

Zcela zvláštní a také nejvíce zkoumanou a diskutovanou emocí je úzkost, která byla jako trvalejší pocit či nálada mimo jiné tématem filozofie existence (S. Kierkegaard, M. Heidegger, J.-P. Sartre a další). Někteří psychologové mezi významy pojmů úzkosti a strachu nerozlišují (F. Riemann, 1961, čes. 1999), jiní naopak odlišnost zdůrazňují, protože, přísně vzato, „úzkost není pocit“, nýbrž „stacionární naladění“ a jako takové je bez předmětu, kdežto strach má předmět, je vždy strachem z něčeho (Ph. Lersch, 1970).

Sv. Augustin soudil, že úzkost vychází z odloučení se člověka od boha. S. Kierkegaard (1844) se domníval, že úzkost je trvalým průvodcem člověka jako zdroj jeho vnitřních rozporů a pocitů viny. Podle M. Heideggera (1976, čes. 1996) člověka zúzkostňuje jeho vlastní bytí, pobyt ve světě („Dasein“), bojí se o sebe sama ve strachu něčeho konkrétního, v úzkosti o celé své bytí; úzkost přichází ze světa jako takového a z „deficientního modu existence“.

Úzkost jako potlačovanou, tj. nevědomou obavu o sebe sama vyvolává cizost světa, odlidštěnost existence (F. Bollnow, 1956). Jako centrální problém naší doby chápal úzkost významný představitel existenciální psychologie Rollo May (1950), který psal o přeměně skryté úzkosti v otevřenou „kolektivní nejistotu“ z konce světa, ohroženého zničením v atomové válce.

Zvláštní pojetí úzkosti vytvořil S. Freud, který od roku 1895 psal o úzkosti jako reakci na sexuální neukojení, ale v roce 1926 rozlišil tři druhy úzkosti v souvislosti s třemi „psychickými aparáty“: 1. reálná úzkost je spojena s adaptivní funkcí ega a je reakcí na hrozby z vnějšího světa; 2. neurotická úzkost vyjadřuje nebezpečí z neovládnutí vlastních pudů a 3. morální úzkost či úzkost z viny má původ v obavě dítěte ze ztráty lásky rodičů a souvisí s nadměrnými nároky jeho osobní morálky (superega).

ÚZKOST

Text **prof. PhDr. Milan Nakonečný**

Teologická fakulta JU v Českých Budějovicích,
katedra psychologie

Ph. Lersch (1970) rozlišil následující tři druhy úzkosti v souvislosti se způsobem života člověka, jeho vazbami a potlačováním viny: 1. vazební úzkost, v níž si člověk chvatem a spěchem narušuje vnitřní rytmus života a životní rovnováhu; 2. životní úzkost jako trvalejší náladu z života v nejistotě, obav ze závislosti a nepříznivého osudu a 3. existenciální úzkost, tj. „stacionární pocit vykořeněnosti“ a nebezpečí, jejichž původem je nemožnost sladění přirozeného životního rytmu s mechanizovaným světem. Uvedené teorie úzkosti mají společný znak v tom, že je tu úzkost chápána jako nevědomá či podvědomá reakce na nedostatky vnějšího světa, na ztrátu jednoty s vnějším světem, která může zahrnovat i pocity viny; úzkost jedinci signalizuje, že s ním či s vnějším světem není něco v pořádku, že cosi ohrožuje jeho duševní rovnováhu.

W. D. Frölich (1965) psal o archaické úzkosti pračlověka z neznámé podstaty a neovladatelnosti některých přírodních sil (bouře, povodně), které jsou člověku nepřátelské; později se zdroj úzkosti přenesl z přírody do světa jako socio-kulturního (civilizačního) systému. Téma existenciální úzkosti bylo a je také předmětem literatury a výtvarného umění (například F. M. Dostojevskij, F. Kafka, E. Munch – jeho obraz Úzkost z roku 1894 a další). Úzkost má ovšem také svůj komplementární pocit, jímž je, už podle Aristotela, naděje. Jistou příbuznost se strachem vykazuje zoufalství.

Úzkost, resp. strach funguje jako systém varování před možným nebezpečím, který současně mobilizuje síly k útěku, úkrytu nebo k obraně a slouží tak k přežití (Ch. Demmerling a H. Landweer, 2007). Nicméně fyziologickými příznaky úzkosti a strachu jsou také: u úzkosti zvýšení svalového napětí, krevního tlaku, rychlejší frekvence srdeční činnosti, poruchy v rytmu dýchání, které se stává povrchovým, tremor (třes) a gastro-intestinální potíže; u strachu to jsou nejčastěji zrychlení tlukotu srdce, žaludeční nevolnost, průjem, třes a drkotání zubů, studený pot.

V prožívání úzkosti vystupuje silný neklid, napětí, nervozita, nejistota, pocit slabosti lokalizovaný do žaludku a v mimickém výrazu se úzkost i strach projevují jako do středu čela stažené obočí, široce

Signál, že něco není v pořádku...

otevřené oči, pootevřená ústa s dozadu staženými rty, doprovodnými projevy jsou často pláč, naříkání, třes rukou i celého těla, schoulené držení těla, ale subjekt může tyto projevy do určité míry kontrolovat; zděšení provázejí výkřiky, pocit hrůzy křik.

V latině, ale i v češtině a v jiných jazycích souvisí slovo „úzkost“ s adjektivem „úzký“, což podle Lersche vyjadřuje podstatný znak pocitu úzkosti, „zúžení života“, stísněnost proti plnému životu, který je vždy expanzivní. Zvláštní formou je strach, který vede k útlumu činnosti. Podstata toho není spolehlivě zjištěna, ale spojuje se s hysterií a s „reflexem stavění se mrtvým“, který je pozorován u některých zvířat, když se náhle ocitnou v situaci, již vnímají jako ohrožující. ■

Libuše Koubská

Nakukování do černého sudu

Pózovala ve staré kožené klubovce, opálené nohy přehozené přes postranní opěradlo, minišaty v pastelových barvách příslušného léta. Mladíkovi, který seděl proti ní a který se jí velice líbil, servírovala červené víno Oran supérieure a Nezvalova Edisona: „Bylo tu však něco těžkého, co drtí, smutek, strach a úzkost z života i smrti.“ Recitovala plynule, lehce. Víno i Edison zabírali, v devatenácti patřívá úzkost k důležitým atributům začínajících básníků. Pouze většinou příliš nechápou, co se v tom černém sudu převaluje. Nahýbají se nad ním, házejí do něj kamínky, občas i mince, někteří frajeři zkoušejí plivnout.

Pak šla recitátorka na vysokou školu a tam se učila o úz-

kosti jako základním pocitu lidského bytí v pojetí filozofie existencialismu. „Úzkost není jen jednou ze stránek lidské existence, nýbrž její podstatou, samo lidské bytí je úzkost,“ opakoval pochmurně učitel na semináři, když došlo na Heideggera. Zapamatovala si, že Sören Kierkegaard napsal knihu Pojem úzkosti, ale jedině, co od tohoto otce existencionalistů sama četla, byl nekonvenční milostný román Svůdcův deník. Se spolužáky se nadchli pro Camuse a pro Sartra, i když normalizující se fakulta se existenciální úzkost brzy snažila zatrhout jako krajně subjektivistickou, individualistickou, relativistickou, bezvýhodnou a tedy s učeními Marxe a Lenina neslučitelnou filozofii. Camus a Sartre nicméně studentce zůstali na celý život. Po letech se snažila číst i skandalistu Michela Houlebecqa, o němž někteří recenzenti tvrdili, že jeho romány hnu su pramení rovněž z autorovy úzkosti, ale nějak se jí to nezdálo.

František Houdek

Zastávky na cestě

Možná si pamatujete

na film Bláznova kronika od Karla Zemana, skvělé to podobenství z třicetileté války. V roce vzniku tohoto filmu mi bylo čtrnáct a trpíval jsem značnými úzkostmi (existenciálními a vývojově

podmíněnými, jak vím dnes). Ve filmu je scéna, kdy hrdina na útěku proběhne dveřmi a – pak ho vidíme z opačné strany bezmocně na nich viset, ony totiž coby znamení vymknutosti doby i příběhu vedou z paláce ven jako okno.

O té scéně se mi pak mockrát zdálo. Prchal jsem před neznámým nebezpečím, ale bál jsem se ty dveře otevřít. Švalo mě, jaký jsem srab, ale at jsem si před usnutím sebevíc

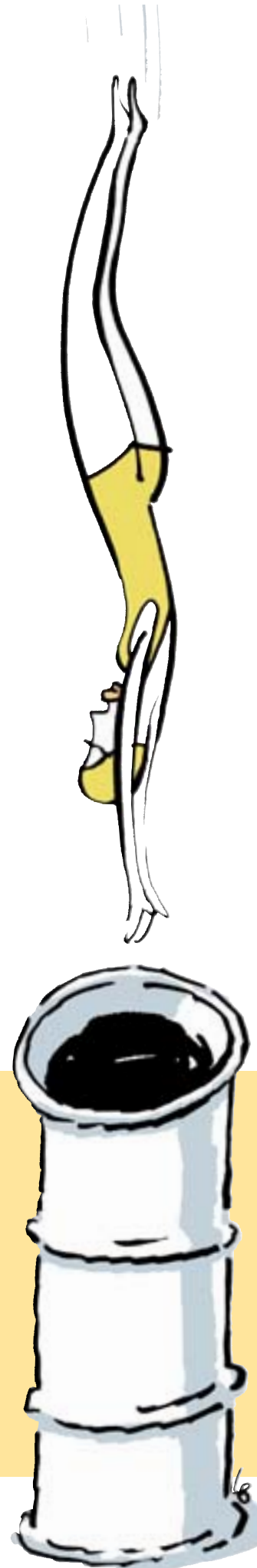
S přibývajícím časem a zkušenostmi se pro hodně lidí stává obsah sudu černější a černější: vědomí smrti, zodpovědnost za rozhodování, obava z budoucnosti. Psychiatři na tohle ordinují seropram, užitečnou práci, eventuálně „kupte si, milostivá paní, něco hezkého na sebe“. Báby kofenárky mají po ruce meduňku, tužebník, třezalku.

Někdejší recitátorka Edisona zjistila, že neurčitá, neuchopitelná trýzeň úzkosti z ní spadne, když poslouchá vážnou hudbu. Poprvé na to přišla při koncertě Dvořákovy Stabat Mater. Zrovna při této bolestné kantátě... Neuměla si to vysvětlit. Až dodatečně si přečetla v programu, že krédem Antonína Dvořáka bylo: „Abychom šli domů s pocitem, že svět je alespoň na chvíli v pořádku.“

Skutečně, hladina v sudu se přestala zlověstně lesknout. Na chvíli vypadala jen jako inkoust, kterým se dá třeba napsat dobrá báseň nebo hudební skladba. Na chvíli. ■

umíňoval opak, stejně jsem se raději nechal dostihnout... Až jednou jsem je konečně, konečně otevřel – a světe, div se, za nimi byla cesta! Probudil jsem se s pocitem úlevy, takřka jako právě osvobozený otrok. Dokonce osvobozený podobojí, neboť navíc i moje úzkosti výrazně polevily.

Tehdy asi poprvé jsem vědomě jakžtakž ovlivnil svou úzkost a pochopil přitom, že cesta ven z ní vede nejlépe



Je to *zvláštní příležitost*, kde se pobyt setkává s bytím samým

Michael Pospíšil

Úzkost

Úzkost se francouzsky dá říci *angoisse* (nebo také *anxiété*). Tohle slovo má stejný základ jako anglické *anguish*. To znamená utrpení, ale například výraz *mortal anguish* už lze přeložit jako smrtelná úzkost, děs či hrůza. Vyhledal jsem si ve slovníku etymologii francouzského i anglického výrazu a našel latinské *angustia*. *Angustia* znamená sevření či úzké místo. A jak se fyzicky projevuje úzkost? Sevřenými či zúženými dýchacími cestami, vedoucími k omezenému přísunu kyslíku do plic, k dušení i ke stavům, které se někdy až blíží infarktové situaci, astmatickým krizím, občas vyvolávají zažívací problémy. Jde zde tedy o zcela zřejmou korelaci s latinským významem slova *angustia*. Zaujal mě ten podobný slovní

základ mezi jazyky z různých skupin původu, který není založený na zvukové podobnosti, ale na téměř doslovném překladu výrazu, připomínajícího příčinu somatických příznaků úzkosti.

Úzkost se definuje jako pocit silného strachu z okamžitého nebezpečí, vyprovokovaného rozumem nevysvětlitelnými příčinami. V tom je také základní rozdíl s jinak příbuzným strachem.

Pro existencialistické filozofy je úzkost základní zkušeností člověka, která mu dovoluje poznat nejen realitu světa, ale i svou vlastní, jejíž uvědomění může vést k jeho svobodě. Existencialisté odlišují strach před konkrétním nebezpečím od úzkosti – vlastní jen člověku a nemající konkrétní důvod. Úzkost je nepříjemný pocit, který je neoddělitelnou součástí existence. Prapůvod má zjevně v poznání smrti a v podvědomém strachu



z ní. Celé lidské bytí je podle existencialistů úzkost.

Člověk trpící chorobnou úzkostí se ale většinou nezabývá filozofií, aby svůj problém proměnil v disertaci. Bojuje s tímto pro něj konkrétním, mučivým a únavným stavem, který mu ve svých nejvyhraněnějších formách vážně komplikuje život.

Příčin způsobujících úzkost je celá řada. Každý z nás nějakou zažil. Různé úzkosti otravují člověka od samého dětství. Úzkosti se s věkem vyvíjejí, ale přesto zůstávají prostým rozumem nevládnutelné. A možná i právě proto není mnohdy snadné se úzkosti zbavit, být za asistence lékaře.

Žijeme v době, kdy se kabinety psychiatrů plní čím dál tím více pacienty s úzkostnými stavy. Je to fenomén, spojený s naší dobou.

Že by existencialisté měli pravdu? ■

dopředu, a to i do neznáma. Pravda, pochopil, ale mělo to chybičku: jen výjimečně jsem se tím dokázal řídit. Pořád ještě jsem byl srab.

Takhle to šlo hromadu dalších let. Dokud jsem se na vlastní oči nepotkal s Ariadou, jednou z myšlenkově nejzávažnějších oper, co znám. Když se v ní Théseus utká v Labyrintu s Mínotauřem, zjistí, že ta obluda má jeho tvář... Théseus však všechny své vnitř-

ní slabosti překoná, včetně těch nehlubších, úzkosti nad vlastní smrtelností i strachem ze smrti, a Mínotaura zabije. Stává se Hrdinou.

Silná, modelově archetypická situace, vidíte? Není divu, že zarezonovala s mým nevědomím a vracela se mi ve snu. Co se však nestalo? Poprvé a ještě i podruhé jsem Mínotaura ušetřil, ale už napotřetí jsem ho-sebe zabil. Sen už se v této podobě

nevrátil a já, dosud pouze platonicky chápající, jsem – snad, snad? – alespoň zčásti nabyl moci tím pochopeným se vědomě řídit.

Ariadnu vysílali v televizi tuším v roce stého výročí narození Bohuslava Martinů. Moje cesta od myšlenky k činu tedy trvala přes dvacet roků.

Přirozená, nepatologická úzkost je vlajkovým pojmem existencialismu. Martin Heidegger ji pokládá „za zvláštní

příležitost, kde se pobyt setkává s bytím samým“. Ještě víc se mi však líbí myšlenka zakladatele existenciální psychoterapie Irwina Yaloma. Podle mě se báječně hodí za krédo umělců a vědců, vlastně všech tvůrců vůbec. Jen posuďte: „Míra, v jaké člověk může zkoušet něco nového, souvisí s tím, kolik úzkosti dokáže unést.“

Přál bych nám ramena obrů. ■