

Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Ústav translatologie

Bakalářská práce

Jana Anna Glazarová

Komentovaný překlad vybraných kapitol z brožury El estrés y el arte de
amargarnos la vida

Annotated Translation of Selected Chapters from the Work El estrés y el arte de
amargarnos la vida

Praha, 2022

vedoucí práce: PhDr. Anežka Charvátová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce paní PhDr. Anežce Charvátové za odborné vedení, pomoc a cenné rady, díky kterým mohla tato bakalářská práce vzniknout. Dále bych ráda poděkovala Mrg. Martině Salzerové za cenné rady v oblasti praktické španělštiny a své rodině a přátelům za podporu a trpělivost.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala 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 29. 7. 2022

.....

Jana Anna Glazarová

Abstrakt

Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou částí: části praktické a části teoretické.

V praktické části představuje překlad části španělského originálního textu, příručky *El estrés y el arte de amargarnos la vida* od kolektivu autorů Miguela Costy, Zulemy Aguady a Itizara Cestony. V teoretické části analyzuje španělský originál a překladatelské problémy a popisuje užité překladatelské postupy a posuny. Příručka obsahuje praktické rady a tipy, jak se vypořádat se stresem, a je rozdělena do tří hlavních kapitol. Bakalářská práce se zabývá prvními dvěma z nich a prvními třemi podkapitolami kapitoly třetí, a může tak být startovním bodem pro překlad celé příručky do češtiny, ze kterého může český čtenář těžit při řešení krizových stresových situací.

Klíčová slova: příručka, stres, reakce na stres, sympatický systém, parasympatický systém, komentovaný překlad, překladatelská analýza, překladatelský problém, překladatelský postup, překladatelský posun

Abstract

This bachelor's thesis is divided into two parts: a practical one and a theoretical one. In the practical a translation of the Spanish original text, the handbook called *El estrés y el arte de amargarnos la vida* by the collective of authors Miguel Costa, Zulema Aguada and Itizar Cestona is presented. In the theoretical part the Spanish original text and the translations problems are analysed, and the used translation methods and shifts are presented. The handbook contains practical advice and tips on how to deal with stress and is divided into three main chapters. This bachelor thesis deals with the first two of them and the first two subchapters of chapter three and can thus be a starting point for the translation of the entire handbook into Czech, from which the Czech reader can benefit when dealing with crisis stress situations.

Key words: handbook, stress, stress reaction, sympathetic system, parasympathetic system, annotated translation, translation analysis, translations problem, translation method, translation shift

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Překlad.....	8
3. Komentář překladu	25
3.1 Analýza výchozího textu	25
3.1.1 Vnětextové faktory	25
3.1.1.1 Autor.....	25
3.1.1.2 Příjemce.....	25
3.1.1.3 Záměr	26
3.1.1.4 Médium/prostředek	26
3.1.1.5 Místo a čas.....	26
3.1.1.6 Motiv	26
3.1.1.7 Funkce textu	27
3.1.2 Vnitrotextové faktory	27
3.1.2.1 Téma a obsah.....	27
3.1.2.2 Předpokládané znalosti.....	27
3.1.2.3 Kompozice	27
3.1.2.4 Neverbální prvky	28
3.1.2.5 Lexikum a syntax	28
3.1.2.6 Tón.....	30
3.1.2.7 Účinek	30
3.2 Překladatelská metoda	30
3.3 Překladatelské problémy a jejich řešení	31
3.3.1 Lexikum	31
3.3.1.1 Víceznačnost	31
3.3.1.2 Generalizace	32
3.3.1.3 Transpozice	34
3.3.1.4 Konvergence.....	35
3.3.1.5 Substitute	35
3.3.2 Syntax	36
3.3.2.1 Simplifikace	36
3.3.2.2 Slovesné opisné vazby	37
3.3.2.3 Substitute přísloví.....	38

3.3.2.4 Antepozice a postpozice adjektiv	39
3.3.3 Stylistika.....	39
3.3.3.1 Interpunkce.....	39
3.3.2.2 Koheze a koherence	40
3.3.3.3 Generické maskulinum.....	41
3.3.3.4 Obrázky	41
3.3.3.5 Psaní čísel.....	42
3.3.4 Pragmatika.....	43
3.3.4.1 Teorie tykání a vykání	43
4. Závěr.....	44
5. Bibliografie.....	45
5. 1 Primární literatura	45
5. 2 Sekundární literatura	45
5.2.1 Internetové zdroje.....	46
6. Přílohy	48
6.1 Obrázek 1	48
6.2 Obrázek 2	49
6.3 Obrázek 3	50
6.4 Obrázek 4.....	50
6.5 Obrázek 5.....	51
6.6 Obrázek 6.....	51

1. Úvod

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí, části praktické a části teoretické. První, teoretickou částí je překlad části praktické příručky s radami a tipy, jak zvládat stres. Originální název příručky je *El estrés y el arte de amargarnos la vida* a autory jsou Miguel Costa, Zulema Aguadová a Itizar Cestonová. Příručka je rozdělena do tří kapitol a každá kapitola do podkapitol. V bakalářské práci překládám první dvě kapitoly a první tři podkapitoly kapitoly třetí. Druhá, teoretická část, je komentář překladu, který nejprve analyzuje text španělského originálu podle Nordové a jejího rozdělení na vnětextové a vnitrotextové faktory, dále komentuje překladatelské problémy čtyř kategorií – lexikální, syntaktické, stylistické a pragmatické. Dále popisuje zvolené překladatelské postupy při řešení problémů a zároveň komentuje překladatelské posuny, ke kterým během překladu došlo.

Cílem této práce je vytvořit překlad, který může být základem pro pozdější kompletní vydání této knihy, tedy prezentovat srozumitelný překlad části příručky tak, aby byl českému čtenáři přístupný a dobře se mu četl. Dalším cílem je provést analýzu výchozího textu, předložit problémy, které se během překladu vyskytly, a uvést postupy a posuny při jejich řešení.

2. Překlad

Stres a... Jak si znepríjemňovat život

ÚVOD

My lidé se poměrně často zbytečně zaplétáme do situací, které nás stresují, trápí nás a znepríjemňují nám život. O tom je tato příručka, která vám nabízí pár informací o stresu a několik příběhů, díky kterým můžeme nahlédnout na naše záležitosti a problémy z jiné perspektivy a které nám mohou pomoci vymotat se z našich problémů a lépe žít. Tato příručka má být nejen podnětem k **zamyšlení**, ale také s ní můžeme pracovat, trénovat a dojít k závěrům, které nám pomůžou lépe čelit některým našim obavám a problémům. Z tohoto pohledu jde o příručku **praktickou, zábavnou a poučnou**. Přinejmenším to bylo naším cílem.

1. Stres nám pomáhá přežít

“Přežít v savaně nikdy nebylo jednoduché, to zebra i lev vždycky dobře věděli. V okamžiku, kdy se zebra zranila, se zdála být idylická vzpomínka na předchozí den tak daleko! To se totiž ještě bezstarostně pásala na travách savany, zatímco lev poklidně dřímал ve stínu baobabu v bukolickém stavu naprosté rovnováhy.

Dnes však lev zebrou sledoval, sám ukrytý ve vysoké trávě. Sledoval zebrou, která věděla, že má lev hlad. Lev zase věděl, že je pro něj zebra kvůli svému zranění snadnou kořistí. Zebra díky neomylnému instinktu věděla, že není čas lízat si rány nebo bédovat nad svým neštěstím, ale že je čas utíkat ...

Také lev cítil v hloubi svého nitra touhu po životě. Byl hladový a potřeboval jíst. Jeho tělo naléhavě vyžadovalo potravu. Musel proto přerušit odpočinek, a připravit se na těžký úkol přežít. Nastal pro něj čas lovu.

Savana se řídí zákony džungle, jejichž jasně daná pravidla umožňují existenci života. A právě proto byli oba, zebra i lev, vytrženi z idylického stavu rovnováhy.“

Tělo lva ani zebry není v různých fázích příběhu z fyziologického hlediska stejné. Podobně jako u ostatních savců, včetně člověka, i jejich těla stále procházejí mnoha adaptivními fyziologickými procesy, které umožňují reagovat na stres, a zajišťují tak jejich přežití. Ať už jde o lva nebo zebrou, oba potřebují veškerou svou energii k pohotovému běhu – čím je tento běh rychlejší, tím lépe. V obou případech – i když z různých důvodů – čelí nouzové situaci a všechny funkce, které nejsou nezbytné k zajištění přežití, jsou upozaděny. Právě proto se jisté funkce, jako například reprodukce, růst a trávení, dočasně pozastaví, protože jsou v této chvíli nadbytečné. Místo nich se však aktivují funkce jiné – například zrychluje se srdeční tep a frekvence dýchání, aby se do svalů dostalo více kyslíku a glukózy, zvyšuje se svalové napětí a dochází k mobilizaci buněčného metabolismu, aby se zvýšila hladina cukru v krvi. Díky všem těmto procesům máte větší šanci přežít. A všechny je zajišťuje stresový systém.

Příběh zebry a lva byl volně převzat a pro naše potřeby zjednodušen z publikace Chování: Biologie člověka v dobrém i ve zlém, Robert M. Sapolsky (2000), 114-115.

1.1. SOFISTIKOVANÝ SYSTÉM POPLACHU, OBRANY A ÚTOKU

Podobenství lva a zebry nám umožňuje snadno si představit úžasné a důmyslné neurobiologické mechanismy sympatického systému, které řídí stresové reakce. Tento systém je zodpovědný za aktivaci a zrychlení energetického výdeje a za jeho distribuci. Jakmile se objeví jakákoliv hrozba, nebezpečí nebo životní změna, neurobiologický systém se nastartuje a připraví naše tělo tak, aby mělo sílu jim čelit. A tak, stejně jako v příběhu o lvu a zebře, tváří v tvář hrozbě, se nám napnou svaly, k útěku či útoku, rozšíří se zorničky a zbystří se smysly, abychom byli schopni zachytit jakoukoliv smyslovou informaci, která by nám pomohla lépe lokalizovat zdroj nebezpečí a najít možné východisko či řešení. Jedinci, kteří nejsou schopni zareagovat na stres, jsou ve chvíli, kdy potřebují od svého těla více energie, aby unikli nebezpečí nebo zvládli důležité každodenní úkoly, vystaveni vážnému riziku. My lidé dnes žijeme díky úžasnému sympatickému systému našich předků, který jim umožňoval přežít nebezpečí a hrozby, jež pro ně představovali predátoři predátorů.

Tento sympatický systém, zděděný po předcích, nám umožňuje se zdravě a pozitivně nastartovat, abychom dokázali čelit jakémukoliv nebezpečí či úkolu, který vyžaduje energii a úsilí. Někteří lidé odvádějí nejlepší výkony, pokud jsou pod určitým tlakem. Stresová reakce nám umožňuje vstát a jít do práce, doběhnout autobus, učit se a zůstat ve střehu, abychom dosáhli určitých cílů a podnikli kroky k řešení nesčetných problémů, které se nám postaví do cesty. Díky stresu vnímáme, že nás různé situace ovlivňují a probouzejí v nás emoce.

1.2. SYSTÉM, KTERÝ NEMŮŽE BÝT STÁLE AKTIVNÍ

Představme si na chvíli, že by jak lev, tak zebra byli neustále aktivní a bez oddechu běhali savanou. Brzy by je to vyčerpalo, a dokonce by je to mohlo i zabít. Kdyby mechanismus, který zpočátku sloužil k přežití, neměl vypínač, přestal by fungovat. Sympatický systém totiž nemůže být permanentně aktivní. Pokud ho nevypneme, vyčerpá nás a došlo by k oslabení našeho biologického systému, což by vyvolalo neduhy a nemoci. Stejně tak kdybychom řídili auto a udržovali ho ve vysokých otáčkách bez zastavení celé dny, nakonec by se přehřálo a rozbilo.

1.3. AKTIVNÍ STRESOVÝ SYSTÉM POTŘEBUJE DOBÍJET ENERGII

Lev a zebra skutečně potřebují dobít energii a znovu nastolit rovnováhu. Jejich biologický systém musí zaktivovat další funkce, které v okamžicích hrozeb a nebezpečí nebyly tak důležité. Zebra i lev musí povolit a uvolnit svaly, smrštit zornici a spát, v klidu jíst a trávit potravu, zpomalit srdeční tep a dokonce milovat, užívat si a rozmnožovat se. Do chodu nastoupí to, čemu říkáme parasympatický systém. Obrázek 1 představuje dva základní subsystémy nervové soustavy, které se podílejí na stresové reakci a navrácení do normálního režimu. Tyto dva subsystémy musí zůstat v rovnováze, aby zaručily vývoj a přežití savců včetně člověka.

Obrázek 1

Oba systémy zajišťují, že tělo vydává dostatek energie na zvládnutí problémů, doplňuje ji a hromadí tak, aby bylo tělo připraveno čelit novým situacím.

Obrázek 2

2. Stres nám také dokáže znepříjemnit život

2.1. MY LIDÉ JSME VELMI DŮMYSLNÍ SAVCI

Na rozdíl od jiných živočišných druhů jsme jako lidé získávali v průběhu svého vývoje obrovské adaptační výhody. Vytvořili jsme komplexní jazyk, který nám umožňuje mluvit, myslet a vytvářet obrazy, existující pouze v naší mysli. Ovšem v této neuvěřitelné výhodě se

skrývá také velká slabina, která nás činí obzvláště zranitelnými vůči stresu: **hrozby si můžeme kdekoliv „vytvořit sami“**.

Obrázek 2 graficky ukazuje složitost lidského chování a to, jak se ve skutečnosti sympatický systém nezapíná pouze při skutečných a bezprostředních hrozbách a nebezpečích, ale především při hodnocení našich činů, které už se staly, jsou na spadnutí nebo takových, které se ani nikdy nestanou. Ohlédnou-li se čtenáři této útlé knížky za svým životem, byť jen krátce, dokážou si vybavit nesčetné množství skutečných nebo domnělých situací, které v nich vzbuzují nebo vzbuzovaly nervozitu a obavy, do nichž se pak zapletli do té míry, že jim nedaly spát.

Stresové reakce provázejí různé emoce, které jasně dokazují, že jejich prostřednictvím **prožíváme** stres. Ale pokud je máme pojmenovat, jedná se o obzvláště citlivé téma. Mimo jiné pocítujeme **úzkost** (když čelíme bolesti, nebezpečí nebo ohrožení), **vztek** nebo **hněv** (když čelíme nepředvídané překážce nebo něčemu či někomu, kdo nám brání dosáhnout vytyčených cílů, které pro nás mají velkou váhu), **vyčerpání** (když už je toho na nás moc), **vášeň** (když nás něco nebo někdo intenzivně přitahuje), **vinu** (když jsme někomu způsobili bolest nebo trápení) a **smutek** (když reagujeme na ztráty či opakovaný neúspěch).

2.2. I V SAMOTNÝCH REAKCÍCH NA STRES MŮŽEME VIDĚT HROZBY

Je naprosto normální, že ve chvíli, kdy čelíme stresové situaci (přepracování, obavám, když se musíme z ničeho nic rozeběhnout atp.) se zaktivuje sympatický systém a zrychlí se srdeční tep, napnou se nám svaly nebo začneme nepravidelně dýchat. Ovšem někteří lidé tyto signály vnímají a interpretují tak, že se jim děje něco špatného. Vnímají to jako hrozbu a znervózní.

Obrázek 3

2.3. NESPOČETNÉ MNOŽSTVÍ PŘÍLEŽITOSTÍ AKTIVOVAT SYMPATICKÝ SYSTÉM A „ZNEPŘÍJEMŇOVAT SI ŽIVOT“

Jako lidské bytosti máme **úžasnou schopnost nastartovat sympatický systém, a dokonce ho dlouhodobě udržovat v aktivním stavu**. Tak ho například aktivujeme, když neustále dumáme nad tím, proč věci nejdou tak, jak bychom si přáli; když pořád myslím na to, jak jsem byl nemotorný na včerejší sousedské schůzi; když se syn dlouho nevrací domů a já

myslím na to nejhorší, co se mu mohlo stát; když si myslím, že přijdu o práci nebo že mě obviní či odmítnou; když si vzpomenu na dopravní incident, který se mi stal včera, a rozčílím se kvůli chování řidiče, který mi se smíchem sebral parkovací místo, nebo kvůli tomu, že se ke mně někdo zachoval nespravedlivě nebo mě ponížil; když se cítím provinile, protože jsem nespravedlivě obvinil přítele za něco, co neudělal; a při mnoha dalších situacích, které fyzické nebezpečí pro moje přežití nepředstavují, ale reaguji na ně, jako by byl v sázce můj život. Tváří v tvář všedním a nedůležitým událostem si takto mnohdy „znepříjemňujeme život“ a zbytečně trpíme.

2.4. ŽIVOTY S VĚTŠÍM ČI MENŠÍM MNOŽSTVÍM STRESU

Je také pravda, že různé životní podmínky s sebou nesou různé požadavky a nároky, s nimiž je potřeba se vypořádat, a proto jsou stejné situace pro každého jinak stresující. Někteří lidé čelí více překážkám a hrozbám než jiní, a proto budou mít pravděpodobněji aktivovaný sympatický systém, a nejspíš nestačí doplňovat vydávanou energii. Není pochyb o tom, že nezaměstnaný člověk, který má problém vyjít s penězi, má navíc nemocné příbuzné a musí se starat o děti, žije v nebezpečné čtvrti a má málo volného času na zábavu a na dobíjení baterek, bude mít dost možná neustále aktivní sympatický systém, což může vést až k onemocnění a psychickým poruchám. Čím méně své problémy zvládneme, tím spíše budeme trpět stresem.

Obrázek 4

2.5. STEJNÝ ZDROJ STRESU – JINÉ REAKCE

Nicméně lidé se stejnými životními podmínkami mohou reagovat na stejný druh stresu různě. Vedeme různorodé životy, a tak jsme se i naučili rozdílně reagovat a myslet. Tentýž stresor tak někoho velmi rozruší, kdežto jiný si ho sotva všimne. Je to jako s dopravní zácpou (obrázek 5), poměrně častým zdrojem stresu, který zná mnoho lidí, převážně z velkých měst.

Obrázek 5: Stejný zdroj stresu – jiné reakce

2.6. „AKTIVACE“ A „DEAKTIVACE“ SYMPATIKU

Lidé, kteří jsou dlouhodobě **vystaveni stresu**, mají kromě většího množství starostí a problémů tendenci aktivovat sympatikus opakovaně, a to i když to není nutné. Na druhou stranu lidé, kteří stresem nejsou zavaleni, aktivují sympatikus, pouze když je to potřeba,

pokud musí čelit problému nebo úkolu či činnosti, která vyžaduje jejich aktivitu, a hned ho deaktivují, jakmile si potřebují odpočinout, vyspat se nebo si užít volna. Například když jde člověk spát a nemůže usnout, protože ho následující den čeká nějaký úkol či se bojí toho, že může nastat nějaký problém, zbytečně zapíná sympatikus, i když by ho měl mít vypnutý.

3. Pár rad, jak si co nejméně znepríjemňovat život

Vezměme si ku příkladu situaci dopravní zácpy. Někteří lidé místo toho, aby s klidem počkali, až se kolona rozjede, propadají emocím a reagují přehnaně. Zběsile troubí, vystupují z auta, neustále hlídají čas, stěžují si na to, jak ho promarnili, nebo se rozčilují a křičí kvůli maličkostem a neshodám s ostatními řidiči. To vše dělají proto, že mají aktivovaný sympatický systém, a svým chováním ho nevědomky aktivují ještě více. Dostávají se tak do situace stresového přetížení. Jiní lidé se rozhodnou dopravní zácpu vnímat jako příležitost k poslechu hudby nebo rozhovoru v rádiu a berou tuto situaci jako možnost odpočinout si a relaxovat. Je to velmi odlišný a také zdravý způsob, jak reagovat na dopravní zácpu. Takto reagovat dokáží i lidé s mnoha nejrůznějšími problémy, kteří však netrpí vyčerpáním z přemíry stresu právě proto, že se naučili vyrovnávat se s problémy takto zdravě.

Na následujících stránkách vám nabídneme několik užitečných rad, jak lépe čelit vypjatým situacím a nadměrnému stresu. Tyto rady vycházejí ze zkušeností lidí, kteří stresové situace úspěšně zvládají.

3.1. PŘEHODNOCENÍ ZDROJŮ A NAŠICH REAKCÍ NA STRES

Některé zdroje stresu si vytváříme sami, ať už proto, že zveličujeme maličkosti tak dlouho, až se promění v hrozby, nebo proto, že se nezamyslíme nad tím, jak jsou tyto hrozby bezvýznamné, a bezmyšlenkovitě je přijmeme.

3.1.1. Být vlastním páнем nebo otrokem názorů ostatních

Jedna věc je brát ohled na to, co si myslí druzí. To může být pro proplouvání životem velmi užitečné. Něco jiného je ale zabývat se těmito názory natolik, že nás trápí a paralyzují.

Abychom dokázali správně vyhodnotit, co si ostatní myslí o našem chování, nám může pomoci příběh o rodině cestující s oslem.

Byl jednou jeden manželský pár, který měl dvanáctiletého syna a osla. Rozhodli se cestovat, pracovat a poznávat svět. A tak se společně vydali na cestu vedoucí přes pět vesnic.

Když však procházeli první vesnicí, slyšeli, jak je lidé kritizují: „Podívejte se na toho nevychovaného chlapce! On si sedí na oslu a jeho ubozí staří rodiče ho musí vést!“ A tak žena řekla svému muži: „Přece nedovolme, aby lidé špatně mluvili o našem chlapci.“ Muž chlapce sundal a nasedl na osla sám.

Když dorazili do druhé vesnice, lidé si mumlali: „Podívejte na toho chlapa! To je ale ostuda! Dopustí, aby ten chlapeček a chudák ženská táhli osla, zatímco on si pohodlně sedí na hřbetě.“ A tak se rozhodli na osla posadit ženu.

Když projížděli třetí vesnicí, lidé říkali: "Chudák chlap! Po celodenní práci ještě musí vést osla s ženou. A chudák syn... co ho čeká s takovou matkou!" Dali hlavy dohromady a na další putování se rozhodli nasednout na osla všichni tři. Když dorazili do další vesnice, uslyšeli vesničany: „To jsou ale bestie! Horší zvířata než osel, který je nese. Vždyť mu zlomí páteř!“ Nakonec se všichni tři rozhodli, že sesednou a půjdou s oslem pěšky. Ale když projížděli další vesnicí, nemohli uvěřit svým uším. Lidé se smáli: „Podívejte se na ty tři idioty: jdou pěšky, a přitom mají osla, který by je mohl nést!“

Otázky k zamyšlení:

- K čemu mi je starat se o to, co si myslí ostatní o tom, co dělám?
- Můžu se vyhnout tomu, aby lidé soudili, nebo dokonce odsoudili to, co dělám?
- Má cenu se zaobírat tím, co běží hlavou druhým lidem? Ať udělám, co udělám, vždy se najde někdo, kdo si bude myslet, že se to dá udělat lépe. Tomu se nedá vyhnout.
- Každopádně pokud si o mě někdo myslí něco špatného, je to jeho věc. Čeho dosáhnu, když se k tomu budu pořád vracet? Změním to, co si o mě lidé myslí? Začnou si o mně myslet něco dobrého?
- Kolik životních příležitostí promarním tím, že nedělám to, co chci, protože mi až moc záleží na tom, co si myslí ostatní?

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Vzpomenout si na tento příběh a otázky k zamyšlení pokaždé, když se při jednání s lidmi dostanu do úzkých a cítím se vyčerpaný z toho, že se nemohu všem zavděčit. V takovém případě to znamená, že **se nevhodně nastartoval sympatický systém.**
- **Systematicky naslouchat:** Je důležité systematicky naslouchat ostatním, protože jejich názory nám mohou pomoci, i když se nám to nelíbí.
- **Pokud se to vyplatí, jednat:** Pokud se vám něco vyplatí a rozhodnete se to udělat, udělejte to s vědomím, že se to pravděpodobně nebude líbit všem a že se najdou lidé, kteří to budou vnímat špatně.
- **Všímat si, rozlišovat mezi tím, co lze a nelze změnit, a jednat:** Všímat si názorů ostatních může být způsob, jak se zlepšovat a učit. Někdo mě třeba pomlouvá nebo má urážlivé poznámky o mém tělesném pachu, o mém hrubém vyjadřování nebo o tom, že nedokážu hovořit k věci. Takovými názory se nesmím nechat zdeptat, ale mohu se z nich poučit, určitě bude všem příjemnější, když se začnu více starat o svou osobní hygienu, budu lépe volit slova a vstupovat do diskuse ve vhodnější chvíli. Konečné rozhodnutí, zda se podobnými poznámkami řídit, protože se mi to hodí, bude však jen na mně.

3.1.2. Když nám chyby a omyly nedají spát a znepríjemňují nám život

Říká se, že chybovat je lidské. Chyby a omyly patří ke každodennímu životu lidí stejně neodmyslitelně, jako to, že každé ráno vychází slunce. Východ slunce však nikomu starosti nedělá, kdežto sebemenší chybička některé lidi nepřiměřeně trápí. Jiní lidé si zase uvědomují, že nadměrná stresová reakce nic nevyřeší, naopak může být podnětem k častějšímu chybování, a proto reagují jiným, zdravějším způsobem. Mnoha lidem pomohl uvědomit si neproduktivnost nadměrné stresové reakce příběh ženy v metru. Tady je:

Jedna paní jela velmi pozdě na schůzku. Cestou byla velmi nervózní a říkala si, že měla vyrazit dříve: „Proboha, to je hrozný! To je hodin! Měla jsem to tušit, jsem pitomá.“ Přijde na nástupiště, dveře metra se otevřou, ona nastoupí a v tu chvíli se zvedne jeden muž a velmi zdvořile řekne: „Prosím, posad'te se“.... Paní bez přemýšlení odpoví: „Ne, děkuji, spěchám.“

Otázky k zamyšlení:

- Bez ohledu na to, jak moc paní spěchala, jakou měla náladu, zda seděla, či stála, stejně nemohla dorazit dříve než metro. Paní by se mohla klidně stresovat

ještě mnohem více, a stejně by dříve nedorazila. Stejně, jako se věci z nějakého důvodu nedějí tak, jak si přejeme, aby se děly, nevyřešíme je tím, že se budeme přetěžovat či si stěžovat: Nevyhnutelné události, chyba, selhání, něco, co se již stalo – ať už se přetěžujeme nebo trápíme sebevíc, ať o tom přemýšlíme sebevíc, stejně zůstávají nevyhnutelné. „*Pokud má problém řešení, proč si děláš starosti? A pokud řešení nemá... Tak proč si děláš starosti?*“

- Náš běžný život je plný neúspěchů či situací, které se vyvíjejí jinak, než si přejeme, nebo je plný lidí, kteří se nechovají podle našich představ, a bez ohledu na to, jak moc nad tím nařikáme, se nám to nepodaří změnit. Jediný způsob, jak běh věcí či situaci změnit, je jednat.

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Vzpomenout si na příklad ženy v metru a otázky k zamyšlení pokaždé, když nepřiměřeně reagujete na pochybení nebo když se věci nedějí podle vašich představ. Pokud by tato situace nastala, **spustila by se nadměrná reakce sympatického systému.**
- **Rozlišovat mezi tím, co lze a nelze změnit:** Samotná reakce na stres může být obzvláště užitečným signálem pro rozlišení toho, co je v naší moci udělat, od toho, co není. V tomto smyslu neúspěchy a chyby mohou být příležitostmi ke zlepšení nebo ke změně v chodu budoucích věcí: „*Co můžu udělat? Omluvit se? Napravit škodu? Analyzovat, co zlepšit? Být opatrnější? Lépe se připravit? Požádat o pomoc?*“

3.1.3. Přehled nepsaných pravidel

Nepsaná pravidla jsou přesvědčení, kterým někteří lidé přizpůsobují svůj život, aniž pochybují o jejich platnosti. Bez otázek je stoprocentně přijímají, a když je z nějakého důvodu poruší, cítí se rozrušeně, rozzlobeně, provinile, podrážděně, frustrovaně či v depresi, jako by se dopustili strašlivé chyby. Tato pravidla udržují náš poplašný systém neustále v chodu, tudíž jsou **nepřizpůsobitelná**. Projevují se jako absolutní sebetrýznění, které nazýváme „**tyranií povinností**“: „*Nesmím dělat chyby.*“, „*Nesmím nechat neustlanou postel.*“, „*Nesmí si všimnout, že jsem nervózní.*“, „*Musím to udělat správně.*“, „*Nesmím chodit pozdě na schůzky.*“ atd. Tato sebetrýzeň se často vztahuje i na osoby nebo události kolem nás, což vyvolává nepříjemné emocionální reakce: „*Neměl by se tak chovat.*“, „*Moje dítě by mělo být rozumné.*“

Otázky k zamyšlení:

- Zpochybněním těchto nepsaných pravidel bojujeme proti striktnímu, bezvýhradnému přijímání příkazů typu „**muset něco udělat**“ nebo „**muset se vyvarovat chyb**“ jako celku. To neznamená, že se nesnažím dělat věci správně podle svého: přijít včas na schůzku, usilovat o to dělat věci lépe, omezit chyby atd. „*Kde je napsáno, že my, lidé, nesmíme chybovat? Rád bych nechyboval, ale je to nemožné.*“ Pokud nepřijmeme své lidské vlastnosti, nebudeme se s nevyhnutelnými chybami umět vypořádat, méně se z nich naučíme, a navíc nedokážeme tolerovat ostatní. Také se tím zbytečně aktivuje náš sympatický systém.
- Je důležité být k nepsaným pravidlům skeptický a otevřeně je zpochybňovat: „*Proč bych nesměl dělat chyby? Proč si musím stlát postel? Proč bych nesměl chodit pozdě na schůzky? Proč musím...?*“

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Vzpomenout si na nepsaná pravidla a otázky k zamyšlení pokaždé, kdy nepřiměřeně reagujete, když věci nejdou tak, jak **by měly**, nebo když se někdo nechová tak, jak by měl.
- **Přijmout:** Přijmout fakt, že události se dějí tak, jak se dějí, a že lidé jednají tak, jak jednají. Pokud se tedy například někdo domnívá, že neustlat si postel je něco neodpuštělného, ale přece jen se jednoho dne z nějakého důvodu dopustí této „fatální chyby“, je jen na něm, zda se za to bude „bičovat“, a zaktivuje tak svůj sympatický systém a nervy, nebo to prostě **přijme** jako fakt a normální lidskou vlastnost. Pokud někdo z nedbalosti zapomene, že se mnou měl schůzku, mám také dvě možnosti: buďto se budu rozčilovat, že nejednal tak, jak by **měl**, zůstává otázka, k čemu mi to bude, nebo to přijmu jako něco, co se může stát, a vyřeším to s klidem: poprosím ho, aby si příště dával větší pozor.
- **Nahradit všechna „měl bych“ za „udělám“ nebo „rád bych udělal“:** Tato změna může být důležitější, než se nám zdá, protože nám pomůže být tolerantnější.

3.1.4. Zamotat se v „co by kdyby“ a s klidem se vymotat

Lidé, kteří si pořád kladou otázku „**Kdybych** to byl býval udělal jinak, co by se stalo?“, si tak velmi snadno znepríjemňují život, protože se věci nedějí podle jejich představ a oni litují, že nejednali jinak. Anebo se při pohledu do budoucnosti ptají sami sebe: „**A kdybych** se zachoval takhle, budu toho potom litovat?“ Zamotávají se do „co by kdyby“ a to je ochromuje a trápí. **Příběh moudrého poustevníka** je v tomto ohledu velmi poučný.

Byl jednou jeden moudrý poustevník, s nímž se místní lidé chodili radit se svými problémy. Jeden muž ve vesnici měl klisnu, která mu jednoho dne utekla a on šel s pláčem vypovědět poustevníkovi, co se mu přihodilo:

„Takové neštěstí! Utekla mi klisna!“

„A to je dobře, nebo špatně?“ odpověděl poustevník.

Majitel klisny tomu vůbec nerozuměl a pomyslel si: „Ten poustevník je nějaký divný, samozřejmě, že je to špatně, taková hloupá otázka.“ Za pár týdnů se klisna vrátila společně se statným divokým plnokrevným hřebcem, a navíc byla březí. Majitel klisny měl velkou radost, protože teď měl místo jednoho koně tři, a tak se běžel poustevníkovi pochlubit:

„Pamatujete si na mou klisnu? Tak se vrátila! A navíc je březí s úžasným koněm, kterého si přivedla s sebou!“

„A to je dobře, nebo špatně?“ znovu odpověděl poustevník.

Teď majitel klisny už doopravdy ničemu nerozuměl. Začínal si myslet, že poustevník není tak moudrý, jak lidé říkají. Jistě že je to velmi dobře, myslel si, zatímco se na něj poustevník mlčky díval.

Zanedlouho se narodilo hříbě. Syn majitele na něm moc rád jezdil a s hříbátkem byli nerozluční, dokud jednoho dne chlapec z koníka nespadol a nezlomil si nohu. Proto se majitel koní rozhodl vrátit k poustevníkovi, aby mu opět pověděl o své smůle.

„Neuhodnete, jaké se stalo neštěstí! Pamatujete si na tu klisnu, co utekla a vrátila se březí? Tak můj chlapec na tom hříběti moc rád jezdil a teď z něj spadol a zlomil si nohu. Začínám si myslet, že by bylo bývalo lepší, kdyby se ta klisna vůbec nevracela.“

Poustevník se na něj s úsměškem podíval a zopakoval svou otázku:

„A myslíš, že to je dobře, nebo špatně?“

Muž rozzlobeně odešel. Nevěděl, co si o tom myslet, poustevník mu připadal trochu hloupý a jeho odpověď absurdní. Sice je pravda, že návrat klisny se nejdříve zdál jako dobrá zpráva, nakonec tomu tak ale nebylo, protože jeho syn si kvůli tomu zlomil nohu. A co by mohlo být dobrého na tom, že jeho syn spadol z koně?!

Nedlouho poté byla sousední zemi vyhlášena válka a ve všech městech verbovali muže a chlapce. Nicméně syn majitele koně válce unikl díky svému zranění a zlomené noze, kvůli které by byl na válečné frontě k ničemu. Když se majitel znovu chystal za poustevníkem, zastavil se, aby rozjímal, a mohl docenit důvod, proč se poustevník neustále ptal, zda to, co se děje, je dobré, nebo špatné.

Otázky k zamyšlení:

- Události, které se stávají, nejsou ani dobré, ani špatné. Nešťastná událost jako například útěk klisny může vést ke šťastnému vlastnictví tří koní, což by se nestalo, kdyby klisna neutekla. Stejně tak šťastná událost jako návrat březí klisny s hřebcem může vést k tomu, že si syn nešťastně zlomí nohu, což zároveň způsobí něco dobrého, jako je zbavení vojenské povinnosti. Přirozeně, když situaci prožíváme, nemůžeme tušit, zda to, co dnes vypadá jako něco špatného, se zítra může obrátit v dobré, a naopak.
- Nelze předvídat sled událostí, které můžeme vyvolat tím, co děláme, a je zcela zbytečné litovat, že jsme v minulosti nejednali jinak, protože nikdy nebudeme vědět, co by se bylo bývalo stalo a zda by to bylo „dobré“ či „špatné“. Zároveň je zbytečné stěžovat si, že by bylo bývalo lepší, kdyby se události staly jinak, protože to nikdy nemůžeme vědět.

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Vzpomenout si na tento příběh nám může být velmi užitečné ve chvíli, kdy nemůžeme přestat myslet na „*Co by kdyby...?*“
- **Přijmout:** Jelikož nikdy nemůžeme vědět, zda to, co se nám děje, bude do budoucna dobré či špatné, nezbyvá než přijmout události tak, jak přicházejí, a pokračovat v životní cestě. Tedy takové cestě, kterou si určíme a zvolíme. Nemá cenu ztrácet čas nářky, protože problém či nešťastná událost se může stát příležitostí. A nejlepší příležitostí je připomenout si, že v životě musíme stát pevně nohama na zemi. To je náš úkol.

3.2. HNĚV A ATMOSFÉRA, KTEROU VYTVÁŘÍME

- **Hněv je normální, dokonce adaptivní reakce** – Je to způsob, jak někomu naznačit, že nás něco trápí, a také první krok k odstranění toho, co nás trápí.

- **Hněv může být nebezpečný pro srdce** – Když se často či chronicky rozčilujeme, naše srdce může být v ohrožení. Trvalý hněv přetěžuje naše srdce (viz obrázek 5).
- **Ohrožuje sociální atmosféru** – Trvalý hněv je "**vysoce nakažlivá emoce**", která rovněž přispívá ke vzniku **nepřátelského prostředí** a opět přetěžuje naše srdce. Náš sympatický systém je bezpochyby častěji chronicky aktivován, když své sociální prostředí sami měníme v nepřátelské.

Obrázek 6: „Na Harvardově univerzitě provedli studii, ve které požádali pacienty po infarktu, aby popsali svůj emocionální stav pár hodin před záchvatem – byli rozzuřeni.“

- **Jak se rozzlobit** – Velmi snadno se rozzlobíme, pokud budeme **v chování druhých hledat nějaké nekalé záměry** či překážky, abychom dosáhli toho, co chceme. Před tímto rizikem a sociálními dopady, které s sebou přináší, nás varuje příběh o kladivu.

Muž chce pověsit obraz. Hřebík už má, ale chybí mu kladivo. Soused jedno má. Náš muž se tedy rozhodne souseda poprosit, aby mu kladivo půjčil. Má ale pochybnosti: „Co když mi ho nebude chtít půjčit? Včera mě sotva pozdravil, určitě je na mě naštvaný... Ale co jsem mu udělal? Kdyby ode mě chtěl někdo půjčit nějaký nástroj, neváhal bych. Jak může člověk odmítnout tak drobnou laskavost? Takoví lidé vám jen znepríjemňují život. A navíc si bude myslet, že jenom proto, že má kladivo, jsem na něm závislý. To je vrchol!“ A tak náš muž vyběhne k sousedům, zazvoní, otevrou se dveře, a než ho soused vůbec stačí pozdravit, vykřikne: „Víte, co vám řeknu? Obejdu se bez vašeho kladiva!“ Soused mu odpoví napůl překvapeně, napůl rozzlobeně: „Proč by mě to mělo zajímat, nechte mě na pokoji!“ a práskne dveřmi. Později řekne své ženě: „Ten náš soused je prostě pitomec.“

- **Zastavme se a počkejme, až se to přežene** – Bezstarostná jízda společenským životem může být riskantní, protože můžeme neúmyslně vyvolat bouřky a konflikty. **Příběh jízdy v bouři** nám může pomoci tato rizika pochopit a především je zvládnout.

Představte si, že jedete po úzké klikaté silnici s ostrými zatáčkami a hlubokými srázy, po obtížné a nebezpečné cestě, a najednou se rozpoutá silná bouře. Obloha se zatmí a déšť je tak silný, že stěrače nestíhají a vy nevidíte před sebe. Co byste udělali, šlápli na plyn, nebo

zastavili u krajnice a počkali, až to přejde? Pravděpodobně byste zastavili u krajnice, protože chcete přežít.

Otázky k zamyšlení:

- V životě může dojít k metaforickým bouřím, když někdo udělá nebo řekne něco, co se nám nelíbí a může způsobit nastartování našeho sympatického systému, a my pak reagujeme čistě nepřátelsky. Tato emoce může být tak intenzivní, že nám v podstatě zatemní mozek i náš záměr. V tomto kontextu tedy sami řídíme své vlastní metaforické auto a máme k dispozici jak plyn, tak brzdu. *Co uděláme?* Někteří lidé zrychlí. Třeba proto, že se nenaucili zastavit a přemýšlet o svých záměrech nebo se zamyslet nad nevýhodami nevráživosti. Všichni si pamatujeme nějakou situaci, kdy jsme reagovali „s horkou hlavou“ a později toho litovali kvůli tomu, co to způsobilo.
- Být neustále rozzlobený je rizikové nejen pro srdce, ale i protože tím narušujeme své bezprostřední společenské okolí. Takže se můžeme ptát: *„Jen proto, že se mi něco nelíbí, mám si ještě vypěstovat vřed nebo dostat infarkt?“*, nebo si říkat *„Když nenávidíš, trpíš tím jen ty sám, mnozí z těch, které nenávidíš, o tom nevědí nebo je jim to jedno.“*, případně *„Když se mnou někdo jedná nefér, vyřeším to vztekem?“*
- Domýšlet si záměry ostatních s sebou nese riziko, že se zmýlím, a navíc nás předurčuje k tomu, abychom nedokázali situaci řešit v klidu.

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Vzpomenout si na tyto příběhy nám pomůže lépe ovládat vztek a nevráživost.
- **Nehrát si na „hádání záměrů“:** Je lepší se zeptat a objasnit si situaci.
- **Usmívat se a vyjadřovat, co se nám na lidech kolem nás líbí:** Je důležité nedopustit, aby různá protivenství narušila náš cíl vytvářet kolem sebe příjemné prostředí. Úsměv je velmi účinný balzám a je to způsob, jak si kolem vytvářet velmi přátelskou atmosféru usnadňující řešení problémů. *Chceme pečovat o atmosféru, kterou kolem sebe ve společnosti vytváříme?*
- **Zdravě usměrnit hněv:** Nemáme povinnost dávat vzteku průchod, někdy může být výhodné nevnímat si situace, která by mohla hněv vyvolat. Tak či tak se může hodit stručný průvodce: a) Uvažte, zda vám pomůže dát hněvu průchod; b) Pokud se rozhodnete vztek ze sebe dostat ven, **dejte si pozor, jak to uděláte.** Velmi účinným

způsobem je přijmout odpovědnost a uznat, že se zlobíme: „To, co jsi právě řekl, **mě hodně naštvalo**, protože...“

3.3. VELKÁ PAST ÚZKOSTI: VYHÝBÁNÍ SE

Když se vyskytnou situace, na které z nějakého důvodu reagujeme se strachem nebo úzkostí, máme tendenci se jim vyhýbat.

Vyhýbání se nás může ochránit: Vyhýbat se chození po krajnici dálnice, lezení na střechu nebo urážení šéfa je způsob, jak se chránit a vyhnout se ohrožení našeho bezpečí či vyhazovu. Vyhýbání se může být adaptivním chováním, které používáme k přežití a lepšímu životu.

3.3.1. Když se vyhýbáme situacím, na kterých záleží

Vyhýbání se nám může zamotat životy. Nicméně je také pravda, že vyhýbání se může zamotat naše životy a může nám bránit žít lepší život. To je případ takových situací, které v nás na základě zkušeností vyvolávají strach a úzkost a my se jim vyhýbáme. Tak se můžeme například vyhnout tomu, abychom si pořídili psa či jiného domácího mazlíčka, protože se jich bojíme kvůli nějakému zážitku z minulosti, nebo proto, že nám někdo řekl, že jsou nebezpeční. Můžeme se vyhýbat tomu, abychom šli ven a setkali se s přáteli, protože jsme s někým měli nepříjemnou zkušenost a myslíme si, že se to stane znovu. Strach nám tak brání v tom, abychom zažívali nové věci, můžeme se dokonce izolovat, hloubat a stále více se zaplétat do svých obav a strachů. **Příběh lva, který měl žízeň**, nám může pomoci docenit význam zkušeností při překonávání strachu.

Jednou jeden lev přišel k jezeru s průzračně křišťálovou vodou, aby uhasil žízeň. Když se přiblížil k vodě, viděl, jak se v něm odráží jeho tvář, a pomyslel si: „Páni, tohle jezero musí patřit tomu lvu. Musím si na něj dávat velký pozor!“ Vystrašeně se od vody stáhl, ale měl takovou žízeň, že se k ní vrátil. Ten „lev“ tam byl zase! Co teď? Sužovala ho žízeň a v okolí nebylo žádné jiné jezero. Couvl, opět se vrátil, a když spatřil lva, otevřel hrozivou tlamu. Když ale uviděl, že druhý lev dělá totéž, vyděsil se. Utekl. Ale měl takovou žízeň! Několikrát to zkusil znovu, ale pokaždé dostal strach. Měl čím dál větší žízeň, a tak se konečně rozhodl napít vody z jezera děj se co děj. A tak to udělal. Ve chvíli, kdy ponořil hlavu do vody, druhý lev zmizel!

Otázky k zamyšlení:

- *Co by se stalo, kdyby se lev neodvážil strčit hlavu do jezera? Díky čemu strach zmizel? Proč se lev rozhodl riskovat a strčit hlavu do vody?*
- Stejně tak se někteří lidé rozhodnou čelit svému strachu a vystavit se tomu, čeho se bojí, právě proto, že jim na tom tolik záleží. Tím, že se strachu postaví, ho překonají. Někdy si lidé **připouštějí, že mají i jiné obavy**, ale jejich překonání pro ně není důležité, protože jim nezhoršují kvalitu života. Tak například někteří lidé usilují o překonání strachu z navazování vztahů s ostatními lidmi, protože vědí, že je to důležité pro jejich duševní blaho, ale neuvažují o překonání fobie z hadů či výšek, protože ty neovlivňují jejich každodenní život. Zcela jinak by tomu však bylo, kdyby někteří z těchto lidí pracovali v zoologické zahradě či na lešení.
- *Otázkou tedy je, jaké situace, kterých se bojím, a kterým se obvykle vyhýbám, jsou tak závažné, abych je překonal?*

Podle jakých kritérií se chovat:

- **Vzpomenout si:** Příběh lva nás učí, že nejlepší cesta k překonání fóbií je neztratit se v nich.
- **Vypracovat plán postupného a trvalého vystavování se stresu:** Pokud se například bojím společenského a mezilidského kontaktu, můžu si sepsat dlouhý seznam situací a seřadit je tak, že na první místo napíšu ty, které jsou pro mě nejjednodušší, poté napíšu ty, co jsou trochu složitější či mi trochu nahánějí strach, až se nakonec dostanu k těm nejtěžším. V tu chvíli dělám to, co lev, systematicky se vystavuji takovým situacím v souladu s řadou důležitých pravidel: 1) pokud se vystavuji strachu, musím to dělat opakovaně, **čím vícrát, tím lépe**, dokud si na situaci nezvyknu a nezačnu si víc věřit; a 2) strachu je lepší se vystavovat **dlouhodobě**, abych, až situace přejde, nepocítil žádnou úlevu z toho, že skončila. Pocit úzkosti může být z počátku velmi silný, ale průběžně se snižuje, až nakonec zcela odezní. Nicméně výkyvy jsou zcela normální. Důležité je vytrvat.
- **Hledat spojence a podporu:** Při plnění tohoto plánu vám mohou pomoci přátelé, a pokud máte nějaké pochybnosti nebo se potřebujete poradit s odborníkem, obraťte se na svého obvodního lékaře, který vás nasměruje dále.

3.3.2. Když se systematicky vyhýbáme úzkosti nebo emočnímu nepohodlí

Úzkost, starost a vypětí jsou adaptivní emoce: Jsou užitečné, protože nás upozorňují a ukazují nám, že ve svém životě či životním stylu musíme udělat něco jinak: zpomalit, méně se strachovat, či změnit prostředí. Jakmile změny provedeme, mohou být tyto emoce nahrazeny jinými. V situacích, kdy jsme dříve pociťovali úzkost, můžeme nyní cítit uvolnění, nebo tam, kde jsme cítili starost, můžeme pociťovat vyrovnanost. Tím chceme říct, že emoce jsou jako řeka, která na sebe bere podobu cest, po nichž v životě kráčíme.

Vyhýbání se emocím, nás může zneklidnit: Vyhýbat se úzkosti, starostem a nepohodlí za každou cenu může mít vážné následky. Jednak se můžeme připravit o osobní rozvoj, o kterém jsme mluvili. Jednak se při snaze zvládnout úzkost může stát, že ji ještě zhoršíme. Je to stejné, jako když nám někdo říká – nebo si to říkáme sami – abychom se uvolnili či uklidnili. Pokud je to vůbec možné, znervózní nás to ještě víc. Velmi častým příkladem u kuřáků, kteří se snaží přestat, je stresová situace, kdy se vyrovnávají se silnou touhou si zakouřit nebo se potýkají s abstinenčními příznaky. Někteří se to snaží ovládnout, a dokonce si říkají: „*Musím se uklidnit.*“ „*Musím se rozptýlit.*“ Tento způsob myšlení přispívá k tomu, že touha po kouření se zvýší. Jiní touhu naopak jednoduše **přijmou**, nedělají nic proto, aby ji zvládli, pokračují v tom, co dělali, nebo se v lepším případě rozptýlí jinou činností a pozorují, že touha sama od sebe mizí. Ovládnání sympatických reakcí je jako snaha uvázat na uzdu divokého koně, který se vymyká naší kontrole a čím dál tím víc se vzpíná.

Nadměrné užívání psychofarmak: Vyhýbání se za každou cenu nepohodlí, úzkosti, smutku, a dokonce i nudě, což je ve společnosti, ve které žijeme, velmi častým cílem, nás může vést ke zneužívání návykových látek a dalších dostupných prostředků. Žít znamená určitou formu vysílení, úzkosti, nudy a smutku přijmout.

3. Komentář překladu

V této části bakalářské práce nejdříve provedu překladatelskou analýzu výchozího textu, přičemž budu převážně vycházet z publikace Christiane Nordové *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*¹, poté popíšu metodu překladu, a nakonec se zaměřím na překladatelské problémy, postupy a posuny. Během komentáře budu pracovat s textem výchozím (dále zkratkou VT: strana, na kterou odkazuji) a textem cílovým.

3.1 Analýza výchozího textu

Faktory komunikační situace, v níž se nachází výchozí text, mají pro analýzu textu rozhodující význam, protože určují jeho komunikační funkci.² Podle Nordové je rozdělujeme na vnětextové a vnitrotextové.

3.1.1 Vnětextové faktory

Vnětextové faktory se ptají na sedm otázek, které se vztahují na okolnosti nacházející se mimo text: Kdo vysílá? Komu vysílá? Jaký je záměr? Jakým médiem či prostředkem je vysíláno? Kdy a kde je text vysílán? Jaký byl k tomu motiv? A jakou má text funkci?³ Postupně odpovím na všechny z nich.

3.1.1.1 Autor

Autorem příručky je již zmíněná trojice: Miguel Costa, Zulema Aguadová a Itziar Cestonová, o kterých, kromě toho, že pracují v Centru pro podporu zdravých návyků, nemáme žádné další dostupné informace. Nicméně díky článku z přidruženého webu Generální rady španělské psychologie⁴ víme, že příručka byla vydána madridským Institutem veřejného zdraví, který spadá pod madridskou městskou radu.

3.1.1.2 Příjemce

Příručka je určena lidem, kteří často trpí stresem, úzkostmi či špatnou náladou. Zároveň může být využívána profesionály, kteří pracují s lidmi trpícími těmito typy duševních problémů. Využívána může být také jako materiál ve zdravotní výchově či v programech podporujících a propagujících zdravý životní styl a prevenci nemocí.⁵

¹ NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. ISBN: 90-5183-311-3.

² Nordová, 41

³ Nordová, 42

⁴ “El estrés y ... el arte de amargarte la vida”: Nueva guía del ayuntamiento de Madrid. Infocop online [online] 21/04/2009 [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=2351

⁵ “El estrés y ... el arte de amargarte la vida”: Nueva guía del ayuntamiento de Madrid. Infocop online [online] 21/04/2009 [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=2351

3.1.1.3 Záměr

Záměrem bylo využít příručku jako praktického pomocníka v boji se stresem, a to ať už ji využívá člověk sám pro sebe, či ji využívá profesionál, který se postiženému snaží pomoci.

3.1.1.4 Médium/prostředek

Díky již zmíněnému článku víme, že příručka bude distribuována ve zdravotních střediscích jako volně dostupná brožura pro pacienty. V elektronické podobě je možné ji stáhnout z webových stránek madridské městské rady v části věnované veřejnému zdraví.

3.1.1.5 Místo a čas

Příručka vyšla na začátku roku 2009⁶ v Madridu. Nicméně ani, rok ani místo vydání nejsou pro využití příručky směrodatné. Příručka je aktuální i nyní, a navíc by mohla být využívána i v jiných městech, popřípadě jiných státech.

3.1.1.6 Motiv

Hlavním motivem pro vznik příručky byly výsledky *Zdravotní studie města Madridu z roku 2006* (ESCM'06). Ty ukázaly, že úzkostmi a depresemi trpí skoro 20 % obyvatel města, což v přepočtu představuje více než 400 000 obyvatel. Z jejich celkového počtu návštěv lékaře připadá 20-25 % schůzek právě na konzultaci duševního zdraví. Ačkoliv díky empirickým důkazům víme, že kognitivně behaviorální léčba je při boji s psychickými problémy jedna z nejúčinnějších, 15, 5 % Madridčanů je řeší pomocí farmaceutik. Hlavním problémem ovšem je, že z terapeutického hlediska to dlouhodobě není ideální řešení.⁷ Výsledky studie, na jejímž základě příručka vznikla, jsou sice 16 let staré, nicméně i z nedávné zprávy z let 2018–2020 *Strategického plánu pro duševní zdraví autonomního společenství Madrid* vyplývá, že se v letech 2016-2021 v 19,9 % madridských domácnostech alespoň jeden člen potýkal s psychickými problémy či depresemi. V současné době je procento ještě vyšší, s obdobnými potížemi bychom se nyní setkali ve 32,2 % madridských domácnostech.⁸ Ze strategického plánu dále víme, že 50 % Španělů trpících depresemi a 57 % Španělů trpících úzkostmi nepodstupují dostatečnou léčbu.⁹ Právě pro ně je příručka ideálním zdrojem informací o tom, co prožívají.

⁶ Tamtéž

⁷ Tamtéž

⁸ Plan Estratégico de Salud Mental 2018-2020 [online]. Madrid, 2018. s. 228 [cit. 21. 7. 2022]. Dostupné z: <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/20214>

⁹ Plan Estratégico de Salud Mental 2018-2020 [online]. Madrid, 2018. s. 49 [cit. 21. 7. 2022]. Dostupné z: <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/20214>

3.1.1.7 Funkce textu

Základem každého textu, který má čtenářům přinést nějakou informaci, je funkce sdělná či sdělovací, která je doplněna dalšími specifickými funkcemi.¹⁰ V případě výchozího textu se jedná o kombinaci více funkcí, funkce věcně sdělné informační i persvazivní¹¹, funkce esteticky sdělné a funkce odborně sdělné.¹² Funkci věcně sdělnou informační najdeme například hned v úvodu textu (VT:5), který nám příručku představuje. Funkce esteticky sdělná se pak nachází ve všech příbězích, které nám mají nastínit a přiblížit stresové situace, ve kterých se můžeme ocitnout (VT:7). Po těchto příbězích následují otázky k zamyšlení a seznam kritérií, podle kterých se máme chovat, tím pádem se jedná o funkci věcně sdělnou persvazivní. Nakonec uvedu příklad funkce odborně sdělné. Ten následuje ihned za prvním příběhem, příběhem zebry a lva, kdy je čtenáři odborně vysvětleno, co se v podobných situacích děje s jeho tělem (VT:7-8).

3.1.2 Vnitrotextové faktory

Vnitrotextové faktory se ptají na otázky, které se vztahují přímo k textu: O čem text pojednává a co říká? Jaké znalosti autor předpokládá, že čtenář má? Jaká je výstavba textu? Jaké neverbální prvky jsou v textu využity? Jaká slova a věty autor zvolil? Jaký má text tón? Jaký má text účinek?¹³ Na otázky opět postupně odpovím.

3.1.2.1 Téma a obsah

Hlavním tématem, prostupujícím celou příručku, je stres. Nejprve je čtenářům vysvětleno, proč ho potřebují k životu, poté jak jim může znepríjemnit život, a nakonec jak se stresem pracovat, aby minimalizovali jeho negativní efekt na náš život.

3.1.2.2 Předpokládané znalosti

Autoři předpokládají, že čtenáři se stresem pracovat neumí, ale chtějí se to naučit. Dále nepředpokládají, že čtenáři ví, jak funguje jejich tělo, když prožívá stres, tedy jaké fyziologické procesy v něm při tom probíhají.

3.1.2.3 Kompozice

Příručka je rozdělena do pěti hlavních částí, úvodu, tří kapitol a závěru. Za závěrem je navíc jedna strana věnována desateru, jak se správně chovat. Každá z kapitol je dále rozdělena na podkapitoly, z nichž tři jsou dále rozděleny na oddíly. Kapitoly, podkapitoly i oddíly mají jasnou a jednotnou strukturu. Samotné kapitoly na sobě nejsou příliš významově závislé a lze

¹⁰ Čechová, 79

¹¹ *Funkční styl*. CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny [online]. 2012-2020 [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/FUNK%C4%8CN%C3%8D%20STYL>

¹² Čechová, 79

¹³ Nordová, 42

je tak čist jako samostatné celky. Podkapitoly na sebe nicméně navazují a jsou vzájemně propojeny, což je patrné již v kapitole první. Na jejím úplném začátku je nám představen příběh zebry a lva, na který je odkazováno v každé její podkapitole.

3.1.2.4 Neverbální prvky

Příručka je Internetovou jazykovou příručkou definována jako „*přehledně a přístupně psaná kniha shrnující urč. obor*“,¹⁴ a právě proto, že má být přehledná a přístupná, je na neverbální prvky velmi bohatá. Čtenáři mají s knihou pracovat a učit se z ní, k čemuž jednotlivé neverbální prvky dopomáhají. Text je doplněn četnými ilustracemi a fotografiemi. Ty jsou do textu vloženy buď samostatně, či jsou nadepsány textem, a v takovém případě jsou také očíslovány. V některých z nich je text vložený přímo. Autorem ilustrací je Nacho Castro a společnost JupiterImages, od které – společně se společností Ingram Publishing – pochází i fotografie. Nadpisy kapitol jsou dvoubarevné, konkrétně slovo či slovní spojení, které má být zdůrazněno, je zobrazeno tmavě modrou barvou, zatímco zbytek nadpisu barvou světle modrou. Tmavě modrá barva je pro zdůraznění využita i v samotném textu (VT:7) stejně jako tučné písmo (VT:11). Všechny příběhy ze života jsou označeny hned trojitě – kurzívou, tmavě modrou barvou a uvozovkami. Pokud po příbězích následují otázky k zamyšlení a seznam kritérií, podle kterých se chovat, jsou vždy označeny odrážkou. Text je jinak jednoduchý, tedy až na podkapitolu 3.2., ve které – ač se nejedná o otázky k zamyšlení ani seznam kritérií – také nalezneme seznam označený odrážkami.

3.1.2.5 Lexikum a syntax

Jelikož je příručka určená různým demografickým skupinám, které by k četbě neměly potřebovat žádné specifické vědomosti, lexikum a syntax by měly být jednoduché a srozumitelné. I přesto se však autoři nevyhnuli použití některých odborných termínů, nejvíce z oblasti psychologie. Těmi jsou například: *sistema simpático*, *sistema parasimpático*, *adaptativo*, *desadaptativo* a *psicofármacos*. Překlad těchto termínů jsem si ověřila v *Psychologickém slovníku* od Pavla Hartla¹⁵ či online ve *Velkém lékařském slovníku*¹⁶. Ve dvou případech jsem naopak odborné termíny přidala, a to z toho důvodu, že se do kontextu lépe hodil. Prvním z termínů bylo slovo *fobie*:

¹⁴ *Internetová jazyková příručka* [online]. 2008–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka>

¹⁵ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.

¹⁶ *Velký lékařský slovník* [online]. 1998- 2022. Maxdorf [cit. 28. 7. 2022]. Dostupné z: <https://lekarske.slovníky.cz/>

*Así, por ejemplo, hay personas que se plantean superar su inhibición o temor a relacionarse con otras personas porque saben que esto es importante para su bienestar, en cambio no se plantean superar **el miedo** que les producen las serpientes o trepar a un andamio porque todo esto no afecta a su vida cotidiana. (VT:26-27)*

*Tak například někteří lidé usilují o překonání strachu z navazování vztahů s ostatními lidmi, protože vědí, že je to důležité pro jejich duševní blaho, ale neuvažují o překonání **fobie** z hadů či výšek, protože ty neovlivňují jejich každodenní život.*

Druhým z nich bylo slovo *stresor*:

También es verdad, sin embargo, que, ante una misma fuente de estrés y ante las mismas condiciones de vida, hay personas que reaccionan de manera diferente a otras. (VT:13)

Tentýž stresor tak někoho velmi rozruší, kdežto jiný si ho sotva všimne.

Pokud se nejednalo o termíny z lékařského prostředí, využívala jsem *Akademický slovník současné češtiny*¹⁷.

Dalším problémem by mohla být souvětí, která jsou často příliš dlouhá a složitá:

Así, por ejemplo, lo activamos cuando no dejamos de cavilar porque las cosas no transcurren como deseamos, cuando no dejo de pensar en lo torpe que estuve ayer en la reunión de vecinos, cuando tarda mi hijo en regresar a casa y me pongo en lo peor que pudiera haberle ocurrido, cuando anticipo que me voy a quedar sin trabajo o que voy a ser objeto de recriminación y de rechazo, cuando recuerdo un incidente de tráfico que tuve ayer y me irrito por el comportamiento del automovilista que se sonreía al quitarme el aparcamiento o por haber sido objeto de un trato injusto y humillante, o me siento culpable porque injustamente acusé a un amigo de algo que no hizo, y por tantas otras situaciones que no encierran peligro físico para mi supervivencia pero que reacciono ante ellas como si estuviera en juego mi vida. (VT:12)

¹⁷ *Akademický slovník současné češtiny* [online] 2017–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 28. 7. 2022] Dostupný z: <https://slovníkcestiny.cz/uvod.php>

Český čtenář by se mohl v tak dlouhém souvětí ztratit. Pokud to tedy bylo možné, rozhodla jsem se ve svém překladu taková souvětí rozdělit.

3.1.2.6 Tón

Převážná část textu má neutrální tón, nicméně v něm můžeme nalézt i expresivitu, a to například v příběhu rodiny s oslem (VT:16), kde se objevují výrazy jako adjektivum *pobre* či substantivum *bestia*. Jazyk je ve většině textu spisovný, najdeme v něm také výjimky jako například:

Este cuaderno que aquí presentamos va de esto... (VT:5)

3.1.2.7 Účinek

Na mě jakožto cílovou skupinu, člověka, který trpí psychickými obtížemi, příručka nepůsobí příliš dobře. Jako primární problém vnímám její jazykovou stránku. Souvětí jsou často zbytečně složitá a informace se v nich opakují či ztrácí. Proto je těžké se ztotožnit s tím, co se v příručce píše. Nedovedu si představit, že by měla u člověka, který trpí například psychickou poruchou, prokazatelně vést ke zlepšení. Nicméně může sloužit jako odrazový můstek pro práci s mentálním zdravím.

3.2 Překladatelská metoda

Při překladu jsem se primárně řídila třemi základními fázemi překladatelského procesu Jiřího Levého. Jsou jimi: pochopení předlohy, interpretace předlohy a přestylizování předlohy.¹⁸

Základním úskalím bylo pochopení výchozího textu na rovině filologické. Po jeho překonání již nebylo obtížné aplikovat zbylé dvě fáze překladatelského procesu v obecné rovině tak, jak říká Levý. U fáze interpretace a přestylizování předlohy jsem se posléze řídila provedenou analýzou podle Nordové, viz výše. Při překladu jsem měla hlavně na paměti, komu je text určen a jaký byl pro jeho napsání záměr. Podle toho jsem určovala, na kterých rovinách musí dojít k posunům tak, aby si text zachoval původní záměr, a měl tak na českého čtenáře kýžený účinek.

¹⁸ Levý, 50

Nakonec musím zmínit úvod první kapitoly, jelikož se od zbytku textu liší. Autoři příběh zebry a lva volně převzali z textu Roberta M. Sapolského, *Stress Hormones: Good and Bad*, a převyprávěli ho a zjednodušili pro své potřeby. Při překladu úvodu jsem pracovala s knihou Roberta M. Sapolského *Chování: biologie člověka v dobrém i ve zlém*¹⁹, kde se originální text nachází v českém překladu, abych získala potřebný kontext pro překlad.

3.3 Překladatelské problémy a jejich řešení

Nyní popíšu některé překladatelské problémy, které se v procesu překladu objevily. Doplním je patřičnými příklady z výchozího textu a uvedu jejich řešení v překladu, které odůvodním. Problémy rozdělím do následujících čtyř kategorií: lexika, syntaxe, stylistiky a pragmatiky, z čehož každou kategorií dále rozdělím na konkrétní překladatelské problémy.

3.3.1 Lexikum

V této části práce se zaměřím na rovinu lexikální, tedy na problémy vyskytující se na úrovni slova.

3.3.1.1 Víceznačnost

Ve výchozím textu se na straně patnáct objevuje víceznačné slovo *reloj*. Podle *Slovníku španělského jazyka* Královské španělské akademie se jedná o *přístroj na měření času*²⁰. Z ukázky však není jasné, o jaký přístroj se konkrétně jedná. Mluví se v ní o jízdě autem, což by mohlo poukazovat na hodiny palubové desky, nicméně slovu *reloj* v souvětí předchází věta, která říká, že člověk vystupuje z auta. Poté by se řidič musel logicky dívat na hodinky náramkové. Příklad pro představu uvádím zde:

*... tocan el claxon desafortadamente, salen del coche, miran el **reloj** constantemente, se lamentan de la pérdida de tiempo o se enervan y gritan ante pequeñas contrariedades e incidentes que tienen con el resto de automovilistas.* (VT:15)

Jelikož jsem se při překladu nechtěla dopustit významového posunu, rozhodla jsme se pro následující řešení:

Zběsile troubí, vystupují z auta, neustále hlídají čas, stěžují si na to, jak ho promarnili nebo se rozčilují a křičí kvůli maličkostem a neshodám s ostatními řidiči.

¹⁹ SAPOLSKY, Robert M. *Chování: biologie člověka v dobrém i ve zlém*. Praha: Dokořán, 2019. ISBN 978-80-7363-947-1.

²⁰ *Diccionario de la lengua española* [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/reloj?m=form>

Španělské *reloj* jsem zobecnila českým slovem *čas* tak, abych nemusela vybírat mezi českými alternativami. Při náhradě španělského *reloj* za české *čas* nedojde k významovému posunu.

Další případy zobecnění zmíním v následujícím oddíle.

Při překladu se objevila další víceznačná slova jako například častý výraz *cosa*, který nenesl význam fyzického objektu, ale *záležitosti*²¹, či také výraz *trabajo*, který nesl význam práce jakožto *činnosti*, nikoliv *fyzického dokumentu*²².

...nos muestran otra perspectiva de las cosas y problemas y que pueden ayudarnos a desenredarnos y vivir mejor. (VT:5)

...díky kterýmž můžeme nahlédnout na naše záležitosti a problémy z jiné perspektivy, a které nám mohou pomoci vymotat se z našich problémů a lépe žít.

Hay gente que realiza sus mejores trabajos cuando está bajo cierta “presión”. (VT:8)

Někteří lidé odvádějí nejlepší výkony, pokud jsou pod určitým tlakem.

3.3.1.2 Generalizace

Ke zobecnění neboli generalizaci dochází ve chvíli, kdy je konkrétnější termín nahrazen termínem obecnějším. Nejčastěji generalizovaným výrazem v překladu bylo slovo *metafora*. To se v překládané části výchozí textu objevuje celkem jedenáctkrát. Ve všech těchto výskytech se jím poukazuje na některý z příběhů, které se v textu objevují. Pro českého čtenáře je metafora *přenesené pojmenování na základě shodnosti, podobnosti*²³ s denotací básnické figury. Proto doslovný překlad není možný a je nutné metaforu nahradit obecnějším termínem. Aby nedocházelo k přílišnému opakování slov, vybrala jsem pro překlad několik synonym: *podobnoství, příklad a příběh*. Příkladem uvedu pouze první výskyt, ve kterém navíc kvůli mému rozhodnutí muselo dojít k vynechání výrazu *cuentos*, který by měl totožný překlad.

²¹ *Diccionario de la lengua española* [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/cosa?m=form>

²² *Diccionario de la lengua española* [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/trabajo?m=form>

²³ *Internetová jazyková příručka* [online]. 2008–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=metafora>

*pretende compartir con usted alguna información sobre el estrés y algunos **cuENTOS y metáforas** que nos muestran otra perspectiva de las cosas (VT:5)*

*...tato příručka, která vám nabízí pár informací o stresu a několik **příběhů**, díky kterým můžeme nahlédnout na věci a problémy z jiné perspektivy...*

Adjektivum slova *metáfora*, *metafórico*, které se v překladu objevilo dvakrát, se významově shodovalo s českým adjektivem *metaforický*, a proto bylo přeloženo doslovně.

*tormentas **metafóricas** (VT:24) – k **metaforickým** bouřím*

*nuestro propio coche **metafórico** (VT:24) - své vlastní **metaforické** auto*

Případ generalizace nastal také při překladu slova *biografía*, a to hned ve dvou případech:

*Los lectores de este pequeño libro, con sólo hacer un pequeño repaso de su breve o dilatada **biografía**, podrán percatarse de las innumerables situaciones reales o imaginadas... (VT:11)*

*Los seres humanos tenemos **biografías** diferentes y hemos aprendido a reaccionar y a pensar de manera diferente. (VT:13)*

V českém jazyce má slovo *biografie* konkrétnější význam, jedná se o *žánr zachycující hl. životní osudy urč. významné historické osobnosti na základě archivních dokumentů, memoárů, deníků ap.*²⁴ zatímco v jazyce španělském může jít obecně o *životní příběh člověka*²⁵. Proto jsem při překladu slovo *biografía* zobecnila českým slovem *život*.

*Ohlédnou-li se čtenáři této útlé knížky za svým **životem**, byť jen krátce, dokážou si vybavit nesčetné množství skutečných nebo domnělých situací...*

²⁴ Internetová jazyková příručka [online]. 2008–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=biografie>

²⁵ Diccionario de la lengua española [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/biograf%C3%ADa?m=form>

Vedeme různorodé životy, a tak jsme se i naučili rozdílně reagovat a myslet.

3.3.1.3 Transpozice

Transpozice, či také slovnědruhov²⁶á transformace, spočívá ve změně slovního druhu. K té bylo nutné přistoupit ve chvíli, kdy v češtině chyběl ekvivalent stejného slovního druhu.

Například sloveso *emocionarse* v tomto příkladu:

*Gracias a la ayuda del estrés, percibimos que las cosas nos afectan y **nos emocionan**.*

(VT:8)

Českým ekvivalentem by mohlo být sloveso *dojmout se*. Pokud se však podíváme do aplikace Českého národního korpusu *Slovo v kostce*²⁷, můžeme vidět, že má spíše pozitivní konotaci. Pro účely překladu této věty je však lepší zachovat neutrální tón, neboť se jedná o všechny emoce, naopak spíše ty negativní, spojené se stresem. Proto je nutné španělské sloveso opsat tranzitivním slovesem se substantivem. V tomto případě slovesem *probouzet*, s podstatným jménem *emoce*.

*Díky stresu vnímáme, že nás různé situace ovlivňují a **probouzí v nás emoce**.*

Další část výchozího textu, u které bylo při překladu nutné přistoupit k transpozici, byl příběh moudrého poustevníka, v originále *el cuento del sabio ermitaño*. Na rozdíl od češtiny totiž španělské adjektivum *sabio* funguje také jako substantivizované adjektivum, a proto se objevuje v uvozovacích větách jako podmět. Pokud bychom chtěli, aby tomu tak bylo i v češtině, museli bychom adjektivum *sabio* slovnědruhově transformovat na substantivum *mudrc*. V takové chvíli by ale zároveň muselo dojít ke slovnědruhov²⁶é transformaci španělského substantiva *ermitaño* na adjektivum, kdy by se nabízely možnosti jako *poustevnický* či *eremitský*. Ani jedna z těchto variant se mi však ve spojení se substantivem *mudrc* nezdála ideální, a proto jsem se rozhodla použít substantivum *poustevník* a adjektivum *moudrý*. Své rozhodnutí jsem si ověřila v aplikaci Českého národního korpusu *Slovo*

²⁶ *Transpozice*. CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny [online]. 2012-2020 [cit. 23. 7. 2022] Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/TRANSPOZICE>

²⁷ *Slovo v kostce* [online]. 2019 © Ústav Českého národního korpusu. [cit. 26.7.2022]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/slovo-v-kostce/>

v *kostce*²⁸, kdy jsem porovnávala výskyty adjektiv *moudrý* a *poustevnícký*. Ty jasně dokázaly, že užití adjektiva *poustevnícký* je oproti druhému adjektivu marginální, a potvrdily tak správnost mého rozhodnutí. V uvozovacích větách je tedy v českém jazyce nutné zvolit substantivum.

– *¡ mira qué desgracia me ha ocurrido, mi yegua se ha escapado!*

– *¿ y eso es bueno o malo? –respondió el **sabio**.* (VT:20)

„*Takové neštěstí! Utekla mi klisna!*“

„*A to je dobře, nebo špatně?*“ odpověděl **poustevník**.

3.3.1.4 Konvergence

Nakonec bych v této části chtěla zmínit jeden příklad konvergence, ke kterému došlo v případě dvou sloves, *pensar* a *opinar*. Ta mají ve španělštině rozdílný význam, sloveso *pensar*²⁹ se pojí spíše s myšlenkami, které má člověk v hlavě, zatímco sloveso *opinar*³⁰ má více finitní význam, kdy jsme z myšlenek již vytvořili představu či názor. České sloveso *myslet* pojme oba tyto významy.

*¿Cuántas oportunidades de la vida me pierdo por no hacer lo que quiero porque me preocupa en exceso lo que los demás pueden **pensar** u **opinar**?* (VT:17)

*Kolik životních příležitostí promarním tím, že nedělám to, co chci, protože mi až moc záleží na tom, co si ostatní **myslí**?*

3.3.1.5 Substituce

V podkapitole 3.3 se nacházejí dvě reálie, které by českému čtenáři nedávaly v kontextu smysl. Pro zachování iluzionistického překladu³¹ je proto potřeba je substituovat českými ekvivalenty. Prvním z nich byla zkratka M-30, která označuje dálniční okruh kolem města Madridu. V kontextu je nicméně přesné označení konkrétní silnice zbytečné, proto jsem volila obecné substantivum dálnice.

²⁸ *Slovo v kostce* [online]. 2019 © Ústav Českého národního korpusu. [cit. 23.7.2022]. Dostupné z: <https://www.korpus.cz/slovo-v-kostce/>

²⁹ *Diccionario de la lengua española* [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/pensar?m=form>

³⁰ *Diccionario de la lengua española* [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <https://dle.rae.es/opinar?m=form>

³¹ Levý, 39

Evitar caminar al filo de la M-30, encaramarse en lo alto de un tejado o insultar a nuestro jefe... (VT:25)

*Vyhýbat se chození po krajnici **dálnice**, lezení na střechu nebo urážení šéfa...*

Druhým případem byla rada čtenářům kde, popřípadě sehnat další odbornou pomoc. Autoři odkazují na Madrid Salud, což je – jak jsem zmínila v analýze textu – madridský Institut veřejného zdraví. Ten by opět českému čtenáři nebyl znám, a proto jsem ho nahradila radou, jak v tomto případě postupovat v České republice.

*...y si tienes dudas o necesitas consultar a algún profesional puedes hacerlo en **Madrid Salud**. (VT:27)*

...a pokud máte nějaké pochybnosti nebo se potřebujete poradit s odborníkem, obraťte se na svého obvodního lékaře, který vás nasměruje dále.

3.3.2 Syntax

Nyní se zaměřím na rovinu syntaktickou, tedy na problémy vyskytující se na úrovni věty či spojení více vět.

3.3.2.1 Simplifikace

Jak už bylo zmíněno v analýze textu, španělština může mít oproti češtině velmi dlouhá souvětí. Tento jev ovšem nepovažuji za příliš zajímavý, řešením je většinou rozdělení souvětí do kratších vět, a proto bych se v tomto oddíle ráda věnovala ostatním případům, ve kterém při překladu došlo k zjednodušení a zkrácení.

V následujícím příkladě jsem několikaslovný neshodný přívlastek s předložkou para nahradila jedním adjektivem:

*Tanto si eres el león, como si eres la cebra, necesitarás toda la energía de que dispones **para correr, para salir veloz**, cuanto más rápido mejor. (VT:7)*

*At' už jde o lva nebo zebrou, oba potřebují veškerou svou energii **k pohotovému útěku** – čím rychlejšímu, tím lepšímu.*

V dalším případě jsem význam tří vět zredukovala do dvou:

Las reacciones de estrés son experimentadas con diferente tinte emocional. Las emociones son señales reveladoras de que las fuentes de estrés nos afectan y de que somos capaces de sentir. Los seres humanos somos también especialmente sutiles a la hora de dar nombre a lo que sentimos en nuestras reacciones de estrés. (VT:11)

Stresové reakce provázejí různé emoce, které jasně dokazují, že jejich prostřednictvím prožíváme stres. Ale pokud je máme pojmenovat, jedná se o obzvláště citlivé téma.

Simplifikovat text a vynechat v něm některé jeho komponenty jsem si dovolila pouze ve chvíli, kdy jsem byla přesvědčená o tom, že zachovávám původní smysl sdělení. Zároveň jsem se tak rozhodla proto, abych text českému čtenáři ještě více přiblížila.

3.3.2.2 Slovesné opisné vazby

Ve španělštině existují tzv. *perífrases verbales*, slovesné opisné vazby. Ty se skládají ze dvou sloves. Druhé z nich nese hlavní význam a objevuje se v nominální formě infinitivu, gerundia či participia. První z nich má funkce dvě, je nositelem gramatických funkcí, a navíc částečně modifikuje význam konstrukce, kdy doplňuje určitý významový rys, který není v druhém slovese vyjádřen.³² Ve výchozím textu se nachází všechny typy slovesných opisných vazeb – infinitivní, gerundiální a participiální – a to v hojném počtu. Při jejich překladu jsem měla na paměti, že v češtině bývají nejčastěji nahrazovány slovesem spojeným s příslovcem či slovesy s rozdílnými vidy.³³ Pro ukázkou uvedu jeden příklad každého typu.

Infinitiv:

*Son útiles porque nos avisan o nos señalan que **hemos de introducir** cambios en nuestra vida o en el contexto donde vivimos... (VT:27)*

*Jsou užitečné, protože nás upozorňují a ukazují nám, že ve svém životě či životním stylu **musíme udělat něco jinak...***

Gerundium:

³² Černý, 122

³³ Báez San José, 123

*Un ejemplo muy común entre los fumadores que **están intentando** dejar de fumar...*
(VT:28)

*Velmi častým příkladem u kuřáků, kteří **se snaží** přestat...*

Participium:

*La metáfora del león nos enseña el mejor camino para superar temores y **no estar enredado** en ellos. (VT:27)*

*Příběh lva nás učí, že nejlepší cesta k překonání strachů je **neztratit se** v nich.*

3.3.2.3 Substituce přísloví

Ve výchozím textu se také vyskytlo následující přísloví:

*Hay un dicho que dice “**el ser humano es el animal que tropieza 3,4, 5,.. y 100 veces en la misma piedra, y es normal!**”. En efecto, resulta algo habitual que los seres humanos cometamos errores y fallos en nuestra vida cotidiana y ello resulta tan habitual como el que salga el sol todos los días. (VT:17)*

Podle Virtuálního Cervantesova centra je význam, který se za ním skrývá, následující: *Člověk se vždy neumí řídit rozumem, proto se ze zkušenosti nepoučí a v podobné situaci udělá chybu znovu*³⁴. Ačkoliv přesný český ekvivalent neexistuje, máme přísloví s dostatečně podobným významem, kterým lze toto španělské přísloví substituovat. Původní význam při tom zůstane zachován.

Říká se, že chybovat je lidské. Chyby a omyly patří ke každodennímu životu lidí stejně neodmyslitelně, jako to, že každé ráno vychází slunce.

³⁴ Centro Virtual Cervantes [online]. © Instituto Cervantes, 1997-2022. [cit. 23. 7. 2022] Dostupné z: <https://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58612&Lng=0>

3.3.2.4 Antepozice a postpozice adjektiv

Nakonec bych ráda zmínila jeden zajímavý případ, kdy se stejné adjektivum ve dvou po sobě bezprostředně jdoucích větách objevuje v antepozici a postpozici.

*El cuento **del sabio ermitaño** resulta muy aleccionador al respecto.*

*“Había una vez **un ermitaño sabio** al que la gente del lugar acudía a contarle sus problemas... (VT:20)*

V prvním výskytu, kdy se adjektivum objevuje anteponované, je substantivu adjektivem přisuzovaná typická vlastnost. V druhém případě zůstává adjektivum *sabio* nadále typickou vlastností substantiva, nicméně je dále blíže určováno a rozvíjeno, a proto se nachází v postpozici³⁵.

V českém překladu budou obě adjektiva anteponovaná.

*Příběh **moudrého poustevníka** je v tomto ohledu velmi poučný.*

*Byl jednou jeden **moudrý poustevník**, se kterým se místní lidé chodili radit se svými problémy.*

3.3.3 Stylistika

V této části práce se budu zabývat problémy stylistickými, tedy problémy na úrovni slohu.

3.3.3.1 Interpunkce

Všechny příběhy, které se ve výchozím textu objevují, jsou od zbytku textu odděleny trojím způsobem, a to: uvozovkami, kurzívou, a navíc ještě jinou barvou písma. Ve španělštině mohou uvozovky v tomto případě dokazovat autentičnost sdělení³⁶, v češtině by však evokovaly doslovnou citaci³⁷ a jejich užití by tudíž bylo chybné. Při převodu příběhů do českého jazyka bohatě postačí kurzíva a jiná barva písma.

V původním textu navíc interpunkce někdy zcela chybí či přebývá. Tyto chyby bylo v překladu nutné automaticky opravit.

³⁵ Báez San José, 41

³⁶ Králová, 59

³⁷ *Internetová jazyková příručka* [online]. 2008–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/?id=162>

V těchto případech přebývá závěrečná tečka:

–¡mira qué desgracia me ha ocurrido, mi yegua se ha escapado!. (VT:20)

Salió corriendo, pero ¡era tanta la sed!. (VT:26)

V tomto příkladu chybí tečka na konci věty:

“No debería comportarse así”, “mi hijo debería ser razonable” (VT:19)

A nakonec zde přebývají čárky před a za poslední otázkou a chybí koncové uvozovky:

“¿Por qué no debo cometer fallos? ¿Por qué no tengo que dejarme la cama sin hacer? ¿Por qué no debo llegar tarde a mis citas?, ¿Por qué tengo que hacer....?”, (VT:20)

3.3.2.2 Koheze a koherence

V podkapitole 2.1. dochází ve třech po sobě jdoucích větách ke dvěma změnám v osobě slovesa. V nadpisu podkapitoly je první osoba čísla jednotného, v první větě třetí osoba čísla jednotného a ve větě další se autoři vrací opět k první osobě množného čísla.

*2.1. LOS SERES HUMANOS **SOMOS** MAMÍFEROS MUY SOFISTICADOS*

*El ser humano **ha ido adquiriendo** en su desarrollo y evolución enormes ventajas adaptativa en relación con otras especies animales. **Hemos desarrollado** un lenguaje complejo que nos permite hablar, pensar y construir realidades que sólo existen en nuestra imaginación. (VT:11)*

Aby nedocházelo k narušení koheze textu je v češtině nutné zvolit pouze jednu variantu.

Pokud bychom použili třetí osobu jednotného čísla, vypadal by překlad takto:

2.1. ČLOVĚK JAKO VELMI DŮMYSLNÝ SAVEC

*Člověk, na rozdíl od jiných živočišných druhů, **získával** v průběhu svého vývoje obrovské adaptační výhody. **Vytvořil** komplexní jazyk, který mu umožňuje mluvit, myslet a vytvářet obrazy, které existují pouze v jeho mysli.*

Autor ani čtenář by tím tak do textu nebyli zahrnuti, dostal by neutrálnější tón, čímž by se ztížila jeho přístupnost. Primární funkce textu, totiž být čtenáři nablízku, by se tak ztratila. Pro překlad je proto vhodnější použít první osobu čísla množného:

2.1. MY LIDÉ JSME VELMI DŮMYSLNÍ SAVCI

Na rozdíl od jiných živočišných druhů jsme jako lidé získávali v průběhu svého vývoje obrovské adaptační výhody. Vytvořili jsme komplexní jazyk, který nám umožňuje mluvit, myslet a vytvářet obrazy, které existují pouze v naší mysli.

3.3.3.3 Generické maskulinum

V překládané části příručky je nejčastěji užíváno první osoby čísla množného. Objevují se ale také případy první osoby čísla jednotného, a z toho důvodu bylo v jednom případě nutno přejít ke generickému maskulinu.

*y 2) cuando me exponga conviene que sea durante mucho tiempo de manera que cuando deje la situación **no experimente** alivio alguno por salir de esta situación.*
(VT:27)

*a 2) strachu je lepší se vystavovat dlouhodobě, abych, až situace přejde, **nepocítil** žádnou úlevu z toho, že skončila.*

Ve španělském originále není rod gramaticky vyjádřen, a proto se můžeme řídit českým územ. Generické maskulinum je v češtině považováno za neutrální³⁸, a proto jsem ho také zvolila.

3.3.3.4 Obrázky

Ve výchozím textu se objevuje několik typů obrázků a fotografií. Jeden typ, kdy obrázek není očíslován a nadepsán textem, ani se v něm text neobjevuje přímo, ve své práci uvádět nebudu. Zaměřím se však na další dva typy – jeden, kdy je obrázek očíslován a nadepsán, a druhý, kdy je do obrázku přímo vložen text. Těch se v mnou překládané části výchozího textu objevuje 6. Jeden z nich, obrázek číslo 4, ve výchozím textu není očíslován, pro potřeby této práce jsem mu však číslo přiřadila, a proto všechny další obrázky oproti výchozím textu mají

³⁸ *Generické maskulinum*. CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny [online]. 2012-2020 [cit. 28. 7. 2022]
Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/GENERICK%C3%89%20MASKULINUM>

v překladu číslo o jedno vyšší. To je důležité mít na paměti hlavně při překladu následující věty:

Es como la situación de un atasco de tráfico (figura 4, pág. siguiente), una fuente de estrés relativamente frecuente en las grandes ciudades y común a muchas personas.
(VT:13)

Nejen, že se v překladu tedy bude jednat o obrázek číslo 5, v případě publikace české verze příručky bude také záležet na rozložení dokumentu. Při překladu jsem se tedy rozhodla informaci o tom, že se obrázek nachází na další straně, vynechat s tím, že by se v případě před tiskem a vydáním doplnila.

Je to jako s dopravní zácpou (obrázek 5), poměrně častým zdrojem stresu, který zná mnoho lidí, převážně z velkých měst.

3.3.3.5 Psaní čísel

Zápis čísel, ať už samotnými číslicemi či slovy, by v rámci jednoho souvislého textu měl být vždy jednotný. U příběhu s oslem tomu tak však není. Na jeho začátku je číslo pět zapsáno číslicí, na jeho konci je číslo tři zapsáno slovem.

“Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar, trabajar y conocer mundo. Así, se fueron los tres con su burro y pasaron por 5 pueblos. ... Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. ...
(VT:16)

V překladu je tedy potřeba zvolit pouze jednu variantu a jelikož je pro češtinu běžnější nižší číslovky zapisovat slovy, rozhodla jsem se tak i já.

Byl jednou jeden manželský pár, který měl dvanáctiletého syna a osla. Rozhodli se cestovat, pracovat a poznávat svět. A tak se společně vydali na cestu vedoucí přes pět vesnic.

Nakonec se všichni tři rozhodli, že sesednou a půjdou s oslem pěšky.

3.3.4 Pragmatika

V poslední kategorii pragmatických problémů zmíním pouze teorii tykání a vykání.

3.3.4.1 Teorie tykání a vykání

S teorií tykání a vykání přišli poprvé Brown a Gilman³⁹. V češtině bychom k tomuto tématu našli spíše jednotlivé články, například článek Alexandra Jurmana, *Pronominální oslovení (tykání a vykání) v současné češtině*⁴⁰. Z něj se dozvídáme, že český mluvčí vyká buď osobě starší nadřazené či osobě, kterou dostatečně nezná. Tyká naopak mladší podřazené či osobě blízké. Proto jsem se při překladu rozhovoru muže s klisnou rozhodla zaměnit tykání muže s klisnou za vykání.

–¿te acuerdas de mi yegua? ¡pues ha regresado! Y además está preñada y ha vuelto en compañía de un caballo formidable. (VT:21)

„Pamatujete si na mou klisnu? Tak se vrátila! A navíc je březí s úžasným koněm, kterého si přivedla s sebou!“

–¡no sabes qué tragedia ha ocurrido! ¿te acuerdas de la yegua que se escapó y regresó preñada? ... (VT: 21)

„Neuhodnete, jaké se stalo neštěstí! Pamatujete si na tu klisnu, co utekla a vrátila se březí? ...

³⁹ SAICOVÁ ŘÍMALOVÁ, Lucie. *Pragmatika Studijní příručka*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2845-5.

⁴⁰ JURMAN, A.: *Pronominální oslovení (tykání a vykání) v současné češtině*. Slovo a slovesnost, 62, 2001, s. 185–199.

4. Závěr

Tato bakalářská práce měla dva hlavní cíle. Prvním z nich byl srozumitelný a dobře čitelný překlad vybraných kapitol z příručky *El estrés y el arte de amargarnos la vida* od autorů Miguela Costy, Zulemy Aguadové a Itizary Cestonové do češtiny. Dalším cílem byla analýza textu podle Nordové a jejích vnětextových a vnitrotextových faktorů, představení problémů, které při překladu nastaly, a uvedení postupů a posunů, ke kterým došlo při jejich řešení.

Při překladu jsem se snažila zachovat smysl sdělení originálu, text se mi však místy zdál zbytečně složitý, a proto jsem se v takových případech uchýlovala k jeho zjednodušení. Vzhledem k tomu, že jde o příručku do každodenního života, která, jak autoři píší v jejím úvodu, má být praktická, zábavná a poučná, si myslím, že mnou zvolená zjednodušení byla na místě.

Jevů, které by činily překladatelské problémy, by se ve výchozím textu jistě dalo najít více, nicméně ve své bakalářské práci jsem uvedla pouze ty nejčastější, pro mě nejproblematictější, a nakonec i ty, které mi přišly zajímavé a ojedinělé. Tyto jevy jsem vždy okomentovala a ilustrovala je na konkrétních příkladech z výchozího textu. Poté jsem uvedla i své řešení v překladu.

Doufám tedy, že jsem cíle této bakalářské práce splnila, a že by můj překlad mohl sloužit jako základ pro kompletní český překlad této příručky.

5. Bibliografie

5. 1 Primární literatura

COSTA Miguel, AGUADOVÁ Zulema a CESTONOVÁ Itziar. *El estrés y el arte de amargarnos la vida*. Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. 2009. Dostupné z:

https://www.madridsalud.es/publicaciones/saludpublica/Estres_arte%20amargarnos%202009_.pdf

5. 2 Sekundární literatura

BÁEZ SAN JOSÉ, Valerio, Jana KRÁLOVÁ a Josef DUBSKÝ. *Moderní gramatika španělštiny*. Plzeň: Fraus, 1999. ISBN 80-7238-054-0.

ČECHOVÁ, Marie, KRČMOVÁ Marie, MINÁŘOVÁ Eva. *Současná stylistika*. Praha: NLN, 2008. ISBN 978-80-7106-961-4.

ČERNÝ, Jiří. *Morfología española*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. Monografie. ISBN 978-80-244-2153-7.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.

JURMAN, A.: *Pronominální oslovení (tykání a vykání) v současné češtině*. Slovo a slovesnost, 62, 2001, s. 185–199.

KARLÍK, Petr, Marek NEKULA a Jana PLESKALOVÁ, ed. *CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012-2020. Dostupné z: <https://www.czechency.org/>

KRÁLOVÁ, Jana. *Vybrané problémy španělské stylistiky na pozadí češtiny*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7308-404-2.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. ISBN 90-5183-311-3.

SAICOVÁ ŘÍMALOVÁ, Lucie. *Pragmatika Studijní příručka*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2845-5.

SAPOLSKY, Robert M. *Chování: biologie člověka v dobrém i ve zlém*. Praha: Dokořán, 2019. ISBN 978-80-7363-947-1.

ZAVADIL, Bohumil a Petr ČERMÁK. *Mluvnice současné španělštiny: lingvisticky interpretační přístup*. Druhé nezměněné vydání. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5006-7.

5.2.1 Internetové zdroje

Akademický slovník současné češtiny [online] 2017–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR. [cit. 28. 7. 2022] Dostupný z: <https://slovníkcestiny.cz/uvod.php>

Centro Virtual Cervantes [online]. © Instituto Cervantes, 1997-2022. [cit. 23. 7. 2022] Dostupné z: <https://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58612&Lng=0>

Diccionario de la lengua española [online]. Real Academia Española. [cit. 23. 7. 2022]. Dostupné z: <http://dle.rae.es>

“El estrés y ... el arte de amargarte la vida”: Nueva guía del ayuntamiento de Madrid. Infocop online [online] 21/04/2009 [cit. 19. 7. 2022] Dostupné z: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=2351

Internetová jazyková příručka [online]. 2008–2022. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR, [cit. 19. 7. 2022] <https://prirucka.ujc.cas.cz/>

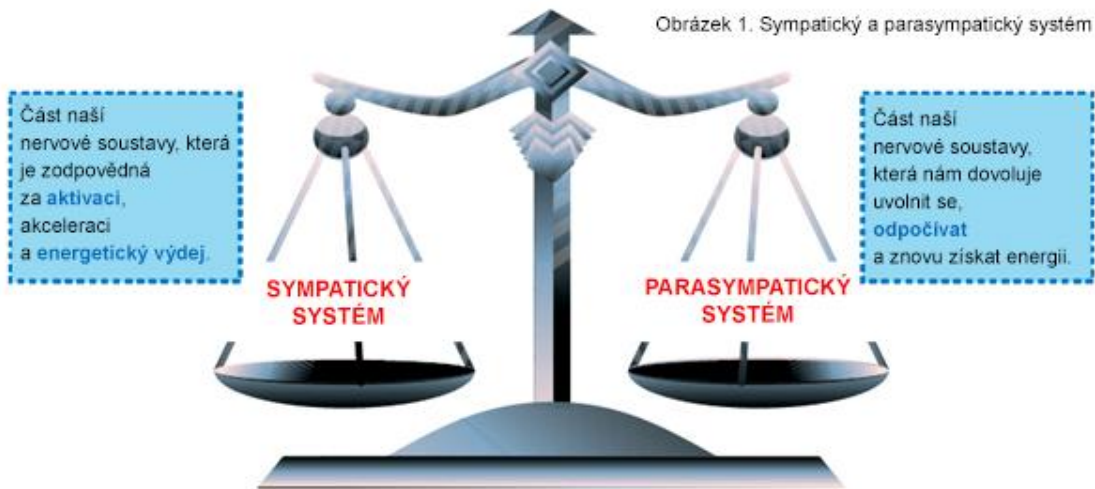
Velký lékařský slovník [online]. 1998- 2022. Maxdorf [cit. 28. 7. 2022]. Dostupné z:
<https://lekarske.slovníky.cz/>

Plan Estratégico de Salud Mental 2018-2020 [online]. Madrid, 2018. [cit. 21. 7. 2022].
Dostupné z: <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/20214>

Slovo v kostce [online]. 2019 © Ústav Českého národního korpusu. [cit. 23.7.2022]. Dostupné
z: <https://www.korpus.cz/slovo-v-kostce/>

6. Přílohy

6.1 Obrázek 1



6.2 Obrázek 2



6.3 Obrázek 3



Obrázek 3. Běžné a zdravé reakce těla můžeme vnímat jako hrozby.

6.4 Obrázek 4



6.5 Obrázek 5



6.6 Obrázek 6

