

UNIVERZITA KARLOVA

**Filozofická fakulta**

Ústav translatologie

**Bakalářská práce**

Šimon Hříbal

**Komentovaný překlad: Roberto Aguado  
Romo – Es emocionante saber emocionarse**

Annotated translation: Roberto Aguado Romo  
– Es emocionante saber emocionarse

Vedoucí práce: PhDr. Vanda Obdržálková, Ph.D.

Praha 2019

### **Poděkování:**

Rád bych tímto poděkoval vedoucí této práce PhDr. Vandě Obdržálkové, Ph.D. za její velikou ochotu a podrobné konzultace, které byly pro překladatelský proces neocenitelné. Rovněž srdečně děkuji Petře Buchtové, Miguelu Verovi a Josefu Vildovi za ověření správnosti několika problematických částí textu.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 24. července 2019

Šimon Hříbal

**Klíčová slova:** komentovaný překlad, překladatelská analýza, emoce, práce s emocemi, psychologie, strach, vztek, vina, překvapení

**Key words:** annotated translation, translation analysis, emotions, emotion management, psychology, fear, rage, guilt, surprise

### **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí: praktické a teoretické. Praktickou část představuje překlad výňatku z knihy zaměřené na práci s emocemi, *Es emocionante saber emocionarse*, jejímž autorem je španělský psycholog Roberto Aguado Romo. Teoretická část zahrnuje 1) překladatelskou analýzu výchozího textu dle Christiane Nordové a jejího pojetí vnětextových a vnitrotextových faktorů a 2) podrobný popis překladatelských problémů a jejich řešení. Cílem této práce je poskytnout funkčně ekvivalentní překlad a prokázat jak praktické dovednosti, tak teoretické znalosti získané během bakalářského studia.

### **Abstract**

This BA thesis consists of two main parts: practical and theoretical. The first is a translation of an excerpt from *Es emocionante saber emocionarse* by Spanish author and psychologist Roberto Aguado Romo which is dedicated to emotional management. The theoretical part contains 1) an analysis of the source text based on the Christiane Nord's model of external and internal factors, and 2) a detailed description of translation problems and the solutions used to address them. The aim of this work is to provide a functionally equivalent translation and to demonstrate both practical skills and theoretical knowledge acquired during the undergraduate studies.

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>1 PŘEKLAD .....</b>	<b>2</b>
<b>2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA VÝCHOZÍHO TEXTU .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 VNĚTEXTOVÉ FAKTORY.....</b>	<b>19</b>
2.1.1 <i>Autor, médium, místo a čas .....</i>	<i>19</i>
2.1.2 <i>Záměr a motivace.....</i>	<i>20</i>
2.1.3 <i>Recipient.....</i>	<i>21</i>
2.1.4 <i>Funkce .....</i>	<i>21</i>
<b>2.2 VNITROTEXTOVÉ FAKTORY .....</b>	<b>22</b>
2.2.1 <i>Téma, obsah a výstavba textu .....</i>	<i>22</i>
2.2.2 <i>Presupozice.....</i>	<i>23</i>
2.2.3 <i>Neverbální a suprasegmentální prvky.....</i>	<i>24</i>
2.2.4 <i>Lexikum .....</i>	<i>24</i>
2.2.5 <i>Syntax a koreference .....</i>	<i>26</i>
<b>3 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 METODA PŘEKLADU.....</b>	<b>28</b>
<b>3.2 KONKRÉTNÍ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ .....</b>	<b>28</b>
3.2.1 <i>Repetitivní charakter textu .....</i>	<i>28</i>
3.2.2 <i>Syntaktická struktura.....</i>	<i>30</i>
3.2.3 <i>Terminologie.....</i>	<i>32</i>
3.2.4 <i>Sémantika .....</i>	<i>35</i>
3.2.5 <i>Členění textu a suprasegmentální prvky .....</i>	<i>36</i>
3.2.6 <i>Intertextovost .....</i>	<i>37</i>
3.2.6 <i>Další méně časté problémy.....</i>	<i>38</i>
<b>4 ZÁVĚR.....</b>	<b>41</b>
<b>5 BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>42</b>
<b>6 PŘÍLOHA .....</b>	<b>44</b>

## ÚVOD

Tato práce se skládá ze dvou částí: za první z překladu vybraného úryvku španělské knižní publikace *Es emocionante saber emocionarse*, jejímž autorem je Roberto Aguado Romo, ze španělštiny do češtiny, a za druhé z komentáře, který obsahuje překladatelskou analýzu originálu, výčet překladatelských problémů a zdůvodnění použitých řešení.

Cílem překladu bylo funkční převedení španělského originálu do českého jazyka, prioritou přitom byla snaha o co největší srozumitelnost. Originální text totiž někdy disponoval nepříliš známými termíny, a to i mezi odbornou veřejností, které však byly ponechány bez jakéhokoliv vysvětlení. Vyjma faktografických úskalí bylo nutno rovněž překonat syntaktické a stylistické rozdíly mezi oběma jazyky. Zásadním problémem při překladu pak byla značná tendence originálu k redundanci.

Důvodem výběru této publikace byl můj zájem o psychologii a zejména o problematiku práce s emocemi, neboť se domnívám, že lidé vinou rychlého rozvoje civilizace přestali rozumět a naslouchat svým pocitům, z čehož pak plynou i nejrůznější duševní a civilizační choroby. Emoční problémy osobně považuji za zdroj velkého utrpení, nejen pro jednotlivce, ale i pro celý svět, protože obzvláště lidé v pozicích moci mohou jejich vinou napáchat nesmírné škody. Výběrem tohoto textu jsem tedy doufal, že kromě překladatelské praxe získám i pro každodenní život přínosné informace z oboru psychologie.

Jelikož vybraná kapitola byla pro účely této práce příliš dlouhá, vybral jsem z ní jen úvod a několik podkapitol, zabývajících se jednotlivými emocemi. Ty se však výrazně lišily délkou, proto jsem poslední část („Sorpresa“) převzal ze závěru kapitoly, abych mohl překládat uzavřené celky. Před ní se tedy vyskytovalo několik výrazně delších podkapitol, nicméně pro tento výčtový charakter textu nejsou nezbytné k jejímu porozumění. Pro snazší srovnání výchozího textu a překladu jsem vybrané části z elektronické verze originálu zkopíroval do zvláštního souboru s vlastním číslováním stran. V elektronické verzi totiž stránky číslované nejsou, ale příslušné pasáže lze vyhledat pomocí tzv. „locations“, které uvádím v bibliografii.

# 1 PŘEKLAD

## Základní emoce

Většina emočních projevů trvá přibližně dvě sekundy, nejkratší trvají pouhou čtvrtinu sekundy, nejdelší až čtyři sekundy. Délka emočního projevu je obvykle dána jeho intenzitou. Krátké, ale intenzivní projevy těla, zejména výrazy tváře, naznačují, že dotyčný právě prožívanou emoci skrývá. Může přitom jít jak o úmyslnou snahu, tak i nevědomé potlačování dané emoce.

Nepříliš silný, avšak dlouhotrvající emoční projev, poukazuje na emoci kontrolovanou vůlí. Když zpozorujeme projev emocí, které dotyčný nevyjádřil slovy, v jistém smyslu získáváme informaci, kterou si tato osoba neuvědomuje a za niž tedy nemůže přebrat odpovědnost.

Často se domníváme, že víme, proč se na nás někdo hněvá. Naše verze je však jen ospravedlnění vytvořené naším mozkem. Víme jen jediné – že ten druhý je rozzlobený, má strach, nebo je zvědavý, ale pouze pokud s ním budeme komunikovat, zjistíme, jestli jeho aktuální pocit je mířen vůči nám, souvisí s minulostí, nebo jestli aktuální situace jednoduše zaktivovala dřívější vzpomínky, na něž si jedinec zvykl reagovat tímto způsobem.

Tento způsob fungování našeho mozku je normální, již od narození různé stimuly spouštějí jednotlivé emoční projevy. Představme si například, že malé dítě před sebou poprvé vidí kočku – jaká emoce se zaktivuje? Dnes víme, že se spustí stejná jako u pečující osoby. Emoční projevy poté, co se ustálí, umožňují všem lidem reagovat a komunikovat stejně, nicméně to, jaká emoce se ustálí pro ten který podnět, závisí na prostředí, jež nás obklopuje v prvních stádiích života. Pokud se pečující osoba kočky bála, lze do budoucna předpokládat, že když se s kočkou nebo s podobným stimulem setkáme, ucítíme rovněž strach, protože náš mozek tak byl naprogramován. Pokud si bude emoce strachu dále shromažďovat stimuly (jako kdyby si náš mozek hrál Monopoly a postupně si ke

každému emočnímu projevu sbíral žetony), s velkou pravděpodobností bude mít takové dítě sklony k bázlivosti i v dospělosti.

K předchozímu odstavci ještě dodám, že je možné prožívat emoci, která nemá nic do činění s přítomným okamžikem, ale pro náš racionálně založený mozek je přirozené hledat možné spojení mezi tím, co cítíme, a tím, co se právě děje. Právě proto, když někdo projevuje již zmiňovaný vztek, můžeme se domnívat, že jsme ho zapříčinili my nebo aktuální situace, přitom však může být na vině pouze emočně silná vzpomínka. Pokud se s podobným chováním setkáme a jsme zdatní v neverbální komunikaci, můžeme pravdu odhalit. V tuto chvíli se na nás totiž druhý ve skutečnosti nedívá, očima snad ano, ale ve skutečnosti pozoruje své vzpomínky, které do jisté míry navrací minulost k životu. Možná se nám někdy stane, že budeme rozzuřeni, posedlí strachem nebo zhnuseni, a vyložíme si to jako důsledek aktuální situace, ale není tomu tak. Emoce se objeví zdánlivě odnikud a my si potřebujeme zdůvodnit její příčinu.

Abychom pochopili, co se v nás odehrává, je-li naše emoční reakce neadekvátní, musíme své emoce ovládnout a naučit se se všemi z nich správně zacházet. Tak získáme mocný nástroj k řízení svých emocí. Proto teď postupně představím deset emočních projevů, které jsme popsali v našem posledním výzkumu. Rád bych na tomto místě poděkoval Ině Filipové za její práci, která spočívala v koordinaci a kompilaci studií. V úvodu popisu každého emočního projevu uvádím parametry, které musí daná emoce splňovat, aby mohla být zařazena mezi základní emoční projevy.

## **Strach**

Cítit strach není nic špatného, jde o součást adaptačních mechanismů. Zároveň je však jednou z emocí, jejichž vštěpování do mozku je nejméně racionální. Strach totiž dědíme a napodobujeme, což již s adaptací nemá nic společného.

Jedná se o nepříjemný emoční signál ohlašující přítomnost hrozby, která se zdá být silnější než my sami, a připravuje náš organismus k tomu, abychom před ní utekli, strnuli, nebo se jí vyhnuli. Strach může také obsahovat složku očekávání. Někdy cítíme strach, „teď a tady“, z události, která přesahuje naše síly, jindy se bojíme již pouhé představy takové hrozby. V tomto případě se můžeme strachu bránit tím, že se takové představě vyhneme.

Strach nás upozorňuje na nebezpečí, a proto vyvolává poplašnou fyziologickou reakci užitečnou pro přežití. Připravuje nás na útěk a je spojen s přesunem krve z hlavy a břicha do kosterního svalstva, což útěk usnadňuje, nebo s celkovým strnutím těla, s jehož pomocí dokážeme zhodnotit, kdy je nejvhodnější utéct, schovat se, či zůstat jako zkamenělý. Obecně vzato lze říci, že je spojen s hormonální odpovědí organismu zodpovědnou za stav pohotovosti.

Biochemickým prekurzorem strachu je noradrenalin, syntetizován při silné glutamatergické aktivaci téměř výhradně v části mozku zvané *locus coeruleus*, ačkoliv za přítomnosti vnějšího stimulu se centrum strachu nachází v amygdalách. Ovšem i spoje mezi amygdalou, zejména pravou, a strukturami jako hippocampus, přední část spánkového laloku a prefrontální mozková kůra umožňují aktivaci těchto okruhů bez vnějšího podnětu, například při představě nebo vzpomínce.

Když se bojíme, dochází k prokrvení horních a dolních končetin, abychom mohli snáze utéct. Zde totiž krev nejvíce potřebujeme, abychom uvolnili energii a mohli běžet, vyskočit nebo vylézt na strom. Naopak objem krve v hlavě a trávicí soustavě klesá, protože v takových chvílích není vhodné příliš přemýšlet a trávit potravu. Proto se nám může točit hlava nebo udělat nevolno. Krev se navíc přesouvá do spodních vrstev svalů, abychom v případě poranění příliš nekrváceli. Pro strach je tudíž charakteristické zblednutí kůže.

Spouštěče strachu, jeho obsah i formy vždy souvisí s pocíťovaným ohrožením, ať už fyzickým, nebo psychickým. Některé spouštěče jsou vrozené, například když na nás něco padá plnou rychlostí, a pokud bychom neuskočili,

udeřilo by nás to do hlavy, když najednou ztratíme oporu a můžeme spadnout, nebo také jiná hrozba fyzické bolesti či kupříkladu pohled na hada.

Můžeme se naučit bát téměř čehokoliv. Tuto vlastnost dědíme po našich předcích. Neschopnost bránit se před tak vážnými hrozbami, jakými byli predátoři, vyvíjí obrovský tlak na schopnost adaptace. Proto se u savců vyvinul obranný systém motivovaný strachem, který jsme schopni si osvojit hned na první pokus a nikdy nezapomeneme, jak jej užívat. První výzkumy prokazují, že tyto vzpomínky se ukládají v bazolaterálním jádře amygdaly. Podmiňování strachu v nepřítomnosti bazolaterálního jádra amygdaly (po jeho odstranění nebo při anestézii) je nemožné, protože si nelze vytvořit nové vzpomínky na strach, a intenzita původních vzpomínek s časem rovněž klesá.

Když máme strach, nemůžeme dělat buď téměř nic, nebo naopak takřka cokoli – záleží na tom, jak jsme se v minulosti naučili v dané situaci bránit. V případě nebezpečí zvířata často volí jako první možnost strnutí, aby snížila možnost odhalení. Pokud nestrneme ani neutečeme, nejpravděpodobněji se rozzuříme a následně čelíme zdroji našeho ohrožení. Není neobvyklé zažívat strach a vztek v rychlém sledu.

Strnutí a neschopnost pohybu v případě paniky jsou nejen eventuality, nýbrž naprosto běžné reakce. V několika soudních řízeních se nám podařilo prokázat, že pokud se žena při aktu sexuálního násilí nebrání, neznamená to, že by tuto situaci přijímala, ale že může jít o reakci těla během paniky. Oběti sexuálního násilí často uvádějí, že naprosto ustrnuly. Dnes již víme, že k tomu dochází intenzivní aktivací šedé hmoty obklopující *aqueductus mesencephali*, což znemožňuje svalům reagovat na příkazy pohybu, nezbytné pro boj i útěk.

Ze světa zvířat víme, že strnutí je způsob obrany, protože jedinec se díky své naprosté nehybnosti (někdy vymizí i dýchání) jeví mrtvý, a predátor jej tak s trochou štěstí nezabije ani nesežere, protože mnozí se mršinám vyhýbají. U člověka je funkce strnulosti složitější, protože tlumí tělesnou, a především duševní bolest. Oběť tedy bolest nevnímá; necítí, co se právě děje, což je z hlediska přizpůsobivosti jedna z nejlepších možností, pokud neexistuje jiná

cesta, jak se sexuálnímu násilí vyhnout. Necítit znamená takovou situaci neprožívat, což je také jistý způsob ochrany před násilníkem a násilím.

Nejnovější výzkumy poukazují na tři rozdíly mezi strachem jakožto reakcí na hrozbu aktuální (právě přítomnou), nebo očekávanou (představovanou):

1. Aktuální hrozba běžně vede k aktivitě (útěku nebo strnutí), zatímco obavy z očekávané hrozby s sebou nesou nadměrnou ostražitost a svalové napětí.
2. Odpověď na aktuální hrozbu bývá analgetická (snižující vnímání bolesti), zatímco obavy z budoucí hrozby citlivost vůči bolesti zvyšují.
3. Důkazy nasvědčují, že aktuální a očekávaná hrozba jsou spojeny s odlišnými oblastmi mozkové aktivity. V prvním případě jde o čistě emoční (limbickou) odpověď, v druhém případě musíme počítat s kognitivní výbavou mozku (v prefrontální mozkové kůře).

Výrazy obličeje charakteristické pro zděšení z budoucí hrozby či z její závažnosti mají komunikační účel – umožňují nám upozornit ostatní, aby se vyhnuli nebezpečí číhajícímu v okolí, nebo požádat o pomoc a společnými silami hrozbě čelit.

Co se stane, pokud tuto emoci nepřijmeme? V některých rodinách strach chápou jako známku slabosti. Jejich motto zní: „Nebud' srab.“ Zakazují nám cítit strach, přestože ho zrovna prožíváme. Dítě cítí něco, co by údajně nemělo, a tak se navíc objeví stud. Studu pak odolává hrou na „tvrďáka“, ale bude muset žít s pocitem, že ho ostatní nechápou, a se zadržovanými emocemi. Pokud strach nepřijmeme, nejenže nezmizí, ale přidají se k němu další emoce jako zmiňovaný stud, a navíc povedeme naprosto bezvýslednou válku se sebou samými, protože strach lze překonat pouze pokud přistoupíme na to, že jsme schopni se naučit způsoby, jak mu čelit, nikoliv jej potlačovat nebo popírat. Nepřijmout strach je jako zabít posla, avšak ideální je nejdříve si zprávu přečíst a s její pomocí pak strach překonat.

Co by se stalo, kdybychom necítili strach? Odpověď je jednoduchá – byli bychom psychopaté, protože jak je dnes známo, absencí strachu se vyznačují právě tito lidé. Strach je základní, a tedy univerzální emoce, kterou bychom měli být schopni cítit všichni. Velice často je považovaná za nedůstojnou, a proto negativní. Myslíme si, že strach nám škodí, ale pokud bychom jej necítili, nemohli bychom vůbec jako lidé žít – byli bychom naprosto sociálně nezpůsobilí. V několika výzkumech se podařilo prokázat, že jediné, co odlišuje psychopaty od zbytku populace, je aktivace amygdal a schopnost soucitu. Bylo chybou se domnívat, že psychopaté necítí stejné emoce jako ostatní, pouze v nich nevyvolávají dojetí – ba co hůř, pokud u své oběti rozpoznají zděšení, tato skutečnost je nezastaví, ale naopak jim dodá ještě více chuti v násilí pokračovat.

Ze společenského hlediska lze lidi rozdělit na statečné a zbabělce. Zbabělec je pak člověk, který se bojí, a statečný ten, kdo nikoliv. Nemyslíme si, že tato definice slova „statečný“ je vhodná. Statečný je naopak někdo, kdo se bojí, ale svému strachu aktivně čelí. Není správné, že tímto přívlastkem označujeme psychopaty, kteří nemají žádné zábrany a jejichž chování se zakládá na narcismu a egoismu, v němž nezbyvá místo pro práva druhých. Účel světí prostředky, a prostředky, které k jeho dosažení používají, pro ně nemají žádnou jinou hodnotu.

Všichni někdy cítíme strach a myslíme si, že osobnostní zdroje daného člověka významnou měrou rozhodují, jak často strach cítí. Čím lepší je jeho schopnost postavit se svému strachu, tím méně často bude pocit strachu zažívat. Ohledně strachu panuje všeobecná nevědomost, což vede k tomu, že mnoho lidí tuto emoci odmítá, potlačuje nebo jinak negativně zpracovává.

Strach je signál, který nás informuje o nepoměru mezi hrozbou, kterou cítíme či smyslově vnímáme, a prostředky, jež máme k dispozici, abychom hrozbě čelili a problém řešili. Strach tedy prožíváme, pokud hrozba přesahuje naše osobnostní zdroje.

Strach můžeme dělit do tří kategorií podle stupně intenzity:

1. Obava: neparalyzuje nás, ale ztěžuje naše fungování a vzbuzuje v nás nejistotu a nedůvěru.
2. Fobie: iracionální strach, který nás paralyzuje a znemožňuje výkon konkrétních činností.
3. Panický záchvat: paralyzuje nás na psychické i fyziologické úrovni a vyvolává intenzivní somatické projevy.

Lidé by neměli zůstat na strach sami; to předpokládá naprostý respekt ke skutečnosti, že ho pociťují. Pokud máme dovoleno se bát a někdo je při tom s námi, postupem času získáváme čím dál více nástrojů nezbytných k tomu, abychom obávaným situacím čelili. Tak bychom strachu učinili přítrž a zabránili vytváření závažnějších fobií.

Je nezbytné očistit špatnou pověst strachu, neboť jde o cennou a univerzální emoci, které bychom měli projevovat větší úctou, protože je nezbytnou součástí života člověka a dalších živočišných druhů.

Co můžeme dělat, abychom snížili intenzitu právě prožívaného strachu a nevnímali jej jako něco neřešitelného? Jak překonat strach? Prvním krokem, jak strachu čelit, je naučit se na něj dívat s odstupem. Pokud se něčeho bojíme, tak obvykle chceme, aby to neexistovalo. To je ovšem většinou nemožné. Jestli se někdo bojí holubů, řešením není tento ptačí druh vymýtit. Adekvátní reakce na strach je spojena s jasnými a přiměřenými požadavky jak vůči osobě, která se bojí, tak vůči předmětu strachu. Jedním z požadavků je, že daný člověk přijme nespelnitelnost přání, aby holubi přestali existovat. Ke strachu je třeba přistupovat jako k pošťákovi, který nám nese dopis. Strach je poslem, nikoliv zprávou. Jámile přestaneme bojovat se strachem a zaměříme svou pozornost na skutečnost, jež ho v nás vyvolává, učiníme velmi důležitý krok – nikoliv k tomu, abychom přestali cítit strach jako takový, ale abychom se již nebáli dané skutečnosti.

Druhým krokem je přestat bojovat, neboť zápas vyvolává úzkost a napětí, které strach posilují ze všeho nejlépe. Napětí strachu slouží jako palivo. Jámile mozek napětí zaznamená, spustí mimo jiných emocí i strach. Strach nesnáší klid, a proto, chceme-li se jej zbavit, musíme zůstat v klidu. Abychom toho dosáhli,

nesmíme proti strachu bojovat, ale naopak ho přijmout a z pozice klidu rozvíjet schopnost čelit obávané skutečnosti.

Pokud se něčeho chceme přestat bát, je nezbytné učinit vědomé rozhodnutí a přijmout, že doporučení, která zde uvádím, nejsou otázkou volby, ale že jejich osvojení je k úspěchu nutné – pak už jen záleží, jak rychle si je osvojíme. Jestli to však neuděláme, strach obvykle nezmizí. Pokud si řekneme, že opravdu nikdy nechceme být poblíž předmětu našeho strachu, musíme učinit velmi důležité rozhodnutí, a to povolit si se dané věci vyhýbat nebo před ní utíkat – rozhodneme-li se s ní nemít nic společného, je to v pořádku; v tuto chvíli se ale nesmíme kritizovat, že nejsme schopni náš strach překonat. Jestliže se rozhodneme něčemu vyhýbat, nikdy bychom se kvůli tomu neměli cítit špatně. Musíme však být velmi obezřetní, aby nám naše představitost nepřivodila „syndrom vyhýbání“<sup>1</sup>. Pokud se totiž budeme vyhýbat jakékoliv situaci, kde by se daná věc mohla objevit, postupem času se u nás může rozvinout jedna z nejvíce život omezujících duševních chorob, agorafobie, kterou lze ve stručnosti popsat jako duševní stav, kdy máme strach ze strachu, a protože se bojíme s obávanou věcí setkat, přestáváme navštěvovat místa, kde předpokládáme, že bychom na ni mohli narazit, a naše „bezpečné“ prostředí se tak postupem času čím dál více zmenšuje.

Agorafobie ve skutečnosti není druh strachu, nýbrž duševní porucha, protože už překročila hranice reality, a cítíme strach již z pouhých představ, myšlenek a fantazií. Nebojíme se skutečnosti, ale představ, a právě proto ztrácíme kontrolu.

Dokud strach cítíme ve vztahu ke skutečným událostem, může být nepříjemný, pokud jej však přeneseme do vnitřního světa představ, mění se v duševní poruchu, které se lze zbavit jen profesionálními prostředky, a přečtení knihy jako je tato k tomu nepostačí. Léčba je možná, ale jak podotýkám, vyžaduje odborníka.

---

<sup>1 1</sup> Pozn. přek.: španělsky “síndrome de evitación”, anglicky “avoidance syndrome”.

V kapitole o zvládnání emocí vám nabídnu více způsobů, jak se strachu zbavit. Nicméně obecně platí, že strach stejně jako všechny další emoce zmizí, pokud tváří v tvář situaci nebo věci vzbuzující v nás strach dokážeme aktivovat jinou emoci jako protijed. V případě strachu jsou nejlepším protilékem jistota či zvědavost, ale abychom je vyvolali, je potřeba strach překlenout, k čemuž někdy můžeme využít vztek.

## **Vztek**

Emoce, která říká: „Jdi mi z cesty!“ pomáhá čelit překážkám a bojovat proti tomu, co nám brání dosáhnout stanoveného cíle. Vztek můžeme cítit vůči faktům, událostem, osobám, věcem atd.; zkrátka vůči všemu, co ztěžuje dosažení konkrétního záměru.

Jde o nepříjemný emoční signál upozorňující na ohrožení našich hodnot či očekávání, který připravuje náš organismus, abychom se ohrožení vyhnuli, nebo ho odvrátili útokem.

Vztek je nejnebezpečnější emoce, protože naším úmyslem je ublížit. Možná jen slovy plnými zlosti, ale motiv je stejný – ranit objekt našeho vzteku. Vztek nás ovládá, ale často také trestá a mstí se. Jeden z jeho nejničivějších rysů spočívá v tom, že vztek plodí více vzteku. Stejně jako strach ho musíme nejprve přijmout a teprve pak překonat. Jedině tak zabráníme tomu, abychom se přestali ovládat a skončili v područí násilí. Násilné stránky naší povahy, která je naší přirozenou a geneticky zakódovanou součástí, se nemusíme bát; pokud totiž vztek přijmeme a zabráníme jeho šíření, můžeme ho pak efektivně zpracovat, a tak přestane být nebezpečný.

Biochemicky za vztekem stojí směs noradrenalinu a dopaminu, také pod záštitou glutamátu. Neuroanatomické centrum má v amygdalách, hypothalamu, šedé hmotě obklopující *aqueductus mesencephali* a v celém dopaminergním systému, zejména v části zvané *substantia nigra*. Podobně jako u strachu, spoje s těmito strukturami, s hippocampem a vyššími strukturami umožňují vyvolat

tuto emoci na základě pouhé představy nebo odhadu vývoje událostí, opírajícího se o vzpomínky.

Jak vidíme vztek a strach sdílejí mnohé biochemické a strukturální charakteristiky a často se aktivují ve stejných situacích a v reakci na tytéž hrozby. Proto lze vztek využít ke zmírnění strachu a zajištění energie nezbytné k akci, což nám umožňuje hrozbě čelit, místo toho, abychom před ní prchali. Existuje mnoho způsobů, kterými se strach mění ve vztek. Jinak řečeno, pravděpodobnost, že savec ze strachu zaútočí, je vysoká, ale pokud již útočí, cítí místo strachu pouze vztek. Toto propojení mozkových spojů a jejich flexibilita mají pro přežití obrovský význam – pokud savec vyhodnotí, že nemá šanci uniknout, nabízí se mu dvě odpovídající řešení: buď může ztuhnout (mumifikace), nebo ze zoufalství zaútočit (vztek).

Tyto dvě emoce (strach a vztek) ve svých extrémních podobách emočně naprosto ovládnou prefrontální kůru (emociální část mozku) spravující operativní paměť, a snižují tak naši intelektuální kapacitu a schopnost řídit se rozumem. V mírné intenzitě přitom učení podporují (úzkost nás aktivizuje a vztek nám dodává odvahu).

Mnoho lidí se zlosti vyhýbá, protože pro ně představuje ztrátu sebekontroly; jiní se zlobit ani nenaučili, protože v jejich rodinách vládla tvrdá autorita, nebo nesměli odporovat. Někdo má sklony k výbuchům vzteku, jiný mlčí a zášť v sobě hromadí. Dát najevo vztek má své negativní důsledky. Vztekli lidé nebývají oblíbení. Vztekle děti musí čelit odmítnutí a dospělí cholericci nejsou společensky příliš atraktivní. Vztek nám nicméně může pomoci učinit přítrž objektu rozčilení, nebo situaci změnit. Tváří v tvář nespravedlnosti vztek uvádí do pohybu činy, které mohou vést ke změně.

Vztek dává ostatním najevo, že nastal nějaký problém. Stejně jako ostatní emoce se vyznačuje výraznými změnami ve tváři a hlase. Když mluvíme o emočně nabitě události z minulosti, je možné se vyjadřovat do jisté míry navztekane, abychom vystihli své pocity. Ať je tomu jakkoli, tato emoce se vyvinula k překonávání překážek. Útoky na naše sebevědomí mohou být stejně

zničující jako útoky fyzické, někdy i více, řešit je však musíme jinak. (Zde již) nestačí skoncovat s problémem silou, ale je třeba využít jiných možností, jako například dialogu, nebo dokonce situaci snést bez pokusů o změnu. Z toho pramení koncept frustrační tolerance, v dnešní době velice důležitý ve vzdělání.

Výraz v obličeji je referenční, což znamená, že poukazuje na emoci, kterou daný člověk momentálně prožívá, podobně jako kdybychom vyslovili slovo „vzteky“, ale výrazem tváře. Referenční výraz vzteku spočívá v nadzdvížení horních víček, stažení rtů nebo čelisti (skousnutí silou) či svrštění obočí. Pokud se objeví více než jedna z těchto známek vzteku, znamená to, že člověk znovu prožívá pocit vzteku stejně jako při původním zážitku. Nejtypičtějším projevem vzteku je zúžení rtů. Této změně se nedá příliš dobře zabránit a může tedy poukázat na přítomnost vzteku i v případě, že se neobjeví žádné další signály.

Zvláštní zmínku si zasluhuje stud: „Jde o nepříjemný emoční signál, který nás upozorňuje, že uvnitř nás či ostatních se děje nebo bude dít něco, co může ohrozit, jak smýšlíme o sobě samých, tak i o ostatních, a jak naši sebeúctu, tak i úctu k druhým, a který připravuje náš organismus, abychom se takové situaci vyhnuli.“ Můžeme jej chápat jako druh vzteku namířený nikoliv ven, nýbrž dovnitř do nitra jedince. Stud býval spojován se strachem, patří však mezi projevy vzteku. Nemá smysl, aby člověk, který chce být neviditelný a nejraději by zmizel či se hanbou propadl (jak často zahanbení lidé říkají), tolik rudl z toho, jak se mu prokrvuje obličej, z čehož plyne, že tato emoce nespadá pod projevy strachu. Kdo se stydí, zrudne, zrovna tak jako při jakémkoliv jiném emočním projevu vzteku, neboť stud je vztek, jenž člověk prožívá vůči sobě samému. Může jej spouštět dojem, že nás někdo zesměšňuje, že nějaká naše stránka nenaplňuje očekávání, nebo jednoduše stydlivost, toxické vnitřní dialogy a pocit méněcennosti ve vztahu k ostatním. Se studem bychom tedy měli pracovat stejně jako se vztekem.

Nejčastějším spouštěčem vzteku jsou situace, kdy se někdo plete do našich plánů. Pokud se domníváme, že takový zásah je úmyslný, nikoliv náhodný či vyžádaný, náš vztek vzroste. Může být způsobován také frustrací, a to i když je

jejím původcem neživý předmět. Frustrovat nás může rovněž výpadek paměti nebo jiné selhání našich schopností. Pokouší-li se nám někdo psychicky ubližovat urážkami skrz náš vzhled nebo naše chování, pravděpodobně v nás probudí vztek a strach. Stejně tak odmítnutí milovanou osobou může přivodit nejen smutek, ale i vztek.

Svůj vztek často ovládáme, protože se cítíme zavázáni udržet si náš vztah s člověkem, na kterého jsme se rozzlobili. Co se stane, pokud tuto emoci nepřijmeme? V některých rodinách se vztek považuje za nevhodný a nebezpečný. Jestliže se děti z takových rodin rozzlobí, mohou se setkat s následující odezvou: „Tohle nedělej, nebo tě nikdo nebude mít rád.“ Potom se původní emoce vzteku může změnit v naučený pocit podřízenosti. Jelikož kvůli ztrátě afektu vztek nelze vyjádřit, dítě začne být obezřetné a servilní.

Jak tedy adekvátně reagovat na vztek? Poslouchat, brát tuto emoci vážně a pomoci druhému vztek vyjádřit a vypustit jej ven. Pokud se na nás někdo rozzlobí, říct „promiň“ je spíš jen fráze, jak onu trapnou situaci opustit. Dotyčný se může cítit nepochopen. Otázky jako např.: „Co se ti stalo?“ nebo „Co ti je?“ pouze napomáhají vztek prohloubit a konflikt přenést i na nás.

Pokud vztek pociťujeme přímo my sami, je nejrozumnější veškeré dialogy odložit, dokud se neuklidníme. Jestliže je odložit nedokážeme, můžeme se přinejmenším pokusit dát své pocity najevo a promluvit si o nich.

Je špatné cítit zlost nebo vztek? Z hlediska evoluce člověka se jedná o složité emoce, protože jsme často nevěděli, jak s nimi naložit. Tato neschopnost byla a dodnes je zdrojem závažných konfliktů, utrpení a bolesti. Již ve 2. století našeho letopočtu Marcus Aurelius prohlásil, že následky hněvu bývají mnohem ničivější než jeho příčiny.

Tyto emoce často komplikují řešení problémů, zveličují je a prohlubují, místo toho, aby nám pomáhaly. Měli bychom se tedy naučit je ovládat, protože produkují velké množství toxických látek, které se postupem času v těle

hromadí, a jakýkoliv stimul se může stát rozbuškou, jež veškerou tuto nastřádanou zlost odpálí, často nevhodným a přehnaným způsobem.

Vztek a zlost jsou univerzální emoce, první je základní, druhá má navíc některé specifické rysy, a jsou nezbytné pro vývoj a přežití člověka. Proto bychom si měli uvědomovat, že obě slouží jako signál varující nás před něčím, co by mohlo ohrozit naše očekávání.

Zmiňovaný pocit frustrace nebo nespokojenosti v nás vyvolává zlost. Míra či intenzita zlosti nebo frustrace závisí na tom, kolik důležitosti každý z nás přikládá nenaplněnému očekávání. V závislosti na tom budeme zlost pociťovat jako méně, či více intenzivní.

Když nás ovládne zlost, můžeme reagovat následujícími dvěma způsoby:

1. Negativní postoj: proměnit signál zlosti v agresi a zaútočit na její příčinu. To může zahrnovat zvýšení hlasu, urážky, obviňování, diskreditaci, fyzické napadení atd. To vede k zesílení emoce, tudíž se rozzlobíme ještě více a zvyšujeme také pravděpodobnost, že i druhý dostane zlost. Tento postoj nevede k žádnému řešení, ale naopak nás od něj vzdaluje a problémy komplikuje.
2. Pozitivní a proaktivní postoj: tímto způsobem reakce se rozumí rozzlobit se, ale neublížovat při tom ani druhým, ani sobě (takže ani v sobě vztek nedusit a nemlčet). Musíme:
  - I. Zaprvé, vyjádřit bez jakéhokoliv útoku zlobu nebo vztek a pocity frustrace nebo ztráty, a tak dát najevo, jak významná a důležitá pro nás daná záležitost je.
  - II. Zadruhé, promluvit si o skutečných a konkrétních alternativách, jak a kdy situaci dát co možná nejpozitivnější a nejprospěšnější směr, abychom tak napravili napáchané škody, a pokud je napravit nelze, zajistit, aby se situace již neopakovala.

Aristoteles říkal, že rozzlobit se umí kdokoliv, ale rozzlobit se na správného člověka na správném místě a ve správný čas, to už se jen tak někomu nepodaří.

Neschopnost s touto emocí nakládat je příčinou enormního plýtvání emoční energií, které je nejen zbytečné, ale i nesmírně škodlivé, jak pro nás samotné, tak pro druhé.

## **Vina**

Cítí se zvířata provinile? Zdá se, že ano. Ve zvířecí říši je pocit viny spojen s chováním, které je pro daný druh považováno za obscénní či incestní. U savců lze pozorovat např. abnormální agresivitu jedince vůči ostatním ze stejného vrhu, zabíjení konkurentů vlastního druhu nebo sexuální vztahy s mláďaty, avšak zároveň si můžeme všimnout, že se takové chování nevyskytuje u všech, protože je regulováno pocitem viny. U zvířat ji rozpoznáme v projevech lítosti, u lidí je silně svázána s normami, kulturou, a především morálními zásadami (daných např. náboženstvím).

Charakteristickým rysem pocitu viny je jistá forma sebereflexe či sebehodnocení. Toto sebehodnocení může být implicitní, nebo explicitní, prožívané vědomě, nebo poklidně plující hluboko v podvědomí. Hybnou silou viny je snaha něco napravit a biochemicky za ní stojí především noradrenalin a dopamin, zatímco neurologickými sídly jsou bazální ganglia, zejména tzv. ocasejádra. Přestože její přirozená biochemie je spojením noradrenergní a dopaminergní aktivace, ve skutečnosti se pocit viny objevuje kvůli serotoninergnímu deficitu, který za aktivaci noradrenalinu a dopaminu zodpovídá.

Vina sice splňuje všechny požadavky základní či primární emoce, ale má jednu zvláštnost – pocívat vinu vyžaduje vyzrálou strukturu, umožňující sebeuvědomění. Již malé dítě je schopno vědomě projevit strach, vztek, odpor a jiné emoce, k jejichž uvědomění není třeba kognitivního zpracování, schopnost

cítit vinu se bez něj však neobejde, a proto je nezbytná ona vyzrálá struktura. Pokud jde o pochybnosti o tom, zdali pocit viny je, nebo není základní emocí, je nutno říct, že základním emocím odpovídá mnohem více než jiné, protože se u dětí objevuje již od velmi útlého věku (velmi často lze u savců pozorovat pocit provinění kvůli tomu, co právě dělají – jsou si tedy vědomi, že by danou činnost dělat neměli), na rozdíl od dalších emocí vyžadujících sebeuvědomění jako stud či hrdost, které jsou již komplexnější, neboť se pojí s jistými základními kognitivními schopnostmi, a objevují se o něco později.

Vina úzce souvisí nejen s konceptem „já“, ale i se vztahy s ostatními lidmi. První a nejzásadnější pouta, jež navážeme s nejdůležitějšími osobami našeho života, budují základy pro schopnost prožívat emoce vyžadující sebeuvědomění, jakými vina, stud aj. jsou. Pocit viny se objevuje, když jsme neposlušní, chováme se nestandardně, nebo když při plnění našich cílů zajdeme příliš daleko.

V oblasti mezilidských vztahů je vina předpokladem pro velmi důležité a diferencované druhy chování, jako je přiznání, omluva či urovnání sporů, jejichž nejdůležitější funkcí je ochrana a obohacení nejdůležitějších vztahů.

Kde je pocit viny, tam je i napětí – lítost nad činem, který považujeme za špatný, nebo nevhodný. Když pocítujeme vinu, neustále se soustředíme na prohřešek a přejeme si, abychom dokázali něco změnit. Vina nás nenabádá k vyhýbavému chování, ale naopak nás motivuje, abychom vše urovnali a dali do pořádku.

Pocit viny je součástí adaptačních mechanismů, přinejmenším ve dvou svých funkcích, kdy funguje jako emoce obohacující mezilidské vztahy:

1. Vina např. při konfliktu vede člověka konstruktivnějším, proaktivnějším a směrem na budoucnost orientovaným.
2. Zdá se, že existuje silný vztah mezi pocitem viny a empatií (tento závěr je založen na studiích zkoumajících vztah mezi sklonem k pocitu viny a interpersonální empatií) a že osoby s tendencemi pocítovat vinu jsou

empatičtější. Když totiž tito lidé mluvili o zážitcích, při nichž se cítili vinni, projevovali empatii i vůči dalším účastníkům konverzace. V této souvislosti se dokonce přišlo i na to, že vývoj viny i empatie mají mnohé charakteristiky společné.

Ostatně, jak uvádí Zahn-Waxler, C., Klimes-Dougan, B. & Slattery, M. (2000): „Schopnost cítit vinu je vrozená a univerzální. Naučené jsou způsoby jejího vyjadřování.“ Vina s sebou nese nepříjemné pocity – schopnost ji prožívat má tudíž kořeny ve skutečnosti, že se jedná o emoci v zásadě nepříjemnou. Pocit viny můžeme chápat jako aktivaci nepříjemných emocí podobnou úzkosti. Někteří odborníci uvádějí dva důvody, proč pocit viny vzniká: aktivaci empatie a úzkost z případného společenského vyloučení.

U lidí jakožto savců je přirozené být empatický vůči trpícímu, pozorovat jej nám nedělá dobře, a právě tento fakt je možná příčinou pocitu viny. Je třeba rozlišovat empatickou úzkost, kterou prožíváme při pohledu na něčí bolest, a empatickou odpověď, která je silnější a obvykle se projevuje v souvislosti s našimi blízkými. Existuje silná korelace mezi vinou a pocitem sympatie nebo sounáležitosti.

A nakonec jsme v našem výzkumu zjistili, že pocit viny se spouští poté, co prožijeme strach, vztek, odpor nebo zvědavost, a to zejména u lidí s tzv. interním místem kontroly (či řízení), z ang. *locus of control*, které způsobuje, že se cítí zodpovědní za všechno, co se kolem nich děje. Nejvíce se tato druhá reakce objevuje v souvislosti s pocity vyvolanými jinou emociální aktivitou. Pocit viny jako pozůstatek strachu, vzteku, odporu nebo zvědavosti by měl být předmětem dalšího výzkumu, neboť jde o jeden z nejdůležitějších aspektů obsedantně-kompulzivní poruchy.

## **Překvapení**

Překvapení je ze všech emocí nejkratší, trvá sotva pár sekund. V jednom okamžiku se podobá úleku; nejdříve nás paralyzuje, protože nejdůležitější je se

včas zaměřit na předmět překvapení. Jakmile zjistíme, co se děje, a opět se vzpamatujeme, překvapení mizí a splyne se strachem, radostí, hněvem, odporem atd., podle toho, jaký podnět nás překvapil. Pomáhá nám reagovat na nové, neočekávané a náhlé stimuly. Jde o emoci, která aktivuje náš organismus a smysly, abychom mohli vnímat své okolí intenzivněji a reagovat efektivněji. Překvapení může být vyvoláno jak pozitivními, tak negativními podněty.

Když nás něco překvapí, nemáme příliš času, abychom cíleně posbírali síly, které by usměrnily naše chování. Jde o příjemný nebo nepříjemný emoční signál (záleží, jaký stimul nás překvapí a jaké s sebou nese důsledky), který nás upozorňuje na přítomnost něčeho pro nás nového a neznámého a umožňuje organismu, aby se s takovou situací vypořádal.

Můžeme říci, že překvapení je reakce, která nás usměrňuje. Koneckonců, je to první odpověď organismu na stimul. Překvapení jednoduše řečeno spočívá v zostření všech pěti smyslů, které se tento podnět pokoušejí zpracovat. Tato emoce je rovněž bránou pro všechny další, protože na stimul můžeme následně reagovat radostí, odporem, strachem, vztekem, smutkem atd.

Zatímco překvapení patří mezi emoce, úlek či vyděšení nikoliv. Úlek se projevuje zcela opačně, při leknutí se oči zavřou silou, obočí se svráští a ústa i nos se uzavřou. Při překvapení se naopak oči výrazně otevřou, rty se roztáhnou, čelist spadne a ústa se otevřou. Úlek je spíše fyziologický reflex než emoce. Je běžné nejprve pocítit překvapení a poté úlek.

Nedávný výzkum z Vanderbiltovy univerzity ukázal, že překvapení nám na chvíli zatemní rozum a ztratíme tak dočasně schopnost logicky a jasně uvažovat, zásadní je totiž interakce se stimulem. V první chvíli je nejdůležitější podnětu věnovat pozornost a reagovat na něj, aniž bychom o něm přemýšleli a plánovali další kroky. Aby naše chování bylo vyvážené, potřebujeme, aby tyto dvě formy pozornosti byly koordinované. Překvapení je jako tvrdý náraz, který nás vtáhne do přítomnosti, a teprve emoce, kterou následně cítíme, dá prožité události význam.

## 2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA VÝCHOZÍHO TEXTU

Před samotným překladem bylo nutno text předběžně analyzovat, abych se seznámil se záměrem autora a stylem výchozího textu. K podrobnějšímu rozboru jsem pro účely této práce vycházel především z koncepce Christiane Nordové a její publikace *Text Analysis in Translation* (1991) založené na klasifikaci vnětextových a vnitrotextových faktorů, která je dále doplněna o textové funkce dle Romana Jakobsona (1995) a v oddílu o vnitrotextových faktorech využívám též kontrastivní publikaci Jany Králové *Vybrané problémy španělské stylistiky na pozadí češtiny* (2012).

Odstavce s příklady z textu jsou uvedeny zvláštním fontem (kurzívu jsem nevyužil, protože se někdy vyskytovala již ve výchozím textu) a doplněny závorkou s příslušnou stránkou originálu (O), jak je číslována v příloze, nebo překladu (P). Některé faktory jsem sloučil do jediného bodu, pokud jsem usoudil, že jsou společně ve velmi úzkém vztahu.

### 2.1 VNĚTEXTOVÉ FAKTORY

#### 2.1.1 Autor, médium, místo a čas

Autorem či vysilatelem výchozího textu je španělský psycholog a vysokoškolský profesor Roberto Aguado Romo (nar. 20. 1. 1964), který se profesně zabývá především prací s emocemi. Je autorem několika dalších knih, např. *SOS... Tengo miedo a tener miedo*, věnované strachu a jeho nejzávažnějším formám, jakými jsou panické poruchy a fobie. Je rovněž zakládajícím členem několika psychologických organizací, např. Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado, Sociedad Española de Psicoterapia nebo Emotional Network. Více než deset let rovněž působí v tisku, rozhlase a televizi.<sup>2</sup>

Publikace byla vydána v tištěné i elektronické podobě, tato práce pak vychází z elektronické verze. Kniha vyšla v nakladatelství *EOS*, které je zaměřeno na práce z oblasti psychologie, pedagogiky psychologie a logopedie, jako součást edice *Gestión Emocional*. Fakt, že toto nakladatelství je takto úzce specializované,

---

<sup>2</sup> Roberto Aguado, dostupné z: <http://robertoaguado.com> [citováno 25. 7. 2019]

je možná důvodem, proč tato kniha trpí mnohými nedostatky, které by dobrá editorská práce snadno odstranila (více v oddílu 3).

Dílo bylo vydáno v Madridu 20. ledna 2014, v den autorových padesátých narozenin. Roberto Aguado tento fakt zmiňuje přímo v předmluvě a tvrdí, že je možná i důvodem, proč jeho jedinou ambicí pro zbytek života je pokusit se pomoci lidem zbavit se utrpení a vést spokojenější život, viz následující oddíl. V tomto případě tedy čas možná nehraje roli pro překlad jako takový, neboť text je pouze pět let starý (snad jen vědecké poznatky mohly poněkud zastarat, při ověřování správnosti jsem na tento problém však nenarazil), nicméně pro autora byl čas vydání velmi významný a je možné, že toto životní jubileum ovlivnilo i stylistické prvky textu, v němž je postava autora místy velmi výrazná a informace jsou prezentovány jako mimořádně důležité.

### 2.1.2 Záměr a motivace

Autor již na první straně své publikace *Es emocionante saber emocionarse* uvádí, že jeho cílem je pomoci lidem zbavit se utrpení a vést spokojený život. Věří, že utrpení ve většině případů vychází z naší neschopnosti řídit své emoce, ačkoliv se může zdát, že je dáno čistě vnějšími vlivy, a tedy mimo naši moc. Roberto Aguado se v této publikaci snaží tuto domněnku vyvrátit a vysvětluje, jak naše ego a převaha rozumu nad citem působí ničivě na nás i naše vztahy.

V kapitole, jejíž část jsem si vybral pro účely překladu, představuje deset základních emocí za účelem podat jejich celistvý výklad včetně nástinu strategií k jejich zvládnutí. Hovoří tedy o jejich fyziologické a biochemické podstatě, evolučních důvodech vzniku, vlivu na jedince i společnost a nakonec způsobech, jak je zpracovávat. Ty jsou podrobněji popsány v jedné z následujících kapitol knihy.

S ohledem na zmiňovaná autorova slova tedy za jeho hlavní záměr považuji naučit širokou veřejnost zvládat své emoce a pomoci tak lidem vést spokojenější život. Co se překládaného úryvku týče, v něm bych za hlavní záměr považoval ucelené pojednání o jednotlivých emocích, neboť k jejich zvládnutí je dle názoru autora nejdříve potřeba jejich pochopení.

Motivace pro vznik díla úzce souvisí s autorovým záměrem. Jak již bylo uvedeno, jeho cílem je pomoci a podnětem k sepsání této knihy tedy byla

pravděpodobně snaha vytvořit dílo, které by toho bylo schopno. Je rovněž možné, že autor byl motivován i zmiňovaným jubileem, které bylo bezpochyby přinejmenším důvodem vydat knihu přesně v den autorových narozenin.

### 2.1.3 Recipient

Recipientem či adresátem je zde široká veřejnost. Jelikož téma knihy je relevantní pro společnost španělskou i českou, nebylo třeba po stránce obsahové text přizpůsobovat cílové kultuře (s výjimkou vysvětlení některých pojmů pro větší srozumitelnost, které však nejsou nijak kulturně vázané).

Adresáty této knihy, která v mnohém připomíná tzv. „libros de autoayuda“ (knihy o svépomoci), by mohli být především lidé, kteří se zajímají o své duševní zdraví, chtějí vést spokojenější život či nalézt způsoby, jak bojovat se stresem, úzkostmi, depresí apod. Zároveň by kniha mohla sloužit jako příručka pro psychology a terapeuty či např. pro studenty psychiatrie, neboť obsahuje i odborné informace o neurofyziologii a neurotransmiterech a jejich vlivech na chování a prožívání člověka. Sám autor v knize podotýká, že v případě závažnějších onemocnění však tato ani jiné podobné knihy nemohou nahradit psychoterapeutickou nebo farmaceutickou léčbu.

Co se týče odbornějších pasáží, které jsou obsaženy i v překladu, tak lze očekávat, že autor je adresuje především informovaným čtenářům. Přestože některé údaje, např. o funkci jednotlivých hormonů či neurotransmiterů, jsou uvedeny v předchozích kapitolách, asi stěží můžeme předpokládat, že si čtenář bude vše detailně pamatovat, nehledě na skutečnost, že mnoho termínů se v překládané části objevuje poprvé, bez jakéhokoliv vysvětlení.

### 2.1.4 Funkce

Pro eklektický charakter komunikátu zde nalezneme téměř všechny funkce dle Romana Jakobsona (1995; s. 78). Dominantními jsou však jednoznačně funkce referenční, protože záměrem autora je čtenáře informovat o původu, vlastnostech a způsobech zvládnání jednotlivých emocí.

Se záměrem vysílatele též úzce souvisí funkce konativní, kterou autor recipienta navádí k následování navrhovaných postupů. V textu lze pozorovat i funkci emotivní, s jejíž pomocí autor vyjadřuje své vlastní postoje a snaží se zapůsobit na čtenářovy pocity. Nápadná je též funkce fatická. Text je silně

orientován na čtenáře a autor s ním navazuje kontakt především prostřednictvím inkluzivního plurálu. Někdy tento kontakt ještě zesílí za použití druhé osoby singuláru. Všechny tyto funkce lze pozorovat v následujícím příkladu:

[S]i **quieres** (fatická f.) dejar de sentir miedo a la cosa, **comenzarás** (fatická f.) a asumir que **las indicaciones que te estoy dando no son negociables** (emotivní f.), **hay que conseguirlas** (konativní f.) (...) (O. 8)

Za sekundární bych označil funkci poetickou, která je však poměrně nápadná, a výchozímu textu dodává osobitý ráz. Např.

Si la emoción de miedo sigue acumulando estímulos (**como si estuviera nuestro cerebro jugando al monopolí**, de tal manera que cada universo va coleccionando estímulos) (...) (O. 2)

Ze slohových postupů jednoznačně převládá postup výkladový.

V nejobornějších pasážích snad můžeme uvažovat i o postupu popisném, protože zde nejsou příliš vysvětlovány vztahy mezi jevy a mají spíše nabídnout všeobecný přehled.

## 2.2 VNITROTEXTOVÉ FAKTORY

### 2.2.1 Téma, obsah a výstavba textu

Tématem vybrané kapitoly jsou základní emoce, kterých autor vyčlenil deset. Přeložený úryvek obsahuje jejich všeobecnou charakteristiku a dále pojednává o čtyřech z nich: strachu, hněvu, pocitu viny a překvapení.

Každá z emocí představuje vlastní podkapitulu, ve kterých lze dle mého názoru rozlišit tři zásadní složky:

1) výklad o jejím fyziologickém a biochemickém základu, evolučním účelu a fyzických projevech, dle nichž lze emoci určit – právě tato část se zdá být mířena v první řadě na informovaného adresáta, protože oproti zbytku textu má výrazně odbornější charakter, ačkoliv mnoho informací může být užitečných i pro širokou veřejnost

2) výklad o vlivu dané emoce na život člověka a důsledky, které může vyvolat nesprávné zacházení s touto emoci – tato, a následující složka se již vyznačují mnohem nižším stupněm odbornosti

3) nastínění možností, jak s touto emocí efektivně pracovat, a překonat tak problémy, které nám v životě působí – tato část je poměrně stručná, protože účinné strategie jsou detailněji popisovány dále v knize.

Některé základní emoce navíc obsahují emoce odvozené, příkladem je „rabia“ (vztek) a odvozená „vergüenza“ (stud), které jsou charakterizovány stejnými třemi složkami, pouze kratšího rozsahu.

Obsahová výstavba textu je tedy značně komplexní a vyznačuje se poměrně jednotnou strukturou. Jednotlivé podkapitoly věnované emocím se liší především délkou, např. oddíly „Rabia“ a „El miedo“ jsou výrazně delší než „Sorpresa“.

### 2.2.2 Presupozice

Co se týče první obsahové složky zmiňované v předchozím oddílu, zdá se, že autor buď počítá s poměrně velkou mírou odborných znalostí z oblasti anatomie, neurovědy, medicíny apod., nebo očekává, že si čtenář souvislosti v případě zájmu dohledá.

Další dvě obsahové složky již tak náročné na presupozice nejsou, nicméně i zde se občas vyskytují problematické termíny, navíc někdy naprosto neznámé a ponechané bez vysvětlení, tudíž čtenář si může jen domýšlet, o čem autor hovoří. O těchto případech podrobněji v oddíle 3.

Nutno však podotknout, že kniha v předchozích kapitolách některé odborné informace poskytuje, např. v kapitole o hormonech a neurotransmiterech, tudíž lze předpokládat, že čtenář již s mnoha uváděnými termíny alespoň zběžně seznámen bude. Nicméně ani přečtení předcházejících kapitol nepomohlo rozluštit všechny uváděné pojmy.

Celkově vzato lze tudíž konstatovat, že navzdory autorově motivaci představit příručku, která by mohla pomoci co největšímu množství lidí, jsou některé její části, včetně překládané kapitoly, poměrně náročné na čtenářovy presupozice a neinformovaný čtenář si z nich nebude schopen odnést tolik, co čtenář informovaný.

### 2.2.3 Neverbální a suprasegmentální prvky

V textu nenalezneme žádné neverbální prvky jako např. obrázky nebo grafy. Ze suprasegmentálních prvků se objevuje zvětšené písmo u názvu kapitoly „Los universos emocionales básicos“, jednotlivé kapitoly jsou od textu odděleny pouze vynechanou řádkou. Nevím, jestli je toto nenápadné značení podkapitol záležitostí pouze elektronické verze, nebo jestli se objevuje i verzi tištěné. V jiných částech knihy se nicméně ojediněle objevuje tučné písmo, kterým by bylo možné podnadpisy zvýraznit, takže pravděpodobně o chybu v převodu do elektronické verze nepůjde. Zarazí rovněž nadpis „El miedo“, zatímco ostatní emoce jsou uvedeny bez členu, např. „Rabia“.

V textu se několikrát objevuje kurzíva, a to výhradně k označení citátů či citací, které jsou navíc doplněny uvozovkami. U jedné citace není uveden zdroj. Poznámkový aparát chybí. Uvozovky jsou rovněž používány pro označení přímé řeči v modelových promluvách, např.:

[P]ueden recibir un mensaje de este tipo: “No hagas eso, que si no, no te van a querer”. (O. 13)

Dále slouží k označení nadsázky, ale asi nejcharakterističtější je užití pro transformaci větné výpovědi v substantivní větný člen, např.:

La culpa supone un “me siento mal” (O. 17) nebo Una persona que quiere desaparecer o ser transparente “tierra trágame” (O. 12)

### 2.2.4 Lexikum

Výběr lexikálních prostředků odpovídá odbornému funkčnímu stylu, ačkoliv jak bylo zmíněno, míra odbornosti se dle jednotlivých obsahových složek liší a většinu textu bych zařadil pod populárně-naučný podtyp odborného stylu.

Co se týče nejodbornějších částí, nalezneme zde termíny z oblasti neuroanatomie, neurologie, biochemie a příbuzných oborů, např.

Teniendo su sede neuroanatomía en las amígdalas, hipotálamo, región gris periacueductal y todo el sistema dopaminérgico, sobre todo la sustancia Nigra (O. 10)

Na tomto příkladě lze pozorovat jistou nedůslednost v použité terminologii, která provází celý text. Autor např. střídá použití slov „amígdalas“ a „amígdala“, což může čtenáře mást, pokud neví, že amygdaly se nachází v mozku dvě (plurál navíc může znamenat „(krční) mandle“). Dále není vůbec zřejmé, proč použil velké „N“ u „sustancia Nigra“. Tento termín navíc kombinuje španělskou verzi (daleko častěji nalezneme „sustancia negra“) a latinskou verzi (substantia nigra). Sice se objevuje, nicméně s téměř desetkrát nižší frekvencí než „sustancia negra“.

Dále se objevují jisté termíny, které zavedl sám autor a pro jejich pochopení bylo nutné přečtení předchozích kapitol knihy, např. „cerebro tipo II“ (O. 11). Jiné se však objevují zcela poprvé a autor je nijak nevysvětluje, je pak na čtenáři, aby si význam odvodil, nebo dohledal. V případě tzv. „memoria anticipatoria“ se však zdroj hledal jen velmi těžko, viz oddíl 3.2. Naproti tomu některé poměrně známé termíny má autor tendenci vysvětlovat, např.

La respuesta ante una amenaza presente suele ser **analgésica**, reduciendo las sensaciones de dolor (...) (O. 5)

Na druhé straně spektra se v méně odborných částech, věnovaných dopadu emocí na život člověka, objevují mj. i výrazy hovorové, např. „hacerse el duro“ (O. 6), a expresivní, např. “No seas miedica” (O. 6)

Autor využívá i množství metafor a přirovnání. Např.

No aceptar el miedo es como matar al mensajero, lo ideal es leer el mensaje y desde ahí poder superarlo. (O. 6)

Někdy se obraznost objevuje dokonce i v odbornějších pasážích. Např. v následující ukázce je tedy oproti mnohým jiným úryvkům patrná větší snaha čtenáři vědecký základ srozumitelně objasnit, a to právě prostřednictvím metafor.

Hay pruebas que sugieren que una amenaza presente y otra próxima se relacionan con zonas distintas de actividad cerebral. En la primera estamos ante una respuesta puramente emocional (límbica), en la segunda **hay todo un bagaje cognitivo** (córtex prefrontal). (O. 5)

Vzhledem k obsahu textu text obsahuje mnoho abstraktních substantiv, např.

Hay una correlación fuerte entre la culpa, el apego y la pertenencia. (O. 17)

#### 2.2.5 Syntax a koreference

Po syntaktické stránce se text vyznačuje značně komplexní větnou strukturou. Jednoznačně převažují hypotaktická souvětí nad parataktickými. Někdy je větná stavba natolik rozvětvená, že je problematické zorientovat se ve všech koreferenčních a významových vztazích. Viz následující souvětí o 85 slovech:

El precursor bioquímico del miedo es la noradrenalina, sintetizada casi en su totalidad en el Locus Coeruleus, dentro de un glutamato muy activado, aunque el miedo tiene su sede en las amígdalas, siempre que el estímulo esté presente, pero también las conexiones de la amígdala, sobre todo derecha con estructuras como el hipocampo, el lóbulo temporal anterior y la corteza prefrontal permiten que éstas puedan activar esos mismos circuitos sin estímulos externos, por ejemplo, a través de la imaginación y la memoria explícita de aquellos. (O. 3)

Syntax výchozího textu navzdory očekáváním pro odborný styl nevyužívá příliš prostředky větné kondenzace, např. místo „permiten que éstas puedan activar“ by bylo možné napsat: „permiten la activación“. V originálu tedy převládají věty vedlejší, v tomto příkladě navíc s explicitním vyjádřením podmětu „éstas“ a s ohledem na sémantiku slovesa „permitir“ s poněkud redundantním tvarem „puedan“.

Repetitivní charakter je napříč celým textem velmi nápadný. Navzdory tomu, že španělština disponuje kategorií členu a má tedy větší možnosti koreference např. pomocí synonym, hyponym/hyperonym, či apelativ/propríi (Králová, s. 47), autor se v drtivé většině případů uchyloval k prostému opakování slov. Např.

[E]l motivo es el mismo: causarle daño al objeto de nuestra **rabia**. La **rabia** controla, pero habitualmente la **rabia** castiga y toma represalias. Uno de los rasgos más peligrosos de la **rabia** es que la **rabia** provoca más **rabia**. (O. 10)

V tomto případě by snad šlo namítnout, že šlo o autorův umělecký záměr. V jiných, že se snaží zachovat jednoznačnost referentů. Nicméně v některých případech takové opakování i poněkud narušuje logickou strukturu textu a může se jevit jako matoucí. Např.

Los estímulos más habituales que dan lugar a la rabia son que alguien **interfiere** en lo que queremos hacer. Si pensamos que la **interferencia** es a propósito, no accidental ni solicitada, si parece que la persona que **interfiere** elige **interferir** en lo que nosotros queremos hacer, nuestra ira aumentará. (O. 12)

Na příkladu ale můžeme vidět i v textu poměrně vzácné použití synonymické koreference (rabia-ira).

Odstavce se vzájemně velmi výrazně liší délkou. Nejdelší odstavec obsahuje 231 slov, dvakrát se dokonce vyskytnou i odstavce s jediným souvětím (mezi odstavce nepočítám věty uvozující výčty a jejich jednotlivé body). Nejkratší je tento, k němuž pro úplnost sdělení uvádím i konec předchozího odstavce.

(...) El rechazo sufrido por parte de una persona amada puede producir no solo tristeza, sino rabia.

A menudo, lo que nos lleva a controlar la rabia es nuestro compromiso para proseguir la relación con la persona con quien nos hemos enfadado. (O. 13)

Králová (2012, s. 25) uvádí, že tato, pro češtinu poněkud nezvyklá, délka odstavců může být dána snahou zdůraznit závažnost odstavce pro pochopení textu, nebo snahou o estetický dojem, zejména v kontrastu s délkou sousedních odstavců. Jelikož v tomto případě obsah odstavce úzce souvisí s předchozím sdělením, domnívám se, že jde spíše o druhý případ. Tento příklad uvádím hlavně pro ilustraci autorovy tendence odstavce stylisticky příznakově členit na mnoha místech textu, což muselo být zohledněno i při překladu.

Jak již bylo zmíněno v oddílu 2.2.1, komunikát se vyznačuje několikastupňovou tematickou výstavbou, takže své uplatnění naleznou i nejrůznější výčty. Jejich formální úprava je však poněkud nejednotná bez jakéhokoliv zjevného důvodu. Jednotlivé body jsou někdy uvozeny odrazkami, jindy číslicemi.

## 3 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

V tomto oddíle se zaměřím na nejproblematictější aspekty, které vyvstaly při překladu výchozího textu. Pro ilustraci ke každému z nich uvedu i příklady použitých řešení a použité překladatelské postupy. Z důvodu značné rozkolísanosti typologií překladatelských postupů jsem se rozhodl držet pouze jediného pojetí, a to od Josefa Dubského z jeho publikace *Capítulos de estilística comparada* (1986), které bylo navíc vypracováno se zřetelem na rozdíly mezi španělštinou a češtinou.

### 3.1 METODA PŘEKLADU

Cílem bylo vytvořit ekvifunkční či instrumentální překlad, tedy text, který plní stejné funkce jako text výchozí. Nordová (1991, s. 24) hovoří o intertextuální koherenci, která spočívá jak v koherenci výchozího textu s překladem, tak i v koherenci překladu s texty stejného typu v cílové kultuře. Text jsem se tedy snažil přestylizovat českým konvencím odborného funkčního stylu a zůstat věrný v první řadě obsahu výchozího textu, nikoliv formě. Ta se totiž projevila jako poměrně problematická mj. kvůli tendenci ke značné redundanci, poněkud emotivnějšímu tónu originálu, leckdy nepříliš jednoznačným a přesným formulacím a dalším aspektům, které dále uvádím v oddíle 3.2. Bylo tedy nutno text nejen značně přestylizovat, ale i pracovat s odbornou literaturou. Faktografickou správnost problematických úseků v mém překladu jsem pro jistotu ověřil s konzultanty z lékařského prostředí.

### 3.2 KONKRÉTNÍ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

Účelem tohoto oddílu není podat vyčerpávající výčet všech překladatelských problémů, na které jsem v textu narazil, ale spíše upozornit na ty, které byly pro výchozí text nejcharakterističtější.

#### 3.2.1 Repetitivní charakter textu

Tato vlastnost komunikátu mi osobně připadala ze všech zmiňovaných problémů nejvýraznější, protože prvky redundance se objevovaly velmi často. Jak říká Nordová (1991, s. 22), překladatelé se musí neustále snažit, aby byli výchozímu textu věrní, ale ne slepě věrní. Pokoušel jsem se tedy zachovat obsahovou stránku originálu i přes značné formální úpravy. Jejich největší motivací bylo právě potlačit autorovo opakování již vyřčeného.

Na první pohled nejnápadnější je prosté opakování slov. V překladu jsem se pokoušel o textovou disimilaci, v níž jsem tato opakovaná slova vypustil (elipsa), nebo substituoval synonymem, případně hyperonymem (hlavně jednotlivé názvy emocí za slovo „emoce“). Toto rozhodování bylo vedeno snahou přizpůsobit text českému úzu, v němž by přílišné opakování slov působilo rušivě či monotónně. Např.

Un error ha sido creer que los psicópatas no sienten lo que sienten los demás, y claro que lo sienten, pero no se conmueven con ello (...) (O. 6)

Bylo chybou se domnívat, že psychopaté necítí stejné emoce jako ostatní, pouze v nich nevyvolávají dojetí (...) (P. 7)

Zde jsem využil dvakrát elipsy, v druhém případě dokonce celé vsuvky („y claro que lo sienten“), protože nepřinášela žádnou novou informaci, pouze informovala o emociálním postoji autora, a nepřišel jsem na způsob, jak ji zakomponovat, aby nenarušila kohezi a stylistickou stránku textu. Obdobně jsem použil transpozici zájmena „lo“ a amplifikací vyjádřil „stejně emoce“, abych se tak vyhnul jednak vytýkáci konstrukci („to, co“), a jednak nemusel v tomto případě znovu opakovat zájmeno „to“ v poslední uváděné větě souvětí.

Dalším případem je redundance sémantická. Španělština často explicitně využívá sloves (vč. participií) tam, kde je jejich význam implikován jinde ve výpovědi, např. v následujícím případě v podstatném jménu:

La ignorancia emocional de no saber qué hacer con esta emoción es causa de un derroche gigantesco de energía emocional, que no solamente no es útil, sino que es, a la vez, tremendamente perjudicial, tanto para uno mismo como para los demás implicados. (O. 15)

Neschopnost s touto emocií nakládat je příčinou enormního plýtvání emoční energií, které je nejen zbytečné, ale i nesmírně škodlivé, jak pro nás samotné, tak pro druhé. (P. 15)

Spojení „la ignorancia de no saber“ by doslovně přeloženo do češtiny působilo příliš redundantně, využil jsem zde modulace a hledisko změnil z „nevědění“ na „neschopnost“, přičemž jsem zároveň elidoval sloveso „saber“. K modulaci jsem se uchýlil i v části „no solamente no es útil“, abych dvakrát za

sebou neopakoval předponu „ne-“, a adjektivum „útil“ jsem za zaměnil za jeho opozitum. Pro češtinu poněkud redundantní by bylo zachovat i „implicados“, které je již implicitně obsaženo ve slově „druzí“.

### 3.2.2 Syntaktická struktura

Složitá syntaktická struktura souvětí byla pravděpodobněji neproblematičtějším aspektem nejen při překladu, ale i při samotné četbě. Některá souvětí byla mimořádně dlouhá a závislostní vztahy byly leckdy kvůli množství vložených vět špatně patrné. V některých případech bylo tedy velice náročné se v souvětí zorientovat a pochopit smysl všech jeho částí. Např.

El precursor bioquímico del miedo es la noradrenalina, sintetizada casi en su totalidad en el Locus Coeruleus, dentro de un glutamato muy activado, aunque el miedo tiene su sede en las amígdalas, siempre que el estímulo esté presente, **pero también** las conexiones de la amígdala, sobre todo derecha con estructuras como el hipocampo, el lóbulo temporal anterior y la corteza prefrontal **permiten que éstas puedan activar** esos mismos circuitos sin estímulos externos, por ejemplo, a través de la imaginación y la memoria explícita de aquellos. (O. 3)

Biochemickým prekurzorem strachu je noradrenalin, syntetizován při silné glutamatergní aktivaci téměř výhradně v části mozku zvané locus coeruleus, ačkoliv za přítomnosti vnějšího stimulu se centrum strachu nachází v amygdalách. **Ovšem i** spoje mezi amygdalou, zejména pravou, a strukturami jako hippocampus, přední část spánkového laloku a prefrontální mozková kůra **umožňují aktivaci** těchto okruhů bez vnějšího podnětu, například při představě nebo vzpomínce. (P. 4)

V tomto případě jsem se výjimečně rozhodl souvětí pro přehlednost rozdělit a důvodem byl hlavně konektor „pero“, neboť jsem dle struktury očekával, že souvětí bude pokračovat tímto způsobem „centrum strachu se nachází v amygdalách, ale i ve spojích mezi amygdalou a...“. Až o několik řádků později se dozvíme, že „pero también“ se váže ke slovesu „permiten“. Dalším důvodem bylo zdůraznit zásadní informaci, tj. kde se centrum strachu nachází. Pokud by hned za touto informací souvětí pokračovalo, informace by byla méně výrazná a zároveň nároky na čtenářovu pozornost by se nadále zvyšovaly. Tímto rozdělením bylo docíleno jasně zřejmého rématického postavení spojení „v amygdalách“. Druhá tučně značená část také poněkud narušovala koherenci

souvětí, proto jsem se uchýlil ke kondenzaci předmětné věty vedlejší a nahradil ji deverbativním substantivem.

Tuto strategii opírám o poznatky uvedené v Příruční mluvnici češtiny (1997, s. 750), která hovoří o protichůdných tendencích mezi explicitností a koherencí. Čím explicitnější větné členy, tím nižší koherence, zatímco větší explicitnost spojovacích výrazů koherenci naopak posiluje. Výchozí text naopak disponuje explicitními větnými členy, např. pro španělštinu typickými participii, gerundii a infinitivy, zatímco absence konektorů a z toho plynoucí juxta pozice jsou velmi časté. Pro zvýšení koherence textu jsem tedy často uchýloval právě ke kondenzaci sloves v deverbativa, která výrazně zjednodušují syntaktickou strukturu, a přitom si zachovávají charakter predikátu. Příruční mluvnice češtiny (1997, s. 764) dále uvádí jako výhody těchto kondenzátů oslabenou valenční dynamiku (tj. není často třeba doplňovat např. obligatorní objekt) a možnost fungovat jako prostředek deixe (a tím rovněž zvýšit koherenci textu). Kondenzace v rámci jednoho jazyka spadá pod transpozici, tj. změnu slovního druhu bez změny významu. V překladu jsem nicméně hojně používal kondenzaci, ale zároveň s tím docházelo často k modulaci, protože nebylo žádoucí se striktně držet původního hlediska výpovědi.

Ve výchozím textu nalezneme vedle velmi komplexních souvětí na druhé straně spektra naopak velice základní syntaktický prvek, a to zmiňovanou juxta pozici – jak vět jednoduchých, tak jednotlivých souřadných vět v parataktickém souvětí. V mnoha případech by však toto asyndetické navazování působilo pro češtinu nezvykle. Ze stylistického hlediska tedy bylo možno buď přistoupit k explicitaci závislostního vztahu, nebo v případě souvětí k rozdělení na dvě samostatné věty. Protože však pro španělštinu je toto navazování poměrně běžné a čárka značí silnější závislostí vztah mezi oběma větami než tečka (Králová, 2012, s. 30), přistupoval jsem raději k explicitaci. Např.

¿Que sucedería en nuestras vidas si no sintiéramos miedo? Simplemente seríamos unos psicópatas, hoy sabemos que quien no siente miedo tiene conductas psicopáticas. (O. 6)

Co by se stalo, kdybychom necítili strach? Odpověď je jednoduchá – byli bychom psychopaté, **protože** jak je dnes známo, absencí strachu se vyznačují právě tito lidé. (P. 7)

Zde jsem mimo jiné opět využil větné kondenzace a modulace, kdy jsem zaměnil „no sentir“ za „absence“, čímž jsem se opět pokoušel o kohezivnější text. Tato volba rovněž vede k formálnějšímu rejstříku, nicméně na mnoha jiných místech jsem musel formálnější prvek neutralizovat, např. slovo „exteriorar“ jako „dát najevo“, takže i podobné lexikální změny stylového příznaku jsou v textu často snahou o kompenzaci, jak ji definuje Dubský (1986, s. 46).

Pokud šlo u asyndetického spojení vět o prostý výčet, v češtině lze očekávat před poslední větou souvětí spojku „a“. Protože pouhá juxtapozice je typická spíše pro umělecké texty a mohla by působit příznakově, či dokonce rušivě, tuto spojku jsem v takových případech doplňoval.

Musím rovněž zmínit velké množství vět vztahných a vytýkacích konstrukcí. Těm jsem se vyhýbal kromě zmiňovaných kondenzací i tzv. krajními generalizátory (Příruční mluvnice češtiny, 1997, s. 61). Jedná se o výrazy jako skutečnost, fakt, věc, děj, úkaz, případ atd., s jejichž pomocí jsem předcházel syntaktické interferenci a opakování slov.

### 3.2.3 Terminologie

Obzvláště úvodní popis každé emoce je silně terminologicky zatížen. Nebylo však problém většinu termínů dohledat, protože se obvykle jednalo o univerzální termíny z oblasti anatomie, neurologie, biochemie atd.

Úskalí však představovaly ty, které jako termíny na první pohled vypadají. Po jedné z konzultací jsem si ověřil frekvenci spojení „hormonální odpověď“ („respuesta hormonal“) a až tehdy zjistil, že jde o termín, a užívá se „hormonální odezva“. Je možné, že se v textu vyskytuje nějaký podobný případ, kdy se termín jeví jako běžné spojení adjektiva a substantiva, proto by překlad tohoto textu v případě skutečného vydání jistě vyžadoval odbornou revizi.

Ta však pravděpodobně chyběla i ve výchozím textu. Matoucí zápis termínů, např. sustancia Nigra zmiňovaná v oddíle 2.2.4 (nicméně se zdá, že autor

slova převzatá z latiny označuje velkými písmeny – uváděný příklad však opravdu standardně zapsaný není), nejrůznější překlady jako „palacios de justifica“ (O. 4), „una trastorno“ (O. 9), chybějící čárky aj. poněkud znevažovaly odborný ráz textu a bylo samozřejmě třeba je napravit, přes to, že jde již o 3. vydání publikace. Jako nejproblematictější část však hodnotím následující příklad, kde se domnívám, že došlo k faktické chybě, nebo minimálně přehnané simplifikaci:

El precursor bioquímico del miedo es la noradrenalina, sintetizada casi en su totalidad en el Locus Coeruleus, dentro de un **glutamato muy activado** (...) (O. 3)

Biochemickým prekurzorem strachu je noradrenalin, syntetizován **při silné glutamatergní aktivaci** téměř výhradně v části mozku zvané *locus coeruleus* (...) (P. 4)

V tomto případě mě zarazilo tučně označené spojení, protože glutamát je excitační hormon, tudíž sám aktivuje, konkrétně glutamátové receptory. Smysl by mi dávala např. vysoká koncentrace glutamátu. Tzv. glutamatergní systém naopak „velmi aktivovaný“ být může, a to právě glutamátem. V literatuře se setkáváme i se spojením „glutamatergní aktivace“, proto jsem se rozhodl pro tuto možnost, jejíž faktickou správnost mi potvrdili odborní konzultanti. Je ovšem možné, že autor tím myslel, že se v těle zkrátka nachází velké množství glutamátu, který je předpokladem pro pocity strachu, úzkosti apod. Jen pro úplnost uvádím, že pro termíny, které nebyly počestěny, používám kurzívu. V souvislosti s neurotransmitery bylo nutné si vyhledat příslušné systémy, protože nedůslednost by vedla k tomu, že by je nebylo možné v případě chybného zápisu na internetu či v literatuře najít. Předpokládal jsem, že např. „sistema serotoninérgico“ by mohl být „serotonergický“, nicméně sufixem je u těchto systémů „-ergní“, v případě glutátu „-inergní“.

Pouze v jednom případě jsem použil poznámku pod čarou, u mnou vytvořeného kalku „syndrom vyhýbání“ (P. 9), protože čeština nedisponuje zavedeným termínem pro „síndrome de evitación“ (O.). Ten je např. v angličtině dobře známý a prozkoumaný, proto jsem do poznámky pro případné zájemce o tuto problematiku uvedl i anglický název.

Podobně jsem postupoval i u termínu „locus de control“ (O.), který jsem uvedl v počestěné verzi jako „interní místo kontroly (či řízení), z ang. *locus of*

*control*“. Zde je již termín z psychologie někdy počesťován oběma zmiňovanými způsoby, navíc jej lze najít i jako „těžiště kontroly/řízení“, které jsem však již pro jednoduchost neuváděl. Nejčastěji se však používá anglický název, pod kterým lze vyhledat např. i článek na české wikipedii.<sup>3</sup>

Jak jsem již zmiňoval v oddíle 2.2.4, autor používá své vlastní termíny. K jejich překladu bylo nutné přečíst i předchozí kapitoly knihy. Jde např. o „cerebro tipo II“ (O.), který jsem se rozhodl přeložit jako „emociální část mozku“. „Cerebro tipo I“ pak autor používá pro označení jeho racionální části. Jde přímo o fyziologické struktury, proto jsem volil slovo „část“, nikoliv např. „složka“.

Výskyt termínu „*memoria anticipatoria*“ sice doložen byl, nicméně v pouze jediném relevantním zdroji<sup>4</sup> (zbytek z pouhých 156 výskytů na Google byl buď v italštině, nebo souvisel s evangelií). Tamní popis naštěstí odpovídal mému odhadu, ale pro větší srozumitelnost jsem se rozhodl použít amplifikaci a termín vysvětlit: „odhad vývoje událostí, opírající se o vzpomínky. (P. 11) Jsem si vědom, že toto syntagma je velmi jmenné, ale obsahuje dějová substantiva, a protože „*memoria anticipatoria*“ je jen jednou ze dvou složek několikanásobného větného členu, usiloval jsem o co největší kompaktnost vyjádření. Tento termín mi činil skutečné potíže a při překladatelském procesu se prostřídalo mnoho verzí, ale chtěl jsem se vyhnout např. spojení „předjímat budoucnost“, které by pro mě osobně mělo konotace nadpřirozených schopností, a zároveň nekomplikovat již tak složitou syntaktickou strukturu dalšími vztažnými větami.

Autorův vlastní termín „*plataforma de acción*“ se také jevil jako problematický. Nakonec jsem se rozhodl pro následující verzi, kdy jsem použil modulaci a zároveň kompenzaci, neboť autor na jiných místech také užívá obrazných vyjádření (mj. zde i užívám amplifikaci ve slově „snaha“ a explicitaci „něco“, protože bez těchto slov by bylo slovo „napravit“ nejednoznačné a chyběl by mu obligatorní předmět):

---

<sup>3</sup> [https://cs.wikipedia.org/wiki/Locus\\_of\\_control](https://cs.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control) [Citováno 27. 7. 2019]

<sup>4</sup> [https://cadenaser.com/programa/2019/06/28/punto\\_de\\_fuga/1561735073\\_844658.html](https://cadenaser.com/programa/2019/06/28/punto_de_fuga/1561735073_844658.html) [Citováno 17. 7. 2019]

La plataforma de acción de la culpa es reparar (...) (O. 16)

Hybnou silou viny je snaha něco napravit (...) (P. 15)

Nakonec ještě zmíním samotný název kapitoly a zároveň další autorův termín, „universos emocionales básicos“. Pro snazší srozumitelnost jsem se nakonec po konzultacích přiklonil k nejjednoduššímu řešení, tj. „základní emoce“. Španělský název je značně metaforický a překlad typu „základní emoční světy“ by mohl působit cize a rušivě. Je však nutno upozornit na motivaci autora, kterou opět nalezneme v předchozích kapitolách. Roberto Aguado jedním „universem/světlem emocí“ míní škálu, kam spadají veškeré stupně intenzity dané emoce. Tudíž např. pro strach, který považuje za základní, bychom našli na jedné straně lehké obavy a na straně druhé panický záchvat. Pro překlad jsem však nepovažoval za nutné tento koncept zachovávat, protože např. v případě studu autor explicitně vysvětluje, že spadá pod základní emoci vzteku. A i při případném překladu dalších kapitol by vždy šlo zmínit, že nějaký projev je součástí jedné z deseti základních emocí.

#### 3.2.4 Sémantika

Několikrát se objevilo slovní spojení, které mi vůči zbytku textu nedávalo smysl. Uvedu zde několik příkladů:

Esta emoción [culpa] emerge cuando desobedecemos o sobrepasamos nuestros estándares u objetivos. (O. 16)

Objevuje se [pocit viny], když jsme neposlušní, chováme se nestandardně, nebo když při plnění našich cílů zajdeme příliš daleko. (P. 16)

Podle využitých slovníků, včetně slovníku RAE, jsem nenašel význam slova „sobrepasar“, který by dával v této větě smysl. Proč by se měl objevovat pocit viny při překonání našich cílů? Nicméně po konzultaci se dvěma rodilými mluvčími jsem zjistil, že toto sloveso se kolokviálně používá i ve významu „(něco) přehnat“, ačkoliv oba jako příklad využili zvrtného tvaru, např. „Me sobrepasé con la comida.“ ve významu „přehnal(a) jsem to s jídlem.“ Rozhodl jsem držet tohoto výkladu, který ve větě smysl dává, ačkoliv jsem si vědom, že

možná došlo k posunu oproti autorově záměru. Potíže činilo i pochopení slova „engatillado“ (O. 1).

Dalším problémem byla tato část:

Ya no es exitoso acabar con el problema por la fuerza, sino mediante **otras vías de diálogo** o incluso tolerar la situación sin cambios. (O. 11)

Nestačí skoncovat s problémem silou, ale je třeba využít **jiných možností, jako například dialogu**, nebo dokonce situaci snést bez pokusů o změnu. (P. 12)

Zde mi nebylo jasné tučně výrazněné spojení, protože takto působí, jako by autor dosud hovořil o různých možnostech dialogu. Slovo „dialog“ se zde však objevuje úplně poprvé a nemyslím si, že by předtím již bylo někde obsaženo implicitně. Proto jsem se rozhodl pro amplifikaci a dialog uvést jako příklad jedné z možností, jak problém neřešit silou.

Pro překlad byl náročný i následující úsek:

*(...) está ocurriendo algo, o va a ocurrir, que puede dañar nuestra imagen o autoestima personal o la imagen o autoestima que tengo de alguien (...)* (O. 12)

(...) se děje nebo bude dít něco, co může ohrozit, jak smýšlíme o sobě samých, tak i o ostatních, a jak naši sebeúctu, tak i úctu k druhým (...) (P. 12)

Nerozuměl jsem spojení „autoestima personal/que tengo de alguien“, protože prefix „auto-“ znamená „sám/sebe“. „Autoestima personal“ mi tedy přišlo jako redundantní spojení a „autoestima que tengo de alguien“ se mi už smysluplné nezdálo vůbec. Možná autor nerozumí tomuto prefixu z diachronního hlediska? Doufám tedy, že mi nic neuniklo, a překlad je správný. Zároveň jsem se uchýlil k prohození větných členů, protože jsem použil modulaci a transpozici „nuestra imagen“ na „jak smýšlíme o sobě samých“, a tudíž pro syntaktickou kompaktnost se k němu nabízelo doplnit i „o ostatních“, a zároveň „sebeúcta“ a „úcta k druhým“ se mi jevily jako přehlednější takto v těsné blízkosti.

### 3.2.5 Členění textu a suprasegmentální prvky

Jak jsem zmiňoval v oddílu 2.2.5, některé odstavce byly pro český úzus příliš krátké, navíc tematicky úzce souvisely s jedním ze sousedních odstavců. V těchto případech jsem je tedy spojoval.

Dále jsem se rozhodl sjednotit formu výčtů, kdy ve výchozím textu je někdy využito odrážek a jindy číslic. V překladu jsem použil číslice. Nakonec jsem ještě tučně zvýraznil nadpisy dílčích podkapitol věnovaných jednotlivým emocím, jak pro přehlednost, tak i kvůli českým konvencím, v nichž jsou nadpisy obvykle nějak graficky odlišeny od zbytku textu

### 3.2.6 Intertextovost

Ve výchozím textu narazíme na několik citátů a citací. Ty představovaly problém ze dvou důvodů. Buď chyběl zdroj, nebo bylo znění značně poupraveno, tudíž bylo problematické najít autentický text. Např.

Hay que hacer una especial mención a la emoción de vergüenza: “*Es una señal emotiva desagradable que nos informa, bien dentro de nosotros o de otros, que está ocurriendo algo, o va a ocurrir, que puede dañar nuestra imagen o autoestima personal o la imagen o autoestima que tengo de alguien y que predispone nuestro organismo a evitarla*”. (O. 12)

V tomto případě je však možné, že jde o autorova vlastní slova, protože spojení „*Es una señal emotiva desagradable que nos informa (...)*“ můžeme najít přesně v tomto znění na dalších dvou místech textu. Není mi však zřejmé, proč by v tomto případě tuto informaci dával do uvozovek a značil kurzívou, kterou používá jen k citacím (druhá již zdroj uvádí).

Objevily se i dva citáty antických filozofů. Nicméně v nedohledatelném znění:

“Decía Aristóteles que “*enfadarse se enfada cualquiera, pero enfadarse con la persona adecuada, en el lugar adecuado, de la forma y tiempo adecuado, esto no lo hace cualquiera*”.” (O. 15)

Našel jsem různé jiné verze tohoto citátu, všechny obsahovaly více složek. Např.

«Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en la medida correcta, en el momento adecuado, para el propósito correcto, y en el derecho camino, que no es fácil»<sup>5</sup>

V parafrázi Roberta Aguada například chybí účel a mnoho složek se liší. Rozhodl jsem se tedy provést vlastní překlad:

---

<sup>5</sup> <https://lamenteesmaravillosa.com/explicar-enfado-es-mas-saludable/> [Citováno 16. 7. 2019]

Aristoteles říkal, že rozzlobit se umí kdokoliv, ale rozzlobit se na správného člověka na správném místě a ve správný čas, to už se jen tak někomu nepodaří. (P. 15)

Protože jde o parafrázi, a ani ve výchozím textu, ani v překladu toto znění zkrátka neodpovídá oficiálním překladům, nepřišlo mi vhodné dávat text do uvozovek. V této podobě zkrátka text není dohledatelný. Stejně jsem postupoval i u následujícího citátu, tentokrát od Marca Aurelia:

En el siglo II después de Cristo, Marco Aurelio ya dijo: “*Cuando nos enojamos, las consecuencias del enojo generan mayor perjuicio que las causas que han generado el enojo*”. (O. 15)

Zde jsem opět narazil na několik jiných verzí. Např.

„Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo, que las causas que lo produjeron.“<sup>67</sup>

Přes toto znění se mi na rozdíl od předchozího případu podařilo najít i anglický překlad a s jeho pomocí i několik českých překladů. Bohužel pocházely z osobních internetových blogů a knižní zdroj neuváděly. Přesto jejich znění bylo velmi podobné, takže předpokládám převzetí z oficiálního překladu. Pro ilustraci uvedu tento:

„Následky hněvu bývají bolestnější než jeho příčiny.“<sup>68</sup>

Byl mi inspirací pro překlad, pouze jsem kvůli originálu, kde nalezneme slovo „perjuicio“, zaměnil adjektivum „bolestný“ za „ničivý“. Protože Roberto Aguado se rozhodl místo „penoso“ použít spojení „generar perjuicio“, které každé akcentují trochu jinou skutečnost (bolest x škodu).

### 3.2.6 Další méně časté problémy

Zde uvedu několik dalších záležitostí, které se však objevovaly již spíše ojedinele.

---

<sup>6</sup> <https://pself.com.ar/articulos-relacionados/> [Citováno 16. 7. 2019]

<sup>7</sup> <https://coachingdelfluid.wordpress.com/2013/04/20/el-enojo-una-emocion-que-empeora-las-cosas/> [Citováno 16. 7. 2019]

<sup>8</sup> <http://canovalea.blog.cz/1212> [Citováno 16. 7. 2019]

Často se vyskytující adjektivum „psicológico“ ve španělštině znamená jak „psychologický“, tak i „psychický/duševní“, bylo proto třeba dávat pozor na interferenci a odlišovat, kdy jde o který z těchto významů.

Dále, ačkoliv jsem tvrdil, že kulturní převod nebyl nutný, protože téma práce s emocemi je relevantní pro kulturu španělskou i českou, jeden moment mi přišel velmi nápadný. Možná jej lze považovat za extrémní formu větší emotivnosti španělštiny, které samozřejmě bylo ve výběru stylistických prostředků zohledněno, přesto jej sem uvedu, protože dle mého názoru souvisí s kulturně spjatým vyjadřováním skromnosti.

De hecho tenemos el orgullo de haber podido demostrar en varios palacios de justifica, que ante una violencia sexual, que la mujer no se defiende, no es un signo de aceptación de la relación, sino que es posible como respuesta de pánico. (O. 4)

V několika soudních řízeních se nám podařilo prokázat, že pokud se žena při aktu sexuálního násilí nebrání, neznamená to, že by tuto situaci přijímala, ale že může jít o reakci těla během paniky. (P. 5)

Zde jsem vynechal spojení „tenemos el orgullo de“, které by v převodu do češtiny mohlo vyvolat dojem nabubřelosti. Mimochodem v této ukázce originálu se vyskytují i zmiňované nedostatky v interpunkci a jeden překlep.

Nakonec zmíním, že jsem se potýkal i s otázkou etiky, protože jedno autorovo tvrzení se mi zdálo poněkud kontroverzní:

En el ser humano, la petrificación tiene un componente más evolucionado, ya que con ella se produce una analgesia física y sobre todo mental, de tal manera que la víctima no siente dolor, bueno en realidad no siente lo que está sucediendo, que si lo pensamos desde el punto de vista de la adaptación, es una de las mejores cosas que te puede suceder **cuando no puedes evitar una violencia sexual, no sentir, es no vivir esa situación**, y por lo tanto de alguna forma defenderte del violento y la violencia. (O. 5)

Po konzultaci jsem nicméně došel k závěru, že s tímto tvrzením nelze příliš manipulovat, aby byl zachován autorův názor. Lze tedy jen doufat, že při čtení nikoho příliš nepohorší.

Nakonec zmíním, že na několika místech jsem se rozhodl v souvětí sjednotit perspektivu a místo střídání 3. osoby singuláru a 1. osoby plurálu jsem použil modulaci a inkluzivní plurál, abych tak zjednodušil syntaktickou strukturu a zvýšil koherenci textu. Např.

Cuando se nos permite temer y se nos acompaña en el miedo, el ser humano va adquiriendo recursos cada vez mayores para enfrentar las situaciones temidas. (O. 7)

Pokud máme dovoleno se bát a někdo je při tom s námi, postupem času získáváme čím dál více nástrojů nezbytných k tomu, abychom obávaným situacím čelili. (P. 8)

## 4 ZÁVĚR

Překlad výchozího textu se ukázal jako poměrně náročný. Domnívám se, že většina překladatelských problémů byla způsobena nedostatečnou redakcí knižní publikace. Zhoršená srozumitelnost byla dána hlavně komplexní strukturou souvětí, kdy deiktické prvky často nebyly jednoznačně identifikovatelné se svým referentem, autorovými vlastními termíny, které někdy ponechával bez vysvětlení, či značně redundantním charakterem textu, jenž často narušoval koherenci textu. Vzhledem k záměru autora, tj. pomoci lidem naučit se pracovat se svými emocemi, byla mou prioritou především jasnost a jednoznačnost sdělení, o kterou jsem se snažil především syntaktickou kondenzací v dlouhých souvětích a amplifikací obtížně srozumitelných termínů a úseků textu. Bylo nezbytné rovněž ověřovat věcnou správnost, protože některé informace v textu byly sporné. Kvůli velké míře provedených změn na rovině lexikální, syntaktické i stylistické byl dle mého názoru do značné míry potlačen hlas autora originálu. Vzhledem k funkci textu a nutnosti dostát českým konvencím jsem tyto změny však považoval za nutné.

## 5 BIBLIOGRAFIE

### Primární literatura

AGUADO ROMO, Roberto. *Es emocionante saber emocionarse*. 3<sup>a</sup> edición. Madrid: EOS, 2014. (Úryvky použity z lokací 3818-4127 a 4297-4342)

### Literatura pro komentář

BÁEZ, V., Dubský, J., Králová, J. *Moderní gramatika španělštiny*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 1999.

DUBSKÝ, Josef. *Capítulos de estilística funcional comparada: Kapítoly z porovnávací funkční stylistiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

GREPL, M. a kol. *Příruční mluvnice češtiny*. 2. vyd. Praha: Lidové noviny, 1997.

JAKOBSON, Roman, ČERVENKA, Miroslav, ed. *Poetická funkce*. Jinočany:

H & H, 1995, 748 s

KRÁLOVÁ, Jana. *Vybrané problémy španělské stylistiky na pozadí češtiny*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4. upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012.

Roberto Aguado. [zdroj online]. Dostupné z: <http://robertoaguado.com>

[Citováno 25. 7. 2019].

NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. Amsterdam u.a: Rodopi, 1991.

## **Slovníky**

LINGEA. *Lexicon 5 Španělsko-český velký slovník*. Verze 4.0. Počítačový program. 2014.

REAL ACADEMÍA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española* 23<sup>a</sup> ed. [online]. [Citováno 22. 7. 2019]. Dostupné z: <https://www.rae.es>.

### **Zdroje využité k překladu výchozího textu:**

DRUGA, Rastislav a Miloš GRIM. *Anatomie centrálního nervového systému*. 1. vydání. Praha : Galén; Karolinum, 2011.

<http://canovalea.blog.cz/1212> [Citováno 16. 7. 2019]

<https://coachingdelfluid.wordpress.com/2013/04/20/el-enojo-una-emocion-que-empeora-las-cosas/> [Citováno 16. 7. 2019]

<http://fbt.cz/skripta/regulacni-mechanismy-2-nervova-regulace/5-neurotransmisni-systemy/> [Citováno 16. 7. 2019]

<https://lamenteesmaravillosa.com/explicar-enfado-es-mas-saludable/> [Citováno 16. 7. 2019]

<https://pself.com.ar/articulos-relacionados/> [Citováno 16. 7. 2019]

[https://www.wikiskripta.eu/w/Mediátorové\\_systémy\\_CNS](https://www.wikiskripta.eu/w/Mediátorové_systémy_CNS) [Citováno 16. 7. 2019]

### **Další zdroje:**

Konzultace s odborníky v oboru

Semináře předmětů Kontrastivní gramatika I+II

Semináře předmětu Kontrastivní lexikologie

Semináře předmětu Kontrastivní stylistika

Semináře předmětu Syntax češtiny

## 6 PŘÍLOHA