

Mohu se spolehnout na svůj cit?¹

Alfried Längle

Zvláštní otázka

Ptát se, zda se člověk může spoléhat na své city, je v mnohém ohledu neobvyklá. Stojí city vůbec za zmínku? Mají nějakou pro život důležitou úlohu – nepočítáme-li snad zamilovanost, kdy člověku dokáže přímo „zamotat hlavu“? – Jsou city něčím víc, než jen průvodním úkazem, který je někdy příjemný, pokud jde o radost, slast, veselí či štěstí, někdy však vadí, jde-li o hněv, zášť, žárlivost, závist, úzkost či depresi?

Ať už city jsou nebo nejsou jen něčím nepodstatným, pro spoustu lidí jsou v každém případě „*čistě osobní věci*“, o níž se na veřejnosti nemluví. Proto jsou také často odbývány jako „duševní haraburdí“, na které člověk nemá přesprávit dát. Proto je též tak rozšířený názor, že člověk udělá nejlépe, když si své city nechá pro sebe. V životě ho neodvratně zachvacují jakožto průvodní jevy či „vedlejší účinky“ duševního života. Stejně jako se třeba motor svou činností zahřívá, tak také přicházejí city a člověka „zahřívají“, pokud je rozum „nechladí“. Člověk by chtěl být „cool“, to znamená uchovat si převahu, nenechat se situací zasáhnout. Z tohoto pohledu nemají city žádný další význam, než že ukazují osobní náchylnosti a slabosti. Na city se tak pohlíží jako na jakési „spodním prádlo“ člověka. Ukazovat se ve spodním prádle je však trapné, může to být ostuda. Proto se tedy člověk musí se svými city vyrovnávat sám. Není divu, že tento pohled je tak rozšířený, že člověk o svých citech raději nemluví a také se nikoho po nich neptá.

Oproti tomu jiní pokládají city za vnitřní prožitky, které jsou vyvolávány vnějšími vlivy. Jakožto *produkt působení vnějších podnětů* by vznikaly podobně jako vlny způsobené kamenem padlým do vody. Pro tyto lidi jsou tedy city cizími tělesy, něco jako „kamínky v botě“, které tlačí nebo – v příznivém případě – možná lechtají. Kdo se drží tohoto pojetí, tak se proto snaží citů se hned při jejich objevení zas zbavit. Jak se to dělá? Tlak citu se „odsune“ navenek. Vztek, zloba, radost – všechny city se co nejdříve odreagovávají. Člověk si nic neoponechává v sobě, neboť věří, že ze zadržovaných citů se může onemocnět.

Jak je vidět z těchto úvodních poznámek, bývají na city rozdílné, dokonce protichůdné názory, a v důsledku toho i rozdílné způsoby vyrovnávání s nimi. Není tedy divu, že se v běžném životě často ve vlastních ani v cizích citech nevyznáme. Není vždy snadné porozumět jim a vyložit si je. Často je to stejně obtížné, jako si s nimi poradit – vypořádat se s jejich naléhavostí, silou, ale i se znejistěním, zasažením či zraněním, které jsou v nich obsaženy. – V úvodu vyslovená otázka, zda se člověk může a smí spolehnout na city, je tak pochopitelná.

Za těmito (mnohdy dál nepromyšlenými) „představami o citech“ často jsou „zkušenosti s citem“, které nebyly příliš povzbudivé. Člověk se třeba zamiloval, šel za hlasem svého srdce a nepochodil. Hoře lásky bolelo. – Nebo člověk uvěřil, že má štěstí, oženil se či vdal se podle svého citu a nyní se cítí doživotně potrestán.

¹ Podle přednášky 15. 4. 1994 ve Feldkirch na výročním kongresu GLE.

Koho by udivilo, že tolik lidí pokládá za spolehlivá pouze *fakta* – údaje, čísla, důkazy, argumenty a logické úvahy. Po tolika nepříznivých zkušenostech, které se pak rády dávají k dobrému už ležérním, shovívavým tónem, se ještě spoléhat na své city – není to nepraktické, není to počinání zapřísáhlého romantika² nebo nepolepšitelného mystika? Dát na city připadá stoupenci „tvrdé linie“ logiky podobně, jako by měl svá rozhodnutí vyčíst z kávové sedliny. Se svou racionální a důsledně logickou strategií je silný a úspěšný. S tou se může prosadit. Jeho kariéra mu dává za pravdu.

City – důležitá lidská realita

Otázkou nyní je, zda lze city skutečně dlouhodobě opomíjet, nebo zda je to MOC, která příležitostně i „nejchladnější hlavou“ oťrese a její srdce rozbuší. Vyžadují city přece jen pozornost?

Když na city pohlédneme blíže, zjistíme, že jsou vsutku podstatnou oblastí lidské existence. V nich se odehrává mnoho z našeho života. Celý náš život je protkán city – v bdělém stavu stejně jako ve spánku a snu. City zná už dítě a má je i starý člověk. A vyžadují od nás, abychom se jimi v určité míře zabývali. Možná si vůbec neuvědomujeme, že city provázejí veškeré prožívání, myšlení, pocitování, jednání a vzpomínání. A ještě víc: prožívat něco znamená mít k něčemu city. Teprve pak „prožíváme“. City jsou základem motivace a její síly, vedou k zahájení a k ukončení jednání. Když se ráno probudíme, jedna z prvních věcí, které si všimneme, je nálada, kterou máme. Jsme radostně nebo smutně, šťastně nebo podrážděně, vesele nebo nahněvaně naladěni.

Celý bdělý stav až do doby, kdy jdeme spát, je nesen a protkán náladami. City se stále vplétají do našeho života v podobě nálady a motivace, síly a prožitkového pozadí. Život je protkán citovými vzorci a dokonce spoluutvářejí i naše tělo. Vtiskují mu vrásky do obličeje, držení hlavy, trupu – vyprávějí o převládajících citových stavech v průběhu našeho života. City jsou mocí, s níž je třeba počítat. „Proti citům je rozum bezbranný“ řekla mi jedna žena, která to musela vědět. V tu dobu již byla třicet pět let týrána svou úzkostí. Dlouhodobě popírat city nakonec vede k tomu, že svou sílu „skryjí“ v těle a s jeho posilou – pouze v „zašifrované“ podobě – tím citelněji působí. Hlásí se pak prostřednictvím poruch spánku, migrén, žaludečních nebo dechových potíží a psychosomatických poruch opět ke slovu.

Pro stálou přítomnost citů a pro jejich velký vliv na člověka jim v psychologii přisuzujeme stejnou míru skutečnosti jako jeho tělu. Opomíjet city je stejné, jako trvale nedbat svého těla. Co si přivodí člověk, který svému tělu nikdy nedopřeje pohyb, málo spí, špatně se stravuje, neovládá se v pití alkoholu a kouření? Dříve či později si opotřebuje tělo a onemocní. Nejinak se vede tomu, kdo trvale nebere vážně své city – vytěšňuje je, potlačuje, uniká od nich pohroužením do mediální zábavy, vzrušujících aktivit či jiného „drogového“ opojení.

Sílu a význam citů však ukazují nejenom takovéto negativní následky. City jsou v životě člověka mnohem spíše *pozitivní skutečností*. Jsou oni

m mostem, který sblíží – vytvářejí blízkost a vztah k druhým lidem, k věcem i k sobě samému. City totiž jsou jakýmsi *tělem prožívání*. Teprve v citovém souznění „něco mám“ z toho, co prožívám, vidím, slyším, pociťuji – z dárku, z dovolené, z partnera, ze sexu, z dítěte – ze všeho, co je obsahem mého prožitku. Bez citového odeznívání je svět bezvýrazný a němý. Hudba nemá zvuk, obrazy nemají barvu, vzpomínky jsou vybledlé a nic neříkají. Až prostřednictvím citů do nich vstupuje život. City jsou rozhodujícími důvody k tomu, abychom zašli do dobré restaurace, šli shlédnout film, nebo se setkali s lidmi. Když city ztrácejí na své

² Pro snazší srozumitelnost většinou užíváme pouze mužského rodu v obecném významu.

síle, pak musí všechno být ještě neobvyklejší, exotičtější a bláznivější, aby nám jídlo ještě vůbec chutnalo, film se nám líbil a setkání stálo za to.

I když má tato dimenze pro člověka tak ústřední postavení, přesto v sobě obsahuje také *něco znejišťujícího*. City jsou nestálé, neuchopitelné a nepochopitelné a tím zároveň i zcela jiné povahy než tělo. Jelikož jsme byli vychováváni k věčnosti, působí na nás trochu „strašidelně“. Jsou měnlivé, vrtkavé, labilní, bezuzdné a čistě subjektivní. Nedají se počítat, vážit, měřit. Znejišťuje nás, když zažíváme, jak se city mění a my často ani nevíme proč. Vystupují z neznámých a neovladatelných hlubin, nějakou dobu trvají, aby pak zase zmizely – a my ani nevíme jak. Může nás zúzkostňovat, že je tak málo ovládáme a jsme jim přitom tolik vydáni na pospas. Leká nás to proto, že nám zároveň není lhostejné, co nám naše city působí. Ony na nás totiž hodně působí. Skrze ně můžeme být zraňováni a trápeni, obtíženi a znejistěni, anebo zase potěšeni, rozjařeni a rozveseleni, šťastni.

* * * * *

Rád bych vám zde pověděl příběh jednoho muže, který s tímto problémem přišel do mé ordinace. Bylo mu šedesát sedm let a už deset let byl v důchodu pro těžký srdeční infarkt. Vyhledal mě kvůli kontrole krevního tlaku, protože se bál, že by mohl dostat infarkt znovu. Podnětem k tomu byl velký neklid a napětí, které se objevily, protože jeho manželka se chtěla dát rozvést. S tím nepočítal, ačkoli před krátkou dobou navázal poměr se stejně starou vdovou. Poprvé ve svém životě se zamiloval. U své ženy nepočítal s myšlenkou na rozvod, poněvadž ta měla stále nějaké mimomanželské poměry. Doposud ho to příliš netrápilo, vlastně si to nikdy ani pořádně neuvědomil. Nyní se však manželka chopila příležitosti, aby se s ním – zdálo se, že z finančních důvodů – rozvedla.

Podnětem ke konzultaci pro tohoto muže vůbec nebyly jeho duševní tíseň, bolest, obavy z budoucnosti, starostí, nejistota. To pro něj bylo něčím příliš málo uchopitelným, příliš málo skutečným. Chtěl si dát ošetřit tělo! City pro něj byly něčím vedlejším. – Takové chování se vyskytuje velice často a je typické pro lidi, kteří si s realitou citů nevědí rady.

Po kontrole krevního tlaku jsem se vyjádřil k jeho obavám. Strach z dalšího srdečního infarktu by byl pochopitelný, ale – řekl jsem mu – přesto mám dojem, že jeho úzkost tkví hlouběji a že to není jen obava z infarktu. Potvrdil mi, že už od dětství stále žije ve strachu. V zaměstnání se stále bál důvěřovat spolupracovníkům. Vždy měl strach, že se zklame. V souvislosti s jeho obavou ze zklamání mu přišla na mysl věta, kterou jeho matka často opakovala. Právě když mu byl jeden rok, jeho matka, velice energická žena, chodila na léčení k proslulému vídeňskému psychoterapeutovi. Ten prý jí řekl: „Ty nepopsatelně aktivní ženy musíme od dětí držet dál ze strachu, aby je neumačkaly.“ Matka tuto větu často citovala před hosty a přáteli. A také se proto se svými dětmi nikdy nemazlila a nechovala je. Mohla vědět, co to pro malého chlapce znamenalo? Poškodilo ho to v jeho citovém vývoji a znejistilo v jeho základní důvěře.

Následující úsek rozhovoru ozřejmuje jeho prezíravé zacházení s city a osudové účinky toho na jeho život.

Jelikož všechno, co jsme probírali o citech, bral jako něco vedlejšího, zeptal jsem se ho nakonec přímo, abych mu umožnil prožít skutečný cit, zda za vztahovými těžkostmi s jeho energickou manželkou přece jen nemůže hrát roli ještě touha po jeho energické matce? Šedesátisedmiletý muž poněkud zrudl v obličeji a viditelně se ho to dotklo. Po několika nic neříkajících slovech se zas vzchopil a věcně prohlásil, že tehdy to bylo právě tak a dnes se s tím beztak už nic nedá dělat. Není z toho tedy vůbec smutný. Všechno ho to jen otužilo a přispělo to k jeho logickému myšlení; za to je své matce vděčný.

Později jsem se ho zeptal, zda by se za své city styděl? Řekl:

P: „Mít takové city, to není k ničemu. Je to jen jako litovat sám sebe.“

T: „Řekl bych, že sebelítost by mohla být to, co si nyní místo matky poskytnete sám: že si své city schováváte pro sebe, že soucítíte sám se sebou.“

P: „To bych nerad.“

T: „Tím ale zasouváte závoru, kterou se uzavíráte spoustě citů.“

P: „Také mi říkají, že mám málo radosti... Je možné, že to opravdu souvisí se strachem z citů.“

T: „Tam dřímá mnoho bolestných a smutných citů...“

P: „Já bych řekl zmatených citů a hodně choulostivosti... Myšlenky mohou ovládat, ale city? Proto se stále držím ve světě myšlenek. Mé logické analýzy často mou manželku doháněly k šílenství. Vždy jsem měl potíže s prožíváním citů. Vždycky jsem je vnímal jako něco rušivého.“

T: „Třeba jste ty city nemohl natolik vyřadit, jak jste si myslel, a nakonec vás přece jen ovládaly?“

P: „To je docela možné, že tohle mé základní naladění, ten můj pesimismus a úzkost se tu projeví. A já jsem neustále měl pocit, že mé city budou zklamány.“

Setkání s tímto mužem mnou pohnulo. Bylo mi smutno vidět ho v jeho sedmašedesáti letech, se srdečním infarktem a už desítky let rozpadlým manželstvím s takovou mírou úzkostí. Navzdory svému věku a své zdatnosti zůstal uvnitř stále oním někdejší osamělým a opuštěným dítětem, jakým byl ve svém jednom, dvou či čtyřech letech. Kdyby tak měl dřív příležitost, aby se mohl spolehnout na své city! Kdyby tak dokázal přijmout svou touhu po matce jako cit, kdyby se tak dokázal vyplakat! Samovolně mi přicházely myšlenky, že by pak jeho život nejspíš probíhal jinak. Jeho vztah k manželce, k sobě samému a ke svému tělu by nebyl tak odtažitý. – To, co mu scházelo, mu ve skutečnosti nikdy nebylo cizí. Cítil to už od dětství a ještě dnes se kvůli zatajovaným citům rdí. Kdo mu namluvil, že nesmí prožívat city, touhu, smutek, úzkost? Jak by mu tehdy mohl pomoci někdo, kdo by projevil zájem o to, co on jako malý tehdy cítil?

Abychom se odvážili spolehnout se na své city, potřebujeme tu a tam podporu a povzbuzení od lidí, kteří nám rozumějí. Kdo zůstává se svými city sám, bude je muset brzy od sebe odstrčit, aby ho úplně nezaplavily. - Jelikož on sám nikdy nezakusil, že by si někdo povšiml jeho duševního stavu, tak uvěřil, že je pro život důležité odsunout city stranou. Naučil se to tím spíš, že byl chlapec a měl se stát mužem.

Příklad tohoto muže ale také ukazuje, že se člověk může se svou duševní tísní vypořádat sám. To je důležité v situacích, k jejichž přestání není jiná cesta než právě tato. Avšak odsunout neznamená zrušit! Jeho nemoc, průběh jeho manželství a jeho pozdní zamilování poukazují na to, že „jeho život“ se s tím nespokojil. Jeho obtíže a jeho úzkost ho upozorňovaly na něco, čemu ze svého odstupů od citů sám už nerozuměl. Tím přecházíme k další kapitole.

City jako signály – citové stavy a nálady jako ukazatele vlastních stavů

Hovoříme-li o hodnotě citů, je zároveň důležité vidět i *meze* jejich významu. Není vždy radno slepě se jimi řídit. Abychom poznali, co city znamenají, musíme jim aspoň trochu také rozumět.

V předchozím příkladě dělal onen muž dobře, že se svým obavám nepoddával. Celý život je prostě pouštěl z hlavy. Nemohl by žít, kdyby se řídil úzkostí a nedůvěrou. Nedokázal by ani založit rodinu, ani vykonávat povolání. Se svým emočním vybavením pravděpodobně učinil ze svého života to nejlepší, co – odkázán pouze na sebe samého – mohl. Udělal to tak, protože svým citům nedůvěroval a spolehl se pouze na svůj rozum. To bylo v jeho situaci správné, neboť city úzkosti a nedůvěry, které v něm převládaly, byly až odvozené. Byly následkem jeho potlačené touhy po matce, kterou nikdy nevyjádřil. A tak v průběhu času ztratil kontakt s tím, co pro něj bylo důležité. Obojí, ztráta vnitřního kontaktu se sebou samým a chybění kontaktu s matkou, mu vzalo půdu pod nohama. Následkem toho byl jeho život obstaven úzkostí, nejistotou a citem „základní nedůvěry“, jak řekl. Jeho původní city touhy, osamělosti a bezmoci se postupně ztratily pod příkrovem úzkosti a nedůvěry.

Prožívání různých citů a nálad, jako třeba úzkosti, nejistoty, nedůvěry, pochyb o vlastní hodnotě, smutku a pocitů osamělosti, neznamenají, že bychom se měli slepě řídit jejich impulzy. Správně říká přísloví, že strach je špatný rádce. Takové citové stavy mají jiný smysl: Jsou *informačními a výstražnými značkami*, které nás chtějí na něco upozornit. Jsou to vjemy tělesného stavu a předchozích životních zkušeností. Podávají nám informaci, jak se nám vede, jsou jakýmisi „kontrolkami“ vlastního stavu. Když se například už nedokážu opravdu radovat, může to být signál nadměrné tělesné únavy, anebo upomínka na truchlivou tíhu některého dřívějšího životního údobí, které se mi takto citově připomíná. Smysl takových citových stavů a nálad je v tom, abychom se jimi včas zabývali, abychom zjistili jejich příčinu a porozuměli jim.

Muž v našem příkladě se mohl zeptat, odkud jeho úzkosti a nedůvěra pocházejí. Protože však si své city „držel od těla“, samozřejmě nemohl ani pochopit jejich smysl, ani se ptát po jejich původu. Může to znít paradoxně: On, který byl plný nedůvěry, stal se právě tím příliš lehkověrným, měl příliš málo nedůvěry tam, kde by byla bývala na místě. Měl veškeré důvody k ještě větší nedůvěře.

Tady se nakonec pes zakousne do vlastního ocasu. Trvalé opomíjení vlastních citů totiž má za následek, že jejich moc může působit bez zábran. Čím víc je člověk opomíjí a čím méně je chápe jako spolehlivé ukazatele hlubších tužeb, nedostatků či zranění ve vlastním životě, tím víc se jim pak musí uzavírat a obrnit se proti nim.

Jak lze tuto skupinu citů *rozpoznat*? Jsou to city, které informují o tělesném stavu a o duševním rozpoložení. Mohou probíhat v bezprostřední interakci se situací a mohou tak například signalizovat vnímání dusivého parna v daném místě. Pak je jejich smyslem dbát na optimalizaci situačních okolností, protože ta je předpokladem pro dobré vedení života. Stejně city se však mohou vyskytovat ve zcela rozdílných situacích. Pak jsou od vnější situace značně odpojené. Přesto jsou ukazateli. Také poukazují na okolnosti, i když v tomto případě na takové, které nejsou obsaženy v přítomné situaci, nýbrž vyskytly se dříve a jež je vhodné nejprve vystopovat a pochopit. Tyto okolnosti, k nimž se váže opakovaně zakoušený cit nebo přetrvávající nálada, jsou v člověku samém. Hledá-li je vně sebe, odvádí ho to od nich. V dané situaci často působí rušivě a nepochopitelně – přesto však mají svou cenu a svůj význam. Je třeba jich dbát, neboť obsahují důležitou informaci, zvláště když se dostávají opakovaně. V konkrétní situaci se většinou hodí zacházet s nimi s odstupem, aby bylo možno situaci zvládnout. Takovým citem, který nemá s danou situací nic společného, nýbrž byl do ní jakoby „zavlečen“, bývá třeba úzkost, která člověka nenadále přepadne na ulici, doma či v práci. Taková úzkost se tedy týká mého tělesného stavu nebo neurotické poruchy. Také nedůvěra může být takovým „ukazovacím citem“, když k ní například žádný konkrétní spolupracovník nedává podnět. V takovém případě, anebo když dostaneme jen obecné odpovědi jako třeba „člověk nikdy neví“, odkazuje cit na již vnitřní, dřívější životní okolnosti. Těmi bychom se měli zavčas zabývat, abychom přišli na stopu původu tohoto citu.

Jiným příkladem je cit, který se opakovaně vrací: „Všichni ostatní jsou lepší než já.“ I to je citový stav, kterým bychom se neměli řídit. Ochromoval by nás. Je důležité zaujmout k takovému depresivnímu citu určitý odstup, abychom si uchovali životaschopnost. Avšak bez ohledu na dočasný odstup vůči němu je na místě pokládat jej také za ukazatel. Ve chvíli klidu a o samotě anebo ještě lépe v rozmluvě s chápavým člověkem, s přítelem či přítelkyní, nebo v případě potřeby s psychoterapeutem či psychoterapeutkou bychom se měli dobrat jeho příčiny.

Ale žel: Kdo má pocit, že všichni ostatní jsou lepší, většinou tomu ve svém nejhlubším nitru sám věří. Přesto doufá, že se to nepotvrdí, a všemi silami se proti tomu brání. Bojuje s tím pocitem typicky tak, že se obětuje pro ostatní až do vyčerpání. Vede svůj život s velkým vypětím a usilovnou angažovaností v přesvědčení, že se tím může před ním zachránit. To je pochopitelné, neboť často je příliš bolestné muset se sám dobírat původu takového pocitu a možná při tom narážet na hluboká zranění, která jej způsobila. Kolikrát byl takový člověk porovnáván se spolužáky, sourozenci, sousedy, poměřován normami a požadavky, jeho snahy a jeho výkony bylo znevažováno? Jako často mu rodiče zprostředkovali (či dokonce vyjádřili) pocit, že jeho život je pro ně zátěží a obtíží? Jak pak může být ještě něco, co on dělá, dobré, když v sobě nosí pocit, že je špatné, že on vůbec je? – Tak hluboké mohou být city a tak daleko mohou dosahovat. A až do této hloubky je též třeba při jejich léčení postupovat.

Již častokrát na mě silně zapůsobilo, když jsem v rozhovorech mohl být svědkem toho, jaké mimořádné výkony lidé podali v boji proti vlivu takových citů a vnitřních propastí. Mnohdy nesli svůj život celé roky a desetiletí stále dokola, žili svou práci a volný čas, svůj pláč a své zoufalství, až už to nešlo dál a přistoupili na cizí pomoc. Většinou bych jim býval přál, aby nastoupili léčbu dříve. I tak si však vážím jejich úsilí pokusit se žít s tím samostatně – a vytvořit si životaschopný odstup vůči tíživým citům.

Když si někdo tento život umožňující odstup vůči tíživým citovým „ukazatelům“ vytvořil zcela sám, stalo se to většinou za cenu odmítavého postoje k vlastním citům a zároveň s tím i k psychoterapii. V boji proti citu totiž člověk nemá zájem porozumět mu, hovořit o něm, sledovat jej a přijít na jeho příčinu. Obavy z citu jsou příliš mocné. Výskyt „ukazatele“ vnímá pouze jako ohrožení a proto jej neuznává. Možná to je ohrožení a v určitém období léčby to může zakoušet opravdu silně a bolestně. Avšak jakožto neznámé a nechápané ohrožení bývá takový cit opravdu obtížný, nebezpečný a nevypočitatelný. Naléhá totiž na to, aby byl pochopen a začleněn do životních souvislostí. Tím člověka vyzývá k tomu, aby k nim zaujal postoj a aktivně se s nimi vyrovnával. To je smysl takto přetrvávajícího, navracejícího se, obtěžujícího citového prožitku.

Pomoc v zacházení s citovými stavy

Citové stavy většinou nebývají tak naléhavé, aby nezbytně vyžadovaly cizí pomoc. V mnoha lehčích případech si může člověk sám pomoci, aby znovu našel orientaci v „houštině citových značek“. Existuje jednoduše použitelná *metoda* umožňující mu, aby se od citů, které ho svazují a stále se mu vracejí, v potřebné míře odpoutal, pokud nejsou příliš silné. Toho lze docílit trojím zaujetím postoje, jímž si vůči danému citu ustaví vlastní postavení:

1. To první je zaujmout **zaměření navenek**, vůči světu, který hrozí, utlačuje nebo sužuje. Na počátku tedy vůbec nehledíme na cit! Nejprve hledíme na situaci. Zjišťujeme, nakolik s daným citem souvisí. Dostaví-li se například pocit, že všichni ostatní „holt“ jsou lepší, spočívá toto zaměření navenek v tom, že se ptáme: „Je to skutečně pravda? – Podle čeho to

poznám?“ Nebo vloudí-li se nedůvěra, položíme si otázku: „Je to opravdu tak?“ – „Platí to tady?“

Poté, co jsme otevřeli oči a pohlédli opět do světa, obrátíme se dovnitř k citu samému.

2. Vyrovnání s citem si nyní vyžaduje **zaměření dovnitř**, zaujetí postoje k sobě samému a k vlastnímu citu. Chceme si udělat jasno v tom, jaké následky by mělo, kdyby byl prožívaný cit oprávněný. – Mohli bychom to unést? Co by se doopravdy stalo?

Zaměření dovnitř, tedy na vlastní citový stav, provází otázka: „A kdyby to tak bylo, jaké následky by to mohlo mít?“ – Pokud by nyní při lyžování a večer u karet byli druzí lepší než já, jaké konkrétní účinky by to mělo? Oč bych já tím přišel?

Dokázal bych to pro dnešek vydržet? – Nebo v druhém případě: „Dokážu pro tento den, při této práci, unést ten pocit nedůvěry?“

3. Poté, co jsme se osvobodili od vnějších a od vnitřních pout a získali tak jistotu, upevní se vlastní postavení na věčné úrovni. Dvěma předchozími kroky jsem získal svobodu položit si otázku: „Oč mi teď vlastně jde?“ Jedná se o zaujetí **zaměření na pozitiva**. Jde mi teď o to, abych byl dobrý a aby nikdo nebyl lepší než já, nebo mi jde o lyžování?“ – „Jde mi o to, abych se zbavil nedůvěry, nebo o to, aby se práce udělala?“ Zaměřením k tomu, co je pozitivní, na čem vlastně ve skutečnosti záleží, získává člověk opět pevnější základnu, pevnější půdu pod nohama.

Protože cílem této metody je znovunalezení vnitřního postoje jakožto osoby, nazýváme ji „**Nalézání osobního postoje**“ (Längle 1994, 6-21).

Dosud jsme se dozvídali o jedné skupině citů, které obsahují ukazatele, co potřebujeme a jak sami se sebou zacházíme – zda si sebe samého dost všímáme, anebo svůj život zanedbáváme. Citové stavy však nejsou základnou a ani neposkytují orientaci pro dalekosáhlá rozhodnutí. Pocházejí z nás samých, týkají se nás a nikoli smyslu situace. Jsou zrcadlem tělesného životního stavu a naší životní historií vytvořeného vnitřního rozpoložení. Jsou to city, které nás neopouštějí, protože k nám patří. Jejich úkolem je pojit se k našemu tělu a k naší historii a utvářet náš vztah k životním podmínkám vnější situace. Jejich podstatou je *odkazovat*. Vyzývají nás, abychom si jich všimli a pochopili, co znamenají. Porozumět jim znamená lépe porozumět sobě samému. – Protože však tyto city nemají bezprostředně nic společného se situací v zaměstnání či v rodině, nebo s rozhovorem, který právě vedeme, je důležité, abychom si k nim dokázali zachovat určitý odstup. Život bychom měli rozervaný, kdybych se bez rozlišení měli řídit každým svým rozladěním, hněvem, vztekem, zklamáním, potěšením. Určitý odstup vůči nim nás také chrání před kýčovitou sentimentálností nebo před chorobným „koupáním se v duševním bolu“. Sentimentalita je logickým výsledkem tam, kde nechápeme citové stavy jako ukazatele, nýbrž jako cílový stav, v němž chceme pobývat.

Cit jako vycítění podstaty a hodnoty

Kromě toho je ještě jiná skupina citů. Zaznívají v nás jako tón ve chvíli, kdy se *zaměříme k nějakému člověku či věci*. Vlastně to důvěrně známe. Ten citový doprovod je přítomen vždy, když něco děláme nebo pozorně sledujeme. Často si jej ani nepovšimneme, přehlédneme jej nebo jej hodíme do jednoho hrnce s citovými stavy a odsuneme stranou. Tento citový přízvuk však má jiný původ, než prvá

skupina citů. Vzniká vlivem skutečné vnější situace. Ta mu dává v nás zaznít. Je pak něčím jako doprovodná hudba k vnější realitě, jako *vnitřní obraz vnější skutečnosti*.

Protože tento obraz má svůj původ vně, zaujímá místo „vedle“ citových stavů, jež mají původ uvnitř. Můžeme být například v úzkostném citovém stavu a přesto si při jídle všimnout, co pociťujeme, a pochutnávat si. Můžeme se nechat do určité míry nechat zaujmout nějakou knihou, mít požitky z koncertu, se zaujetím sledovat přednášku nebo se nechat uchvátit filmem nezávisle na tom, v jakém citovém rozpoložení jsme přišli. Jsou-li naše zážitky napínavé, nechávají nás dokonce do značné míry zapomenout, jak na tom jsme. Nehledíme tu pak už na svůj citový stav, nýbrž třeba na onen film a na to, co u něj prožíváme. Necítíme už sebe sama, nýbrž *vycitujeme* příběh, citově zakoušíme, co se děje *tam*.

Protože tento pochod je tak důležitý k tomu, abychom prožívali svůj život jako naplněný a hodnotný, rád bych se zabýval tím, co se přitom odehrává, podrobněji. Co to děláme, když například jdeme do kina a díváme se na film? Nasloucháme, hledíme, myslíme na něj. Už přitom se toho děje velice mnoho: Zabýváme se něčím, co nejsme my sami. Obracíme se k něčemu jinému a přivádíme se do stavu *otevřenosti*: Oči a uši jsou otevřeny, někdy dokonce i ústa... Jako do pozorujícího oka vniká světlo otvorem zornice, tak vniká duševní otevřeností našeho zaměření (na něco) a zájmu (např. o nějakou věc, o film, o knihu) něco do nás. – Co to je? To, co nás dokáže v naší otevřenosti dosáhnout, co se nás dotkne a co námi pohne, jsou *existenciální hodnoty*. Pociťujeme, jak se nás příběh zmocňuje, zajímá nás, dojíká nás. Pociťujeme to více, nebo méně intenzívně; cítíme, že se to od jedné části k druhé mění. Vycitujeme, co je dobré a co zlé, co je důležité pro život a co mu je vzdálené. – V setkání s druhým člověkem můžeme třeba pocítit, jaký má ke mně postoj, jaký mám postoj já k němu, zda mi je příjemný či já jemu, jak spolu zrovna vycházíme.

Je úžasné, co všechno můžeme zakusit prostřednictvím řeči, obrazu a zvuku. Nevnímáme však přitom jen kvalitu a napětí, nýbrž mnohem více. Otevřeme-li se přitom i sobě samému, vycitujeme také svůj vnitřní postoj k tomu. Cítím například, co si o tom myslím, co odmítám a s čím mohu souhlasit. Všechno to prožíváme nejprve citově a až pak se s tím vyrovnáváme myšlenkově. Pociťujeme ještě další vnitřní postoje a první popudy k jednání, například jak se k druhému člověku zachováme, zda tu zůstaneme nebo z této situace odejdeme, co vlastně máme či chceme říci nebo udělat atd.

Tento druhý typ citů nám dává uvědomit si, *oč teď jde. Rozpoznáváte v situaci její existenciální hodnotu*. Co zde vycítíme, je to, na čem záleží, co se počítá, co právě teď „dává smysl“. Proto jsou tyto city osobní orientací pro to, co udělat – co je teď „správné“. *Ukazují směr*. Tyto city totiž rozlišují mnohem jemněji, než dokáže rozpoznat ostrovtip rozumu. Tak vykládá Frankl Pascalovu větu: „Srdce má své důvody, které rozum nezná.“ To, co je opravdu důležité, oči ani rozum nevidí. „Antoine de Saint-Exupéry v „Malém princí“ (1972, s. 79) říká: „Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“ Doplnit a upravit citát podle českého odkazu!] To, co můžeme vnímat a vycitovat citlivým srdcem, daleko přesahuje rozum. Proto si to také s tímhle „šestým smyslem“ tolik ztěžujeme, neboť to, co cit vytuší dlouho před tím, než to nastane, vyhlíží často jako jasnovidectví.

Například nějaká žena zápasí s myšlenkou odstěhovat se se svými dvěma dětmi pryč. Cítí, že pro ni a pro děti už není dobré zůstat doma. Muž její problém vůbec nechápe. Na její city a úvahy nepřistupuje. Žena se cítí situací stále více tísněna, ale její muž míní, že ona nemá žádný důvod, aby se tak cítila nebo dokonce aby se

stěhovala jinam. Přece je všechno v pořádku, ona i děti jsou dobře zaopatřeny a je o ně postaráno. To je pravda, jsou dobře zaopatřeny. Ale její pocit, že za těchto okolností už brzy nedokáže vůbec žít, stále sílí. Proto odchází a děti bere s sebou. Muž zůstává doma. Ona cítí, že udělala správně, i když se dostává do značné nouze a začíná pochybovat, téměř si zoufá. Byla to největší chyba, kterou mohla udělat? Přestát to jí stojí její poslední síly. Jsou to roky trpké bídy a vypětí. Se svým mužem se už nikdy nesetká. – Tato žena se řídila svým citem. Dobře vycítila, že bylo nutné odejít. A měla odvahu spolehnout se na svůj cit a tím na sebe samu. – To bylo v roce 1938. Byla to Židovka. Odešla do Anglie. Její sestra zahynula v koncentračním táboře. Její muž byl Rakušan. Jmenovala se Anna Lambertová. Líčí to v knize s příznačným názvem: „Ničemu neutečeš“.

Spolehnout se na svůj cit jako tato žena často vyžaduje velkou odvahu. Kdo dokáže žít v souladu se svým citem, podává svým životem mistrovský výkon. Nemusí to být nic senzačního a může to být, jako v uvedeném příkladě, spojeno se značným strádáním a nesnázemi. Avšak kdykoli se nám podaří řídit se tím, co cítíme jako správné, důležité a nutné, tehdy a pouze tehdy žijeme *svůj život*. – Můžeme být věrni sami sobě, když žijeme v rozporu s vlastním prožitkem?

Kde se však naučím spoléhat se na sebe? Kdo mi jako dítěti říkal a podporoval mě, abych hleděl na to, co sám cítím? Měli bychom se znovu zamyslet nad svou výchovou a pedagogikou a hledat způsoby, které by prosazovaly pozornost a úctu k vlastnímu citu. Dítěti prospěje výchova, která člověku ukazuje hodnotu toho, co sám cítí. *Kdo se nenaučil žít to, co je pro něj důležité, nenaučil se žít, nýbrž jen poslouchat!* Kdo necítí, co je pro něj důležité, a nedokáže se na tento pocit spoléhat, odcizuje se sám sobě. Když se totiž nemohu spolehnout na svůj vlastní cit, čím se řídím má rozhodnutí? Kdo mi pak v nespočetných životních situacích poví, kudy se dát? – Abych se zorientoval ve svém životě, musím umět spolehnout se na svůj cit. Jinak jsem odkázán na předpisy, autority, módní názory, které mi říkají, co mám dělat.

Žít svůj život – příklad

Ve všedním životě se snadno stane, že si málo vážíme svého citu. Rychle se zařídíme jednou podle toho, co jsme se naučili, co je obecným míněním, co nám někdo nakázal, anebo podle toho, co nám vnucují naše úzkosti, obavy a zdánlivě bezvýchodné situace. Muži často říkají, že dávají přednost věcným a pracovním nezbytnostem, jak jim káže rozum. Od žen často slyším, že se spíš řídí tím, co se od nich očekává a co je společenskou zvyklostí.

Typickým příkladem toho je Klára. Je jí třicet sedm let, všude ji rádi vidí, je přívětivá, vdaná, má dvě děti. Všechno jak má být. Nikoho by nenapadlo, že má problém. Její život však je vnitřně prázdný, ačkoli navenek je bohatý na různé činnosti a společenské dění. Sama se pokládá za povrchní, je se sebou nespokojená a má pocit, jako by doposud žila v nějakém snovém světě. Protože stále má dojem, že její city nejsou oprávněné, přizpůsobuje se požadavkům okolí. Ztratila tak přístup ke svým citům. Chová se tak, aby se líbila druhým. Být sebou samou jí totiž připadá příliš málo. Většinou neví, co opravdu chce. Tím víc cítí, co se chce od ní. Její život je určován výkonem, přizpůsobením a fungováním.

Tak to prožívala už jako dítě. Její rodiče věnovali pozornost pouze jejím nejlepšímu školnímu výkonům. Za to, co udělala sama podle sebe, co vytvořila ve hře či v představivosti, uznání nezískala. Chvála a napomínání patřily ostatním

sourozencům Klára byla nenápadná – byla hodná, zdatná a bezúhonná. Přizpůsobila se tak dobře, že ji přehlíželi.

Nyní žije s pocitem, jako by „žila mimo svůj život“. Málokdy opravdu činí rozhodnutí nebo zaujímá postoj. Nedokáže říci: „To je dobré“. Její výroky jsou převážně negativní, čímž se dokáže úspěšně krýt. Když se jí něco líbí, řekne: „To není špatné.“ Pokud něco „není špatné“, má jistotu, že se tím ještě nijak nezavázala a že se pak může snáz přizpůsobit názorům druhých, než kdyby řekla: „To je dobré, líbí se mi to!“. Jde vlastně cestou nejmenšího odporu. „Ale přitom ztrácím sebe samu“, říká, „protože se už pak neberu vážně“. Domácnost a děti ji nudí, je to jen povinnost. To však nemůže nikomu říci, protože má dojem, že její city jsou neoprávněné. Proto se drží běžných představ o ženách: Správná žena s nadšením pere prádlo a těší se, až se děti vrátí ze školy a ona s nimi bude moci dělat úkoly. Jen tak, jak se domnívá, může se opravdu pokládat za ženu.

Dlouhé roky se snažila plnit tyto nároky a těšit se z toho. Ale navzdory neustálé snaze se žádná radost nedostavila. Čím víc se snažila, tím méně dbala na to, co by sama chtěla a co by bylo důležité pro ni. Její vlastní cit pro to, co je správné, se mezi povinnostmi, úkoly, nároky a očekáváními ztratil. Navzdory spoustě věcí, kterými se zabývala, prožívala svůj život stále více jako smysluprázdný.

Teprve až dokázala v nějaké míře nechat stranou to, „co musí být pro ženu důležité“, a začala se víc ohlížet na to, co by sama ráda, co sama cítila jako dobré a správné, začal být pro ni život poutavý. Poutavý ve dvojím smyslu: zajímavý a napínavý. Nejprve se musela naučit rozpoznat svůj cit, prožít jej a dát mu prostor. Pak postupně začala podle něj žít bez ohledu na to, zda za to získala uznání či nikoli, zda to bylo pokládáno za výkon nebo ne. To ovšem vedlo k napětí s rodinou, která byla zvyklá na přizpůsobeně fungující ženu a nyní se musela v mnohém sama přizpůsobit novým poměrům. A pochopitelně i ona sama často zakoušela úzkost a nejistotu při svých pokusech žít svůj vlastní život po svém. Navzdory těmto pocitům však stále častěji dokázala žít tak, jak chtěla: s dětmi, v partnerství, ve volném čase.

Její metodou bylo, že se vždy napřed zeptala: „*Chci to opravdu udělat, nebo to dělám jen kvůli druhým? Jen abych si získala jejich uznání? Jen abych bezvadně fungovala? Jen proto, že se to ode mne chce?*“ Ve svých sedm-, osm- a devětatřiceti letech se Klára postupně naučila žít svůj vlastní život. „Její život“ je to, co ona sama cítí jako správné, důležité a cenné. Ve shodě s jednou ze základních vět existenciální analýzy si občas i ve svém běžném životě kladla otázku: „Chci žít tak, jak právě žiji?“ A pokud ne: „Co mohu *dnes* udělat, nebo nechat být, aby se mi to tak i *zítra* líbilo?“

Výhled

To, co chceme tímto výkladem ozřejmit, platí stejně tak pro muže i pro ženu. V citovém životě se přirozeně vyskytují rozdíly mezi muži a ženami stejně jako mezi lidmi obecně. Musí tomu tak být, jsou-li citové stavy vnímáním vnitřní skutečnosti, především stavu těla a jeho ustrojení a nadto ovšem i životního příběhu. Pokud jde o rozdíl mezi pohlavími, má svůj základ v těle (pouze tam jej lze jednoznačně zjistit). Vnitřní citové vnímání těla vyhlíží tedy mezi pohlavími poněkud odlišně.

Pokud jde však o druhou skupinu „vycitujících citů“, neočekáváme v prožívání toho, co je situačně důležité, žádné rozdíly. Vskutku v několika výzkumech (především v rozsáhlém výzkumu Christy Orgler z roku 1990) nebyl žádný rozdíl mezi pohlavími zjištěn. Jinými slovy: Muži a ženy jsou stejně zdatní ve vycitování a citovém vystižení toho, co je v situaci smysluplné.

Rozlišení citů tak, jak jsem je zde provedl, se vyskytuje zřídka. Přesto je značný rozdíl v tom, když mě upoutá cit jako ukazatel vnitřního stavu a minulé zkušenosti, anebo mi poskytuje základ pro rozhodování a směr pro další život jakožto hodnocení přítomné situace. Odlišení obou oblastí citu proto má zásadní význam.

Kdo činí svá rozhodnutí podle citových *stavů*, dává jim přednost a nevázaně si je odžívá, ten se s existenciálním naplněním mine. Vydává se na „egotrip“, na němž se stane nesnesitelným sám sobě právě tak jako druhým lidem. Pro rozhodování a volbu směru dalšího života naopak pokládáme za poslední důvěryhodnou základnu ono „citové zření“ či „cit pro to, co je správné“. Měli bychom se spoléhat na svůj cit, jinak žijeme cizí život. Máme volbu. Avšak její následky pak mají nás.

Neopomíjejme však citové stavy! Když se nepokusíme porozumět jejich základu, zůstáváme stále více upoutáni ve své vlastní, neověřené životní zkušenosti. Citové stavy nám pak začínají zahrazovat výhled do světa a zamlžovat naše „ukazující“ city. Citové stavy patří k tělu jako nositeli životní kontinuity a zážitkového pozadí. Potřebují porozumění a péči.

Znáte úsloví: „Kdo nechce slyšet, musí cítit.“ Po tomto výkladu si můžeme toto úsloví poněkud pozměnit a vyjádřit vztah obou druhů citu takto: „Kdo nechce vycítit, musí pocítit.“ Kdo není otevřený tomu, co je situačně hodnotné, ihned pocítí prázdnotu, která jeho citové rozpoložení a náladu „zkruší“.

Kdo se však dokáže spolehnout na svůj cit, nikdy nezůstává opuštěn. Má u sebe přinejmenším jednoho člověka: sebe sama.

Literatura:

Lambert A. (1992) Du kannst von nichts davonlaufen. Wien: Picus

Längle A. (1992) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73

Längle A. (1993) (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag

Längle A. (1993) Weltberührung. In: Längle A. (1993) (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag 22-59

Längle A. (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen, ebd. 161-173

Längle A. (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21

Orgler, Ch. (1990) Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag für psychopathologische Prozesse. Die Existenz-Skala – eine Validierungsstudie im Gesundheitsbereich. Dissertation an der Universität Wien

Saint-Exupéry A. de (1998) Der kleine Prinz. Zürich: Arche (Česky: Malý princ. Překlad Z. Stavinohová. Praha, Albatros 1972)

Trad.: Karel Balcar