřil jeden brooklynský učitel - současné školní osnovy jako by říkaly „...pro nás je důležitější, jak dobře budou děti číst a psát, než jestli budou příští týden ještě naživu.“

Za projevy této nedostatečnosti můžeme považovat rozrůstající se násilí na amerických školách, jakým bylo například zastřelení Iana a Tyronea. Jde o mnohem více než jenom o ojedinělé incidenty. Narůstání počtu násilných zločinů a přestupků dětí a mládeže ve Spojených státech, stojících v čele světových trendů, je jasně patrné ze statistik podobných této:²

V roce 1990 ve srovnání s dvěma předcházejícími dekádami byla kriminalita mládeže v oblasti násilných trestných činů nejvyšší v historii. Počet

teenagerů zatčených pro znásilnění se zdvojnásobil, počet vražd vzrostl dokonce na čtyřnásobek, z velké části jako důsledek nárůstu střílení.³ Během těchto dvou desetiletí se také ztrojnásobil počet sebevražd teenagerů, stejně jako počet dětí mladších čtrnácti let, jež byly zavražděny.⁴

Roste počet těhotenství mladých dívek, za současného poklesu dolní věkové hranice. V roce 1993 porodnost dívek ve věku od deseti do čtrnácti let už vytrvale stoupala po dobu pěti let (tento fenomén je někdy nazýván „děti mají děti“), stejně jako stoupal podíl nechtěných těhotenství teenagerů a nátlak vrstevníků k pohlavnímu styku. Výskyt pohlavních chorob mezi teenagery se za poslední tři dekády ztrojnásobil.⁵

Tato čísla nejsou nijak povzbudivá; a pokud se zaměříme na mladé Afroameričany, zvláště uvnitř velkých měst, jsou výsledky statistik zcela bezútesné: všechny hodnoty jsou výrazně vyšší – dvojnásobně, někdy až trojnásobně. Například užívání heroínu a kokainu mezi bílou mládeží se za dvě desetiletí od sedmdesátých let zvýšilo zhruba o 300 procent; u afroamerické mládeže se tato hodnota vyhoupla ve srovnání s rozšířením této drogové závislosti před dvaceti lety na děsivý třináctinásobek.⁶

Nejběžnější příčinou invalidity teenagerů jsou dnes psychické choroby. Určité příznaky deprese postihují až jednu třetinu dospívajících; u dívek dochází v pubertě ke zdvojnásobení výskytu depresí. Také výskyt poruch přijímání potravy u dospívajících dívek se mnohonásobně zvýšil.⁷

Pokud nedojde k zásadní změně, pak dlouhodobé vyhlídky pro dnešní děti, že vstoupí do manželství a budou vést tvořivý a stabilní život, se s každou další generací zhoršují. Jak jsme viděli v kapitole deváté, v sedmdesátých a osmdesátých letech byla rozvodovost kolem padesáti procent, avšak ze tří mladých manželství uzavřených v devadesátých letech má statistickou šanci na přežití už jen jediné.

CITOVÁ OCHABLOST

Tyto alarmující statistiky lze přirovnat ke kanárkovi v horníkově šachtě, jehož smrt varuje před nedostatkem kyslíku. Za těmito střizlivými čísly však můžeme vidět tísnivou situaci dnešních dětí; každodenní problémy, které doposud nepřerostly do vyhrocených krizí. Možná nejbohatší údaje, které jsou citlivým ukazatelem klesající úrovně emoční inteligence, pocházejí ze sledování národního vzorku amerických dětí ve věku od sedmi do šestnácti let a ze srovnání jejich citového stavu s výsledky měření v polovině sedmdesátých let a na konci let osmdesátých.⁸ Podle hodnocení rodičů a učitelů docházelo k trvalému zhoršování situace. Žádný z problémů výrazně nepřevažoval; všechny ukazatele se prostě pozvolna posunovaly špatným směrem. Chování dětí se v průměru zhoršovalo zejména v těchto oblastech:

- *Uzavírání se do sebe a problémy v kolektivu.* Děti častěji upřednostňovaly samotu, chovaly se tajnůstkářsky. Byly rozmrzelé, bez energie, cítily se nešťastné a byly příliš citově závislé.

- *Úzkost a deprese.* Děti byly osamělé, měly mnoho strachů a obav. Měly potřebu být dokonalé, cítily se nemilovány. Byly nervózní nebo smutné a deprimované.
- *Potíže se soustředěním nebo s přemýšlením.* Děti nedokázaly dávat pozor nebo klidně sedět. Byly často zasněné a nepřítomné, jednaly bezmyšlenkovitě. Na to aby se dokázaly soustředit, byly příliš nervózní. Měly špatné školní výsledky. Nedokázaly se zbavit negativních myšlenek.
- *Zločinnost a agresivita.* Děti se zdržovaly s kamarády, kteří měli kázeňské problémy; lhaly a podváděly, často se hádaly. Byly zlé na ostatní lidi a ničily jejich majetek. Dožadovaly se pozornosti, neposlouchaly doma ani ve škole. Byly tvrdohlavé a náladové a příliš mnoho mluvily. Byly zbrklé, neovládaly se a často trápily svoje vrstevníky.

Přestože žádný z těchto problémů sám o sobě nikoho nezneklidní, všechny dohromady jsou ukazatelem závažných změn: jakéhosi nového druhu toxicity, která se vkrádá do dětství, aby otrávil dětské prožívání. Toto nebezpečí obrací naši pozornost k rozsáhlým nedostatkům emočních schopností. Zdá se, že tato citová ochablost je univerzální daní za moderní životní styl. Američané v této souvislosti často považují svoje problémy ve srovnání s jinými kulturami za zvlášť závažné. Výsledky studií prováděných po celém světě jsou však stejné nebo dokonce horší než ve Spojených státech. Například v roce 1980 rodiče a učitelé v Číně, Nizozemsku a Německu odhadovali problémovost dětí na zhruba stejné úrovni jako Američané v roce 1976. V některých zemích, mezi něž patří například Austrálie, Francie a Thajsko, bylo chování dětí ve srovnání se současnou americkou úrovní dokonce ještě horší. Globální vlivy, které jsou příčinou klesající úrovně emočních schopností, nabývají ve Spojených státech na síle úměrně k vývoji v jiných rozvinutých státech.⁹

Ohroženy jsou všechny děti, bohaté i chudé. Jde o všudypřítomný problém, jenž se vyskytuje ve všech etnických, rasových a majetkových skupinách obyvatelstva. Děti z chudých vrstev mají sice o něco horší výsledky ukazatelů emočních dovedností, avšak rychlost zhoršování v průběhu desetiletí je naprosto stejná jako u dětí původem ze střední třídy nebo jako u bohatých dětí: všechny vykazují stejně trvalý pokles. Také došlo k odpovídajícímu trojnásobnému nárůstu počtu dětí, kterým se dostalo psychoterapeutického ošetření (což je možná dobré znamení, neboť signalizuje širší dostupnost psychologické pomoci). Došlo ovšem také k téměř dvojnásobnému zvýšení počtu dětí, které měly tolik citových problémů, že měly být psychoterapeuticky léčeny, avšak nebyly - ze zhruba devíti procent v roce 1976 na osmnáct procent v roce 1989. Urie Bronfenbrenner, přední vývojový psycholog na Cornell University, jenž je autorem této mezinárodní srovnávací studie psychického stavu dětí, k tomu dodává: „Pokud nejsou přítomny kvalitní podpůrné systémy, pak dnešní vnější stresy jsou natolik silné, že pod jejich vlivem se rozpadají dokonce i poměrně pevné rodiny. Nestabilita, hektičnost a nesoulad všedního rodinného života jsou běžné ve všech společenských třídách, včetně lidí

vzdělaných a bohatých. Nejde o nic menšího, než že generace našich dětí, zejména chlapců, je zvláště ohrožena ničivými následky rozvodů, chudoby a nezaměstnanosti. Stav amerických dětí a jejich rodin je velmi povážlivý... Miliony dětí připravujeme o jejich morální charakter a schopnosti."¹⁰

Tento fenomén se neomezuje pouze na Ameriku. Je to globální, celosvětová konkurenční snaha snižovat cenu pracovní síly: ta vytváří takový tlak na rodinu. V dnešní době ve finančně stísněnějších rodinách zůstávají nezřídky oba rodiče v práci i celý den; děti jsou tedy ponechány samy sobě nebo jen ve společnosti televize. Více dětí než kdykoliv předtím vyrůstá v chudobě. Rodiny tvořené jen jedním z rodičů jsou stále běžnější. Stále více batolat i mladších dětí zůstává přes den v jeslích; v jeslích, které jsou tak špatně vedené, že lze hovořit o zanedbávání péče. Dokonce i pro rodiče s těmi nejlepšími úmysly znamená tento způsob života narušení rozsáhlé komunikace mezi rodičem a dítětem; komunikace, která mohou budovat emoční schopnosti.

Zdá se, že rodiny už nedokážou poskytnout všem našim dětem pevný základ pro život; co bychom tedy měli dělat? Podíváme-li se na zákonitosti specifických problémů pozorněji, uvidíme, že prvotní příčinou závažných problémů jsou určité deficity v emočních nebo v sociálních schopnostech. Zjistíme také, jak dobře cílené usměrnění nebo prevence mohou udržet více dětí na správné cestě.

ZKROCENÍ AGRESE

Když jsem začal chodit do školy, největším rabiátem na celé škole byl Jimmy. Chodil do čtvrté třídy, zatímco já byl prvňák. Kradl dětem peníze na oběd, bral si jejich kola. Jimmy byl klasickým příkladem šikanování; vyvolával rvačky při té nejmenší zámince, nebo i zcela bezdůvodně. My všichni jsme z Jimmyho měli hrůzu - a všichni jsme se ho stranili. Každý se Jimmyho bál a nenáviděl ho. Nikdo si s ním nechtěl hrát. Kdekoli se Jimmy objevil, jako by jakási neviditelná stráž odvedla děti jinam.

Děti jako Jimmy jsou nepochybně problémové. Avšak co je možná už méně zřejmé, je skutečnost, že tato nepokrytá agresivita v dětství předznamenává emoční i jiné problémy v budoucnosti. V šestnácti letech byl Jimmy uvězněn za napadení.

Celoživotní přetrvávání dětské agresivity u dětí podobných Jimmymu je dokázáno mnoha studiemi.¹¹ Jak již víme, v rodinném životě takových agresivních dětí zpravidla figurují rodiče, kteří střídají nevšímavost a přehlížení s nepřiměřenými, vrtošivými tresty. Taková výchova pochopitelně vyústí v určitou bojovnost a vztahovačnou podezřívavost dětí.

Ne všechny zlostné děti šikanují ostatní, některé jsou osamělé, vyčleněné ze společnosti, a přehnaně reagují na škádlení nebo na to, co je v jejich očích nespravedlností či urážkou. Avšak v důsledku percepční poruchy, která je všem těmto dětem společná, vidí takové dítě urážky i tam, kde ne-

jsou, a představuje si, že jejich vrstevníci jsou k němu nepřátelštější než ve skutečnosti. To vede k tomu, že neutrální události vnímá takové dítě už jako ohrožení: v nevinném šfouchnutí vidí schválnost a reaguje na ni útokem. To pochopitelně vede k tomu, že se mu ostatní děti vyhýbají, což dále prohlubuje jeho izolaci. Tyto zlobné nezapojené děti jsou velmi precitlivělé na každou nespravedlnost. Samy sebe zpravidla považují za oběť a dokážou odrecitovat celou řadu příkladů, kdy je učitelé z něčeho obvinili, a ony přitom byly nevinné. Další charakteristickou vlastností těchto dětí je, že když už se rozzlobí, dokážou reagovat jenom jedním způsobem: neovládnu se a svého protivníka alespoň slovně napadnou.

Fungování této percepční předpojatosti dětí je patrné v pokusu, kdy takový dětský „trapič“ sleduje filmové záběry společně s hodnějším dítětem. V jednom ze záběrů jeden chlapec vrazí do druhého a ten v úleku upustí svoje učebnice. Děti postávající poblíž se smějí. Chlapec, kterému se rozsypaly učebnice, se rozzlobí a pokouší se uhodit některé ze smějících se dětí. Když chlapci, kteří sledovali tyto záběry, o nich později hovořili, „trapič“ byl vždy přesvědčen, že chlapec, který pak útočil na ostatní, byl v právu. A co více - když mají děti hodnotit, jak agresivně se chlapci ve filmu chovali, „trapiči“ považují chlapce, který vrazil do druhého, za útočnějšího a bojovnějšího, a hněv napadeného chlapce, jenž zaútočil na druhého, jim připadá oprávněný.¹²

Toto zbrklé odsuzování svědčí o hluboké percepční předpojatosti lidí, kteří jsou neobyčejně agresivní: jednají na základě domnělého ohrožení či nepřátelství; přitom tomu, co se skutečně děje, nevěnují dostatečnou pozornost. V okamžiku, kdy vycítí hrozbu, začnou zbrkle jednat. Například když agresivní chlapec hraje dárku se svým kamarádem, který pohne kamenem, přestože není na řadě, malý „bojovník“ si jeho jednání okamžitě vysvětlí jako podvádění, aniž by se předtím přesvědčil, jestli nešlo jen o neúmyslný omyl. Očekává spíše zlomyslnost než nevinnou chybu a automaticky reaguje nepřátelsky. Ruku v ruce s touto zbrklou vnímavostí k projevům nepřátelství jde automatická agrese. Takový chlapec - namísto toho, aby třeba ukázal svému spoluhráči na jeho chybu - začne svého partnera v rozčilení hned obviňovat, křičet na něj, nebo ho dokonce rovnou bít. Čím častěji se pak děti takto chovají, tím hlouběji v nich tato automatická agresivita zakořenění a tím více se zúží jejich repertoár jiných možných reakcí, třeba zdvořilých projevů nebo žertování.

Takové děti jsou velmi citově zranitelné, neboť mají snížený práh rozčilení. Když jsou rozrušeny, jejich myšlení je zmatené. Proto pak i v neutrálním chování dokážou vidět projevy nepřátelství; a pokud je uvidí, vrátí se ke svému zakořeněnému zvyku bránit se útokem.¹³

Tato percepční předpojatost vůči projevům nepřátelství je přítomna už v nižších třídách. Děti (zvláště chlapci) bývají někdy ve školce a ještě v první třídě při hře surové; agresivnější děti si však ani v druhé třídě nedokážou osvojit trochu sebekontroly. Zatímco ostatní děti se v té době již začínají učit vyjednávat a řešit spory na hřišti spíše dohodou, tyto surové děti stále více a více spoléhají na svoji fyzickou sílu a na své výhrůžky. Za svoje

chování však také platí: za dvě nebo tři hodiny po prvním setkání s „trapičem“ na hřišti už ostatní děti říkají, že jej nemají rády.¹⁴

Avšak studie, které sledovaly děti od předškolního věku až po adolescence, prokázaly, že až polovina prvňáčků, kteří se špatně snášeli s ostatními dětmi, vyrušovali, neposlouchali rodiče a odmítali učitelům, se už ve věku mezi třinácti a devatenácti lety dopustí trestného činu.¹⁵ Pochopitelně ne všechny takto agresivní děti vstoupí na životní dráhu, která později vede k násilí a kriminalitě. Avšak ze všech dětí jsou to právě tyto, u nichž je nejvyšší riziko, že spáchají násilný trestný čin.

Sklon ke zločinům se v životě těchto dětí projevuje až překvapivě brzy. Když byla u dětí ve školce v Montrealu hodnocena jejich problémovost a nepřátelskost, děti s nejhrošími výsledky v pěti letech měly o pět až osm let později mnohem větší množství nejrůznějších přečinů a přestupků. Zhruba třikrát častěji než ostatní se tyto děti přiznávaly, že zbily někoho, kdo jim nic neudělal, že kradly v obchodech, že při rvačce použily zbraň, že se vloupaly do auta nebo že z něj kradly součástky a že se opily – a to jim nebylo ani čtrnáct.¹⁶

Na tuto cestu k násilí a kriminalitě nastupují zpravidla agresivní děti s kázeňskými problémy vyskytujícími se už v první a druhé třídě.¹⁷ Od začátku školní docházky se nedostatečné ovládnutí pohnutek a tužeb odráží u těchto dětí i ve špatných školních výsledcích. Děti jsou považovány a samy sebe považují za „hloupé“. Toto přesvědčení je jen posíleno tím, že jsou převedeny do zvláštních tříd (důvodem převedení do takové třídy může být i hyperaktivní syndrom nebo porucha učení; v žádném případě však nenalezneme tyto diagnózy u všech žáků těchto tříd). Děti, které si z domova přinesou do první třídy „donucovací“ způsoby – tedy šikanování – jsou také odepsány učiteli, kteří tráví mnoho času tím, že se je pokoušejí ukáznit. Porušování pravidel chování ve třídě je pro tyto děti přirozené a vede k tomu, že učitelé plýtvají časem, který by jinak byl využit k učení. Jejich neodvratné školní selhání bývá zpravidla zřejmé už ve třetí třídě. Chlapci směřující ke kriminalitě mají spíše nižší IQ než jejich vrstevníci; přímou příčinou jejich chování je však jejich impulsivnost: tato vlastnost u desetiletých chlapců předpovídá jejich pozdější trestnou činnost téměř třikrát přesněji než IQ.¹⁸

Zhruba ve čtvrté až páté třídě bývají tyto děti (které nyní jejich okolí považuje za „obtížné“ nebo dokonce přímo za „trapiče“) odvrženy svými vrstevníky. Nedokážou si už snadno nalézt přátele a jejich školní docházka je provázána trvalými neúspěchy. Cítí se osamělé, bez kamarádů, a proto tlíhnou k ostatním „sociálním vyvržencům“. Mezi čtvrtou a devátou třídou se plně oddají svojí partě a životu pohrdajícímu zákony; začnou pětikrát častěji chodit za školu, opíjet se a brát drogy. K největšímu nárůstu dochází mezi sedmou a osmou třídou. Na druhém stupni základní školy se k nim připojí ještě jiný typ dětí, kterým takové vzdorné chování imponuje. Tyto později začínající děti bývají zpravidla doma naprosto bez dozoru a už od prvních školních let se samy potulují po ulicích. Později bývají členové takovýchto skupin vyvrženců zpravidla vyloučeni ze střední školy. Jejich sklon k trest-

ným činům se dále prohlubuje; páchají drobné krádeže a prodávají drogy.

Ve vývoji problémových chlapců a dívek je patrný významný rozdíl. Studie dívek ve čtvrté třídě, které byly „zlobivé“ (tj. měly problémy s učiteli a nedodržovaly pravidla chování), avšak mezi vrstevníky byly poměrně oblíbené, ukázala, že 40 procent z nich mělo v době ukončení střední školy dítě.¹⁹ To je téměř trojnásobek průměrného výskytu těhotenství na školách. Jinak řečeno, asociální dívky teenagerského věku nepáchají trestné činy, protože prostě otěhotní.

Ke kriminalitě a násilí vede mnoho cest. Existuje však celá řada specifických faktorů, které u dítěte zvyšují riziko, že takovou cestou půjde: vyrůstání ve čtvrti s vysokou zločinností, kde se děti častěji setkávají s pokusem spáchat trestný čin nebo se dopustit násilí; stresující rodinný život, chudoba. Avšak přítomnost žádného z těchto faktorů sama o sobě neznamená, že se dítě nevyhnutelně vydá na dráhu zločinu. Jsou tu také psychické vlivy, které působí u agresivních dětí. Právě tyto vlivy výrazně znásobují pravděpodobnost, že se z agresivního dítěte jednou stane pachatel násilných trestných činů. Jak řekl psycholog Gerald Patterson, jenž pozorně sledoval vývoj stovek chlapců do časně dospělosti: „Asociální jednání pětiletého chlapce může být prototypem činů adolescentního delikventa.“²⁰

ŠKOLA PRO „TRAPIČE“

Psychické sklony, které si s sebou agresivní děti nesou životem, jim téměř zaručují, že se jednoho dne dostanou do potíží. Studie zaměřená na mladistvé, obviněné z násilných trestných činů a na agresivní středoškoláky zjistila, že tyto dvě skupiny mají některé společné postoje; mají-li například s někým spor, okamžitě vidí svůj protějšek v nejčernějším světle a zbrkle činí závěry o nepřátelství takové osoby, aniž by se snažili získat jakékoliv další informace nebo aniž by se pokusili nalézt způsob jak vyřešit svoje názorové rozdíly v klidu. Současně si téměř nikdy neuvědomují negativní následky násilného řešení situace (kterým je zpravidla rvačka). Své agresivní sklony si pro sebe ospravedlňují myšlenkami typu „... když dočista šlím vzteky, tak už prostě musím někoho uhodit...“ nebo „... když se pokusím ze rvačky vycouvat, každý si o mně určitě pomyslí, že jsem zbabělec...“ či „... tolik mu zas neuškodím, když ho zbiju...“²¹

Tyto postoje však může dlouhodobá terapie změnit, a odchýlit tak dítě od jeho směřování ke zločinu. Několik experimentálních programů zaznamenalo při terapii těchto agresivních dětí určité úspěchy. Děti se učily ovládnout svoje asociální sklony dříve, než je přivedou do závažnějších problémů. Jeden z těchto programů na Dukské univerzitě pracoval s těmito vzteklymi, problémovými žáky základních škol ve čtyřicetiminutových sezeních, prováděných dvakrát týdně po dobu šesti týdnů. Terapeuti se snažili přivést chlapce k poznání, že některé z činů jejich vrstevníků, které považovali za projevy nepřátelství, byly ve skutečnosti naprosto neutrální, nebo že šlo dokonce o projev snahy se jim přiblížit; účastníci terapeutických sezení

se učili, jak chápat situaci i z perspektivy ostatních dětí; získávali představu o tom, jak jsou sami viděni a co si mohou ostatní děti myslet nebo cítit v situacích, které je samotné tak rozčílily. Také jsou přímo trénováni v ovládnutí svého vzteku tím, že si cvičně přehrávají situace, při kterých nad sebou ztrácejí kontrolu (například když jsou terčem posměchu). Jednou z klíčových dovedností pro ovládnutí vzteku je umění sledovat vlastní pocity: uvědomovat si své tělesné vjemy (například zčervenání nebo zatnutí svalstva), když se v nás začíná zdvihat vlna vzteku. V terapii jsou děti vedeny k tomu, aby se pozastavily, povšimnou-li si těchto pocitů, a snažily se nepodlehnout náhlému impulsu k agresivitě, ale naopak své další jednání dobře uvážit.

Psycholog John Lochman z Dukské univerzity, jeden z tvůrců tohoto programu, mi řekl: „Chlapci rozeberou ve skupině situace, se kterými se v poslední době setkali; promluví třeba o tom, jak do nich někdo ve školní hale strčil a jak si oni hned mysleli, že to ten člověk udělal naschvál. Budou přemýšlet o tom, jak se tehdy mohli zachovat. Jeden z nich například vyprávěl, že se jednou na chlapce, který do něj strčil, prostě jen upřeně podíval, řekl mu, aby to už nikdy nedělal, a odešel. Takové jednání mu dává určitou kontrolu nad situací a umožňuje mu zachovat si svoji sebeúctu, aniž by musel hned začít rvačku.“

To je velmi působivé. Mnozí z těchto agresivních chlapců jsou nešťastní, protože tak snadno podléhají svému hněvu. Proto jsou na druhou stranu velmi vnímaví a ochotně se učí, jak tuto emoci ovládat. Je pochopitelné, že při skutečném rozrušení se nedokážou automaticky uchýlit k takové chladnokrevné reakci, nepočítají do desíti, nedokážou počkat, až impuls uhodit protivníka pomine, ani se prostě neotočí zády a neodejdou. Takové reakce jsou pro ně příliš nezvyklé. Proto se v tomto alternativním chování procvičují přehráváním scének; předvádějí třeba jízdu školním autobusem, kde se jim ostatní děti posmívají. Takto mají možnost vyzkoušet přátelské reakce, které zachovávají jejich důstojnost a umožňují jim dělat něco jiného než útočit, plakat či zahanbeně utéct.

Tři roky poté, co se chlapci podrobili této terapii, je Lochman srovnával se skupinou chlapců, kteří byli stejně agresivní, avšak tohoto tréninku ovládnutí vzteku se neúčastnili. Zjistil, že v adolescenci ti chlapci, kteří prošli terapeutickým programem, ve třídě mnohem méně vyrušovali, byli sebevědomější a méně často se u nich vyskytovalo pití alkoholu a užívání drog. Čím delší dobu se účastnili terapie, tím méně agresivní byli v dospívání.

PREVENCE DEPRESE

Šestnáctiletá Dana s jinými dětmi vždycky dobře vycházela. Avšak nyní si k ostatním dívkám najednou nedokázala nalézt cestu. A co bylo pro ni ještě horší - nedokázala si udržet žádného chlapce, přestože s nimi spala. Nevrla a neustále unavená Dana ztratila chuť k jídlu i zájem o zábavu jakéhokoliv druhu. Uváděla, že pociťuje hlubokou beznaděj a že své náladě nedokáže nijak uniknout; uvažovala o sebevraždě.

Deprese u Dany propukla po rozchodu s jejím posledním přítelem. Dívka říkala, že neví, jak chodit s chlapcem, aniž by hned na začátku nesvolila k pohlavnímu styku - přestože jí to je v podstatě nepříjemné; říkala také, že neumí ukončit vztah, i když ji neuspokojuje. Uváděla, že šla do postele s chlapcem i tehdy, když vlastně nechtěla nic víc než se s ním lépe poznat.

Právě v té době Dana přestoupila na jinou školu. Tam si nedokázala najít kamarádky, styděla se a byla úzkostná. Například nikdy sama nezačala rozhovor; mluvila jen tehdy, když ji někdo oslovil. Zdálo se jí, že nedokáže ostatním ukázat, jaká opravdu je, a nebyla si jistá, jak odpovědět, když jí někdo řekl třeba jen: „Ahoj, jak se máš?“²²

Dana se podrobila psychoterapii v rámci experimentálního programu pro deprimované adolescenty na Kolumbijské univerzitě. Její léčba byla zaměřena na to, aby se naučila lépe zvládat mezilidské vztahy: jak rozvíjet přátelství, jak se cítit mezi vrstevníky sebevědoměji, jak asertivně vymezit hranice erotických důvěrností, jak se chovat v intimních vztazích a jak vyjadřovat svoje pocity. V podstatě šlo o korekci a doučování některých základních emočních dovedností. Terapie zabrala - její deprese ustoupila.

Problémy ve vztazích bývají zejména u mladých lidí častou příčinou depresí. Problémy nalézáme jak ve vztazích dětí a rodičů, tak i ve vztazích dětí mezi sebou. Deprimované děti a teenageři často nedokážou nebo nechtějí o svém smutku mluvit. Zdá se, že nejsou své city schopni adekvátně projevit; místo toho jsou tvrdohlaví, podráždění, netrpěliví, potrhlí nebo nahněvaní - zejména ve vztahu k rodičům. Takové chování pak rodičům znesnadňuje možnost nabídnout svému dítěti emoční podporu a vedení, které deprimované dítě tolik potřebuje; místo toho dochází k neustálým hádkám a k vzájemnému odcizení.

Jiný pohled na příčiny depresí u mladých lidí poukazuje na deficity ve dvou oblastech emočních schopností: jednak v obratnosti v mezilidských vztazích, a jednak v depresi podporujícím postoji k vlastním nedostatkům na straně druhé. Depresivní sklony jsou částečně určeny geneticky, avšak nezanedbatelnou roli zde mají nepochybně i reverzibilní, pesimistické myšlenkové návyky, které postupně způsobují, že děti i na menší neúspěchy v životě (na špatnou známku, na hádku s rodiči nebo na odmítnutí v partě) reagují depresí. Lze snadno doložit, že depresivní sklony, ať už je jejich podklad jakýkoliv, jsou v poslední době mezi mladými lidmi stále běžnější.

DAŇ MODERNÍHO ŽIVOTA: NÁRŮST DEPRESÍ

Dvacáté století bychom mohli pojmenovat Věkem úzkostí. Nadcházející přelom století však přináší změnu: vstupujeme do Věku melancholie. Z mezinárodních dat je patrné, že dochází k jakési moderní epidemii depresí, která se šíří společně se zaváděním moderního životního stylu. U každé další generace dvacátého století bylo riziko vzniku závažné deprese vyšší než u generace jejích rodičů. Přitom rozhodně nešlo jen o obyčejný smutek,

ale o ochromující netečnost, sklíčenost a sebeobviňování a o pocit bezbřehé beznaděje.²³ Věková hranice výskytu těchto depresí se neustále snižuje. Dětské deprese, kdysi prakticky neznámé (nebo alespoň nepopsané), mají nyní na scéně moderního života již své stálé místo.

Přestože pravděpodobnost vzniku deprese se zvyšuje s věkem, největší nárůst lze pozorovat mezi mladými lidmi. Pro ty z nás, kteří se narodili po roce 1955, je pravděpodobnost, že budou v průběhu života trpět závažnou depresí, v mnoha zemích trojnásobně i vícenásobně vyšší než u jejich prarodičů. Mezi Američany narozenými před rokem 1905 se závažná deprese vyskytovala u pouhého jednoho procenta populace. U lidí narozených po roce 1955 však mělo už šest procent z nich zkušenost s depresí, a to již ve věku čtyřicetiletí. U lidí narozených v období mezi rokem 1945 a 1954 je pravděpodobnost, že budou postiženi depresí před svým třicátým čtvrtým rokem, desetkrát vyšší než u lidí narozených v období od roku 1905 do roku 1914.²⁴ A u každé další generace přicházela první deprese ve stále mladším a mladším věku.

Celosvětová studie více než třiceti devíti tisíc lidí odhalila stejný trend i v Portoriku, v Kanadě, v Itálii, v Německu, ve Francii, Tchajwanu, Libanonu a na Novém Zélandě. V Bejrútu zvýšení výskytu depresí úzce korelovalo s politickými změnami: k prudkému nárůstu docházelo v obdobích občanských válek. V Německu u lidí narozených před rokem 1914 je pravděpodobnost vzniku deprese před třicátým pátým rokem života pouhá čtyři procenta, u lidí narozených v desetiletí před rokem 1944 je to už čtrnáct procent. Celosvětově lze říci, že příslušníci té generace, která dosáhla plnoletosti v politicky problematických obdobích, měli vyšší výskyt depresí, přestože celkový vzestupný trend s politickými událostmi nijak nesouvisí.

Snížení dolní věkové hranice vzniku depresí až do dětských let lze pozorovat také celosvětově. Když jsem se ptal odborníků na možné příčiny této epidemie, setkal jsem se s několika teoriemi.

Dr. Frederick Goodwin, ředitel Národního institutu psychického zdraví, mi řekl toto: „Došlo k rozsáhlému narušení jádra rodiny - k dvojnásobnému zvýšení rozvodovosti. Dnešní rodiče mohou věnovat dětem mnohem méně času a častěji se stěhují. Děti už nevyrostají v sousedství svých příbuzných. Ztráta těchto stabilních zdrojů sebeidentifikace s sebou přináší zvýšenou náchylnost k depresím.“

Dr. David Kupfer, přednosta psychiatrie na Lékařské fakultě Pittsburghské univerzity, poukázal na další trend: „S rozšířením industrializace po druhé světové válce už lidé v jistém smyslu nejsou nikde doma. Počet rodičů, kteří se k potřebám svých dospívajících dětí staví spíše lhostejně, neustále narůstá. To sice není přímá příčina depresí, avšak vytváří k nim určitou náchylnost. Emoční stresy v raném věku mohou narušit formování nervových spojení, což může vést k depresím vyvolaným stresem i o mnoho desetiletí později.“

Psycholog Martin Seligman z Pennsylvánské univerzity se domnívá, že „... v posledních třiceti nebo čtyřiceti letech jsme byli svědky neobyčejného rozšíření individualismu. Poklesla důvěra v náboženství a v pomoc

společnosti a příbuzenstva. To s sebou přineslo ztrátu zdrojů psychické podpory, která by vás mohla v případě neúspěchu nebo selhání udržet nad vodou. Pokud máte sklon považovat svoje neúspěchy za neodstranitelné a zveličovat je natolik, že zastíní všechno ostatní ve vašem životě, pak jste schopni vytvořit si z dočasné porážky trvalý zdroj pocitů beznaděje. Avšak máte-li širší náhled na život, který poskytuje například víra v Boha a v posmrtný život, a přijmete dejme tomu o práci, berete to jen jako dočasný neúspěch."

Ať už je příčina depresí jakákoliv, stává se dnes jejich výskyt u mladých lidí závažným společenským problémem. Odhady počtu dětí a dospívajících postižených depresí ve Spojených státech se ve všech daných letech značně liší od zranitelnosti během celého života. Některá epidemiologická sledování postavená na přísných kritériích (tj. na oficiálních diagnostických příznacích deprese) prokázala, že u chlapců a dívek mezi deseti a třinácti lety došlo v průběhu jednoho roku k výskytu závažných depresí u osmi až devíti procent sledovaných (jiné studie naopak uvádějí pouhých dvě procenta). Z některých informací vyplývá, že v pubertě dochází u dívek téměř k dvojnásobnému nárůstu depresí; až šestnáct procent dívek ve věku mezi čtrnácti a šestnácti lety prožije záchvat deprese. U chlapců k tomuto zvýšení nedochází.²⁵

PRŮBĚH DEPRESÍ U MLADÝCH LIDÍ

Z alarmujících závěrů studií jasně vyplývá, že deprese u dětí by měly být nejen léčeny, ale že by se mělo i předcházet jejich vzniku: Dokonce i lehčí dětská deprese může být předzvěstí nástupu závažnějších depresí v pozdějším životě.²⁶ Dříve se předpokládalo, že deprese v dětství jsou z dlouhodobého hlediska bezvýznamné, neboť děti z nich prostě „vyrostou". Výše uvedená skutečnost však tento názor zpochybňuje. Pochopitelně, že každé dítě je občas smutné. Dětství a dospívání, stejně jako dospělost, s sebou přináší příležitostná zklamání a větší či menší ztráty provázené smutkem. Tady není třeba žádná prevence. Depresi je však nutno předcházet u dětí, u nichž se smutek prohlubuje do sklíčenosti, která v dětech vyvolá bezbřehé zoufalství, podráždění a osamělost. V takových případech jde totiž o mnohem hlubší melancholii.

Podle informací shromážděných psycholožkou Marií Kovacsovou ze Západního psychiatrického institutu a kliniky v Pittsburghu byly tři čtvrtiny dětí trpících závažnou depresí, která musela být léčena, i později v životě postiženy touto poruchou²⁷. Kovacsová zkoumala děti s diagnostikovanou depresí ve věku pouhých osmi let. Jejich psychický stav pak hodnotila každých několik let až do čtyřadvaceti. Zjistila, že u dětí s větším počtem lehčích depresí je zvýšené riziko, že jejich smutek přeroste do závažné, takzvané dvojnásobné deprese. Děti, které prožily rozvinutou dvojnásobnou depresi, jsou v průběhu dalších let mnohem náchylnější k dalším záchvatům. Z lidí, kteří měli v dětství alespoň jednu depresi, v adolescenci a

v rané dospělosti pak trpěl depresemi nebo maniodepresivním onemocněním v průměru jeden ze tří účastníků výzkumu.

Následky této poruchy pro život dítěte daleko přesahují psychické utrpení způsobené samotnou depresí. Kovacsová mi k tomu řekla: „Děti získávají sociální dovednosti ve vztazích se svými vrstevníky; učí se například, co dělat, jestliže člověk něco chce a nemůže to získat. Nejprve sledují, jak podobnou situaci řeší ostatní, a pak se o to pokoušejí samy. Avšak deprimované děti nebývají příliš oblíbené a jejich vrstevníci si s nimi neradi hrají.“²⁸

Sklíčenost nebo smutek, který takové děti pociťují, je vede k tomu, aby samy nenavazovaly sociální kontakty nebo aby se dívaly jinam, když se jiné dítě pokouší k nim přiblížit. Toto gesto si ovšem druhé dítě vyloží jedine jako odmítnutí. Výsledkem je, že deprimované děti jsou na hřišti odstrkovány nebo přehlíženy. Takový nedostatek zážitků v této oblasti je vede k tomu, že zameškají to, co by se normálně naučily při hře. Může to způsobit i určité zpoždění emočního a sociálního vývoje, takže po odeznění deprese mají děti co dohánět.²⁹ Srovnání deprimovaných a normálních dětí odhalilo, že deprimované děti bývají sociálně méně obratné, mají méně kamarádů, jsou méně oblíbené a ve vztazích ke svým vrstevníkům mají více problémů.

Dětská deprese je často provázena také zhoršením školních výsledků; dochází totiž i k narušení paměti a soustředění. Pro dítě je tedy těžší dávat ve třídě pozor a zapamatovat si probíranou látku. Dítě, kterému nic nepřináší radost, sotva dokáže nalézt energii pro zvládnutí složitých školních úkolů, natož aby pak při učení prožívalo stav „proudění“. Čím déle deprese trvala, tím výraznější bylo zhoršení známek, a tedy i riziko, že děti budou ve škole zaostávat. Ve studii psychologů Kovacsových byla patrná přímá korelace mezi délkou trvání deprese a prospěchovým průměrem, s trvalým poklesem v průběhu deprese. Takovéto problémy se školou pak depresi dále prohlubují. Kovacsová k tomu poznamenává: „Představte si, že už předtím máte depresi a ke všemu začnete propadat ve škole. Sedíte sami doma a učíte se, místo abyste si hráli s ostatními dětmi.“

DEPRESOGENNÍ ZPŮSOBY MYŠLENÍ

Stejně jako u dospělých, tak i u dětí vzbuzuje pesimistický přístup k neúspěchům pocit bezmoci a beznaděje, jenž je základní příčinou deprese. Už dlouho je známo, že lidé, kteří už jsou deprimováni, právě takto přemýšlejí. Avšak teprve nedávno se přišlo na to, že děti náchylné k melancholickým náladám mají sklon k tomuto pesimistickému pohledu už předtím, než se u nich deprese objeví. Tento poznatek nám dává možnost zvýšit odolnost dětí před depresí ještě dříve, než u nich toto onemocnění propukne.

Jedna skupina důkazů pochází z průzkumu názorů dětí na svoji vlastní schopnost ovlivňovat svým rozhodnutím to, co se děje v jejich životě (například jestli si myslí, že dokážou změnit věci k lepšímu). Tyto názory se určují podle vlastního sebehodnocení dětí v charakteristikách typu „když mám doma problémy, jsem při jejich řešení víc k užtku, než by byla větší-

na ostatních dětí" nebo „když se pilně učím, mám dobré známky". Děti, které uvádějí, že žádná z těchto pozitivních charakteristik pro ně neplatí, mají jen velmi slabé přesvědčení, že mohou vlastními silami nějak změnit svoji situaci: tento pocit bezmoci je nejvýraznější právě u nejvíce deprimovaných dětí.³⁰

Jedna velmi zajímavá studie sledovala žáky pátých a šestých tříd několik dní poté, co dostali vysvědčení. Jak si všichni určitě vzpomínáme, vysvědčení bývalo v dětství jedním z největších zdrojů zoufalství nebo naopak hrdosti a povznesení. Vědci zjistili, že způsob, jak se děti postaví k tomu, když dostanou horší známku než očekávaly, je pro vznik deprese velmi důležitý. Ty děti, které vidí příčinu špatné známky ve svém osobním nedostatku („Já jsem prostě hloupý..."), bývají více deprimované než ty z dětí, které si známku vysvětlí jako něco, co mohou změnit („Příští rok se budu matematiku učit víc, a budu mít pak lepší známku.").³¹

Výzkumníci vytypovali skupinu žáků třetích, čtvrtých a pátých tříd, které jejich spolužáci odstraňují. Pak sledovali, kteří z nich byli i v dalším školním roce v nové třídě sociálními „vyvržená". Ukázalo se, že to, jak si děti pro sebe vysvětlily odstraňování ze strany spolužáků, mělo klíčový význam pro to, zda později propadly či nepropadly depresi. Ty děti, které spatřovaly příčinu odmítnutí ve svých osobních nedostatecích, byly více sklíčené. Avšak optimisté, kteří měli pocit, že mohou svoji pozici ve třídě nějak zlepšit, nebyli nijak zvlášť deprimováni, a to i navzdory pokračujícímu odmítavému postoji ze strany spolužáků.³² Studie dětí při neblaze stresujícím přestupu do sedmé třídy prokázala, že na vyšší zatížení ve škole provázené jakýmkoliv dalším stresem doma reagovaly děti s pesimistickými sklony depresí.³³

Stěžejní důkaz svědčící pro to, že pesimistický postoj vyvolává u dětí zvýšenou náchylnost k depresím, podala studie dětí prováděná po dobu pěti let. Sledování započalo ve třetí třídě.³⁴ U mladších dětí byl nejvýznamnějším určujícím faktorem deprese pesimistický postoj provázený bolestnou událostí v životě (například rozvodem rodičů či smrtí v rodině), z níž bylo dítě rozčilené, otřesené, a jeho rodiče byli přitom pravděpodobně méně schopni poskytnout dítěti emoční podporu. Ve věku mezi devíti a jedenácti lety došlo k významnému posunu v myšlení dětí, v jejich názoru na dobré a špatné události ve vlastních životech. Děti začínaly stále více vidět příčinu událostí v sobě: „Mám dobré známky, protože jsem chytrý..." nebo „Nemám moc kamarádů, protože se mnou není legrace." Tento posun nastává postupně mezi třetí a pátou třídou. Děti, které si v průběhu tohoto procesu vytvoří pesimistický postoj a připisují svoje nezdary nějakému vlastnímu závažnému nedostatku, začínají v reakci na vlastní neúspěchy propadat depresivním náladám. A co víc - vše nasvědčuje tomu, že zážitek samotné deprese tento pesimistický způsob myšlení dále prohlubuje, takže po jejím odeznění je dítě ještě pevněji přesvědčeno o své bezmocnosti. Tyto názory pevně zakoření v jeho uvažování: že se nedokáže dobře učit, že ho nikdo nemůže mít rád a že není v jeho silách uniknout svým pochmurným náladám. Tyto fixní myšlenky mohou dále zvýšit náchylnost dítěte k další depresi.

VYRUŠENÍ DEPRESE

Dobrá zpráva: vše nasvědčuje tomu, že naučíme-li děti tvořivějšímu přístupu k obtížím, snížíme tak riziko vzniku deprese.* Ve studii prováděné na jedné z oregonských středních škol se prokázalo, že zhruba čtvrtina studentů trpí tím, čemu psychologové říkají „mírná deprese“, jež doposud nepřekročila hranici obyčejného „jsem nešťastný“.³⁵ Někteří z nich možná už prožívali počáteční týdny nebo měsíce závažnější formy deprese.

Ve zvláštním vyučování se sedmdesát pět těchto mírně deprimovaných studentů učilo, jak se bránit myšlenkovým vzorcům spojeným s depresí, jak si lépe získávat přátele, jak lépe vycházet s rodiči a jak se účastnit společenských aktivit, o které mají zájem. Na konci osmitýdenního výukového programu 55 procent studentů svoji mírnou depresi překonalo, zatímco ze stejně deprimovaných studentů, kteří se programu neúčastnili, se ze své deprese začínala uzdravovat jen asi jedna čtvrtina. O rok později čtvrtina studentů ze srovnávací skupiny propadla závažnější depresi, na rozdíl od pouhých čtrnácti procent studentů, kteří prošli preventivním výukovým programem. Přestože šlo o pouhých osm hodin, zdá se, že kurs snížil riziko deprese o celou polovinu.³⁶

Obdobně slibné výsledky měl i speciální kurs pořádaný jednou týdně pro děti ve věku od deseti do třinácti let, které měly neshody s rodiči a vykazovaly některé příznaky deprese. Na svých pravidelných schůzkách po vyučování si tyto děti osvojovaly některé základní emoční dovednosti, včetně konstruktivního řešení sporů a hádek. Učily se přemýšlet dříve než začnou jednat. A co je možná nejdůležitější - děti se učily bránit se svým pesimistickým postojům, které je dovedly k depresím. Prostě se učily například na špatnou známku reagovat rozhodnutím více se učit, a ne si pomyslet, že „... prostě na to nejsem dost chytrý“.

„Děti se v tomto kursu naučí, že nálady (jako třeba úzkost, smutek a hněv) je možné ovládat, že je v jejich moci změnit to, jak se cítí,“ říká k tomu psycholog Martin Seligman, jeden z tvůrců tohoto dvanáctitýdenního kursu. Dále uvádí: „Protože zpochybnění depresivních myšlenek potlačí vznikající pochmurnou náladu, jde o pozitivní zpětnou vazbu, která se postupně stane zvykem.“

Tento specifický kurs snížil výskyt deprese zhruba na polovinu a jeho účinek přetrvával i o dva roky později. Rok po ukončení kursu pouze 8 pro-

* U dětí nelze (na rozdíl od dospělých) považovat medikaci za alternativu k psychoterapii deprese nebo k preventivnímu působení. Děti tyto látky metabolizují jinak než dospělí. Tricyklická antidepresiva, u dospělých často velmi účinná, v kontrolovaných studiích u dětí nepůsobila o nic lépe než placebo nebo inaktivovaný lék. Novější antidepresiva, včetně Prozacu, nebyla pro použití u dětí doposud testována. A Desipramin, jedno z nejběžnějších (a nejbezpečnějších) tricyklických antidepresiv používaných u dospělých, se dokonce stalo předmětem vyšetřování FDA (Asociace pro kontrolu potravin a léků), neboť vzniklo podezření, že u dětí může způsobovat až smrt.

cent účastníků trpělo mírnou až závažnější depresí, oproti 29 procentům postižených dětí ve srovnávací skupině. A po dvou letech vykazovalo některé příznaky alespoň mírné deprese asi dvacet procent absolventů kursu, oproti 44 procentům dětí ve srovnávací skupině.

Získání těchto emočních dovedností na vrcholu adolescence může být zvláště prospěšné. Seligman uvádí, že „... vše nasvědčuje tomu, že tyto děti si dovedou lépe poradit s běžnými starostmi teenagerů, se starostmi způsobenými zpravidla odmítavým postojem vrstevníků. Zřejmě se tomu naučili v kritickém období zvýšeného rizika deprese kolem třináctého roku života. To, co si děti z kursu odnesly, se již nevytrácí. Dokonce se to v průběhu následujících let poněkud upevňuje. To znamená, že děti tyto získané dovednosti ve svém každodenním životě pak skutečně používají.“

Ostatní odborníci na dětské deprese těmto novým výchovným programům nadšeně tleskají. „Chcete-li opravdu něco udělat s psychickým onemocněním, kterým deprese nepochybně je, musíte s tím v první řadě začít dříve, než děti onemocní,“ uvedla Kovacsová. „Skutečným řešením tohoto problému je psychologické očkování.“

PORUCHY PŘIJÍMÁNÍ POTRAVY

Na sklonku šedesátých let, v době mého postgraduálního studia klinické psychologie, jsem znal dvě ženy, které trpěly poruchou přijímání potravy. Uvědomil jsem si to však až po mnoha letech. Jedna z nich byla velmi nadaná postgraduální studentka matematiky na Harvardu; seznámili jsme se pár let předtím na univerzitě. Druhá byla zaměstnána v Technologickém institutu v Massachusetts (M.I.T.) jako knihovnice. Matematická, přestože byla vyhublá na kost, se prostě nedokázala k jídlu přinutit. Tvrdila, že potrava v ní vzbuzuje odpor. Knihovnice měla naopak kyprou postavu a často se přejídala zmrzlinou, mrkvovými koláčky a jinými moučníky. Potom, jak se mi jednou rozpačitě přiznala, vždy šla tajně na toaletu, kde se přinutila všechno vyzvracet. Dnes bych u matematicky diagnostikoval mentální anorexii a u knihovnice bulimii.

Tehdy se však tomu tak neříkalo. Klinikové si této poruchy tenkrát teprve začínali všimat. Hilda Brachova, jedna z průkopnic této tendence, publikovala svoji objevnou práci o poruchách přijímání potravy v roce 1969.³⁷ Pozastavovala se v ní nad ženami, které samy sebe vyhladověly až k smrti. Domnívala se, že jednou z několika příčin by mohla být narušená schopnost rozlišovat potřeby těla (především hlad) a odpovídajícím způsobem na ně pak reagovat. Od té doby se již objevila záplava klinické literatury uvádějící celou řadu hypotéz o příčinách vzniku této poruchy. Mluvílo se o stále mladších dívkách, které cítí potřebu soutěžit s neudržitelně vysokým standardem ženské krásy, i o neodbytných matkách, které zapletou svoji dceru do svazující sítě pocitů viny.

Většina z těchto hypotéz však měla jeden závažný nedostatek: jejich závěry pocházely z výsledků sledování postižených až v průběhu terapie.

Z pohledu vědy jsou mnohem užitečnější studie velkých skupin lidí prováděné v období několika let, ze kterých je pak patrné, u koho se nakonec porucha objeví. Tento typ studie nám poskytuje jasné srovnání, ze kterého je například vidět, zda dominantní rodiče skutečně predisponují dívku k rozvinutí poruchy příjmu potravy. Tato studie může také vytypovat shluk podmínek a povahových vlastností, které vedou ke vzniku tohoto onemocnění, a odlišit je od těch, které se zdají být příčinou, avšak které se ve skutečnosti vyskytují stejně často jak u lidí zdravých, tak u těch, kteří přijdou na léčení.

Taková studie byla prováděna s více než devíti sty dívkami od sedmé do desáté třídy. Mezi zjištěné klíčové faktory vedoucí k poruchám příjmu potravy patřil i deficit emočních schopností; nápadná byla zejména neschopnost rozlišovat druhy vlastních negativních, stresujících emocí a také neschopnost tyto emoce ovládat.³⁸ Dokonce i v desáté třídě bylo v této předměstské střední škole v Minneapolis jedenašedesát dívek, které měly závažné symptomy anorexie nebo bulimie. Čím závažnější byla porucha, tím výrazněji dívky reagovaly na neúspěchy, problémy i na menší nepříjemnosti intenzivními negativními pocity, které jednak nedokázaly ztlumit a jednak si přitom téměř ani neuvědomovaly, co vlastně cítí. Byly-li dívky s těmito dvěma citovými deficity navíc i velmi nespokojené se vzhledem svého těla, výsledkem byla bulimie či anorexie. Kauzální vliv příliš dominantních rodičů na vznik poruch přijímání potravy studie nepotvrdila. (Jak Brachova sama upozorňovala, teorie založené na pouhém tušení bývají jen zřídka kdy pravdivé. Rodiče mohou dívku intenzivně omezovat a chovat se vůči ní dominantně až v reakci na její poruchu, v zoufalé touze jí pomoci.) Také populární vysvětlení (například strachem ze sexuality, časným nástupem puberty nebo nízkým sebevědomím) se ukázala jako irelevantní.

Příčinný řetězec, který tato prospektivní studie odhalila, začíná působením médií a společnosti na mladé dívky, které považují nepřirozenou hubenost za znak ženské krásy. Dnešní dívky si začínají uvědomovat svoji hmotnost už dlouho před pubertou. Například jedna šestiletá holčička propukla v pláč poté, co jí její maminka řekla, že spolu půjdou plavat. Tvrdila, že by v plavkách vypadala tlustá. Pediatr, který mi tento příběh vyprávěl, navíc tvrdil, že její váha byla naprosto normální.³⁹ V jedné studii 271 třinácti až patnáctiletých dětí až polovina dívek uváděla, že jsou příliš tlusté - přestože naprostá většina z nich měla normální váhu. Avšak studie z Minneapolis prokázala, že posedlost nadváhou sama o sobě dostatečně nevysvětluje, proč se u některých dívek rozvine porucha přijímání potravy.

Někteří obézní lidé nejsou schopni dostatečně rozlišovat mezi strachem, vztekem a hladem, a proto všechny tyto pocity považují za projev hladu; to je pak vede k tomu, že se při každém rozčilení přejídají.* K něčemu podobnému dochází také u těchto dívek. Psycholožka Gloria Leonová z Univerzity v Minnesotě, která prováděla citovanou studii mladých dívek a poruch přijímání potravy, vyzorovala, že tyto dívky „... si jen velmi mlhavě uvědomují svoje pocity a signály vlastního těla. Přítomnost tohoto nedostatku byla jedním z nejpřesnějších ukazatelů toho, zdali se u dívky v následujících dvou letech objeví bulimie nebo anorexie. Většina

děť se naučí mezi svými pocity rozlišovat: vědí, jestli se nudí, zda mají vztek, jsou-li smutné nebo hladové. To je jeden ze základních prvků emočního učení. Avšak tyto dívky mají potíže s rozeznáváním i těch nejzákladnějších emocí. Mohou se pohádat se svým chlapcem, avšak nejsou si jisty, zdali se zlobí či zda pocítují úzkost nebo smutek, anebo zda mají hlad; prostě prožívají nepříjemné citové rozrušení, se kterým si nevědí rady. Proto se naučí ztišovat svoje pocity prostřednictvím jídla. To se pak může stát silně zakořeněným emočním návykem."

Pokud se k tomuto zvyku uklidňovat svoje rozčilení jídlem připojí ještě potřeba zůstat štíhlá, cesta pro vznik poruchy příjmu potravy je volná. Gloria Leonová k tomu uvádí: „Nejprve dívky začínají s nárazovým přejídáním. V touze udržet si štíhlou postavu sáhnou k projímadlům, ke zvracení nebo k intenzivní fyzické aktivitě, aby přírůstek na váze zase shodily. Jinou cestou, kterou se tato zoufalá snaha o zvládnutí emoční zmatenosti může ubírat, je naprosté odmítání potravy; pro dívku to může být způsob, jak získat alespoň určitou kontrolu nad svými rozbouřenými city."

Tato kombinace nedostatečného vnitřního uvědomování a společenské neobratnosti způsobuje, že jsou-li tyto dívky rozčileny neshodou se svými přáteli nebo rodiči, nedokážou zvládnout vlastní rozrušení ani hádku. Místo toho reagují poruchou příjmu potravy, ať už bulimií nebo anorexií, anebo prostě nárazovým přejídáním. Leonová je přesvědčena, že má-li být terapie těchto dívek účinná, musí zahrnovat výuku některých základních emočních schopností, které jim chybějí. „Z klinických pozorování vyplývá," řekla mi k tomu, „že pokud je těmto deficitům věnována pozornost, je terapie účinnější. Tyto dívky se potřebují naučit, jak rozeznávat svoje pocity, jak uklidnit své citové rozrušení nebo jak lépe zvládat mezilidské vztahy, aniž by hledaly únik v přejídání či naopak v odmítání potravy."

OSAMĚLÍ A ODSTRČENÍ

Je to drama ze základní školy: Ben, žák čtvrté třídy, má jen pár kamarádů. Jeden z nich, Jason, mu právě řekl, že o polední přestávce si nebudou spolu hrát, protože Jason si chce hrát s jiným chlapcem, s Chadem. Ben je zdrcen. Svěsí hlavu a začne plakat. Až se trochu uklidní, jde ke stolu, kde Ben s Chadem obědvají.

„Nenávidím tě!" vykřikne Ben na Jasona.

„A proč?" zeptá se Jason.

„Protožeš mi lhal," obviní kamaráda Ben, „řekls, že celý tenhle týden si budeš hrát se mnou, a lhal jsi."

Pak Ben pomalu odejde ke svému prázdnému stolu a tiše tam pláče. Jason a Chad k němu přistoupí a snaží se s ním promluvit, ale Ben si zacpe uši a dává zarytě najevo, že kluky ignoruje. Zvedne se a utíká z jídelny až na zadní dvorek školy. Tam se schová za kontejnery na odpadky. Skupinka dívek, které celému rozhovoru přihlížely, se pokouší všechno urovnat. Najdou Bena a řeknou mu, že Jason si bude klidně hrát i s ním. Ale Ben na to

nepřistoupí a jen opakuje, aby mu daly pokoj. Léčí si svoje zranění, pláče a ze vzdoru se schovává.⁴¹

Je to nepochybně bolestná chvíle, tenhle pocit, že je člověk odstrčen a bez kamarádů. Téměř každý z nás ji někdy v dětství nebo dospívání zažil. Avšak Ben se od většiny ostatních dětí liší tím, že nedokáže pozitivně reagovat na Jasonovu snahu jejich přátelství zase urovnat. Tento postoj neúměrně prodlužuje jeho žal, který by býval mohl už dávno pominout. Tato neschopnost chopit se smířlivého gesta je pro neoblíbené děti charakteristická. Už z kapitoly osmé víme, že odstrkované děti zpravidla nedovedou správně rozpoznávat emoční a sociální signály, a dokonce i pokud je rozlišují, mívají jen omezený repertoár reakcí.

Odstrkované děti mají zvláště vysoké riziko, že nedostudují. Ve srovnání s dětmi, které mají kamarády, bývají osamělé děti vyloučeny ze školy dvakrát až osmkrát častěji. Jedna ze studií odhalila, že zhruba čtvrtina dětí, které patřily na základní škole mezi neoblíbené, byla před dokončením střední školy ze studií vyloučena; běžný průměr přitom činil pouhých osm procent.⁴² Není divu. Představme si, že třicet hodin týdně trávíme v prostředí, kde nás nikdo nemá rád.

K tomu, že takové děti nakonec všichni odstrkují, vedou především dva typy emoční nedostatečnosti. Jak jsme již viděli, jedním typem je sklon k hněvivým výbuchům a přehnaná podezřavost. Dalším pak je plachost, nervozita a stydlivost před ostatními. Jde především o děti, které jsou jaksi „mimo“ -jejich neobratnost opakovaně přivádí ostatní do rozpaků.

Tyto děti nejsou schopny vysílat správné citové signály. Když byli žáci základních škol, kteří měli jen málo kamarádů, požádání, aby k oblíbenému, který vyjadřoval určitou emoci, přiřadili správné slovo, například hnus nebo hněv, dělali mnohem více chyb než ty děti, které byly v kolektivu oblíbeny. Když děti v mateřských školách měly vysvětlit, jak se lze s někým spřátelit nebo jak lze zabránit hádce, byly to právě odstrkované děti, ty děti, jimž se ostatní při hře vyhýbaly, které nyní udávaly nejvíce sebeznemožňujících odpovědí (například „praštit ho...“ jako odpověď na otázku co dělat, když obě děti chtějí stejnou hračku) nebo které se nejasně dovolávaly pomoci dospělých. A když dospívající děti v experimentu předváděly smutek, vztek nebo zlomyslnost, ti méně oblíbení hráli jen velmi nepřesvědčivě. Asi vás nijak nepřekvapí, že takové děti nakonec dojdou k přesvědčení, že prostě nedokážou získat více přátel. Jejich společenská neobratnost se jim nakonec stane osudnou. Nepokoušejí se už naučit se novým způsobům navazování přátelských vztahů. Místo toho jen stále dokola opakují chování, které se v minulosti setkalo s neúspěchem, anebo jsou ještě nemotornější.⁴³

V nelítostné soutěži o oblíbenost chybí těmto dětem důležité emoční kvality: ostatní si o nich myslí, že s nimi není žádná zábava, a ony samy nevědí co dělat, aby s nimi bylo jejich kamarádům příjemně. Sledování neoblíbených dětí při hře prokázalo, že tyto děti mnohem častěji než ostatní podvádějí, trucují, přerušují hru, když prohrají, anebo se naopak vychloubají a předvádějí, když zvítězí. Děti pochopitelně při hře obvykle vyhrát chtějí; ať už to však nakonec dopadne jakkoliv, dokáže si většina dětí se svou ci-

ovou reakcí na výsledek hry poradit tak, aby se nenarušil vztah ke kamarádovi.

Společensky nemotorné děti mají neustálé problémy s rozpoznáváním emocí a s reagováním na ně. Proto jsou nakonec ostatními odvrženy. To pochopitelně neplatí pro děti, které prožívají dočasné období pocitů osamělosti. Avšak pokud dochází k neustálému odstrkování a odmítání dítěte, pak jeho bolestné postavení vyvržence se v průběhu školních let spíše upevňuje. Jak se dítě přibližuje dospělosti, důsledky tohoto neustálého postávání na okraji dětského kolektivu jsou potenciálně velmi závažné. Takovým dětem chybí totiž zážitek blízkého přátelství a plné účasti ve hře. Přitom právě při takovýchto zážitcích si děti rozvíjejí sociální a emoční dovednosti, které si s sebou odnesou do mezilidských vztahů v pozdějším životě. Na děti, které jsou o tuto možnost připraveny, čeká v budoucnu mnoho problémů.

Nikoho nepřekvapí, že odmítané děti trpí intenzivní úzkostí a celou řadou obav a že bývají také často deprimované a osamělé. Bylo dokázáno, že oblíbenost třetíka mezi spolužáky na základní škole předpovídá jeho psychické zdraví v osmnácti letech přesněji než kterýkoliv jiný faktor (například než hodnocení učitelů a vychovatelů, než školní výsledky a IQ, a dokonce i než psychologické testování).⁴⁴ Jak již víme, lidé, kteří mají málo přátel a jsou dlouhodobě osamělí, jsou vystaveni zvýšenému riziku mnoha chorob a předčasné smrti.

Psychoanalytik Harry Stack Sullivan poukazuje na to, že principy chování v intimních vztazích - sdílení nejhlubších pocitů a urovnávání názorových rozdílů - si osvojujeme v našich prvních přátelstvích s dětmi stejného pohlaví. Odstrkované děti mají jenom poloviční pravděpodobnost, že si v rozhodujících prvních školních letech najdou nejlepšího kamaráda nebo kamarádku. Tak mohou zmeškat jednu z důležitých etap emočního vývoje.⁴⁵ Už jeden dobrý kamarád může pro dítě mnoho znamenat, a to i tehdy, otáčejí-li se k němu všichni ostatní zády (a toto přátelství přitom ani nemusí být příliš pevné).

TRÉNOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ

Navzdory vlastní nemotornosti není situace odstrkovaných dětí zcela beznadějná. Psycholog Steven Asher z Univerzity státu Illinois uspořádal pro neoblíbené děti terapeutický kurs „tréninku přátelství“. Cílem kursu bylo naučit tyto děti získat a udržet si kamarády. Výsledky byly velmi povzbudivé.⁴⁶ Asher si vybral skupinu žáků třetích a čtvrtých tříd, kteří byli ve třídě nejméně oblíbení, a během šesti sezení se jim snažil ukázat, jak „si hrát tak, aby to všechny více bavilo“, a jak být kamarádský a milý. Výuka probíhala tak, že děti měly „radit“ psychoterapeutovi, který se chtěl dozvědět, co všechno může udělat, aby hra byla zábavnější.

Děti byly vedeny k tomu, aby se chovaly způsobem charakteristickým pro oblíbenější děti. Například se učily přemýšlet o jiných řešeních sporu o pravidla hry, než je hádka nebo dokonce rvačka. Učily se, jak vyjednávat a jak se na něčem dohodnout, učily se nezapomínat si se svým kamarádem

při hře povídat a klást mu otázky, naslouchat mu a dívat se na něj, aby viděly, co zrovna dělá, ocenit nahlas, když si kamarád dobře vede, usmívat se a nabídnout pomoc, radu nebo povzbuzení. Tyto základy společenské obratnosti si pak děti vyzkoušely při hře se spolužákem, a potom si s psychologem povídaly o tom, jak jim to šlo. Tento minikurs zaměřený na to, jak lépe vycházet s ostatními dětmi, měl skutečně podivuhodné výsledky: o rok později všechny zúčastněné děti, které byly vybrány právě pro svoji neoblíbenost ve třídě, pevně zakotvily mezi průměrně oblíbenými. Žádné z dětí nepatřilo mezi nejoblíbenější, avšak už ani mezi ty odstrkované.

Obdobných výsledků dosáhl i psycholog Stephen Nowicki z Emory University.⁴⁷ Jeho terapeutický program si klade za cíl pomoci neoblíbeným dětem dohnat nedostatky v oblasti rozpoznávání citů ostatních dětí a správných reakcí na ně. Děti mají například předvádět smutek nebo štěstí a jejich projev je přitom natáčen videokamerou. Poté je terapeut vede k zdokonalení jejich emočního projevu. Svoje nově získané dovednosti si pak děti vyzkoušejí v interakci se spolužákem, se kterým se chtějí skamarádit.

Ve zvyšování oblíbenosti dětí mají takové kursy asi padesáti až šedesáti-procentní úspěšnost. Zdá se ovšem, že u žáků třetích a čtvrtých tříd účinkují lépe než u starších dětí a že se hodí spíš pro děti nemotorné a neobratné než pro ty vysoce agresivní. Ale to už je otázka podrobnějšího rozpracování programu. Sama skutečnost, že i krátkodobý trénink emočních dovedností umožní mnohým nebo dokonce skoro všem dětem zařadit se do přátelských vztahů v dětském kolektivu, je velmi povzbuzující.

ALKOHOL A DROGY: SAMOLÉČBA ZÁVISLOSTÍ

Studenti místní vysoké školy tomu říkají zpíjet se do němoty: pijí tak dlouho, dokud neupadnou do bezvědomí. Pro ilustraci uvádím jeden z doporučených populárních postupů: připevněte na trychtýř zahradní hadici, a vyprázdníte tak plechovku piva za deset vteřin. Tahle metoda není jenom ojedinělým výstřelkem hrstky zhýralých mladíků. Z výsledků jednoho průzkumu vyplynulo, že dvě pětiny vysokoškolských studentů (nikoliv však studentek) vypijí na posezení sedm i více drinků; jedenáct procent se dokonce považuje za „těžké pijany“. Zde už lze samozřejmě užít i termínu „alkoholici“. ⁴⁸ Asi polovina studentů a 40 procent vysokoškolských studentek se opijí alespoň dvakrát do měsíce. ⁴⁹

Zatímco užívání většiny drog ve Spojených státech v osmdesátých letech postupně přestává, trend rostoucí spotřeby alkoholu ve stále mladším věku přetrvává. Ve studii z roku 1993 uvádělo už 35 procent vysokoškolských studentek, že pijí, aby se opily; v roce 1977 to přitom bylo pouze deset procent. To s sebou přináší celou řadu rizik: v devadesáti procentech znásilnění na vysokoškolských kolejích jsou útočník, oběť, anebo dokonce oba dva pod vlivem alkoholu. ⁵⁰

Dopravní nehody v opilosti jsou nejčastější příčinou smrti lidí ve věku mezi patnácti a čtyřicetiletými lety. ⁵¹

Experimenty s drogami a alkoholem jsou pro adolescenty určitým zasvěcovacím rituálem. Tohle první ochutnání zakázaného ovoce však může mít pro některé z nich dalekosáhlé důsledky. U většiny alkoholiků a narkomanů můžeme vysledovat počátek jejich závislosti právě ve věku mezi třinácti a devatenácti lety i když jenom malá část těch, kteří takto experimentují, nakonec skončí jako alkoholici nebo narkomané. Při ukončení střední školy má zkušenosti s alkoholem asi 90 procent studentů; z nich pouhých čtrnáct procent se však stane alkoholiky. Z milionů Američanů, kteří si zahrávali s kokainem, si jich vypěstovalo závislost pouhých pět procent.⁵² Co to způsobuje?

Existují městské čtvrtě s vysokou zločinností; čtvrtě, kde se crack prodává na každém rohu a překupník drog je tu nejvýraznějším příkladem ekonomické úspěšnosti. Lidé, kteří zde žijí, jsou vznikem drogové závislosti zvláště ohroženi. Někteří z nich si vytvoří závislost tím, že sami začnou drogu občas prodávat; jiní prostě jen díky snadnému přístupu k droze nebo zásluhou obecné popularity a idealizování drogy (tento faktor ovšem zvyšuje riziko užívání drog prakticky všude, dokonce i mezi těmi nejbohatšími vrstvami; a možná zejména tam). Otázkou zůstává, u koho z velké skupiny těch, kteří jsou vystaveni takovýmto vlivům a pokušením, takže drogu nakonec vyzkouší, se později vyvine dlouhodobý návyk?

Jedna z posledních vědeckých teorií tvrdí, že lidé, kteří si vytvoří trvalý návyk na jakoukoliv drogu, používají tuto látku jako lék na svoje trápení: pro zmírnění úzkosti, vzteku nebo deprese. Při svém pubertálním experimentování najednou přijdou tito nešťastníci na chemickou látku, která jako zázrakem odstraní jejich úzkost či melancholii. Proto z několika set studentů sedmých a osmých tříd, kteří byli v rámci studie sledováni po dobu několika let, je to právě skupina citově stresovaných mladých lidí, u kterých se závislost vytváří nejčastěji.⁵³ To také vysvětluje, proč tolik mladých lidí může experimentovat s drogami nebo s alkoholem, aniž by získali závislost, zatímco jiní jsou závislí téměř od samého začátku; lidé nejvíce ohrožení závislostí vidí v droze nebo v alkoholu příležitost, jak se okamžitě a bez námahy zbavit emocí, které je sužují po celá léta.

Psycholog Ralph Tarter ze Západního psychiatrického institutu a Kliniky v Pittsburghu to vyjádřil takto: „U lidí geneticky predisponovaných je první sklenice alkoholu nebo dávka drogy nesmírně povzbuzující a příjemná; u ostatních tomu tak není. Mnoho léčících se narkomanů mi říká: ‚Ve chvíli, kdy jsem to poprvé zkusil, jsem se prvně v životě cítil normálně.‘ Droga takové lidi alespoň krátkodobě psychicky stabilizuje.“⁵⁴ Jde však o smlouvu s ďáblem: postupný rozklad vlastního života je za dočasné příjemné opojení nepochybně vysokou cenou.

Zdá se, že existují specifické typy osobností, které mají sklon k vyhledávání úlevy v určitých látkách. Známe například dva nejčastější druhy alkoholiků. Jedním z nich jsou lidé, kteří prožili dětství plné úzkosti a napětí. V pubertě pak přijdou na to, že alkohol zmírňuje jejich nervozitu. Velmi často to bývají děti (zpravidla synové) alkoholiků, kteří kdysi také sáhli k alkoholu, aby uklidnili svoje předrážděné nervy. Biologickým zna-

kem tohoto typového vzorce je snižená sekrece GABA (kyseliny gama-aminomáselné - pozn. překl.), neuromediátoru regulujícího úzkost. Nedo- statek GABA se projevuje zvýšeným napětím a nervozitou. Z výzkumů vyplývá, že synové alkoholiků mají často sniženou hladinu GABA a jsou velmi úzkostní; po požití alkoholu však u nich dochází ke zvýšení hladiny této látky, což je provázáno odezněním úzkosti.⁵⁵ Tito potomci alkoholi- ků tedy pijí, aby zmírnili svoje napětí a nervozitu. V alkoholu nacháze- jí uvolnění, které je pro ně jinak nedosažitelné. Lidé tohoto typu mají sklon i k nadměrnému užívání sedati v, neboť sedativa stejně jako alkohol odstraňují nervozitu.

Neuropsychologická studie dvanáctiletých synů alkoholiků s příznaky úzkosti (například s výrazným zrychlením pulsu v reakci na stres) a součas- ně impulsivnosti prokázala, že chlapci měli také oslabenou funkci frontál- ních laloků.⁵⁶ Tyto korové oblasti se významnou měrou podílejí na zmírňo- vání úzkosti a na ovládání pohnutek. A protože v prefrontálních lalocích mozku je umístěna také pracovní paměť (která při rozhodování udržuje ve vědomí následky různých možných řešení), funkční deficit těchto laloků podporuje sklony k alkoholismu; neboť lidé s touto poruchou dokážou snáze ignorovat dlouhodobé nevýhody spojené s pitím, a to i tehdy, byla-li jejich úzkost ztišena alkoholem.

Touha po uklidnění je podle všeho jedním z emočních znaků genetické náchylnosti k alkoholismu. Studie třinácti set příbuzných alkoholiků odha- lila, že nejvíce ohrožené závislostí byly právě ty děti, které žily v perma- nentní úzkosti. Vědci dospěli k závěru, že tito lidé si budují svůj návyk jako „samoléčbu příznaků úzkosti“.⁵⁷

Druhým emočním typem se sklonem k alkoholismu jsou lidé zvýšeně vzrušiví, impulsivní, kteří se často nudí. V raném dětství bývají tito lidé nepokojní, náladoví, těžko zvladatelní. Ve škole pak nedokážou chvíli klidně sedět, jsou hyperaktivní, mají kázeňské problémy. To je pak vede k vyhledávání přátel na okraji společnosti, a někdy i k trestné činnosti nebo k psychiatrické diagnóze „sociální poruchy osobnosti“. Takoví lidé (větši- nou muži) si v citové oblasti stěžují především na zvýšenou agitovanost, na snadné rozrušení. Jejich největší slabostí je neovladatelná impulsivita. Na nudu, kterou často pociťují, obvykle reagují impulsivním vyhledáváním nebezpečí a vzrušení. Jejich porucha může souviset se sníženou hladinou dvou neuromediátorů - serotoninu a MAO (pozn. překl. - monoaminoxidi- dazy). V dospívání tito lidé zjistí, že alkohol dokáže jejich excitovanost zti- šit. Jejich neschopnost vyrovnat se s monotónní rutinou všedního dne způ- sobuje, že jsou ochotni vyzkoušet prakticky cokoli. To je pak spolu s jejich celkovou impulsivností příčinou jejich náchylnosti ke zneužívání nejen al- koholu, ale i celé řady dalších drog.⁵⁸

Přestože se někteří depresivní lidé v touze sami sobě uniknout opíjejí, metabolické účinky alkoholu depresi po krátké úlevě často spíš prohlubují. Lidé, kteří hledají v alkoholu citovou úlevu, je daleko častěji používají ke zmírnění napětí a nervozity než kvůli depresi. Emoce deprimovaných lidí alespoň dočasně ztišuje jiná skupina drog. Lidé trvale nešťastní jsou vysta-

vení zvýšenému riziku závislosti na stimulujících drogách typu kokainu, které jsou přímým antidotem deprese. Podle výsledků jedné studie byla u více než poloviny pacientů léčících se ze závislosti na kokainu v období před jejich návykem zjištěna těžká deprese. Čím hlubší přitom počáteční deprese byla, tím silnější závislost si člověk vyvinul.⁵⁹

K závislosti na drogách mohou vést i dlouhodobé pocity vzteku nebo nenávisti. Studie více než čtyř set pacientů, léčených pro závislost na heroinu a na dalších opiátech, odhalila překvapující skutečnost: závislí lidé měli celý život problémy se zvládáním vzteku: jejich rozčilení velmi rychle přerůstalo v zuřivost. Někteří pacienti sami uváděli, že jedině pod vlivem opiátů se cítili uvolněně a „normálně“.⁶⁰

Predispozice k návyku na určitou látku má v mnoha případech příčinu v odchylkách ve funkci mozku. Negativní emoční stavy, které nutí lidi k tomu, aby „se léčili“ sklenkou alkoholu nebo drogou, je však možné zvládnout i bez útěku k chemickým látkám. Úspěchy Anonymních alkoholiků i jiných terapeutických programů to dokazují už po celá desetiletí. Pokud se lidé naučí, jak si se svými city poradit – jak ztišovat úzkost, bránit se depresi nebo hněvu – zbaví se tak primárního popudu k užívání drog nebo alkoholu. V terapeutických programech pro drogové závislosti si lidé osvojují tyto základní emoční dovednosti. Bylo by pochopitelně daleko lepší, kdyby je získali už v dětství, dlouho před vytvořením návyku.

UŽ ŽÁDNÉ VÁLKY: SPOLEČNÁ CESTA PREVENCE

Zhruba v posledním desetiletí byla v USA vyhlášena „válka“ nechtěným těhotenstvím nezletilých, drogám, vyloučením ze školy a v poslední době i „válka“ násilí. Nevýhodou takovýchto kampaní je, že zpravidla přicházejí příliš pozdě – to jest až ve chvíli, kdy problém už dosáhl epidemických rozměrů a v životech mladých lidí už zapustil pevné kořeny. Jde o krizový zásah typu výjezdu záchranky; mnohem účinnější by zde však bylo očkování, které by zabránilo už vzniku onemocnění. Daleko spíše než tyto „války“ je třeba provádět dostatečnou prevenci a předat našim dětem dovednosti potřebné k tomu, aby dokázaly úspěšně čelit životu. Tak totiž zvýšíme pravděpodobnost, že se nestanou obětí některé z těchto společenských epidemií.⁶¹

V žádném případě nechci zlehčovat podíl dalších rizikových faktorů; při vzniku emočních deficitů spolupůsobí například vyrůstání v neúplné, chaotické rodině či citové zneužívání rodiči. Vliv má i život v chudé čtvrti s vysokou zločinností. Také materiální chudoba ovlivňuje citový vývoj dítěte: chudší děti bývají už v pěti letech úzkostnější, smutnější a ustrašenější než jejich lépe zabezpečení vrstevníci, mívají více problémů s chováním – hněvivě vybuchují, ničí věci. V pubertě se pak tento trend ještě prohlubuje. Tlak existenčních starostí narušuje také rodinný život: chudí rodiče méně často projevují dětem svoji lásku. Matky bývají častěji deprimované (nežřídka jsou svobodné a bez práce) a při výchově se častěji uchylují k hrubému zacházení: křičí na děti, bijí je a fyzicky je ohrožují.⁶²

Avšak úloha emočních schopností přesahuje rodinné a ekonomické vlivy: rozhoduje o tom, zda a jakou měrou je dítě či dospívající člověk těmito strastmi vykořeněn, anebo zda v sobě najde dostatek přízpůsobivosti a vnitřní síly k jejich překonání. Z výsledků dlouhodobě prováděných studií stovek dětí vyrůstajících v chudobě, v rozvrácených rodinách či s rodičem postiženým závažnou psychickou chorobou je patrné, že ti lidé, kteří si dokážou udržet potřebnou nezdolnost navzdory tomu nejdrtivějšímu strádání, sdílejí určité emoční dovednosti.⁶³ Mezi ně patří společenskost, která k nim přitahuje ostatní lidi, dále pak sebevědomí a optimistická vytrvalost navzdory frustraci nebo neúspěchu, schopnost rychle se vzpamatovat z rozčilení a také určitá nenucenost v chování.

Naprostá většina dětí však je nucena čelit své obtížné situaci bez takovýchto povahových předností. Mnoho z těchto dovedností bývá samozřejmě vrozených: jde jen o šťastné uspořádání genů, avšak i temperament je možné změnit k lepšímu, jak jsme viděli v kapitole čtrnácté. Je pochopitelně také možné zasáhnout na politické a ekonomické úrovni: zmírnit chudobu a další nepříznivé sociální podmínky, které jsou kolébkou výše uvedených problémů. Avšak kromě těchto změn (kterým se dnes věnuje stále méně a méně pozornosti) je toho ještě hodně, co můžeme udělat pro naše děti, abychom jim pomohli v zápase s tak těžkými překážkami.

Vezměme si například citové poruchy, které v průběhu života někdy postihnou alespoň každého druhého Američana. Studie reprezentativního vzorku 8 098 Američanů prokázala, že 48 procent z nich mělo někdy v životě psychiatrické problémy.⁶⁴ Závažné postižení bylo nalezeno u zhruba čtrnácti procent lidí, kteří trpěli třemi nebo více psychickými poruchami současně. Tato problémová skupina byla zdrojem šedesáti procent všech zachycených psychických onemocnění a devadesáti procent těch nejzávažnějších poruch, již výrazně narušujících život postiženého. Nyní tito lidé potřebují intenzivní psychiatrickou péči. K prevenci vzniku těchto chorob bychom měli využít opravdu každé příležitosti. Ne všem psychickým onemocněním lze samozřejmě zabránit; u některých, možná i u většiny, to však možné je. Ronald Kessler, sociolog z Michiganské univerzity, který tuto studii prováděl, mi k tomu řekl: „Je třeba zasahovat v poměrně raném věku. Vezměme si například dívku, která v šesté třídě trpí fobií ze společnosti a na střední škole se začne opíjet, aby se zbavila svojí nezvladatelné úzkosti. V osmadvaceti, když se objeví v naší studii, má stále stejný strach, avšak je už závislá jak na alkoholu, tak na drogách, a neutěšenost vlastního života u ní vyvolává těžké deprese. A já se ptám: co jsme mohli pro ni udělat na samém začátku jejího života? Co mohlo tenkrát předejít takovému pádu do záhuby?“

Totéž platí i pro páchání násilných trestných činů, pro vyloučení ze školy i pro celou řadu dalších nebezpečí, která dnes mladým lidem hrozí. Výchovné programy zaměřené na prevenci některého ze specifických problémů (například násilí nebo užívání drog) se v posledních deseti letech velmi rozšířily, a vytvořily tak miniaturní odvětví na trhu se vzděláváním. Avšak většina z nich - včetně celé řady těch nejhlasitěji propagovaných a nejčastě-

ji užívaných, byla nakonec neúčinná. Některé z nich k velkému zklamání pedagogů dokonce zvýšily výskyt problémů, proti kterým byly namířeny (zejména užívání drog a sex nezletilých).

Pouhá informace nestačí

Poučným případem v této oblasti je prevence pohlavního zneužívání dětí. V roce 1993 bylo ve Spojených státech zaznamenáno asi dvě stě tisíc prokázaných případů a tento počet se každoročně zvyšuje asi o deset procent. A přestože se jednotlivé odhady poměrně značně rozcházejí, většina odborníků se shoduje v tom, že asi dvacet až třicet procent dívek a deset až patnáct procent chlapců má ve věku sedmnácti let zkušenost s některou z forem pohlavního zneužití (počty jsou buď vyšší, nebo nižší, v závislosti na přesné definici pohlavního zneužití).⁶⁵ Neznáme žádnou konkrétní vlastnost, která dítě predisponuje k pohlavnímu zneužití. Většinou se však oběti cítí nedostatečně chráněné; jsou přesvědčeny, že samy se nedovedou ubránit, a jejich bolestné zážitky je izolují od ostatních.

Po zvážení těchto rizik zavedlo mnoho škol výukové programy zaměřené na prevenci pohlavního zneužití. Většina takovýchto kursů se úzce soustřeďuje na základní informace o pohlavním zneužití. Například učí děti, jak rozlišovat mezi „dobrým“ a „špatným“ dotýkáním, zvyšuje jejich ostražitost a vede je k tomu, aby se svěřily dospělému člověku, stane-li se jim něco takového. Avšak národní průzkum více než dvou tisíc dětí ukázal, že tento základní kurs byl jen o málo lepší než nic - nebo dokonce horší než nic; nepomohl totiž dětem bránit se před ohrožováním, ať už ze strany sexuálního devianta nebo šikanujícího spolužáka.⁶⁶ A co je opravdu povážlivé - děti, které prošly pouze těmito základními kursy a staly se obětí pohlavního zneužití, ohlásily tuto událost pouze zpoloviny tak často než děti ve stejné situaci, které tyto kursy neabsolvovaly.

Naproti tomu ty děti, které absolvovaly rozsáhlejší výuku (ta zahrnovala i rozvíjení určitých emočních a sociálních dovedností), se tomuto ohrožení dokázaly bránit lépe: mnohem častěji se dožadovaly toho, aby je útočník nechal na pokoji, vyhrožovaly, že to ohlásí, a pokud se jim něco zlého stalo, tak to opravdu ohlásily. Skutečnost, že děti incident netajily, je velmi důležitá pro prevenci - sexuální deviant totiž nezřídka zneužije i stovky dětí. Studie těchto nebezpečných lidí ve věku čtyřiceti let prokázala, že už od puberty mívali průměrně jednu oběť měsíčně. Zpráva o řidiči autobusu a o středoškolském učiteli programování uvádí, že sexuálně obtěžovali celkem asi tři sta dětí - avšak ani jedno z dětí nic nenahlásilo. Zneužití vyšlo najevo až tehdy, když jeden z chlapců, který byl obětí svého učitele, začal pohlavně zneužívat svoji sestru.⁶⁷

Děti, které absolvovaly rozsáhlejší výukové programy, hlásily pohlavní zneužití třikrát častěji než děti, které prošly jenom základní výukou. Co je příčinou tohoto úspěchu? Tyto kursy nebyly jednorázové; výuka probíhala opakovaně na různých úrovních během školní docházky dítěte jako sou-

část zdravotní nebo sexuální výchovy. Do programu byli zapojeni i rodiče, kteří dítěti doma opakovali to, co slyšelo ve škole (dětí rodičů, kteří s nimi o problému pohlavního zneužití hovořili, se pak bránily tomuto nebezpečí nejúčinněji).

Výrazný vliv měl i rozsah emočních a sociálních schopností. Dítěti nestačí pouze znát rozdíl mezi „dobrým“ a „špatným“ dotýkáním; potřebuje také získat schopnost určitého sebeuvědomění, aby dokázalo poznat, že pociťuje situaci jako nevhodnou nebo obtěžující, což může být dlouho předtím, než dojde k vlastním dotekům. Pouhé sebeuvědomění však k tomu nestačí; je třeba také dostatek sebedůvěry a asertivity: jen tak dítě důvěřuje svým vlastním pocitům a jedná podle nich tváří v tvář dospělému, který se jej snaží přesvědčit, že „všechno je v naprostém pořádku“. Dítě také potřebuje znát různé způsoby, jak zabránit tomu, k čemu se schyluje: od útěku až po vyhrožování, že to oznámí. Z těchto důvodů se snaží kvalitnější kursy děti naučit stát si za tím, co chtějí, asertivně se hlásit ke svým právům, nenechat sebou manipulovat, vědět, kde je hranice bezpečného kontaktu, a tu umět bránit.

Nejúčinnější programy proto poskytují základní informace o pohlavním zneužití spolu s rozvíjením rozhodujících emočních a sociálních schopností. Tyto kursy učí děti nacházet pozitivnější cesty k řešení konfliktů, více si věřit a pokud se jim něco zlého stane, neobviňovat samy sebe a uvědomit si, že mají oporu v rodičích a učitelích, na které se mohou kdykoliv obrátit. A pokud se tyto děti někdo pokusí pohlavně zneužít, jsou daleko ochotnější to hlásit.

Aktivní prvky preventivních programů

Tyto poznatky vedly k přehodnocení všeobecně uznávaného názoru na to, co by měl obsahovat optimální preventivní program. Bylo třeba nestranně posoudit to, co se prokázalo jako skutečně účinné. V pětiletém projektu sponzorovaném Nadací W. T. Granta se tímto problémem zabývalo konsorcium vědců a pokoušelo se identifikovat prvky, které byly společným jmenovatelem všech úspěšných výukových programů.⁶⁸ Konsorcium nakonec vytypovalo skupinu rozhodujících emočních dovedností, které by měly být zařazeny do výuky, bez ohledu na to, proti čemu je preventivní program namířen (plné znění seznamuje uvedeno v dodatku D).⁶⁹

Mezi tyto emoční dovednosti patří sebeuvědomění, rozpoznání, projevoování a ovládání citů; dále ovládání impulsů, schopnost odložit uspokojení na pozdější dobu a schopnost vyrovnat se se stresem a s úzkostí. Při ovládnutí pohnutek je nejdůležitější umět rozlišovat mezi pocity a činy a naučit se lépe rozhodovat v emočně nabitých situacích ovládnutím impulsu k jednání a následným uvážením všech možností, které daná situace nabízí, a také jejich důsledků. Mnoho dovedností se týká oblasti mezilidských vztahů: rozpoznávání sociálních a emočních signálů, umění naslouchat a schopnost

odolávat negativním vlivům, pochopení stanoviska druhé osoby a smysl pro to, jaké chování je v určité situaci přijatelné.

To je jádro emočních a sociálních dovedností nezbytných pro život. Získání těchto dovedností může vést k alespoň částečnému řešení většiny, ne-li přímo všech společenských problémů, na které se tato kapitola zaměřuje. Výběr specifických obtíží, proti nimž rozvíjení těchto dovedností působí, je prakticky libovolný: emoční a sociální schopnosti hrají obdobnou roli jak například u nechtěného těhotenství, tak u sebevražd mladistvých.

Příčiny všech těchto problémů jsou pochopitelně velmi komplexní; patří sem i proměnlivý podíl vrozených vlastností, rodinných vztahů, vliv chudoby a života na ulici. Žádný jednotlivý zásah (ani emoční výchova) nedokáže sám o sobě tyto problémy beze zbytku vyřešit. Avšak vzhledem k rozsahu, v jakém deficit citových schopností zvyšují ohrožení dítěte (jak jsme se přesvědčili, nejde zdaleka jen o zanedbatelný podíl), je naléhavě třeba, abychom emoční výchově věnovali pozornost; ne ovšem na účet řešení jiných problémů. Další otázkou však je, jak by měla taková výuka emocí vypadat.

16

Výuka emocí

Největší naděje národa je ve správné výchově jeho dětí.

ERASMUS

Je to takové zvláštní zjišťování docházky, probíhá v kroužku asi patnácti žáků pátých tříd, usazených na podlaze v tureckém sedu. Učitel vyvolává jména žáků, kteří neodpovídají obvyklým znuděným „zde“, ale místo toho řeknou číslo, které vyjadřuje, jak se kdo právě cítí. Jednička znamená špatnou náladu a desítka dobrou, se spoustou energie.

Dnes je nálada neobvykle dobrá:

„Jessica.“

„Desítka: dneska mám radost, je pátek.“

„Patrick.“

„Devět: vybuzený, ale trochu nervózní.“

„Nicole.“

„Desítka: klidná, šťastná...”

Je hodina sebepoznávání ve Výukovém centru Nueva - ve škole umístěné do bývalého paláce rodiny Crockerů, jejichž předkové založili jednu z největších bank v San Francisku. Nyní v budově, která připomíná zmenšenou budovu opery v San Francisku, sídlí soukromá škola, která vyučuje modelový kurs emoční inteligence.

V předmětu sebepoznávání se děti zabývají emocemi. Emocemi vlastními i těmi, které vznikají v mezilidských vztazích. Už sama podstata tohoto tématu vyžaduje, aby se učitelé a žáci zaměřili na strukturu citového života dítěte; tedy na oblast, která je v téměř všech ostatních amerických školách vytrvale přehlížena. Učitelé této soukromé školy používají traumata a streasy ze života dětí jako hlavní témata dne. V hodinách se hovoří o skutečných problémech: o bolesti pramenící z opuštěnosti, o závislosti nebo o hádce, která může přerůst až do rvačky. Karen Stone McCownová, která je autorkou to-

hoto kursu sebepoznání a v současné době působí jako ředitelka Nuevy, k tomu říká: „Učení neprobíhá odděleně od pocitů dítěte. Emoční gramotnost je pro učení stejně důležitá jako lekce ze čtení nebo z počtů.“¹

Kurs sebepoznávání je prvním průkopníkem myšlenky, která se začíná rozšiřovat ve školách po celých Spojených státech.* Mezi názvy jednotlivých předmětů najdeme „rozvíjení mezilidských vztahů“, ale i „dovednosti potřebné pro život“ nebo „sociální a emoční výchovu“. Jejich společným jmenovatelem je snaha prohloubit a zdokonalit sociální a emoční schopnosti dětí v rámci jejich pravidelné školní docházky. Nejde zde tedy o specifické nápravné kurzy pro děti, které koktají nebo které jsou pedagogy označeny jako „problémové“. Cílem Nuevy je v rámci normální školní výuky vybavit všechny svoje studenty dovednostmi a porozuměním, které potřebuje v životě každý z nás.

Kurzy emoční gramotnosti mají svoje první kořeny v hnutí citové výchovy v šedesátých letech. Tento typ výuky vycházel z předpokladu, že poznatky z oblasti psychologie nebo motivace si lidé osvojí hlouběji, je-li do výkladu zahrnut i bezprostřední zážitek toho, co se vyučuje teoreticky. Hnutí za emoční gramotnost však obrací význam citové výchovy naruby – namísto použití citů při vzdělávání se snaží vzdělávat city.

V současné době pochází většina těchto kursů (včetně podnětů pro jejich další šíření) z řady preventivních programů probíhajících na školách, které se zaměřují na specifické problémy: kouření nezletilých, užívání drog, těhotenství, vyloučení ze školy a v poslední době i násilí a agresivita. Jak víme z předcházející kapitoly, studie pořádaná Nadací W. T. Granta zjistila, že preventivní programy jsou mnohem účinnější, vyučují-li určité základní emoční a sociální dovednosti – například ovládání pohnutek a vzteku či konstruktivní řešení konfliktů. Na tomto principu byla vytvořena nová generace preventivních kursů.

Prevence zaměřená na specifické nedostatky v emočních a sociálních dovednostech, které jsou příčinou závažných problémů (například agresivity nebo deprese mládeže), může tedy být u dětí vysoce účinná (o tom jsme se přesvědčili již v kapitole patnácté). Tyto promyšlené preventivní zásahy však doposud prováděli ve velké většině jen psychologové v rámci výzkumu. Nyní by bylo potřeba jejich poznatky získané z těchto úzce zaměřených programů zobecnit, a na jejich základě pak zavést taková preventivní opatření, se kterými by mohli pracovat mezi školní mládeží už sami učitelé.

K tomuto moudřejšímu a účinnějšímu přístupu k prevenci patří samozřejmě i povinnost informovat děti o nebezpečích typu AIDS, drog apod. ve věku, kdy se s nimi poprvé setkávají. Ale hlavním, všudypřítomným zaměřením je rozvíjení ústřední schopnosti, jež se významnou měrou podílí

* Další informace o kursech emoční gramotnosti: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL), Yale Child Study Center, P. O. Box 207900, 230 South Frontage Road, New Haven, CT 06520-7900.

na odstraňování kteréhokoliv z těchto negativních jevů. Tou schopností je samozřejmě emoční inteligence.

Tento nový trend zavádění emoční výchovy do škol vytváří z citů a společenského života dítěte jeden z výukových předmětů. Dění v této oblasti poutá velkou část pozornosti dítěte. Moderní pedagogika by proto neměla považovat emoční projevy žáků za pouhé nežádoucí narušení hodiny. A vedou-li tyto emoční projevy ke kázeňským přestupkům, neměly by být předávány k vyřízení a ke stanovení postihu pedagogické radě nebo řediteli.

Na první pohled se může zdát, že se toho v hodinách emoční výuky mnoho neděje; zejména uvědomíme-li si, na jak závažné problémy je emoční výuka zaměřena. To je však proto, že (obdobně jako při dobré výchově v rodině) poznatky, které si zde dítě osvojuje, jsou malé, ale významné, a jsou získávané pravidelně v průběhu mnoha let. Jenom tak může emoční učení zakořenit v povaze dítěte. Nesčetným opakováním určitých zážitků dojde k posílení určitých nervových spojení a k vytvoření automatických návyků, které je pak možné použít ve chvílích frustrace, smutku nebo ohrožení. A tak přestože každodenní náplň hodin emoční výchovy se může zdát jednotvárná, její výsledek – slušní lidé – je dnes pro naši budoucnost důležitější než kdykoliv v historii.

VÝUKA SPOLUPRÁCE

Srovnajte situaci z kursu sebepoznávání se svými vlastními školními zážitky.

Skupina žáků pátých tříd se právě chystá hrát zvláštní hru, ve které se studenti rozdělí do skupin a skládají čtvercovou skládanku. Avšak pravidla hry jim nedovolují mluvit ani gestikulovat.

Učitelka Jo-An Vargová rozdělila třídu do tří skupin. Každá skupina pracuje u jiného stolu. Tri pozorovatelé, kteří už hru znají, si vezmou tužku a papír a hodnotí, kdo se ve skupině ujme vedení, kdo žertuje a kdo ruší.

Žáci pak vysypou díly skládanky na stůl a pustí se do práce. Asi za minutu už je jasné, že jedna ze skupin je jako tým překvapivě zručná: úkol dokončí za pár minut. Další skupina čtyř žáků pracuje samotářsky: každý se snaží složit svůj kousek skládanky, avšak nedaří se jim. Pak začnou pomalu pracovat spolu, a složí tak svůj první čtverec. V týmové práci pokračují, dokud celou skládanku nesloží.

Ale třetí skupina s úkolem doposud zápolí: jenom jeden čtverec je už téměř hotov, a i ten vypadá spíše jako lichoběžník. Sean, Fairlie a Rahman na rozdíl od druhých dvou skupin doposud nenalezli cestu k účinné spolupráci. Jejich frustrace je přímo hmatatelná. Zoufale prohlíží kusy skládanky na stole, berou je do ruky a přikládají je k částečně složeným čtvercům. Ale vždy znovu je čeká zklamání: dílky stále nezapadají.

Napětí trochu poleví, když Rahman vezme dva kusy skládanky a dá si je před oči jako masku: jeho kamarádi se rozesmějí. Později se ukáže, že toto byl klíčový okamžik celé hodiny.

Učitelka se snaží chlapcům pomoci: „Ti z vás, kteří už úkol dokončili, můžete dát těm, kteří ještě pracují, každý jednu radu.“

Dagan se přitočí k doposud zápasící skupině. Ukáže na dva dílky, které vyčuhují ze čtverce, a řekne: „Musíte tyhle dva kousky obrátit.“ Náhle Rahman, s obočím sraštělým intenzivním soustředěním, začne rychle pohybovat kusy stavebnice. Pochopil nový postup a dílky jeden po druhém zapadájí na svá místa, nejprve v první skládance a pak i v ostatních. A když chlapec dokončí poslední obrazec, přihlížející spolužáci začnou spontánně tleskat.

HRANICE SVÁRU

Když pak studenti hovoří o tom, co nového se právě naučili o práci ve skupině, dojde k jiné, intenzivnější výměně názorů. Rahman, vysoký kluk s rozcuchanou kšticí hustých černých vlasů, a Tucker, pozorovatel skupiny, spolu začnou rozčileně diskutovat o pravidle, které nedovoluje gestikulaci. Tucker má své světlé vlasy pečlivě učesány na pěšinku a nápis na zádech jeho modrého trička říká: „Buď odpovědný“, což ještě podtrhuje jeho roli rozhodčího.

„Ale nabídnout druhému dílek se smí - to není žádné gestikulování!“ říká Tucker Rahmanovi ostře a nesmlouvavě.

„Ale to přece je gestikulace!“ vehementně odporuje Rahman.

Učitelka si povšimne ostrého tónu jejich debaty a zamíří k jejich stolu. Jde o významnou událost - o spontánní konfrontaci vzrušených pocitů. Právě ve chvílích tohoto typu dětem nejvíce pomáhá to, co se už naučily. A právě v takových chvílích se toho mohou během několika okamžiků mnoho naučit. A (jak ostatně ví každý dobrý pedagog) to, co si děti osvojí v napjatých situacích, se jim pevně vtiskne do paměti.

„Nikdo tě, Rahmane, nechce kritizovat, spolupracoval jsi opravdu moc pěkně. Víš co, Tuckere, zkus říci, co máš na srdci, ale mírnějším tónem, aby to neznělo tak kriticky,“ pokouší se učitelka usměrnit jejich rozhovor.

Tucker už klidnějším hlasem řekne Rahmanovi: „Můžeš prostě dát dílek tam, kam si myslíš, že patří, nebo ho taky můžeš podat někomu, kdo ho podle tebe potřebuje, aniž bys při tom nějak gestikuloval. Prostě mu to jenom nabídněš.“

Na to Rahman reaguje podrážděně: „Stačilo udělat jenom tohle, (podrbe se na hlavě, aby ilustroval neúmyslný pohyb) a on už pokřikoval: ‚Žádné po šunky, žádné po šunky!‘.“

Není těžké poznat, že Rahmanův vztek podněcuje ještě něco jiného, než jen tento spor o tom, co je a co už není posunek. Jeho zrak neustále sklouzává na papír s hodnocením, které Tucker napsal a které - přestože o něm nebyla ani zmínka, bylo skutečnou příčinou napětí mezi Tuckerem a Rahmanem. Tucker totiž napsal Rahmanovo jméno do kolonky označené nadpisem „Kdo vyrušuje?“.

Paní Vargová postřehla, jak Rahman znovu pohlédl na urážlivé hodnocení. Vsadil na svůj odhad a obrátil se k Tuckerovi se slovy: „Rahmanovi se

zdá, že jsi použil příliš negativní hodnocení - že vyrušuje. Co jsi tím mínil?"

„No, já jsem nemyslel špatné vyrušování," říká Tucker, teď už smířlivě.

Rahman mu sice nevěří, ale i jeho hlas už zní klidněji: „Podle mě je to trochu přehnané."

Učitelka poukazuje na pozitivní stránku: „Tucker chce říci, že to, co může vypadat jako vyrušování, může být také počátek nového pohledu na problém ve chvíli beznaděje."

„Přece ale -," nesouhlasí Rahman a jeho námitky jsou teď zaměřeny konkrétně, „vyrušovat, to je jako když se všichni snažíme na něco soustředit a já udělám tohle - " a udělá legrační, šaškovskou grimasu: vypoulí oči a nafoukne tváře „- to by teprv bylo vyrušování."

Učitelka se snaží chlapce dál emočně vést, proto se obrací k Tuckerovi: „V dobré vůli jsi řekl, že sis nemyslel, že Rahman vyrušoval nějak negativně. Ale z toho, jak jsi tu zprávu vyslal, to tak nevypadá. Rahman potřebuje, abys ho vyslyšel a aby sis uvědomil jeho pocity. Prostě se mu zdá, že hodnocení tak negativním slovem jako že vyrušuje, není spravedlivé. Nelíbí se mu, že to tam takhle o něm píšeš."

Apak dodá k Rahmanovi: „Líbí se mi, jak sis o tom s Tuckerem asertivně promluvil. Neútočíš. Není samozřejmě příjemné být označen nálepkou vyrušuje. Když sis strčil ty díly skládky přímo před oči, zdálo se, že jsi nervózní, protože se úkol nedaří, a proto že se pokoušíš takto zmírnit napětí ve skupině. Ale Tuckerovi to připadalo jako vyrušování, protože neporozuměl tvému úmyslu. Je to tak?"

Oba chlapci přikývnu na souhlas. Ostatní právě dokončují úklid skládek. Malé třídní drama se chýlí ke konci. „Cítíte se už lépe?" zeptá se učitelka. „Nebo vás to ještě rozčiluje?"

„Ale jo, už je to dobré," odpoví Rahman. Jeho hlas je teď tišší; cítí, že byl vyslyšen a pochopen. Tucker také s úsměvem přikývne. Teď si chlapci všimli, že všichni ostatní jsou už pryč - odešli do jiné třídy. Otočí se a společně vyrazí za nimi.

DODATEK: HÁDKA, KTERÁ NEPROPUKLA

Zatímco nová skupina se pomalu usazuje na svých místech, paní učitelka Vargová přemýšlí o tom, co se právě přihodilo. Co se chlapci asi z té vzrušené výměny názorů a z postupného opadávání napětí naučili o řešení konfliktů? Spor, který přeroste v konflikt, začíná podle ní zpravidla „nedostatečnou komunikací, dohady a zbrklými závěry. Lidé si sdělují „nepříjemné“ zprávy takovým způsobem, že ten, kterému jsou určeny, může jen velmi těžko pochopit, co vlastně chtějí říci."

V předmětu sebepoznávání se žáci učí, že nejde o to zcela se vyhnout všem konfliktům. Lze však vyřešit spory a negativní emoce dříve, než přerostou v otevřený boj. Ve způsobu, jakým Tucker a Rahman vedli svoji hádku, už můžeme vysledovat vliv předcházejících lekcí. Například se oba

pokusili vyjádřit svůj názor tak, aby neurychlili vznik konfliktu. Výuka asertivity (která se liší jak od pasivity, tak od agresivity) začíná v Nuevě už ve třetích třídách. Vede žáky k tomu, aby svoje pocity projevovali přímo, avšak způsobem, který nevzbuzuje agresi. Na začátku sporu se chlapci jeden druhému pohledem vyhýbali. Ale jak debata pokračovala, začínaly se u nich objevovat známky „aktivního naslouchání“: jejich oči se setkávaly a chlapci se k sobě obraceli tváří. Beze slov si tak vzájemně sdělovali, že slyší, co ten druhý říká.

Praktickým uplatněním těchto dovedností s určitou pomocí pedagoga se „asertivita“ a „aktivní naslouchání“ staly pro tyto chlapce něčím více než jenom prázdnými frázemi ve školní písemce. Staly se způsobem jednání, ke kterému jsou chlapci schopni sáhnout v těch napjatých chvílích, kdy ho nejvíce potřebují.

Ovládnutí emocí je zvláště obtížné, protože je třeba používat nové postoje v situacích rozčilení. V takových situacích jsou lidé zpravidla nejméně schopni přijímat nové informace a učit se novým způsobům chování. Proto je zpočátku velmi prospěšné, když výměnu názorů usměrňuje třetí osoba. „Každý z nás, ať už dospělý člověk nebo žák páté třídy, potřebuje pomoci, aby se naučil sám sebe pozorovat, když je rozčilen,“ říká k tomu Vargová. „Vaše srdce přitom zběsile bije, máte zpocené ruce a třesou se vám kolena. Ze všech sil se pokoušíte naslouchat a ovládnout se alespoň natolik, abyste nezačali křičet, obviňovat nebo abyste se neurazili.“

Každý, kdo ví, jak to chodí mezi chlapci v pátých třídách, se určitě podiví, že oba, Tucker i Rahman, se snažili vyjádřit svůj názor, aniž by sáhli k obviňování, nadávkám nebo křiku. Ani jeden z nich nenechal svoje pocity vzkypět až k opovrhlivému „jdi do...“ nebo k fyzickému napadení. Ani jeden se nesnažil uniknout odchodem ze třídy. Spor, který by se býval mohl stát zárodkem pořádné rvačky, namísto toho posloužil oběma chlapcům k prohloubení schopnosti řešit konflikty. Kdoví, jak odlišně by se asi tato hádka vyvíjela za jiných podmínek. Dnešní děti se perou dnes a denně - a co je horší, rvou se i kvůli mnohem menším záminkám.

STAROSTI VŠEDNÍHO DNE

Při tradiční číselné štafetě, která v Nuevě otevírá každou hodinu sebek poznání, nebývají čísla vždy tak vysoká jako dnes. Je-li číslo nízké - jednička, dvojka nebo trojka - znamená to, že se dítě dnes necítí dobře, že ho něco trápí. Tento obřad pak pedagogovi umožňuje, aby položil otázku: „Chceš s námi mluvit o tom, proč se dnes takhle cítíš?“ A pokud žák přikývne (nikdo není nucen mluvit o svých problémech, když se mu nechce), může se se svým trápením svěřit. To mu pak dává příležitost zvážít různá konstruktivní řešení.

Trápení, o kterých se v těchto hodinách hovoří, se s věkem dětí mění. V nižších třídách jde často o posmívání, o různé strachy a o pocit ostrčení. Zhruba v šesté třídě se začne objevovat nový druh starostí: bolest dívek ne-

pozvaných na rande, pocit osamělosti, nezralost přátel, nepříjemné situace dětí („Velké děti si na mě zasedly.“ „Moji kamarádi kouří a pořád chtějí, abych to zkusil taky“)

Tyto věci mají v dětském životě velký význam. Děti se s nimi obvykle svěřují mimo třídu: ve školní jídelně, v autobuse cestou do školy nebo na návštěvě u kamaráda. Anebo se s nimi nesvěřují vůbec; nechávají si je pro sebe, v noci o nich osaměle přemýšlejí a vlastně nemají nikoho, s kým by je mohly probrat. V předmětu sebepoznávání se však mohou stát jedním z diskutovaných témat.

Každý z těchto rozhovorů je potenciálním předmětem pro jednoznačný cíl sebepoznávání a citové výchovy. Tímto cílem je objasnit dítěti jeho vztah k sobě a k lidem kolem sebe. Přestože kurs sebepoznání má určitý učební plán, je zde i dostatek prostoru k využití takových okamžiků, jakým byl konflikt mezi Rahmanem a Tuckerem. Problémy, o kterých žáci hovoří, jsou živoucími příklady, na kterých mohou učitelé i studenti aplikovat dovednosti, které si osvojují - například správný postup řešení konfliktů, který zmírnil napětí mezi našimi dvěma chlapci.

ABECEDA EMOČNÍ INTELIGENCE

Kurs sebepoznávání se používá už téměř dvacet let. Lze jej tedy považovat za model pro výuku emoční inteligence. Ředitelka Nuevy, Karen Stone McCownová, mi řekla, že výuka bývá nezřídka i překvapivě pokročilá: „Vykládáme-li o vzteku, vedeme děti k tomu, aby pochopily, že tato emoce je téměř vždy druhotnou reakcí, a že je tedy třeba hledat, co se pod ní skrývá. Žárlíš? Jsi uražený? Naše děti se učí, že máte vždycky na vybranou, jak budete na emoci reagovat, a že čím více způsobů reakce na určitý pocit znáte, tím bohatší může být váš život.“

Osnovy kursu sebepoznání se téměř do puntíku shodují s jednotlivými oblastmi emoční inteligence - a s klíčovými dovednostmi, které psychologové považují za prostředek primární prevence celé řady nebezpečí hrozících dnešní mládeži (kompletní seznam viz dodatek E).³ Mezi vyučovaná témata patří sebeuvědomění ve smyslu rozlišování pocitů a vytváření slovní zásoby pro jejich vyjádření; dále schopnost rozeznat, zdali je rozhodnutí postaveno na myšlenkách nebo spíše na citech a schopnost. Děti se také učí vidět důsledky různých rozhodnutí a uvážit je při rozhodování o takových ožehavých věcech, jako jsou drogy, kouření a sex. K sebeuvědomění patří i znalost vlastních slabých a silných stránek: je třeba naučit se vidět sám sebe v pozitivním, avšak realistickém světle (jedině tak se děti vyhnou nástrahám samolibosti).

Nuevští učitelé také kladou důraz na ovládnutí emocí: učí děti uvědomit si, co vlastně stojí za určitým pocitem (například že je to bolest z ublížení, co vyvolalo jejich vztek). Děti se také učí, jak zvládnout svoji úzkost, hněv a smutek. Jsou důrazně vedeny k tomu, aby přijaly odpovědnost za vlastní rozhodnutí a jednám a aby dodržovaly svoje závazky.

Základní sociální dovedností je empatie: porozumění citům druhých, schopnost vidět situaci z jejich perspektivy a schopnost respektovat jejich rozdílné emoce a názory. Jedním z hlavních zaměření kursu jsou mezilidské vztahy; děti se zde učí naslouchat druhým a klást jim otázky, ale také rozlišovat mezi tím, co někdo říká nebo dělá, a vlastními reakcemi a pocity. Osvojují si asertivní chování jako obranu vůči pasivitě i agresi, učí se spolupracovat, řešit konflikty a domluvit se na kompromisu.

V předmětu sebepoznávání se neznámkuje; vždyť závěrečnou zkouškou je život sám. Avšak na konci osmé třídy, kdy žáci odcházejí z Nuevy na střední školy, prochází každý sokratovskou zkouškou - ústním testem z nauky o sobě. Jednou z otázek těch posledních závěrečných zkoušek bylo: „Popište, jak byste vhodně pomohli kamarádovi vyřešit situaci, kdy ho někdo nutí, aby vyzkoušel drogy, nebo kdy se mu spolužák posmívá.“ Nebo: „Uveďte několik způsobů, jak se zdravě vypořádat se vztekem, stresem nebo strachem.“

Kdyby Aristoteles, který se tak hluboce zabýval lidskými emocemi, doposud žil, určitě by jej to potěšilo.

EMOČNÍ GRAMOTNOST V CHUDÝCH ČTVRTÍCH

Skeptičtí lidé mohou pochybovat, zdali jsou kursy tohoto typu účinné i v nižších sociálních vrstvách. Mohou si myslet, že něco takového lze uskutečnit pouze v malé soukromé škole, kde je každé dítě v určitém směru nadané. Je tedy vůbec možné vyučovat emoční dovednosti i v prostředí, kde je jich nejvíce třeba, to jest v divokém chaosu státních škol v chudých čtvrtích uvnitř velkých měst? Jednou odpovědí by mohla být návštěva Střední školy Augusty Lewis-Troupové v New Havenu, která je Výukovému centru Nuevy na hony vzdálená ekonomicky i sociálně.

Není pochyb o tom, že na této škole panuje stejné vzrušení z učení a poznávání jako v Nuevě. Jde o jednu ze dvou škol s rozšířenou výukou přírodních věd pro žáky pátých až osmých tříd, přijímané z celého New Havenu. Studenti mohou klást otázky o fyzikálních zákonitostech vesmíru prostřednictvím satelitního spojení přímo astronautům v Houstonu nebo sestavovat počítačové programy pro hraní hudby. Avšak kvůli hromadnému odchodu bílého obyvatelstva na předměstí do soukromých škol tvoří navzdory těmto výukovým vymoženostem 95 procent studentů Afroameričané a Hispánci.

Tato škola je vzdálena jen pár bloků od budov Yaleské univerzity. Přesto stojí vlastně už v jiném světě: v upadající dělnické čtvrti, kde v padesátých letech bydlelo dvacet tisíc lidí, většinou zaměstnaných v okolních továrnách, od Mlýnů Olina Brasse až po Winchesterovu zbrojovku. Dnes počet pracovních příležitostí poklesl na necelé tři tisíce. S tím poklesla i životní úroveň rodin zdejších obyvatel. New Haven, podobně jako tolik dalších průmyslových měst v Nové Anglii, po hromadném propouštění upadl do chudoby, provázené rozšířením násilí a drog.

V odpověď na naléhavé problémy města v osmdesátých letech sestavila skupina psychologů a pedagogů na blízké univerzitě výukový program zamě-

řený na rozvoj sociálních schopností. Jde o řadu kursů, které pokrývají téměř stejné oblasti jako Kurs sebepoznání ve Výukovém centru Nueva. Avšak v New Havenu je souvislost s konkrétním nebezpečím často velmi bezprostřední a dotýká se každodenního života dětí. Když se žáci osmých tříd učí, jak se lze správným osobním rozhodováním vyhnout chorobám typu AIDS, nejde jen o školní cvičení. V New Havenu je nejvyšší podíl žen nakažených HIV v celých Spojených státech. Mnoho matek, které posílají své děti do této školy, je touto chorobou postiženo, a mají ji také někteří žáci. Přesto že navštěvují školu s rozšířenými osnovami, musí se její žáci potýkat se všemi problémy vnitřního města. Mnoho dětí žije v tak neuspořádané, neřeknu strašlivé rodinné situaci, že někdy prostě nezvládnou přijít do školy.

Tak jako ve všech školách v New Havenu, nejnápadnějším znamením, které zdraví návštěvníky, je dobře známá dopravní značka v podobě žlutého kosočtverce. Na značce však stojí nápis „Bezdrogová zóna“. U dveří nás vítá Mary Ellen Collinsová. Pracuje zde ve funkci školního facilitátora - jakéhosi univerzálního ombudsmana, zaměřeného na různé specifické problémy, které život na škole přináší. Mezi její úkoly patří také pomáhat učitelům s výukou sociálních schopností ve třídách. Když učitel neví přesně, jak určité téma vyučovat, Collinsová s ním přijde do třídy a postup mu předvede.

„Učila jsem tady celých dvacet let,“ řekla mi hned po pozdravu. „Podívejte se, co se tu teď kolem děje - podle mě už nelze dále vyučovat jenom klasické předměty - jen si vezměte ty problémy, s jakými se musí tyhle děti v životě potýkat. Tak třeba děti, které živoří, protože mají AIDS nebo to má někdo z rodiny; nejsem si jistá, že by to v diskusi o AIDS řekly. Ale jakmile dítě ví, že učitel má zájem i o jeho citové problémy, a nejenom o ty vzdělávací, pak je cesta k rozhovoru otevřena.“

Ve třetím patře této staré cihlové školy provádí Joyce Andrewsová svoji pátou třídu předmětem sociálních schopností. Tento předmět je na rozvrhu třikrát do týdne. Andrewsová, stejně jako všichni ostatní učitelé pátých tříd, se zúčastnila zvláštního letního kursu výuky tohoto předmětu. Z jejího nadšení je však patrné, že jí jsou tato témata i osobně blízká.

Dnešní hodina je zaměřena na rozeznávání pocitů. Děti se učí pocity správně pojmenovávat a přesněji mezi nimi rozlišovat. Jde o klíčovou emoční dovednost. Z minulé hodiny měly děti za úkol vystříhnout z časopisu obrázek obličeje, pojmenovat pocit, který tato tvář vyjadřuje, a vysvětlit, jak se pozná, že se člověk na obrázku takto cítí. Po vybrání domácích úkolů učitelka vypíše jednotlivé emoce na tabuli: smutek, ústřednost, vzrušení, štěstí a tak dále. Pak se pustí s osmnácti žáky, kteří dnes přišli do školy, do rychlého opakování. Děti sedí ve čtyřech skupinkách. Vzrušeně zvedají ruce a snaží se zachytit pohled učitelky, aby byly vyvolány.

Pak učitelka přepíše na tabuli slovo frustrace a zeptá se: „Kdo z vás někdy pocítil frustraci?“ Všechny ruce vyletí do vzduchu.

„Jak jste se při tom cítili?“

Odpovědi se jen hrnou: „Unavený.“ „Zmatený.“ „Nemůžete jasně přemýšlet.“ „Úzkost.“ „Byl jsem celý popletený.“

Pak k seznamu přibude i našťvaný a Joyce řekne: „Jak se pozná, kdy je učitel našťvaný?"

„Když se všichni žáci mezi sebou baví," odpoví vesele jedna z dívek.

Andrewsová rozdá předtištěné pracovní listy. V jednom sloupečku jsou obrázky chlapců a dívek. Každý z nich vyjadřuje jednu ze šesti základních emocí: štěstí, smutek, vztek, překvapení, strach a hnus. U každé emoce je popis příslušné aktivity obličejových svalů. Například:

STRACH:

- Ústajso u otevřena a koutky jsou povytažené směrem kuším, rty jsou napjaté.
- Oči jsou otevřené a jejich vnitřní koutky mírně pozvednuty.
- Obočí je pozvednuté a stažené zároveň.
- Upro střed čela jsou vrásky.³

Děti si pročítají pracovní listy a po tvářích jim přebíhá výraz strachu, překvapení nebo odporu, jak se pokoušejí napodobit obrázky podle popisu svalových pohybů provázejících každou emoci. Tento způsob výuky pochází přímo z výzkumů lidské mimiky Paula Ekmana a přednáší se téměř v každém úvodním kursu psychologie na vysokých školách; na základních školách se však o něm mluví jen zřídka, pokud vůbec někdy. V této lekci se děti učí spojovat pocit se slovním vyjádřením a s výrazem obličeje, který k němu patří. Možná vám to připadá tak samozřejmé, že není ani třeba se to učit. Nicméně tyto znalosti mohou zabránit až překvapivě běžným výpadkům v emoční gramotnosti. Nezapomínejme, jak často dětští „trapiči" často vztekle vybuchnou jenom proto, že si chybně vykládají neutrální projevy jako nepřátelské, a jak dívky, které si vytvoří poruchu příjmu potravy, nejsou schopny rozlišit vztek od úzkosti a od hladu.

EMOČNÍ GRAMOTNOST V PŘESTROJENÍ

Protože osnovy jsou už beztak předimenzovány jak novou látkou, tak příliš velkým počtem předmětů, mohou někteří učitelé přirozeně pociťovat nechuť k zavedení nového předmětu pro výuku základů emoční inteligence. Zavádět nový předmět však není vůbec nutné; stačí zařadit výuku o citech a mezilidských vztazích do osnov jiných předmětů. Tato témata se mohou stát přirozenou součástí hodin čtení a psaní, zdravotvědy, přírodních a jiných věd, občanské nauky a dalších běžných předmětů. Ve školách v New Havenu je v některých ročnících výuka dovedností potřebných pro život samostatným předmětem; v jiných ročnících se však kursy sociálního rozvoje zařazují do ostatních předmětů: jejich látka je probírána třeba v rámci čtení či zdravotvědy. Některá témata jsou dokonce vyučována v hodinách matematiky – zvláště základní studijní dovednosti, jako například jak se soustředit, jak nalézt motivaci k učení a jak zvládnout svoje pohnutky a umět dávat pozor.

Některá témata z emočních a sociálních dovedností už vůbec nepatří do osnov samostatného předmětu nebo kursu, jsou však všudypřítomnou součástí výuky a života školy. Jedním z modelů tohoto postupu - v podstatě neviditelného kursu emočních a sociálních dovedností - je Projekt rozvoje dítěte vytvořený týmem vědců pod vedením psychologa Erika Schapse. Tento projekt, původem z Oaklandu v Kalifornii, se v současné době zkouší v několika školách po celých Spojených státech, většinou v oblastech s podobnými problémy, jako má upadající střed města v New Havenu.⁴

Jde o předem připravený soubor materiálů, které je možno zařadit do již existujících předmětů. A tak třeba žáci prvních tříd čtou v hodinách čtení příběh „Skokánek a Ropuška jsou kamarádi“. Skokánek se nemůže dočkat, až si bude hrát s Ropuškou. Ta ale doposud spí. A tak Skokánek zkouší různé triky, aby Ropušku co nejdříve probudil. Příběh se používá jako základ pro třídní diskusi o přátelství a o tom, jaké to je, když se vás někdo snaží podvést. Řada dobrodružných příběhů se zase zabývá takovými tématy, jako je sebeuvědomění či uvědomování si potřeb svého kamaráda. Při čtení některých příběhů lze s dětmi mluvit o tom, jaké to je být terčem posměchu. A pomocí jiných příběhů se děti učí, jak sdílet svoje pocity s kamarády. Výukový plán obsahuje řadu stále složitějších příběhů odpovídajících úrovni žáků v jednotlivých třídách základní školy; četba těchto příběhů poskytuje učitelům vstupní body k diskusi o takových tématech, jako je například empatie, ohleduplnost nebo láska.

Zkvalitnit emoční výuku na školách lze také tím, že učitelé přehodnotí způsob, jakým postupují u žáků s kázeňskými problémy. Výše uvedený Program rozvoje dítěte zdůrazňuje, že právě ve chvíli, kdy dítě zlobí, má pedagog příležitost předávat dítěti chybějící dovednosti: například umění ovládat vlastní pohnutky a impulsy, schopnost vysvětlovat své pocity či schopnost řešit konflikty. Známe přece lepší výchovné metody než donucovací a fyzické tresty. Učitel, který vidí, jak se tři prvňáčci strkají a hádají, kdo bude první ve frontě na oběd, může chlapcům říci, aby každý z nich zkusil uhodnout určité myšlené číslo. Ten, kdo se strefí nejbliž, může jít první. Bezprostředním poučením plynoucím z takového zásahu je, že existují i nestranná, spravedlivá řešení malicherných sporů. Hlubším poučením je pak zkušenost, že spory je možné řešit vyjednáváním. Postup předvedený učitelem mohou děti použít k urovnání hádky někdy v budoucnu. A protože výkřiky „Já první!“ se ozývají v nižších třídách na každém kroku (ostatně tento postoj u leckoho přetrvává i po celý život), je takový inspirační zásah učitele mnohem požití vnější než to obvyklé autoritativní: „Nechtě toho!“

EMOČNÍ ROZVRH

„Moje kamarádky Alice a Lynn si se mnou nechtějí hrát.“

Tato pádná stížnost pochází od žákyně třetí třídy Základní školy Johna Muira v Seattlu. Anonymní odesilatelka ji strčila do „poštovní schránky“ ve

třídě. Tou „poštovní schránkou“ je pomalovaná kartónová krabice, do které děti píší svoje stížnosti a problémy, aby si pak o nich mohly ve třídě promluvit a přemýšlet o tom, jak se s nimi vypořádat. V diskusi se neříkají jména těch, kterých se to týká. Místo toho učitel zdůrazní, že s takovými problémy se občas potýkají všechny děti a že všichni se potřebují naučit, jak si s nimi poradit. Povídá se třeba o tom, jaké to je být odstrkován a neoblíben, anebo co může člověk udělat pro to, aby byl ostatními přijat. Děti pak mají příležitost vyzkoušet si nová řešení svých trampot. Tím si rozšíří jednostranné myšlení, které za jediný způsob řešení neshod považuje konflikt.

Poštovní schránka pomáhá pružně určovat témata jednotlivých hodin podle skutečných potřeb dětí. Probírají se takové potíže a problémy, které se dětí zrovna týkají. Příliš pevně stanovené osnovy se totiž mohou snadno proměnlivému životu dítěte odcizit. Jak děti rostou, mění se i náplň těchto hodin. Výuka emočních dovedností musí odpovídat stupni vývoje dítěte – jediné tak je skutečně účinná. Během dětského života je tedy třeba ji opakovat vždy v takové formě, která vyhovuje rozšiřujícímu se chápání dítěte a problémům, se kterými se dítě v příslušném věku setkává.

A kdy je třeba začít? Mnozí říkají, že ani v prvních letech života není příliš brzy. Například taková účast na domácím výukovém programu, jak citově vést svoje malé děti (batolata i děti ještě mladší), může podle harvardského pediatra T. Berryho Brazeltona mnoha rodičům jediné prospět. Dnes již existují pádné argumenty pro to, aby se emoční a sociální dovednosti systematictěji zdůrazňovaly i v předškolních zařízeních. Jak jsme viděli v kapitole dvanácté, připravenost dětí se učit je do značné míry determinována rozvinutím některých základních emočních dovedností. Předškolní léta jsou přitom pro rozvíjení tohoto základu rozhodujícím věkem. Dokázalo se, že jsou-li tyto emoční dovednosti od počátku dobře pěstovány (důležitá podmínka), může to mít dlouhodobě pozitivní vliv na citový a společenský život dítěte, a to až do jeho časně dospělosti (důsledkem je například menší počet drogových závislostí a menší počet zatčení; ale také lepší manželství a vyšší výdělky).⁵

Takové působení je nejúčinnější, je-li přiměřené stupni emočního vývoje dítěte.⁶ Děti mají intenzivní pocity už ve chvíli, kdy se narodí (o tom svědčí i pláč novorozenců). Mozek novorozence ještě zdaleka není plně rozvinut (jak jsme viděli v kapitole patnácté). Jedině při plné dospělosti mozkových struktur (proces jejich vyzrávání přitom probíhá podle vrozených biologických hodin v průběhu celého dětství a počátkem adolescence) budou i emoce dítěte plně zralé. Repertoár pocitů novorozence je značně primitivní oproti emocím pětiletého dítěte, a i ty jsou ve srovnání s rozmanitostí pocitů dospívajícího člověka velmi omezené. Dospělí až příliš snadno podléhají mylné představě, že jejich dítě je citově vyzrálejší než odpovídá věku. Zapomínají, že každá emoce má svůj předem naprogramovaný okamžik, ve kterém teprve může vstoupit do života dítěte. Například na vychloubání čtyřletého chlapce rodiče často reagují pokáráním, přestože sebeuvědomění potřebné pro rozvíjení skromnosti se zpravidla neobjevuje před pátým rokem věku.

Časový rozvrh emočního růstu úzce souvisí i s rozvojem ostatních psychických oblastí, zejména s rozvojem kognitivního poznávání na jedné straně a mozkovým a biologickým vyzríváním na straně druhé. Jak již víme, emoční schopnosti typu empatie nebo sebeovládání se začínají vytvářet doslova od narození. Ve věku od tří do pěti let probíhá intenzivní dozrívání „společenských emocí“: pocitů nejistoty a pokory, žárlivosti a závlivosti, pýchy a sebejistoty. K jejich rozvoji je nezbytná schopnost srovnávat sebe s ostatními. Když pětileté děti vstoupí do rozsáhlejšího sociálního světa školky, dostávají se tak zároveň do světa vzájemného porovnávání. Takovéto srovnávání je podněcováno nejen touto vnější změnou, ale také dozríváním kognitivní dovednosti: děti už dokážou srovnávat sebe s ostatními v konkrétních vlastnostech, ať už jde o oblíbenost, přitažlivost nebo o umění jezdit na skateboardu. Je to právě tento věk, kdy v nás může naše starší sestra se svými samými jedničkami vyvolat pocity méněcennosti a přesvědčení, že jsme „hloupí“.

Dr. David Hamburg, psychiatr a prezident Společnosti Carnegie, která hodnotila některé z prvních programů emočního vzdělávání, považuje léta vstupu do školy a poté období přechodu na druhý stupeň základní školy nebo do nižšího gymnázia za dva klíčové mezníky v rozvoji přizpůsobivosti dítěte.⁷ Hamburg se domnívá, že ve věku od šesti do jedenácti let „je škola pro dítě zatěžkávací zkouškou a rozhodující zkušeností, která výrazně ovlivní jeho dospívání a celý další život. Pocit vlastní hodnoty dítěte závisí do značné míry na jeho školních úspěších. Dítě, které se špatně učí, si postupně rozvine poráženecké či sebedestruktivní postoje. Ty pak mohou mít negativní dopad na celý jeho život.“ Hamburg dále tvrdí, že aby bylo dítě schopné zužitkovat intelektuální stimulaci, kterou škola nepochybně je, musí mít „již rozvinutou schopnost odkládat uspokojení nebo odměnu na pozdější dobu, dále mít určitou sociální odpovědnost, ovládat svoje emoce a mít optimistický postoj k životu“. Jinými slovy - potřebuje emoční inteligenci.⁸

Obdobím mimořádných změn v tělesné i duševní oblasti je puberta. Puberta je proto i rozhodující dobou pro získávání určitých emočních a sociálních dovedností. Hamburg vyzoroval, že „naprostá většina adolescentů se setká s kouřením, s alkoholem, s drogami, se sexualitou a s dalšími pokoušením již ve věku mezi deseti a patnácti lety.“⁹

Přechod na druhý stupeň základní školy nebo na nižší gymnázium znamená konec dětství a sám o sobě představuje pro dítě obrovskou emoční zátěž. Bez ohledu na všechny ostatní problémy dochází při vstupu do tohoto nového školního prostředí prakticky u všech studentů k poklesu sebejistoty a nárůstu rozpačitosti. Jejich nejvnitřnější představy o sobě jsou otřeseny. K jednomu z nejvýraznějších specifických výkyvů dochází v oblasti „sociálního sebevědomí“ - tj. v sebejistotě studentů, že si dokážou nalézt kamarády a udržet si je. Hamburg se domnívá, že právě v období tohoto bolestného přechodu je nesmírně prospěšné podpořit schopnost chlapců a dívek vytvářet si blízké vztahy, překonávat krize v přátelství a posilovat vlastní sebevědomí.

Hamburg také uvádí, že při přestupu žáků na druhý stupeň základní školy, na samém počátku dospívání, si lze povšimnout určitých odlišností u dětí, které absolvovaly výuku emočních schopností: nové vztahy s vrstevníky, zvýšená náročnost studia a pokušení kouřit nebo užívat drogy trápí tyto děti méně než jejich vrstevníky. Získaly totiž emoční dovednosti, které je alespoň dočasně chrání před zmatkem a negativními vlivy, které poprvé vstupují do jejich životů.

JDE O SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

Vědecké poznatky vývojových psychologů a dalších vědců o rozvíjení jednotlivých emocí v průběhu dětství a dospívání se stále rozšiřují. Pomocí těchto poznatků můžeme neustále zpřesňovat, co by se děti měly učit na určitých stupních rozvoje emoční inteligence a jaké (a nakolik trvalé) budou asi následky pro ty, kterým se nepodaří včas si odpovídající schopnosti osvojit. Můžeme ovšem také (a to je podstatné) upřesňovat, jakými postupy je možné tyto nedostatky v emočních schopnostech doplnit.

Například ve výchovném programu v New Havenu se už od nejnižších tříd využívají základní prvky sebeuvědomění, rozhodování a jednání v mezilidských vztazích. V první třídě sedí děti v kroužku a podávají si „kostku citů“, jejíž stěny jsou popsány takovými slovy, jako třeba smutný nebo rozčilený. Když na ně přijde řada, děti popisují situaci nebo událost, kdy se cítily tak, jak je uvedeno na kostce. Tato hra procvičuje schopnost převádět pocity do slov. Děti navíc slyší, že i ostatní mají podobné pocity, a to rozvíjí jejich empatii.

Ve čtvrté nebo páté třídě se vztah k vrstevníkům stává pro dítě nesmírně důležitým. Proto se začíná s výukou dovedností, které pomáhají vytvářet a prohlubovat přátelství. K takovým dovednostem patří schopnost empatie, a dále ovládání pohnutek a hněvu. Například pro empatii je zcela nezbytné osvojení schopnosti poznávat emoce ve výrazu tváře. Tato schopnost se na zdejší škole cílevědomě rozvíjí od pátého ročníku. Ve třídách je vyvěšen plakát se „semaforem“, jehož cílem je pomoci dětem se zvládnutím vlastních impulsů. Je na něm zachyceno šest kroků:

- | | |
|-----------------|--|
| Červené světlo: | 1. Zastav se, uklidni se a přemýšlej, než začneš jednat. |
| Žluté světlo: | 2. Řekni, o co ti jde a jak se cítíš. |
| | 3. Stanov si pozitivní cíl. |
| | 4. Promysli mnoho různých řešení. |
| | 5. Předem zvaž všechny jejich následky. |
| Zelené světlo: | 6. Tak - a už můžeš vyzkoušet nejlepší řešení. |

Pedagogové připomínají „semaforové pravidlo“ vždy, když se dítě začíná vztekat nebo když se uráží kvůli drobným nezdvořilostem, anebo třeba má-li na krajíčku, protože ho ostatní šádli. Tato názorná pomůcka nabízí konkrétní kroky, jak se s těmito problematickými okamžiky vypořádat.

Kromě ovládnutí emocí vedou tyto kroky i k mnohem účinnějšímu jednání. Nežádoucí emoční impulsy se zde zvládají technikou „dřív uvažuji - a ne-jednej zbrkle jen na základě svých prvních pocitů“. Pokud se tato technika postupně dostatečně zakoření, může se rozvinout v účinnou strategii pro zvládání životních rizik jak adolescence, tak i dospělosti.

V šesté třídě se výuka začíná více zaměřovat na pokušení a vliv sexu, drog nebo pití alkoholu - tedy právě na ty jevy, které v tomto věku začínají vstupovat do života dětí. V deváté třídě se klade důraz na schopnost chápat věci a události i z pohledu druhých, neboť dospívající mladí lidé se setkávají se stále nejednoznačnějšími sociálními situacemi. „Rozzlobí-li se chlapec, když vidí, jak se jeho dívka baví s jiným chlapcem,“ říká k tomu jeden z učitelů, „vedeme jej k tomu, aby posoudil i z jejich hlediska, o co vlastně podle nich šlo, a ne aby zbrkle hned vyvolával hádku.“

EMOČNÍ GRAMOTNOST JAKO PREVENCE

Jedny z nejúčinnějších výchovných programů emoční gramotnosti vznikly ve snaze zabránit specifickým problémům, především násilí. Jedním z nejrychleji se rozvíjejících preventivních programů je Kurs tvořivého řešení konfliktů, který právě probíhá na několika stovkách škol v New York City a po celých USA. Tento kurs se zaměřuje na to, jak urovnávat hádky na hřišti. Taková hádka totiž může přerůst i v tragédii, jako se to stalo například na Jeffersonově střední škole, kde Lana Moorea a Tyronea Sinklera zastřelil jejich spolužák.

Zakladatelkou Kursu tvořivého řešení konfliktů a ředitelkou národního centra pro tuto metodu v Manhattanu je Linda Lantieriová. Je přesvědčena, že poslání těchto kursů daleko přesahuje pouhou prevenci násilí mezi mládeží. Říká: „Program studentům jasně demonstruje, že kromě pasivity a agrese existuje ještě celá řada možností, jak reagovat na konflikt. Ukazujeme jim zbytečnost násilí a nahrazujeme jej konkrétními dovednostmi. Děti se zde učí, jak bránit svá práva, aniž by k tomu používaly fyzickou sílu. Snažíme se přitom ve studentech vypěstovat celoživotní postoj. Tato výchova se zdaleka netýká jen dětí s největším sklonem k agresivitě.“¹⁰

V jednom cvičení mají studenti za úkol přemýšlet o jakkoli drobném, jednoduchém reálném kroku, kterým by mohli urovnat konflikt, jenž kdysi prožili. Jindy si studenti přehrávají scénku, v níž se dospívající dívka pokouší psát úkoly a rozčílí ji, jak hlasitě si její mladší sestra pouští na magnetofonu rapovou muziku. V záchvatu frustrace starší sestra hudbu vypne a protestům mladší sestry nevěnuje pozornost. Třída pak navrhuje, jak je možné problém vyřešit uspokojivě pro obě strany.

Jedním z tajemství úspěšnosti tohoto výchovného programu je důraz, který klade na rozšiřování emočních znalostí za hranice třídy - na hřiště a do školní jídelny, kde děti prožívají většinu emočně vypjatých situací. Někteří studenti se učí, jak zastávat roli prostředníka, která se začíná uplatňovat ve třetí a čtvrté třídě. Vznikne-li přístě mezi dětmi hádka, mohou takto-

vého prostředníka vyhledat, aby jim pomohl spor urovnat. Prostředníci (vyjednaváči, mediátoři) se učí, jak řešit rvačky, vyhrožování, posmívání, rasové nesrovnalosti a další potenciálně nebezpečné incidenty ve školním životě.

Prostředník se učí formulovat svoje názory tak, aby obě strany měly pocit, že jeho rozhodnutí je opravdu nestranné. Prostředník postupuje nejčastěji tak, že se s rozvaděnými spolužáky někde v klidu posadí a snaží se je přimět k tomu, aby jeden druhého bez přerušování a bez urážek vyslechli. Přitom obě strany utiňuje a zaujímá jejich názorovou pozici. Každý z rozvaděných spolužáků potom svými slovy opakuje to, co bylo řečeno, aby bylo vidět, že skutečně všemu naslouchali. Pak se společně pokoušejí nalézt řešení přijatelné pro obě strany. Usnesení často mívá formu podepsané dohody.

Kromě urovnávání hádek se výchovný program především snaží naučit děti jinak přemýšlet o sporech vůbec. Angel Perez, který byl na základní škole jedním z prostředníků, k tomu řekl: „Tento předmět změnil můj způsob myšlení. Dřív jsem si vždycky myslel, že když mě někdo začne pronásledovat, když si na mě někdo dovolí, tak že jediným řešením je rvačka nebo alespoň hádka; prostě že jim to musím nějak oplatit. Ale po absolvování tohoto kursu jsem začal uvažovat pozitivněji. Když mi někdo udělá něco nepříjemného, už se nesnažím mu to oplatit; místo toho zkouším řešit daný problém.“ A svůj postoj rozšiřuje Angel Perez i mezi svými spolužáky.

Kurs tvořivého řešení konfliktů se zaměřuje především na prevenci násilí. Podle Lantieriové však má rozsáhlejší poslání. Lantieriová je totiž přesvědčena, že dovednosti potřebné pro nenásilné vystopování nelze oddělovat od spektra emočních schopností; tedy že znát svoje pocity, umět ovládnout náhlá citová hnutí nebo vyrovnat se se zármutkem je pro prevenci násilí stejně důležité jako třeba ovládnout vztek. Podstatná část výuky se proto zaměřuje na základy emoční inteligence, mezi něž patří rozlišování širší škály pocitů, schopnost je verbálně vyjádřit a vcítit se do nich. Když Lantieriová hovoří o hodnocení výsledků svého programu, s pýchou poukazuje na rozšíření „kamarádství, ohleduplnosti a starostlivosti“ mezi dětmi, stejně jako na pokles počtu rvaček, vzájemného urážení a hádek.

K podobným závěrům o emoční gramotnosti dospělo i konsorcium psychologů, když se pokoušelo nalézt optimální způsob, jak pomoci dětem a dospívajícím, kteří se dostali na dráhu zločinu a násilí. Desítky studií takových chlapců (jak jsme se přesvědčili v kapitole patnácté) nám objasnily cestu, kterou se ubírají životy většiny z nich. Začínají zbrklostí a častým vztekáním se v prvních školních letech. Na konci prvního stupně základní školy jsou už tyto děti neoblíbené a osamělé, a proto se v následujících letech začínají stýkat s chlapci sobě podobnými. A tehdy už pomalu začíná nezřízené flámování a první trestná činnost. Na prahu dospělosti pak už má velká většina těchto chlapců policejní záznam a na konflikty reaguje zpravidla násilím.

Když se psychologové pokoušeli vhodně zasáhnout tak, aby chlapce odchýlili od směřování ke zločinu a k násilí, opět dospěli k výukovému pro-

gramu emoční gramotnosti.¹¹ Jeden z nich, jež vytvořil vědecký tým pod vedením Marka Greenberga na Washingtonské univerzitě, se jmenuje Rodiče a učitelé pomáhají studentům (angl. zkratka je PATHS - Parents and Teachers Helping Students; zároveň lze tuto zkratku přeložit jako „životní dráhy“)- Výukového programu se účastnili nejen ti studenti, kteří se dostali na scestí a výuku emoční gramotnosti potřebovali nejnaléhavěji, ale vždy rovnou celá třída. U skupiny problémových chlapců tak nevznikl pocit diskriminace.

Ostatně tato výchova je vždy prospěšná pro všechny děti. V prvních školních letech se děti kromě jiných dovedností učí i ovládat své vlastní pohnutky. Pokud si totiž tuto schopnost včas nerozvinou, mívají pak problémy s udržením pozornosti, čímž zaostávají ve výuce za ostatními. Další důležitou dovedností je umět rozlišovat svoje pocity; PATHS program obsahuje padesát lekcí zaměřených na různé emoce. Ty nejzákladnější, jako třeba vztek nebo štěstí, se vyučují v nejnižších třídách. Později se kurs zaměřuje i na složitější emoce: na žárlivost, pýchu, vinu. Při výuce emočního uvědomování se děti také učí sledovat, co cítí ony samy a co cítí ostatní lidé. A učí se také, jak rozlišit něčí skutečně nepřátelské jednání od takového jednání, které jim jako nepřátelské pouze připadá. To je velmi užitečné zejména pro studenty s agresivními sklony.

Jednou z nejdůležitějších lekcí je pochopitelně ovládání vzteku. Děti se především učí, že je naprosto normální a přirozené pociťovat vztek, stejně jako všechny ostatní emoce, avšak „že jen některé reakce jsou v pořádku. Jiné naopak v pořádku nejsou.“ I zde k získání sebekontroly dětem pomáhá stejný „semafor“, jaký se používá v New Havenu. Další tematické okruhy se zaměřují na budování přátelství nebo na řešení sociálních problémů, které vedou dítě na cestu ke zločinu.

REFORMOVANÉ ŠKOLY: SPOLEČENSTVÍ, KDE SE PROJEVUJE ZÁJEM, UČENÍ VLASTNÍM PŘÍKLADEM

Dnešní rodina je stále méně schopna poskytnout svým dětem pevné zakotvení v životě. Proto se školy stávají místem, kde děti mají příležitost svoje nedostatky v citové a sociální oblasti dohnat. V žádném případě však nelze říci, že školy samy o sobě mohou nahradit všechny sociální instituce, které často selhávají nebo se k selhání aspoň blíží. Ale protože prakticky každé dítě do školy chodí (alespoň zpočátku), může se mu stát místem, kde získá základní životní lekce, které by možná jinak ani nedostalo. Dá se tedy říci, že v sociální výchově začíná škola nahrazovat selhávající rodinu. K takovému rozšíření tradiční úlohy školy přispívá i koncept emoční gramotnosti. Aby školy dokázaly tuto nesmírně náročnou roli vykonávat, musí dojít ke dvěma zásadním změnám: za prvé musí učitelé překročit hranice svého tradičního poslání, a za druhé se musí lidé začít více podílet na životě školy.

To, zda na škole je nebo není zvláštní předmět věnovaný výhradně emoční výchově, je mnohem méně důležité než to, jakým způsobem je tato látka dětem předkládána. Neexistuje snad žádný jiný předmět, ve kterém je kvalita pedagoga tak rozhodující. Chování učitele k žákům je totiž samo o sobě modelem, a de facto velmi působivou výchovnou lekcí. Kdykoliv učitel hovoří s jedním studentem, dvacet či třicet přihlížejících žáků se něco naučí.

Existují učitelé, kteří k takové výchově přirozeně směřují. Zdaleka ne každý pedagog má však pro to vhodnou povahu. Aby si na to mohl troufnout, musí být v první řadě schopen nenucené hovořit o citech (ne každému je to příjemné). Standardní pedagogické vzdělání přitom připravuje učitele na tento druh výuky jen velmi málo, anebo vůbec ne. Proto programy emoční gramotnosti zpravidla začínají několikátýdenním speciálním školením učitelů.

Mnozí učitelé zprvu jen velmi neochotně přistupují k tématu, které je tak vzdálené jejich zavedenému způsobu výuky. Je však prokázáno, že první praktické zkušenosti většinu učitelů spíše povzbudí než odradí. Když se učitelé ve školách v New Havenu poprvé dozvěděli, že budou školeni pro výuku kursů emoční gramotnosti, jedenatřicet procent z nich uvedlo, že se jim do toho nechtělo. Už po roce vyučování však více než devadesát procent z nich řeklo, že je tento předmět baví, a chtěli ho vyučovat i v následujícím roce.

ROZŠÍŘENÁ ÚLOHA ŠKOLY

Koncept emoční výchovy rozšiřuje naši představu o úloze školy v životě dítěte. V jistém smyslu je návratem ke klasické roli vzdělání. Zdaleka se nejedná pouze o změnu učebních osnov. Toto rozsáhlejší pojetí umožňuje pedagogům vidět v citových krizích dětí ve třídě i mimo ni příležitost k emoční výchově. Postup je nejučinnější, je-li do něj zapojena i rodina. Do mnoha kursů emoční výchovy jsou proto zařazeny i lekce pro rodiče. Ti se zde dozvídají o tom, co se jejich dítě ve škole učí, aby mu potom mohli doplňovat to, co si ze školy přineslo. Lekce určené pro rodiče mají však i další úlohu: mohou pomoci těm rodičům, kteří chtějí lépe zvládat citový život vlastního potomka.

Tímto způsobem děti získávají patřičné poznatky o emočních dovednostech ze všech stran. Tim Shriver, vedoucí Programu emoční výchovy v New Havenu, k tomu řekl: „Pokud se děti začnou prát a strkat se ve školní jídelně, učitel je pošle ke stejnému prostředníkovi'. Ten se s nimi posadí a v klidu probere jejich konflikt. Přitom se bude snažit přimět obě děti, aby viděly situaci i z pohledu toho druhého a aby užívaly techniku, kterou se naučily ve třídě. Trenéři budou užívat tuto techniku při urovnávání sporů na hřišti. Máme i kursy pro rodiče, kde je učíme, jak i doma používat tyto metody.”

Takové výchovné působení na dítě z několika stran (tzn. nejenom ve třídě, ale i na hřišti; nejen ve škole, ale i doma) je pro jeho citový růst optimální. Zvyšuje se tak pravděpodobnost, že to, co se děti naučí v hodinách

emoční výchovy, nezůstane jenom ve třídě, ale bude vyzkoušeno, praktikováno a zdokonaleno ve skutečných citových krizích. Předpokládá to však užší spojení školy, rodiny a společnosti.

A tak lze třeba ve spolupráci s místními občany vybudovat prostory pro zakládání jakýchsi „emočních zájmových kroužků“, kde by děti mohly pocítit, že je ostatní mají rádi a že si jich váží, a kde by si tak vytvářely citový vztah ke spolužákům, učitelům i ke škole samotné.¹² Například školy v tak problematických oblastech, jako je New Haven, kde často dochází k rozpadu rodin, nabízejí celou řadu projektů, na kterých se podílejí dobrovolníci z okolí a které poskytují zaměstnání i zábavu studentům, kteří nemají dostatečné rodinné zázemí. S problémovými dětmi, které mají ve své vlastní rodině jen velmi málo spolehlivých, láskyplných dospělých, tak dobrovolně tráví ve školách v New Havenu svůj volný čas solidní dospělí dobrovolníci.

Stručně řečeno - optimální program emoční gramotnosti by měl začínat v raném věku a přizpůsobovat se stáří dítěte. Měl by v určité formě probíhat po celou dobu školní docházky a působit na dítě na několika úrovních ve škole, doma i ve společnosti.

Většinu takto strukturované emoční výchovy lze obvykle zařadit do běžného režimu školy. Přesto však znamenají tyto programy významnou změnu ve všech osnovách. Bylo by naivní čekat, že při jejich zavádění do škol nenastanou žádné překážky. Mnoha rodičům se bude například zdát, že témata emoční výchovy jsou příliš osobní na to, aby byla vyučována ve škole, a že je nejlepší ponechávat tyto záležitosti na rodičích (tento argument je ovšem důvěryhodný jenom v případě, že rodiče dětem tyto dovednosti skutečně předávají; pokud tomu tak není, ztrácí takové tvrzení svoji přesvědčivost). Učitelé zase budou jen neochotně přistupovat na to, že mají věnovat část výuky tématům, která na první pohled se vzděláváním dětí vůbec nesouvisí. Všichni pedagogové budou potřebovat zvláštní školení, aby mohli tento předmět učit. Také některé děti se budou bránit, zvláště pokud se emoční výchova nebude týkat jejich každodenních starostí nebo pokud budou mít pocit, že narušuje hranice jejich soukromí. Dále je zde problém, jak udržet vysokou kvalitu výuky. Je třeba zajistit, aby nedocházelo k nepatřičné propagaci nevhodně sestavených programů emoční výchovy, které by jen opakovaly katastrofické výsledky špatně pojatých kursů prevence drogových závislostí nebo prevence nežádoucího otěhotnění.

Uvědomíme-li si všechna tato nebezpečí, může nás napadnout vtíravá otázka: proč bychom do toho vlastně vůbec měli jít?

DOKÁŽE EMOČNÍ GRAMOTNOST SKUTEČNĚ ZMĚNIT ŽIVOT DÍTĚTE?

Tohle je noční můra mnoha učitelů: učitel Tim Shriver jednoho rána otevřel místní noviny a zjistil, že jeden z jeho oblíbených bývalých žáků, Lamont, byl devětkrát střelen na ulici v New Havenu a nyní je v kritickém stavu.

„Lamont byl jednou z vůdčích osobností školy. Byl to pěkný hromotluk - měřil šest stop a dva palce. Hrál americký fotbal ve školním družstvu, byl ohromně oblíbeným obráncem, pořád se usmíval," vzpomíná Shriver. „Chodíval do klubu vedoucích, kterému jsem předsedal. Hovořili jsme tam tehdy i o modelu řešení problémů, známém jako SOCS."

SOCS je zkratkou pro situace, možnosti, důsledky a řešení (angl. Situation, Options, Consequence, Solutions). Tato metoda má čtyři body: řekněte, o co vlastně jde a jaké máte pocity, pak přemýšlejte o možnostech řešení problému a o možných důsledcích jednotlivých rozhodnutí, pak si vyberte nej-správnější řešení a to uskutečňte. Nejde vlastně o nic jiného než o dospělejší formu metody „semaforu". Podle Shrivera Lamont rád promýšlel možná účinná řešení těžkých dilemat středoškolského života - zabýval se například problémy ve vztazích s dívkami nebo možnostmi, jak se vyhnout rvačce.

Avšak po střední škole se ukázalo, že těch pár lekcí v klubu zřejmě bylo málo. Lamont se začal potulovat po ulicích, v moři chudoby, drog a zbraní. V šestadvaceti letech leží na nemocničním lůžku, obvázan od hlavy až k patě, s tělem plným děr po kulkách. Shriver spěchal do nemocnice a Lamonta tam vyhledal. Ten sotva mohl mluvit. U lůžka stály jeho matka a dívka. Když Lamont spatřil svého bývalého učitele, pokynul mu. Shriver se nad ním sklonil, aby slyšel jeho slova, a zraněný zašeptal: „Shriver, jestli se odsud dostanu, budu už vždycky používat SOCS."

Lamont navštěvoval střední školu ještě před zavedením emoční výchovy. Byl by jeho osud jiný, kdyby ve škole získal dovednosti, které se dnes vyučují ve státních školách v New Havenu? Vše nasvědčuje tomu, že by tomu tak mohlo být, avšak nelze to tvrdit s jistotou.

Jak to vyjádřil Tom Shriver: „Jedna věc je jasná: místem řešení sociálních problémů není pouze třída, ale také školní jídelna, ulice, domov." Vezměme si třeba svědectví učitelů, kteří se podíleli na výchovném programu v New Havenu. Jeden z nich si vzpomíná, jak ho navštívila jeho bývalá studentka, doposud svobodná, a řekla, že by se téměř jistě stala svobodnou matkou, „kdyby se v hodinách sociální výchovy nenaučila, jak bránit svoje práva."¹³ Jiná učitelka si vzpomíná, jak její žákyně měla tak špatný vztah se svou matkou, že jejich rozhovory téměř vždycky končily křikem. Poté, co se dívka naučila, jak se uklidnit a začít přemýšlet dřív, než začne jednat, matka se učitelce svěřila, že nyní může s dcerou mluvit, aniž by se neustále musely hádat. Jedna žákyně šesté třídy předala učitelce sociální výchovy psaní, ve kterém se svěřovala, že její nejlepší kamarádka je těhotná, nemá, s kým by si o tom promluvila a uvažuje o sebevraždě. Dívka byla přesvědčena, že učitelce nebude osud kamarádky lhostejný.

Kdysi jsem sledoval hodinu sociální výchovy v sedmé třídě jedné základní školy v New Havenu. Učitelka se zeptala dětí, zdali „by někdo chtěl vyprávět o nějakém sporu nebo hádce z nedávné minulosti, která dobře skončila."

Baculatá dvanáctiletá dívka rychle zvedla ruku: „Jedna holka měla být mojí kamarádkou a někdo řekl, že se se mnou chce poprat. Řekli mi, že po škole si mě prý někde za rohem pěkně podá."

Avšak namísto toho, aby se rozzlobila a zaútočila jako první, dívka se rozhodla použít postup, kterému se naučila v sociální výchově: zjistit nejprve, co se vlastně děje, a nedělat zbytečně zbrklé závěry. „Tak jsem za ní šla a zeptala jsem se jí, proč ty věci řekla. A ona mi odpověděla, že nic takového nikdy neřekla. Takže jsme se vůbec nepopřály.“

Tento příběh se zdá být poměrně bezvýznamný. Avšak dívka, která jej vypráví, už byla vyloučena z jiné školy, protože se prala s ostatními dětmi. V minulosti vždy nejprve zaútočila; vyptávala se až potom, anebo vůbec ne. To, že se postavila ke zdánlivému nepříteli konstruktivním způsobem a nevyvolala okamžitě ve vzteku roztržku, bylo pro tuto dívku malým, ale opravdovým vítězstvím.

Možná nejpádnější důkaz pro to, jak silný vliv má tato speciální výuka na mládež, podávají informace, které mi sdělil ředitel této školy dvanáctiletých. Děti přistížené při rvačce jsou podmíněčně vyloučeny ze školy. Toto pravidlo se dodržuje za všech okolností. Ale od zavedení emoční výchovy se počet těchto vyloučení začal trvale snižovat. „Loni,” řekl ředitel, „jsme měli 106 podmíněčných vyloučení. Letos, do dnešního dne, a to už je březen, jich bylo jenom 26.“

To jsou konkrétní výsledky. Ale nezávisle na těchto příbězích o zlepšených nebo zachráněných životech stále zůstává otázka, do jaké míry tato výuka skutečně své absolventy ovlivní. Z dlouhodobého sledování vyplývá, že tyto kursy nezmění děti přes noc; postupně, rok za rokem, se však zřetelně začíná zlepšovat jak atmosféra školy, tak i postoje a emoční dovednosti dětí, které naučených technik využívají.

Pro objektivní hodnocení úspěšnosti těchto výchovných programů byla navržena celá řada hodnotících kritérií. Nejpřesnější z nich srovnávají absolventy kursů s dětmi ze stejného prostředí, které však tento předmět ve škole nemají. Hodnocení chování dětí provádějí nezávislí pozorovatelé. Jiná metoda sleduje změny u stejných žáků před a po absolvování emoční výchovy. Používají se přitom objektivní měřítka chování, jako je například počet rvaček na školním hřišti nebo množství vyloučených studentů. Při pohledu na všechna tato hodnocení je jasně patrný tento pozitivní vliv takovéto výuky na rozvoj emočních a sociálních schopností dětí, na jejich chování ve třídě i mimo ni a na jejich schopnost učit se (podrobnosti viz dodatek F):

EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ

- Zlepšení v rozlišování a vyjadřování vlastních emocí
- Lepší pochopení příčiny vlastních pocitů
- Rozlišování mezi city a činy

ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

- Děti se lépe vyrovnávají s frustrací a vztekem a dokážou tyto pocity ovládnout

- Snižuje se počet urážek, hádek, rvaček a vyrušování ve třídě
- Děti dokážou projevit svůj hněv vhodným způsobem, bez fyzického napadání
- Snižuje se počet vyloučených studentů a disciplinárních trestů
- Snižuje se výskyt agresivního nebo sebedestruktivního chování
- Děti mají pozitivnější city k sobě, ke své rodině a ke škole
- Lepší zvládání stresu
- Děti jsou méně osamělé a méně často trpí úzkostí

TVOŘIVÉ UPLATNĚNÍ EMOCÍ

- Větší pocit odpovědnosti
- Lepší schopnost soustředit se na daný úkol a dávat při vyučování pozor
- Snížení impulsivity, schopnost více se kontrolovat
- Lepší školní výsledky

EMPATIE: ROZLIŠOVÁNÍ EMOCÍ

- Větší schopnost podívat se na problém i z hlediska někoho jiného
- Vzrůst empatie a citlivosti k pocitům ostatních lidí
- Zlepšení schopnosti naslouchat druhému

ORIENTACE V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

- Rozvinutější schopnost analyzovat a pochopit mezilidské vztahy
- Schopnost účinněji řešit konflikty a urovnávat spory
- Schopnost lépe řešit problémy v mezilidských vztazích
- Děti jsou asertivnější a efektivněji komunikují
- Děti jsou oblíbenější, přátelštější, tráví více času s kamarády
- Vrstevníci těchto dětí je více vyhledávají
- Děti jsou starostlivější a ohleduplnější
- Děti jsou společenštější a dokážou se harmonicky začlenit do skupiny
- Děti jsou sdílnější a ochotnější pomoci; dokážou účinně spolupracovat
- V jednání s ostatními jsou tyto děti demokratičtější

Jedna z položek tohoto seznamu si zaslouží zvláštní pozornost: výuka emoční výchovy zlepšuje i učební výkony a školní výsledky dětí. Nejedná se o ojedinělé zjištění: ke stejnému závěru došli vědci v celé řadě vzájemně nezávislých studií. V poslední době příliš mnoha dětem chybí schopnost zvládat svoje emoční výkyvy, naslouchat nebo se soustředit, ovládat svoje impulsy a touhy, pociťovat odpovědnost za svoji práci nebo mít zájem o učení. Proto všechno, co tyto emoční kvality pomáhá rozvíjet, pomůže zároveň i se vzdáváním. Proto lze říci, že s emoční výchovou toho škola dokáže děti naučit více. Dokonce i dnes, v době snižování dotací ve škol-

ství a takzvaného návratu zpět k základům, nelze přehlížet tyto pádné důkazy, že takovéto výukové programy by skutečně mohly zvrátit dlouhodobý pokles kvality vzdělávání a podpořit školy v uskutečňování jejich hlavního poslání. Jde tedy nepochybně o investici, která se vyplatí.

Kromě pozitivního vlivu na kvalitu vzdělávání pomáhá emoční výuka dětem také lépe naplnit svoji životní roli, být lepšími kamarády, studenty, syny a dcerami - a v budoucnosti se pak stát lepšími partnery pro manželství, lepšími dělníky nebo řediteli, lepšími rodiči a občany. Přestože ne všechny děti si tyto dovednosti osvojí stejně pevně, emoční výchova působí pozitivně téměř na každého. „Stoupající příliv zvedá všechny lodě," řekl k tomu Tim Shriver. „Rozvíjet tyto schopnosti nepotřebují zdaleka jenom problémové děti; i pro ostatní to může být jakýmsi očkováním proti životním problémům."

CHARAKTER, ETIKA A UMĚNÍ DEMOKRACIE

Pro souhrnné označení skupiny schopností a postojů, které vytvářejí emoční inteligenci, existuje dávno slovo: charakter. Charakter, píše Amitai Etzioni, sociální teoretik z Univerzity George Washingtona, je „jakýmsi psychickým svařem, který je nezbytný pro etické chování."¹⁴ I filozof John Dewey si uvědomoval, že morální výchova je neúčinnější tehdy, získávají-li děti poznatky při skutečných událostech, a ne při pouhé abstraktní výuce.¹⁵

Říká se, že rozvíjení charakteru je základem demokratické společnosti. Podívejme se tedy na to, jak emoční inteligence tento základ upevňuje. Nezbytným předpokladem pro rozvoj charakteru je sebeovládání. Už od dob Aristotelových věděli filozofové, že ctnostný život stojí především na sebeovládání. S tím úzce souvisí i další klíčová vlastnost - schopnost sám sebe motivovat a vést, ať už při učení, při dokončování práce nebo při ranním vstávání. A jak jsme již viděli, schopnost odkládat uspokojení a vědomě usměrňovat svoje jednání je jednou z těch základních emočních dovedností, kterým se kdysi říkalo vůle. „Abychom dokázali v přítomnosti ostatních jednat správně, musíme ovládat sami sebe; především své touhy a vášně," píše Thomas Lickona ve své práci o rozvíjení charakteru.¹⁶ „Abychom udrželi emoce pod vládou rozumu, potřebujeme silnou vůli."

Schopnost odsunout stranou vlastní sobecké zájmy a touhy pozitivně ovlivňuje sociální chování člověka: otvírá cestu empatii, skutečnému vyslechnutí; jen tak jsme schopni vidět situaci i z pohledu druhého člověka. Empatie vede k lásce, starostlivosti, k altruismu a soucitu. Chápání věcí i z pohledu druhého člověka rozbíjí stereotypní předsudky a pěstuje toleranci a schopnost akceptovat rozdíly. Těchto povahových vlastností je v naší stále pluralističtější společnosti třeba více než kdykoliv předtím. Jen tak mohou lidé společně žít ve vzájemné úctě a vytvořit předpoklady pro vznik tvořivého veřejného dialogu. Jde o základní umění demokracie.¹⁷

Školy, píše dále Etzioni, mají při pěstování charakteru ústřední roli. Vštěpují mladým lidem sebeovládání a empatii, které jim umožňují

skutečně přijmout občanské a morální hodnoty.¹⁸ Učit děti o hodnotách však zdaleka nestačí: děti je potřebují uplatňovat v praktickém životě. To je možné pouze za současného budování emočních a sociálních dovedností. Proto lze říci, že emoční gramotnost velmi úzce souvisí s prohlubováním charakteru, s morálním rozvojem a se smyslem pro občanství.

POSLEDNÍ SLOVO

Při dopisování této knihy jsem se setkal s několika znepokojivými novinovými články. Jeden z nich oznamuje, že přestřelky jsou dnes v Americe na prvním místě mezi příčinami smrti; už převážily dokonce i nad autonehodami. Druhý článek pojednává o tom, že počet vražd se v posledním roce zvýšil o tři procenta.¹⁹ Zvlášť burčující je předpověď kriminologa, že stojíme na prahu „smrště zločinu“, která by měla vypuknout v následujícím desetiletí. Svoje tvrzení zdůvodňuje tento kriminolog tím, že se výrazně zvyšuje počet vražd spáchaných mládeží ve věku čtrnácti a patnácti let a že tato věková skupina je ve skupině všech dětí pouze zachyceným vrcholkem ledovce. V následující dekádě budou tito mladí lidé ve věku mezi osmnácti a čtyřicetiletými lety; tedy v období, kdy lidé páchají nejvíce násilných trestných činů. První známky nadcházející smrště zločinu se už objevují. Třetí článek například uvádí, že v letech 1988 až 1992 vykazují záznamy ministerstva spravedlnosti 68% nárůst počtu mladých lidí obviněných z vraždy, závažného napadení, loupeže a znásilnění. Samotný počet napadení pak vzrostl o celých osmdesát procent.²⁰

Tito dospívající lidé jsou první generací, která má k dispozici nejen revolvery, ale už i automatické zbraně. Generace jejich rodičů byla první v historii, která měla tak široký přístup k drogám. Skutečnost, že dospívající lidé nosí běžně při sobě střelné zbraně, s sebou nese nebezpečí, že hádky, které by kdysi končily rvačkou, skončí dnes střílením. A jak poznamenal jiný odborník, tito dospívající lidé „se nijak zvlášť neumějí hádkám a sporům vyhýbat“.

A proč že jim tato základní emoční dovednost dělá takové problémy? Jedním z důvodů je, že jsme se jako společnost nijak zvlášť nesnažili, aby se každé dítě naučilo ovládat svůj vztek nebo pozitivně řešit konflikty – stejně jako jsme se neobtěžovali naučit naše děti empatii, ovládání impulsů nebo kterékoliv další ze základních emočních schopností. Ponecháváme prostě emoční vývoj našich dětí náhodě. Tím ovšem zameškáváme nenahraditelnou příležitost (podmíněnou relativně pomalým vyzráváním mozku) pomoci svým dětem vytvořit si zdravý emoční repertoár.

Navzdory velkému zájmu některých pedagogů o emoční gramotnost je výuka tohoto předmětu stále spíše vzácností. Většina učitelů, ředitelů a rodičů prostě neví, že něco takového vůbec existuje. Nejlepší příklady nalézáme většinou mimo hlavní proud vzdělávání: v hrstce soukromých škol a v několika stovkách škol státních. Žádný výukový program, včetně tohoto, nemůže samozřejmě vyřešit všechny problémy. Avšak uvážíme-li,

před jakou krizí my a naše děti dnes stojíme, a uvědomíme-li si, jakou naději do budoucna nám může zavedení této výuky do škol přinést, musíme se sami sebe zeptat: Neměli bychom tyto nejzákladnější dovednosti potřebné pro život naučit každé dítě? Vždyť je potřebuje dnes více než kdykoli předtím!

A když ne nyní, tak kdy?

Dodatek A

Co jsou to emoce?

Chtěl bych říci několik slov o tom, co chápu pod pojmem emoce. O přesný význam tohoto termínu se filozofové a psychologové přou už více než sto let. V Oxfordském slovníku angličtiny je emoce definována jako „jakékoliv rozrušení nebo znepokojení mysli, pocit, vášeň, stav jakéhokoliv mentálního rozrušení či rozčilení“. Já používám slovo emoce k označení pocitů a s nimi spojených myšlenek, psychických a fyzických stavů, a také řady pohybů k určitému jednání. Uvážíme-li všechny možnosti variací, mutací, nuancí a kombinací jednotlivých emocí, pak můžeme mluvit o existenci celých stovek emocí. A intuitivně dokážeme rozlišit ještě mnohem více jemných citových odstínů, než kolik jich lze vyjádřit slovy.

Dodnes se vědci neshodli v tom, které ze z emocí by měly být považovány za primární, tj. za jakési základní spektrum citů, jejichž míšením vznikají všechny ostatní emoce. Není dokonce snad ani jisté, zdali vůbec nějaké primární emoce existují. Někteří teoretikové navrhnou rozdělení emocí do několika skupin. Zdaleka ne všichni vědci však s nimi souhlasí. Na ukázkou uvádím alespoň hlavní představitele jednotlivých kategorií a některé z jejich prvků:

- *Hněv*: zuřivost, hrubost, nenávisť, zloba, popuzenost, rozhořčení, roztrpčenost, zatrpkllost, zaujatost, podrážděnost, otrávenost, nepřátelství a v extrému až patologická nenávisť a násilí.
- *Smutek*: žal, zármutek, neradostnost, sklíčenost, neveselost, melancholie, sebeobviňování, osamělost, zoufalství a v patologickém extrému až těžká deprese.
- *Strach*: úzkost, nervozita, ustaranost, zděšení, obavy, zlé předtuchy, ostýchavost, podezřívavost, popudlivost, pochybnosti, hrůza, děs, lekavost, v psychopatologii pak fobie a panika.
- *Radost*: štěstí, úleva, spokojenost, blaho, potěšení, pobavenost, hrdost a zadostiučinění, smyslové potěšení a rozkoš, vzrušení, nadšení, zanícení, uspokojení, euforie, extáze, rozmarnost, v extrému pak mánie.
- *Láska*: přátelství, důvěra, tolerance, vřelost, přijetí, laskavost, přitažlivost, oddanost, obdiv, zamilovanost, okouzlení.
- *Překvapení*: šok, údiv, ohromení, úžas.

- *Rozhořčený odpor*, pohrdání, opovržení, znechucení, přezíravost, averze, nelibost, zhnusení, ošklivení si.
- *Hanba*: vina, stud, zármutek, zklamání, výčitky svědomí, poníženost, lítost, pocit pokoření, zkroušenost a kajícínost.

Tento seznam nemůže samozřejmě vyřešit celý problém kategorizace emocí. Kam bychom pak mohli zařadit třeba takovou žárlivost, která je sice variací hněvu, ale obsahuje v sobě také smutek a strach? A kam patří takové lidské ctnosti, jako jsou naděje a víra, odvaha a odpuštění, jistota a vyrovnanost? Nebo takové klasické nectnosti jako třeba pochybovačnost, namyšlenost, lenost a otupělost? A co nuda? Na tyto otázky nelze jednoznačně odpovédět; a vědecká diskuse, jak nejspíšeji klasifikovat emoce, může pokračovat.

Pro oprávněnost předpokladu, že existuje pouze hrstka základních emocí, svědčí kromě jiného i objev Paula Ekmana z Kalifornské univerzity v San Francisku. Paul Ekman zjistil, že specifický obličejový projev čtyř emocí (strachu, zloby, smutku a potěšení) rozlišují lidé ve všech světových kulturách stejně - včetně negramotných národů, neovlivněných masovými médii. Tyto emoce jsou tedy univerzální. Ekman pracoval s fotografiemi obličejů, které s technickou přesností vyjadřovaly jednotlivé emoce. Tyto fotografie ukazoval lidem z kultur velice vzdálených (například Foreům z Nové Guineje, příslušníkům odříznutého kmene, žijícího vysoko ve vzdálených horách, na úrovni doby kamenné). Všichni tito lidé z různých koutů světa rozlišovali při Ekmanově pokusu stejné základní emoce. Toto univerzální chápání obličejových výrazů jednotlivých emocí pravděpodobně poprvé zaznamenal Darwin. Ten v něm viděl potvrzení síly evolučních vlivů, které tak pevně vtiskly tyto signály do našeho centrálního nervového systému.

V otázce hledání základních principů jsem i já zastáncem Ekmanovy teorie klasifikace emocí. Spolu s ním považuji hlavní emoční kategorie - hněv, smutek, strach, potěšení, lásku a zahanbení - za základ nekonečně pestrých odstínů našeho citového života. U každé z těchto skupin můžeme nalézt určité jádro, odkud v nesčetných mutacích vyvěrají další a další odstíny. Nálady jsou od jádra základních emocí už poněkud vzdálenější; jsou méně vyznačené a trvají mnohem déle než emoce (jen velmi vzácně se vydržíme zlobit celý den, je však už zcela běžné být celý den nerudný a podrážděný; v takové náladě pak snadno podléháme kratším záchvatům hněvu). Jestliže nálada je tedy jádru základních emocí už poněkud vzdálena, pak ještě vzdálenější je temperament: sklon k určitým emočním stavům nebo náladám, který rozhoduje o tom, zdali jsme melancholičtí, bodří či ostýchaví. A ještě jinde nalézáme zjevné emoční poruchy, kterými jsou například klinické deprese nebo chronická úzkost.

Dodatek B

Charakteristika emočního uvažování

Až v posledních letech se objevily vědecké teorie o emočním uvažování, které vysvětlují, proč bývá naše jednání tak často citově motivováno: proč můžeme být v jedné chvíli tak rozumní, a už za okamžik jednat naprosto iracionálně. Tyto teorie také upozorňují na to, že emoce mají svoji vlastní logiku a svůj vlastní způsob myšlení. Pravděpodobně dvě nejlepší práce na toto téma vytvořili nezávisle na sobě Paul Ekman, vedoucí Institutu mezilidských interakcí při Kalifornské univerzitě v San Francisku, a Seymour Epstein, klinický psycholog na Univerzitě v Massachusetts.¹ Každý z nich používal jiné druhy vědeckých důkazů, a přesto oba identifikovali stejnou základní skupinu vlastností, kterými se emoce odlišují od ostatních jevů duševního života.²

Rychlá, ale nedbalá reakce

Emoční mysl reaguje mnohem rychleji než naše racionální myšlení. Jedná okamžitě: ani na okamžik se nezastaví, aby zvážila, co to vlastně dělá. Její pohotovost znemožňuje použít analytické úvahy, které jsou charakteristické pro naše racionální myšlení. Během evoluce se tato rychlost uplatňovala především při těch nejzákladnějších rozhodnutích (například na co zaměřit v nebezpečí pozornost). Díky emocím mohl člověk provádět ve zlomku sekundy životně důležitá rozhodnutí, například při střetu s nebezpečným zvířetem. Bude potravou on mně, nebo já jemu? Ti živočichové, kteří o těchto otázkách přemýšleli příliš dlouho, se pravděpodobně nedostali k tomu, aby měli početné potomstvo, kterému by mohli předat geny pro tuto pomalou reakci.

Činy, pro které se emoční centra rozhodnou, v sobě mají značnou dávku jistoty. Je to pravděpodobně důsledek jejich jednostranného, zjednodušeného pohledu na svět, který může být pro racionální mysl naprosto neuchopitelný. A až se zklidníme (někdy dokonce ještě během akce), napadne nás: „Proč jsem to vlastně udělal?“. A to je jasným znamením

toho, že naše racionální mysl se už začíná probouzet; zdaleka ne ovšem rychlostí našich emočních reakcí.

Mezi vyvolávajícím vjemem a nástupem citové reakce nemusí být prakticky žádný časový odstup. Mechanismus, který tyto vjemy hodnotí, musí tedy být schopen pracovat velmi rychle, dokonce i podle měřítek mozku, v němž se reakční čas počítá na tisíce sekundy. Toto zhodnocení nezbytnosti určitého činu probíhá automaticky, takovou rychlostí, že nestačí vstoupit do našeho vědomí.³ Tento rychlý a nedbalý typ emoční reakce nás přepadne doslova aniž víme, co se vlastně děje.

Tento způsob rychlého vnímání obětuje přesnost ve prospěch rychlosti. Spoléhá se na první dojmy a reaguje na pouhý schematický obraz situace nebo jen na její nejvýraznější aspekty. Situaci hodnotí najednou, jako celek. Reaguje okamžitě; neposečká ani několik zlomků sekundy potřebných k uvážlivějšímu zhodnocení situace. A tak se může snadno stát, že místo pozorného zhodnocení podrobností rozhodne o celkovém dojmu jen několik nejvýraznějších prvků situace. Naše emoční mysl dokáže pohotově rozeznávat emoce ostatních lidí (on se na mě zlobí, ona lže, je mu to líto). Naše emoční mysl umí také intuitivně posoudit situaci a říci nám, na koho si máme dát pozor, komu můžeme věřit a kdo je rozčilen. Emoční mysl je naším radarem pro sledování nebezpečí. Pokud bychom my nebo snad naši předkové během evoluce čekali, až nám tyto důležité informace poskytne naše racionální myšlení, nejenom že bychom se mohli mýlit, mohli bychom být i po smrti. To, že tyto dojmy a intuitivní závěry vznikají ve zlomcích sekundy, má však také své nevýhody: vzhledem k rychlosti svého vzniku mohou být nečekaně zavádějící nebo i docela chybné.

Paul Ekman se domnívá, že právě vzhledem k oné rychlosti (vždyť emoce dokážou zaplavit naše uvažování dříve, než si jejich přítomnost vůbec stačíme uvědomit) jsou emoce tak vysoce adaptivní; mobilizují nás, abychom byli schopni reagovat na naléhavé události, aniž bychom marnili čas přemýšlením, jak a zdali vůbec máme jednat. Ekman vytvořil systém pro detekci emocí z jemných změn napětí obličejového svalstva. Jeho pomocí pak dokázal zachytit mikroemoce, které přebíhají po tváři v intervalech kratších než polovina sekundy. Se svými spolupracovníky objevil, že emoce se začíná projevovat ve změnách napětí obličejového svalstva už několik tisícín sekundy po události, která citovou reakci vyvolala, a že fyziologické změny charakteristické pro danou emoci (například změna distribuce krve či zvýšení srdeční frekvence) se také objevují už po zlomcích sekundy. Tato rychlost je zvláště patrná u intenzivních emocí - třeba u strachu vzniklého náhlým ohrožením.

Ekman je přesvědčen, že intenzivní emoce pracuje naplno jen velmi krátce - řádově sekundy. Vždyť z evolučního hlediska by přece bylo nevýhodné, ovládla-li by emoce mozek a tělo na dlouhou dobu, bez ohledu na měnící se okolnosti. Pokud by emoce vyvolané určitou událostí dominovaly našemu myšlení i poté, co událost už pominula, znamenalo by to, že nereagují na změnu situace; v tom případě by však byly jen velmi špatnými rádci. Aby emoce trvaly déle, musí příčina přetrvávat a emoci

trvale vyvolávat (tak například ztráta milovaného člověka v nás vzbuzuje dlouhotrvající smutek). Pokud city trvají celé hodiny, mění se zpravidla v nálady. Nálady dodávají našemu myšlení určité zabarvení. Neovlivňují však způsob našeho vnímání zdaleka tak silně, jako tomu je ve chvílích naplno působícího emočního rozrušení.

Nejprve city a pak myšlenky

Racionálnímu myšlení trvá o několik okamžiků déle, než zaregistruje situaci a začne reagovat. „První impuls“ v citově napjaté situaci proto vychází ze „srdce“, nikoliv z „hlavy“. Známe však také ještě jiný typ emoční reakce - pomalejší než tato blesková rozhodnutí. Než dá tento typ reakce vzniknout vyhraněné emoci, napřed začíná vřít a dozrávat v našich myšlenkách. Takový způsob podněcování emocí je uváženější a zpravidla si poměrně jasně uvědomujeme myšlenky, které k dané emoci vedou. Při této citové reakci probíhá rozsáhlejší hodnocení situace. Při určování, která emoce vznikne, tentokrát hrají klíčovou roli naše myšlenky (kognitivní funkce). Poté, co se rozhodneme, že „tenhle taxikář mě chce ošidit“ nebo že „tohle dítě je prostě rozkošné“, následuje i patřičná citová reakce. Při tomto pomalejším sledu předchází pocitu plně formulovaná myšlenka. Touto cestou vznikají komplikovanější emoce, jako třeba obava před nadcházející zkouškou, stud a jiné. K rozvinutí těchto složitějších emocí dochází řádově ve vteřinách nebo minutách. I podle toho poznáme, že jde o emoce, které vznikají teprve na podkladě myšlenky.

Naproti tomu ony bleskové vznikající city se rozvíjejí současně s myšlenkami, nebo jim dokonce předcházejí. Tato poplachová emoční reakce dominuje v situacích, které mají prvořadý význam pro přežití. V tom spočívá síla těchto rychlých rozhodnutí: v jediném okamžiku nás mobilizují k obraně před nebezpečím. Naše nejsilnější pocity jsou nedobrovolnými reakcemi - nemůžeme se rozhodnout, kdy nás zachvátí. „Láska,“ napsal Stendhal, „je jako horečka, která přichází a odchází nezávisle na naší vůli.“ Nejenom láska, ale i náš hněv či strach nás náhle přepadnou a nám se zdá, že jsme jen hříčkou osudu a že věci se jaksi dějí, aniž bychom o nich rozhodovali. Z tohoto důvodu nám mohou poskytnout alibi: „Je to právě ta skutečnost, že si nemůžeme vybrat cit, který nás zachvátí,“ říká Ekman, „co lidem umožňuje omluvit svoje činy tím, že jednali pod vlivem emocí.“¹

Stejně jako existuje rychlá a pomalá cesta vzniku emocí - jedna skrze okamžité dojmy a druhá skrze zamyšlení - existují i emoce, které vznikají z našeho přání. Příkladem může být třeba záměrné manipulování emocemi, patřící do hereckého inventáře: například slzy provázející smutné vzpomínky, které si vyvoláváme právě kvůli jejich efektu. Herci jsou v této oblasti mnohem obratnější než my ostatní; mnohem lépe se vyznají v tomto záměrném využívání druhé cesty k emocím, při níž se pocity dostavují na základě myšlenek. Nemůžeme sice podstatně změnit specifickou emoci.

kteřou v nás určitý druh myšlenky vyvolá; velmi často si však můžeme vybrat, na co budeme myslet. Stejně jako erotické snění v nás vzbuzuje sexuální pocity, tak i šťastné vzpomínky nás mohou rozveselit, anebo melancholické myšlenky nás dovedou k zachmuření.

Naše racionální mysl však zpravidla nerozhoduje o tom, jaké emoce bychom „měli“ pociťovat. Pocity se prostě dostavují a hotovo. Naše racionální vědomí kontroluje už jen průběh těchto reakcí. Až na několik málo výjimek není v naší moci se rozhodnout, kdy se rozčílíme, kdy budeme smutní a podobně.

Symbolická, dětská realita

Naše citová logika je výhradně asociativní. Prvky nebo zlomkové vjemy, které symbolizují skutečnost nebo které vyvolávají vzpomínky na určité události, mají v našem emočním myšlení stejnou váhu jako skutečnost sama. Proto mohou přirovnání, metafory a představy přímo oslovit naše city, tak jak tomu bývá v umění: v románech, filmech, poezii, písních, dramatu a operách. Velcí duchovní učitelé, jako Buddha nebo Ježíš, otevírali srdce svých učedníků tím, že mluvili jazykem citů: v podobenstvích, v pohádkách a v příbězích. Z čistě racionálního hlediska se zdají náboženské rituály a symboly nesmyslné: mluví totiž jazykem srdce.

Tuto logiku lidských citů výstižně popisuje Freud ve své teorii „primárního myšlenkového procesu“: je to logika náboženství a poezie, psychózy a dětí, snů a mýtů (a jak říká Joseph Campbell: „...sny jsou naše soukromé mýty, mýty jsou sdílené sny.“). Primární proces je klíčem k pochopení takových děl světové literatury, jako je *Odysseus* Jamese Joyce: v primárním myšlenkovém procesu je zde proud vyprávění určován volnými asociacemi. Jeden předmět je symbolem dalšího, jeden cit následuje jiný a nahrazuje jej; celky krystalizují do podoby částí. Neexistuje čas, neexistují zákony příčiny a následky. V primárním myšlenkovém procesu není žádné „ne“ - možné je všechno. Metoda psychoanalýzy spočívá částečně v umění tyto významové substituce rozluštit a objasnit.

Pokud se emoční mysl řídí podle této logiky a pravidel, kdy jeden prvek symbolizuje jiný, skutečnost nemusí být nutně definována svojí objektivní identitou: záleží především na tom, jak je skutečnost vnímána, jaké se věci zdají být. Co nám co připomíná, je zpravidla mnohem důležitější, než co to opravdu „je“. V emočním životě může identita věcí připomínat hologram, neboť jedna část vyvolává obraz celku. Seymour Epstein zdůrazňuje, že zatímco racionální mysl logicky spojuje příčinu a následek, naše emoční myšlení to takto většinou nerozlišuje; spojuje prostě jen věci a situace, které se v některých rysech vzájemně nápadně podobají.⁵

Naše emoční uvažování je v mnoha směrech dětské. A je tím dětinštější, čím intenzivnější je naše emoce. Patří sem třeba i kategorické

myšlení, kdy všechno je černé anebo bílé, bez jakýchkoliv odstínů šedé. Ten, kdo je pokořen trapnou situací, může okamžitě nabýt přesvědčení, že „...já vždycky udělám všechno špatně“. Dalším aspektem této dětinskosti je vztahovačné myšlení: člověk vnímá události kolem sebe zaujatě a je přesvědčen, že všechno je zaměřené proti němu, jako například řidič, který po autonehodě vysvětlil, že „telefonní sloup se prostě vyřítil přímo na mě“.

Toto dětinské uvažování je sebestpotvrzující: potlačuje nebo ignoruje vzpomínky či skutečnosti, které by jeho přesvědčení zpochybnilly, a soustředí se na ty, které jej upevňují. Naše racionální závěry jsou dočasné a nezávazné: nové důkazy mohou určité přesvědčení vyvrátit a nahradit je jiným - racionální myšlení zdůvodňuje svoje závěry objektivními důkazy. Naproti tomu naše citové myšlení považuje svoje závěry za absolutně pravdivé; jakákoliv svědectví o opaku tedy nebere v úvahu. Proto je tak těžké dohadovat se s někým, kdo je rozčilen: není důležité, jak oprávněné jsou vaše důvody z hlediska logiky - pokud zároveň také nesouhlasí s emočním přesvědčením vašeho partnera, nemají pro něj vaše logické důvody žádnou váhu. Cítí si potvrzují svoji oprávněnost samy. Mají svoje vlastní „důkazy“ a své vlastní vnímání skutečnosti.

Minulost přenesená do přítomnosti

Když se určitá událost zdá v nějakém ohledu podobná jiné, citově nabitě vzpomínce, reagují naše emoční centra tím, že navodí emoci, která provázela ony minulé okamžiky. Na současnou situaci reagujeme citově tak, jako by to byla minulost.⁶ Často si tedy nemusíme uvědomit (zvláště je-li zhodnocení situace rychlé a automatické), že co bylo kdysi pravdou, už dnes dávno neplatí. Ten, kdo se díky bolestivému bití v dětství naučil reagovat na hněvivě zamračenou tvář intenzivním strachem a odporem, si tuto reakci do určité míry uchová i v dospělosti, přestože zlověstný výraz už s sebou žádné takové nebezpečí nenese.

Pokud jsou emoce intenzivní, pak i reakce, kterou vyvolávají, je zjevná a nemůžeme si jí nevšimnout. Jsou-li však naše city nejasné nebo slabé, nemusíme si svou probíhající citovou reakci ani uvědomit; v dané situaci však přesto jemně ovlivňuje naše jednání. Myšlenky a reakce se v takové chvíli zabarvují našimi vzpomínkami, i když se nám může zdát, že reagujeme čistě jenom na současnou okolnost. Naše emoce zapojí do svého působení i racionální myšlení, takže velmi snadno najdeme i racionální důvody, které opravňují naše chování pouze kontextem přítomnosti, aniž bychom si uvědomovali vliv citově nabitých vzpomínek. Proto nemusíme mít ani tušení, o co nám ve skutečnosti jde, a přitom jsme skálopevně přesvědčení o tom, že to víme docela přesně. V takových chvílích převládne emoční mysl nad rozumem a používá jej k vlastním cílům.

Vliv emočního stavu na vnímání skutečnosti

Citové myšlení je do značné míry specifické pro určitý stav: je určováno konkrétním pocitem vznikajícím v dané chvíli. Jak myslíme a jednáme, když jsme zamilovaní, je naprosto odlišné od toho, jak se chováme, jsme-li rozrušení nebo sklíčení. Každému pocitu náleží jeho vlastní, odlišný repertoár myšlenek, reakcí, dokonce i vzpomínek. Takové myšlení se projevuje nejvýrazněji při intenzivních emocích.

Jedním z projevů aktivace tohoto typu myšlení jsou selektivní vzpomínky. Součástí racionální reakce na citové rozrušení je i přeskupení vzpomínek a možných řešení tak, aby ty nejdůležitější stály na prvním místě, a mohly tak být pohotověji provedeny. A jak již víme, každá z hlavních emocí má svůj charakteristický biologický projev; celou řadu rozsáhlých změn, které probíhají v těle, v němž začne tato emoce převládat; a každá z hlavních emocí je také spojena s charakteristickými signály, které tělo automaticky vysílá, je-li pod jejím vlivem.⁷

Dodatek C

Nervové dráhy strachu

Ústředním centrem strachu je amygdala. Když pacientce S. M. zničila vzácná choroba amygdalu (za současného uchování všech ostatních mozkových struktur), z jejího citového repertoáru naprosto vymizel strach. Nebyla schopna rozeznat strach v tvářích lidí kolem sebe a nebyla schopna ani sama strach vyjádřit. Její neurolog k tomu řekl: „Kdyby někdo přiložil S. M. k hlavě revolver, rozumově by si uvědomovala, že by se měla bát, ale necítila by strach tak jako vy nebo já.“

Neurologové zmapovali nervové dráhy strachu snad do těch nejmenších detailů, ačkoliv dodnes nejsou beze zbytku prozkoumána všechna spojení a dráhy žádné z emocí. Strach je vhodnou emocí pro pochopení jejich neurologických mechanismů. Z evolučního hlediska má zcela zvláštní význam: možná více než kterákoliv jiná emoce rozhodoval o přežití člověka. V moderní době se neopodstatněné obavy stávají prokletím našeho každodenního života. Děláme si starosti s maličkostmi, užíváme se a trpíme zbytečnou úzkostí, v chorobném extrému pak panickými záchvaty, fobiemi nebo obsedantně-kompulsivní poruchou.

Představte si, že jste v noci sami doma, čtete si knihu a náhle se z vedlejšího pokoje ozve zapraskání. To, co se v následujících okamžicích odehraje ve vašem mozku, vám může poskytnout představu o nervových drahách strachu a o úloze amygdaly v celém poplašném systému. První nervová dráha transformuje zvuk z podoby fyzikální do jazyka mozku a probudí vaši ostražitost. Tato dráha vede z vnitřního ucha do mozkového kmene a dále do thalamu. Zde se větví: méně rozsáhlá projekce míří do amygdaly a blízkého hippocampu. Druhý, silnější svazek nervových vláken přenáší vjem do sluchové kůry ve spánkovém laloku velkého mozku, kde proběhne pochopení a klasifikace zvuku.

Hippocampus, důležité centrum uchovávání vzpomínek, rychle porovná „zapraskání“ s ostatními podobnými zvuky, které kdy v minulosti slyšel, a rozhodne, zdali toto „zapraskání“ poznáváte. Sluchová kůra zatím provádí rozsáhlejší analýzu zvuku a snaží se určit jeho zdroj: Je to kočka? Okap kymácející se ve větru? Nebo nějaké zvíře venku v zahradě? Sluchová kůra navrhne určitou hypotézu (třeba že kočka shodila ze stolu lampu, ale může

to být i zloděj...) a vyšle signál k amygdale a k hippocampu. Ty jej rychle porovnají s podobnými vzpomínkami.

Jsme-li si jisti svým závěrem (náš okap se přece vždycky kymácí ve větru a naráží na stěnu domu), naše ostražitost se už dále nestupňuje. Avšak pokud si pořád nejsme jisti, pak nervová dráha mezi hippocampem, amygdalou a prefrontální kůrou naši nejistotu dále prohloubí a fixuje naši pozornost, takže se ještě více zaměříme na určení zdroje zvuku. Pokud nám ani tato soustředěnější analýza neposkytne uspokojivou odpověď, amygdala spustí poplach: její centrální oblast aktivuje hypothalamus, mozkový kmen a autonomní nervový systém.

V tomto okamžiku obav a podprahové úzkosti je důmyslnost uspořádání amygdaly jako centrálního poplašného systému mozku zvláště patrná. Několik svazek nervových vláken v amygdale je napojeno na receptory pro uvolňování různých neurotransmiterů. Ty pak fungují jako operátoři ve firmě s poplašnými systémy, kteří volají místní policii, požárníky a souseda vždy, když domácí zabezpečovací systém některého z klientů signalizuje tísňovou situaci.

Různé části amygdaly zpracovávají rozdílné informace. Do laterálního jádra amygdaly přicházejí vlákna z thalamu a ze sluchové a zrakové kůry. Pachy, prostřednictvím bulbus olfactorius (pozn. překl. - tj. prostřednictvím jádra na spodině mozku, kde dochází k prvnímu třídění čichových vjemů) přicházejí do kortikomediální (pozn. překl. - poblíž kůry a střední čáry) oblasti amygdaly. Chutě a informace z vnitřností zpracovává centrální oblast. Tyto nepřetržitě vstupující signály jsou kontrolovány amygdalou, která podrobně zkoumá doslova každý smyslový vjem.

Z amygdaly vycházejí nervová vlákna do všech hlavních částí mozku. Z centrálních a mediálních oblastí vystupují spojení k hypothalamu, jenž vylučuje kortikoliberin (CRH) - látku, kterou tělo uvolňuje v tísňových situacích a která mobilizuje stresovou reakci prostřednictvím kaskádovitě sekrece dalších hormonů. Z bazální oblasti amygdaly vedou nervová vlákna ke corpus striatum, a napojují ji tak na pohybový systém mozku. Skrze blízký nucleus centralis vysílá amygdala signály vegetativnímu nervovému systému. Ty jsou přenášeny míchou a vyvolávají široké spektrum změn po celém těle, zejména ve funkci kardiovaskulárního systému, svalů a trávicího systému.

Z basolaterální oblasti amygdaly vedou dráhy především do gyrus cinguli (tj. do oblasti mozkové kůry obkružující vnitřní plochu hemisfér) a k jádru nazývanému centrální šedá hmota (substantia grisea centralis), jehož buňky regulují funkci velkých kosterních svalů. Právě signály z těchto buněk způsobují, že pes vycení zuby nebo že kočka nahrbí hřbet, aby vyhnala vetřelce ze svého území. U lidí tyto buňky napínají svaly hlasivek; díky nim pak mluvíme vyšším hlasem.

Další dráha vede z amygdaly do jádra locus coeruleus v mozkovém kmeni. To při aktivaci vylučuje noradrenalin a rozptyluje tento mediátor po celém mozku. Působením noradrenalinu se zvýší celková aktivita určitých mozkových oblastí, a vzroste i citlivost přenosu informací ve smyslových

drahách. Noradrenalin je uvolňován v kortexu, v mozkovém kmeni i v samotném limbickém systému, a zvyšuje tak ostražitost mozku. Nyní by vás zachvátila hrůza i při obyčejném zaskřípání trámů někde na střeše. Většina těchto změn probíhá pod hladinou vědomí, takže si doposud neuvědomujete, že pociťujete strach.

Avšak když se začnete skutečně bát - to jest když úzkost, která byla doposud nevědomá, prorazí do vědomí - amygdala neprodleně spustí rozsáhlou reakci. Buňkám v mozgovém kmeni přikáže stáhnout vaši tvář do ustrašeného výrazu, zvýšit vaši ostražitost natolik, že se polekáte každé maličkosti, zastavit všechny vaše pohyby, které nesouvisí s bezprostřední hrozbou, zrychlit tlukot vašeho srdce, zvýšit krevní tlak a zpomalit vaše dýchání (můžete si všimnout, jak sami při prvním pocitu strachu najednou zadržíte dech, abyste lépe slyšeli, čeho se to vlastně bojíte). To vše je pouze část rozsáhlé, pečlivě sešlapané škály změn, které amygdala a přilehlá centra koordinují, když přebírají v krizových situacích v mozku velení.

V okamžiku, kdy amygdala společně s hippocampem vyšle speciálním buňkám příkazy, aby uvolnily důležité neurotransmitery, spustí se mimo jiné i sekrece dopaminu. Ta způsobí upnutí pozornosti na zdroj vašeho strachu - v našem případě na podivné zvuky - a uvede vaše svaly do pohotovosti, abyste mohli odpovídajícím způsobem reagovat. Současně vysílá amygdala signály do smyslových oblastí pro zrak a pozornost. Zajišťuje tak, že se vaše pozornost soustředí výhradně na zdroj nebezpečí. Jsou také aktivovány korové paměťové systémy. To umožňuje co nejrychleji si vybavit všechny znalosti a vzpomínky, které souvisí s ohrožením. Zkušenosti s podobnou situací jsou při rozhodování upřednostňovány před ostatními myšlenkovými řetězci.

Jakmile jsou tyto signály vyslány, vaše úzkost rychle přechází do plně rozvinutého strachu: začnete si uvědomovat charakteristické stažení žaludku, zrychlený tlukot srdce, mimovolné stažení svalů kolem krku a ramen nebo třes končetin. Vaše tělo nehybně strne a vy napínáte všechny smysly a čekáte, zdali nezaslechnete další podezřelé zvuky. Hlavou se vám zběsile honí všechna možná číhající nebezpečí a také způsoby, jak byste na ně mohli reagovat. Tento celý proces - od překvapení k nejistotě, k obavám a nakonec ke strachu - může proběhnout v necelé sekundě. (Podrobnější informace viz Jerome Kagan, *Galen's Prophecy*, New York: Basic Books, 1994.)

Dodatek D

Konsorcium W. T. Granta: aktivní prvky preventivních programů

Mezi nejdůležitější prvky účinných preventivních výukových programů patří:

EMOČNÍ DOVEDNOSTI

- Identifikace a správné označení citů
- Projevování citů
- Odhadování intenzity citů
- Ovládání emocí, obratné zacházení s nimi
- Odkládání uspokojení
- Ovládání impulsů
- Redukce stresu
- Uvědomování si rozdílu mezi city a činy

KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

- Samomluva - vedení „vnitřního dialogu“ jako pomocného prostředku pro zvládnutí obtížné situace nebo tématu, nebo pro posílení volní kontroly nad vlastním chováním
- Rozeznávání a správná interpretace nárážek a gest, orientace v sociálních rolích - například rozpoznávání skupinových vlivů na chování a vnímání sebe sama z perspektivy širší komunity
- Užívání konstruktivních postupů při řešení problémů a při rozhodování - například ovládání prvotních impulsů, stanovení cílů, určení alternativních způsobů jednání a předvídání následků
- Chápání postojů, názorů a hledisek ostatních lidí
- Chápání norem chování (co je a co není přijatelné chování)
- Pozitivní postoj k životu

- Sebeuvědomění - například vytvoření si realistických představ o sobě

BEHAVIORÁLNÍ DOVEDNOSTI

- Neverbální - komunikace prostřednictvím výrazu tváře, hlasového zabarvení, gest, komunikace očima a podobně
- Verbální - schopnost jasně formulovat svoje požadavky, konstruktivně reagovat na kritiku, odolávat negativním vlivům, naslouchat ostatním a pomáhat jim, podílet se na konstruktivních aktivitách svých vrstevníků

Dodatek E

Kurs sebepoznání

Hlavní součásti:

- Sebeuvědomění: pozorování sama sebe a rozlišování vlastních citů, vytvoření slovní zásoby pro jejich vyjádření, uvědomování si souvislostí mezi myšlenkami, city a činy
- Osobní rozhodování: hodnocení vlastního jednání a rozpoznání jeho následků, uvědomování si, zdali za rozhodnutím stojí myšlenka nebo emoce, aplikace těchto poznatků na takové problémy, jako jsou sex či drogy
- Ovládání vlastních citů: vědomé sledování vnitřní „samomluvy“, jež umožňuje zachytit negativní postoje a tvrzení (například srážení sama sebe), uvědomování si, co stojí za určitou emocí (např. pocit ublížení, jenž často bývá příčinou hněvu), nacházení konstruktivních způsobů, jak se vyrovnat se strachem, úzkostí, hněvem nebo smutkem
- Zvládání stresu: pochopení přínosu relaxačních metod, řízené představivosti a fyzické aktivity
- Empatie: chápání zájmů a emocí druhých lidí, schopnost vidět situaci i z jejich hlediska, úcta k rozdílům v pocitech a názorech lidí
- Komunikace: schopnost jasně hovořit o citech, schopnost naslouchat a klást otázky, rozlišování mezi tím, co někdo říká nebo dělá, a mezi vlastními reakcemi a názory na to, přijetí odpovědnosti za vlastní emoce - neobviňování druhých.
- Otevřenost: schopnost budovat důvěru a otevřenost v mezilidských vztazích, umění rozpoznat, kdy je možné bez nebezpečí mluvit o svých vnitřních citech
- Vhled: uvědomění si opakujících se vzorců vlastního emočního života a jednání, rozeznávání obdobných vzorců u ostatních lidí
- Sebe přijetí: hrdost, spatřování sebe sama v pozitivním světle; znalost vlastních silných a slabých stránek, schopnost zasmát se sám sobě
- Osobní odpovědnost: přijetí odpovědnosti; schopnost uvědomovat si důsledky vlastních rozhodnutí a činů, akceptovat svoje city a nálady, dodržovat svoje závazky a předsevzetí (např. ke studiu)
- Asertivita: vyjádření svých zájmů a citů bez hněvu i bez pasivity

- Zvládnutí pravidel skupinové aktivity: spolupráce; rozpoznání, kdy a jak vést, a kdy se naopak podvolit velení ostatních
- Řešení konfliktů: umění vést spory s ostatními dětmi, s rodiči, s učiteli, zvládnutí vyjednávání oboustranně výhodného kompromisu

Dodatek F

Sociální a emoční učení: výsledky

Projekt rozvoje dítěte

Eric Schaps, Centrum vývojových studií, Oakland v Kalifornii.

Hodnocení škol v severní Kalifornii, od mateřských škol až po šesté třídy základní školy; posuzováno nezávislými pozorovateli, srovnání s kontrolními školami.

VÝSLEDKY:

Studenti byli v průměru:

- odpovědnější
- aserti vnější
- oblíbenější a trávili více času ve společnosti kamarádů
- více sociálně aktivní a vstřícní
- schopni mít větší pochopení pro ostatní
- starostlivější, ohleduplnější
- orientovanější ve větším výběru sociálně přijatelných postupů pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- harmoničtější
- „demokratičtější“
- schopni lépe řešit konflikty

ZDROJE:

E. Schaps a V. Battistich, „Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches“ („Podpora zdravotního rozvoje prostřednictvím prevence na školách: nové přístupy“), *OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ed.), Rockville, MD: Kancelář prevence zneužívání látek, Americký odbor pro zdravotnické a humánní služby, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps, and K. Delucchi, stať „Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development“ („Jak vytvořit komunitu, jimž záleží na životě: výchovné postupy, jež podporují prosociální rozvoj dětí“); in F. K. Oser, A. Dick, and J. - L. Patry, eds., *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992).

PATHS (Parents and Teachers Helping Students - Rodiče a učitelé pomáhají studentům)

Mark Greenberg, Fast Track Project, Washingtonská univerzita.

Hodnocení probíhalo ve školách v Seattlu, v prvních až pátých třídách. Prováděli jej učitelé a srovnávali odpovídající kontrolní skupiny studentů mezi 1) normálními žáky, 2) neslyšícími žáky, 3) žáky ve zvláštních školách.

VÝSLEDKY:

- Zlepšení sociálně kognitivních dovedností
- Zlepšení v rozpoznávání emocí a jejich chápání
- Lepší sebeovládání
- Lepší plánování řešení kognitivních úkolů
- Delší rozmýšlení před jednáním
- Účinnější řešení konfliktů
- Pozitívnější atmosféra ve třídě

PROBLEMATIČTÍ STUDENTI:

Zlepšení chování třídy v těchto oblastech:

- Frustrační tolerance
- Asertivní sociální dovednosti
- Přístup k práci
- Lepší vztahy s vrstevníky
- Sdílnost
- Společenská
- Sebeovládání

PROHLoubENÉ EMoČNÍ CHÁPÁNÍ:

- Rozpoznání citů
- Pojmenování citů
- Studenti si méně často stěžovali na smutek či na depresi
- Zmírnění úzkosti a osamělosti

ZDROJE:

Skupina pro výzkum behaviorálních problémů, článek „A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program“ („Vývojový a klinický model pro prevenci poruch chování: program Fast Track“), *Development and Psychopathology* 4 (1992).

M. T. Greenberg a C. A. Kusche, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* („Podpora Sociálního a emočního rozvoje hluchých dětí: projekt PATHS“), Seattle, University of Washington Press, 1993.

M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook a J. P. Quamma, článek „Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum“ („Podpora emočních schopností u dětí školního věku: výsledky PATHS programu“), *Development and Psychopathology* 7, 1995.

Projekt sociálního rozvoje v Seattlu

J. David Hawkins, Skupina pro výzkum sociálního rozvoje, Washingtonská univerzita.

Hodnocení na prvním a druhém stupni základních škol prostřednictvím nezávislého testování a objektivních standardů ve srovnání se školami, v nichž výchovný program neprobíhal.

VÝSLEDKY:

- Pozitivnější vazba na rodinu a školu
- Chlapci jsou méně agresivní, dívky méně sebedestruktivní
- Méně disciplinárních trestů a vyloučení u slabších studentů
- Méně pokusů s drogami
- Méně trestné činnosti
- Lepší výsledky v standardních prospěchových testech

ZDROJE:

E. Schaps a V. Battistich, stať „Promotion Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches“ („Podpora zdravotního rozvoje prostřednictvím prevence na školách: nové přístupy“), *OSAP Prevention Monograph*, no. 8: *Preventing Adolescent Drug Use: From Theory To Practice*. Eric Gopelrud (ed.), Rockville: Kancelář prevence zneužívání látek, Americký odbor pro zdravotnické a humánní služby, 1991

J. D. Hawkins a kol., „The Seattle Social Development Project“ (Projekt sociálního rozvoje v Seattlu), v souborné publikaci J. McCorda a R. Tremblaye, *The Prevention of Antisocial Behavior in Children*, New York, Guilford, 1992.

J. D. Hawkins, E. Von Cleve a R. F. Catalano, článek „Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program“ („Redukce agrese v časném dětství: výsledky primárního preventivního programu“), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991), str. 208-217.

J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott a L. E. Day, článek „Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools“ („Prevence nedostatečného prospěchu, užívání drog a delikvence mezi dětmi z nižších příjmových skupin obyvatelstva: výsledky dlouhodobého preventivního projektu na prvním stupni základních škol“), *American Journal of Orthopsychiatry* 65, 1994.

Program podpory sociálních schopností v Yale - New Haven

Roger Weissberg, Univerzita státu Illinois, Chicago.

Hodnocení prováděné ve státních školách v New Havenu v pátých až osmých třídách, na základě nezávislého pozorování a zpráv studentů a učitelů; srovnání s kontrolní skupinou.

VÝSLEDKY:

- Rozvinutí schopností řešit problémy
- Lepší zapojení mezi vrstevníky
- Lepší ovládání impulsů
- Zlepšení chování
- Zlepšení interpersonální komunikace a spolupráce
- Oblíbenost
- Obratnější řešení problémů v mezilidských vztazích
- Lepší zvládání úzkostí
- Méně kázeňských přestupků a přečinů
- Lepší řešení konfliktů

ZDROJE:

M. J. Elias a R. P. Weissberg, „School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects“ („Školní podpora sociálních schopností jako strategie primární prevence: příběh dvou projektů“), *Prevention in Human Services* 7, 1, 1990, str. 177-200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady a C. Jacoby: „Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use“ („Podpora rozvoje sociálních schopností u mladých adolescentů ze středu měst a předměstí: výsledky sociálního přizpůsobení a požívání alkoholu“), *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 1 (1992), str. 56-63.

Program pro tvořivé řešení konfliktů

Linda Lantieriová, Národní centrum programu pro tvořivé řešení konfliktů (iniciativa hnutí Pedagogové za sociální odpovědnost - Educators for Social Responsibility), New York City.

Hodnocení prováděno ve školách v New York City, od mateřské školy až po ukončení střední školy; založeno na hodnocení učitelů před a po proběhnutí výchovného programu.

VÝSLEDKY:

- Méně násilí ve třídách
- Méně verbálního urážení mezi studenty
- Ohleduplnější atmosféra
- Větší ochota ke spolupráci
- Hlubší empatie
- Zlepšení komunikačních dovedností

ZDROJ:

Metis Associates, Inc., *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP* New York Site, New York, Metis Associates, květen 1990.

Projekt rozšíření sociálního uvědomování a řešení sociálních problémů

Maurice Elias, Rutgers University.

Hodnocení probíhalo ve školách v New Jersey, od mateřské školy až po šesté třídy, na základě posudků učitelů a vrstevníků a školních záznamů. Provedeno srovnání se studenty, kteří se programu neúčastnili.

VÝSLEDKY:

- Zvýšená vnímavost k citům ostatních
- Lepší chápání důsledků vlastního chování
- Zlepšení schopnosti odhadovat neznámé lidi a situace a správně se rozhodovat
- Vyšší sebevědomí
- Více prosociálního chování
- Na děti zařazené do programu se vrstevníci začali obracet s žádostí o pomoc
- Lepší zvládnutí přechodu na druhý stupeň základní školy
- Méně antisociálního, sebedestruktivního a sociálně narušeného chování, dokonce i na střední škole
- Děti se uměly lépe učit
- Lepší sebeovládání, širší sociální uvědomění a sociální rozhodování jak ve třídě, tak i mimo ni

ZDROJE:

M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Muller a M. A. Sayette: „The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program” („Podpora sociálních schopností: longitudinální studie preventivního školního programu”), *American Journal of Orthopsychiatry* 61, 1991, str. 409-417.

M. J. Elias a J. Clabby, *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program*, San Francisco: Jossey-Bass, 1992.

Poznámky

ČÁST PRVNÍ: EMOČNÍ MOZEK

Kapitola 1. K čemu jsou nám emoce?

1. Agentura Associated Press, 15. září 1993.
2. Bezčasovost tohoto tématu nesobecké lásky je patrná mimo jiné i v tom, jak všudypřítomný je tento motiv ve světových mýtech. Příběhy Jataka, vyprávěné už po celá tisíciletí téměř po celé Asii, pojednávají o variacích na toto podobenství o sebeobětování.
3. Altruistická láska a lidské přežití: Evoluční teorie, které předpokládají adaptivní výhody altruismu, jsou shrnuty v knize Malcolma Slavína a Daniela Kriegmana *The Adaptive Design of the Human Psyche*, New York, Guilford Press, 1992.
4. Značná část této diskuse je založena na klíčovém eseji Paula Ekmana „An Argument for Basic Emotions“ („Argumentace pro základní emoce“), *Cognition and Emotion*, 6, 1992, str. 169-200. Tento závěr pochází z eseje P. N. Johnson-Lairda a K. Oatleyho ve stejném čísle tohoto časopisu.
5. Zastřelení Matildy Crabtreeové: *The New York Times*, 11. listopadu 1994.
6. Pouze u dospělých: pozorování Paula Ekmana, Kalifornská univerzita, San Francisco.
7. Tělesné změny provázející emoce a jejich evoluční opodstatnění: Některé z těchto změn jsou dokumentovány v práci „Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity“ („Volní aktivita obličejových svalů vytváří emočně specifickou aktivitu autonomního nervového systému“) od autorů Roberta W. Levensona, Paula Ekmana a Wallace V. Friesena v časopise *Psychophysiology* 27, 1990. Tento seznam pochází z téhož článku i z jiných zdrojů. V současné době je tento seznam do jisté míry spekulativní; o přesném biologickém projevu každé z emocí se doposud vede vědecká debata. Někteří vědci zastávají názor, že emoce se vzájemně spíše překrývají než liší, nebo že naše současná schopnost měřit biologické koreláty emocí není na takové úrovni, aby mezi nimi dokázala spolehlivě rozlišovat. Tuto debatu naleznete v práci Paula Ekmana a Richarda Davidsona *Fundamental Questions About Emotions*, New York, Oxford University Press, 1994.

8. Jak to vyjádřil Paul Ekman: „Hněv je tou nejnebezpečnější emocí; některé z hlavních problémů, které dnes rozkládají naši společnost, jsou způsobeny právě nedostatečným ovládním hněvu. Je to nejméně adaptivní emoce, neboť nás mobilizuje k boji. Naše emoce se vyvinuly v době, kdy jsme neměli prostředky moderní doby, které nám dnes umožňují jednat na základě emocí s neadekvátní intenzitou. V prehistorické době, když jste byli rozrušeni na nejvyšší míru a na okamžik jste chtěli někoho zabít, nemohli jste to jen tak provést - ale dnes můžete.”
9. Erasmus Rotterdamský, *In Praise of Folly* (Chvála bláznovství), překlad Eddie Radice, Londýn, Penguin, 1971, str. 87.
10. Tyto základní reakce definují aktivity, jež by mohly představovat „emoční život“ (přesněji „život instinktů“) těchto druhů. Avšak z evolučního hlediska jsou důležitější ta rozhodnutí, na nichž závisí přežití. Ti živočichové, kteří se dokážou dobře rozhodovat, přežívají a předávají svoje geny následujícím generacím. V těchto raných dobách byl duševní život prostý: díky smyslům a jednoduchému repertoáru reakcí na vnější podněty mohly ještěrky, žáby, ptáci nebo ryby - a třeba i brontosauři - přežít, avšak doposud nerozvinutý mozek neumožňoval vznik reakcí, jež dnes označujeme jako emoce.
11. Limbický systém a emoce: RJoseph, „The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body“, New York, Plenum Publishing, 1993; Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution*, New York, Plenum, 1990.
12. Mláďata makaka rhesus a adaptabilita: „Aspects of emotion conserved across species“ („Aspekty emocí zachované u živočišných druhů“), Mudr. Ned Kalin, Oddělení psychologie a psychiatrie na Wisconsinské univerzitě, připraveno pro MacArthurovo sympozium neurologie afektu v listopadu 1992.

Kapitola 2. Anatomie emočního „přestřelení“

1. Případ muže s absencí jakýchkoliv pocitů popsal R. Joseph, viz předchozí citace. U lidí, kterým amygdala chybí, se přesto můžeme setkat s určitými zbytkovými pocity (viz Paul Ekman a Richard Davidson, *Questions About Emotion*. New York, Oxford University Press, 1994). Jednotlivé nálezy se liší podle toho, která část amygdaly a s ní souvisejících nervových drah chybí; poslední slovo o detailní neurologii emocí nebylo ještě zdaleka řečeno.
2. Jako ostatně mnoho neurologů, i LeDoux pracuje na několika úrovních. Zkoumá například, jak specifické poškození mozku krysy mění chování zvířete; podrobně sleduje dráhy jednotlivých neuronů, provádí složité pokusy s vyvoláváním strachu u krys, jejichž mozky byly chirurgicky narušeny. Jeho poznatky (spolu s dalšími uváděnými v této knize) patří

mezi nejmladší objevy současné neurologie a jako takové jsou do jisté míry spekulativní - zvláště ty vývody, které se na základě hrubých informací vztahují na zákonitosti citového života lidí. Avšak LeDouxova práce je podložena množstvím důkazů od celé řady neurologů, kteří dál a dál odhalují neurální podklad emocí. Viz například Joseph LeDoux, „Sensory Systems and Emotion“, *Integrative Psychiatry*, 4, 1986; Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept“ („Emoce a koncept limbického systému“), *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.

3. Představu limbického systému jako mozkového emočního centra poprvé formuloval neurolog Paul MacLean před více než čtyřiceti lety. V posledních letech takové objevy, jako byl objev LeDouxův, upřesnily naši představu o funkci limbického systému. Odhalily totiž, že některé z jeho centrálních struktur, jako například hippocampus, jsou méně zapojeny do tvorby a přenosu emocí a že dráhy spojující amygdalu s ostatními oblastmi mozku (v první řadě s prefrontálními laloky) jsou pro tyto funkce rozhodující. Kromě toho se množí důkazy o tom, že každá z emocí může zaměstnávat jiné oblasti mozku. Nejmodernější teorie uvádějí, že přesně definované struktury, které bychom mohli nazývat emočním mozkem, neexistují. Morfologickým podkladem těchto funkcí jsou systémy několika nervových okruhů, jež rozvádějí regulaci dané emoce do rozličných, avšak vzájemně koordinovaných částí mozku. Neurologové se domnívají, že po dokončení mapování funkce jednotlivých emocí v mozku bude mít každá hlavní emoce vlastní topografii, charakteristickou mapu neuronových drah, jež determinuje její jedinečné vlastnosti (přestože mnoho nebo většina těchto okruhů bude vzájemně spojena ve klíkových centrech limbického systému, jakým je amygdala a prefrontální kortex); viz Joseph LeDoux, „Emotional Memory Systems in the Brain“ („Emoční paměťové systémy v mozku“), *Behavioral and Brain Research*, 58, 1993.
4. Mozkové dráhy různých úrovní strachu: Analýza je založena na vynikající syntéze v knize Jerome Kagana, *Galen's Prophecy*, New York, Basic Books, 1994.
5. O výzkumech Josepha LeDoux jsem psal v *New York Times* 15. srpna 1989. Diskuse v této kapitole je založena na rozhovorech s ním a na několika jeho člancích, včetně článku „Emotional Memory Systems in the Brain“ („Emoční paměťové systémy v mozku“), *Behavioural Brain Research*, 58, 1993; Joseph LeDoux „Emotion, Memory and the Brain“ („Emoce, paměť a mozek“), *Scientific American*, červen 1994; Joseph LeDoux, „Emotion and the Limbic System Concept“ („Emoce a koncept limbického systému“), *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.
6. Nevědomé preference: William Raft Kunst-Wilson a R. B. Zajonc, „Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized“ („Alektivní diskriminace stimulů, jež nemohou být rozpoznány“), *Science*, 1. února 1980.

7. Nevědomé uvažování: John A. Bargh, „First Second: The Preconscious in Social Interactions" („První vteřina: podvědomí v sociálních interakcích"), přednáška na schůzi Americké psychologické společnosti ve Washingtonu D.C., červen 1994.
8. Emoční paměť: Larry Cahill a kol., „Beta-adrenergic activation and memory for emotional events" („Beta-adrenergická aktivace a zapamatování emočně nabitých událostí"), *Nature*, 20. října 1994.
9. Psychoanalytická teorie a dozrávání mozku: nejpodrobnější pojednání o prvních letech života a emočních důsledcích rozvoje mozku naleznete v práci Allana Schorea, *Affect Regulation and the Origin of Self*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
10. Nebezpečné, i když nevíte, co to je: LeDoux, citováno v článku „How Scary Things Get That Way", časopis *Science*, 6. listopadu 1992, str. 887.
11. Tato teorie o jemném doladění citové reakce mozkovou kůrou z velké části pochází od Nedá Kalina, viz následující citace.
12. Pozornější pohled na neuroanatomii mozku nám odhalí, že kůra prefrontálních laloků má funkci „emočního manažera". Velké množství důkazů svědčí o tom, že v této části mozku se sbíhají všechny nebo alespoň téměř všechny korové dráhy, jež se podílejí na vzniku citové reakce. U lidí je nejsilnější projekce směřující z amygdaly do levého prefrontálního laloku, do temporálního laloku pod ním a do laterálních oblastí frontálního laloku (v temporální kůře dochází k identifikaci objektů). Všechny tyto projekce jsou monosynaptické, to znamená, že informace jsou přenášeny rychle a ve velkém objemu; jde o jakousi nervovou dálnici. Toto jednoneuronové spojení mezi amygdalou a prefrontální kůrou směřuje do oblasti zvané orbitofrontální kůra. Zdá se, že právě zde dochází k hodnocení a k vědomému chápání emočních reakcí, jež právě probíhají, a právě odsud korigujeme naše jednání.
Orbitofrontální kůra přijímá signály z amygdaly, avšak má také vlastní, složitou síť projekcí po celém limbickém systému. A právě skrze toto neurální spojení může regulovat naše emoční reakce - včetně inhibice signálů z limbického systému v okamžiku, kdy vstoupí do korových center, a snižuje tak jejich naléhavost. Spojení orbitofrontální oblasti s limbickým systémem je tak rozsáhlé, že někteří neuroanatomové začali tomuto okrsku kůry, jež je centrem promyšleného citového chování, přezdívat „limbická kůra". Viz Ned Kalin, Departments of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, „Aspects of Emotion Conserved Across Species", nepublikovaný rukopis připravený pro MacArthurovo sympozium afektivní neurovědy v listopadu 1992; a Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
Mezi amygdalou a prefrontálním kortexem neexistuje pouze strukturální spojení; je tu, jako ostatně všude, i spojení biochemické: ventromediální oblasti jak prefrontální kůry, tak i amygdaly mají zvýšenou koncentraci chemických receptorů pro nervový přenašeč

serotonin. Tato chemická látka (kromě jiných účinků) podporuje schopnost spolupracovat: opice s extrémně vysokou hustotou serotoninových receptorů v příslušných oblastech amygdaly a prefrontální kůry jsou velmi společenské, zatímco opice s nízkou hustotou těchto receptorů se chovají nepřátelsky. Viz kniha *Descartes' Error*, („Descartesův omyl“) Antonio Damasio, New York, Grosset-Putnam, 1994.

13. Studie na zvířatech prokázaly, že jsou-li prefrontální laloky poškozeny tak, že ztratí schopnost modulovat emoční signály přicházející z limbického systému, změní zvířata svoje chování: začnou se chovat impulsivně, neočekávaně propadat záchvatům zuřivosti či strachu. Vynikající ruský neuropsycholog A. R. Lurija už ve třicátých letech našeho století vyslovil hypotézu, že kůra prefrontálních laloků je centrem sebeovládání a omezování prudkých emocí. Upozorňoval na to, že pacienti s poškozením v této oblasti se chovali impulsivně a že měli sklony k prudkým záchvatům hněvu či strachu. A studie pozitronové emisní tomografie u třiceti mužů a žen, kteří spáchali vraždu v afektu, ukázala na hluboce podprůměrnou aktivitu právě v těchto oblastech prefrontální kůry.
14. Část hlavního výzkumu poškozených laloků u krys prováděl Victor Dennenberg, psycholog na University of Connecticut.
15. Leze levé hemisféry a žoviálnost: G. Gianotti, článek „Emotional behavior and hemispheric side of lesion“ („Emoční chování a leze mozkových hemisfér“), časopis *Cortex*, 8, 1972.
16. Případ pacienta, u něhož mozková mrtvice vyvolala náhlý pocit štěstí, uváděla Mary K. Morrisová z neurologického oddělení na Floridské univerzitě na Mezinárodním sjezdu neurofyzilogické společnosti v San Antoniu, 13.- 16. února 1991.
17. Prefrontální kůra a pracovní paměť: Lynn D. Selemon a kol., článek „Prefrontal Cortex“, časopis *American Journal of Psychiatry*, 152, 1995.
18. Poruchy frontálních laloků: Philip Harden a Rober Pihl, článek „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism“ („Kognitivní funkce, kardiiovaskulární reaktivita a chování chlapců s vyšším rizikem vzniku alkoholismu“), *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995.
19. Prefrontální kůra: kniha *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*, Antonio Damasio, New York Grosset-Putnam, 1994.

ČÁST DRUHÁ: CHARAKTERISTIKA EMOČNÍ INTELIGENCE

Kapitola 3. Když chytrý je hloupý

1. Příběh Jasona H. byl publikován v *The New York Times*, 23. června 1992, „Warning by a Valedictorian Who Faced Prison”.
2. Howard Gardner, článek „Cracking Open the IQ Box”, časopis *The American Prospect*, zima 1995.
3. Richard Herrnstein a Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life*, New York, Free Press, 1994, str. 66.
4. George Vaillant, *Adaptation to Life*, Boston, Little, Brown, 1977. Průměrný výsledek testů při vstupu na vysoké školy byl u harvardské skupiny 584 body z možných 800. Dr. Vaillant, jenž nyní působí na lékařské fakultě Harvardovy univerzity, mi řekl, že předpovědní hodnota těchto přijímacích testů vzhledem k pozdějším životním úspěchům není příliš vysoká.
5. J. K. Felsman a G. E. Vaillant „Resilient Children as Adults: A 40-Year Study”, („Přizpůsobivé děti v dospělosti: čtyřicetileté sledování”) v knize E. J. Andersona a B. J. Cohlera, *The Invulnerable Child*, New York, Guilford Press, 1987.
6. Práce Karen Arnoldové, která společně s Terryem Dennyem prováděla studii vynikajících studentů na Univerzitě státu Illinois, byla citována v *The Chicago Tribune*, 29. května 1992.
7. Project Spectrum: hlavními Gardnerovými spolupracovníky při práci na Project Spectrum byli David Feldman a Mara Krechevská.
8. Moje interview s Gardnerem o jeho teorii mnohostranné inteligence bylo uveřejněno v článku „Rethinking the Value of Intelligence Tests” („Je třeba znovu zvážit hodnotu inteligenčních testů”) v *The New York Times Education Supplement*, 3. listopadu 1986 a později ještě několikrát na jiných místech v tisku.
9. Srovnání testování IQ a širšího spektra schopností je uvedené v kapitole knihy Howarda Gardnera, na jejímž sestavení se podílela Mara Krechevská: *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, New York, Basic Books, 1993.
10. Toto přehledné shrnutí je převzato z knihy Howarda Gardnera, *Multiple Intelligences*, str. 9.
11. Howard Gardner a Thomas Hatch, článek „Multiple Intelligences Go to School” („Mnohočetná inteligence přichází do škol”) v časopise *Educational Researcher* 18, 8, 1989.

12. Myšlenku emoční inteligence poprvé vyslovili Peter Salovey a John D. Mayer ve svém článku „Emotional Intelligence” v časopise *Imagination, Cognition, and Personality* 9, 1990, str. 185-211.
13. Praktická inteligence a schopnost pracovat s lidmi: Rober J. Sternberg, *Beyond I. Q.*, New York, Cambridge University Press, 1985.
14. Základní definice „emoční inteligence” je uvedena v knize Saloveyho a Mayera „Emotional Intelligence”, str. 189.
15. IQ vs. emotional intelligence: Jack Block, Kalifornská univerzita v Berkeley, nepublikovaný rukopis, únor 1995. Block používá spíše pojem „pružnosti ega” než emoční inteligence. Uvádí však, že mezi hlavní součásti této vlastnosti patří emoční sebeovládání a adaptivní ovládání impulsů, smysl pro samostatnost a sociální inteligence. A protože jde o hlavní prvky emoční inteligence, „pružnost ega” lze považovat za určité měřítko emoční inteligence, stejně jako výsledky vysokoškolských přijímacích zkoušek jsou měřítkem IQ. Block analyzoval výsledky dlouhodobé studie zhruba stovky mužů a žen na počátku puberty a kolem dvacátého roku života a použil statistických metod hodnocení charakterových a behaviorálních korelátů vysokého IQ nezávisle na emoční inteligenci a emoční inteligence nezávisle na IQ. Zjistil, že existuje jenom nevýrazná korelace mezi IQ a „pružností ega” a že tyto lidské kvality spolu nijak nesouvisejí.

Kapitola 4. Poznej sám sebe

1. Termínem sebeuvědomění (angl. self-awareness) označuji sebereflexivní, introspektivní pozornost zaměřenou na vlastní prožívání.
2. Viz také: John Kabat-Zinn, *Wherever You go, There You Are*, New York, Hyperion 1994.
3. Pozorující ego: Zajímavé srovnání pozorné vnímavosti psychoanalytika a sebeuvědomění lze objevit v knize Marka Epsteina *Thoughts Without a Thinker*, New York, Basic Books, 1995. Epstein se domnívá, že je-li tato schopnost rozvíjena, může dojít k oslabení vlastního povědomí, a tím k přeměně v „pružnější a statečnější .rozvinuté ego’, jež do sebe dokáže pojmout všechny život”.
4. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York, Random House, 1990, str. 64.
5. John D. Mayer a Alexander Stevens, „An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood” („Počátky chápání reflektivního (souhrnného) prožívání nálady”), nepublikovaný rukopis (1993).

6. John D. Mayer a Alexander Stevens „An Emerging Understanding". Některé z termínů pro tyto odstíny emočního sebeuvědomování jsou mými úpravami jejich kategorií.
7. Intenzita emocí: velkou část této práce udělal či aspoň se na ní podílel Randy Larsen, bývalý Dienerův student, který nyní působí na Michiganské univerzitě.
8. Případ Garyho, chirurga bez jakýchkoliv emocí, je popsán v článku Hillela I. Swillera, „Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy" („Alexithymie: léčba využívající individuální a skupinové psychoterapie"), *International Journal for Group Psychotherapy* 38, 1, 1988, str. 47-61.
9. Termín emoční ngramotnost byl poprvé použit M. B. Freedmanem a B. S. Sweetem v článku „Some Specific Features of Group Psychotherapy" („Některé specifické rysy skupinové psychoterapie") v *International Journal for Group Psychotherapy* 4, 1954, str. 335-368.
10. Klinické projevy alexithymie jsou popsány v přednášce Graeme J. Taylora „Alexithymia: History of the Concept" („Alexithymie: historie pojmu"), kterou přednesl na každoročním sjezdu Americké psychiatrické asociace ve Washingtonu v květnu 1986.
11. Popis alexithymie pochází od Petera Sifneose, z jeho článku „Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview" („Afekt, emoční konflikt a deficit: přehled"), otištěném v časopise *Psychotherapy-and-Psychosomatics* 56, 1991, str. 116-122.
12. Případ ženy, která nevěděla, proč pláče, uvádí H. Warnes v článku „Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects" („Alexithymie, klinické a terapeutické aspekty") v časopise *Psychotherapy-and-Psychosomatics* 46 (1986), str. 96-104.
13. Role emocí v zdůvodňování: Damasio, *Descartes' Error*.
14. Nevědomý strach: Studie s hady jsou popsány v Kaganově knize *Galen's Prophecy*.

Kapitola 5. Otroci vášní

1. Detailní analýzu poměrů pozitivních a negativních emocí ve vztahu k celkové spokojenosti naleznete v „The Experience of Emotional Well-Being" („Prožívání emoční spokojenosti") autorů Michaela Lewise a Jeannette Havilandové, *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 1993.
2. V prosinci 1992 jsem s Diane Ticeovou dvakrát hovořil o jejím zkoumání metod, jakými se lidé zbavují špatných nálad. Výsledky svých studií o hněvu publikovala D. Ticeová v knize Daniela Wagnera a Jamese

Pennebakera *Handbook of Mental Control* v. 5, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall 1993. Kapitulu napsala za pomoci svého manžela, Roye Baumeistera.

3. Výběrčí poplatků: také popisování v knize Arlie Hochschilda, *The Managed Heart*, New York, Free Press, 1980.
4. Argumenty proti hněvu a pro sebeovládání se z velké části zakládají na práci Diane Tíceové a Roye F. Baumeistera „Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change" v knize Wegnera a Pennebaker *Handbook of Mental Control*. Viz také Carol Tavis, *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York, Touchstone, 1989.
5. Tyto výzkumy lidské zuřivosti jsou popsány v stati Dolfi Zillmanna „Mental Control of Angry Aggression" („Mentální ovládání hněvivé agrese"), jež je součástí knihy Wegnera a Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.
6. Uklidňující procházka: citováno v C. Tavis: *Anger: The Misunderstood Emotion*, str. 135.
7. Williamsovy postupy ovládání nepřátelských psychických postojů jsou detailně popsány v knize Redforda a Virginie Williamsových, *Anger Kills*, New York, Time Books, 1993.
8. Ventilace hněvu hněv neodstraní: viz, například článek S. K. Mallicka a B. R. McCandlesse „A study of Catharsis Aggression" („Studie uvolnění agrese") v *Journal of Personality and Social Psychology* 4, 1996. Shrnutí výsledků této studie naleznete také v C. Tavis: *Anger: The Misunderstood Emotion*.
9. Kdy je projevení hněvu skutečně užitečné: Tavis, *Anger: The Misunderstood Emotion*.
10. Mechanismy ustaranosti: viz článek Lizabeth Roemerové a Thomase Borkovce „Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience" („Ustaranost: nechtěná kognitivní aktivita, jež vyvolává nežádoucí somatické vjemy") v knize *Handbook of Mental Control Wegnera a Pennebaker*.
11. Strach z choroboplodných zárodků: David Riggs a Edna Foaová, kapitola „Obsessive-Compulsive Disorder" („Obsedantně-kompulsivní porucha") v knize Davida Barlowa *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York, Guilford Press, 1993.
12. Případ ustaraného pacienta byl uváděn v práci Roemerové a Borkovce „Worry", str. 221.
13. Terapie úzkostných poruch: viz například David H. Barlow, *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York, Guilford Press, 1993.

14. Styronova deprese: William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York, Random House, 1990.
15. Utrpení deprimovaných lidí je pojednáno v práci Susan Nolen-Hoeksmové „Sex Differences in Control of Depression" („Pohlavní rozdíly v ovládání deprese"), jež je součástí Wegnerovy a Pennebakerovy *Handbook of Mental Control*, str. 307.
16. Terapie depresí: článek K. S. Dobsona „A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression" („Souhrnná analýza účinnosti kognitivní terapie depresí"), publikovaný v časopise *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 1989.
17. Studie myšlenkových vzorců deprimovaných lidí je uvedena v práci Richarda Wenzlaffa „The Mental Control of Depression" („Mentální ovládání deprese"), jež je součástí Wegnerovy a Pennebakerovy *Handbook of Mental Control*.
18. Shelley Taylorová a kol., článek „Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information" („Zachovávání pozitivních iluzí při konfrontaci s negativní informací"), *Journal of Clinical and Social Psychology* 8, 1989.
19. Příklad tohoto vysokoškolského studenta pochází ze statě Daniela A. Weinbergera „The Construct Validity of the Repressive Coping Style", jež je součástí knihy *Repression and Dissociation* J. L. Singera, Chicago, University of Chicago Press, 1990. Weinberger, jenž jako první rozpracoval teorii těchto „vytěšňovačů" už ve svých prvních studiích spolu s Gary F. Schwartzem a Richardem Davidsonem, se stal předním odborníkem v této oblasti.

Kapitola 6. Mistrovská schopnost

1. Hrůza ze zkoušky: Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*, New York, Simon and Schuster, 1985.
2. Pracovní paměť: Alan Baddeley, *Working Memory*, Oxford, Clarendon Press, 1986.
3. Prefrontální kůra a pracovní paměť: Patricia Goldman-Rakicová, článek „Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates" („Buněčný a dráhový podklad funkce pracovní paměti primátů"), časopis *Progress in Brain Research*, 85, 1990; Daniel Winberger, „A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex" („Spojení prefrontální kůry"), *Journal of Neuropsychiatry* 5, 1993.
4. Motivace a vynikající výkony: Anders Ericsson „Expert Performance: Its Structure and Acquisition" („Pracovní výkony odborníků: jejich struktura a jak jich dosáhnout"), *American Psychologist*, srpen 1994.

5. IQ zvýhodnění Asiatů: Herrnstein a Murray, *The Bell Curve*.
6. IQ a pracovní uplatnění Američanů asijského původu: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ*, New Jersey, Lawrence Erlbaum, 1991.
7. Tato studie schopnosti čtyřletých dětí odkládat uspokojení je uvedena v článku Yuichi Shody, Waltera Mischela a Philipa K. Peakea „Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification" („Odhadování kognitivních schopností a míry sebekontroly v adolescenci na základě schopnosti odkládat uspokojení v předškolním věku"), *Developmental Psychology*, 26, 6, 1990, str. 978-986.
8. Výsledky SAT testů dětí s dobrou a s nedostatečnou sebekontrolou. Analýzu informací provedl Phil Peake, psycholog v Smith College.
9. Předpovědní hodnota IQ a schopnosti odkládat uspokojení pro studijní úspěchy: osobní sdělení Phila Peakea, psychologa na Smith College, jenž analyzoval výsledky testů ve studii Waltera Mischela, zaměřené na schopnost odkládat uspokojení.
10. Impulsivnost a trestná činnost: Vědecký dialog na toto téma viz: Jack Block, „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency" („O vztahu mezi IQ, impulsivností a trestnou činností") v *Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995.
11. Ustaraná matka: Timothy A. Brown a kol., stať „Generalized Anxiety Disorder" („Generalizovaná úzkostná porucha") v knize Davida H. Barlowa *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York, Guilford Press, 1993.
12. Dispečeri vzdušného provozu a úzkost: W. E. Collins a kol., článek „Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists" („Souvislost mezi mírou úzkosti a studijními a praktickými výkony dispečerů vzdušného provozu"), *FAA Office of Aviation Medicine Reports*, květen 1989.
13. Úzkost a intelektuální výkon: Bettina Seippová, „Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis", *Anxiety Research* 4, 1, 1991.
14. Ustaraní lidé: Richard Metzger a kol., článek „Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing" („Starosti mění průběh myšlenkových procesů a rozhodování: vliv negativních myšlenek na kognitivní zpracovávání informací"), *Journal of Clinical Psychology*, leden 1990.
15. Ralph Haber a Richard Alpert, „Test Anxiety" („Úzkost při zkouškách"), *Journal of Abnormal and Social Psychology* 13, 1958.

16. Úzkostní studenti: Theodore Chapin, „The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety" („Souvislost akademických výkonů a nedostatečného sebevědomí s úzkostí před zkouškami"), *Journal of College Student Development*, květen 1989.
17. Negativní myšlenky a studijní výsledky: John Hunsley, „Internal Dialogue During Academic Examinations" („Vnitřní dialog při zkouškách"), časopis *Cognitive Therapy and Research*, prosinec 1987.
18. Internisté obdarování cukrovinkou: Alice Isenová a kol., „The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving" („Vliv pozitivních emocí na řešení klinických problémů"), *Medical Decision Making*, červenec - září 1991.
19. Naděje a špatná známka: C. R. Snyder a kol., „The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope" („Vznik a průkaz individuálních rozdílů v měření schopnosti doufat"), *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 4, 1991, str. 579.
20. Můj rozhovor s C. R. Snyderem vyšel v *The New York Times*, 24. prosince 1991.
21. Optimističtí plavci: Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1991.
22. Realistický versus naivní optimismus: viz například stať Carol Whalenové a kol. „Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks" („Optimismus v postoji dětí ke zdravotním a enviromentálním rizikům"), *Health Psychology* 13, 1994.
23. Můj rozhovor s Martinem Seligmanem o optimismu byl uveřejněn v *The New York Times*, 3. února 1987.
24. Můj rozhovor s Albertem Bandurou na téma sebevědomí byl uveřejněn v *The New York Times*, 8. května 1988.
25. Mihaly Csikszentmihalyi, „Play and Intrinsic Rewards" („Hra a vnitřní odměna"), *Journal of Humanistic Psychology* 15, 3, 1975.
26. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1. vydání, New York, Harper and Row, 1990.
27. „Like a Waterfall" („Jako vodopád"), *Newsweek*, 28. února 1994.
28. Můj rozhovor s dr. Csikszentmihalyim byl uveřejněn v *The New York Times*, 4. března 1986.

29. Mozek ve stavu proudění: Jean Hamiltonová a kol., „Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures" (.Empirické podložení zvýšené výkonnosti mozku v tomto stavu"), *Personality and Individual Differences* 5, 2, 1984.
30. Korová aktivace a únava: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep*, New Haven, Yale University Press, 1973.
31. Můj rozhovor s Dr. Csikszentmihalyiem byl uveřejněn v *The New York Times*, 22. března 1992.
32. Studie stavu proudění u studentů matematiky: Jeanne Nakamurová „Optimal Experience and the Uses of Talent" („Optimální prožitek a uplatnění nadání") jako součást knihy Mihaly Csikszentmihalyiové a Isabelly Csikszentmihalyiové *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge, Cambridge University Press, 1988.

Kapitola 7. Kořeny empatie

1. Sebeuvědomění a empatie: viz například článek Johna Mayera a Melissy Kirkpatrickové, „Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience" („Při otevřeném emočním prožívání dochází k zpřesnění zpracovávání informací s citovým obsahem"), University of New Hampshire, nepublikovaný rukopis, říjen 1994; Randy Larsen a kol., „Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity" („Kognitivní operace související s individuálními rozdíly v intenzitě afektu"), časopis *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 1987.
2. Robert Rosenthal a kol., „The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues" („Měření vnímavosti neverbální komunikace) v souborné publikaci P. McReynoldse *Advances in Psychological Assessment*, San Fransisco, Jossey-Bass, 1977.
3. Stephen Nowicki a Marshall Duke, „A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10" („Měření schopnosti dětí ve věku od 6 do 10 let zpracovávat neverbální sdělení"), přednáška na sjezdu Americké psychologické společnosti v roce 1989.
4. Matky, jež se podílely na výzkumu, školila Marian Radke-Yarrowová a Carolyn Zahn-Waxlerová v Laboratoři vývojové psychologie při Národním institutu psychického zdraví.
5. O empatii, jejích vývojových kořenech a neurologii této schopnosti píše v *The New York Times*, 28. března 1989.

6. Předávání empatie dětem: Marian Radke-Yarrowová a Carolyn Zahn-Waxlerová, „Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior" („Kořeny, motivace a vzorce prosociálního chování dětí"). Tato práce je součástí souborné publikace Ervina Stauba a kol., *Development and Maintenance of Prosocial Behavior*, New York, Plenum, 1984.
7. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books, 1987, str. 30.
8. Stern, viz předchozí odkaz.
9. Deprimovaná nemluvnata jsou popsána v článku Jeffreyho Pickense a Tiffany Fieldové, „Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers" („Obličejová expresivita u dětí deprimovaných matek"), časopis *Developmental Psychology* 29, 6, 1993.
10. Studii pachatelů násilných sexuálních zločinů a jejich dětství provedl psycholog Robert Prentky z Philadelphie.
11. Empatie u pacientů s hraniční poruchou osobnosti: „Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment" („Nadání a psychické zneužití u hraničních osobností: jejich význam pro vznik a léčbu poruchy"), *Journal of Personality Disorders* 6, 1992.
12. Leslie Brothers, „A Biological Perspective on Empathy" („Empatie z biologického hlediska"), *American Journal of Psychiatry* 146, 1, 1989.
13. Brothers, „A biological Perspective on Empathy", str. 16
14. Fyziologický korelát empatie: Robert Levenson a Anna Ruefová, "Empathy: A Physiological Substrate" („Empatie: fyziologický podklad"), *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 2, 1992.
15. Martin L. Hoffman, „Empathy, Social Cognition, and Moral Action" („Empatie, sociální kognice a morální jednání"). Tato práce je součástí souborné publikace W. Kurtinse a J. Gerwitze *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications*, New York, John Wiley and Sons, 1984.
16. Studie souvislosti mezi etikou a empatií jsou uvedeny v Hoffmanově stati „Empathy, Social Cognition, and Moral Action".
17. O tomto citovém kruhu, jenž kulminuje v sexuálních zločinech, jsem psal v *The New York Times*, 14. dubna 1992. Čerpal jsem z poznatků Williama Pitherse, psychologa ve Vermontském nápravném ústavu.
18. Podstata psychopatie je detailněji popsána v mém článku v *The New York Times* ze 7. července 1987. Moje stať je založena především na pracích

psychologa Roberta Harea z Univerzity Britské Kolumbie, jenž je jedním z předních odborníků v této oblasti.

19. Leon Bing, *Do or Die*, New York, HarperCollins, 1991.
20. Suroví manželé: Neil S. Jacobson a kol., „Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a "Violent Husband" („Afekt, verbální obsah a psychofyziologie hádek s násilnickým manželem“), *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, červenec 1994.
21. Psychopate neznají strach - tento emoční deficit je nejzřejmější v chování psychopatů před elektrickým šokem: Jednou z prací z poslední doby na toto téma je článek Christophera Patricka a kol., „Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing“ („Emoce u kriminálních psychopatů: zpracovávání děsivých představ“), *Journal of Abnormal Psychology* 103, 1994.

Kapitola 8. Sociální dovednosti

1. Rozhovor Jaye a Lena uvádějí Judy Dunnová a Jane Brownová v stati „Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood“ („Mezilidské vztahy, rozhovory o citech a rozvoj citové regulace v raném dětství“), jež je součástí souborné publikace Judy Garberové a Kennetha A. Dodge *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, Cambridge, Cambridge University Press, 1991. Dramatické přibarvení je mé vlastní.
2. Zákonitosti obličejového projevu emocí jsou uvedeny v knize Paula Ekmana a Wallace Friesena, *Unmasking the Face*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1975.
3. Mniši uprostřed bitevní vřavy: tento příběh uváděl David Busch v „Culture Cul-de-Sac“, sborník *Arizona State University Research*, jaro/léto 1994.
4. Tuto studii přenosu nálad publikovala Ellen Sullinsová v dubnu 1991 v *Personality and Social Psychology Bulletin*.
5. Tyto výzkumy přenosu a synchronic nálad vedl psycholog Frank Bernieri na Oregonské státní univerzitě. O jeho práci jsem psal v *The New York Times*. Většina jeho výsledků je uvedena ve stati autorů Bernieriho a Roberta Rosenthala, „Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony“ („Interpersonální koordinace a synchronizace, behaviorální přizpůsobování“) v rámci souborné publikace Roberta Feldmana a Bernarda Rimey, *Fundamentals of Nonverbal Behavior*, Cambridge, Cambridge University Press, 1991.

6. Autory této teorie jednosměrného ovlivňování jsou Bernieri a Rosenthal. Svoji teorii publikovali ve *Fundamentals of Nonverbal Behavior*.
7. Thomas Hatch, „Social Intelligence in Young Children“ („Sociální inteligence malých dětí“), přednáška přednesená na každoročním sjezdu Americké psychologické asociace, 1990.
8. Společenští chameleóni: Mark Snyder, „Impression Management: The Self in Social Interaction“ („Vytváření dojmu: já v společenské interakci“). Tato práce je součástí souborné publikace L. S. Wrightsmana a K. Deauxe, *Social Psychology in the '80s*, Monterey, Brooks/Cole, 1981.
9. E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology*, New York, Grune and Stratton, 1978, str. 140.
10. Neverbální poruchy učení: Stephen Nowicki a Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In* („Jak pomoci dítěti, jež nezapadá mezi ostatní“), Atlanta, Peachtree Publishers, 1992. Viz také Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities*, New York, Guilford Press, 1989.
11. Nowicki a Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In*.
12. Tuto stručnou charakteristiku a přehled výzkumů zaměřených na zařazení do skupiny jsem převzal z práce Marthy Putallazové a Aviva Wassermana, „Children's Entry Behavior“ („Chování dětí při vstupu do skupiny“). Tato stať je součástí souborné publikace Stevena Ashera a Johna Coie, *Peer Rejection in Childhood*, New York, Cambridge University Press, 1990.
13. Putallaz a Wasserman, „Children's Entry Behavior“.
14. Hatch, „Social Intelligence in Young Children“.
15. Příběh Terryho Dobsona o opilci a starém muži v japonském metru jsem použil s Dobsonovým svolením. Také jej vyprávějí Ram Dass a Paul Gorman v knize *How Can I Help?*, New York, Alfred A. Knopf, 1985, str. 167-171.

ČÁST TŘETÍ: EMOČNÍ INTELIGENCE V PRAXI

Kapitola 9. Intimní nepřátelé

1. Pro určení míry rozvodovosti existuje celá řada statistických metod. Podle některých výpočtů byla nejvyšší rozvodovost kolem padesáti procent, a poté trochu poklesla. Nejvyšší celkový roční počet rozvodů byl v osmdesátých letech. Avšak statistiky, jež cituji já, nevypočítávají celkový počet rozvodů v daném roce, jen se snaží určit pravděpodobnost, zda manželství uzavřené v určitém období skončí rozvodem. Tato pravděpodobnost v průběhu posledního století vytrvale roste. Podrobnější

pojednání této problematiky viz John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.

2. Oddělené světy chlapců a dívek: Eleanor Maccobyová a C. N. Jacklin, „Gender Segregation in Childhood” („Pohlavní segregace v dětství”). Tato stať je součástí souborné publikace H. Reese, *Advances in Child Development and Behavior*, New York, Academic Press, 1987.
3. Kamarádi stejného pohlaví: John Gottman, „Same and Cross Sex Friendship in Young Children” („Přátelství malých dětí s dětmi stejného a opačného pohlaví”). Tato stať je součástí knihy J. Gottmana a J. Parkera, *Conversation of Friends*, New York, Cambridge University Press, 1986.
4. Tento a následující přehled pohlavních rozdílů v sociálních projevech emocí jsou převzaty z vynikající práce Leslie R. Brodyho a Judith A. Hallové „Gender and Emotion” (Pohlaví a emoce), jež je součástí knihy Michaela Lewise a Jeannette Havilandové *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 1993.
5. Brody a Hall, „Gender and Emotion”, str. 456.
6. Dívky a umění agrese: Robert B. Cairns a Beverley D. Cairnssová, *Lifelines and Risk*, New York, Cambridge University Press, 1994.
7. Brody a Hall, „Gender and Emotion”, str. 454.
8. Poznatky o pohlavních rozdílech v emocích jsou shrnuty v práci Brodyho a Halla „Gender and Emotion”.
9. Velký význam kvalitní komunikace pro ženy zdůrazňovali Mark H. Davis a H. Alan Oathout v článku „Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence” („Udržení spokojenosti v milostných vztazích: empatie a další schopnosti”), *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 2, 1987, str. 397-410.
10. Studie stížností manželů a manželek: Robert J. Sternberg, „Triangulating Love”, v knize Roberta Sternberga a Michaela Barnese, *The Psychology of Love*, New Haven, Yale University Press, 1988.
11. Porozumění smutným výrazům obličeje: Výzkum prováděl dr. Ruben C. Gur na Lékařské fakultě Pennsylvánské univerzity.
12. Rozhovor Freda a Ingrid je převzat z Gottmanovy knihy *What Predicts Divorce*, str. 84.
13. Studie manželství, již prováděl John Gottman společně se svými kolegy na Washingtonské univerzitě, je podrobněji popsána ve dvou knihách: John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, New York, Simon and Schuster, 1994 a *What Predicts Divorce*.

14. Přerušení komunikace: Gottman, *What Predicts Divorce*.
15. Jedovaté myšlenky: Aaron Beck, *Love Is Never Enough*, New York, Harper and Row, 1988, str. 145-146.
16. Myšlenky v problematických manželstvích: Gottman, *What Predicts Divorce*.
17. Překroucené myšlení surových manželů popisují Amy Holtzworth-Munroeová a Glenn Hutchinson v článku „Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men“ („Přičítání negativních úmyslů jednání ženy: srovnání surových a normálních mužů“), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 2, 1993, str. 206-211. Podezřívavost sexuálně agresivních mužů: Neil Malamuth a Lisa Brownová, „Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications“ („Jak vnímají sexuálně agresivní muži komunikaci žen“), *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1994.
18. Suroví manželé: Existují tři druhy manželů, kteří bijí své ženy: jedni jen velmi zřídka, další to dělají impulsivně, kdykoliv se rozzlobí, a třetí typ mužů bije svoji manželku zcela chladnokrevně a vypočítavě. Zdá se, že terapie je účinná pouze u prvních dvou typů. Viz Neil Jacobson a kol., *Clinical Handbook of Marital Therapy*, New York, Guilford Press, 1994.
19. Zaplavení: Gottman, *What Predicts Divorce*.
20. Manželé nemají rádi neshody: Rober Levenson a kol., „The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages“ („Vliv věku a pohlaví na afekt a na tělesné reakce; jejich vzájemné vztahy: studie dlouhodobých manželství“), *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1994.
21. „Zaplavení“ u manželů: Gottman, *What Predicts Divorce*.
22. Muži přeruší komunikaci, ženy kritizují: Gottman, *What Predicts Divorce*.
23. „Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV“ („Žena obviněná z postřelení svého manžela kvůli fotbalu v televizi“), *The New York Times*, 3. listopadu 1993.
24. Produktivní manželské hádky: Gottman, *What Predicts Divorce*.
25. Absence reparativních schopností v párech: Gottman, *What Predicts Divorce*.
26. Čtyři kroky, jež jsou podkladem „dobrých hádek“, jsem převzal z Gottmanovy knihy *Why Marriages Succeed or Fail*.
27. Sledování pulsu: Gottman, *Ibid*.

28. Zachycování automatických myšlenek: Beck, *Love Is Never Enough*.
29. Zrcadlení: Harville Hendrix, *Getting the Love You Want*, New York, Henry Holt, 1988.

Kapitola 10. Umění stát v čele

1. Havárie dominantního pilota: Carl Lavin „When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up" („Kdy nálada ovlivňuje bezpečnost: komunikace v pilotní kabině pár mil nad zemí znamená mnoho"), *The New York Times*, 26. června 1994.
2. Studie 250 vedoucích pracovníků: Michael Maccoby „The Corporate Climber Has to Find His Heart" („Ctižádostivý vedoucí musí nalézt vlastní srdce"), *Fortune*, prosinec 1976.
3. Zuboff: při konverzaci v červnu 1994. Dopad informačních technologií viz její kniha *In the Age of the Smart Machine*, New York, Basic Books, 1991.
4. Příběh sarkastického viceprezidenta mi vyprávěl psycholog Hendrie Weisinger z UCLA, postgraduální ekonomické školy. Napsal také knihu *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off*, Boston, Little, Brown, 1989.
5. Studii, kolikrát manažeři vybuchli v rozčilení, provedl psycholog Robert Baron z Rensselaer Polytechnic Institute. Můj rozhovor s ním byl uveřejněn v *The New York Times*, 11. září 1990.
6. Kritika jako příčina konfliktu: Robert Baron, „Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions" („Kompenzace působení destruktivní kritiky: srovnání účinnosti čtyř zásahů"), *Journal of Applied Psychology* 75, 3, 1990.
7. Specifická a nespecifická kritika: Harry Levinson, feedback to Subordinates" („Zpětná vazba k podřízeným"), Addendum to the Levinson Letter („Dodatek k Levinsonově dopisu), Levinson Institute, Waltham, MA, 1992.
8. Jak změnit tvář pracovní síly: Studii 645 národních společností provedla firma Towers Perrin management consultants v Manhattanu; studie vyšla v *The New York Times*, 26. srpna 1990.
9. Kořeny nenávisti: Vamik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies*, Northvale, NJ, Jason Aronson, 1988.
10. Thomas Pettigrew: Můj rozhovor s Pettigrewem vyšel v *The New York Times*, 12. května 1987.

11. Stereotypy a předsudky: Samuel Gaertner a John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*, New York, Academic Press, 1987.
12. Předsudky: Gaertner a Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
13. Relman: citován v článku Howarda Kohna, „Service With a Sneer” („Služby s posměškem”), *The New York Times Sunday Magazine*, 11. listopadu 1994.
14. IBM: „Responding to a Diverse Work Force” („Jak reagovat na rozmanitost pracovní síly”), *The New York Times*, 26. srpna 1990.
15. Síla veřejného projevu: Fletcher Blanchard „Reducing the Expression of Racial Prejudice” („Jak zmírnit projevy rasových předsudků”), *Psychological Science*, svazek 2, 1991.
16. Rozpad stereotypů: Gaertner a Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
17. Týmy: Peter Drucker, „The Age of Social Transformation” („Věk společenské transformace”), *The Atlantic Monthly*, listopad 1994.
18. Koncept inteligence skupiny je definován v práci Wendy Williamsové a Roberta Sternberga, „Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others” („Inteligence skupiny: Proč jsou některé skupiny lepší než jiné”), *Intelligence*, 1988.
19. Studii špičkových pracovníků Bellových laboratoří uveřejnil Robert Kelley a Janet Caplanová v článku „How Bell Labs Creates Star Performers” („Jak Bellovy laboratoře vytvářejí špičkové pracovníky”), *Harvard Business Review*, červenec - srpen 1993.
20. Užitečnost sítí pro získávání informací uvádí David Krackhardt a Jeffrey R. Hanson v článku „Informal Networks: The Company Behind the Chart” („Informační síť: co je za hierarchií uvnitř podniku”), *Harvard Business Review*, červenec - srpen 1993, str. 104.

Kapitola 11. Psychika a zdravotní stav

1. Imunitní systém jako mozek našeho těla: Francisco Varela, přednáška na Third Mind and Life meeting v Dharamsale v Indii prosinec 1990.
2. Chemické mediatory přenášející informace mezi mozkem a imunitním systémem: viz Robert Ader a kol., *Psychoneuroimmunology*, 2. vydání, San Diego, Academic Press, 1990.
3. Kontakty mezi nervy a buňkami imunitního systému: David Felten a kol., „Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue” („Noradre-

nergní sympatická inervace lymfatických tkání"), *Journal of Immunology* 135, 1985.

4. Hormony a imunita: B. S. Rabin a kol., „Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System" („Obousměrné interakce mezi centrálním nervovým systémem a imunitním systémem"), *Critical Reviews in Immunology* 9 (4), 1989, str. 279-312.
5. Spojení mezi mozkem a imunitním systémem: viz například Steven B. Maier a kol., „Psychoneuroimmunology", *American Psychologist*, prosinec 1994.
6. Toxické emoce: Howard Friedman a S. Boothby-Kewley, „The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View" („Typ osobnosti náchylné k chorobám: analytický pohled"), *American Psychologist* 42, 1987. Tato rozsáhlá analýza celé řady menších studií kombinuje jejich výsledky tak, že jsou statisticky uspořádány do jedné velmi široké studie. Tímto způsobem je možné zaznamenat jevy, jež by nebyly patrné v žádné z menších studií s nižším počtem účastníků.
7. Skeptikové se domnívají, že emoční profil člověka s vyšším výskytem určitých chorob je charakteristikou typického neurotika - úzkostného, deprimovaného či rozzlobeného citového ztroskotance - a že vyšší výskyt chorob, jenž tito lidé udávají, není ani tak důsledkem jejich skutečného zdravotního stavu, jako spíše jejich sklonu litovat se, stěžovat si na své zdraví a přehánět závažnost svých chorob. Avšak Friedman a další uvádějí, že rozhodující důkazy pro tuto souvislost mezi emocemi a onemocněním pocházejí z výzkumů založených na hodnocení lékařů, kteří zaznamenávají objektivní projevy choroby, a na dalších odborných vyšetřeních, a ne na stížnostech pacientů, kteří hodnotí to, jak špatně se cítí. Pochopitelně existuje možnost, že emoční podráždění těchto lidí je důsledkem jejich zdravotního stavu, a ne jeho příčinou; nejpřesvědčivější informace pocházejí z těchto důvodů z prospektivních studií, v nichž jsou emoční stavy hodnoceny ještě před nástupem choroby.
8. Gail Ironsonová a kol. „Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease" („Vliv hněvu na ejekční frakci levé komory u pacientů s onemocněním věnčitých tepen"), *The American Journal of Cardiology* 70, 1992. Účinnost srdce jako pumpy, někdy označovaná také jako „ejekční frakce", hodnotí schopnost srdce pumpovat krev z levé komory do tepen; měří procentuální podíl krve vypumpované z komory při každém srdečním stahu. Při onemocnění věnčitých tepen poukazuje snížení ejekční frakce na oslabení srdečního svalu.
9. Z přibližně tuctu studií souvislosti nepřátelského postoje ke světu a smrti na srdeční onemocnění některé neobjevily žádný vztah. Tato nejednoznačnost může být důsledkem odlišných metod; například nepřesného měřítka pro odhadování nepřátelskosti (tento jev není snadné

zachytit). Například nejvyšší počet úmrtí v souvislosti s tímto psychickým postojem se objevuje ve středním věku. Pokud studie nenalezne příčiny smrti lidí v tomto věku, tuto souvislost už nezachytí.

10. Nepřátelství a srdeční onemocnění: Redford Williams, *The Trusting Heart*, New York, Times Books/Random House, 1989.
11. Peter Kaufman: Můj rozhovor s dr. Kaufmanem byl uveřejněn v *The New York Times*, 1. září 1992.
12. Studii hněvu a výskytu druhého infarktu předložil Carl Thoreson na Mezinárodním kongresu behaviorální medicíny v Uppsale ve Švédsku, červenec 1990.
13. Lynda H. Powellová, „Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M. I. Men" („Emoční podráždění jako předpovědní faktor pro dlouhodobou úmrtnost a nemocnost u mužů po infarktu myokardu"), *Circulation*, svazek 82, číslo 4, Dodatek III, říjen 1990.
14. Murray A. Mittleman, „Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger" („Vývolání nástupu infarktu myokardu záchvatem hněvu"), *Circulation*, svazek 89, č. 2, 1994.
15. Potlačovaný hněv zvyšuje krevní tlak: Robert Levenson „Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?" („Jsme schopni ovládat naše emoce? A jak takové ovládání mění naše citové rozrušení?"), součást knihy Richarda Davidsona a Paula Ekmana, *Fundamental Questions About Emotions*, New York, Oxford University Press, 1995.
16. Hněvivá osobnost: O výzkumech Redforda Williamse, zaměřených na souvislost mezi hněvem a srdcem, jsem psal v *The New York Times Good Health Magazine*, 16. dubna 1989.
17. Čtyřicetiprocentní snížení výskytu druhých srdečních infarktů: Thoreson, předchozí citace.
18. Výukový program dr. Williamse pro ovládání hněvu: Williams, *The Trusting Heart*.
19. Ustaraná žena: Timothy Brown a kol., „Generalized Anxiety Disorder" („Generalizovaná úzkostná porucha"), v knize Davida H. Barlowa, *Clinical Handbook of Psychological Disorders*, New York, Guilford Press, 1993.
20. Stres a metastázy: Bruce McEwen a Eliot Stellar, „Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease" („Stres a jedinec: mechanismy vedoucí k nemoci"), *Archives of Internal Medicine* 153, 27. září 1993. Studií, kterou popisují, je práce M. Robertsona a J. Ritze,

„Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" („Funkce a klinický význam buněk přirozených zabijců typu leukocytů"), *Blood* 76, 1990.

21. Vedle biologických procesů může existovat ještě celá řada důvodů, proč jsou lidé ve stresu náchylnější k onemocněním. Jedním z nich mohou být aktivity, jimiž se lidé snaží zmírnit svoji úzkost: například kouření, pití alkoholu či přejídání se tučnými jídly, jež jsou samy o sobě nezdravé. Dalším důvodem je, že neustálá úzkost a starosti vyvolávají nespavost; lidé také častěji zapomínají dodržovat doporučení lékaře (například v užívání léků), a tak prodlužují chorobu, kterou už mají. S největší pravděpodobností je to spolupůsobení všech těchto faktorů společně, jež je příčinou známého vztahu stresu a nemoci.
22. Stress oslabuje imunitní systém: Například studie studentů medicíny před zkouškami neodhalila jenom sníženou imunitu vůči herpetickým virům, ale také snížení schopnosti bílých krvinek zabít infikované buňky a zvýšení hladiny látek, jež jsou spojovány s poklesem imunitní aktivity lymfocytů (tj. bílých krvinek, jež hrají ústřední roli při imunitní reakci organismu). Viz Ronald Glaser a Janice Kiecolt-Glaserová, „Stress-Associated Depression in Cellular Immunity" („Pokles buněčné imunity provázející stres"), *Brain, Behavior, and Immunity* 1, 1987. Většina studií tohoto typu sice prokázala oslabení imunitní obrany organismu v důsledku stresu, avšak není jasné, zdali snížení bylo natolik závažné, aby ohrozilo zdraví pacienta.
23. Stres a nachlazení: Sheldon Cohen a kol., „Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold" („Psychický stres a náchylnost k běžnému nachlazení"), *New England Journal of Medicine* 325, 1991.
24. Každodenní rozčilení a infekce: Arthur Stone a kol., „Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence" („Sekreční IgA jako měřítko imunitní kompetence"), *Journal of Human Stress* 13, 1987. V další studii si 246 mužů, žen a dětí v průběhu chřipkové sezóny každý den zapisovalo míru stresu. Ti, kteří prožívali nejvíce rodinných krizí, měli také nejvyšší výskyt chřipky, měřeno počtem dnů s horečkou a hladinou protilátek proti chřipce. Viz R. D. Clover a kol., „Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection" („Fungování rodiny a stress jako předpovědní faktor infekce virem chřipky B"), *Journal of Family Practice* 28, květen 1989.
25. Aktivace viru herpesu a stress: série výzkumů Ronalda Glasera a Janice Kiecolt-Glaserové - např. „Psychological Influences on Immunity" („Psychické vlivy na imunitu"), *American Psychologist* 43, 1988. Souvislost mezi stresem a aktivitou viru herpesu je tak úzká, že ji lze demonstrovat na studii pouhých deseti pacientů. Za ukazatel aktivace viru se považovalo vytvoření oparů kolem úst. Čím více úzkosti, problémů a stresu pacienti uváděli, tím vyšší byla pravděpodobnost vytvoření oparů v následujících týdnech. Klidná období vedla k inaktivaci herpetické infekce. Viz H. E. Schmidt a kol., „Stress as a Precipitating Factor in

Subjects With Recurrent Herpes Labialis" („Stres jako vyvolávací faktor u jedinců s recidivujícím herpes labialis"), *Journal of Family Practice*, 20, 1985.

26. Úzkost u žen se srdečním onemocněním: Přednáška Carla Thoresona na Mezinárodním kongresu behaviorální medicíny, Uppsala, Švédsko, červenec 1990. Úzkost také možná hraje roli při zvyšování rizika vzniku tohoto onemocnění u některých mužů. Studie prováděná lékařskou fakultou Alabamské univerzity hodnotila emoční profily 1123 mužů a žen ve věku mezi čtyřiceti pěti a sedmdesáti pěti lety. Muži s největším sklonem k úzkosti a starostem ve středním věku měli mnohem vyšší pravděpodobnost výskytu hypertenze o dvacet let později. Viz Abraham Markowitz a kol., *Journal of the American Medical Association*, 14. listopadu 1993.
27. Stres a rakovina tlustého střeva: Joseph C. Courtney a kol., „Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer" („Stresující události a riziko rakoviny tlustého střeva"), *Epidemiology*, září 1993, 4 (5).
28. Relaxace odstraňující symptomy stresu: Viz například Daniel Goleman a Joel Gurin, *Mind Body Medicine*, New York, Consumer Reports Books/St. Martin's Press, 1993.
29. Deprese a onemocnění: viz např. Seymour Reichlin, „Neuroendocrine-Immune Interactions" („Séleuroendokrinně-imunitní interakce"), *New England Journal of Medicine*, 21. října 1993.
30. Transplantace kostní dřeně: citováno v článku Jamese Straina „Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients" („Pokles nákladů na léčbu při psychiatrickém ošetření pacientů se zlomeninou stehenní kosti ve vysokém věku"), *American Journal of Psychiatry* 148, 1991.
31. Howard Burton a kol., „The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure" („Souvislost deprese s přežitím při chronickém ledvinovém selhání"), *Psychosomatic Medicine*, březen 1986.
32. Pocit beznaděje a úmrtnost na srdeční onemocnění: Robert Anda a kol., „Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U. S. Adults" („Deprese, pocit beznaděje a riziko ischemické choroby srdeční v USA"), *Epidemiology*, červenec 1993.
33. Deprese a infarkt myokardu: Nancy Frasure-Smithová a kol., „Depression Following Myocardial Infarction" („Deprese následující po infarktu myokardu"), *Journal of the American Medical Association*, 20. října 1993.
34. Deprese u postižení několika chorobami najednou: Psychiatr dr. Michael von Korff z Washingtonské univerzity, jenž studii vedl, mi vyprávěl o pacientech, pro něž je každodenní život obrovským vypětím: „Pokud

lécíte jejich deprese, vidíte zlepšení v rámci jejich zdravotního stavu i mimo něj. Máte-li depresi, vaše obtíže vám připadají horší. Trpět chronickým tělesným onemocněním je velmi náročné na adaptaci. V depresi se lidé hůře učí novému životnímu režimu, jež si onemocnění vynucuje. Dokonce i při závažném postižení, jste-li motivován, máte-li dostatek energie a sebedůvěry, se dokážete přizpůsobit podivuhodným způsobem."

35. Optimismus a bypasseová chirurgie: Chris Peterson a kol., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, New York, Oxford University Press, 1993.
36. Poranění páteře a naděje: Timothy Elliott a kol., „Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability" („Jak se vyrovnat se skutečností fyzického postižení: naděje, deprese a invalidita"), *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 4, 1991.
37. Zdravotní rizika sociální izolace: James House a kol., „Social Relationships and Health" („Sociální vztahy a zdraví"), *Science*, 29. července 1988. Viz také nejednoznačný nále: Carl Smithová a kol., „Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes" („Analýza souvislosti sociálního zázemí a zdravotního stavu"), *Journal of Behavioral Medicine*, 1994.
38. Osamělost a úmrtnost: Další studie vyslovují hypotetické mechanismy, jež jsou podkladem této souvislosti. Tyto poznatky, uvedené v práci House, „Social Relationships and Health" („Sociální vztahy a zdraví"), poukazují na to, že pouhá přítomnost druhého člověka může zmírňovat úzkost a snižovat nežádoucí stresové reakce u lidí na jednotkách intenzivní péče. Uklidňující působení přítomnosti druhé osoby nejenomže snižuje krevní tlak a zpomaluje puls, ale také omezuje sekreci mastných kyselin, jež mohou ucпávat arterie. Jedna z teorií říká, že podkladem těchto léčivých účinků pouhé lidské přítomnosti musí být nějaký mechanismus v mozku. Tato teorie poukazuje na poznatky z výzkumů na zvířatech, jež objevily uklidňující působení na zadní zónu hypothalamu, jež je oblastí s rozsáhlým spojením s amygdalou. Podle tohoto názoru uklidňující přítomnost druhého člověka inhibuje aktivitu limbického systému, snižuje rychlost sekrece acetylcholinu, kortizolu a katecholaminů, což jsou všechno látky, které vyvolávají zrychlení dýchání a srdeční akce a další tělesné změny při stresu.
39. Strain, „Cost Offset", viz pozn. 30.
40. Přežití infarktu a emoční podpora: Lisa Berkmanová a kol., „Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly" („Emoční podpora a přežití infarktu myokardu: dlouhodobá populační studie starých lidí"), *Annals of Internal Medicine*, 15. prosince 1992.

41. Švédská studie: Annika Rosengrenová a kol., „Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933" („Stresující životní události, sociální podpora a úmrtnost mužů narozených v roce 1933"), *British Medical Journal*, 19. října 1993.
42. Manželské hádky a imunitní systém: Janice Kiecolt-Glaserová a kol., „Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function" („Kvalita manželství, narušení manželství a imunita"), *Psychosomatic Medicine* 49, 1987.
43. S Johnem Cacioppem jsem dělal rozhovor pro *The New York Times*, 15. prosince 1992.
44. Jak mluvit o tom, co nás trápí: James Pennebaker, „Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications" („Převedení stresu do slov: zdravotní, lingvistické a terapeutické implikace"), přednáška na sjezdu Americké psychologické asociace, Washington D.C., 1992.
45. Psychoterapie a zlepšení zdravotního stavu: Lester Luborsky a kol., „Is Psychotherapy Good for Your Health?", („Je psychoterapie dobrá pro zdraví?"), přednáška na sjezdu Americké psychologické asociace, Washington, D. C., 1993.
46. Podpůrné skupiny pro lidi trpící rakovinou: David Spiegel a kol. „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer" (Účinek psychosociální léčby na přežívání pacientek s metastázující rakovinou prsu", *Lancet* č. 8668, ii, 1989.
47. Otázky pacientů: Tento objev uváděl dr. Steven Cohen-Cole, psychiatr na Emory University, když jsem s ním dělal rozhovor pro *The New York Times*, 13. listopadu 1991.
48. Plná informovanost: Například program Planetree v Pacifistické presbyteriánské nemocnici v San Francisku vyhledá dostupné informace na jakémkoliv téma z oboru medicíny pro kohokoliv, kdo o to požádá.
49. Jak naučit pacienty klást otázky: jeden program vyvinul dr. Mack Lipkin Jr. na Lékařské fakultě New York University.
50. Emoční příprava na operaci: O tomto tématu jsem psal v *The New York Times*, 10. prosince 1987.
51. Rodinná péče v nemocnici: Opět je Planetree modelovým příkladem, stejně jako budovy Ronalda McDonalda, jež umožňují rodičům bydlet vedle nemocnice v době, kdy je jejich dítě hospitalizováno.
52. Uvědomělost a medicína: Viz Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, New York, Delacorte, 1991.

53. Program pro zvrácení průběhu ischemické choroby srdeční: Viz Dean Ornish, dr. Dean *Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, New York, Ballantine, 1991.
54. Medicína zaměřená na mezilidské vztahy: Health Professions Education and Relationship-Centered Care. Zpráva Pewa-Fetzera o pokrocích v psychosociálním zdravotnickém vzdělávání, Pewova komise zdravotnických povolání a Fetzervův institut centra zdravotnických profesí, Kalifornská univerzita v San Francisku, srpen 1994.
55. Byli dříve propuštěni z nemocničního ošetření: Strain „Cost Offset”.
56. Neléčit depresi u lidí s ischemickou chorobou srdeční je neetické: Redford Williams a Margaret Chesneyová, „Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease” („Psychosociální faktory a prognóza při rozvinuté ateroskleróze věnčitých tepen”), *Journal of the American Medical Association*, 20. října 1993.
57. Otevřený dopis chirurgovi: A. Stanley Kramer, „A Prescription for Healing” („Předpis na uzdravení”), *Newsweek*, 7. června 1993.

ČÁST ČTVRTÁ: CO DĚLAT?

Kapitola 12. Zatěžkávací zkouška rodiny

1. Leslie a videohra: Beverly Wilson a John Gottman, „Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families” („Manželský konflikt a rodičovství: úloha negativity v rodinách”) v souborné publikaci M. H. Bornsteina, *Handbook of Parenting*, svazek 4, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 1994.
2. Výzkum citů uvnitř rodiny byl součástí studií Johna Gottmana zaměřených na manželství, jež jsou v přehledu uvedeny v kapitole deváté. Viz Carole Hoovenová, Lynn Katzová a John Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture” („Rodina jako vyšší emoční kultura”), *Cognition and Emotion*, jaro 1994.
3. Jaké výhody mají děti emočně inteligentních rodičů: Hoovenová, Katzová a Gottman, „The Family as a Meta-emotion Culture”.
4. Optimistická nemluvnata: T. Berry Brazelton v předmluvě ke knize *Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness*, Arlington, VA, National Center for Clinical Infant Programs, 1992.
5. Emoční faktory přepovídající úspěch ve škole: *Heart Start*.
6. Aspekty připravenosti dítěte na vstup do školy: *Heart Start*, str. 7.

7. Nemluvnata a matky: *Heart Start*, str. 9.
8. Poškození dítěte nedostatkem pozornosti: M. Erickson a kol., „The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample” („Souvislost mezi kvalitou vztahu k rodičům a problémy s chováním u rizikové skupiny předškolních dětí”) v publikaci I. Bethertona a E. Waterse, *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, série č. 209.
9. Co se dítě naučí v prvních čtyřech letech života: *Heart Start*, str. 13
10. Sledování agresivních dětí: L. R. Huesman, Leonard Eron a Patty Warnicke-Yarmelová „Intellectual Function and Aggression” („Intelektuální funkce a agrese”), *The Journal of Personality and Social Psychology*, leden 1987. Obdobné nálezy uvádějí i Alexander Thomas a Stella Chessová v zářijovém vydání časopisu *Child development* z roku 1988. Provedli studii sedmdesáti pěti dětí, jež byly v pravidelných obdobích sledovány od roku 1956, ve věku mezi sedmi a dvanácti lety. Alexander Thomas a kol., „Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence” („Longitudinální studie negativních emočních stavů a přizpůsobení od raného dětství až po adolescence”), *Child Development* 59, 1988. Děti, které na prvním stupni základní školy označili jejich rodiče a učitelé jako nejvíce agresivní, měly o deset let později, v pozdní adolescenci, nejvíce emočních problémů. Byly to děti (zhruba dvakrát tolik chlapců než dívek), které nejenom neustále vyvolávaly hádky a rvačky, ale navíc otevřeně ponižovaly ostatní děti a ubližovaly jim. Podobným způsobem se často chovaly i k učitelům a k vlastní rodině. Jejich nepřátelství se v průběhu let nezměnilo; v adolescenci se nedokázaly tyto děti snášet se svými spolužáky a s rodinou, ve škole měly mnoho kázeňských problémů. V dospělosti se pak u nich vyskytovala problémů celá řada: od depresí a úzkostných stavů až po konflikty se zákonem.
11. Absence empatie u zneužívaných dětí: Poznatky z pozorování dětí v jeslích jsou uvedeny v práci Mary Mainové a Carol Georgeové, „Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting” („Reakce týraných batolat na citové rozrušení svých vrstevníků: studie chování v jeslích”), *Developmental Psychology* 21, 3, 1985. Ke stejným závěrům došli i Bonnie Klimes-Douganová a Janet Kistnerová při sledování dětí v předškolním věku, „Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress” („Reakce fyzicky týraných předškolních dětí na citové rozrušení svých vrstevníků”), *Developmental Psychology* 26, 1990.
12. Problémy týraných dětí: Robert Emery „Family Violence” („Násilí v rodině”), *American Psychologist*, únor 1989.
13. Zneužívání po generaci: Budou-li se týrané děti v dospělosti chovat ke svým potomkům stejně, je předmětem vědecké diskuse. Viz, například Cathy Spatz Widomová, „Child Abuse, Neglect and Adult Behavior”

(„Zneužívání a zanedbávání dětí a chování v dospělosti“), *American Journal of Orthopsychiatry*, červenec 1989.

Kapitola 13. Trauma a nové emoční učení

1. O dlouhodobé traumatizaci dětí, jež byly svědkem vraždění na Clevelandské základní škole jsem psal v *The New York Times*, v „Education Life“ section, 7. ledna 1990.
2. Příklady posttraumatické stresové poruchy u obětí zločinu mi poskytla psychologka Shelly Niederbachová, jež působí v Poradenské službě pro oběti zločinu v Brooklynu.
3. Vzpomínky na vietnamskou válku pocházejí z práce M. Davise, „Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm“ („Analýza averzivních vzpomínek s použitím strachem podmíněného paradigmatu úleku“) v publikaci N. Butterse a L. R. Squirea, *The Neuropsychology of Memory*, New York, Guilford Press, 1992.
4. Nesmazatelnost těchto vzpomínek LeDoux vědecky objasňuje v článku „Indelibility of Subcortical Emotional Memories“ („Nesmazatelnost subkortikálních emočních vzpomínek“), *Journal of Cognitive Neuroscience*, 1989, svazek 1, str. 238-243.
5. Můj rozhovor s dr. Charneyem vyšel v *The New York Times*, 12. června 1990.
6. Pokusy s dvojicemi laboratorních zvířat mi popsal dr. John Krystal. Byly opakovány v několika vědeckých laboratořích. Hlavní výzkumy vedl dr. Jay Weiss na Duke University.
7. Mozkové změny provázející posttraumatickou stresovou poruchu a úlohu amygdaly v těchto procesech nejlépe vysvětlil Dennis Charney se svým kolektivem, a to v článku „Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder“ („Psychobiologické mechanismy posttraumatické stresové poruchy“), *Archives of General Psychiatry* 50, duben 1993, str. 294-305.
8. Část důkazů pro traumatem vyvolané změny v mozku pochází z pokusů, při nichž byl veteránům z vietnamské války injikován yohimbin - droga, do které máčejí jihoameričtí Indiáni hroty svých šípů, aby se kořist nemohla bránit. V malých dávkách yohimbin blokuje funkci specifického receptoru (tj. místa na nervové buňce, jež přijímá nervový přenašeč), který za normálních okolností brzdí sekreci katecholaminů. Yohimbin tuto inhibici odstraní a zabráni receptorům, aby vnímaly sekreci katecholaminů. Výsledkem je pak rostoucí hladina těchto látek v mozku. Když byla takto uměle odstraněna inhibice úzkosti, devět z patnácti pacientů s posttraumatickou stresovou poruchou propadlo panice, přičemž u šesti z nich se začaly živě vybavovat traumatické události. Jeden veterán v halucinaci viděl, jak je sestřelena helikoptéra a s výbuchem se v oblaku

kouře řítí k zemi. Jiný viděl výbuch pozemní miny, když na ni najel džíp s jeho kamarády (právě tento zážitek byl jeho noční můrou po více než dvacet let). Výzkum s yohimbinem vedl dr. John Krystal, ředitel Laboratoře klinické psychofarmakologie v Národním centru pro PTSD v West Haven, Connecticut, VA Hospital.

9. Menší počet alfa-2 receptorů u mužů s PTSD: viz Charney, „Psychobiologic Mechanisms”.
10. Ve snaze snížit objem sekrece kortikoliberinu snižuje mozek počet receptorů, které jej uvolňují. To, že k tomuto jevu dochází právě u lidí s PTSD, lze dokázat významnou studií, při které byl osmi pacientům s touto poruchou kortikoliberin injikován. Injekce kortikoliberinu zpravidla vyvolá prudké zvýšení hladiny ACTH, tj. hormonu, jenž po celém těle spouští sekreci katecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu). Avšak u těchto lidí, na rozdíl od srovnávací skupiny bez PTSD, nedošlo k žádné zachytitelné změně v sekreci ACTH; to znamená, že mozek snížil počet kortikoliberin receptorů, protože byly přetíženy trvale zvýšenou hladinou stresových hormonů. Tento výzkum mi popsál Charles Nemeroff, psychiatr z Duke University.
11. Můj rozhovor s dr. Nemeroffem byl uveřejněn v *The New York Times*, 12. června 1990.
12. K něčemu podobnému odchází i při posttraumatické stresové poruše. Například při jednom z experimentů sledovali veteráni z vietnamské války, kteří byli postiženi touto poruchou, speciální patnáctiminutový film bojových scén z filmu *Platoon*. Jedna skupina pacientů dostala před sledováním filmu injekci naloxonu, což je látka, která blokuje působení endorfinů. Po filmu pak tito veteráni nevykazovali žádné změny v citlivosti k bolesti. Avšak ve skupině bez endorfinového blokátoru došlo ke snížení citlivosti na bolest o třicet procent. Z toho lze vyvodit, že došlo ke zvýšení sekrece endorfinů. Stejný film byl u veteránů bez posttraumatické stresové poruchy zcela bez účinku. Z toho plyne, že lidé s PTSD mají hypersenzitivní či hyperaktivní nervové dráhy, jež spouštějí sekreci endorfinů. Tento jev je patrný pouze tehdy, jsou-li vystaveni něčemu, co jim připomíná původní trauma. V tomto procesu amygdala určuje emoční význam toho, co vidíme. Tuto studii vedl psychiatr dr. Roger Pitman z Harvardu. K takovéto změně v mozkové funkci dochází při extrémním stresu; později však může být vyvolána čímkoliv, co postiženému připomíná původní událost. Pitman například zjistil, že byly-li laboratorní myši vystaveny šokům v kleci, rozvinula se u nich stejná endorfinová analgesie jako u veteránů z Vietnamu po shlédnutí filmu *Platoon*. O mnoho týdnů později, když byla tato zvířata opět vložena do stejné klece, avšak bez jakéhokoliv elektrického proudu, opět se u nich objevila stejná necitlivost na bolest. Viz Roger Pitman, „Naloxone-Reversible Analgesie Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder” („Naloxonová reversibilní analgetická reakce na vjemy související s bojem u lidí s posttraumatickou stresovou poruchou”), *Archives of General Medicine*, červen 1990. Viz též Hillel

Glover, „Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States" („Emoční znecitlivnění: možný, endorfiny vyvolávaný fenomén v souvislosti s posttraumatickou stresovou poruchou a dalšími podobnými psychopatologickými stavy"), *Journal of Traumatic Stress* 5, 4, 1992.

13. Důkazy uváděné v tomto oddíle jsou převzaty z vynikajícího článku Dennise Charneyho, „Psychobiologic Mechanisms"
14. Charney, „Psychobiologic Mechanisms", 300.
15. Úloha prefrontální kůry v odnaučování strachu: Ve studii Richarda Davidsona se registrovalo vylučování potu (jakožto kritérium úzkosti) u dobrovolníků poté, co zaslechli tón následovaný hlasitým, nepříjemným rámem. Hlasitý rámus vyvolal zvýšené pocení pokožky. Po určité době stačil k vyvolání zvýšeného pocení už sám tón. To znamená, že dobrovolníci si vytvořili naučenou averzi k tónu. Avšak když potom opakovaně slyšeli tón bez nepříjemného hluku, získaná averze opět odezněla: lidé už na tón zvýšeným pocením nereagovali. Čím aktivnější přitom byla kůra levých prefrontálních laloků, tím rychleji člověk ztrácel svůj naučený strach.

Roli prefrontálních laloků při překonávání strachu objasňuje ještě další experiment. Při něm se laboratorní krysy (jež jsou nejčastěji používanými zvířaty při těchto typech pokusů) naučily bát tónu provázeného elektrickým šokem. Poté byla některým zvířatům provedena lobotomie, tj. chirurgické poškození mozku, jež přerušilo veškerá vlákna vedoucí mezi amygdalou a prefrontálními laloky. Po několik následujících dní byly krysy vystavovány zvuku bez doprovodného elektrického šoku. Pomalu, v průběhu mnoha dnů, začaly krysy ztrácet svůj strach. Avšak krysám s narušenými prefrontálními laloky trvalo téměř dvojnásobnou dobu, než se svého strachu zbavily. To dokazuje, jak důležitou roli hrají prefrontální laloky při překonávání strachu a obecněji i při emočním učení. Tento pokus provedla Maria Morganová, postgraduální studentka Josepha LeDoux v Centru pro neurální vědy, New York University.
16. Uzdravování z posttraumatické stresové poruchy: O této studii jsem se dověděl od Rachel Yehudové, neurochemičky a ředitelky Programu pro výzkum traumatického stresu v Lékařské škole Mt. Sinai v Manhattanu. O výsledcích jsem informoval v *The New York Times*, 6. října 1992.
17. Trauma v dětství: Lenore Terr, *Too Scared to Cry*, New York, HarperCollins, 1990.
18. Cesta k uzdravení z traumatu: Judith Lewis Hermanová, *Trauma and Recovery*, New York, Basic Books, 1992.
19. „Dávkování" traumatu: Mardi Horowitzová, *Stress Response Syndromes*, Northvale, NJ, Jason Aronson, 1986.

20. Změna citových postojů může vycházet (alespoň u dospělých) z filozofické úrovně. Je třeba zodpovědět věčnou otázku oběti: „Proč právě já?“. Mnoho obětí na trauma reaguje ztrátou přesvědčení, že svět je něco, čemu lze důvěřovat, a že to, co se nám v životě děje, je spravedlivé; tedy že čestným životem můžeme ovlivnit svůj osud. Odpověď na toto dilema oběti nemusí být pochopitelně filozofická či náboženská. Jde především o to znovu vybudovat systém víry či přesvědčení, jenž umožňuje člověku dále žít tak, jako kdyby mohl světu a lidem důvěřovat.
21. Že původní strach přetrvává, i když v oslabené formě, bylo prokázáno v experimentu, při němž byly laboratorní krysy naučeny bát se určitého zvuku, například zvonku, neboť po něm vždy následoval bolestivý elektrický šok. Kdykoliv pak zvířata slyšela zvonek, reagovala strachem, přestože jej už neprovázal žádný šok. Postupně, zhruba po roce (což je pro krysu velmi dlouhá doba; představuje asi třetinu jejího života) se zvířata přestala zvonku bát. Avšak strach se v plné míře obnovil ihned, jakmile byl zvuk opět spojen s elektrickým šokem. Strach se vrátil v jediném okamžiku - a trvalo mnoho měsíců, než opět ustoupil. Obdobným jevem u lidí je, když se traumatický strach z dávné minulosti, po mnoho let uklidněný, dostaví v nezmenšené podobě při události, jež něčím připomíná původní trauma.
22. Terapeutický výzkum Luborskyho je podrobně popsán v knize Lestera Luborskyho a Paula Crits-Christopha, *Understanding Transference: The CCRTMethod*, New York, Basic Books, 1990.

Kapitola 14. Temperament nemusí být osudem

1. Viz například Jerome Kagan a kol., „Initial Reactions to Unfamiliarity“ („Počáteční reakce na neznámé“), *Current Directions in Psychological Science*, prosinec 1992. Nejucelenější popis biologie temperamentu je v Kaganově *Galen's Prophecy*.
2. Tom a Ralph, archetypálně ostýchavé a odvážné typy, jsou popsáni v Kaganově knize, *Galen's Prophecy*, str. 155-157.
3. Celoživotní problémy ustrašeného dítěte: Iris R. Bellová a kol., „Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness“ („Zvýšený výskyt stresových symptomů u žen středního věku, jež uvádějí ustrašenost v dětství“), *Annals of Behavior Medicine* 16, 1994.
4. Zrychlený puls: Iris R. Bellová a kol., „failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adult With Childhood Shyness“ („Selhání pulsové habituace na kognitivní a čichové laboratorní stresory u mladých lidí s ustrašeností z dětství“), *Annals of Behavior Medicine* 16, 1994.

5. Panika u teenagerů: Chris Hayward a kol., „Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and Seventh-grade Girls" („Stadium puberty a anamnéza panických záchvatů u žaček šestých a sedmých tříd"), *American Journal of Psychiatry*, svazek 149(9), září 1992, str. 1239-1243; Jerold Rosenbaum a kol., „Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders" („Behaviorální inhibice v dětství: rizikový faktor pro vznik chorobné úzkosti"), *Harvard Review of Psychiatry*, květen 1993.
6. Výzkumy osobnosti a rozdílů mezi hemisférami provedl dr. Richard Davidson Wisconsinské univerzity a dr. Andrew Tomarken, psychiatr na Vanderbiltově univerzitě: viz Andrew Tomarken and Richard Davidson, „Frontal Brain Activation in Repressors nad Nonrepressors" („Aktivace frontální kůry u vytěšňovačů a u ostatních lidí"), *Journal of Abnormal Psychology* 103, 1994.
7. Pozorování postupů, kterými mohou matky své ustrašené děti vést k tomu, aby byly odvážnější, prováděla také Doreen Arcusová. Podrobnosti v Kaganově knize *Galen's Prophecy*.
8. Kagan, *Galen's Prophecy*, str. 194-195.
9. Jak být méně stydlivý: Jens Asendorpf, „The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions" („Odstranitelnost behaviorálních inhibicí: studie individuálních vývojových funkcí"), *Developmental Psychology* 30, 6, 1994.
10. Hubel a Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel a S. Levay, „Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex" („Plasticita zrakových sloupků v žíhané kůře mozku opic"), *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 278, 1911.
11. Zkušenost a krysí mozek: Práce Marian Diamondové a dalších je popsána v knize Richarda Thompsona, *The Brain*, San Francisco, W. H. Freeman, 1985.
12. Mozkové změny při léčbě obsedantně-kompulsivní poruchy: L. R. Baxter a kol., „Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder" („Změny rychlosti metabolismu glukózy v corpus caudatum při farmakologické a behaviorální terapii obsedantně-kompulsivní poruchy"), *Archives of General Psychiatry* 49, 1992.
13. Zvýšená aktivita prefrontálních laloků: L. R. Baxter a kol., „Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder" („Lokální rychlost metabolismu glukózy v mozku při obsedantně-kompulsivní poruše"), *Archives of General Psychiatry* 44, 1987.

ČÁST PÁTÁ: EMOČNÍ GRAMOTNOST

Kapitola 15. Důsledky emoční negramotnosti

1. Emoční gramotnost: O takových kursech jsem psal v *The New York Times*, 3. března 1992.
2. Tuto statistiku zločinnosti mladistvých jsem převzal z Jednotné zprávy o zločinnosti, publikace *Crime in the U. S.*, 1991, kterou publikovalo ministerstvo spravedlnosti.
3. Násilné zločiny -náctiletých: V roce 1990 vzrostl počet zatčení nezletilých za násilné zločiny na 430 zatčení na 100 000 obyvatel, což představuje 27 procentní nárůst od roku 1980. Počet zatčení za znásilnění vzrostl z 10,9 na 100 000 obyvatel v roce 1965 na 21,9 na 100 000 obyvatel v roce 1990. Počet nezletilých pachatelů vražd se od roku 1965 do roku 1990 více než zčtyřnásobil: z 2,8 zatčení na 100 000 obyvatel v roce 1965 na 12,1 zatčení na 100 000 obyvatel v roce 1990. V roce 1990 ve třech případech ze čtyř vražd spáchaných nezletilými šlo o smrt zastřelením. To znamená 79 procentní nárůst za jedinou dekádu. Viz například Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence“ („Příležitosti dospívání“), *American Psychologist*, únor 1993.
4. V roce 1950 byl počet sebevražd lidí ve věku mezi 15 a 24 lety 4,5 na 100 000 obyvatel a rok. V roce 1989 byl už třikrát vyšší: 13,3. Počet sebevražd dětí ve věku mezi deseti a čtrnácti lety se od roku 1968 do roku 1985 téměř zdvojnásobil. Počty sebevražd, obětí vražd a těhotenství jsou převzaty z *Health* 1991, U. S. Department of Health and Human Services a Children's Safety Network, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*, Washington, DC, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991.
5. Během tří desetiletí od roku 1960 se u dětí ve věku mezi deseti a čtrnácti lety zvýšil výskyt kapavky téměř čtyřnásobně a u mladých lidí mezi patnácti a devatenácti lety trojnásobně. V roce 1990 bylo dvacet procent nemocných AIDS ve věku mezi dvaceti a třiceti lety; mnoho z nich se infikovalo právě v adolescenci. Na dospívající mládež vzrůstá nátlak, aby začala se sexem dříve. V průzkumu prováděném v devadesátých letech téměř třetina mladých žen uvedla, že to byl právě nátlak vrstevníků, jenž je vedl k tomu, aby uskutečnily první pohlavní styk. O generaci dříve něco takového uvedlo pouhých třináct procent dotázaných. Viz Ruby Takanashi, „The Opportunities of Adolescence“ („Příležitosti dospívání“), a Dětská bezpečnostní síť, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*.
6. Užívání heroinu a kokainu mezi bílou populací vzrostlo z 18 případů na 100 000 obyvatel v roce 1970 na 68 případů v roce 1990 - tedy zhruba na trojnásobek. Za stejné období mezi černou populací došlo k nárůstu z 53 případů na ohromujících 766 případů na 100 000 obyvatel v roce 1990 - tedy téměř na třináctinásobek výskytu před dvaceti lety. Čísla o užívání

drog jsou převzata z *Crime in the U. S.*, 1991, Americké ministerstvo spravedlnosti.

7. Podle průzkumů prováděných ve Spojených státech, Kanadě, na Novém Zélandu a v Portoriku má každé páté dítě nějaké psychické obtíže, jež určitým způsobem narušují jeho život. Nejběžnější poruchou u dětí mladších jedenácti let je úzkost; deset procent dětí je postiženo fobiemi natolik závažnými, že jim brání v normálním životě; dalších pět procent trpí celkovou úzkostí a chronickými starostmi; a další čtyři procenta mají silný strach z představy odloučení od svých rodičů. Výskyt nadměrného pití alkoholu se v průběhu dospívání zvyšuje; u chlapců ve věku dvaceti let dosahuje zhruba dvaceti procent. Většinu těchto informací o emočních poruchách u dětí jsem uveřejnil i v *The New York Times*, 10. ledna 1989.
8. Národní studie emočních problémů dětí a srovnání s jinými zeměmi: Thomas Achenbach a Catherine Howellová, „Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison” („Zhoršují se problémy amerických dětí? Třináctileté srovnání”), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, listopad 1989.
9. Srovnání mezi jednotlivými státy jsem převzal od Urie Bronfenbrennera, z knihy Michaela Lamba a Kathleen Sternbergové, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives*, Englewood, NJ, Lawrence Erlbaum, 1992.
10. Urie Bronfenbrenner přednášel na sympoziu na Cornell University, 24. září 1993.
11. Dlouhodobá studie agresivních a delikventních dětí: viz například Alexander Thomas a kol., „Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence” („Dlouhodobá studie negativních emočních stavů a přizpůsobení od raného dětství po adolescenci”), *Child Development*, svazek 59, září 1988.
12. Pokus s „dětskými trapiči”: John Lochman, „Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys” („Sociálně-kognitivní procesy u silně agresivních, mírně agresivních a neagresivních chlapců”), *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.
13. Sledování agresivních chlapců: Kenneth A. Dodge, „Emotion and Social Information Processing” („Emoce a zpracovávání sociálních informací”) v knize J. Garbera a K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, New York, Cambridge University Press, 1991.
14. Nenávist k „trapičům” v průběhu několika hodin: J. D. Coie a J. B. Kupersmidt, „A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups” („Behaviorální analýza vznikajícího sociálního postavení ve skupinách chlapců”), *Child Development* 54, 1983.

15. Až polovina neposlušných dětí: Viz například Dan Off ord a kol., „Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study”, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31, 1992.
16. Agresivní děti a zločin: Richard Tremblay a kol., „Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior” („ Jak předpovědět raný nástup antisociálního chování mužů z jejich chování v předškolním věku”), *Archives of General Psychiatry*, září 1994.
17. To, co se děje v rodině v době, než dítě dospěje do školního věku, pochopitelně silně rozhoduje o jeho predispozici k agresivitě. Z jedné studie například vyplývá, že děti, jejichž matky je začaly okolo jednoho roku zanedbávat, a které se navíc rodily s porodními komplikacemi, měly čtyřikrát vyšší pravděpodobnost než ostatní, že ve věku osmnácti let spáchají násilný zločin. Adrianě Rainesová a kol., „Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years” („Porodní komplikace spolu se zanedbáváním mateřské péče okolo jednoho roku predisponují k násilné trestné činnosti ve věku 18 let”), *Archives of General Psychiatry*, prosinec 1994.
18. Přestože se zdá, že nízké verbální IQ predisponuje člověka k trestné činnosti (jedna studie našla osmibodový rozdíl ve verbálním IQ mezi delikventy a ostatní populací), existují důkazy, že impulsivnost je přímou příčinou jak nízkého IQ, tak i trestné činnosti. Pokud jde o nízké IQ, impulsivní děti se dostatečně nesoustředí, aby si osvojily jazykové a argumentační dovednosti, na nichž jsou tyto IQ testy založeny, a tak impulsivnost snižuje jejich výsledky. Při Pittsburghské studii mládeže, jež prováděla dlouhodobé měření jak IQ, tak také impulsivnosti u dětí ve věku deset až dvanáct let, předpovídala impulsivita budoucí trestnou činnost téměř třikrát přesněji než hodnoty verbálního IQ. Viz diskuse v: Jack Block „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency” („O souvislosti IQ, impulsivnosti a trestné činnosti”), *Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995.
19. „Spatné” dívky a těhotenství: Marion Uderwoodová a Melinda Albertová, „Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy” („Postavení mezi vrstevníky ve čtvrté třídě jako předpovědní faktor pro otěhotnění v adolescenci”), přednáška prezentovaná na sjezdu Society for Research on Child Development, Kansas City, Missouri, duben 1989.
20. Cesta vedoucí k trestné činnosti: Gerald R. Patterson, „Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera” („Pravidelné změny v stálém světě: antisociální charakter jako pouhý přízrak”), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62, 1993.
21. Mentální spuštění agrese: Ronald Slabý a Nancy Guerrová, „Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders” („Kognitivní mediatory agrese u adolescentních útočníků”), *Developmental Psychology* 24, 1988.

22. Případ Dany: převzato z Laura Mufsonová a kol., *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*, New York, Guilford Press, 1993.
23. Celosvětový nárůst četnosti depresí: Cross-National Collaborative Group, „The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons” („Mění se četnost těžkých depresí: mezinárodní srovnání”), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993.
25. Epidemiologie deprese: Patricia Cohenová a kol., New York Psychiatric Institute, 1988; Peter Lewinsohn a kol., „Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students” („Psychopatologie adolescentů: I. Prevalence a četnost depresí u středoškoláků”), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993. Viz také Mufsonová a kol., *Interpersonal Psychotherapy*. Přehled nižších odhadů: E. Costello, „Developments in Child Psychiatric Epidemiology” („Vývoj v dětské psychiatrické epidemiologii”), *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 28, 1989.
26. Zákonitosti depresí mládeže: Maria Kovacsová a Leo Bastiaens, „The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects” („Psychoterapeutické zvládnutí těžkých depresivních a dystymních poruch u dětí a adolescentů), v knize I. M. Goodyera, *Mood Disorders in Childhood and Adolescence*, New York, Cambridge University Press, 1994.
27. Deprese u dětí: Kovacsová, předchozí citace.
28. Můj rozhovor s Marií Kovascovou byl uveřejněn v *The New York Times*, 11. ledna 1994.
29. Sociální a emoční zaostávání deprimovaných dětí: Maria Kovacsová a David Goldston, „Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents” („Kognitivní a sociální vývoj deprimovaných dětí a adolescentů”), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, květen 1991.
30. Bezmocnost a deprese: John Weiss a kol., „Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood” („Přesvědčení o vládě nad vlastním životem a depresivní symptomy v pozdním dětství”), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993.
31. Pesimismus a deprese u dětí: Judy Garberová, Vanderbilt University. Viz např. Ruth Hilsmanová a Judy Garberová, „A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control” („Test modelu kognitivní diatézy dětských depresí”), *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1994; Judith Garberová, „Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents” („Kognice, depresivní

symptomy a vývoj adolescentů"), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993.

32. Garberová, „Cognitions”.
33. Garberová, „Cognitions”.
34. Susan Nolen-Hoeksmová a kol., „Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study” („Předpovědní faktory a následky depresivních symptomů u dětí: pětiletá longitudinální studie”), *Journal of Abnormal Psychology* 101, 1992.
35. Četnost depresí snížena na polovinu: Gregory Clarke, Centrum zdravotní vědy Oregonské univerzity „Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents” („Prevence depresí u rizikových adolescentů na středních školách”), přednáška na Americké akademii dětské a adolescentní psychiatrie, říjen 1993.
36. Garberová, „Cognitions”.
37. Hilda Bruchová, „Hunger and Instinct” („Hlad a instinkt”), *Journal of Nervous and Mental Disease* 149, 1969. Její objevná kniha *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*, Cambridge, MA, Harvard University Press byla publikována až v roce 1978.
38. Studie poruch přijímání potravy: Gloria R. Leonová a kol., „Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls”, („Osobnost a behaviorální zranitelnost související s rizikem poruch přijímání potravy u adolescentních dívek”), *Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993.
39. Šestiletá dívka, která se cítila tlustá, byla pacientkou dr. Williama Feldmana, pediatra na Ottawské univerzitě.
40. Citace ze Sifneose, „Affect, Emotional Conflict, and Deficit.” („Afekt, emoční konflikt a deficit”).
41. Popis Benova odmítnutí pochází z článku Stevena Ashera a Sondy Gabrielové, „The Social World of Peer-Rejected Children” („Sociální svět dětí zavržených svými vrstevníky”), přednáška na každoročním sjezdu Americké asociace výzkumu vzdělání a výchovy, San Francisco, březen 1989.
42. Četnost vyloučení ze školy mezi sociálně odvrženými dětmi: Asher a Gabrielová, „The Social World of Peer-Rejected Children”.
43. Poznatky o deficitu emočních schopností u neoblíbených dětí pocházejí z práce Kennetha Dodge a Esther Feldmanové, „Social Cognition and Sociometric Status” („Sociální kognitivní funkce a postavení ve skupině”).

v knize Stevena Ashera a Johna Coie *Peer Rejection in Childhood*, New York, Cambridge University Press, 1990.

44. Emory Cowen a kol., „Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children" („Dlouhodobé sledování časně diagnostikovaných zranitelných dětí"), *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41, 1973.
45. Nejlepší kamarádi a odmrštěné děti: Jeffrey Parker a Steven Asher, „Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood" („Přizpůsobení přátelství, přijetí do skupiny a sociální neuspokojení v dětství"), přednáška na sjezdu Americké asociace výzkumu vzdělání a výchovy, Boston, 1990.
46. Vedení sociálně odvržených dětí: Steven Asher a Gladys Williamsová, „Helping Children Without Friends in Home and School Contexts" („Jak pomoci dětem bez kamarádů doma a ve škole") v knize *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers*, Urbana a Champaign, University of Illinois Press, 1987.
47. Podobné výsledky: Stephen Nowicki, „A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits" („Proces doučování deficitu ve zpracovávání neverbálních informací"), nepublikovaný rukopis, Duke University 1989.
48. Dvě pětiny jsou těžcí pijáci: Průzkum na Massachusettské univerzitě prováděný agenturou Project Pulse a zveřejněný v *The Daily Hampshire Gazette*, 13. listopadu 1993.
49. Opíjení se do němoty: Čísla jsou převzata od Harveyho Wechslera, ředitele Průzkumu alkoholu na vysokých školách na Harvardské škole veřejného zdraví, srpen 1994.
50. Více žen pije, aby se opilo, a riskují znásilnění: zpráva Centra závislosti a zneužívání látek při Kolumbijské univerzitě, květen 1993.
51. Nejčastější příčina smrti: Alan Marlatt, zpráva na sjezdu Americké psychologické asociace, srpen 1994.
52. Informace o alkoholové a kokainové závislosti pocházejí od Meyera Glantze, současného ředitele Oddělení výzkumu etiologie Národního Institutu alkoholové a drogové závislosti.
53. Citové rozrušení a zneužívání drog: Jeanne Tschannová, „Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence" („Počátek zneužívání látek v časně adolescenci"), *Health Psychology* 4, 1994.
54. Můj rozhovor s Ralphem Tarterem vyšel v *The New York Times*, 26. dubna 1990.

55. Psychické napětí u synů alkoholiků: Howard Moss a kol., „Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" („GABA-podobná aktivita v plasmě jako reakce na zatížení ethanolem u mužů s vysokým rizikem alkoholismu"), *Biological Psychiatry* 27, (6) březen 1990.
56. Deficit funkce frontálních laloků u synů alkoholiků: Philip Harden a Robert Pihl, „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism" („Kognitivní funkce, kardiiovaskulární reaktivita a chování chlapců s vysokým rizikem alkoholismu"), *Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995.
57. Kathleen Merikangasová a kol., „Familial Transmission of Depression and Alcoholism" („Přenos alkoholismu a deprese v rodině"), *Archives of General Psychiatry*, duben 1985.
58. Neklidný a impulsivní alkoholik: Moss a kol.
59. Kokain a deprese: Edward Khantzian, „Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction" („Psychiatrické a psychodynamické faktory kokainové závislosti") v publikaci Arnolda Washtona a Marka Golda, *Cocaine: A Clinician's Handbook*, New York, Guilford Press, 1987.
60. Hněv a závislost na heroinu: Edward Khantzian, Lékařská fakulta Harvardovy univerzity. Jeho poznatky jsou založeny na zkušenosti s více než 200 pacienty závislými na heroinu. Převzato z rozhovoru.
61. Už žádné války: Toto heslo mi navrhl Tím Shriver z Laboratoře pro rozvoj sociálního a emočního učení při Centru studií dětí na Yaleské univerzitě.
63. Vlastnosti nezlomných dětí: Norman Garmezy, *The Invulnerable Child*, New York, Guilford Press, 1987. O těchto dětech, jež prospívají navzdory utrpení, jsem psal v *The New York Times*, 13. října 1987.
64. Rozšíření mentálních poruch: Ronald C. Kessler a kol., „Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S." („Celoživotní a 12-měsíční prevalence psychiatrických poruch DSM-III-R v USA"), *Archives of General Psychiatry*, leden 1994.
65. Počty dívek a chlapců, kteří uvádějí sexuální zneužití, jsou převzaty od Malcolma Browna z Národního institutu mentálního zdraví, Oddělení násilí a traumatického stresu. Počet prokázaných případů je převzat ze zprávy Národního výboru pro prevenci zneužívání dětí a zanedbání péče. Podle národní studie dětí je výskyt zhruba 3,2 procent u dívek a 0,6 procent u chlapců v daném roce: David Finkelhor a Jennifer Dziuba-Leathermanová, „Children as Victims of Violence: A National Survey" („Děti jako oběti násilí: národní studie"), *Pediatrics*, říjen 1984.

66. Národní studii dětí zaměřenou na preventivní programy sexuálního zneužití provedl David Finkelhor, sociolog na Univerzitě v New Hampshire.
67. Údaje o tom, kolik obětí mívají zpravidla pedofilové, pocházejí z mého rozhovoru s Malcolmem Gordonem, psychologem z Národního institutu mentálního zdraví, Oddělení násilí a traumatického stresu.
68. Konsorcium W. T. Granta o rozvíjení sociálních schopností na školách, „Drug and Alcohol Prevention Curricula“ („Preventivní programy drogové a alkoholové závislosti“) v publikaci J. Davida Hawkinse a kol., *Communities That Care*, San Francisco, Jossey-Bass, 1992.
69. W. T. Grant Consortium, „Drug and Alcohol Prevention Curricula“, str. 136.

Kapitola 16. Výuka emocí

1. Můj rozhovor s Karen Stone McCowneovou vyšel v *The New York Times*, 7. listopadu 1993.
2. Karen F. Stoneová a Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me*, Santa Monica, Goodyear Publishing Co., 1978.
3. Výbor pro děti, „Guide to Feelings“ („Průvodce pocity“), *Second Step 4-5*, 1992, str. 84.
4. Projekt pro rozvoj dítěte: Viz např. Daniel Solomon a kol., „Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom“ („Zvyšování prosociálního chování dětí ve třídě“), *American Educational Research Journal*, zima 1988.
5. Výsledky programu Head Start: Zpráva Vzdělávací výzkumné nadace, Ypsilanti, Michigan, duben 1993.
6. Emoční rozvrh: Carolyn Saarniová, „Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated“ („Emoční schopnosti: jak dochází k integraci emocí a mezilidských vztahů“) v publikaci R. A. Thompsona, *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation 36*, 1990.
7. Přejít z prvního na druhý stupeň základní škol: David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis*, New York, Times Books, 1992.
8. Hamburg, *Today's Children*, str. 171-172.
9. Hamburg, *Today's Children*, str. 182.

10. S Lindou Lantieriovou jsem o tomto tématu hovořil v *The New York Times*, 3. března 1992.
11. Výuka základních emočních schopností jako primární prevence: Hawkins a kol., *Communities That Care*.
12. Školy jako příležitost k vytvoření citového zázemí dětí: Hawkins a kol., *Communities That Care*.
13. Příběh dívky, která neotěhotněla, jsem převzal od Rogera P. Weisberga a kol., z práce „Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents” („Podpora pozitivního sociálního vývoje a zdravotních návyků u mladých adolescentů z měst”) v publikaci M. J. Eliase *Social Decision-making in the Middle School*, Gaithersburg, MD, Aspen Publishers, 1992.
14. Budování charakteru a morálního chování: Amitai Etzioni, *The Spirit of Community*, New York, Crown, 1993.
15. Morální iekce: Steven C. Rockefeller, John Dewey, *Religious Faith and Democratic Humanism*, New York, Columbia University Press, 1991.
16. Spravedlivé chování k lidem kolem nás: Thomas Lickona, *Educating for Character*, New York, Bantam 1991.
17. Umění demokracie: Francis Moore Lappe a Paul Martin DuBois, *The Quickening of America*, San Francisco, Jossey-Bass, 1994.
18. Pěstování charakteru: Amitai Etzioni a kol., *Character Building for a Democratic, Civil Society*, Washington, DC, The Communitarian Network, 1994.
19. Tříprocentní nárůst četnosti vražd: „Murder Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down” („Výskyt vražd se zvýšil o 3 procenta, avšak celkové množství násilné trestné činnosti klesá”), *The New York Times*, 2. května 1994.
20. Nárůst zločinnosti mladistvých: „Serious Crimes by Juveniles Soar” („Stále více závažných zločinů spáchaných mladistvými”), *Associated Press*, 25. července 1994.

Dodatek B. Charakteristika emočního uvažování

1. O Epsteinově teorii „zážitkového nevědomí” jsem při několika příležitostech psal v *The New York Times*. Velká část tohoto přehledu pochází z mých rozhovorů s ním, z jeho dopisů a z jeho článku „Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious” („Integrace kognitivního a psychodynamického nevědomí”), *American Psychologist* 44, 1994, a z jeho společné knihy s Archiem Brodským,

You're Smarter Than You Think, New York, Simon and Schuster, 1993. Z jeho modelu jsem získal většinu informací o „emoční mysli“, avšak vytvořil jsem si však vlastní interpretaci.

2. Paul Ekman, „An Argument for the Basic Emotions“ („Argumentace pro základní emoce“), *Cognition and Emotion* 6, 1992, str. 175. Seznam znaků, jež emoce rozlišují, je o trochu delší; uvádíme jen ty charakteristiky, které nás dnes zajímají.
3. Ekman, předchozí citace, str. 187
4. Ekman, předchozí citace, str. 189
5. Epstein, 1993, str. 55.
6. J. Toobey a L. Cosmides, „The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments“ („Minulost vysvětluje přítomnost: emoční adaptace a životní podmínky předků“), *Ethology and Sociobiology* 11, str. 418-419.
7. To, že každá emoce má svůj vlastní, jedinečný fyziologický korelát, se může zdát samozřejmé. A přesto s tím lidé, kteří se věnují výzkumu psychofyziologie emocí, nesouhlasí. Stále trvá vysoce specializovaná vědecká debata o tom, zdali mechanismus emočního rozrušení je v podstatě stejný pro všechny emoce, či zdali lze vyprovokovat odlišné mechanismy rozrušení. Aniž bych zacházel do detailů této diskuse, uvedl jsem především argumenty, jež svědčí pro existenci různých nervových drah a vzorců pro každou emoci.

Poděkování

Výraz „emoční gramotnost“ jsem poprvé uslyšel z úst Eileen Rockefeller Growaldové, tehdy zakladatelky a prezidentky Institutu pro rozvoj zdraví. Byl to právě tento náhodný rozhovor, jenž ve mně vzbudil zájem a stal se podkladem výzkumů, které nakonec vyústily v napsání této knihy. V průběhu všech těchto let jsem s radostí sledoval Eileen, jak všemožně podporuje rozvoj této nové oblasti.

Díky podpoře Fetzerova Institutu v Kalamazoo v Michiganu jsem měl dostatek času plně prozkoumat, co by mohla „emoční gramotnost“ pro nás znamenat. Také bych chtěl poděkovat Robu Lehmanovi, prezidentovi Institutu, za jeho povzbuzení v počátcích mé práce, a Davidu Sluyterovi, programovému řediteli tamtéž, za jeho spolupráci. Byl to právě Rob Lehman, jenž mne na počátku mých výzkumů pobízel, abych napsal knihu o emoční gramotnosti.

Jedním z mých největších dluhů jsou mé závazky vůči stovkám vědců, kteří se mnou sdíleli svoje poznatky. Jsou to právě výsledky jejich úsilí, jejichž syntéza je základem mé knihy. Petrovi Saloveyovi z Yaleské univerzity vděčím za koncept „emoční inteligence“. Mnoho cenných poznatků jsem získal také tím, že jsem směl přihlížet práci mnoha vychovatelů a praktických učitelů primární prevence, kteří stojí v čele rodícího se hnutí emoční gramotnosti. Zejména oni mě velice inspirovali, když jsem sledoval jejich úsilí předat dětem vyzrálejší sociální i emoční schopnosti a vytvořit ve školách humánnější prostředí. Mezi tyto praktické odborníky patří Mark Greenberg a David Hawkins z Washingtonské univerzity; David Schaps a Catherine Lewisová z Centra vývojových studií v Oaklandu v Kalifornii; Tim Shriver z Centra dětských studií při Yaleské univerzitě; Roger Weissberg z Univerzity v Illinois v Chicagu; Maurice Elias z Rutgersu; Shelly Kesslerová z Goddardova institutu učení v Boulderu v Coloradu; Chevy Martin a Karen Stone McCownová z Nuevského výukového centra v Hillsborough v Kalifornii a Linda Lantieriová, ředitelka Národního centra pro tvořivé řešení konfliktů v New York City.

Také bych chtěl poděkovat těm, kteří provedli korektury a napsali komentáře k částem tohoto rukopisu. Je to především Howard Gardner z Postgraduální pedagogické školy v Harvardu; Peter Salovey z psychologického oddělení Yaleské univerzity; Paul Ekman, ředitel Laboratoře mezilidských interakcí při Kalifornské univerzitě v San Francisku; Michael Lerner, ředi-

tel Commonweal v Bolinas v Kalifornii; Denis Prager, tehdejší ředitel zdravotního programu Nadace Johna D. a Catherine T. MacArthurových; Mark Gerzon, ředitel Common Enterprise v Boulderu v Coloradu; lékařka Mary Schwab-Stoneová z Centra dětských studií na Yale; lékař David Spiegel z psychiatrického oddělení lékařské fakulty Stanfordské univerzity; Mark Greenberg, vedoucí Fast Track Programu z Washingtonské univerzity; Shoshona Zuboff z Harvardské ekonomické školy; Joseph LeDoux z Centra neurálních věd Newyorské univerzity; Richard Davidson, ředitel Psychofyzilogické laboratoře Univerzity ve Wisconsinu; Paul Kaufman, Mysl a média, Point Reyes v Kalifornii; Jessica Brackmanová, Naomi Wolfová a zejména Fay Golemanová.

Také bych chtěl poděkovat Page DuBoisovi, řeckému vědci z Univerzity Jižní Kalifornie; Matthewu Kapsteinovi, filozofovi etiky a náboženství na Kolumbijské univerzitě a Stevenu Rockefellerovi, životopisci Johna Deweyho, z Middlebury College, za kvalitní vědecké konzultace, které mi laskavě poskytli. Joy Nolanová shromažďovala stručné zápisky emočních událostí. Margaret Howeová a Annette Spychallová připravily dodatek o výsledcích výukového programu emoční gramotnosti. Sam a Susan Harrisovi poskytli nezbytné vybavení.

Moji vydavatelé v *The New York Times* mě nesmírně podporovali při mém zkoumání nových poznatků o emocích, jež se poprvé objevily na stránkách těchto novin a jež se staly podkladem pro velkou část této knihy.

Toni Burbank, můj vydavatel v Bantam Books, posílil svým vydavatelským nadšením a pochopením moje odhodlání a upřesnil mé myšlení a vyjadřování.

Také bych chtěl poděkovat svojí ženě, Tare Bennett-Golemanové, jež vytvořila atmosféru lásky, lidské blízkosti a inteligence, a podporovala tak moji tvůrčí činnost.