

# OBSAH

<b>Pozvání do světa psychosomatiky</b>	9
Záludnost slova „normální“	13
Důkazy účinnosti psychosomatického přístupu	18
<b>Něco málo z historie</b>	33
<b>Člověk a jeho svět ve zdraví a nemoci – předmět našeho zájmu</b>	50
<b>Enterální mozek a mikrobiom</b>	58
<b>Emoce</b>	81
Láska	90
Strach	93
Hněv a vztek	97
Údiv aneb „Tatínku, proč včelám krademe med?“	99
Smutek je potřebná emoce	103
Hnus – morální emoce	107
Radost a smích, jak je možná neznáte	113
Důvěra	121
Pomsta není sladká, je hořkosladká	125
Stud a pocit viny	129
<b>Člověk – tvor sociální</b>	133
Peklo je stav duše a peklo je nakažlivé	139
<b>Lidská spiritualita aneb česká nemoc</b>	144
<b>Komunikace a terapeutický vztah z trochu jiného úhlu</b>	156
Připoutávací vazba	159
Typy pacientů	161
Osobnost a reakce lékaře	163
Cykly interakce manipulujícího pacienta s lékařem	167

<b>Spánek – třetina života</b>	178
Nejčastější problémy	181
Řízení cyklu spánek – bdění	186
Odbočka o snech	189
Řešení běžných spánkových poruch	193
<b>Co může dělat tělo pro svou duši – tělesná zátěž a kognice</b>	200
<b>Kůže, čich, hmat a lidské doteky</b>	209
<b>Bolest</b>	226
<b>Placebo jako opomíjená součást léčby</b>	242
Na počátku bylo slovo	242
Praktické použití placeba pro zhodnocení léčby	244
MAC-efekt léku a (jeho) placeba	249
Placebo-efekt na základě podmiňování	255
<b>Nocebo</b>	261
<b>Dráždivý tračník postinfekční versus non-postinfekční</b>	268
Kazuistika	280
<b>Psychogenní kašel</b>	283
<b>Hraniční témata</b>	290
Jsem to já? O depersonalizaci	292
Psychopatie	296
Apotemnofilie	300
Sběratelé životních malérů	302
Othello je v tom nevinně	303
Pica	305
Brouk v hlavě	307
Münchhausenův syndrom	309
Setkání s dvojníkem	311
Couvade syndrom	312
<b>Pár slov na závěr</b>	315
<b>Slovníček častých výrazů</b>	317

## Hnus – morální emoce

*Co může být hnusnějšího než kousnout do jablka a najít tam červa?  
Kousnout do jablka a najít tam půl červa.*

Po dlouhých desetiletích spekulativních úvah se výzkum emocí dostal na racionální bázi s tímto (dnes uznávaným) závěrem: Emoce jsou tělesné děje, řídicí systémy se starším zázemím než „rozum“, širším, rychlejším a také intenzivnějším vlivem. Jejich překladem do úrovně vědomí jsou pocity. Rozlišování racionální a emoční složky je možné jen při redukcující analýze, v praxi tyto dvě složky psychosomatického bytí není možné oddělovat.

Dlouho opomíjená emoce hnusu/odporu se těší v posledních letech zvýšenému zájmu nikoliv pro svůj primární význam, ale s ohledem na to, jakým způsobem přispívá k našemu morálnímu citění a jednání. Z padesáti prací s klíčovým slovem *disgust*, otištěných v prvním roce tisíciletí, se došplhal jejich počet v roce 2013 na čtyři stovky.

Co v nás vzbudí tuto parasympaticky řízenou emoci? Pozor, tento systém je řídicí pouze tehdy, jde-li o hnus fyzický. Pokud se jedná o hnus morálně podmíněný, je vegetativní systém rozkolísaný na obě strany, protože k hlavní emoci většinou přistupuje také pohrdání narušitelem morálních pravidel.<sup>14</sup> A to přesto, že vztahy mezi morálkou a hnusem jsou především afektivní.<sup>15</sup> Podle Paula Rozina,<sup>16</sup> který mapuje severoamerickou společnost, podobnou však dost té naší, je to těchto devět oblastí: některá jídla, tělesné produkty, některá zvířata, sexuální oblast, smrt a mrtvá těla, narušení tělesné integrity včetně deformit, zanedbaná hygiena, nebezpečí náklady a některé morální přestupky a nepravosti.

Darwin popsal hnus jako emoci vyvolanou primárně odporem k něčemu, co se vztahuje k chuti buď pocítované, nebo k její živé představě, nebo k něčemu, co vyvolává podobné pocity, ať už se jedná

<sup>14</sup> Ottaviani C. et al., Autonomic correlates of physical and moral disgust. *Int J Psychophysiol* 2013; 89 (1), s. 57–62.

<sup>15</sup> Vicario C. M., Emotional Appraisal of Moral Dilemmas: What Neuroimaging Can Tell about the Disgust-Morality Link. *J Neurosci* 2016; 13; 36 (2), s. 263–264.

<sup>16</sup> Rozin P. et al., Disgust. In: Lewis M. – Haviland-Jones J. M. – Barrett L. F. (eds.), *Handbook of emotions*. 3. vyd. New York: Guilford Press, 2008, s. 757–776.

o stimulaci jakéhokoliv smyslového systému. Darwin také neoddělitelně přiřadil k této emoci po celé Zemi univerzální zcela charakteristickou grimasu.

Hnus se velmi často sdružuje se základní emocí hněvu či vzteku a kombinovanou emocí pohrdání, a pro člověka, který se ve svých pocitech orientuje jen povrchně, je někdy problematické tyto stavy od sebe odlišit. Podrobněji to zkoumal kalifornský psycholog Cendri Hutcherson se svým týmem. Když jsem však viděl jeho dotazník, který pochází z roku 2011, a ne z dob středověké španělské dvorské etikety, navíc s výsledky,<sup>17</sup> usoudil jsem, že u nás je morální senzitivita minimálně o dvě třídy nižší. Ostatně posuďte sami: v přiloženém dotazníku máte ke každé položce přiřadit údaj (1 – žádné, 5 – nejsilnější) o tom, jak silné jsou při její živé představě ve vás následující emoce: vztek, pohrdání, hnus, smutek a strach.

Zatímco Darwin nesporně viděl, když prohlásil: *Nikdy jsem neviděl hnus vyjádřený přesvědčivěji než na tváři jednoho ze svých dětí, když se mu v pěti měsících poprvé dostala do úst studená voda a o měsíc později kousek čerstvé třešně*, současní badatelé tvrdí, že do věku tří let plnou emoci hnusu dítě neprožívá.<sup>18</sup>

Možná, že u Darwinova dítěte to byla jen grimasa bez celkového prožitku, na druhé straně je tu otázka, proč by se šklebilo bez emoce? Komplexní emoce má ovšem kromě nabuzení také komponentu behaviorální, zde v doslovném významu „pohybu směrem od podnětu“ (někteří živočichové si navíc otírají obličej), složku fyziologickou s převahou parasympatiku, se slabostí, závratí, točením hlavy, dušností, pocitem dyskomfortu v břiše, zvýšeným sliněním a nauzeou až zvracením, část expresivní se specifickou grimasou a složku pocitovou označovanou v anglicky psané literatuře jako *qualia* (= pocit kvality té které emoce).

<sup>17</sup> Hutcherson C. A. – Gross J. J., The Moral Emotions: A Social-Functionalist Account of Anger, Disgust, and Contempt. *J Person Soc Psychol*, 2011; 100 (4), s. 719–737.

<sup>18</sup> Strohminger N., Disgust talked about. *Philos Compass* 2014; 9 (7), s. 478–493.

**Které emoce a v jaké intenzitě máte při představě těchto situací:**

Dítě na pískovišti uhodí jiné dítě.	
Někdo předbíhá velmi dlouhou frontu.	
Někdo kouří v nekuřácké části malé čekárny.	
Zaměstnanec banky zpronevěří peníze.	
Někdo simuluje po autonehodě s cílem získat vyšší pojistnou částku.	
Někdo je členem Ku Klux Klanu (co by to bylo u nás – agent StB?).	
Muž přijde domů opilý a bije manželku.	
Někdo vkládá v obchodě do jogurtové přihrádky lahvičku s kyanidem.	
Někdo ukradne kabelku nevidomé ženě.	
Uklízečka, která si myslí, že to nikdo nevidí, usedá do ředitelského křesla.	
Obchodní cestující při prvním setkání tyká zákazníkovi.	
Zaměstnanec pomlouvá svého šéfa.	
Teenager u stolu začíná jíst, přestože ostatní ještě nejsou obslouženi.	
Osmiletý žák mluví se svým učitelem stejně jako se spolužáky.	
Zaměstnanec si neoprávněně stěžuje na svého šéfa.	
Někdo pálí naši státní vlajku.	
Někdo odchází svévolně o hodinu dřív z práce.	
Desetiletý chlapec používá v rozhovoru s rodiči vulgární výrazy.	
Šestnáctiletý mládenec odmítne uvolnit invalidovi sedadlo v MHD.	
Někdo nešel na pohřeb své matky.	
Úředník z ředitelství odmítne jet na služební cestu v kupé s dělníky.	
Někdo má incestní vztah.	
Sedmdesátiletý muž má sexuální vztah se sedmnáctiletou dívkou.	

Na tomto místě malá odbočka směrem k arteficiálně vyvolanému pocitu hnusu. Řada chemoterapeutik působí také na vegetativní centra a vyvolává nauzeu až zvracení. Pokud ve smyslu pavlovského podmíněného reflexu se tyto stavy spojí s výrazným podmiňujícím podnětem (jídlo s výraznou chutí, pach dezinfekčních prostředků aj.), může expozice tomuto podnětu, eventuálně i vzpomínka na něj vyvolat celou parasympatickou reakci. Zvláštním případem je **Garcia efekt**, kdy reflex vzniká retrográdně, tedy k poslednímu jídlu, které člověk snědl před uměle vyvolaným zvracením.<sup>19</sup> To se může týkat i špatného jídla, které s odstupem až několika hodin vyvolá nevolnost.

Hnus, v jemnějším provedení odpor a ještě delikátněji vyjádřeno nechut, patří mezi prazákladní a život zachraňující emoce. Proto je spojen především s chutí a s čichem jako základními smysly při hledání a hodnocení potravy. Podněty, které jej vyvolávají, mají tendenci vytvářet výraznou a dlouhotrvající paměťovou stopu. Sociálně je velice „nakažlivý“ a představuje jak pro jedince, tak pro jeho okolí významné varování před škodlivými, nebezpečnými či jedovatými látkami. Spojení adjektiv nechutný a smradlavý postihuje v běžné řeči odpor k čemukoliv.

Primárně je tedy hnus nastaven proti možným zdraví a život ohrožujícím potravinám, jedům nebo patogenům, proto možná u omnivorů neboli všežravců, ke kterým člověk patří, je relativně dlouhá latentní perioda, v níž se mají mláďata seznámit s tím, co je jako potrava přijatelné a co už ne. Reakci odporu tak univerzálně vyvolává především chuť hořká, připisovaná rostlinným toxinům, a kyselá, vnímaná často jako výsledek působení bakteriálních toxinů (zkaženost, viz „zkyslý“, také nedozrálост), hnilobný zápach a kontakt – třeba jen krátkodobý – s lidskými a jinými živočišnými výměšky a čímkoliv dalším, co je považováno za nechutné.

Odpor ke zvířatům až emoce hnusu souvisí hlavně s nebezpečím, které reprezentují (hadi, štíři, pavouci), a s jejich aktivitou (hyeny živící se mršinami), další jsou lokální, většinou odvozené už z antropomorfizovaných charakteristik přidělených zvířatům v mýtech (psi, kočky). Maso tak patří na jedné straně k nejfavorizovanějším jídlům

<sup>19</sup> Garcia J. – Kimeldorf D. J. – Koelling R. A., Conditioned aversion to saccharin resulting from exposure to gamma radiation. *Science* 1955; 122 (3160), s. 157–158.

a na druhé k nejčastěji tabuizovaným, včetně pústů. Většina kultur zařadila do svého jídelníčku jen část z možných zdrojů masa a ještě nazývají tyto produkty jinak než samotné zvíře (např. hovězí). Vezmeme-li v úvahu, že strava paleolitického člověka obsahovala převážně to, co by náš současník nevzal do úst (listí, bobule, nejrůznější žoužel, mršiny), je jasné, že odpor k těmto možným potravinám není instinktivní, ale kulturně podmíněný.

Zajímavé je experimentální testování intenzity arachnofobie, tedy strachu z pavouků, kdy je uvažována jak emoce strachu, tak emoce hnusu. Testovaná osoba dostane talíř sušenek a je vyzvána, aby co nejdřív snědla tu, přes kterou přeběhl pavouk. Intenzita fobie je udávána počtem sušenek, které je třeba sníst napřed, dřív než se dostane na tu inkriminovanou.

Hlavní část vyvolávajících momentů je spojena s oralitou, jsou tu ale další silné impulzy, mezi které patří smrt a vše, co s ní souvisí. Na smrt jako na něco, co je nad naši komplexní představivost a na co s oblibou zapomínáme (obraný mechanismus popření), a pokud ne, instinktivně se nám oškliví. Vztah k lidským ostatkům osciluje mezi posvátnou úctou, strachem a hnusem. Baudelairova báseň *Mršina* předvádí zkázu v kontrastu s věčností lásky („tvář a podstatu svých lásek chovám v duši, i když se bědně rozpadly“): *Co jsme to viděli to letní jitro boží, / vy moje lásko jediná? V zatáčce pěšiny na kamenitém loži / ležela bídná mršina, / a nohy zvedajíc jak prostopášná žena / a plna žáru potíc jed, / strkala nestoudně, nedbale rozvalena / své pařící se břicho vpřed.* Na druhé straně nepochybně existuje paradoxně přitažlivost této tematiky včetně zájmu o kadaverózní artefakty.

Bez potřeby nějakého oslího můstku se dostáváme od konce života k jeho počátkům a k paradoxní situaci: odporu až hnusu k sexualitě a sexu u vyhraněných osob, nebo spíš k ambivalenci u velké části populace. Z biologických prvků je obviňována expozice sliznic, jejich sekretů, zde možnost kontaminace a také narušení tělesné integrity penetrací, při prvním styku navíc krvavou. Mnohem více se ale na postojích k sexu podílejí nejrůznější tabu, ať už původně účelná, nebo vytvořená na základě i těch nejbizarnějších fantazií. Neměli bychom také zapomenout, že francouzština nazývá orgasmus *la petite mort* = „malá smrt“.