

NÁLADA A JEJÍ VĚDOMÉ TVOŘENÍ

Petr Samojský

2022-02-28

Současné události na Ukrajině jsou strašlivé. Díváme se na zprávy a cítíme to – tu skleslost, sklíčenost, neštěstí statisíců lidí, kteří jsou tak či onak dotčeni neštěstím. Ovládl nás zármutek a pocit tragédie, a je to pochopitelné. Tak to prostě je. Dějí se špatné věci, a my se cítíme podle toho.

Do jaké míry se tak ale chceme cítit? Není to aspoň z části naše volba, jak se cítit budeme? Není někde hranice – mezi tím, jak mne okolnosti vedou, abych se cítil, a tím, jak se cítit chci? A na té hranici třeba říct: nechci tomu podléhat a rozkládat se, když prakticky s tou situací stejně osobně udělat nic nemůžu?

Poodhlédněme teď záměrně od současných událostí. Představme si třeba situaci, jak se blíží významný hokejový zápas, například našich hokejistů se Švédskem. A ten zápas prohráme. V televizi promluví hlasatel zkroušeným hlasem, je to sportovní tragédie. A teď tisíce lidí v naší zemi jsou zklamáni, zkroušeni ba nešťastní, zatímco tisíce lidí ve Švédsku jsou radostní, nadšení ba šťastní. Čechy ovládl zármutek a pocit tragédie, Švédsko nadšení a radost.

Mnoho lidí hluboce prožívá sportovní události a dovoluje jim tak, aby měly přímý vliv na jejich život. Když jejich oblíbený sportovec nebo tým vyhraje nebo prohraje, jejich život se podle toho proměňuje. Jakoby jim na nějaký čas dávali moc ovládat jejich život. Podle jejich osudu chtějí určovat osud svůj.

Je v tom něco fascinujícího a současně děsivého, vidět masy lidí na stadiónech v jejich euforii, zklamání nebo hněvu. Ale je to stejně fascinující a děsivé, jako bylo vidět masy hitlerjugend, na 1. máje, v listopadu 89, masy hudebních fanoušků na Strahově anebo zfanatizovaný dav náboženských fanatiků. Nedívám se teď na etický a morální charakter těchto rozdílných mas. Dívám se jen na jednu společnou věc, totiž ochotu lidí vytvořit masu, jednolitý dav a sdílet emoce. A bez této ochoty by se nešířily náboženské kulty, kulty osobností, skupin, politiků, sportovců.

Ne, prosím, tento proud myšlenek není zaměřen proti „naší náladě“ zoufalství nad neštěstím na Ukrajině. Spíš je zaměřen proti té náladě, která neštěstí na Ukrajině způsobila! Ale hlavně je zaměřen k nám, abychom si uchovali duševní

zdraví navzdory tomu, co se děje kolem nás.

My asi každý z nás zažíváme čas od času různé nálady. Tedy ne že bychom se „dostávali do nálady“ vlivem alkoholu nebo jinými umělými prostředky, ale někdy se nám přihodí něco nemilého a tak se cítíme smutni, jindy se nám přihodí něco příjemného a tak se cítíme radostně. Někdy se cítíme dobře a potkáme někoho na chodníku, kdo utrousí nějakou kyselou poznámku nebo nám něco nemilého připomene, a naše nálada se zkazí. Anebo naopak se cítíme nedobře, je nám těžko, a potkáme někoho v dobré náladě, kdo se na nás laskavě usměje a slovem nás pohladí, a nám je najednou tak dobře, jako by sluníčko prosvítlo skrze mraky.

Někdy jindy, to je velmi zvláštní, se nám věci daří, všechno je v pořádku a na svém místě, a my se přesto dobře necítíme. Cítíme určitou skleslost, těžkost na duši, je nám smutno aniž víme proč. Prostě se tak cítíme a nemůžeme se z toho stavu skleslosti dostat. Znáte takové pocity? Anebo naopak jakoby se svět proti nám spikl a nic se nám nedaří, a my se přesto cítíme skvěle, jsme plni nadšení a optimismu.

Ty nálady, které přichází zevnitř nás, z našeho nitra, které se tvoří vlivem našich nejrůznějších prožitků a zážitků, a ty druhé, které přejímáme od druhých kolem nás, když se ocitneme v kotli na stadiónu, v davu nadšených fanatiků a podobně, mají něco společného. Jedná se vždy o míru ovlivnění. Míra ovlivnění, tedy jak moc na nás mají vliv, je velmi důležitá.

Psychologie považuje nálady za zcela přirozenou věc. Nálada je reakce na momentální událost nebo dlouhodobý stav věcí. Jdu ve tmě prázdnou ulicí, bojím se. V práci jsem pochválen za dobrý výkon, cítím se skvěle. Můj oblíbený sportovní tým vyhraje, jsem nadšen. Psychologicky to jsou zcela přirozené reakce. Když však jejich míra je překročena a já jsem agresivní vůči druhým, když se ocitnu v depresi a nemohu vyjít z bytu, když v euforii rozbívám věci, pak se z hlediska psychologie může jednat o patologii, tedy chorobnost, nemoc.

V roce 1925 Čapek vydal knihu s názvem *Nálada a její vědomé tvoření*. Někomu se to možná může zdát zvláštní, že Čapek měl takové zájmy a nabízel tyto myšlenky jako unitářskou spiritualitu. Co mají nálady člověka společného s náboženstvím? Nechme promluvit Čapka samotného: „Nová zbožnost, kterou

hlásám, nepozůstává v konání jistých obřadů a získávání přízně nějaké bytosti mimo nás a od nás úplně oddělené. Já vidím pravou a nejvyšší zbožnost ve vnitřním souladu všech složek našeho bytí, naši božskou podstatu v to počítaje. Tento soulad je něco přítomného, a čím je dokonalejší, tím jsme zdravějšími, silnějšími, šťastnějšími; tím více žijeme věčným životem, který nezná hranic a nemá bázně před věčností, v které ustavičně žije.“ [23]

Čapek byl přesvědčen, že duchovní život člověka je přímo odvislý od celkového stavu jeho osobnosti a těla, od harmonie a vyváženosti. Z toho vycházel i ve své kritice různých náboženství a duchovních hnutí, směrů, jakož i náboženských a duchovních vůdců: „Smutná, pesimistická filosofie, právě tak jako škarohlídké, pošmourné náboženství nikdy nevychází od lidí zdravých. Byly to vždy osoby postižené nějakou chorobou duševní nebo tělesnou, které vymýšlely naříkavé náboženství a světobolné systémy myšlenkové. Pro jejich zatvrdlá játra, pro jejich seschlé ledviny, pro jejich neduživý žaludek, pro jejich nebalancovanou mysl mají prostí lidé soužiti se myšlenkami, vydávanými za Bohem zjevené! Láskou zklamaný a zahořklý starý mládenec vystoupí v póse proroka se zakejslým názorem životním, aby učil jarou, životem kypící mládež, jak žít, aby byla šťastnou! Jak snadné strhnouti slabého k malátnosti, jak lehké smutného zatížit novými smutky, jak vábivé pro duchovně marnivého nahnati bázlivému více strachu! [10]

Čapkův ideál byl harmonický člověk, nezávislý člověk. Člověk nezávislý na svých niterných popudech a náladách, člověk nezávislý na popudech a náladách přejímaných od mas a davů. Jde vlastně o to, uvědomovat si své nálady, svá naladění, tedy být si jich plně vědom, vědět o nich. Znamená to být schopen v nějaké míře je analyzovat, určit jejich původ, zdroje a kořeny. A pak být schopen s nimi nějak pracovat.

Nálada je ovšem termín příliš obecný a může mít různé významy. Čapek je nijak nerozlišuje a běžně míchá pudy, strachy a emoce. Pro práci na sobě v tomto duchu ale potřebujeme alespoň základní rozdělení, a k tomu nám poslouží psychologie.

Jazykem psychologie si můžeme rozdělit většinu emocionálních jevů do jedné ze tří skupin. V první skupině jsou „emocionální podráždění“. Ta se dostavují rychle, trvají krátce, projevují se tělesnými změnami. Označujeme je jako afekty, city,

emoce. Ve skupině druhé jsou „emocionální stavy“, které se označují právě jako nálady. Mohou trvat dlouho, několik hodin i déle. Mohou se rovněž projevovat výrazovými projevy, ale obvykle méně patrnými než city ve skupině první. Ve třetí skupině jsou emocionální jevy v širším smyslu. Patří tam pudy, potřeby, zájmy, snahy, smýšlení, hodnocení a podobně. Ty jsou nejtrvalejší. Vytvářejí vlastně jakési celkové naladění naší osobnosti, nastavují cíle a ideály, ke kterým svým žitím směřujeme.

S těmi prvními by byla velmi těžká práce, kdybychom je chtěli ovládat. Pokud byste nebyli velmi schopným jogínem, trénovaným agentem nebo rafinovaným podvodníkem, abyste oklamali třeba i detektor lži, přirozené emocionální reakce asi neovládnete dostat pod kontrolu. S těmi druhými už to v nějaké míře jde, pokud se o to člověk vědomě a poctivě snaží. A o vědomou práci u těch třetích by se měl snažit asi každý jen trochu inteligentní člověk.

Pokud na sobě člověk chce pracovat, jde vždy o to, aby byl schopen reflexe, ptát se sebe sama: Co cítím? Co se ve mně děje? Jaké reakce v mém nitru přicházejí na mé pocity? Jsou ty reakce žádoucí, chci reagovat takto, takovýmto způsobem?

V mnoha případech člověk může se svými náladami vědomě pracovat. Jsem-li nešťastný, je to do určité míry moje volba. A do určité míry mohu svou nešťastnost převést do jiné podoby, do jiné emoce. Cítím-li hněv, je to pouze na mně, dám-li mu průchod a dovolím-li mu, aby se vybíjel na lidech kolem a kazil mezilidské vztahy. Cítím-li marnivou pýchu, je to pouze na mně, zda budu schopen si ji připustit a uvědomit si ji, a převést ji na skromnost.

Spoustu věcí nezměním. Ale spoustu věcí změnit mohu, když jen trochu dám pozor, když jen trochu budu chtít. Jak to řekl Luther: těžko mohu zabránit tomu, aby mi ptáci létali nad hlavou. Ale mohu zabránit tomu, aby si udělali hnízdo na mé hlavě. S našimi náladami je to zrovna tak. Stadióny jsou plné skandujících mas; kolem nás létají emoce, strachy, obavy, nadšení, podezřívavosti, zmatečnosti, obletují nás jako bacily. Tomu zabránit nemůžeme. Ale nemusejí si udělat hnízdo zrovna na naší hlavě! Jde o to, jak vědomě s nimi naložíme.

Tak jako jednotlivec má své nálady, tak i rodina je má. Rodina funguje

podobně jako jednotlivec, protože rodina je souhrn členů rodiny, tak jako člověk je souhrn částí osobnosti, tělesných orgánů, atd. Zamyslete se nad svou rodinou: jaké pocity a nálady v jakých dobách zažívala? Jak se jí dařilo uvědomovat si je, zvládat a transformovat je?

A podobně je to s národem. I náš stát je souhrnem jednotlivců. Jakými náladami byl náš národ zmítán v různých stoletích, v různých obdobích? A náš svět?

A i toto naše společenství. Jaké emoce cítíme, jaké strachy, obavy, radosti, strasti a naděje? Když nás zvednou vlny emocí, jsme jako poblázněný stadión nezvladatelných mas, anebo jsme jako člověk, který se v usebrání snaží o reflexi a racionální sebepochopení? Jsme zmítáni nadšením nebo strachem z ptáků nad našimi hlavami, anebo se střízlivě snažíme o to, aby si na naší hlavě neudělali hnízdo?

Ať už to s námi bylo a je jakkoliv, uvědomme si, že žádný člověk nikdy není hotov, pokud je na tomto světě. Jak to vtipně říká Richard Bach: „Tady je test, který ti pomůže zjistit, zda tvá mise na zemi je u konce: pokud jsi naživu, u konce není.“ My kdykoliv můžeme překročit svůj vlastní stín, natož pak své nálady. My kdykoliv můžeme v nějaké míře a v nějakém ohledu změnit sebe sama. Jak řekl Čapek: „Představa, kterou máme o svém já, není vrozená. Je vytvořená o nás bez nás. Byla tvořena nahodile. Byla nelepována a flikována ze všelijakých sugescí a pověr a představ. Není ho škoda, toho starého člověka. Pryč s ním!“ [75]

Při tom všem řečeném zbývá ještě jedna důležitá věc: pokud si dokážeme udržet mysl naladěnou v dobrých a zdravých mezích, můžeme tím víc dělat s čímkoliv, co se děje kolem nás. Tedy kupříkladu i hlouběji soucítit s následky války na Ukrajině, a být prospěšní praktickou pomocí jejím obětem!