

H.-P. Röhr:

## ZTRÁTA KONTROLY. INTELIGENTNÍ ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Praha, Portál 2021, 183 s.

„Inteligentní zacházení s city a pocity je pro naše životní štěstí důležitější než vysoké IQ.“  
– Takto předznamenává autor, německý psychoterapeut, svůj pokus nabídnout širokému spektru čtenářstva své pojednání. Touto poměrně stručnou knížkou naplňuje ambici představit srozumitelným jazykem běžnému, byť vzdělanému, publiku soubor současných poznatků ve vytčeném tematickém okruhu emocí a jejich osobních, tělesných i vztahových souvislostí v praktickém životě.

Vytvořit dílo činící si nárok na vědecko-populární kvalitu písemného „přednesu“ vyžaduje, na rozdíl od děl čistě odborných i od děl čistě populárních, vyrovnávat se s často velmi náročným napětím mezi požadavky vědecké přesnosti a hovorové srozumitelnosti. To je údělem i posuzované knihy a ovšem pak i jejího překladu do dalšího jazyka. Autor i překladatel (Petr Babka) se pustili do odvážného zápasu o zadostiučinění oběma pólům.

Svým – v českém překladu prvním, v originále druhým – názvem v pořadí ovšem publikace odkazuje k tomu, co představuje v emočním dění spíš selhávání: ke ztrátě vlády nad emoční dynamikou vlastního prožívání. Ta pak zpravidla vede k dalším poruchám ve vyrovnávání se člověka s náročnými životními situacemi. Většina kapitol je tak věnována selháváním a ovšem i předcházením jim v průběhu vzbuzených základních emocí odporu – strachu a hněvu, a jejich intenzitou a obsahem příbuzných variací. Obsahové rozpětí autorova výkladu sahá od anatomie a fyziologie limbického jádra – „amygdaly“ (ta má ovšem na různých místech textu někdy svůj původně hmotný, jindy spíš symbolický význam – např. na s. 26 v navrženém „pročišťování amygdaly“) až po upevnění nezvládnutých emocí tohoto okruhu v přetrvávajících poruchách osobnosti, popřípadě v některých dalších psychických selháváním. Prakticky užitečné jsou i autorem navrhované postupy, jak čelit poruchám emočního prožívání, například doporučeným způsobem relaxace, tělesnou aktivitou, změnou postoje, meditací a dalšími, které vybírá především podle vlastních zkušeností a oblíb.

Určitou obtíž pro odborněji vzdělaného i pro teoreticky v tomto oboru znalostmi spíš laicky vybaveného čtenáře spatřuji v užívaném poj-

mosloví. Odkazují zde na v českém překladu a pravděpodobně také někdy i v německém originále užívané a pro text lecky klíčové pojmy. Jsou jimi například dvojice výrazů „city“ (v pravém významu slova) a „pocity“ (někdy ve významu smyslových počitků, jindy citů); ty jsou v textu někdy hovorově shrnovány do jedné třídy emočních jevů coby synonyma, jindy naopak užívány v navzájem posunutém či odlišeném významu. Dále je to zavádění některých spíše hovorových (a významově zřejmě totožných) „novotvarů“ pro odborně jednoznačně vymezované diagnostické výrazy; například pro (odborně) „ruminace“ nacházím v českém textu zaměnitelné výrazy „hloubání“ (coby název kapitoly 3), „přemítání“, „přemýšlení“, „dumání“ ..., (např. na s. 44 ve spojení „strategie, jak zarazit dumání“) – opět bez jejich explicitního buď ztotožnění, nebo naopak vzájemného rozlišení. (I „titulní“ výraz „kontrola“, popř. sloveso „kontrolovat“ znamená v češtině stále jen „ověřovat, prověřovat“, jak věci jsou, ačkoli jeho užívání ve smyslu „ovládání, – at“ či v propojeném významu „sebevláda, sebeovládání“ se již natolik zaběhlo, že se nad ním již málokdo pozastaví.)

Zároveň však všem, pro které otázka, „Ovládnou své rozpoutané emoce já, anebo ovládnou ony mne?“, je studijně nebo osobně důležitá, rád tento text doporučuji pro jeho nesporně inspirativní povahu. Odborná východiska a problémové okruhy pokládám za vhodné zvolené. Oceňuji i autorovo průběžné dovádění odborných poznatků až do velmi praktických doporučení, jak kterým případům emocemi podmíněné ztráty sebevlády porozumět a jakými praktickými, všeobecně dostupnými metodami poruchám v této oblasti předcházet, nebo jim čelit psychologicky ozdravným vnitřním „pre-programováním“. Autor v závěrečné úvaze poukazuje na potřebu v tomto ohledu umět vzdorovat i psychologickému nátlaku sugerováním nezdravých hodnot a manipulativním vyvoláváním nezdravých životních postojů vědomým nebo neuvědomovaným společensky zprostředkovaným „programováním“, jak zacházet se sebou a s vlastní motivovaností obecně a se svým emočním prožíváním zvlášť. Píše (v českém překladu na s. 169): „Svět by byl mnohem lepším místem, kdyby se každému jedinci podařilo pozitivně zorganizovat svůj pocit vlastní hodnoty – místo negativních vnitřních programů nainstalovat programy pozitivní. Lidé by spolu jednali pokojněji a rovnocenně.“

Karel Balcar