



Heinz-Peter Röhr

# Ztráta kontroly

Inteligentní  
zvládání emocí

  
portál

Heinz-Peter Röhr

# Ztráta kontroly

Inteligentní  
zvládnání emocí

Informace, rady a cvičení obsažené v této knize zpracoval autor, jak nejlépe uměl, a pečlivě je ověřil. Nenahrazují však psychoterapeutickou či lékařskou konzultaci, kterou by měl vyhledat každý sám. Nakladatelství ani autor nemohou převzít odpovědnost za případné omyly či škody, který by mohly vzniknout na základě použití informací, pokynů či cvičení z této knihy. Čtenářky a čtenáři je využívají a provádějí na vlastní odpovědnost.

Původní německé vydání:

*Vom klugen Umgang mit Gefühlen. Wie man Kontrollverlust überwindet*

© 2020 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1759-6

# Obsah

Úvod: Ztráta kontroly k člověku patří . . . . .	6
1 Co bychom měli vědět o pocitech . . . . .	9
2 Pročišťování amygdaly – svépomocná metoda . . . . .	25
3 Hlubání jako projev ztráty kontroly nad obavami . . . . .	35
4 Ztráta kontroly nad strachem – chorobný strach . . . . .	63
5 Ztráta kontroly nad vztekem a zlostí . . . . .	84
6 Destruktivní síla vzteku – nenávisť je droga . . . . .	103
7 Pocit vlastní hodnoty / analýza vlastní hodnoty . . . . .	108
8 Ztráta kontroly a osobnost . . . . .	139
9 Zablockované pocity a ztráta kontroly – „strom pocitů“ . . . . .	155
10 Závěrečná úvaha . . . . .	166
Příloha . . . . .	169
Literatura . . . . .	180

Pan Z.<sup>1</sup> trpí nespavostí. Přes den je jako polámaný a nemůže se soustředit. Stěžuje si na bolesti v zádech, vnitřní neklid a nejistotu. Jeho myšlenky se točí kolem stále nových úzkostí. Se svým hloubáním nedokáže přestat.

Paní C. má fobii z pavouků. Pokaždé, když vidí pavouka, propadne panice a dostane neovladatelný strach. Ačkoli ví, že pavouci v našich zeměpisných šířkách jsou zcela neškodní, připadá si vůči svým úzkostem i svému odporu zcela bezmocná.

Paní P. je uznávaná zaměstnankyně podniku. Svou práci vykonává s největší pečlivostí. Problém je v tom, že se stůj co stůj chce vyhnout chybám, a proto je v neustálém napětí. Není schopna vzdát se toho, aby znovu a znovu neověřovala bezchybnost určitých případů. Dobrovolně pracuje mnoho hodin přesčas, aby svou práci zvládla.

V základním životním pocitu pana K. převládá zlost. Neustále nachází okolnosti, těžkosti a události, které jeho zlost rozněcují. Pro lidi kolem něho to bývá únavné a obtížné, protože z něho vyzařuje málo pozitivního a nikdo mu není dost dobrý.

Pan S. je vstřícný, většinou dobře naladěný, laskavý, přátelský, ochotný člověk. Neustále se však dostává do nepříjemných situací. Když se totiž rozčílí, úplně se přestane ovládat. Určité spouštěče snadno způsobí, že je překročena míra snášení frustrace, a v něm pak sílí pocit vzteku. Během takových výpadků je značně nespravedlivý a ubližuje lidem. Silné rozrušení trvá někdy celé hodiny. Potom se pan S. cítí zcela vyčerpaný a labilní. Se svou sebeúctou je na dně.

---

1 Všechny kazuistiky jsou směsí fikce a reality, vytvořenou pro příklad. Jména a všechny ostatní detaily vztahující se k určitým osobám byly změněny za účelem anonymizace.

# Ztráta kontroly k člověku patří

*V člověku jsou věci, které jsou silnější než on sám.*

Mít kontrolu nad vlastním životem a svými city, to je jedna z primárních potřeb člověka, neboť jen tak může cítit jistotu. Seberegulace je velmi důležitá pro náš úspěch v životě. Někdy lidé hledají jakési podráždění nervů v riskantních akcích: v bungee-jumpingu, paraglidingu, automobilových závodech atd. Skoro vždy tu jde o „kontrolovanou ztrátu kontroly“: pro jednu se ode všeho odpoutat, užít si strachu a pak přistát zase na pevné zemi. V podstatě ale máme velkou potřebu mít kontrolu a jistotu. Však také mnohdy právě snaha mít věci pod kontrolou vede ke ztrátě kontroly, protože se používají nevhodné strategie řešení.

Ztráta kontroly nad pocity nebo chováním je většinou spojena s negativními průvodními jevy. Některým lidem „se to stává“ častěji než jiným. Cílem této knihy je usnadnit jim, jak se ke ztrátě kontroly stavět, umožnit jim, aby jí lépe porozuměli, a poukázat na účinné strategie, jak se ztrátě sebeovládání vyhnout, příp. jak jí lépe zvládat. Inteligentní zacházení s city a pocity je pro naše životní štěstí důležitější než vysoké IQ. V tom panuje mezi vůdčími badateli a vědci jednota. Díky emoční inteligenci dokážeme svoje citové rozpoložení rozpoznat a správně se s ním vypořádat. Také schopnost poznávat pocity druhých, vnímat je a empaticky

na ně reagovat je pro naše sebeovládání podstatná a je základem společenského úspěchu.

Ztráty sebekontroly mají pro lidský život hlubší smysl, proto se vyplatí zaměřit na ně pozornost. Mívají sice dramatické a sebedestruktivní následky, ale nejsou zbytečné. Jakkoli to zní paradoxně, úkolem ztráty kontroly je udržet život v rovnováze. Ztráta kontroly nám ukazuje, že jsme se ocitli na scestí. Je to vlastně inteligentní nástroj duše, který nás má v takové situaci korigovat.

Když někdo opakovaně ztrácí kontrolu nad vlastním chováním, ať už nad pocity jako zlost či úzkost, nebo nad chováním, jako je nakupování či hraní (hazardních) her, pak je správné pátrat po hlubších příčinách. V takových případech ztráta kontroly poukazuje na nějaký deficit, který by měl člověk označit jako vlastní problém. Ztráta kontroly je tedy upozorněním na hlubší poruchu. Duše nevyvine symptom bez důvodu. I když se snad podaří ztrátu kontroly odstranit, zůstává vnitřní tíseň, která si s velkou pravděpodobností najde nové možnosti vyjádření, takže povede k dalšímu soužení. Ztráta kontroly nad city a pocity je častý problém, který zakoušíme převážně ve třech emocionálních oblastech:

- ztráta kontroly nad myšlenkami, která má podobu přemítání až po takzvané nutkavé myšlenky a depresivní onemocnění;
- ztráta kontroly nad strachem až po úzkostné poruchy;
- ztráta kontroly nad vztekem a zlostí.

Jak dochází ke ztrátě kontroly nad pocity? Jaké spouštěče, jaké způsoby chování za to mohou? Jaké strategie mohou pomáhat, abychom se nepříjemné ztrátě kontroly vyhnuli, případně ji zastavili?

Budeme se snažit pohlížet na tyto ztráty sebekontroly laskavě. Vždyť všechno, co je zatracováno, tím automaticky získává

posílení. Snad se nám může podařit „sprátelit“ se s něčím, co bývá rušivé a možná snad dokonce mučivé. Protože pokud to budeme chtít nuceně změnit, povede to nevyhnutelně ke zhoršení.

Konfrontace s tematikou ztráty kontroly nás zavede hlouběji do lidské duše a pomůže nám hledat odpovědi. Pochopíme-li symptomy, může se nám podařit překonat své soužení a najít životní štěstí.

Vědci, kteří zkoumají mozek, stále lépe poznávají a popisují, jak tento náš orgán funguje. Ve zvládnání nepříjemných pocitů a ztrát kontroly může v každodenním životě pomáhat metoda *pročišťování amygdaly* (v orig. *Amygdala-Klärung* – pozn. překl.), kterou může snadno použít každý. A jak se člověk může zdržet nereálných úzkostí a obav?

Jsou lidé, kteří ztrácejí kontrolu málokdy, pokud vůbec. Naprosto to nemusejí být lidé nudní. Otázka zní, co dělají jinak a jestli se od nich můžeme učit.

Téměř každý zná ono typické rozohnění se nad něčím, možná je zná dokonce sám od sebe. Pokud k tomu nedochází příliš často, patří to k lidskému životu. Můžeme se občas rozčilit a nebýt věcní. To by mělo být dovoleno každému, nikdo přece není dokonalý. Když však ztrácení kontroly nad pocity zatěžuje osobní život, když vyvolává psychické a tělesné symptomy, když mocně narušuje, případně zcela rozrušuje vztahy, když mizí pocit soboty a člověka ovládá strach z dalšího „výpadku“, pak je třeba jednat. Tato kniha je vhodná i pro členy rodiny, pokud případně trpí ztrátami kontroly u svých partnerů.

Rád bych srdečně poděkoval své milé ženě Annemii za naslouchání, trpělivost, důkladné zpracování rukopisu a mnoho podnětů. Stejně tak patří můj dík synu Frankovi za cenné připomínky a podněty při pročitání rukopisu.

Bad Fredeburg, v březnu 2020

Heinz-Peter Röhr



# Co bychom měli vědět o pocitech

## Co jsou pocity a kde se berou?

„Toho nemůžu ani cítit!“ – To řekne člověk, který k dané osobě nejspíš nikdy nečichal. Zde se projevuje cosi archaického. Čich v tomto smyslu už ztratil na významu, ale v naší řeči se stále používá. Přesnější by byl výrok: „Ten je mi nesympatický, s tím bych nechtěl nic mít.“ Badatelé jsou si jisti, že deodoranty, parfémy a vody po holení jsou na překážku v první fázi seznamování párů. To, zda se lidé k sobě hodí, pocítí mimo jiné podle toho, jestli vnímají pach potenciálního partnera jako příjemný, nebo jim příliš příjemný není. Láska neprochází jenom „žaludkem“, ale především také „nosem“. U pračlověka byl čich jedním ze zásadních smyslů pro zvládnání života. Moderní člověk žije racionálně, žije s pomocí svých intelektuálních schopností. Kalkuluje, rozvažuje a rozhoduje. Za to odpovídá ta část mozku, které přísluší racionalita, racionální mozek, takzvaný neokortex.

Vnímavý člověk si ale všimne, že instinktivnost nezmizela. Říká se například, že někdo má „nos“ na akcie, na moderní umění či jiné obory... Někdy se rozhodujeme instinktivně, protože rozhodly vlastně určité city a pocity. Ty ve skutečnosti přicházejí z té oblasti mozku, která je směrodatná pro emoce, z emocionálního mozku. Kdykoli se v této souvislosti hovoří o „srdci“ nebo instinktivnosti, mluví se vlastně o emocionálním mozku. Jestliže jde o promyšlené rozhodnutí, pak za ně odpovídá neokortex, racionální mozek.

Mozek tedy můžeme rozlišit na dvě části. Za prvé tu máme emocionální mozek. Ten tvoří limbická soustava, a především amygdala. Tam vznikají naše pocity. Druhou částí je mozek racionální. Ten pak tvoří především neokortex, hlavní část kůry velkého mozku. Tam se odehrává logické myšlení. Zatímco emocionální mozek je v nitru hlavy, neokortex tvoří vnější kůru s typickými závitými a brázdami.

To, co je intuitivní, tvůrčí, přichází z hlubších vrstev duše. Tvůrčí lidé důvěřují svému citu, ne pouze svému rozumu. Dobré rozhodnutí je podle nich většinou to, které „cítí jako správné“. Ve volbě partnera to bývá obzvláště zřejmé, zejména když vztah zkrachuje: „Já to vždycky věděl(a), že jsem si ho (ji) neměl(a) brát.“ Pravděpodobně jim tehdy rozum řekl, že nemají ustupovat od něčeho, do čeho se pustili. Kdyby tenkrát raději dali na svůj pocit! Jistěže by se na rozhodování měl podílet rozum. Kdo například při nakupování podlehe čistě momentálnímu pocitu, ten se může dostat do finančních potíží. „Můžu si to dovolit a opravdu to potřebuji?“ – Na tuto otázku dokáže odpovědět jedině střízlivý rozum. Zlost po nesmyslných nákupech je extrémní zejména u lidí postižených chorobným nakupováním, tzv. oniománií. Při nakupování totiž podléhají ztrátě kontroly a kupují samé věci, které nepotřebují. Potom nákupů litují. Dobrá rozhodnutí vznikají, když se na nich přiměřeně podílí rozum i cit. U mnohých rozhodnutí by měl jednoznačně převládat rozum, jiná mohou být určena spíše citem. Kupříkladu s určitými předměty, kterými si zařizují byt, se chci především dobře cítit. Když se ovšem rozhodují, které pojištění automobilu je pro mne to pravé, nevyházím z pocitů – i když některé reklamy na nás právě s tímto směrem naléhají.

Mnoho pocitů vychází z *emocionální paměti*, v níž se zejména v prvních letech života shromažďují zkušenosti, na které nemáme vědomé vzpomínky. Emocionální paměť si však příslušné pocity pamatuje a může je reaktivovat v obdobných situacích. Může to být předtucha, může to být hluboká obava, případně stará úzkost. Kdybychom

si tento proces zviditelnili pomocí počítačového tomografu, viděli bychom, jak se ve spojení s amygdalou aktivuje téměř výhradně limbický systém, emocionální paměť. Naproti tomu city a pocity bývají produkty též myšlenkových pochodů, úvah a hodnocení.

Věta „Jak myslím, tak i cítím“ je pravdivá.

Je to prastará moudrost.

Na počítačovém tomografu bychom viděli, že jsou aktivní oblasti neokortexu. Rozum a cit nejsou protiklady. V nás všech rozum nepřetržitě prostřednictvím myšlenek rozpoutává pocity, ačkoli ne vždy to vědomě pozorujeme. Každý z nás sám se sebou „v duchu“ neustále mluví, a jak se sebou mluvíme, takové se formují pocity. Kdo se veze v kolotoči depresivních myšlenek, ten má nevyhnutelně pocity, které ho stahují dolů. Jeho pocity a nálada se pomalu, ale jistě projasní, když intenzivně myslí na nějakou radostnou událost. Než nastane depresivní onemocnění, zabývá se dotyčný extrémně negativními myšlenkami. Kolotoč myšlenek už se pak nedá zastavit. I v tomto případě nás právě ztráta kontroly upozorňuje, že se děje něco divného.

Do jaké míry jsou naše city závislé na tom, jak co hodnotíme, to je vidět na tomto (poněkud temném) příkladu:

Zemřel pan Meier:

„No to je prostě hrůza. Vždyť já jsem na něj odkázaný, vždycky byl tak laskavý a byl to můj nejlepší zákazník. Když jsem o něj přišel, tak budu muset zavřít obchod...“

Zemřel pan Meier:

„To není zrovna špatná zpráva. Konečně se zbavím přímé konkurence. U mě teď bude muset nakupovat mnohem víc zákazníků. Meiera jsem nikdy neměl rád, vždycky se ke mně choval tak povýšeně...“

Skutečnost, že zemřel pan Meier, může vyvolat různé pocity – od obav po úlevu, jako v našem příkladu. Jak se kdo po takové zprávě cítí, záleží na tom, jak ji hodnotí – rozhoduje úhel pohledu. Při jiném úhlu pohledu se pocity mohou změnit. To je jádro kognitivní psychoterapie.

Samozřejmě na tom má podíl také tělo. Vždyť je to místo, v němž pocity vnímáme.

Pocity jsou minimální bioelektrické impulzy,  
které proudí celým tělem.

Říká se, že silné pocity cítíme až u kořínků vlasů. Kupříkladu strach nám může reálně vyvolat „husí kůže“, dokonce nám můžou vysloveně „hrůzou vstávat vlasy na hlavě“.

Existuje jednoduché cvičení, které si může každý snadno zkusit: Usmějte se – doširoka roztáhněte ústa! Když se vám to povede, nebudou se současně moci tvořit žádné negativní myšlenky. Teprve až budete zase v „normálním stavu“ čili lhostejní, budou mít negativní myšlenky zase šanci.

Důsledkem této skutečnosti by mělo být, že co nejčastěji vykouslíte na tváři úsměv. A to nevyhnutelně povede k prosvětlení nálady. Budete pak optimističtější, méně negativní a vůbec spokojenější. Když se úsměv udržuje delší dobu, mozek vytváří endorfiny, hormony štěstí. Pořád si to připomínejte a pomáhejte emocionálnímu mozku, aby se mohl učit pozitivním mechanismům. Takový trénink se vyplatí, protože systematicky vede k lepšímu životnímu pocitu. Tento příklad ukazuje, že k lepším pocitům můžeme dospět i prostřednictvím těla. Jisté je, že lidé, kteří se často smějí, jsou šťastnější.

Důležitým poznatkem je, že pocity jsou prchavé a trvají nanejvýš 20 až 40 vteřin. To prokázaly neurologické experimenty. Například spontánní vztek uvádí do pohybu chemické mediátory (neurotransmitery atd.) a vytváří minimální elektrické napětí (milivolt). Tělo to však může vydržet jen krátkou dobu. Jedině dalším „rozohňováním“

se vztek udržuje. Rozohňování se provádí myšlenkami, jako: *to si ne-nechám líbit; to není možné, jak se tu se mnou jedná* atp.

Z těchto dějů můžeme vyvodit, že si vztek navozujeme sami, vlastními myšlenkami. Téměř každý to ale vidí na první pohled jinak. Myslíme si, že vztek v nás vyvolaly okolnosti nebo jiné osoby: „Ta věc / ta osoba mě tak *rozčílila!*“ A ten pocit nám potom může vydržet i celé dny, ba týdny, pokud jej znovu a znovu rozněcujeme příslušnými myšlenkami.

Když se mění pocity, mění se zároveň i tělesná chemie. Tělo a duše tvoří jednotu. Všechno, co se odehrává v psychice, vyvolává reakce v těle. Mění se neurotransmitery a vylučují se mediátory. Pozitivní pocity jsou spouštěny serotoninem a dopaminem, zatímco negativní pocity stresovými hormony.

Ale naopak jde i o to, že pokud chceme dospět k jiným pocitům, je třeba chemii v těle aktivně ovlivňovat. V tom mohou pomáhat tělesné aktivity. Když běháme, bušíme do boxovacího pytle nebo sekáme dříví, chemie v našem těle se mění. Naprostá většina lidí, kteří se zabývají svým oblíbeným zaměstnáním, zkrátka pocítí, že se jejich tělesná chemie pozitivně organizuje a dostavuje se u nich dobrý celkový pocit.

Také v další věci můžeme směle věřit lidovému úsloví: Když se říká, že mezi lidmi ladí „chemie“, myslí se tím, že jsou „na stejné vlně“ a že jejich názory se v mnoha ohledech shodují – že si zkrátka rozumějí.

## Amygdala, mandlové jádro

Amygdala je ústřední stavební kámen v mozku. Protože se tvarem podobá mandli, označuje se také jako „mandlové jádro“. V moderním lékařském výzkumu se stále lépe daří zviditelňovat procesy probíhající v mozku takzvanými zobrazovacími postupy, jako je počítačová tomografie nebo magnetická rezonanční tomografie. Díky

tomu můžeme sledovat, které oblasti mozku se při určitých pocitech aktivují. Výzkumníci už před několika lety odhalili význam amygdaly pro naše emoce. Je v ní uchováno to, co je archaické.

Amygdala se v procesu lidského vývoje vytvořila velice brzy. I plazi mají v mozku tento stavební kámen. Jsou v něm uloženy základní mechanismy důležité pro přežití. V případě nebezpečí amygdala spontánně produkuje silný strach. Člověk se potom dejme tomu dá intuitivně na útěk, protože dlouhé rozmyšlení by bylo příliš nebezpečné. Když někdo znenadání spatří hada, ulekne se a couvne. To už je uloženo v našich genech. Vzorce založené v amygdale signalizují nebezpečí mnohem dříve, než by to bylo možné v neokortexu. Ten se aktivuje později, a teprve poté možná dojdeme k poznání, že onen had není jedovatý, že je zcela neškodný a že bychom ho mohli vzít i do ruky. To nás uklidní. Amygdala se má neustále „na pozoru“, náleží takříkajíc k našemu poplašnému systému. Vnímání neustále prověřuje případnou nebezpečnost situací, které se porovnávají s vnitřní matricí. Amygdala je schopna rozeznávat nebezpečné situace a spouštět spontánní opatření, takže je nezbytná pro přežití. Bohužel běžně dochází k falešným poplachům. Ty se poznají kupříkladu podle toho, že se zalekneme, ačkoli jsme v naprosto bezpečné situaci. U některých lidí jsou falešné poplachy časté a jsou pro ně stresující.

Tou oblastí v mozku, která umožňuje realistické logické myšlení, je, jak už bylo řečeno, neokortex, který je procesy v amygdale vypnut. Zřejmé je to zejména při silných záchvatech úzkosti, kdy rozum vysloveně selhává. Po silném podráždění amygdaly se musí neokortex nejdřív vůbec zapnout, k čemuž většinou dochází se zpožděním, jehož délka je závislá na tom, jak silné byly emoce při ztrátě kontroly. Eventuálně na něj působí také prudkost pocitů.

Neokortex se v průběhu tisíciletí rozvíjel. Přibývalo mozkových závitů a tím též lidské inteligence.

Amygdala je ta část mozku, ve které se uchovávají též rané emocionální zkušenosti. Výzkum mozku potvrzuje teze prvních

psychoanalytiků,<sup>2</sup> že to, co se vtiskuje časně, má zásadní význam pro emocionální vývoj a mnohdy je to určující pro celý život. Tento poznatek bude hrát důležitou roli ve výkladu vývoje pocitu vlastní hodnoty. V mandlovém jádru se porovnávají okamžité emocionální prožitky s dřívějšími zkušenostmi. Pokud zde existují nějaké podobnosti, mandlové jádro se alarmuje a aktivuje právě takové myšlenky, pocity a vzorce reakcí, jaké se vtiskly před dávnou dobou. Někdy stačí docela nepatrné podobnosti, aby rozpoutaly např. úzkostnou řetězovou reakci.

## Co se děje v mozku, když se přestáváme ovládat?

Četnost a intenzita ztráty kontroly nad vlastními city a pocity jsou u každého jiné. Stává se dokonce, že někteří jedinci kontrolu nad svými emocemi vlastně nikdy neztrácejí. Ať se děje cokoli, oni jsou klidní a rozvážní. To může dokonce druhé lidi dovádět k ještě větší zlosti, protože nesnesou, že někdo může být tak „lhostejný“ v situaci, která je očividně rozčilující. Nedávat najevo žádná citová hnutí, nebo je vyjadřovat nepatrně, však téměř pokaždé škodí sociální komunikaci, která se totiž děje mimo jiné vzájemným sdělováním pocitů. Kdo v konverzaci nerezonuje, protože potlačuje pocity nebo je nedává najevo, ten brzy znudí fádností. Protějšku začne připadat, že vlastně není s tím druhým ve spojení, protože tu něco podstatného chybí. Když naopak vidíme, jak v jihoevropských zemích jsou lidé spolu v přátelském kontaktu, snadno nám dojde, že význam nemají jen pronesená slova. Gestikulace, mimika a intonace jsou přinejmenším stejně důležité, ne-li ještě významnější. Chladným severanům to všechno připadá přehnané,

---

2 Za tento poznatek vdčíme především badateli ve výzkumu mozku Josephovi LeDoux. Viz např. LeDoux, J.: *Das Netz der Gefühle: Wie Emotionen entstehen*. Deutscher Taschenbuchverlag, München, 2001.

přemrštěné a příliš citové. Někteří z nich nepochybně pocítují také závist, když vnímají tolik temperamentu.

Ztráta sebekontroly může náš život negativně ovlivňovat mnohem více, než si většina z nás uvědomuje. Jako existují lidé, kteří snad nikdy neztrácejí kontrolu nad svými pocity, tak jsou i jiní, kteří sebekontrolu ztrácejí dost často a dostávají se tím do svízelných situací.

Paní G. je urážlivá. Sebemenší kritika její osoby jí způsobuje emocionální potíže. Jako stisknutím tlačítka se změní její myšlení a cítění. Přepíná do „modu obrany“ a hledá argumenty, jimiž by kritiku odvrátila. Zvláště nápadné je pak přehánění, které je znát v jejím uvažování. Myslí si, že je zcela bezcenná, jako by kritik absolutně odmítl celou její osobnost. Rozněcuje v sobě stále silnější zlost a negativních pocitů se zbavuje až po delší době. Neustálý strach z kritiky ji vede k rezervovanosti a přehnané opatrnosti v mezilidských kontaktech.

Paní G. pochopitelně nemůže svou zlost dát najevo vždy a spontánně, protože bývají přítomny osoby, na kterých jí obzvlášť záleží nebo jimž je, jak to cítí, podřízena. V takovém případě „spolkne“ svou zlost, která jí po takové scéně vydrží celé hodiny, případně dny.

Objeví-li se nějaká kritika její osoby, jako by se ujal režie emocionální mozek paní G. Tak to nutně musí být, protože tu jde o automatický mechanismus. Je to proces, který vůbec nepodléhá volní kontrole. Amygdala zkrátka reaguje, protože v situaci – totiž v zakoušení kritiky – vnímá nebezpečí pro osobu. Tak prožívá svou realitu nesčetné množství lidí.

„Já se nerozčiluju!“ křičí pan K. a skutečně tomu věří. Ale všichni, kdo se na něj dívají, zjišťují, že je evidentně rozčilený. Ať se pan K. jak chce snaží nedat najevo vztek, v jeho nitru je očividně cosi, co je silnější. Oním místem, kde sídlí silné pocity, je takzvaný limbický systém. Jeho ústřední součástí je amygdala s neurálními drahami



a obvody kolem ní. Tím je tvořen emocionální mozek člověka. Někdy nás má limbický systém v hrsti, například při velké radosti, v zamilovanosti, nebo když zažíváme něco jiného opojného. Ovšem vládne nad námi také při veliké zlosti nebo nenávisti. Kdybychom se pozorovali poněkud z odstupu, poznali bychom, že v těchto situacích je na ústupu logické myšlení. Nejsme například přístupní argumentům. Někdy je důležitý též časový odstup, abychom se mohli na celou situaci podívat realističtěji. Máme-li učinit nějaké důležité rozhodnutí, bývá v mnoha případech moudré se nejdříve vyspat.

Kdykoli dojde ke ztrátě sebeovládání, znamená to, že je víceméně vyřazena racionální instance, neokortex. V limbickém systému dochází takříkajíc k záplavě – a pocity nás mají v hrsti. Známý americký autor David Goleman tomuto stavu říká *amygdala highjacking*.<sup>3</sup> Stalo se totiž cosi radikálního. *Highjacking* znamená únos, převzetí do své moci, uloupení. Goleman tím chtěl vyjádřit stav, který vzniká při ztrátě kontroly nad emocemi. Jakmile se všechno začne dít jen v amygdale, ostatní mozkové regiony jako by byly vypnuty. Není možné realisticky přemýšlet a rozvažovat. Čím více se člověk hrouží dejme tomu do svých zlostných pocitů, tím méně může být objektivní a vnímat, příp. akceptovat jiné, třeba opačné argumenty. Každý, kdo se potýká se silnými zlostnými pocity, udělá vždycky dobře, když nechá uběhnout nějaký čas, aby pominul počáteční, nejsilnější vztek, protože pak bude moci o dané záležitosti střízlivě uvažovat. Tato vědomost má zásadní význam, jestliže chceme ztrátu sebekontroly zkoumat a případně se jí vyhnout. Jakmile už ke ztrátě sebeovládání dojde, je pak velice nesnadné navázat zase kontakt s neokortexem a dostat do popředí racionální myšlení. Ztráta sebekontroly je už zkrátka takový automat, který těžko zastavíš. Kdo se jí chce vyhnout, ten by se hlavně vůbec neměl začínat takto babrat v pocitech. To se ovšem snadno řekne, ale už těžko udělá.

---

3 Goleman, D.: *Emotionale Intelligenz*. Carl Hanser, München, 1986.

# Jak dochází ke ztrátě kontroly?

Představme si následující scénu:

U výčepního pultu stojí dva muži a popíjejí po práci pivo. Pan A. je spokojen s průběhem svého dne. Vypije si pivo a jde domů. Pan B. o to více splachuje svou zlost. Je nespokojený a zvolna cítí, že alkohol dělá své. Pociťuje ulehčení a objedná si další pivo, aby účinek vystupňoval.

Zvenčí se zásadní rozdíl sotva pozná. Ve skutečnosti ovšem pan B. zneužívá alkohol k „řešení“ problémů.

Klasickou známkou chorobné závislosti je ztráta sebekontroly. Návykové látky jako třeba alkohol slouží k odstraňování zlosti, nespokojenosti, úzkosti, smutku, frustrace atd. Se „stupňováním dávek“ začíná problém, protože člověk potřebuje stále více návykové látky, aby dosáhl euforického účinku.

Chorobně závislí lidé nakonec stejně nemohou dosáhnout úlevy, ať toho zkonzumují, kolik chtějí. Nadměrná konzumace návykových látek vede nanejvýš k úplnému omámení. Abstinenci příznaky pak nutí k dalšímu zneužívání drogy. Tělesná i psychická závislost začne ovládat každodenní život. Tyto poznatky mohou pomoci závislým k tomu, aby zůstali u abstinence. Když už droga tak jako tak neposkytuje žádoucí pozitivní účinek, pak ani nestojí za to s ní znovu začínat.

Endorfiny jsou mediátory, které zajišťují pozitivní pocity podobně jako opiáty. Emocionální mozek má receptory, které jsou na endorfiny vnímavé. Tyto tělu vlastní drogy si můžeme vytvářet sami, např. sportem, třeba běháním. To je velmi pozitivní pro zdraví. Kdo pravidelně provozuje nějaký sport, ten se zaopatřuje příjemným tělesným pocitem. Výzkumy ukazují, že sport je účinným prostředkem proti depresi a posiluje imunitní soustavu. Problematické nicméně je, když se běháním v parku snažíme

zpracovat své emocionální problémy. Je docela v pořádku, jestliže si někdy jdeme zaběhat, abychom své pocity zmaru nebo vzteku „vyběhali“. Pokud si z toho však uděláme setrvalý způsob řešení problémů, pak účinek oné drogy lidského těla postupně slábne, takže se musíme stále více snažit, aby vůbec nastoupil. Ztráta kontroly (dělá nám potíže vůbec přestat běžet) i v tomto případě prozrazuje, že jsme se snažili vyřešit nějaký hlubší problém nevhodnou metodou. Téměř vždy to svědčí o narušeném pocitu vlastní hodnoty.

Jiný příklad:

Mytím rukou můžeme mírnit svůj strach z infekce a nečistoty. Ostatně právě teď, v době koronaviru, má mytí důležitou roli jako součást profylaktických hygienických opatření. Když se však strach z možné infekce dostaví znovu, musíme si opětovně umýt ruce. Neustálé mytí rukou pak vede k nutkavé poruše s typickým ztrácením kontroly. Pacienti, kteří mají tuto nutkavou potřebu, si musí mýt ruce nesčetněkrát za den.

Emocionálně stabilní lidé provádějí smysluplná opatření, aby se uchránili nákazy. Například si myjí ruce. V lidech emocionálně nestabilních snadno vznikají přehnané úzkosti, např. strach z infekce. Jenže časté mytí rukou je chybný způsob uklidnění. Perfekcionismus koneckonců podporuje úzkosti, protože člověk nikdy není dost dobrý a neexistuje žádná absolutní jistota. Upokojení a pocit jistoty ve skutečnosti nepřichází, a tak člověk své snahy o upokojení zintenzivňuje. Nakonec však každá taková snaha zkrachuje a člověk má dvojitý problém. Jednak přehnaný strach z infekce, který se častým umýváním rukou posiluje, jednak ztrátu kontroly nad mytím rukou. Proto si též dělá výčitky a cítí se provinile. Takový začarovaný kruh pak ještě více oslabuje emocionální stabilitu.

Počátkem byl přemrštěný strach z infekce a u toho by měla začít terapie. Pro lidi takto postižené bývá nesmírně těžké se svého

utišujícího prostředku, totiž „umýt si ruce“, vzdát, protože jinak se neodvratně vždy dostaví silné úzkosti.

Nutkové mytí nezřídka bývá pokusem o zvládnutí pocitů viny. Prastarý výrok „já si myji ruce“ prozrazuje vztah mezi proviněním a smytím „špíny“. Objektivně viděno je ovšem jasné, že pocit viny se smýt nedá. Pocit pošpinění, například po sexuálním zneužití, může rovněž vést k nutkavému mytí rukou. Ani v tomto případě se nedá smýt, co se stalo.

Je třeba, aby člověku došlo, že ve své snaze ovládnout strach z infekce či zašpinění užívá chybných metod. Terapie postupuje opačnou metodou. Pacienti jsou konfrontováni se špínou a blátem na rukou a brzy pocítují, že strach mizí, když se mu s plným vědomím postaví.

Před tím, než dojde ke ztracení kontroly, jsou zde pocity či způsoby chování, které mají navozovat uklidnění, úlevu nebo stimulaci. Na mnoha příkladech lze prokázat, že jde o typické „zneužívání“. Tím chci říci, že se dotyční lidé nevhodnými způsoby snaží uniknout nepříjemným pocitům. Protože to nevede k žádoucímu výsledku, stupňují své úsilí. Podmiňováním je pak už dána pravděpodobnost dalších případů ztráty kontroly. Většinou stačí určité spouštěče, které iniciují automatismus.

## **Podmiňování ztráty kontroly**

Podmiňování je odborný výraz pro to, že se mozek učí projevovat určité reakce jako na stisknutí tlačítka. Nejznámějším příkladem je pavlovský pes. Ruskému etologovi Ivanu Pavlovovi se podařilo prokázat, že určitý podnět – v jeho případě zvuk zvonu – vyvolává u psa zvýšené vyměšování slin, protože tento zvuk je vždy spojen s výdejem žrádla. Vyzvánění již po krátké době spouštělo u psa slinění i v případě, že se žrádlo nepodávalo. To byl doklad toho, že mozek reaguje na určité podněty, protože si je pamatuje.