

Japonští psychologové a neuro-vědci potvrdili pozoruhodnou metodu proti vzteku: NAPIŠ TO A PAK ZNIČ!

- editor007 | 13. dubna 2024

SVĚT: Jen málokdo nezná vztek. Emoce se utrhnou ze řetězu, vidíme rudě a mozek jede na autopilota. V takové situaci si vědomí může tak maximálně přát, aby nedošlo na nenapravitelné nebo nákladné škody. Japonští experimentální psychologové nabízejí jako pomůcku pro zvládání vzteku papír, tužku a špetku magie. Klidně si zkuste sami.

Naše doba se topí ve stresu. Emoce se nám přelévají nad hlavou. Zároveň moc neumíme s emocemi zacházet a důsledky mohou být ošklivé. Jak už nějakou dobu víme, emoční okruhy mozku mají vyšší platovou třídu než rozumné uvažování a když se do něčeho pořádně opřou, tak to obvykle stojí za to. Management emocí je proto velmi důležitý, především pokud jde o vztek.

Problém je v tom, že metody doporučené pro management vzteku v mnoha případech nejsou podpořené empirickým výzkumem. Další věc je, že když je někdo vzteky bez sebe a vidí rudě, není úplně ve stavu, aby si vybavoval nějaké složitější psychologické postupy.

Neurovědec a experimentální psycholog se zaměřením na emoce Nobuyuki Kawai z japonské Nagoya University a jeho student Yuta Kanaya nedávno uspořádali pozoruhodný experiment, který ukazuje, že by mohlo něco být na zvláštní metodě pro zvládání stresu. Vycházeli z dřívějších studií, podle nichž lze emoce za určitých okolností úspěšně zvládat při interakci mezi dotyčnou osobou a prostředím či situací, v níž se nachází.

Kawai s Kanayaiou navázali na pozoruhodný vztah mezi emocemi a hmatatelnými objekty a soustředili se na postup, v němž osoba, která se snaží vládnout emocem, popíše svůj stav na papír, který následně zahodí do koše na odpadky. Pro zmíněný nový experiment sehnali dobrovolníky, s nimiž, jak to bývá při podobných výzkumech, sehráli divadýlko, aby minimalizovali ovlivnění výsledků.

Řekli jim, ať sepišou stručné stanovisko o významných sociálních kontroverzích, jako je například zákaz kouření na veřejnosti. Pak jim oznámili, že jejich tvorbu odborně zhodnotí doktorand Nagoya University. Čtenář už určitě tuší zradu. A správně, byla to bouda. Ať dotyční vyplodili cokoliv, inzerovaný „doktorand“ jim napsal příšerný posudek. Vysmál se jejich inteligenci, vnímavosti, empatii, logice i racionálnímu myšlení.

Aby tomu opravdu dodal intenzitu, všem připsal do posudku „*Nemůžu uvěřit, že by vzdělaný člověk takhle uvažoval. Doufám, že se tento člověk na univerzitě něco naučí.*“ Autor tohoto textu sice není detailně obeznámen s japonskou kulturou, ale troufá si odhadnout, že v češtině by ekvivalent zněl zhruba: „*Seš tak blbej, že bych si o tebe vidle neopřel.*“

Experimentátoři to pak samozřejmě předali účastníkům experimentu, nejspíš s důstojným výrazem, a počkali, až se rozžhaví do běla. Pak účastníky požádali, aby jako zpětnou vazbu sepsali své myšlenky a pocity. V dalším kroku experimentu polovině jedné skupiny účastníků řekli, ať zmíněný papír vyhodí do koše a druhé polovině ať ho dají do složek na stole, zatímco druhé skupině účastníků ať papír skartují nebo ho vloží do plastového boxu. V průběhu jednotlivých kroků experimentu měli účastníci subjektivně hodnotit svůj vztek.

Asi nepřekvapí, že po přečtení urážlivého hodnocení míra vzteku stoupla do rudých čísel. Pak to ale začne být velmi zajímavé. Vztek lidí, kteří papír s „vylitým srdcem“ vyhodili do koše nebo skartovali, se po tomto úkonu vrátil téměř do původního stavu před vytočením. Ale ti, kdo si inkriminovaný papír ponechali, zažili jen mírný pokles vzteku. Vědce až překvapilo, jak účinná tahle metoda je.

„Fascinující“ je slabý výraz. Emocím stále téměř vůbec nerozumíme, natož na fyziologické úrovni a tady jsme svědky, jak interakce s poměrně mladým lidským vynálezem tiší běsnící emoční okruhy, které naopak patří ke starobylé výbavě mozku. Tenhle výzkum zanechává více otázek než odpovědí. Ukazuje, že magie svým způsobem vlastně funguje, tedy v rámci biologie a fyziky. Rozhodně by to chtělo velký, strukturovaný vzorek lidí s různým kulturním zázemím a nejlíp nějaké z nich strčit během experimentu do magnetické rezonance. Zvládání vzteku, jak ukazuje výzkum Ambroziakové a spol. z roku 2022, má totiž doslova státotvorný význam. Naštvaní mají sklon volit bezohledné, vůdcovské politiky.

Zpracoval: Stanislav Mihulka

[ZDROJ](#)