EMOČNÍ KALENDÁŘ

JAK POROZUMĚT VLIVŮM ROČNÍCH OBDOBÍ A ŽIVOTNÍM MEZNÍKŮM

John R. Sharp, M.D.

TALPRESS

TALPRESS

John R. Sharp, M.D.

EMOČNÍ KALENDÁŘ

TALPRESS

Copyright © 2011 by John R. Sharp, M.D.
Translation © 2016 by Blažena Kukulišová, Gisela Kubrichtová
Cover © by Tomáš Kropáček

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této knihy není dovoleno použít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat a šířit bez souhlasu nakladatele.

ISBN 978-80-7197-630-1 (pdf)

*Pro Ezru a Maxe**

* Můj dědeček dr. Ezra A. Sharp
a prastrýc Rabi Izrael M. Goldman již oba zesnuli,
ale jejich životy mi stále skýtají inspiraci a moudré rady
v průběhu všech ročních dob.

Obsah

Poznámka autora 9

Úvod 11

1. Emoční kalendář 17

ČÁST I ČTYŘI ROČNÍ DOBY

(MYSLELI JSTE SI, ŽE TOHLE VÍTE)

2. Nabité léto 47

3. Realita podzimu 57

4. Široká ruka zimy 67

5. Jaro: Co *opravdu* chcete? 79

ČÁST II FAKTORY PROSTŘEDÍ

6. Extrémní chlad a horko 101

7. Život ve světle a tmě 111

8. Vítr a bouře: katastrofické počasí 129

ČÁST III EMOČNÍ KRITICKÉ BODY:
TEN ROČNÍ ČAS UŽ JE TU ZAS

9. Emoční paměť 151

10. Kulturní kalendář 163

11. Váš osobní kalendář 179

ČÁST IV UVĚDOMĚNÍ

12. Pohled dovnitř, pohled ven 195

13. Přijetí ročního období 233

Poznámky 237

Poděkování 253

Poznámka autora

Tato kniha zasahuje do mnoha vědních oborů, pojí se v ní poznatky z neurovědy a psychoanalýzy, meteorologie, věd o Zemi, antropologie a sociologie. Já sám jsem psychiatr a neuropsychiatr (což znamená, že na rozdíl od psychologů jsem lékař), takže mám odborné znalosti z psychiatrie, psychofarmakologie, vědy o mozku a všeobecného lékařství. Přiznávám, že nejsem meteorolog či sociolog, ani expert na geofyziku nebo sezonní a kulturní rozdíly, s nimiž se na světě setkáváme.

Mám tedy štěstí, že jsem při psaní této knihy spolupracoval s týmem velmi talentovaných badatelů a redaktorů. Pomáhali mi získávat informace o celé řadě témat, od denního rytmu až po arktický průzkum. Čerpali jsme z primárních i sekundárních zdrojů, včetně původního vědeckého výzkumu v recenzovaných odborných časopisech, publikovaných děl expertů na dané téma i z populárních médií. Všechny naše zdroje jsou pečlivě ocitovány. V praxi to znamená, že je zdroj označen přímo v textu a veškerý materiál z něj převzatý ohraničují uvozovky; kompletní informace o příslušné citaci jsou pak uvedeny v poznámkách v závěru knihy.

Já i členové mého týmu jsme také vedli desítky rozhovorů – některé s mými pacienty, ochotnými vyprávět svůj příběh, jiné

s lidmi, které jsme našli díky osobním kontaktům nebo prostřednictvím sdělovacích prostředků, a další s experty na danou problematiku. Mými pacienty jsou Brian, Elizabeth, Emma, Gloria, Simon a Thatcher. V rozhovorech s nepacienty figurují Alice, Greg, Jenny, Jim, Julia, Lauren, Linda, Marie, Rachel a Steve. Mezi experty patří Betsy Bassettová, Shirley Morrisseyová, Susan Mortweet VanScoyocová a Jane Rupleyová. Pečlivě jsem uvedl své vztahy s každou osobou, o níž je v knize zmínka.

Abych ochránil identitu mnoha lidí, kteří hovořili s mým týmem o svých zkušenostech, změnil jsem jména i charakteristické detaily u svých pacientů i většiny ostatních účastníků rozhovorů. Jedinou výjimku tvoří Bill a LaDonna Batesovi, Cass Collins a Alyson Ewaldová; označuji je skutečnými jmény, protože o svých zkušenostech mluvili či psali veřejně a jejich práce může být pro mé čtenáře zdrojem poznatků. Všichni mi dali souhlas k tomu, abych vyprávěl jejich příběhy s použitím skutečných jmen.

Jelikož vedu soukromé praxe v Bostonu a Los Angeles, rozhovory poněkud zkreslují vlivy ročních období a počasí v Nové Anglii a Kalifornii. Já i členové týmu jsme se ale co nejvíce snažili vyvážit příběhy z takto specifických oblastí výzkumem z celé země, a vlastně z celého světa.

Úvod

Zajímat se o proměny ročních dob
je pro rozpoložení mysli šťastnější
než jen beznadějně milovat jaro.

GEORGE SANTAYANA, *Reason and Art*

S manželkou a dvěma dcerami jsme mnoho let trávili v létě co nejvíc času v našem domku na krásném ostrově Nantucket u pobřeží Massachusetts. Jezdil jsem tam z Bostonu, kde mám lékařskou ordinaci, a občas si prodlužoval víkendy, abych mohl trávit víc času u moře s rodinou. Psychiatři často mívají v létě méně práce, zvlášť v srpnu, kdy mají studenti prázdniny a mnozí pacienti mohou někam vyrazit na dovolenou a hodit starosti za hlavu.

Skutečnost, že lidé v létě potřebují méně psychiatrické péče, cosi vypovídá o významu tohoto ročního období pro pohodu lidí. Já se například obvykle cítím dobře na začátku léta. Zvlášť když jsem pobýval na Nantucketu, jen zřídkakdy jsem byl sklesly nebo rozladěný. Dopoledne jsem lelkoval v domě, poobědval na pláži, pak jsem se šel proběhnout a navečer často přichystal grilovačku. Samozřejmě jsme nebyli úplně bezstarostní, ale mívali jsme k tomu docela blízko. Věděl jsem, že mám štěstí, když můžu trávit čas s rodinou a přáteli a těšit se z těchto míst.

Letní volno pro mě ale nebylo úplně idylické. V závěrečných dvou srpnových týdnech jsem každoročně prožíval období rozmrzelosti. Jakmile se blížil Svátek práce, zmocňovala se mě nervozita a mrzutost. Pláž mě už netěšila tak jako na začátku měsíce. Chladnější větřík mi připadal spíš řezavý než osvěžující. Býval jsem nesoustředěný a někdy podrážděný. Ale pořád jsme byli všichni spolu a nechoval jsem se tak nesnesitelně, aby to někoho obtěžovalo nebo aby to má rodina komentovala, pokud si pamatuju. Vlastně jsem si svých nálad ani tolik nevšímal.

Tedy až do chvíle, kdy za námi koncem srpna přijela na návštěvu moje sestřenice Sally s rodinou. Sally mám rád jako sestru a naše rodiny spolu vycházejí velice dobře. Na Nantucketu nás navštěvovali i v předchozích letech, ale vždycky začátkem měsíce. (Toho léta se na ostrov dřív nedostali.)

Sallyina rodina zapadla do uvolněného režimu, ale já jsem zjistil, že se na ně nedokážu úplně napojit. Jezdit na kolech z půjčovny, chodit po večeři na zmrzlinu, objevovat na ostrově nové pozoruhodnosti – to vše mi připadalo jako radovánky, jichž se můžu snadno zříct. Sallyino radostné odhodlání, které mi obvykle připadalo zábavné, mě tentokrát rozčilovalo. Zlobilo mě, že moje děti chtěly trávit poslední letní dny raději s kamarády na pláži než se svými bratránky a sestřenkami, natož se mnou. Studený vítr ve mně vyvolával trpký emoční chlad. Začal jsem myslet na září a všechnu práci, co mě čeká. Mám privátní ordinace v Bostonu a v Los Angeles, působím jako univerzitní pedagog na Harvard Medical School a Lékařské fakultě Davida Geffena při Kalifornské univerzitě a mám celou řadu dalších pracovních povinností, takže jsem opravdu vytížený. Věděl jsem, že na podzim se s rodinou neuvidím tak často, jak bych chtěl. Sallyina návštěva mě spíš obtěžovala, než těšila. Byl jsem čím dál víc nervózní, rozmrzelejší a podrážděnější než v předchozích letech.

Několik dní po Sallyině příjezdu bylo od rána zataženo. Místo abychom šli na pláž, nasnídali jsme se ve městě a pak brousili

po nákupech. Procházeli jsme obchody se suvenýry i s oblečením a já cítil, že jsem čím dál napjatější. Nakonec jsem se na něco vymluvil, sedl na kolo a zamířil domů. Cestou to ve mně vřelo. Proč mi připadá, že mi Sally svou návštěvou kazí dovolenou, když mě její společnost obvykle tolik těší? Proč cítím nutkání sbalit si kufr, nasednout na loď a zamířit zpátky do Bostonu?

Jen co jsem odbočil na naši příjezdovou cestu, vynořilo se z mraků slunce. Opřel jsem kolo o plot a zadíval se na moře. Zhluboka jsem se nadechl. Co se děje? Proč jsem na takto krásném místě v tak nádherném ročním období takhle vystresovaný? Uvědomil jsem si, že má podrážděnost nesouvisí se Sally a její rodinou, ani s její návštěvou nebo mým volnem. Svářely se ve mně protikladné emoce. Na jednu stranu jsem se chtěl vrátit k červnu a červenci, kdy mé prázdniny teprve začínaly. Na stranu druhou jsem se už v duchu přenesl do září, dělal si starosti ohledně práce, kterou musím udělat, a nedokázal se uvolnit. Vybavoval jsem si své pocity, když jsem jako teenager nastoupil do nové školy. Tehdy jsem pociťoval stejnou nervozitu. Byl jsem nejistý, jak jen překonám další fázi svého života, a přitom jsem litoval, že končí příjemné období. Ale už přece nejsem teenager a ještě mi zbývá skoro týden dovolené. Setřásl jsem ze sebe rozmrzelost a usoudil, že se musím vzchopit. Když se ostatní vrátili z města, bylo už dost teplo na koupání. Sbalili jsme věci na oběd a strávili zbytek odpoledne na pláži. Nemůžu říct, že by má úzkost zcela zmizela, ale měl jsem svou podrážděnost pod kontrolou a v posledních dnech toho léta jsem nacházel spoustu věcí, které mě těšily.

Ten okamžik poznání si dnes v mysli vybavuji tak zřetelně, jako by se to stalo včera. A přestože jsem se od té doby naučil vyrovnávat se mnohem lépe s onou úzkostí na sklonku léta, tohle období je pro mě pořád ještě těžké; číhá v kalendáři a čeká, až naruší plynulý tok mého života. I když už o něm vím a myslím, že rozumím tomu, o co jde, i tak mě dokáže rozhodit.

To, co se se mnou dělo tehdy na konci léta, se stává v různých

obdobích a mnoha způsoby po celý rok nám všem. Všichni totiž máme svůj osobní emoční kalendář, který se liší od toho vyvěšeného na zdi, s úhlednými dvanácti stránkami, kde je u každého měsíce fotka připomínající tradiční představy daného období (zářijová sklizeň, prosincové svátky, dubnové květy). Není to aplikace, kde máme jasně vyznačené schůzky a události. Dny a roční doby, které jsou v našich osobních emočních kalendářích nejdůležitější, se nemusí nutně shodovat s daty a sezonami, definovanými v „oficiálním" kalendáři – náboženskými slavnostmi, státními svátky i slunečními a měsíčními fázemi. Tato kritická místa a odchylky v nás mohou vyvolávat úzkost a zmatek nebo nám působit bolest.

Rok za rokem dostávají lidé údery pod pás od dat ve svém emočním kalendáři. Většina z nás to období nějak překoná, než se zase začne cítit lépe. Někdy se ocitneme ve svízelnějším stavu a dělá nám potíže vymanit se z něj. Jsme během nějakého období trochu vedle a připadáme si dysfunkční. Můžeme se stáhnout do sebe. Stává se, že se nám nedaří plně se zapojit do události či aktivity, která pro nás má význam. Pokud tyto problémy neřešíme, mohou mít hlubší důsledky.

Co vytváří náš emoční kalendář? To je tématem této knihy a jak uvidíme, podílí se na tom celá řada faktorů. Sezony a způsob, jakým je vnímáme, hrají významnou roli, zejména pokud naše pocity zcela neodpovídají těm, které jsou s příslušným obdobím tradičně spojovány. Dalším aspektem ročních dob je samozřejmě charakteristika prostředí v závislosti na počasí; uvidíme, jak horko či chlad, světlo a tma, vítr a bouřky působí na emoce a ovlivňují naše chování.

Nejsložitější a nejniterněji prožívané jsou v našem emočním kalendáři ty dny, k nimž se vážou osobní citové prožitky. Všechny nějakým způsobem souvisejí s naší pamětí – všeobecné asociace, které v nás daná roční období vyvolávají na základě těch předchozích, nebo vzpomínky na specifické události a jejich spojitost s ročním obdobím, kdy se odehrály.

Mít takový emoční kalendář není nic výjimečného – koneckonců jde o příběhy našich životů. Touto knihou chci pomoci lidem, aby lépe vnímali svůj vlastní emoční kalendář i kalendáře lidí v jejich okolí. Rád bych také ukázal, že můžeme zmírnit rušivé vlivy nejnepříjemnějších fází ve svém emočním kalendáři a při troše péče a pozornosti se naučit prožívat dny, týdny a roky s větším nadhledem a přijetím toho, co s ročními dobami souvisí.

1

Emoční kalendář

Jaro plyne a člověk vzpomíná na svou nevinnost.
Léto plyne a člověk vzpomíná na svou bujarost.
Podzim plyne a člověk vzpomíná na svou uctivost.
Zima plyne a člověk vzpomíná na svou vytrvalost.

YOKO ONO, *Season of Glass*

Chcete-li rozumět svému emočnímu kalendáři, pravděpodobně byste měli o svém životě přemýšlet jinak než dosud. Nevidět ho jako vytrvalý běh dnů, týdnů, měsíců a roků, ale jako sled různě dlouhých období, v nichž se do hry zapojuje vždy odlišná kombinace vlivů. Naše emoční kalendáře jsou mnohem méně strukturované než plánovací diář – s efekty, které jsou někdy nevýrazné a jindy dramatičtější, často ale bývají hůře předvídatelné. Vnímat emoční kalendář je těžší a může nám to působit potíže, ale zato nám poskytuje nové poznatky a obohacuje emoce.

Zvykli jsme si myslet na rok jako na pravidelný cyklus dní a ročních dob, protože to tak dělat musíme, abychom dokázali organizovaně fungovat, a také nám to pomáhá pochopit smysl světa a našeho života. Například ve Spojených státech a většině západních zemí se shodně řídíme tím, že rok „začíná“ prvního ledna. V průběhu tisíciletí jsme si ustanovili celou řadu náboženských

svátků, tvořících mezníky – v mnoha společnostech jsou tím nejnápadnějším Vánoce, máme ale i světské svátky. V souladu se společenskými konvencemi slavíme narozeniny a různá výročí. Řídíme se zvykem uvažovat v intencích čtyř ročních období, jako by byla jasně definována svým začátkem a koncem přesně podle stanoveného data v kalendáři.

Každý rok plyne s těmito dny, obdobími a mezníky, což nám skýtá pocit uspořádanosti a stability. Věřte mi, žiju podle svého Outlooku, kapesního plánovače a BlackBerry. Mí pacienti očekávají, že mě najdou v ordinaci, až přijdou na sezení. Mám dvě dcery, které chtějí trávit čas i se mnou, když mají prázdniny. Učím na Harvardu v podzimním semináři, probíhajícím čtrnáct týdnů. Obvykle se snažíme trávit část svátků s manželčinou rodinou. Výročí naší svatby je důležitým dnem. A tak dál. Takže se i já, stejně jako ostatní, řídím „papírovým“ kalendářem.

Taky ale vím, že tento kalendář zdaleka nezachytí všechno, co budu v nadcházejících týdnech prožívat, a neexistuje způsob, jak v něm vyznačit důležité mezníky, které na mě budou působit. Totéž platí pro většinu z nás, jak jsem se dozvěděl od svých pacientů. Mnoho lidí například nepovažuje za skutečný začátek roku první leden, nýbrž první školní den, a kolem tohoto dne se točí jejich život. Víme také, že každé roční období se rok od roku značně liší, a navíc může být každá roční doba velmi rozmanitá. Když máme na severovýchodě Spojených států štěstí, začíná podzim v září svěžím chladným vzduchem a jiskřivým světlem, posléze pak rázně spěje k prvnímu prosincovému sněžení. Sněhu stále přibývá, v únoru je ho nejvíc, a pak pozvolna taje, až se objeví první krokus. Ale stává se jen zřídkakdy, aby roční období postupovala tímto předvídatelným způsobem. Léto se může protáhnout i do zářijových týdnů, a i v květnu jsme už zažili sněhové vánice. Každá roční doba tak sama o sobě může vydat za celý rok.

Tyto výkyvy a proměny však často blednou ve srovnání s intenzitou událostí, nabitých nesmírným osobním významem a bo-

hatými asociacemi. Mohou se pojit k delším úsekům vašeho života, jako je třeba čas, kdy jste žili v určitém místě, nebo období, které se vyznačovalo důležitým vztahem, ať už milostným nebo mentorským. A jsou tu i další významné dny, nebo dokonce okamžiky; například den, kdy jste se dozvěděli skvělou zprávu, nebo – jak vypráví jedna osoba v této knize – minuty strávené sledováním hrůz po útoku na Světové obchodní centrum.

Na cestách, jimiž se ubíráme, nás toho zkrátka čeká mnoho.

Jak tedy rozumět svému emočnímu kalendáři? Jak rozpoznat kritická a těžká období a zmírnit jejich účinky? Jak se naučit přežít s nadhledem a lehkostí svízelná období?

Než se pustím do zodpovídání těchto otázek, dovolte, abych vám představil Emmu, úžasně inteligentní a zábavnou mladou ženu, která je šest let mojí pacientkou. Při setkání s ní by vás asi nenapadlo, jak se potýká se svým emočním kalendářem. Roční období, zvlášť podzim a zima, na ni kladou mimořádnou zátěž. Její příběh názorně demonstruje, jak jsou naše emoční kalendáře složité a jedinečné, a rovněž ukazuje, že kalendáře nás všech mají totožné prvky.

Emma: Konání pohybů

Emmě je jedenadvacet let a studuje třetím rokem na prestižní umělecké škole v Nové Anglii. Když ke mně přišla poprvé, bylo jí patnáct a měla velice zlý rok. Chodila do soukromé školy nedaleko Bostonu, vyhlášené jako prostředí se strohým akademickým přístupem, kde se na studenty hodně tlačí.

„Myslím, že mám deprese asi tak od čtvrté třídy," vzpomíná Emma. „Ale uprostřed devátého ročníku začaly být hodně zlé a pak to šlo čím dál víc z kopce." Emmu postihly tak vážné deprese, že nemohla ve studiu pokračovat. Přerušila jej, strávila nějakou dobu v nemocnici a pak přestoupila na jinou školu, kde jí dokázali lépe pomoci s citovými a psychologickými problémy.

Co se dělo? Trvalo dlouho, než jsme probrali celou řadu věcí, které měly vliv na její stav, a vlastně na tom stále pracujeme. Emma měla vždycky především problémy se školou. „Z dob, kdy jsem byla malá, si toho opravdu moc nepamatuju," říká, „ale školu jsem nikdy neměla moc ráda. Vždycky pro mě byla hodně stresující. Škola je něco, čeho jsem se odjakživa bála. Vlastně jsem ji nikdy nezvládala – byla jsem pořád hrozně vystresovaná. Dokonce i ve školce, kam jsem chodila jen dva dny v týdnu. Nějak jsem to tam vydržela jen proto, že mě podpláceli samolepkami. Nakonec jsem měla velice pěknou sbírku!"

Emma si začala spojovat školní potíže se změnou ročních období, v jejím případě s koncem léta a začátkem podzimu. „Někdy v září nebo koncem srpna si začínám uvědomovat, že léto přechází v podzim," říká. „Všimnu si, že všechno ztemní. Nejde nutně o pocit beznaděje, spíš je to cosi jako hrozný strach, protože vím, že se blíží tahle část roku a nebudu už tak šťastná. Moje nálada se bude zhoršovat."

Zdá se, že Emmin strach ze školy ještě narůstá vlivem prostředí, které ji obklopuje. „Vím, že to zní trochu divně, ale nemám ráda, když na stromech nejsou listy," říká. „Ty světelné úhly a holé stromy, všechno vypadá tak ošklivě a mrtvě. Vidíte vlastně jen kostry stromů, což je neuvěřitelně deprimující. Prostě to vypadá jako smrt. Je to něco příšerného."

Emma je na své okolí nesmírně citlivá a zkraje podzimu začíná chřadnout. „Někdy si přeju, abych mohla v zimě jednoduše hibernovat. Vlastně to tak skoro dělám. Obvykle se ráno probudím, přichystám se do školy, jdu tam, pozdravím se se všemi. Jako bych jen konala pohyby. Třeba sněží a já řeknu: ‚Tak jo! Dám si horkou čokoládu.' Ale oproti létu je to úplně jiné. Jako bych ve skutečnosti nežila."

S pochmurností podzimu se Emma vyrovnává o to hůř, že tolik miluje jaro a léto. „Jaro je skvělá roční doba," prohlašuje. „Moc se mi líbí, když se objeví zelené lístečky a vidíte, jak se přes ně prodírá světlo. Přímý sluneční svit nemám ráda. S ostrým

světlem se vyrovnávám těžko. Když ale proniká přes listy, je to velice příjemné a cítím se dobře." Léto je pro Emmu taky krásné období. „V létě skutečně žiju," říká. „A je tak fajn být naživu. V létě můžete prostě existovat a nemusíte nutně něco dělat, abyste si to fakt užívali. Počasí vás vybízí, abyste se účastnili života."

Citlivost na světlo, zejména sklíčenost, která přichází v temnějších dnech podzimu a zimy, je jedním ze symptomů sezonní afektivní poruchy (SAD). U Emmy byl tento stav diagnostikován několik let předtím, než jsme se setkali, a začala už používat solární lampu, která jí měla pomoci zmírnit tyto účinky. Jeden z hlavních důvodů, proč za mnou Emma přišla, vlastně vycházel z jejího přesvědčení, že SAD je základem většiny jejích problémů; obávala se, že solární lampa nestačí k tomu, aby udržela její depresi a morbidní myšlenky v patřičných mezích. Trvalo nějaký čas, než jsme společně odhalili hlubší problémy, přispívající k jejímu citovému rozpoložení.

Emmin odpor k zimě a láska k jaru a létu sahají daleko do minulosti. Vzpomíná si na oblíbenou knihu z dětství s názvem *Cesta domů*.[1] „Je o dvou dětech," vypráví. „Jezdí na různá místa světa. Procházejí jámou ve svém pískovišti a navštěvují všelijaké tajemné bytosti. Jedí jiná jídla a spí v jiných postelích. Ta kniha se mi moc líbí. Ale víte, odehrává se na jaře. V zimě navštěvují Santa Clause, ale tuhle část spíš vynechávám."

Emminy potíže s podzimem a zimou pocházejí zčásti z jejích problémů se školou a částečně z jejích tělesných reakcí na světlo a vzhled věcí, přičemž ji provázejí už od dětství. Ale jsou tu i jiné problémy, s nimiž se potýká. Hodně těžké jsou pro ni Vánoce; ne kvůli obvyklým potížím se svátky, ale v důsledku zdrcujícího zážitku, který se ten den odehrál.

„Měla jsem vztah s klukem, který se mnou nejednal fér," říká Emma. „Tehdy jsem si to neuvědomovala, ale nebyl to dobrý vztah. Ten kluk se se mnou rozešel o Vánocích. Přiznal, že mě tři roky využíval – nikdy mě prý nemiloval a byl se mnou jen kvůli sexu." Emma věří, že se přes tento vztah přenesla, a má teď

jiného přítele. Ale způsob, jakým vypráví o svých zkušenostech, naznačuje, že onen bolestný rozchod dosud ovlivňuje její pocity v zimních měsících.

Může se zdát, že je Emmin emoční kalendář mimořádně složitý; opravdu má za sebou spoustu vážných citových potíží. Její situace ale není neobvyklá. Ve skutečnosti většina lidí – takových 70 až 90 procent z nás – někdy prožije aspoň jedno významné trauma[2] a existuje velká šance, že tento zážitek zanechá následky v našem emočním kalendáři. Navíc zhruba 26 procent lidí ve Spojených státech trpí nějakou diagnostikovatelnou duševní poruchou.[3] Emmin emoční kalendář je tedy možná složitější než váš nebo můj, ale není se svými strastmi zdaleka sama. Mějte však na paměti, že podstatu emočního kalendáře netvoří duševní choroby nebo těžké deprese. Emmin příběh spíš ilustruje, jak silně mohou roční období ovlivňovat kohokoliv z nás.

Emma si v současné době víc než většina lidí uvědomuje cyklické dopady osobního emočního kalendáře. Často se více soustředíme na faktory, které nás ovlivňují bezprostředně nebo velice intenzivně, a podceňujeme nebo ignorujeme méně znatelná, ale o to zásadnější témata: zážitky z minulosti, které nás pronásledují ještě po letech, obyčejné věci související s počasím, jež podle všeho nikoho jiného netrápí, kalendářní události, z nichž se snažíme mít radost, protože je stereotypně dáno, že bychom ji mít měli.

Jak tomu bylo v případě Emmy, může být zapotřebí hodně introspekce a úsilí, abychom rozpoznali rozmanitou a překrývající se povahu dat v určitém emočním kalendáři. A chce to ještě víc práce, máme-li pochopit, jakým způsobem mezi těmito informacemi probíhá interakce, v jejímž důsledku je ovlivněna naše tělesná i citová stránka.

Trochu teď emoční kalendář rozeberme. Sestává ze dvou hlavních aspektů: naší potřeby *homeostázy* neboli fyzické stability a *emočních kritických bodů (hotspotů)*, které jsou u každého jedince individuální.

Homeostáza: Potřeba fyzické stability a rušivé faktory

Homeostáza je vědecký termín, vztahující se k tendenci systému – obvykle živého organismu – regulovat své vnitřní prostředí tak, aby se udrželo v konstantních podmínkách. Potřeba fyzické stability je nejzákladnější z lidských požadavků. Termín pochází z vědeckých článků publikovaných Waltrem Bradfordem Cannonem ve 20. letech 20. století a vědci ho od té doby stále upřesňují. V současné době panuje názor, že na homeostázu může mít vliv celá škála faktorů od teploty a inzulinu až po citové strádání.[4]

Při popisu stavu, v němž tělo dosáhne rovnováhy, se také často používá termín *dynamická rovnováha*. Toto slovní spojení se mi líbí, protože naznačuje jak rovnováhu, tak neustálý pohyb, podobně jako u proudů pod navenek klidnou jezerní hladinou. Protože se svět kolem nás neustále mění, zatímco jíme, pracujeme a spíme, v našem těle ustavičně probíhají desítky drobných změn, jimiž se organismus udržuje v rovnováze.

Každý den vynakládáme spoustu energie, jen abychom se udrželi ve stavu homeostázy nebo ve stavu jí blízkém. Udržování homeostázy je nekonečný úkol regulační soustavy, ovládané mozkem. Tato pozoruhodná a nezbytná soustava se trochu podobá domácímu termostatu, je však mnohem složitější. Když teplota ve vašem domě nepříjemně klesne, termostat tuto informaci předá topnému systému. Ten zareaguje tím, že se aktivuje a dodá vašemu domu víc tepla. Jakmile je dosaženo žádoucí teploty, termostat sdělí topnému systému, ať se vypne. V případě lidských bytostí je takovým termostatem mozek. Přesněji řečeno, je to hypotalamus, který leží mezi dvěma trakty optického nervu těsně nad hypofýzou – tedy za očima.

Dosáhnout a udržet homeostázu není snadné, protože ji stále narušují faktory prostředí, které nás obklopuje. V závislosti na tom, kde žijeme, a na naší jedinečné biologii, mohou *fyzické*

destabilizátory ohrožovat homeostázu našeho těla. K těmto faktorům patří sluneční světlo, teplota a vlhkost, přítomnost pylů a jiných alergenů, barometrický tlak a podle některých tvrzení i měsíční fáze.

Fyzické destabilizátory mají dopad na naše zdraví, pohodlí a pocity vyrovnanosti a pohody. Sezonní afektivní porucha je jedním z nejznámějších projevů destabilizačního vlivu prostředí, jde ale o poměrně vzácný úkaz. Střídání počasí a klimatické změny ovlivňují všechny naše tělesné soustavy včetně pulmonální, gastrointestinální a reprodukční, naše imunitní funkce, sekreci hormonů a další aspekty. V závislosti na ročních dobách se u lidí opakovaně projevují odchylky krevního tlaku, sexuální aktivity a menstruačního cyklu. Narození, úmrtí, sebevraždy – to vše má tendenci spadat do cyklických či sezonních modelů.

Pro naše účely jsou nejdůležitějšími destabilizátory homeostázy světlo a tma, horko a chlad, vítr a bouře. Často souvisejí s konkrétním ročním obdobím, netýkají se však výhradně jednoho z nich, a mohou nás ovlivňovat silněji než všeobecné projevy určitého období. Přestože jsme si všichni vědomi střídání ročních dob a proměn životního prostředí, většinou si ani zdaleka nepřipouštíme, jak tyto fyzikální změny ovlivňují naše emoce a chování.

Psychiatři a vědci kupodivu ještě důkladně neprozkoumali nezpochybnitelné souvislosti mezi fyzikálními faktory a citovými reakcemi, které způsobují. Louis J. Battan, někdejší profesor atmosférických věd na Arizonské univerzitě, ve své knize *Počasí ve vašem životě* píše: „Psychologické účinky atmosféry jsou ještě obtížněji pochopitelné než fyziologický efekt. Korelace teploty, tlaku a vlhkosti s určitými tělesnými potížemi se dá zkoumat v řízených laboratorních experimentech. Vliv počasí na lidské chování ale vyžaduje pozorování, jak lidé reagují na minulé či stávající dění v okolním prostředí.“[5]

Přestože tohle není kniha o počasí, právě ono je v našem emočním kalendáři důležitým faktorem. Povětrnostní podmín-

ky mohou na naše chování působit stejně, jako nástup zimy ovlivňuje Emmu po stránce fyzické i emoční.

Emoční kritické body: Období napětí a úzkosti

Emočními kritickými body (hotspoty) jsou časové úseky a události, které v průběhu let nashromáždíme jako vzpomínky a začneme si je spojovat s konkrétními fyzickými podmínkami nebo specifickým obdobím či roční dobou v papírovém kalendáři.

Tyto hotspoty se mohou vytvářet různými způsoby. Některé souvisejí s událostmi nebo údobím ve světě kolem vás, jako jsou například prázdniny, školní rok nebo sportovní sezona. Jiné se víc vztahují k vaší osobě a mají spojitost s úseky vašeho života: může jít třeba o milostný vztah, čas strávený na jiném místě nebo o nějakou specifickou událost, jako je smrt blízkého člověka nebo den, kdy jste obdrželi diplom.

Hotspoty mohou být pozitivní či negativní; často jsou složité a mají příjemné i tísnivé aspekty. Především jsou ale schopny vyvolávat intenzivní emoce, jakmile k tomuto kritickému bodu dospějeme. Pro Emmu se staly mimořádně výrazným hotspotem Vánoce – den, kdy se spojily její potíže se školou, nenávist k zimním dnům a vzpomínka na příšerný rozchod.

SEZONNÍ JEVY: PAPÍROVÝ KALENDÁŘ

Každá komunita má cyklus společně sdílených událostí a sezonních jevů, které hrají určitou roli v emočním kalendáři všech lidí. Jsou to trendy, které souvisejí s ročními dobami a jsou rozšířené mezi velkým počtem lidí v běžné populaci. Obvykle se vztahují ke konkrétním kulturním událostem včetně svátků a jasně definovaným obdobím, jako je školní rok. I když jste o tom možná nikdy nepřemýšleli, váš psychický stav je téměř

jistě spojený se sezonními kulturními mezníky, ať už cítíte narůstající obavy před blížícím se svátkem chanuka, touhu po létě nebo stesk po něm v Den obětí války na sklonku května a o Svátku práce první pondělí v září. Pro Emmu je těžkým obdobím každý začátek školního roku, ale také Vánoce; příčinou potíží jsou výhradně její vlastní zkušenosti, ale mnoho lidí v těchto obdobích pociťuje podobnou úzkost.

Jeden z důvodů, proč se celé kultury mohou v určité roční době octnout pod vlivem podobných emocí, spočívá v tom, že jsme coby společenští tvorové přizpůsobeni životu ve skupinách. Člověk si všímá chování ostatních a je jím ovlivněn. Sociální nákaza – tendence přejímat reakce lidí kolem nás – je rozšířeným jevem. Máme sklon cítit se lépe, když se nacházíme ve společnosti podobně smýšlejících lidí. I vyznavači alternativní kultury se navzájem vyhledávají a tvoří vlastní skupinové subkultury. Zapojit se do sezonních tradic je tedy všeobecně uklidňující.

Sezonní jevy nejsou vždy spojené se svátky nebo specifickými událostmi; mohou také souviset se sociálními, kulturními nebo jinými uměle vytvořenými milníky. Různá období akademického kalendáře (návrat do školy, zkoušková období, jarní prázdniny, promoce) patří k nejzřetelnějším a nejvýznamnějším sezonním jevům, které naprosto nesouvisejí s přirozenými ročními obdobími – i když tyto je samozřejmě ovlivňují a jsou s nimi spojovány. Také sportovní sezony mají rozsáhlý význam. Jsou různé profese se silnou a slabou sezonou, sezonní hobby, na něž se těšíme, a sezonní záležitosti, jichž se děsíme, třeba období placení daní nebo podávání přihlášek na školy. Pro některé lidi jsou tyto události významnější než tradiční roční období.

Kromě těchto relativně známých a všeobecně přijímaných mezníků existuje obrovské množství překvapivě rozmanitých sezonních jevů: schémat a událostí, které se v různých intervalech opakovaně vyskytují v průběhu roku. Existuje například sezonní jev týkající se alkoholu – v prosinci a lednu zkouší po-

prvé pít alkohol víc lidí než v jakémkoli jiném měsíci.[6] Další souvisí se sexualitou: v létě má nechráněný sex víc dvojic než v jiných ročních dobách.[7] A pak jsou tu ty, které mají jen nepřímou souvislost se skutečnými ročními obdobími: sezony cestovní, módní, televizní, filmové a tak dál.

Zdá se, že i různé typy zločinů se odehrávají podle předvídatelných sezonních vzorců. Na Carnegie-Mellonově univerzitě proběhl výzkum, který prokázal, že ve městech dochází k největšímu množství majetkových zločinů (jako je vloupání a krádeže) na podzim a v zimě, kdežto násilných zločinů (včetně napadení, vražd a znásilnění) v létě přibývá a v lednu jsou na ústupu.[8]

Také při válce v Iráku se projevovala souvislost mezi vzestupem a ústupem násilí během ročních dob. Dopisovatel CBS News Kevin Drum shledal, že násilnosti mají sklon kulminovat na jaře, v létě jich ubývá, na podzim dochází k novému prudkému nárůstu a v zimě nastává pokles. Vrcholy jsou možná přeceňované v důsledku zvýšeného násilí a počtu obětí v dubnu a listopadu 2004, ale i bez toho jsou sezonní vzorce velmi výrazné a zřetelné. V červenci bylo obětí zhruba o 40 procent méně než v dubnovém vrcholu.[9]

OSOBNÍ VZPOMÍNKY A MEZNÍKY

Osobní mezníky jsou naše individuální pojítka s konkrétními ročními dobami. Každý z nás během života získává vzpomínky a zkušenosti, podle nichž se utváří naše současná realita. Výročí ztráty nebo významné životní změny, narozeniny a rodinné události, dozvuky dětských vzpomínek v určité roční době, jakákoli životní epizoda, která ve vás zanechala trvalý dojem, to vše mohou být osobní mezníky.

Když se napojujeme na pocit z minulosti, vlastně ho znovu prožíváme, často se stejnou intenzitou. Všechny naše smysly – zrak, sluch, čich, hmat i chuť – mohou podnítit vzpomínku,

napojení na chvíli v minulosti, kdy nás něco silně zasáhlo. Setkání smyslového vjemu z přítomnosti s odkazem na hipokampální formaci v mozku – naši encyklopedii emočních spojů založených na předchozí zkušenosti – může spustit silnou reakci v přítomnosti a okamžitě v nás znovu probudit někdejší fyziologické reakce a duševní postoje.

Naše vzpomínky jsou těsně spojené s emocemi. Proto mají emočně významné události, jako je smrt příbuzného, stěhování do nových míst, svátky a oslavy tendenci vytvářet rámec našich vzpomínek z dětství. Je doloženo, že emocí nejvíc spojenou se vzpomínkou na nějakou zkušenost je strach, na druhém místě radost, na třetím hněv, na čtvrtém zvědavost a údiv, na pátém smutek a zklamání a na šestém pak figuruje stud či provinilost.[10]

Podívejte se teď na chvíli ven. Vyvolal ve vás nějaký sezonní detail – třeba pohled na tající rampouchy, vůně čerstvě posečené trávy nebo šelest listí – vzpomínku z dětství? Nechte se tímto pocitem vést, abyste si vybavili zřetelněji a podrobněji, kde jste byli, když jste v minulosti cítili totéž. Vidíte to v duchu před očima? Můžete onu zkušenost zevrubně popsat? Zkuste ji setřást, přemýšlejte o jiném spouštěči sezonních pocitů a ponořte se znovu do minulosti. Vzpomínek přibývá.

Každé roční období sestává z mnoha vrstev vzpomínek. Některé jsou mimořádně palčivé a tyto hotspoty pak silně ovlivňují náš život. U Emmy je nejvýznamnějším osobním mezníkem výročí konce vztahu, v němž byla zneužívána. Tato událost ji od té doby pronásleduje a trápí; je příčinou toho, že v této roční době snadno podléhá depresi. Ohniskem tohoto kritického období je pětadvacátý prosinec, vánoční svátek. Většina z nás si přeje, aby to byl den plný radosti a rodinné pohody, ale v Emmě vyvolává pocit strachu a smutku. V některých letech to může být horší než v jiných a bolestná citová devastace oněch Vánoc se postupem času přece jen hojí, ale Emma si každý rok musí přiznat, že když se ta vzpomínka vrátí, náhle jí projede prudká citová trýzeň – téměř fyzický pocit.

Hotspoty také naznačují určitá očekávání: v jisté době se stalo něco významného a jsme tedy naprogramováni k tomu spojovat onu dobu s pocitem, který v nás incident vyvolal. Tohle se děje s Emmou začátkem školního roku: jako dítě měla ve škole potíže a bála se návratu do vzdělávacího procesu. Ještě i teď, jako dospělá studentka univerzity, očekává strastiplný začátek roku, což je příčinou toho, že opakovaně zažívá pocity úzkostných obav. Samozřejmě jí to není takhle zřejmé: Emma své očekávání prožívá jen na úrovni podvědomí, takže když se objeví strach, neuvědomí si, že jde o naprogramovanou reakci. Koneckonců, její univerzitní život je hodně odlišný od předchozího vzdělávání; má mnohem víc volnosti a je schopná vybudovat si strukturu a sociální kalendář, který vyhovuje jejím emočním potřebám. Nemá bezprostřední důvod očekávat, že začátek školy přinese novou snůšku problémů, takže je teď spojení mezi strachem a skutečným děním v jejím současném životě přerušeno.

SPOUŠTĚČE: KAPKA, PO NÍŽ POHÁR PŘETEČE

Spouštěč je něco, co způsobí, že se vynoří pocity z minulosti, často náhle a nečekaně. Mohou to být smyslové vjemy jako vůně či zvuky, ale i vzpomínky nebo jiné stimuly, třeba slova v knize. Jde o vnější faktory, ovlivňující naše vnitřní procesy. Protože hotspot v určité roční době nebo při konkrétní události jen skrytě čeká, nemusí se vynořit, pokud není vyburcován spouštěčem, načež se obvykle projeví úzkostí, depresí nebo bolestí.

Jelikož Emma trpí poruchou SAD, může být pro ni spouštěčem třeba brzké stmívání. Když si poprvé všimne, že se dny krátí, třeba už v srpnu nebo září, může pocítit příchod depresivní epizody. Dalším spouštěčem jsou obrázky zimy, zejména sněhu. „Vidět na jaře zimní fotky je strašné," říká. Působí jí to fyzický otřes, jako by byla náhle vržena zpátky do zimy. Oblíbená kniha z dětství, *Cesta domů*, jí v zimě dosud dokáže zvednout

náladu, i když vždy přeskočí část, kde hrdinové navštíví Santa Clause.

Když se vše spojí dohromady: Homeostáza a subjektivní pohoda

Přestože jsme se až dosud zabývali tělesnými a citovými aspekty emočního kalendáře, jako by existovaly samostatně, jsou samozřejmě vzájemně propojené a vyznat se v nich je mnohem těžší, než by se mohlo zdát. Rád si představuji homeostázu jako něco, co vyrovnává nejen naši hladinu cukru v krvi a teplotu, ale také pocity štěstí a smutku, úzkosti a klidu. Stabilitu nám skýtá spojení tělesných a emočních faktorů.

Homeostáza se týká obyčejných procesů, které ovlivňují tělo: teploty, příjmu potravy, posunů v množství slunečního svitu. Vědci ale nedávno předložili holističtější pojetí pro pochopení tělesné a duševní rovnováhy. Pojetí alostázy odkazuje na „stabilitu prostřednictvím změny“.[11] Když například cvičíme, potřebujeme víc glukózy, takže se naše „nastavení“ mění. Představte si, jak udržujeme alostázu při stárnutí nebo v období, kdy prožíváme velký stres.

Pojetí *subjektivní pohody* neboli SWB je další způsob, jak přemýšlet o fyzickém a citovém chápání homeostázy. Týká se pohody každého člověka jakožto souhrnu všech faktorů, tedy citových i tělesných. Skupina australských vědců sledovala po šest let emoční rozpětí 649 lidí a zjistila, že všichni mají určité normální SWB. Znamená to, že existuje standardní stav, k němuž se vracíme, a fyzické a citové rozmezí, v němž se cítíme relativně dobře.[12] Možná jsme trochu smutní, trochu otrávení nebo možná hodně nadšení, ale máme vše pod kontrolou. Na stupnici od 1 do 100 přiřadili vědci průměrné SWB hodnotu 75.[13]

Je mnoho aspektů, které mohou mít vliv na naši subjektivní pohodu. Emoční vzedmutí jako třeba narození, úmrtí, láska

a násilí nás mohou vykolejit. Totéž platí pro fyzické destabilizátory, jako je ošklivé počasí nebo přemíra slunečního svitu. Faktory související s emocemi a prostředím, které na nás působí, se ve skutečnosti nedají vždy rozpoznat. Vědci shledali, že stres a úzkost mají velký vliv na fyzickou homeostázu našeho těla.[14] Ztráta fyzické stability může spustit emoční odezvu.

Dobrou zprávou je, že pokud nás něco fyzicky a citově vykolejí, může to mít i pozitivní důsledky. Znalci vývojové teorie od Jeana Piageta po Sigmunda Freuda tvrdili, že při ztrátě homeostázy mají lidé příležitost k vývoji.[15] Učí se, mění a rostou. Ze své zkušenosti na konci léta jsem se o sobě rozhodně něco dozvěděl a Emma je jedna z nejmoudřejších mladých žen, co znám, velkou měrou v důsledku toho, jak se potýká s nedostatkem stability. Takže přestože tíhneme k přání udržovat si neustále příjemnou stabilitu, je užitečné pochopit, že pokud máte správnou perspektivu a dostatek opory, fyzicky či emočně náročné období může vést k osobnostnímu růstu.

Přestože výzkumu subjektivní pohody dominují západní vědecké perspektivy, psychoanalytici v mnoha částech světa se zabývají otázkou, co vlastně tvoří pohodu. Vědci na Tchaj-wanu požádali 142 vysokoškoláků, aby napsali esej na téma „Co je štěstí?“. Kupodivu zjistili, že v odpovědích nebyl kladen důraz na intenzivní, rozkošnické emoce, jako je radost či euforie. Studenti definovali štěstí spíš formulacemi jako „být obyčejný“ a „cítit spokojenost sám se sebou“.[16]

Jeden autor používá při popisu tohoto duševního stavu termín *harmonická homeostáza*: „Štěstí může být definováno jako stav souladu v nitru jedince nebo mezi jedincem a jeho okolím. Zdá se, že pojetí harmonické homeostázy vystihuje stěžejní implikace štěstí jako dynamického procesu dosahování a udržování dobré kondice zevnitř směrem ven.“[17]

Většina z nás neočekává, že budou naše dny plné přívalů emocí (dobrých či zlých), a nic takového nechceme, spíš usilujeme o stabilitu a normálnost. To je jeden z důvodů, proč si výrazné

emoce tak živě pamatujeme. V podstatě se jedná o abnormální stav, takže v našem emočním kalendáři zaujímají mimořádné místo.

Význam vnímavosti

Na emočním kalendáři lidí se podílí tolik různých faktorů, že opravdu nemůže existovat *univerzální* způsob, jak v průběhu roku postupovat, a není jen jediné řešení či strategie, které by pomohly každému rozpoznat a překonat fyzické destabilizátory nebo se vyrovnat s jednotlivými emočními hotspoty a spouštěči. Jestli se chcete naučit orientovat s nadhledem a lehkostí ve svém emočním kalendáři, musíte nejdřív určit, které faktory vás nejvíc ovlivňují, a proč je tomu tak.

Když jsem se například setkal s Emmou a začali jsme spolu pracovat, připadalo jí, že toho se svým „zimním problémem" nemůže moc udělat kromě toho, že si se mnou promluví, najde léky, které jí pomůžou, a nějak to do jara překlepe. Jste-li na dně, je hodně těžké vidět způsob, jak se dostat nahoru. O šest let později Emma ví, že se nejspíš bude s temnějšími ročními obdobími potýkat po zbytek života, ale udělala velký pokrok, když si uvědomila, co se s ní děje a proč.

Například vloni v lednu přišla do mé ordinace celá zamračená.

„Už je to tu zas," řekla mi.

„Co?" zeptal jsem se.

„Jako obvykle. Už zase se mi nechce vylézt z postele."

„Ale jsi tady, přijela jsi za mnou," namítl jsem.

„Protože jsem musela," odpověděla.

„Ne tak docela. Spíš jsi věděla, že je to nejlepší věc, jakou můžeš udělat."

Nabídl jsem Emmě oporu ve formě, pro jakou psychiatři někdy používají zkratku PERL. Písmena vyjadřují čtyři důležité

aspekty opory: partnerství, empatie, respekt a legitimizace. Na chvíli se teď u nich zastavím.

Jednou z nejdůležitějších věcí, které může psychiatr nabídnout pacientům, je partnerství: výraz aktivního závazku držet spolu v těžkých časech. V podstatě říkám Emmě a všem svým pacientům: „Ať se děje, co se děje, jsem tady pro vás. Budeme v tomhle držet pohromadě." Vědomí, že na své trápení nejsou sami a mají nějakého spojence, může být pro mnoho z nich nesmírně prospěšné, protože zmírňuje některé symptomy. Druhý aspekt, empatie, spočívá v používání slov, jimiž vyjadřujeme pochopení toho, co někdo cítí. Může být velmi útěšné slyšet věty jako: „Je to velice těžké. Cítíte se hrozně." Komentáře tohoto typu mohou danou osobu ujistit, že berete na vědomí její emoce a rozumíte tomu, jak se cítí. Kromě partnerství a empatie spočívá opora v respektu. Je důležité chválit, co daná osoba dělá správně – co jí pomáhá. Třeba když jsem řekl Emmě: „Ale jsi tady." Záměrem je zdůrazňovat a aktivně podporovat to, co mohou lidé v rámci překonávání těžkého období dělat sami. Legitimizace je pak založena na využití nějakého lékařského modelu, jímž pacientům připomeneme, že problém nenastal jejich vinou. V případě sezonní deprese jde o onemocnění, které způsobuje, že se Emma cítí unavená a sklíčená; nejedná se o projev slabosti ani charakterovou vadu nebo selhání.

Už v krátkém úvodním setkání jsem tedy Emmě nabídl hodně opory. Věděla, že budu stát při ní, že rozumím jejím pocitům a respektuji její úsilí vyrovnat se s potížemi. Viděl jsem, že se trochu uvolnila.

„Je to hrozně těžké," řekla.

„Já vím."

Na problematické období v emočním kalendáři reagujeme většinou stejně. Když nastává roční doba, kterou neseme těžce, nejsme tak docela ve své kůži, takže máme sníženou schopnost pochopit, co se děje, a něco s tím udělat. Je to takový začarovaný kruh – nemáme nejlepší náladu ani reakce, a nedokážeme

tudíž pochopit smysl událostí, což emoce ještě víc vyostřuje. Velice brzy jsme zcela rozladění a nesví nebo podnikáme kroky, které nedávají smysl. Tyto emoční eskalace nám mohou působit potíže, protože negativně ovlivňují naši práci, vytvářejí konflikty ve vztazích a narušují schopnost klidného soužití.

Lidé rozpoznají opakující se potíže – stěžují si, že je začátkem jara trápí nespavost, v horkém suchém počasí se ozývá chronická bolest ramene, s příchodem Nového roku se nemůžou vyhnout melancholii – ale přitom velmi často neberou v úvahu, ignorují nebo naprosto potlačují souvislost mezi těmito zkušenostmi a svým osobním kalendářem.

Proč sami sobě dovolíme žít roky podle rušivých vzorců, vštípených do našich emočních kalendářů? Jako jedinci reagujeme na emoční disrupce stále stejně. Dovolujeme si tyto vzorce opakovat proto, že známé zvyky, dokonce i ty negativní, nám napomáhají k pocitu, že máme věci pod kontrolou, a už pouhé zdání jakési kontroly je útěšné.

Abychom se z těchto schémat vymanili, musíme vyměnit iluzorní pocit vlády za to, čemu říkám *adaptivní kontrola*. Tento termín pochází z fyziky, kde označuje četné metody, které umožňují systému průběžně se přizpůsobovat změnám. Adaptivní kontrola je to, co umožňuje letadlu přizpůsobit se ztrátě hmotnosti způsobené úbytkem spotřebovaného paliva, aniž by se stalo neovladatelným. V psychologii je to schopnost konat nezbytné změny pro řešení problémů v životě a přitom si udržet pocit bezpečí plynoucí z vědomí, že nad ním máme vládu. Adaptivní kontrola je schopnost *rozpoznat vzorce*, *získat perspektivu* a konat *pozitivní volby*, které nám umožní cítit se v běžném životě šťastněji, vyrovnaněji a optimističtěji. O adaptivní kontrole a jejím fungování se rozpovídám víc v kapitole 12.

Náš vztah k ročním obdobím se mění

Před tisícovkou let byl život lidí neoddělitelně spjat s ročními dobami a počasím mnohem víc, než je tomu dnes. Fyzická realita ročních období ovládala všechny aspekty života. V temných zimních měsících lidé prakticky hibernovali; jídla i světla bylo málo a sníh a led povětšinou bránily cestování. V létě naši předkové počítali s tím, že ve vedrech budou fungovat jen napůl. Ještě před stovkou let jsme akceptovali, že během tří ze čtyř ročních dob spousta potravin jednoduše není k dispozici a všichni věděli, jaké nemoci nebo potíže je v tom či onom období pravděpodobně potrápí. Věděli, že za jarních dešťů se zanítí klouby těch, kdo trpí na revma; pokud do svatého Martina (11. listopad) nespadalo listí, lidé se přichystali na studenou, krutou zimu.[18]

V průběhu staletí jsme se všelijak snažili zmírňovat dopad ročních dob a dostat pod kontrolu s nimi související povětrnostní podmínky i to, jak ohrožují naši fyzickou homeostázu a citovou pohodu. V současném moderním světě ale máme k ročním obdobím a sezonním jevům úplně jiný vztah. Můžeme kdykoli cestovat za podnebím dle svého výběru. Trávíme velkou část dní v prostředí s regulovanou teplotou, v podstatě se přesouváme z jednoho do druhého – z domu jedeme autem či vlakem do práce a zase zpět – a během toho se co nejméně vystavujeme účinkům přírodních živlů. Stále ještě věnujeme mnoho pozornosti zprávám o počasí, ale většinou si jich všímáme jen proto, že nám sdělují, jak se přichystat na těch pár chvil, kdy jsme venku, nebo jak se dotknou našich plánů na dovolenou.

Roční období a povětrnostní podmínky pro ně typické se v našem každodenním životě staly téměř bezvýznamnou záležitostí. Jistě, husté sněžení nám může způsobit nesnáze a při předpovědi slunného počasí na celý týden se možná budeme ještě víc těšit na nadcházející dovolenou, ale ve skutečnosti mají tyhle banality jen minimální dopad na náš zaběhlý každodenní život.

Bez ohledu na to, jaká je právě roční doba a počasí, většina z nás každý den ve stejnou dobu míří do práce, nakupuje potraviny, tráví čas se svými blízkými, chodí do kostela, knižního klubu nebo do posilovny. Dokonce i svátky a události, které pro nás mají velký význam, jsou do našich plánů včleněny tak, aby byl řád narušen co nejméně. Život většiny z nás plyne po celý rok bez velkých výkyvů a roční období je pouze dění na pozadí – neúprosné a bezmezně fascinující, ale v podstatě téměř irelevantní.

Ale přes to všechno určité jevy jako jedinci ani společnost nemůžeme ignorovat. Po několikatýdenním nepřetržitém dešti začínají lidé smutně hledět z okna a vzdychat. Když konečně vysvitne slunce, uleví se jim a všude vládne lepší nálada. Jakmile nějaké město zasáhne hurikán, celý národ – a někdy i celý svět – bedlivě sleduje zprávy o škodách a ztrátách na majetku i životech. Většina lidí si v průběhu každého dne přinejmenším jednou s někým povídá o počasí, ročním období nebo obecně o části roku. Takové chování a zkušenosti jsou něčím, co platí pro všechny, a sdílíme je jako společnou zkušenost.

Schopnost vnímat vlastní reakce na roční období do značné míry záleží na tom, jak jsme s nimi v souladu. Objektivně to zhodnotit ale může být překvapivě těžké. U každého ročního období známe jeho předpokládaný průběh – a vlastně můžeme mít velice nepružnou představu o tom, jaké by mělo být počasí, jak bychom se měli cítit a jak bychom se v této době měli chovat. Realita ale velmi často neodpovídá našemu očekávání nejen z hlediska počasí, ale i našich pocitů; tento rozpor nás může vykolejit mnohem víc, než si uvědomujeme.

Když lidé žijí v nepřirozeném prostředí s regulovanou teplotou, což se týká mnoha z nás, je těžké vnímat, co a proč cítíme v rámci daného ročního období nebo počasí. Možná si uvědomujeme, že v nás nástup podzimu vyvolává stísněnost a úzkost, ale netušíme, jestli tyto pocity pramení z bolesti, kterou si už stěží pamatujeme, nebo za ně mohou fyzické destabilizátory,

jako je úbytek slunečního světla nebo hormonální změny v našem těle, vyvolané změnou ročních dob. Na stranu druhou se lidé žijící v hlubším souladu s ročními obdobími – například farmáři – mohou až příliš striktně držet toho, co očekávají od podzimu výhradně na základě počasí a úspěchu sklizně. Přitom si možná neuvědomují, jak hluboké je jejich citové pojítko s danou roční dobou.

Kromě toho se neustále mění svět kolem nás i naše místo v něm. Narůstají obavy z klimatických změn, které každoročně ovlivňují náš život i živobytí. Takřka neohraničený přístup ke světu, který nám skýtají mobilní telefony, internet, skype a další technologie, mění způsob, jakým mnoho lidí pracuje a komunikuje s přáteli a kolegy. Někteří ani nemusejí vycházet z domu, pokud si to nepřejí. Cestování je teď rychlejší a pohodlnější než kdykoli dřív, čehož spousta lidí celoročně využívá, ať už k práci nebo pro radost.

Dospěl jsem k názoru, že jen málo z nás má ke kalendáři takový vztah, jak si myslí. I když nám připadá, že máme věci pod kontrolou, svět se trochu změní a naše zkušenost prodělá posun. Abychom skutečně vnímali svůj emoční kalendář, je – kromě vlivů zmíněných v této kapitole – důležité pochopit, že se svět průběžně a neustále mění. A ještě důležitější je, že si musíte vytvořit jasný a objektivní obraz, jak tyto změny ovlivňují vás osobně.

Emoční kalendář každého člověka je nesmírně dynamický – stále se mění v důsledku tělesného stavu, kulturně-společenských sezonních událostí a jevů, světového dění a samozřejmě nových zkušeností a událostí, které se odehrávají v každodenním životě nás všech. Pokud se ale chcete vyrovnat s vlastním emočním kalendářem, začněte svojí minulostí. Zjistěte, co na vás má vliv, a vemte v potaz, čím jste si prošli.

ČÁST I

Čtyři roční doby (mysleli jste si, že tohle víte)

Když se vrátila, slunce právě prošlo přes svůj vrchol a tohle pro ni byla špatná část dne; bude to lepší, až se setmí. Jak moc milovala ty dlouhé jarní večery za časů, kdy byla mladá a měla celý život před sebou.

ELIZABETH STROUTOVÁ, *Olive Kitteridgeová*

Jak všichni víme, roční doby se mění. Jediným místem bez skutečných sezon (ať už období tepla či chladu, nebo mokra a sucha) byla nejspíš Rajská zahrada, a v té už dlouho nežijeme.

Ve vztahu k sezonám se měníme i my, a to nejen během jednoho roku, ale – jak naznačuje předchozí pasáž – v průběhu celého života.

V místech jako je Nová Anglie, kde trávím velkou část roku, se díváme na roční období jako na čtyři čtvrtiny přibližně stejné délky, tvořící jeden rok. Je to jednoduchý model, jaký si dovedeme všichni představit, cosi jako čtyři kvartály v obchodním roce. Rozhodně po vás nebudu chtít, abyste se od tohoto užitečného pojetí času odpoutali; neradím to ani svým pacientům. Jak by to mohl kdokoli z nás dokázat, když už nežijeme v Rajské zahradě? To, že sledujeme papírový kalendář a vše, co nás