

Univerzita Karlova v Praze  
Filozofická fakulta  
Ústav translatologie

Bakalářská práce

Tomáš Pavelka

**Komentovaný překlad vybraných kapitol z knihy  
„Health Matters“; Neil Moffatt; London: CreateSpace  
Independent Publishing Platform, 2011**

**Annotated Czech Translation of Selected Chapters  
from “Health Matters”; Neil Moffatt; London:  
CreateSpace Independent Publishing Platform, 2011**

## Zadání práce

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazil, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedl na úrovni lexika, syntaxe a především na rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových.

Kromě dodržení formálních náležitostí stanovených Pravidly pro organizaci studia FF UK (Čl. 19) připojte ke každému vázanému exempláři práce vždy dvě kopie výchozího textu: jednu napevno svázanou s ostatními listy a druhou volně vloženou.

Rád bych na tomto místě poděkoval Mgr. Davidu Mračkovi za laskavé vedení mé práce, za jeho trpělivost a podnětné rady ke komentáři. Obrovský dík patří také autorovi knihy, Neilu Moffattovi, který byl ochoten odpovídat na mé otázky ohledně interpretace a který mi laskavě pomohl s tvorbou abstraktu v anglickém jazyce.

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

V Praze dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tomáš Pavelka

## **Abstrakt**

Tato práce má dvě části: překlad a komentář. Cílem této práce je prokázat schopnost překladu a následně aplikovat teoretické poznatky získané během studia na konkrétní komunikační situaci. V komentářové části jsou nejprve analyzovány pro překlad relevantní prvky, z nichž vyplynou potenciální překladatelské problémy, které jsou následně typologizovány. Posuny jsou následně taktéž typologizovány. Poté jsou dané problémy demonstrovány na konkrétních příkladech posunů, ke kterým při řešení problémů došlo.

## **Klíčová slova**

komentovaný překlad; zdraví; štěstí; návyk

## **Abstract**

This bachelor's thesis consists of two parts: translation and annotation. It aims to prove the student's ability to translate a text, and to apply the theoretical knowledge acquired during study to a specific communication situation. The annotation contains an analysis of the elements relevant for translation, resulting in a list of potential translation problems, which are typologized. The problems identified in the original text along with the shifts encountered in its translation are then, too, typologized. Examples of the different types of shifts are supplied from the translation of the aforementioned text carried out by the student.

## **Keywords**

annotated chapters; health; happiness; habit

# Obsah

Úvod	7
<b>1 Překlad</b>	<b>8</b>
<b>2 Komentář</b>	<b>25</b>
2.1 Analýza výchozího textu . . . . .	26
2.2 Typologie překladatelských problémů . . . . .	32
2.2.1 Problémy pragmatické . . . . .	32
2.2.2 Problémy kulturní . . . . .	34
2.2.3 Problémy lingvistické . . . . .	34
2.2.4 Problémy textově specifické . . . . .	35
2.3 Komunikační situace překladu . . . . .	36
2.4 Metoda překladu . . . . .	37
2.5 Typologie překladatelských postupů a posunů . . . . .	38
2.5.1 Transkripce . . . . .	40
2.5.2 Substituce . . . . .	40
2.5.3 Transpozice . . . . .	41
2.5.4 Modulace . . . . .	41
2.5.5 Ekvivalence . . . . .	42
2.5.6 Adaptace . . . . .	43
2.5.7 Explicitace . . . . .	44
<b>Závěr</b>	<b>46</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b>	<b>47</b>
Primární zdroje . . . . .	47
Sekundární zdroje . . . . .	47

## Úvod

Překládaným textem jsou dvě kapitoly knihy *Health Matters* od Neila Moffatta. Kniha samotná je jakýmsi rozcestníkem do žánru *self-help*; dvě překládané kapitoly se zabývají specifickými otázkami lidského štěstí a návyků.

Teoretická (komentářová) část práce je řazena za překladem a obsahuje kapitoly: *Analýza literárního textu*, *Typologie překladatelských problémů*, *Komunikační situace překladu*, *Metoda překladu* a *Typologie překladatelských postupů a posunů*. K analýze jsem se rozhodl využít modelu Christiane Nordové (Nord, 1991), a to včetně typologie překladatelských problémů. Toto rozhodnutí bylo motivováno mým záměrem prokázat, že model Nordové není jen pouhým „vyplňováním tabulek“, jak jej někteří kolegové označují, ale že jej lze použít k sofistikované analýze výchozího textu.

Za tímto účelem jsem se rozhodl postupovat ve své analýze shora, kdy se jedna složka analýzy stává výchozím bodem složky následující – cílem je vytvořit komplexní, provázanou analýzu, nikoli vyplnit tabulku.

Komunikační situace a metoda překladu zde slouží jako formulace postoje překladatele k překladu a ke komunikační situaci. Popisují tedy subjektivní stanoviska překladatele, na jejichž základě pak volí svá řešení.

V části s posuny volím takový popis posunu, z něhož jasně vyplývá, o jaký posun se jedná, čím byl zapříčiněn a kde v analýze nalezneme pro vznik takového posunu podklady. Pro popis posunů pak volím typologii překladatelských postupů dle Vinaye a Darbelneta (např. Knittlová, 2010, s. 19) a typologii posunů dle Popoviče tak, jak je zpracovala Edita Gromová (Gromová, 2003, s. 56-64).

Cílem této práce by tak mělo být prokázání schopností překladatele, ale také potvrzení didaktické hodnoty modelu Nordové jako celku a případně poukázat na jeho limity.

# 1 Překlad

## Štěstí

Těšíme-li se dobrému zdraví, správně jíme, pravidelně cvičíme, máme dobré zaměstnání, skvělého partnera, zdravé děti, nádherný dům, naplňující koníčky a netrpíme-li nouzí, dalo by se čekat, že náš život bude neskonale šťastný a spokojený. Tak jak je tedy možné, že lidé, kteří tohle všechno mají, zůstávají i nadále nešťastní? A jak to, že lidé, kterým se o takových úspěších ani nesní, jsou i přesto stále šťastní a spokojení?

Zčásti je na vině genetika, která některým z nás dává předpoklady k depresím a jiným k tomu, že jsou šťastní, ať se děje, co se děje. Někteří z nás se skutečně musí těžce potýkat s dědičným *set-pointem*, což je jakýsi předem určený bod, v němž se cítíme šťastní. Genetika je však jen jedním z faktorů, které na naše štěstí a spokojenost působí. Jinak by ani nemělo smysl tuto kapitolu psát.

Lidský mozek je velmi dynamický – jinými slovy *neuroplastický* – aparát. Genetika nás má tedy spíše vést než nám diktovat. Sami jistě víte, že vaše osobnost prošla od dětství jistou změnou. Sami jste tedy na vlastní kůži pocítili, jak výchova překonává přirozenost. Svou osobnost však můžeme změnit více, než si dovedeme představit. Namísto toho, abychom se nechali vláčet sociálními proudy a poddávali se nahodilým změnám, můžeme si sami zvolit cestu, kterou půjdeme.

Při studiu podkladů pro tuto knihu jsem si zvolil několik konceptů, které od té doby uplatňuji ve svém vlastním životě, abych zlepšil své chování a snad i zvýšil svůj *set-point*. Jeden z nich je prostý: zkrátka se *snažit* být šťastnější. Jen dodám, že tento koncept je v Británii takřka na úrovni společenského tabu. Samotná myšlenka snažit se být šťastnější se většinou setkává s nemalou dávkou skepse. Věříme zde totiž, že předstírat štěstí je dočista hloupé a otravné.

Na tomto místě bych rád vyjádřil dvě své domněnky: zaprvé se mi zdá, že snažit se být šťastný je bezesporu dobrá věc – a pokud je na cestě ke štěstí třeba jistého mezidobí, kdy štěstí jen předstíráme, budiž tak. Vždyť pokud si chceme od základů vypracovat sportovní postavu, čeká nás podobné mezidobí, kdy na svém ochablém těle nalezneme jen malé svaly – což však není důvod k posměchu, či dokonce k zanechání



snažení; naopak jde o známku pokroku. Druhou domněnkou je pak to, že potíže při přehodnocování životních postojů pramení z toho, že se o tom na školách příliš neučí. Mentální, emoční a duševní růst a překážky na cestě k němu jsou látkou, kterou se vyučující zabývají jen zřídka. Naproti tomu zavlažovací systémy ve vzdálených zemích a příběhy dávných panovníků se zdají být důležitější, než to, abychom se naučili, jak žít zdravěji. A to je přesně to, co mě mate a frustruje – základy jedné učební látky jsou vynechány ve prospěch detailního studia látky jiné, která je však pro většinu lidí pro život zbytečná.

Rick Foster s Gregem Higgsem se rozhodli empiricky zkoumat koncept štěstí. Cestovali proto do různých zemí a na každém místě hledali toho nejšťastnějšího člověka. Závěry, které učinili a shrnuli ve své knize „*How we choose to be happy*“ (Jak si vybíráme štěstí)<sup>HH</sup>, nejsou zcela předvídatelné, a zmíněná kniha je tak poměrně zajímavá. Kupodivu, velmi šťastní lidé nejčastěji shodně dělají něco, co je v rozporu s běžnou domněnkou, že šťastní lidé jsou zkrátka šťastní od přírody: tvrdí totiž, že se snaží být šťastní vědomě. Skutečně na svém štěstí pracují a snaží vybírat si šťastnou cestu životem. Ať už jim byla dána do vínku hladina štěstí jakákoliv, nemohlo to samo o sobě stačit k tomu, aby se dostali na takovou hladinu štěstí, jaké za svůj život dosáhli. Klíčem je na svém štěstí neustále pracovat – a to většina z nás nedělá!

Tito velmi šťastní lidé zjistili, co je činí šťastnými, a stanovili si to za svou životní prioritu. Když narazí na problémy a prožijí nepěkné věci, nepoddávají se nepříjemným pocitům a snaží se mezi nimi najít něco pozitivního. Najdou způsob, jak své obtíže překonat, a poučí se z nich. Při tom všem se nechávají vést svým životem; nesnaží se udělat si ze života poslíčka, který přijde, když se zavolá. Zůstávají flexibilní, proplovají životem, riskují a jsou rádi spontánní. S tím souvisí také to, že tito lidé začali lépe vnímat svět kolem sebe i se všemi těmi odstíny života, které my ostatní bereme jako samozřejmé. Z těchto nových vjemů plyne přirozený sklon odvděčovat se za vše, čeho se jim dostalo. Neodvděčují se však stylem „něco za něco“, odvděčují se věcmi nebo službami, které dávají ze srdce a za které nic dalšího neočekávají.

Foster a Higgs také zjistili, že velmi šťastní lidé bývají čestní vůči sobě samým i vůči ostatním. Také jsou velmi disciplinovaní a přijímají odpovědnost za své činy.

Pokud něco slíbí, udělají vše, co je v jejich silách, aby to splnili. Pokud udělají chybu, přiznají si ji a snaží se ji odčinit. Ačkoliv v mnoha společenských situacích může být čestnost nebezpečnou strategií, mezi její trvalé důsledky patří to, že jsme sami k sobě i k ostatním upřímní a můžeme tak více relaxovat. Nemáme co skrývat. Tento konkrétní koncept již osobně několik měsíců zkouším a velmi mě to baví. Čestnost a upřímnost jsou klíčové v taoismu a napomáhají snížení vlivu ega na naši osobnost, jak se dozvíte později v této knize.

Co však v tomto shrnutí nenajdeme, je jakákoliv zmínka o „radosti“. Mnoho lidí radost a štěstí zaměňuje – a to opakovaně. Nepoučí se tak z toho, že ten úžasný nový telefon, co na ně čeká na poště, je neučiní šťastnými. Radost dlouho nevydrží. Je jako šlehačka na dortu. Telefon se za pár dní okouká, načež se dostaví pocit neklidu, dokud neobdržíme další dávku radosti. Štěstí je ve své podstatě trvalá spokojenost s vlastním životem. Štěstí tedy nespočívá ve věcech a zážitcích. Je to životní postoj, který nám umožní jít s proudem a užívat si vše, co nám život přináší. Pak nás nesvazují očekávání a štěstí se tím pádem dostaví jako vedlejší efekt správného životního postoje. Podobně, jako tomu je u spánku, čím více se o štěstí pokoušíme, tím více se nám vyhýbá. Štěstí je důsledkem toho, že jsme schopní zvládat vše, co nám život chystá, že jsme schopní vidět krásu a zábavu, kdekoliv by se mohla objevit. Vždyť se stačí podívat na děti – ty nejsou otroky zakořeněných myšlenek o tom, z čeho budou šťastné, a nacházejí tak štěstí v mnoha různých věcech.

Vzpomínám si na jednu obzvláště deštivou sobotu, kdy se nás na náš odpolední fotbal v parku sešlo jen sedm. Měli jsme štěstí – objevila se skupinka náctiletých dětí, které si s námi chtěly zahrát. Po chvíli jsme ale zjistili, že ty děti to s míčem umí o dost lépe než my. Co mi ale uvízlo v paměti nejvíc, byl do očí bijící kontrast v přístupu obou týmů: děti se oproti nám daleko víc smály. Bavili se útočením na poslední chvíli a také různými fintami, ale nám dospělým se to zábavné nezdálo, protože to pro nás nebylo nic nového. Děti byly úplně nadšené, když mohly skákat po bříše do kaluží jako tučňáci. Je sice pravda, že to nebudou ony, kdo bude to bahno z oblečení dostávat, ale v tu danou chvíli byly spontánně šťastné. Žily daným okamžikem, byly šťastné, ať dělaly cokoli – nechali se vést svým životem. Představte si, že si vyrazíte do parku jen proto, abyste

se proskákali v kalužích. To by neudělalo ani dítě, a pokud ano, určitě by si to tolik neužilo. Nejde ani tak o to, že by skákání do kaluží bylo bůhvíjaký zážitek, jde o to, že schopnost být spontánní se navenek projevila jako stav šťastné mysli. Svobodné mysli.

Pokud se do něčeho pustíme a očekáváme, že nám to přinese radost, soustředíme se právě na onu radost, což nám brání v tom, abychom byli šťastní. Když člověk hledá a očekává potěšení při jídle, bude zklamaný, když ono jídlo nebude mít určitý standard. A pokud bude jídlo výborné, jak si má udržet dobrý pocit i po jídle? Šťastný člověk si sice dobré jídlo užívá – a intenzivněji – ale nejí je, aby našel radost.

Jak jsem již zmínil, úspěšný profesní a rodinný život nám štěstí nezaručí. Úspěch se štěstím tak docela nespojuje. Jak již víme, štěstí vyplývá ze správného životního postoje. I lidé, kteří jsou podle většiny standardů považováni za chudé, mohou být šťastní právě díky správnému postoji k životu a vytěžit tak ze svých životních podmínek maximum. Úspěch společně se správným postojem však mohou být základem pro vskutku bohatý a naplňující život. Neočekávejte tedy, že samotné úspěchy vás učiní šťastnými.

Stejně tak není třeba lpět na materiálním bohatství. Britský populárně naučný týdeník *The New Scientist* zkoumal, jaký vliv má používání telefonu, internetu a počítače na náš život (vyd. 2739, prosinec 2009). Daniel Goleman přišel s tím, že čas a prostředky, které investujeme do těchto „nezbytných“ výtobytků moderní doby, nám ubírají čas na osobní kontakt, v důsledku čehož přichází deprese. Všechna tato elektronika nás ve skutečnosti zotročuje. Stačí si jen uvědomit, jak často člověk kontroluje emailovou schránku. Psycholog Tim Kasser z univerzity Knox College v Galesburgu v americkém Illinois prokázal, že pokud budeme příliš lpět na materiálních věcech, budeme méně šťastní. Tento přístup také snižuje naše sebevědomí a způsobuje, že svůj materiální majetek porovnáváme a své štěstí zakládáme na tom, že máme lepší věci než ostatní. Jakékoliv srovnávání sebe sama s ostatními má však ve svém důsledku negativní dopad na zdraví.

Závislost na moderních technologiích, a to zejména na herních konzolích, ničí naši autonomii a sebekompetenci. Jsme svázáni pravidly přístroje a vyňati z interakce s ostatními lidskými bytostmi. Pokud si však urovnáme, že chceme *zažívat* to, co nám moderní technologie přináší, a ne se jí nechat *ovládat*, jsme jejich nepříznivých vlivů

v podstatě uchránění. A z tohoto nám vyplývá důležitý koncept: z výzkumů vyplývá, že člověk je šťastnější, když upřednostňuje zážitky před materiálním bohatstvím. Půjčit si pár filmů je daleko lepší než jeden *vlastnit*.

Proto máme k dispozici jistý mechanismus, pomocí kterého můžeme předcházet tomu, aby nás touha po materiálním bohatství ovládla a zotročila. Ačkoliv se mi titul inspirující knihy od Stuarda Wilda „*Infinite self – 33 Steps to reclaiming your inner power*“ (Nekonečné já – 33 kroků ke znovuzískání vnitřní síly) zdá poněkud podivný, může toho autor čtenáři mnoho nabídnout.<sup>15</sup> Tvrdí, že vhodným přístupem je pohlížet na všechny materiální věci včetně domu a auta jako na vypůjčené. Tento způsob myšlení je velmi osvobozující. A jak jsme viděli, klíčem ke štěstí je osvobození se od toho, co nás spoutává. Dokud budete svůj počítač brát jako vypůjčený, je jeho vliv na vás neutralizován. Abyste si dokázali tuto představu udržet, stačí si vzpomenout, že do hrobu si s sebou stejně nic z toho nevezmete.

Moderní život však bohužel zapříčinil, že mnoho z nás uvažuje nesprávným způsobem. Celkově převládající materialismus a zaměření na krátkodobost, které jej doprovází, jsou nejlépe vidět na příkladu osobního automobilu. Všichni máme zakořeněnou představu, že mít auto je „nutnost“. Přehlízíme však globální důsledky takového přístupu. To platilo až do nedávna, kdy se znečištění způsobené automobily stalo aktuálním tématem. Naše posedlost auty na nás má ale i mnoho jiných vlivů. Tento materialistický přístup má velice negativní dopad na kvalitu moderního života. Je proto namístě poskytnout bližší pohled na to, jak nás auta poškozují.

Není tomu tak dávno, kdy auta začala jizvit povrch naší planety. Začalo se stavět stále větší a větší množství silnic a dálnic. Schopnost řídit se stala téměř povinností. Vzdálenost mezi domovem a prací se protáhla z kilometrů na desítky kilometrů, což prakticky vyloučilo cestování do práce pěšky či na kole. To přirozeně zapříčinilo rostoucí míru znečištění. Díky usnadnění dopravy bylo také možné prodloužit pracovní dobu. Mimo to je také moderní dojíždějící člověk obvykle unaven ještě předtím, než dorazí do práce. Takový dojíždějící je po dlouhém dni v práci obvykle natolik vyčerpan, že nemá čas na kvalitní život mimo zaměstnání. Rovnováha života je narušena.

Nadměrná doprava může také způsobit absurdní situace, kdy člověk z Cardiffu jezdí

přes 70 km za prací do Bristolu, přičemž jiný člověk v Bristolu dojíždí za stejnou prací do Cardiffu. Dalším problémem je malá četnost obchodů, na které člověk naráží ve městě čím dál tím řidčeji. Velké obchodní domy bývají umístěny mimo město a pro člověka bez možností osobní dopravy jsou prakticky nedostupné.

Status auta je navíc vyšší než status chodce. Když se nad tím zamyslíte, to, že člověk ve znečišťujícím autě mívá často přednost před neznečišťujícím chodcem, který hodlá přejít přes silnici, je holá šílenost. Jakmile se ale posadíme za volant, auto mění naše chování. Tolik, že se ani neobtěžujeme zapnout na kruhovém objezdu blinkr, abychom dali chodcům najevo, kam máme v úmyslu jet. Kazí nás to. Chodce, kteří jsou stejně tak lidé jako my, vidíme jako méně důležité, protože se pohybují pomaleji. Chodec je pak nucen čekat, než ho nějaký řidič pustí, nebo odhadovat podle směru kol, jestli se auto chystá z objezdu vyjet, či zda bude v jízdě pokračovat. To, že auto nedá světelné znamení, je společenským selháním na straně řidiče, který je však zaslepen mocí, jež mu dodává jeho vozidlo. Technicky vzato je to pak také chyba řidičská, ačkoliv zdaleka ne každý motorista ví, že má povinnost dávat znamení o směru *každému* účastníkovi silničního provozu. Ve chvíli, kdy se chodec pokouší přejít ulici, je bezpochyby účastníkem silničního provozu. Takovéto věci nám ale unikají, protože dovolujeme síle materiální hodnoty auta, aby nás zaslepila. Aby potlačila naši lidskost.

V současnosti děti málokdy do školy chodí nebo jezdí na kole. Každé ráno a každý večer tak na silnicích dochází k zácpám, když rodiče tyto děti dopravují do školy a ze školy. To však navíc dětem ubírá příležitost ke zdravému pohybu – a jak jsme již viděli, svižnější procházka do školy by jim do začátku školního dne rozproudila krev do mozku. Auto má však na děti ještě jeden, hlubší a závažnější dopad. Ohromné množství aut, která se pohybují nebo jsou zaparkována na silnicích zapříčinila, že jsou mnohé z těchto silnic dětem nepřístupné (alespoň v Británii). Tomuto problému nepřidává ani medializace případů unesených a zneužitých dětí, což způsobuje až paranoidní strach ze strany rodičů, kteří pak drží děti zavřené doma, kde se náhradou mohou obdivovat krásám světa elektroniky. Nejenže se z nich stávají povaleči, ale navíc ani nejsou schopni komunikace se sousedy. Mezi generacemi se neustále prohlubuje neporozumění a odcizení, a to částečně vinou auta. Z toho všeho navíc vyplývají trvalejší důsledky ve

chvíli, kdy je dětství za námi a jako mladí dospělí jsme vrženi do reálného světa, jehož realita na nás dopadne s o to větší silou.

Ztráta sociálních vazeb mezi dospělými, o něž nás automobil připravil, patří k dalším z problémů moderního životního stylu. Velký Průmysl nás přiměl myslet si, že jsme spotřebitelé a že bychom měli dávat přednost věcem před lidmi. Tradice a tradiční hodnoty byly zatlačeny do pozadí vlivem kapitalistické společnosti. Velké Potravinářství, Velká Medicína a Velká Farmaceutika dále zapříčinily, že tradiční recepty a bylinné kúry byly odstaveny na druhou kolej. Intenzita moderního života společně se silným sociálním tlakem, abychom nezůstávali pozadu za ostatními, ale také dlouhá pracovní doba nás odvádí od různých drobností, které nám život nabízí. Nemáme již čas ani potřebu zastavit se a chvíli pozorovat a poslouchat svět kolem nás. Pokračujeme ve svém zběsilém běhu a ustavičně hledáme nové a nové podněty ve formě věcí a zážitků, přičemž zapomínáme, že bychom se měli občas zastavit a odpočinout si.

V Británii, v Americe i v dalších zemích se vlády primárně soustředí na ekonomiku, neboť věří, že bohatství národa je cestou ke spokojenosti obyvatel. Je to poměrně pochopitelné: ekonomika se dá měřit – a tím pádem kontrolovat. Lze ji vyměřit čísly. Oproti tomu štěstí lidí, ač je o mnoho důležitější než peníze, je spíše záležitostí kvality než kvantity, a tudíž je obtížnější je měřit a o to těžší kontrolovat nebo ovlivnit.

Podle Michaela Brauna, emeritního profesora medicíny z University College London, existují poměrně spolehlivé metody měření štěstí. Na odděleních onkologie se pravidelně užívá psychometrických nástrojů k měření psychické pohody pacientů. Tato měření poskytují cenné údaje při rozhodování, zda by měla daná léčba na pohodu pacienta natolik ničivý vliv, že by bylo lepší se takové léčbě vyhnout. Léčba může život pacienta o něco prodloužit, ale kvalita takového života může být příliš nízká na to, aby bylo možno takovou léčbu ospravedlnit. Obtíže při měření štěstí ale neodradily vzdálenou himalájskou zemičku Bhútán od toho, aby ze štěstí obyvatel učinila svou absolutní prioritu. Ano, v Bhútánu je štěstí lidí důležitější než ekonomika. Důležitější než peníze.

Jistým způsobem jsou schopni měřit „hrubé domácí štěstí“, na jehož základě konají svá rozhodnutí. Jedním z takových rozhodnutí byl zákaz billboardů, které byly shledány příliš manipulativními. Zakázáno bylo i kouření na veřejných prostranstvích s tím, že

takovýto zákaz bude mít pozitivní vliv na zdraví a štěstí občanů. Tato malá země si mě však nejvíce získala příhodou, kdy byl na frekventovaném kruhovém objezdu nahrazen policista, který řídil provoz na přechodu, semaforem. Lidem se tato změna natolik nelíbila, že došlo k navrácení dražšího lidského pracovníka. Kvalita života dostala přednost před cenou – a štěstí před penězi.

Bhútán také patří k zemím s nejnižšími rozdíly v platech bohatých a chudých, což je samo o sobě znakem zdraví populace.<sup>SL</sup> V zemích, kde je tento rozdíl velmi patrný si je většina lidí vědomá své nízké pozice na platovém žebříčku. Mnozí lidé také podlehnou nebezpečnému pokušení a začnou se s ostatními srovnávat. Ti na vrcholu to však také nemají jednoduché – jejich vysoké platové ohodnocení je nutí sledovat ty, kteří jsou na žebříčku pod nimi a kteří dychtí po jejich pracovním místě. Konkurence je o to větší, čím jsou si lidé v takové společnosti na platovém žebříčku blíže.

V zemích zaměřených na ekonomiku se hlavní prioritou často stává, aby se ceny osekaly na minimum. Je to podobné jako osekát z obličejů uši nehledě na spokojenost majitele. Dopravní policisty dnes již moc často v ulicích nevidáme, jejich pracovní doba byla drasticky zkrácena a řidiči mnohdy parkují tak, že překáží chodcům či zaclání ostatním řidičům. Rozpočty britských samosprávních jednotek byly osekány natolik, že nezbyvají peníze na opravu silnic. Ty jsou tak plné děr, které poškozují auta. Vzniklé soudní spory s těmito institucemi pak nadále zatěžují jejich už tak nízký rozpočet.

Co se týče přímějších vlivů na lidské štěstí, existuje zřejmě jeden druh radosti, který štěstí vyvolává: smích. Upřímný, nespoutaný smích má neuvěřitelně blahodárný vliv na duševní zdraví, ale také na imunitu. Smích je důsledkem toho, že nebereme život příliš vážně. Pokud se dostatečně smějeme, tělo se přesouvá z obranného módu do stavu, kdy je schopno prožívat život naplno. Osobně se domnívám, že pokud se člověk směje, je to signál jeho tělu, který říká, že okolí je bezpečné, a tak je možné aktivovat parasympatický nervový systém, který nás uvede do stavu odpočinku.

Pokud se rozhodnete praktikovat některé z rad uvedených v této kapitole, jako například vědomě se snažit být šťastní, je potřeba mít na paměti všechny možné nástrahy, které vás na cestě ke štěstí mohou potkat. Je však třeba vytrvat a být šťastní! Dovolím si ještě jednu poslední poznámku o štěstí: šťastní, zábavní a nadšení lidé jsou

patrně méně náchylní ke kardiovaskulárním chorobám, například infarktu či mrtvici (2010 European Health Journal).

## Síla zvyku

F. M. Alexander byl herec, který trpěl ustavičnými bolestmi v krku, což mělo špatný dopad na jeho herecký výkon.<sup>US</sup> Jeho doktor si nevěděl rady, a tak mu doporučil dělat pauzy od hraní a odpočívat. Když ani tyto pauzy nepomohly, Alexander se zamyslel. Povšiml si, že dlouhé hovory, které často vedl s přáteli, nikdy neměly za následek bolesti v krku, a tak ho napadlo zjistit, co dělá při hraní jinak. Sledoval se v zrcadle, aby nakonec zjistil, že to, co způsobuje jeho problémy, je jiné držení těla. Zjistil, že při hraní stojí jinak, než když si povídá s přáteli. Co mě však ohromuje je to, že se nepozoroval pár minut, ale několik měsíců, což značí o jeho ohromné až fanatické trpělivosti.

Tato dlouhá doba pozorování byla nutná pro uchopení tak jemných rozdílů, které Alexander sledoval. Již v raných fázích svého pozorování si byl vědom, jak markantně se liší jeho postoj při hraní od toho, když si povídá s přáteli. Všiml si, že jeho herecký postoj způsobuje nadměrný tlak na oblast hrtanu, což v důsledku vedlo k jeho obtížím. S největšími problémy se však potýkal, až když se snažil své nesprávné držení těla napravit. Jakmile se pokusil stát správně a hrát *současně*, jeho držení těla se opět vrátilo do zažitých nesprávných kolejí. Jak jsem však již řekl, Alexander byl velmi trpělivý. Postupně si vytvořil techniku, pomocí níž dosáhl kýženého postoje. Vždy, když začal hrát, prostě se nad novým držením těla zamyslel, aniž by se o něj vědomě snažil. Tento návyk přenesl nové držení těla do popředí jeho pozornosti. Postupem času, po opakované vizualizaci správného postoje, byl schopen hrát a držet své tělo správně. Tím začal také proces změny. Jeho mysl si na nový koncept nejprve zvykla a teprve poté byla schopná uvést jej do praxe.

Klíčové na těchto pozorováních je, že intelektuální hodnota nového způsobu dělání věcí se musí potýkat s odporem ze strany existujících návyků, *a to i přesto, že tyto návyky nemusí být prospěšné*. Často podceňujeme vliv, který na nás návyky mají. Jedním ze zřejmých důvodů, proč je tak obtížné utvořit si nový návyk, je fakt, že staré a nové



návyky existují a fungují v různých částech mozku. Starý návyk běží na podvědomém autopilotu, zatímco nový návyk, který chceme upevnit, funguje v pomalé vědomé mysli. Zkuste si vzpomenout na to, jak jste se učili řídit auto s manuální převodovkou – jak dlouho vám trvalo, než jste zjistili, kdy motor zabírá, abyste mohli řadit plynule. Nicméně s přibývajícím zkušenostmi se vám mohlo stát, že když instruktor odpoutal vaši pozornost k něčemu jinému a vy jste dali prostor svému podvědomí, řazení vám šlo samo, aniž byste o tom věděli. Ve světle tohoto zjištění je zajímavé sledovat, do jaké míry za nás podvědomí řídí. Často si ani nepamätujeme některé úseky cesty, protože jsme byli zaměstnání něčím jiným.

Tím, že se pokusíme přesunout nový návyk do autonomního podvědomí, se vystavíme dalšímu problému. Starý návyk, ač neslouží dobře, je železná košile a dlí v naší komfortní zóně, a proto se nám nové návyky povětšinou zdají cizí a nepohodlné. Podvědomí se jich chce zbavit, protože nechce opustit tuto komfortní zónu. Pokud se například pokoušíme vylepšit svůj bekhend v tenise, používáme svaly jiným způsobem. Ač je tento jiný způsob v zásadě lepší, může se nám zprvu zdát cizí. Ačkoliv je nový druh pohybu technicky správnější, zdá se nám zvláštní a náš mozek se snaží novou techniku vytěsnit a nutí nás k návratu ke starému známému: pohodlnému řezanému bekhendu.

A tím se dostáváme k dalšímu problému: k přirozené tendenci odmítat změny. Pokud se nám nová metoda napoprvé neosvědčí, tíhneme k tomu ji rychle zavrhnout s tím, že za ni naše úsilí nestojí. Je však třeba pilně opakovat nový návyk a překonat pokušení snahy zanechat. Po dostatečném počtu opakování se nový návyk usadí a jeho správnost nám přinese vytoužené ovoce. Když budou patrné výsledky, začne podvědomí časem odmítat starý návyk a nahradí ho návykem novým. Do té doby je však nutné tvrdohlavě vytrvat, aby nedošlo k návratu ke starému návyku. Pokud už k takovému návratu dojde, míváme tendenci považovat jej za osobní selhání. Musíme na to však nahlížet jako na dočasnou překážku a vytrvat na své cestě, abychom dosáhli výsledků.

Další nástrahou, před kterou se musíme mít na pozoru, je to, že jakmile začneme dosahovat pokroku, ustálíme se na určitém bodě a máme pocit, že naše snažení nikam nevede, což může podlomit naše odhodlání. Dokonce se nám může zdát, že k žádnému pokroku nedošlo. Pokud se nám tento týden daří stejně jako týden minulý, je možné,

že zcela zapomeneme, že týden před tím to bylo horší. Paměť si s námi může takto pohrávat a ohrozit tak naši snahu.

Tento koncept se znovu a znovu promítá do problematik probíraných ve zbytku této knihy. Pokud jste na tom podobně jako já, mnohé z vašich vrozených a naučených návyků nejsou příliš prospěšné. Proto budete zřejmě chtít využít již uvedených poznatků k tomu, abyste své návyky změnili. A podobně jako v případě, kdy se snažíme fyzicky změnit techniku svého bekhendu a zdá se nám to zpočátku divné, zdá se nám divné i to, když se snažíme změnit návyky mentálního rázu. Během přechodu od starého mentálního návyku k novému si člověk připadá cize. Doslova jako by *nebyl sám sebou*. Sama tato překážka způsobuje, že mnohým z nás se nepodaří přijmout nový způsob života za svůj. Dnes se smějí více než dříve, a to i věcem, které se mi zpětně nezdají příliš vtipné – a může to znít poněkud *nuceně*. Na tom však nesejde: smích v jakékoliv formě je zdraví prospěšný. Myslím si však, že „nucený“ není zcela správné slovo, spíše se smějí v situacích, kdy bych se dříve nesmál. Dochází mi, že za zábavné považuji více věcí než dříve. To lze chápat jako příjemný a neočekávaný vedlejší účinek některých nových návyků z pozdějších částí knihy, které jsem si osvojil.

Ale i takto příjemný a pozitivní návyk, jakým více smíchu je, může odstartovat návrat zpět k bývalému životnímu stylu s menším množstvím smíchu, protože se nám může zdát, že nejsme sami k sobě upřímní. Abych pravdu řekl, být sám k sobě upřímný co se týče právě smíchu mi úplně nevyhovuje – daleko lépe se cítím, když se smějí více. A tak jsem se rozhodl změnit svůj postoj k životu tak, aby se více smíchu *stalo* součástí mého pravého já. V přechodném období je nicméně třeba vytrvalost a odhodlání.

Alexanderova technika, která je produktem jeho práce, je vysoce účinná. Ačkoliv byla její účinnost ověřena výzkumem, i dnes, mnoho let po jejím objevení, ji její samotný název řadí spíše mezi alternativní medicínu nežli mezi primární způsoby léčby. Ve skutečnosti je to však zcela zásadní technika, které je třeba věnovat větší pozornost. Hlavními poznatky plynoucími z Alexanderova pozorování je řada rad, jak zlepšit své držení těla, ukazuje nám však také, jak silně jsou v nás naše návyky zakořeněné. Jak jsem již osvětlil dříve, i návyk, který nám škodí, je pro nás železná košile a bude se úporně bránit jakýmkoliv změnám, dokud jejich celková prospěšnost nebude nad slunce

jasná.

Tím, že se zde zabývám návykem, se samozřejmě přesouvám k otázkám hlubším než je problematika držení těla, totiž k otázkám vnitřního postoje. Ani geneticky určené návyky nejsou výjimkou, i je lze změnit. Zkuste si znovu a znovu připomínat, že lidský mozek je velmi přizpůsobivý aparát. Roste, zmenšuje se a vyvíjí se v závislosti na našich životních zkušenostech a na postoji k těmto zkušenostem. Naše genetická výbava je nám v této tvorbě postojů jakýmsi odrazovým můstkem. Geny lze však vypnout a zapnout, a to pouhou myšlenkou, což nám dává větší kontrolu nad vlastním osudem, než si byste si mohli myslet. David Hamilton ve své zajímavé knize „*How your mind can heal your body*“ (Jak může mysl uzdravit tělo) zkoumá velmi detailně rozsah vlivu mysli na tělo, a také na naši genetickou expresi (vývoj genu, jeho přepisování apod.).<sup>HM</sup>

Co se týče samotných *self-help* knížek, ti z vás, kteří jich už pár přečetli, si jistě povšimli dvou věcí. Zaprvé, že samotné čtení těchto knížek je dobré pro zdraví, a to zejména díky tomu, že informace a příhody jsou prezentovány ve velmi pozitivním duchu. Zadruhé, že tento účinek opadá velmi záhy po přečtení knihy. Informace si znovu připomínáme jen málokdy a staré návyky se hlásí o své místo.

To je sice ohromná škoda, ale tomuto „jojo efektu“ se dá vyhnout pomocí odhodlání a vytrvalosti. Změnu musíme chtít a v započatém snažení vytrvat. A stejně tak, jako když se snažíme splnit si nějaký sen, musíme očekávat překážky a nezaleknout se jich. Pokud jde o změny životního postoje, jedná se o vsutku tvrdý oříšek. Musím zde však opět zdůraznit, že pozitivní důsledky jsou dalekosáhlé, větší, než by se mohlo na první pohled zdát. Jedním z takových pozitivních důsledků je to, že jedna úspěšná změna může způsobit, že si více všímáme dalších změn které z ní plynou.

Alexander zjistil, že když začneme pěstovat nový návyk, nesmíme bojovat proti návyku stávajícímu. Jak poznamenává Susan Jeffersová ve své knize „*Feel the fear and do it anyway*“ (Udělej to strachu navzdory)<sup>FF</sup>:

„*To, čemu se bráníme, přetrvá*“

Jak jsem již uvedl, jedním způsobem, jak staré návyky přetrvávají, je to, že se nacházejí v naší komfortní zóně. I špatně provedený tenisový úder, který není pro tělo příliš pohodlný, je pohodlný pro naši mysl díky pocitu známosti. Toho, že nepřírozenost

onoho pohybu nás dříve unaví, si naše podvědomí ani nepovšimne.

Z toho, že se vymaníme ze svých komfortních zón, nám plynou i další výhody. Komfortní zóny nás totiž ovlivňují v mnoha oblastech života, jakými jsou například vyhýbání se exotickým jídlům, či dokonce zvyk chodit do práce stejnou cestou každý den. Tím, že začneme zkoušet žít svůj život jinak – že se vymaníme z komfortní zóny – ji ve své podstatě rozšiřujeme. To nám sice může čas od času vymstít, ale ve většině případů je výsledkem osobní růst.

Jedním z mých koníčků je například mluvení s cizími lidmi. S tím, jak se s nimi učím mluvit, aniž bych je soudil, se zároveň učím brát je takové, jací jsou, ať už pocházejí z jakéhokoliv prostředí, a také začínám být schopen vidět život z jejich perspektivy. Z tohoto druhu „cvičení“ plyne jisté riziko, neboť je snadné šlápnout vedle. Některé kultury mají také velmi komplikovanou společenskou etiketu a můj sklon chovat se občas netaktně mě může snadno vystavit občasnému společenskému faux pas. Nicméně obecně vzato, čím víc se snažím otevřít se druhým, tím více jsem toho schopen a tím více se ve mě tento návyk utvrzuje. Nikdy jsem nebyl příliš stydlivý, avšak nyní se mé společenské dovednosti díky tomuto cvičení rozšířily za hranice mé komfortní zóny a jsem tak schopen do svého života vpustit větší množství lidí.

Metoda, která zde napomáhá překonání starého návyku, je intelekt, čili vědomá snaha o změnu. Tato schopnost byla pravděpodobně aktivní u nás všech v dětství, kdy jsme se rozhodli opakovat si na písemku a překonali tak náš přirozený instinkt hrát si. Intelekt nám dále stanovuje dlouhodobý cíl překonat nestálost emocí. Joe Dispenza věnoval tomuto konceptu 500 stran ve své bravurní, ač poněkud zdouhavé knize „Evolve your brain“ (Rozviňte svůj mozek).<sup>EB</sup> Pokusím se zde skromně svými vlastními slovy shrnout některé klíčové závěry z této knihy a doufám, že koncepty, které Dispenza prezentuje, předám věrně.

Vysvětluje, že svůj život začínáme jako prázdný autobus, který na své cestě životem nabírá nové cestující – zkušenosti – a učí se, jak žít. Velký vliv na nás má nevyhnutelně rodina, přátelé a systém vzdělávání. V mnoha situacích děláme velké chyby. V konečném důsledku se věc pro mnohé z nás má tak, že mnohé z návyků, které si ve svém mozku uložíme, aby nám pomáhaly tyto obtížné situace zvládat, nejsou vždy příliš efek-

tivní, a někdy dokonce vedou k výsledku zcela opačnému. Jestliže nám rodiče neustále opakují, že jsme budižkničemu, s největší pravděpodobností si utvoříme mechanismus, který nám to pomůže zvládat, ale který nás de facto poznamená na celé roky nebo i desetiletí našeho života.

Nové druhy chování většinou zpracovává neokortex, čili šedá kůra mozková. Jak se rozvíjíme a učíme, tyto naučené druhy chování se postupně přesouvají do podvědomých částí mozku, kde se coby naučené chování zautomatizují. Vzpomeňte si, jak jste se naučili jezdit na kole – dnes už nad tím nemusíte ani přemýšlet. Zčásti tomu tak je proto, že naše vědomí se zaměřuje na zvládnání nové skutečnosti, ale zčásti také proto, že vědomí je pomalé a neorganizované, zatímco podvědomí je rychlé a pohotové.

Podvědomí se však také na nic neptá, což je jádrem mnoha problémů. Do svého vědomí ukládáme návyky, které nám nijak neprospívají, a podvědomí dělá to, co se mu řekne, přičemž návyky se dostávají do takové hloubky, že si jich nadále nejsme sami vědomi – ani jejich negativního dopadu na náš život. Mnohé z těchto návyků jsou behaviorálními reakcemi na emočně náročné situace. Pokud nám rodiče stále opakují, že nikdy ničeho nedosáhneme, nebudeme pravděpodobně pracovat na plný výkon a utvoříme si návyky, které naplní očekávání rodičů, často aniž bychom si toho byli vědomi.

Jakmile se z nás stávají třicátníci, naše mysl prochází změnou z módu *učení* do módu *dělání*. Můžeme aktivovat autopilota ve větším množství situací, což vyhovuje snaze těla šetřit zdroji. Pokud bychom museli věnovat vědomé úsilí řízení v autě, jako když jsme se učili řídit, vyčerpala by nás každý den už jízda do práce. A podobně to funguje i v jiných každodenních situacích. Čím více lze spoléhat na podvědomí, tím lépe. Ve chvíli, kdy aktivujeme podvědomého autopilota, fungujeme efektivně a úsporně. Nacházíme se v komfortní zóně. A ten pocit se nám začne líbit – a to dokonce tak moc, že čím jsme starší, tím více máme tendenci na tohoto autopilota spoléhat. Namísto abychom žili s nadšením a otevřeností vůči životu, jako když jsme byli mladí, žijeme na autopilota a v důsledku žijeme méně a méně vědomě. Jakmile je tento autopilot aktivní, jednáme vědomě jen zčásti. Tíhneme k tomu, abychom se nechávali unášet proudem reakcí autopilota na náš život a svět kolem nás.

Pokaždé, když pomocí autopilota užijeme ozkoušený (ač ne vždy žádoucí) návyk, posilujeme s ním spojené sítě neuronů. Z návyku se stane ona železná košile a může být neuvěřitelně těžké se z ní vymanit. Jakmile se pokusíme dělat věci jinak, mozek se brání a říká nám, že bude lepší udělat to tak, jak už to máme ozkoušené, děkuji pěkně – a tečka. Může se stát, že mozek a tělo zajdou až tak daleko, že začnou vypouštět do těla adrenalin a kortizon. Tento nepříjemný stav rozrušení se nám pak může spojit s pokusem o změnu svých návyků, což způsobí, že se často stáhneme zpět do své komfortní zóny.

Můžeme tak padnout za oběť vlastním návykům, které nás nutí zůstat v komfortní zóně, ač nám ani lidem okolo nás nikterak neprospívají. Nejdůležitější je si na tomto místě uvědomit, že v důsledku žijeme svůj život tak, abychom naplnili očekávání okolí a očekávání, které vůči sobě máme. Žijeme v jakési mlze podvědomí z hodiny na hodinu, ze dne na den. Abychom mohli změnit své špatné návyky, je třeba žít více vědomě. Pouze neústupná, odhodlaná a vysoce disciplinovaná snaha o změnu může nakonec onu změnu přinést. Je třeba si postupně prošlapat novou neuronovou pěšinku a zanechat pohodlí své komfortní zóny za sebou. Často se nám stane, že opět zapadneme do lety vyryté brázdy, ale pomocí vůle a odhodlání se na novou cestu můžeme opět vrátit.

Tím, že se znovu a znovu vracíme na nově vyšlapanou cestu, například pokud se racionálně rozhodneme, že vztek je zbytečný, a proto se mu budeme spíše vyhýbat než mu propadat, se tento nový způsob bytí stává návykem, zatímco ten starý odumírá. Mozek funguje na podobném principu jako svaly – trénovat, nebo nemít. Jestliže se nepoddáváme starému zvyku vzteku, jeho síla slábne a je nahrazen novou, klidnou reakcí. Časem se tato nová reakce stane návykem natolik, že vytrvalost, která byla zpočátku potřebná k tomu, abychom si nový návyk utvořili a udrželi, již nebude potřeba. Tehdy se nám doslova podařilo pozměnit náš mozek.

Před koncem této kapitoly bych ještě rád zmínil, že sítě neuronů, které si utváříme na podporu nově vznikajícího návyku, působí jako magnet na další pozitivní a prospěšné návyky. Pozitivnější bude i způsob, jakým na nás bude pohlížet okolní svět, což ještě více podpoří naši nově nabytou osobnost. Dvě mouchy jednou ranou.

To, že návyky, a tím pádem i mozek, je možné změnit, je půvabně zdokumento-

váno také v knize „*The brain that changes itself*“ (Mozek, jenž mění sám sebe). Ta popisuje případ, kdy bylo jedné dámě s vážnou poruchou rovnováhy připevněno na jazyk elektronické zařízení, které vysílalo elektrické impulsy v závislosti na poloze jejích končetin. Nejenže se její mozek naučil tyto impulsy používat namísto chybějících vlastních proprioceptivních signálů, ale zlepšená rovnováha u ní přetrvávala i několik minut poté, co jí bylo zařízení odebráno. Po mnoha opakovaných pokusech byla tato doba prodloužena z minut na týdny a celé měsíce po odebrání zařízení.<sup>BR</sup>

Jednou z příčin, a pravděpodobně nejčastější příčinou, jak vzniká dětská porucha nešťastně pojmenovaná dyslexie, jsou sluchové obtíže v raných fázích dětství, nikoli nedostatek intelektu nebo úsilí. Zdá se, že část mozku, která má na starosti sluch, nedokáže zpracovávat zvuky jdoucí za sebou v rychlém sledu, a tím pádem nedokáže tyto jednotlivé zvuky rozpoznat ani je od sebe oddělit. To má za následek problematické učení slov a obtíže s tím spojené. Autoři programu *Fast Forward* (Rychle kupředu)<sup>BR</sup> se pokoušeli přeučit skupinu dyslektiků tak, že je nechali poslouchat slova, v nichž byly velké mezery mezi jednotlivými fonémy (částmi slov). Dyslektici pak tato slova byli schopni identifikovat a postupně mezery mezi fonémy zkracovat. Cílem bylo přeučení těchto dyslektiků a výsledky byly nanejvýš působivé.

Úzkost, která souvisí s obsedantně kompulzivní poruchou (OCD), lze taktéž potlačit tréninkem. Nejúčinnější metodou se v tomto případě zdá být dosažení jistého téměř meditativního stavu mysli, kdy bez jakéhokoliv hodnocení nahlížíme své kompulzivní nutkání, aniž bychom tomuto nutkání *podléhali*. Tato nestranná pozorování by měla zahrnovat také *reakci* mysli a těla, když své nutkání neuposlechneme, opět oním nehodnotícím způsobem.<sup>PM</sup> Uklidnění impulsů OCD zabere mnoho času a úsilí, zdá se však, že takováto změna vlivu OCD na život může být trvalá. Znovu se přesvědčujeme o neuroplasticitě mozku.

Než se přesunu od návyků k tomu, jaký máme postoj sami k sobě, rád bych uvedl ještě jednu poslední myšlenku. Vskutku efektivním způsobem, jak zastavit příval negativních myšlenek, které sužují nejednoho z nás, je nosit s sebou po dobu asi jednoho týdne ruční mechanické počítadlo (clicker). Pokaždé, když se dostaví negativní pocity či myšlenky, přičte se jedno kliknutí. Z počátku bude frekvence klikání vysoká, ale

samotné klikání nám pomůže si četnost negativních myšlenek uvědomit a dostaví se přirozená touha se s nimi vypořádat. Počet kliknutí za den se obvykle významně sníží již do jednoho týdne, a takový klikající člověk je pak o poznání šťastnější. Může se zdát, že tento případ je ojedinělou ukázkou situace, kdy soustředění se na negativní věc má za následek pozitivní výsledek. Ve skutečnosti se však jedná spíše o soustředění na *snížení počtu kliknutí*, než na negativní myšlenky jako takové.



## 2 Komentář

Teoretická část práce obsahuje pět částí: Analýzu výchozího textu, Komunikační situaci překladu, Typologii překladatelských problémů, Metodu překladu a Typologii překladatelských postupů a posunů.

Ve svém komentáři vycházím převážně z modelu Christiane Nordové (Nord, 1991) a snažím se jej aplikovat v jeho úplnosti. Podle jejího modelu tedy neprovádím jen analýzu originálu, ale také pomocí něj rozčleňuji jednotlivé překladatelské problémy, které z analýzy vychází. Cílem je komplexní analýza překládaného textu, která vystihne největší úskalí při překladu textu. Analýzu doplňuji o stručný popis komunikační situace, v níž bude překlad vystupovat.

Konkrétními návrhy řešení se pak zabývám v kapitole 2.5. V ní vycházím jednak z Popovičovy typologie posunů (například Gromová, 2003, s. 56-64), které blíže specifikuji pomocí překladatelských postupů dle Vinaye a Darbelneta a Vasquéz-Ayory (například Knittlová, 2010, s. 19 a 20).

## 2.1 Analýza výchozího textu

**Vysílatelem výchozího textu** je Neil Moffatt, v době vydání 52letý Brit pocházející z Londýna, kde po mnoho let pracoval pro BBC a IBM. Kvůli tenzním bolestem hlavy musel zaměstnání předčasně opustit. Přestěhoval se do Cardiffu ve Walesu, kde se v současné době živí fotografováním na svatbách, příležitostnou uměleckou činností (kreslení, truhlářina apod.). Ve volném čase vytváří webové stránky, a zabývá se problematikou zdraví. K napsání knihy ho podle vlastních slov (s autorem jsem v kontaktu) přiměl vlastní zdravotní stav a stav zdravotnické péče v Británii. Svě nabyté poznatky si však nechtěl nechat pro sebe, a tak se rozhodl napsat knihu, která by čtenáři přiblížila co nejširší spektrum problematiky zdraví. S tímto **záměrem** je nutné knihu také překládat<sup>1</sup>, jinak se ztratí nejpodstatnější poselství vysílatele výchozího textu. Ten knihu psal v jakémsi nadšení, chtěl se podělit o metody, které pomohly jemu samotnému, a o kterých instituce, jež nazývá po orwellovsku *Big Medicine* a *Big Pharma*, veřejnosti nic neříkají. Primárními funkcemi textu jsou tedy funkce *operativní* a *expresivní* (Nord, 1991, s 49).

Jak je patrné, **příjemcem** knihy má být co nejširší publikum. Pro účely tohoto překladu budeme předpokládat, že přeložená kniha bude běžně dostupná v knihkupectvích, na rozdíl od způsobu šíření předlohy, která je dosud šířena prostřednictvím internetového obchodu Amazon. Čtenář této knihy bude pravděpodobně člověk, který se zajímá o své zdraví, možná má i zdravotní obtíže (ať už fyzické, či psychické). Dá se předpokládat, že již bude s probíranou problematikou částečně obeznámen, není to však podmínkou.

Vzhledem k tomu, že kniha je primárně určena domácím, tj. **britskému publiku**, je třeba počítat s referenčním rámcem, který bude českému čtenáři vzdálen. Kniha se věnuje problematice zneužívání moci jakožto zdroje zcestných informací podávaných veřejnosti. Vzhledem ke zmíněné expresivní funkci textu je tedy logické, že v ní bude vysílatel projevat své společenské a politické názory.

Je třeba mít na paměti, že kniha je silně **časově vázaná**, neboť vznikla jako re-

<sup>1</sup>Ačkoliv Nordová připouští, že záměr autora nemusí být překladateli vždy znám (Nord, 1991, s. 49), v tomto konkrétním případě byl záměr překladateli sdělen přímo autorem během procesu psaní knihy.

akce na současnou situaci. Myšlenky v ní uváděné jsou však z velké části univerzální (například stravování či již zmíněné zneužívání moci). Mezi publikováním výchozího a cílového textu však neuběhla příliš dlouhá doba ani se neodehrála žádná událost dostatečně významná na to, aby se situace, z níž kniha vychází, změnila. Předběžně je ale nutné počítat s možností brzkého zastarávání překladu. Ne však po stránce jazykové, jak zdůrazňuje Levý: „[. . .] překlad obvykle rychleji zastarává jazykově než dílo původní“ (Levý, 2012, s. 73), ale po stránce ideové.

Všechny dosud zmíněné charakteristiky textu se týkají celé knihy. Překládaný úsek však zahrnuje pouze dvě kapitoly. **Tématem** těchto dvou (a několika následujících) kapitol je štěstí, čili mentální zdraví. První z kapitol dokonce nese slovo „štěstí“ v názvu, ve druhé je koncept štěstí schován pod zamyšlením, jak nakládat s návyky, což je však jen jedna z metod, jak lze štěstí dosáhnout. Na rozdíl od oddílu zabývajícího se výživou (s. 54-110 originálu) má tento oddíl o štěstí potenciál oslovit mnohem širší publikum, jelikož koncept štěstí je univerzální a takřka každý touží být šťastný. Z toho plyne i to, že v tomto oddílu je patrnější právě *operativní funkce*.

Ačkoliv jsou kapitoly a oddíly zdánlivě na sobě nezávislé, vysílatel se na mnoha místech odvolává k něčemu, co zmínil v předchozích kapitolách. Dvě kapitoly takto vytržené z kontextu tedy mohou obsahovat prvky **textové koheze**, které se mohou jevit jako exoforická reference (Hrbáček, 1994, s. 13), v rámci celé knihy však tyto odkazy musí fungovat, a je tak nutné, aby překladatel věnoval pozornost tomu, aby neodkazoval v rámci textu jinými slovy, než jaká již použil. Vzhledem ke svému záměru se však vysílatel pokouší alespoň krátce vysvětlit („osvěžit“) již probraný koncept a většinou tak čtenáři ušetří zpětné dohledávání v knize.

Kapitoly a oddíly by z hlediska **výstavby textu** bylo možné nahlížet jako jednotlivé statě. Jejich vzájemná provázanost a návaznost to však vylučuje. I zde se promítá záměr autora: kniha je vystavěná tak, že nejprve odhalí příčinu (úvodní kapitoly), po jejímž objasnění získávají následující kapitoly nový smysl. Knihu je možné chápat jako ze stropu visící řetěz, jehož jednotlivé články nelze vyjmout, pokud má být celkový dojem celistvý.

Na **makrorovině** se setkáváme s poměrně zajímavým jevem. Autor se rozhodl po-

skytnout nejen vzhled do problematiky, ale také do literatury, z níž vychází. Činí tak pomocí poměrně svérázného systému odkazování, který využívá dvoupísmenné mnemonické značky vytvořené z titulů odkazovaných knih. Na **mikrorovině** je text vystavěn poměrně standardně: autor sbírá poznatky, které podporují hlavní motiv dané kapitoly (oddílu). V rámci oddílu je většinou závěr jedné kapitoly odrazovým můstkem kapitoly další (štěstí: metody vedoucí k získání a udržení štěstí – zlozvyky a špatné návyky: metody vedoucí k jejich odstranění  $\ni$  metody vedoucí k získání a udržení štěstí). Pro překlad zajímavé se mohou jevit přechody mezi hlavními tématy, v překládaném úseku se však s takovým přechodem nesetkáváme.

Poměrně výrazné je zde také užití **neverbálních prvků**, zejména kurzívy. Kurzívu autor používá jako náhradu za suprasegmentální vytýkací prostředky, jakými jsou intonace a kontrastivní přízvuk (viz Dušková, 2012, s. 537: 14.36.1), které jiným než grafickým způsobem na papíru zachytit nelze.

Analýza sémanticko-stylistických posunů má být podle Popoviče hlavní složkou překladatelské analýzy (Popovič, 1968, s. 33). Nordová ve svém modelu věnuje stylu mezi množstvím faktorů, které uvádí, poměrně malý prostor. Ačkoliv sama neuvádí, kolik prostoru té které složce v analýze věnovat, logicky lze usoudit, že největší prostor by v překladatelské analýze mělo zabírat to, co bude mít s největší pravděpodobností přímý dopad na rozhodování překladače v procesu překladu. Popovič se ve svých publikacích zabývá převážně uměleckým překladem. Vzhledem k tomu, že pokud budeme analyzovat umělecký text podle Nordové, hlavním kritériem bude *literárnost* či *uměleckost* (Nord, 1991, s. 71: Literariness as a text function). V těchto případech je skutečně namístě věnovat stylu větší prostor, neboť je překladačovým nejlepším záměrem snažit se předat autorův jedinečný styl v takové míře, v jaké je toho schopen. U některých druhů textů však nehraje styl nutně takto významnou roli. Překladač by měl mít na zřeteli hlavní funkce textu a pokusit se předat zejména záměr vysílatele. To však neznamená, že by se překladač neuměleckého textu neměl věnovat stylu – naopak. Měl by se však pokusit vystihnout zejména ty stylové rysy, které jsou pro překlad *relevantní*.

Text lze z hlediska funkční stylistiky označit za text **populárně naučný**. Marie

Čechová klasifikuje populárně naučný styl jako zvláštní druh stylu odborného, který však postrádá nociónálnost stylu čistě odborného (Čechová, 2003, s. 177).

Poměrně zajímavé je podívat se na tomto místě na text z hlediska výrazové soustavy Františka Mika (Miko, 1970, s. 84). Miko ve své výrazové soustavě operuje se základními dvojicemi opozičních výrazových kategorií: *operativnost–ikoničnost a zážitkovost–pojmovost*. Miko přisuzuje vědeckému stylu rozmezí ikoničnosti a pojmovosti; ikoničnosti a zážitkovosti styl umělecký; zážitkovosti a operativnosti styl hovorový; a konečně operativnosti a pojmovosti styl administrativní (rokovací). Domnívám se, že v překládaném textu lze najít jako dominantní zejména tři tyto výrazové kategorie: ikoničnost, zážitkovost a operativnost. Pojmovost zde nalezneme také, ovšem v omezené, nejnutnější míře. Operativnost je specifickým jevem pro tento text (viz záměr vysílatele výchozího textu výše), nicméně kombinace ikoničnosti, zážitkovosti a menší míry pojmovosti je, jak se zdá, charakteristická právě pro anglický populárně naučný styl. Vzhledem k tomu, že Čechová klasifikuje populárně naučný styl jako součást stylu odborného (vědeckého – pojmovost/ikoničnost), je zajímavé uvědomit si, do jaké míry ustupuje pojmovost zážitkovosti v českých a do jaké v anglických populárně naučných textech.

Převládá zde výkladový postup. Záměrem autora je přiblížit se co největšímu počtu čtenářů, občas však volí **lexikum**, které není zcela běžně užívané. Toto lexikum (zejména částice *alas* a spojka *whilst*<sup>2</sup>) je však běžným písemným vyjadřovacím prostředkem autora, jak jsem se měl sám šanci přesvědčit při korespondenci s ním, a spadá tedy spíše do oblasti idiolektu.

Pro text je velmi příznačná pro populárně naučný styl charakteristická nominálnost (např. Knittlová, 2008, s. 149).

Obecně vzato je text z lexikálního hlediska poměrně pestrý, autor se snaží být konkrétní, aby se rychle dostal k jádru věci. V ukázce (1) ze s. 158 originálu nacházíme zvýrazněné příklady takového konkrétního vyjadřování, které je pro překládané kapitoly i pro celou knihu velmi charakteristické.

---

<sup>2</sup>Oxford Dictionaries Online tyto výrazy označuje jako humorné či archaické (Oxford Dictionaries Online, 2014)

- (1) „By repeatedly **adhering** to the new route, for example, by **reasoning against** the need for anger and thereby **diffusing** it rather than **succumbing** to it, the new way of being becomes established as a habit, and the old way dies off.“ (s. 158 originálu)

Naproti těmto konkrétním výrazům stojí v textu hojně používaná abstrakta, pod kterými si čtenář může představit ledasco: *well being, aspect, concept, activity, habit*, apod. Jsou však v textu proto, aby si je čtenář, nikoli překladatel, sám konkretizoval.

Dalším rysem lexika textu je idiomatický a obrazný jazyk. Autor ho používá zejména ve vlastních příhodách a v připodobněních. Krajním případem může být například idiomatické spojení „*to keep up with the Joneses*“<sup>3</sup> (s. 148 originálu), které pochází z počátku 20. století, kdy začal vycházet stejnojmenný komiksový strip z pera Arthura R. „Popa“ Momanda<sup>4</sup>.

Jiným poměrně častým jevem v textu jsou pak přirovnání, často založená na slovních hříčkách:

- (2) „Sadly, in economy-driven countries, the focus often eventually becomes one of **cost-cutting**. It is like **cutting off** your nose to spite your face.“  
(s. 150)

Příklad (2) ilustruje poměrně komplikované přirovnání, kde autor využívá širokého sémantického pole, které se skrývá pod slovesem *cut* k vytvoření vtipného přirovnání.

Idiomatický jazyk, konkrétní výrazy a trefná přirovnání způsobují, že text, ač je jeho tematika komplikovaná a závažná, působí na čtenáře přívětivě a poměrně hezky se čte. Tyto výrazy lze také chápat jako ozvláštňující prvky, sloužící k tomu, aby autor udržel čtenářovu pozornost.

Z hlediska **větné stavby** jsou zajímavé zejména sledy kratších, úderných vět, kterými autor čas od času zakončuje argument. Poslední větou takového sledu bývá nezřídka větný ekvivalent:

---

<sup>3</sup>V textu je uvedeno „keep up with the Jones's“, což sice není správný pravopis, avšak původní titulek komiksu takto skutečně vypadal. Vzhledem k nemožnosti překladu tohoto idiomu do češtiny však není třeba tuto nepřesnost řešit.

<sup>4</sup>např. <http://www.nytimes.com/1998/11/15/magazine/on-language-up-the-down-ladder.html?src=pm>

- (3) „Even children would not do it. And if they did plan to do so, they would not have enjoyed it as much. It was not so much that the puddle diving was pleasurable, but that the capacity to be spontaneous demonstrated a happy state of mind. A liberated mindset.“ (s. 145 originálu)
- (4) „And the difficulty of measurement did not stop the remote Himalayan country of Bhutan from making the happiness of the people its number one priority. Yes, Bhutan put happiness ahead of the economy. Ahead of money matters.“ (s. 149 originálu)

Jak je vidět na příkladech (3) a (4), nejenže poslední věta představuje pomyslný poslední úder, jímž autor pointuje svůj argument – takovýto sled vět má za následek jakési „zrychlení“ či gradaci proudu textu. Čtenář cítí, jak přichází závěr argumentu, a instinktivně zrychlí své čtení, aby se k cíli dostal co nejdříve.

Vzhledem k záměru autora je však pro text příznačné, že všechny věty, ať jednoduché, či souvětí, dlouhé, či krátké, jsou snadno a na první přečtení srozumitelné.

Na závěr své analýzy bych rád zmínil nejvýraznější **suprasegmentální prvek**, který se v textu vyskytuje: aktuální členění větné, jehož prostřednictvím dosahuje podobného efektu jako kurzívou (viz výše). Příklad (5) je ukázkou užití změny aktuálního členění větného a jeho efektu na čtenáře.

- (5) „Absent in these key findings was any mention of ‘pleasure’.“ (s. 144 originálu)

## 2.2 Typologie překladatelských problémů

Vzhledem k tomu, že ve své analýze výchozího textu vycházím z modelu Christiane Nordové, rozhodl jsem se i překladatelské problémy roztrždit podle jejího modelu. Nordová ve svém modelu uvádí čtyři kategorie překladatelských problémů (Nord, 1991, s. 158-160):

1. **pragmatické**, tedy týkající se dané komunikační situace;
2. **kulturní**, které jsou způsobené rozdílností kultur, jejich rozdílnými konvencemi či žánrově-stylistickými normami;
3. **lingvistické**, které vyplývají z rozdílnosti jazyků;
4. **textově specifické**, tedy takové, které vyplývají přímo ze specifických zvláštností překládaného textu a nelze je kategorizovat jako žádnou ze tří předešlých kategorií.

### 2.2.1 Problémy pragmatické

První z pragmatických problémů je přítomen takřka v každém překladu. Překládáme zde knihu napsanou anglicky pro britského čtenáře. Můžeme tedy očekávat aluze na britské reálie. Ačkoliv se autor, jehož záměr byl oslovit co největší publikum, snažil vyhnout se přímým odkazům na reálie, aniž by je vysvětlil (např. „*This is almost a taboo concept in the UK, I should add.*“ (s. 142-143 originálu)), bere své domácí prostředí za natolik samozřejmé, že v některých případech takové vysvětlení opomíná (např. „[. . .] *or stories of Kings and Queens from centuries past.*“). Ačkoliv krále a královny nalezneme v mnoha zemích, jistě se najdou i takové, kde království nikdy nebylo (např. Rusko, kde by byla v překladu namísto substitute za cary a carevny) a králové a královny mohou znít spíše pohádkově než reálně.

Výraznější problém tohoto rázu vyvstává až při uvedení příkladu dojíždění za prací. Autor volí dojíždění z Cardiffu do Bristolu (s. 147 originálu). Ačkoliv věřím, že většina vzdělaných čtenářů ví, kde se nachází Cardiff, v případě Bristolu si tím až tak jistý nejsem. Vzhledem k tomu, že mým rozhodnutím bylo reálie nelocalizovat (viz níže



v kapitole 2.4), je třeba ponechat i tuto geografickou realii. Aby však český čtenář měl představu, rozhodl jsem se uvést přibližnou silniční vzdálenost mezi městy v kilometrech.

Dalším potenciálním problémem je systém odkazování k literatuře. Tím, že se autor rozhodl porušit konvence a z důvodu mnemoniky se rozhodl pro odkazování dvou-písmennými zkratkami v horním indexu, vyvstávají pro překladatele dva problémy. Prvním problémem je samotný název odkazované knihy. Vzhledem k tomu, že se autor pohybuje v anglofonním prostředí, je zcela logické užívat jako referenční literaturu zdroje psané v angličtině. Tyto knihy však mnohdy nebyly do cílového jazyka (v tomto případě češtiny) přeložené. Vzhledem k tomu, že mezi presupozice čtenáře cílového textu nepatří znalost angličtiny (na rozdíl od příjemce textu výchozího – viz kapitola 2.3), je vhodné názvy knih přeložit. Pokud však chceme zachovat autorův specifický styl odkazování, museli bychom celý systém přestavět, navíc bychom odkazovali na tituly, které v cílové kultuře neexistují. Jednou z možností jak zachovat specifika autorova odkazování a zároveň vyhovět cílovému čtenáři je ponechat v textu původní název knihy a uvést přibližný vlastní překlad titulu, aby i čtenář neznalý angličtiny tušil, o jakou knihu se jedná, a čtenář angličtiny znalý si ji mohl eventuálně dohledat a přečíst. Druhý problém – zkratky samotné – spadají spíše do textově-specifických problémů, a proto je řeším v kapitole 2.2.4.

I přes zmíněnou tendenci neuvádět v textech populárně naučného stylu velké množství termínů se v textu tohoto rázu termínům nevyhneme. Vzhledem k zaměření překládaných dvou kapitol se jedná o termíny především psychologické či specificky neuropsychologické. Abychom mohli termín správně přeložit, je třeba jej nejdříve identifikovat. V textu jsem identifikoval především dva termíny, jejichž české znění bylo třeba ověřit: *neuroplasticita* (s. 142 originálu) a *hladina štěstí* (s. 143 originálu). Druhý zmíněvaný není na první pohled patrný, při překladu spojení „*Whatever happiness was innate to them* [...]“ však zjišťujeme, že daný výraz je třeba nahradit jistým českým, terminologickým správným výrazem. Jako zdroj pro ověření termínů jsem v tomto případě internetové časopisy *Psychologie.cz* a *Psychologon.cz* (Šaněk, 2013 a Humpolíček, 2013).

### 2.2.2 Problémy kulturní

Mezi nejrelevantnější kulturní problémy patřila zejména různá konvence populárně naučného stylu ve výchozím a cílovém jazyce. Knittlová se zmiňuje o tom, že v případě humanitních věd se anglický populárně naučný styl „blíží více stylu publicistickému až uměleckému (nejspíše esejistickému)“ (Knittlová, 2010, s. 150).

Ačkoli tradičně si český populárně naučný styl zachovává některé charakteristiky textu vědeckého s tím, že nociónálnost takového textu je poněkud redukována právě za účelem zpřístupnění textu širší veřejnosti, v současné době jsme svědky trendu „zesejističování“ českého populárně naučného stylu a je možné, že z části je na vině právě překladovost. Příkladem nám může být například původní článek Josefa Pazdery na populárně naučném serveru Osel.cz (Pazdera, 2014), kde v textu nacházíme výrazy jako „uštědřili jí políček“ či větu následujícího znění: „Ne, že by se ouřadu musel hlásit každý prd, ale když jich je víc, před paragrafy je neschováte.“, která nápadně připomíná styl publicistický (zvláště nářeční formou slova úřad).

Další stránkou výše zmíněné problematiky různosti stylu v daných jazycích je to také samotný žánr knihy. Jedná se o takzvanou *self-help* literaturu. Ačkoliv tento literární žánr nabývá v anglofonních zemích a zejména v USA na oblibě a je považován za formu sebevzdělávání (Dolby, 2005, s. 8), v České republice se zatím větší oblibě netěší<sup>5</sup>. S tím z hlediska praxeologie souvisí také problém výběru nakladatele (viz kapitola 2.3).

Již tradičním kulturním problémem je pak otázka přechylování. Vzhledem k současnému úzu jsem se rozhodl přechylovat, a tak Susan Jeffers přechylojuji na Susan Jeffersovou (s. 19 této práce).

### 2.2.3 Problémy lingvistické

Na úrovni lexika se setkáváme s velmi konkrétními i velmi abstraktními výrazy (viz kapitola 2.1). Aby byl správně převeden záměr autora, je třeba vyhnout se zbytečné konkretizaci, či v opačném případě generalizaci.

Při překladu z angličtiny do češtiny a opačně obvykle ztěžují překladateli práci

<sup>5</sup>Při rešeršování žánru se mi podařilo najít několik knih týkajících se spirituality a psychologie. Nedá se říci, že by však byly výrazně početné.

slovesa. České sloveso má kategorii vidu (aspektu), kterou anglické sloveso postrádá. Jakousi náhradou za český vid existují v angličtině dvě kategorie: průběhovost a teličnost. Anglické gramatiky nazývají tyto gramatické jevy aspektem (Givón, 1993, s. 152-169; Biber, 2007, s. 460-475; a Quirk, 1985, s. 188-213), což značí jistou příbuznost mezi zmíněnými gramatickými jevy. V češtině navíc nalezneme povětšinou čistě verbální predikace, kdežto v angličtině se velmi často vyskytují predikace verbonominální (nominálně slovesné) (Mathesius, 1961, s. 119).

Další příčinou vzniku problémů je vyšší nominálnost angličtiny. Ta v angličtině styl nezatěžuje, ale v češtině může mít za důsledek nadměrnou kondenzaci. Je proto třeba volit takové řešení, které nebude zatěžovat styl, například lze takový nominální tvar transponovat na vedlejší větu (viz níže kapitola 2.5.3). Zejména je třeba dbát na stylově nezatěžující překlad participiálních konstrukcí typu *when doing something* (například zcela nevhodný bývá v množství případů překlad deverbativním substantivem).

S lexikem je dále spojená již zmíněná idiomaticnost a obraznost jazyka. Problém může nastat ve chvíli, kdy je na takovém idiomatickém výrazu založená například slovní hříčka (viz kapitola 2.5.6).

#### 2.2.4 Problémy textově specifické

S překladem titulů knih (viz kapitola 2.2.1) však souvisí ještě jeden problém, který však nelze klasifikovat jako čistě pragmatický: takový překlad nelze uvést do poznámkového aparátu, neboť by se pletl s odkazovou zkratkou (např. „[...] bravurní, ač poněkud zdouhavé knize ‚Evolve your brain‘<sup>EB 1</sup> – srovnej s. 20 této práce). Proto jsem se rozhodl uvádět překlady přímo v textu, v závorkách.

### **2.3 Komunikační situace překladu**

Aby se překladatel mohl adekvátně rozhodovat, které řešení zvolí, je třeba, aby dobře znal prostředí a čtenáře svého překladu.

Český čtenář (čtenář cílového textu) bude mít podobné presupozice jako čtenář textu výchozího. Hlavním rozdílem zde bude kultura a jazyk. Mezi presupozice čtenáře cílového textu nepatří nutně znalost angličtiny ani žádná podrobná znalost terminologií probíraných látek. Předpokladem je samozřejmě také zájem o vlastní zdraví.

Ačkoli kniha vyšla ve Velké Británii a ve Spojených státech vlastním nákladem autora, předpokládám, že na český knižní trh se (po jejím přeložení) dostane prostřednictvím nakladatelství. V současné době se podobným žánrem zabývá v České republice například nakladatelství Pragma.

## 2.4 Metoda překladu

Metoda překladu vyplývá z provedené analýzy výchozího textu a na ni navazující analýzy problémů. Hlavním úkolem při překládání takovéto knihy je předat autorův záměr – poselství, které kniha nese, a oslovit co nejširší publikum.

Při překladu proto volím takové lexikum a syntax, aby text byl snadno srozumitelný, ale aby zachovával specifika populárně naučného textu. Vzhledem k tomu, autorův styl je velmi živý a idiomatický, byla by také škoda, aby se tato specifika v překladu ztratila. Zároveň však nechci text lokalizovat, protože text byl napsaný v dané kultuře a mnoho příkladů v knize se váže na britskou realitu. Proto se pokouším vymýšlet taková řešení, které českému čtenáři znějí jako domácí – v ideálním případě tak, aby došlo k oné Levým zmiňované iluzi a čtenář zapomněl, že jde o překlad (Levý, 2012, s. 39-40).

Co se týče převedení žánrově-stylistické normy, rozhodl jsem se částečně přistoupit na českou normu populárně naučného stylu. V jistých aspektech, zejména co se týče výše popsaných specifik stylu autora (viz kapitola 2.1), však zachovávám styl původní. Navazuji tak na zmíněný trend „zesejističtění“ populárně naučného stylu (viz kapitola 2.2.2).

## 2.5 Typologie překladatelských postupů a posunů

Edita Gromová typologizovala na základě prací A. Popoviče a J. C. Catforda posuny, ke kterým v překladatelské praxi dochází (Gromová, 2003, s. 56-64). Jsou jimi:

1. posun konstitutivní (objektivní),
2. posun individuální (subjektivní),
3. posun negativní.

Zatímco konstitutivní posun je pro překlad nevyhnutelný (Popovič, 1983, s. 197; Gromová, 2003, s. 58) a je důsledkem rozdílnosti jazyků, posun individuální vzniká motivovaným rozhodnutím překladatele (Levý, 1971, s. 79), které však může způsobit přeinterpretaci, či podinterpretaci textu (Gromová, 2003, s. 59). Gromová rozlišuje dvě základní tendence: **simplifikaci** a **explikaci** (Gromová, 2003, s. 60-61). Dále rozlišuje individuální posuny retardační, tematický, druhový a rytmický. Žádný z těchto posunů se však tohoto konkrétního překladu netýká, částečně možná posun druhový, neboť v překladu dochází k formování nové žánrově-stylistické normy.

Negativní posun je pro překlad nežádoucí. Posuny individuální nemusí být nutně negativní (explikace například může sloužit jako komunikační prostředek – Gromová, 2003, s. 61), nicméně vzhledem k metodě překladu zmíněné v kapitole 2.4 se při překladu snažím individuálním posunům vyhnout, ačkoliv to v zájmu zachování primárního účelu textu není vždy možné. V této analýze tedy budu řešit pouze posuny **konstitutivní** a **individuální**. Individuální posuny budou v analýze vyznačeny a stručně okomentovány.

Jednotlivé typy konstitutivních posunů podle Popoviče lze blíže specifikovat podle překladatelských postupů, jakými byly realizovány. Typologie překladatelských postupů byla několikrát zpracována; ve své práci budu vycházet z typologie, se kterou přišli kanadští teoretikové Vinay a Darbelnet, kteří rozlišují sedm překladatelských postupů (například Knittlová, 2010, s. 19):

1. **transkripce**, čili na fonetice založený přepis slova či výrazu;

2. **kalk**, kdy překladatel výraz překládá doslovně (například u složenin: *skyscraper*—mrakodrap apod.);\*
3. **substituce**, při níž dochází k nahrazení výrazu výrazem ekvivalentním;
4. **transpozice**, čili záměna gramatické konstrukce za jinou, většinou jako důsledek rozdílnosti jazyků;
5. **modulace**, při níž dochází ke změně pohledu, avšak smysl výpovědi zůstává stejný;
6. **ekvivalence**, již Vinay a Darbelnet rozumí nahrazení expresivního prostředku jazyka jednoho ekvivalentním expresivním prostředkem jazyka druhého;
7. **adaptace**, čili přizpůsobení reality díla realitě čtenáře.

Kromě těchto sedmi postupů vycházím také z amerického teoretika Vasquéz-Ayory, který kromě zmíněných postupů rozlišuje také postupy následující (Knittlová, 2010, s. 20):

1. **amplifikace**, neboli rozšíření textu;\*
2. **explicitace**, čili přidání vysvětlující informace;
3. **vynechání**;
4. **kompensace**, čili nahrazení ztracené kvality na jiném místě.\*\*

V následující kapitole se již budu věnovat pouze konkrétním příkladům řešení konkrétních problémů. Stručně se pokusím shrnout, k jakým posunům došlo a co bylo jejich příčinou. Příčinou se zde rozumí konkrétní typ překladatelského problému (viz kapitola 2.2), který posun zapříčinil.<sup>6</sup>

---

\*V překladu se nevyskytuje.

\*\*V překladu se vyskytuje, ale není předmětem samostatné kategorie: kompenzaci zmiňuji v rámci jiných posunů.

<sup>6</sup>Následující analýza obsahuje pouze vybrané příklady posunů, nikoli všechny posuny, k nimž v překladu došlo – to by vyžadovalo větší rozsah práce. Důraz je v analýze kladen zejména na posuny individuální.

## 2.5.1 Transkripce

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
set-point	:	set-point	s. 142 originálu s. 8 této práce	pragmatika – terminologie

Transkripce doplněná vnitřní vysvětlivkou („[...] *set-pointem*, což je jakýsi předem určený bod, v němž se cítíme šťastní“) je zde vzhledem k presupozicím čtenáře cílového textu vhodným řešením. V češtině se nepodařilo dohledat příslušný termín a řešení kallem (například *výchozí bod*) není stylisticky vhodné. Tato vysvětlivka je zde individuálním posunem explikačního rázu a navzdory zmíněné metodě ji považuji za nevyhnutelnou.

## 2.5.2 Substitute

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
<b>They</b> worked out what made them happy	:	<b>Tito velmi šťastní lidé</b> zjistili, co je činí šťastnými	s. 144 originálu s. 9 této práce	lingvistika – koheze – <b>individuální</b> – explikace
the acquisition of a falsely happy persona	:	předstírat štěstí	s. 143 originálu s. 8 této práce	lingvistika – lexikum – <b>individuální</b> – simplifikace
the fabulous new gadget	:	ten úžasný nový telefon	s. 144 originálu s. 10 této práce	pragmatika – komunikace, koheze – <b>individuální</b> – explikace
Kings and Queens	:	panovníků	s. 143 originálu s. 9 této práce	pragma – reálie – <b>individuální</b> – simplifikace

V případě *falsely happy persona* došlo k simplifikaci. Ta byla zapříčiněna nikoli neexistencí ekvivalentu (například *nabytí falešného zdání šťastné osobnosti*), ale snahou o zachování nekomplikovanosti dané fráze ve výchozím jazyce, a to prostřednictvím koncentrování významu fráze do slovesa *předstírat*.

Slovo *gadget* není samo o sobě problematické. V českém jazyce bezesporu nalezneme mnoho vhodných výrazů (od neutrálního *zařízení* přes v současné době populární *vyčytávku* až k expresivní *hračičce*). Rozhodnutí substituovat zde toto slovo za *telefon* má hned dva důvody: jednak posiluje komunikační funkci textu, neboť telefon (a chytré



telefony) nabývá v době psaní překladu na popularitě, což je trend, který se zřejmě jen tak nezmění; jednak tato substituce posiluje celkovou kohezi textu, jelikož autor o telefonech mluví samostatně později na s. 146 originálu. Tato konkretizace však může vést k rychlejšímu zastarávání překladu (Levý, 2012, s. 73).

### 2.5.3 Transpozice

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
This problem is exacerbated	:	Tomuto problému ne-přidává	s. 148 originálu s. 13 této práce	lingvistika – pasivita
Research has shown that we are much more likely to be happy by choosing experiences instead of material things.	:	z výzkumů vyplývá, že člověk je šťastnější, <b>když upřednostňuje</b> zážitky před materiálním bohatstvím.	s. 146 originálu s. 12 této práce	lingvistika – nominálnost
making changes	:	přehodnocování	s. 143 originálu s. 9 této práce	lingvistika – verbonominální konstrukce
they will make sure it happens	:	udělají vše, co je v jejich silách, aby to splnili	s. 143 originálu s. 10 této práce	lingvistika – verbonominální konstrukce
your house and car	:	domu a auta	s. 146 originálu s. 12 této práce	lingvistika – rozdíl v úzu užívání přivlastňovacích zájmen

### 2.5.4 Modulace

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
Absent in these key findings was any mention of ‘pleasure’	:	Co však v tomto shrnutí nenajdeme, je jakákoliv zmínka o „radosti“	s. 144 originálu s. 10 této práce	lingvistika – syntax – AČV

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
Oncology departments regularly use psychometric instruments to determine well being	:	Na odděleních onkologie <b>se</b> pravidelně <b>užívá</b> psychometrických nástrojů k měření psychické pohody pacientů.	s. 149 originálu s. 14 této práce	lingvistika – lexikum, pasivita
if <b>your</b> parents repeatedly told <b>you</b> that <b>you</b> would never amount to anything	:	pokud <b>nám</b> rodiče stále opakují, že nikdy ničeho nedosáhne	s. 156 originálu s. 21 této práce	pragmatika – koherence – inkluzivní plurál

Modulaci přímého oslovení čtenáře na inkluzivní plurál lze považovat částečně za objektivní a částečně za subjektivní rozhodnutí (ačkoliv jej nelze kategorizovat ani jako simplifikaci, ani jako explikaci). Je motivované zachováním kontaktu se čtenářem nenásilným, pro češtinu přirozeným způsobem. V překladu proto obměňuji dvojici *my-vy* podle toho, zda je funkce operativní (nabádá například k zamyšlení – *vy*), či jiná (například informativní, týká se *nás* všech – *my*).

### 2.5.5 Ekvivalence

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
the brain will often resist, complaining that it prefers the tried and tested path, <b>thank you very much</b>	:	mozek se brání a říká nám, že bude lepší udělat to tak, jak už to máme ozkoušené, <b>děkuji pěkně – a tečka.</b>	s. 157 originálu s. 22 této práce	pragmatika – ironie
just downright stupid and annoying	:	dočista hloupé a otravné	s. 143 originálu s. 8 této práce	kultura – expresivita
where they are apt to engage in the services of electronic devices	:	kde se náhradou mohou obdivovat krásám světa elektroniky	s. 148 originálu s. 13 této práce	pragmatika – ironie

K ekvivalencím v tomto textu docházelo zejména tehdy, když bylo třeba zachovat ironii. Za zajímavou považuji možnost převodu fráze *engage in the services of electronic*

*devices* nikoli nečesky znějícím „vstoupit do služeb světa elektroniky“, ale českým oxymorónem „obdivovat se krásám světa elektroniky“.

### 2.5.6 Adaptace

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
The path becomes a <b>rut</b> , and we can struggle immensely to move away from it.	:	z návyku se stane ona <b>železná košile</b> a může být neuvěřitelně těžké se z ní vymanit.	s. 157 originálu s. 22 této práce	lingvistika – idiomatická – náhrada za domácí
we start out in life with a largely <b>blank slate</b> , and are like sponges, soaking up experiences, and learning how to live life.	:	svůj život začínáme jako <b>prázdný autobus</b> , který na své cestě životem nabírá nové cestující – zkušenosti – a učí se, jak žít	s. 156 originálu s. 20 této práce	pragmatika – idiomatická, metafora – <b>individuální</b> – změna metafory
focus often eventually becomes one of <b>cost-cutting</b> . It is like <b>cutting off</b> your nose to spite your face.	:	se hlavní prioritou často stává, aby se ceny <b>osekaly</b> na minimum. Je to podobné jako <b>osekat</b> z obličeje uši nehledě na spokojenost majitele.	s. 150 originálu s. 15 této práce	pragmatika – slovní hříčka

Adaptovány byly v tomto případě nikoli reálie, ale idiomatické fráze a přirovnání. Obzvláště problematickým bylo přeložení slovní hříčky založené na idiomatickém *the path becomes a rut* (s.157 originálu), která je opakována na několika místech na celé stránce. V takovém případě je třeba postupovat opatrně, aby se vytvořený obraz nerozpadl či nezdeformoval.

Zajímavou adaptací je zde pak metafora s houbou. Při jejím převodu nastaly hned dva problémy: jednak zde narážíme na rozdílnost širě sémantických polí, jelikož čeština má pro anglické *mushroom* a *sponge* jen jeden výraz: *houba*. Dále se setkáváme s dalším problémem: houba na mytí totiž nenasakuje zkušenosti, ale spíše špínu, a tak bylo nutné

od původního zachování metafory s houbou upustit a vymyslet metaforu jinou. V úvahu připadalo například plnicí pero, které nasakuje inkoust (jako přidaná hodnota je zde kvalita inkoustu). Nakonec jsem se však rozhodl pro autobus, který v sobě navíc nese význam cesty – a cesta životem je metaforou, která je zde velmi žádoucí.

### 2.5.7 Explicitace

Originál	:	Překlad	Stránka	Příčina
neocortex	:	neokortex, čili šedá kůra mozková	s. 156 originálu s. 21 této práce	pragmatika – odborné latinské lexikum – <b>individuální</b> – explikace
genetic expression	:	genetickou expresi (vývoj genu, jeho přepisování apod.)	s. 154 originálu s. 19 této práce	pragmatika – komunikace – <b>individuální</b> – explikace
The British popular science journal, 'The New Scientist'	:	Britský populárně naučný týdeník <i>The New Scientist</i>	s. 146 originálu s. 11 této práce	pragmatika – reálie – <b>individuální</b> – explikace
someone living in Cardiff can be travelling to Bristol to work	:	člověk z Cardiffu jezdí přes 70 km za prací do Bristolu	s. 147 originálu s. 13 této práce	pragmatika – komunikace, reálie – <b>individuální</b> – explikace
clicker	:	ruční mechanické počítadlo (clicker)	s. 159 originálu s. 23 této práce	lingvistika – nové slovo v češtině
it is avoidable	:	tomuto „jojo efektu“ se dá vyhnout	s. 154 originálu s. 19 této práce	pragmatika – koheze – <b>individuální</b> – explikace

Explicitace jako taková je překladatelský postup, který explicitně vyjadřuje informaci, která byla ve výchozím textu obsažena implicitně. Často narážíme na explicitaci pragmatickou, neboť kulturní presupoze čtenářů výchozího a cílového textu jsou odlišné. Ačkoliv se jedná o Gromovou zmiňované „nadbíhání“ čtenáři (Gromová, 2003, s. 61), považují je za nevyhnutelné, aby čtenář cílového textu bez nesnází pochopil, oč se jedná.

V případě výrazů *neokortex* a *genetická exprese* jsem se rozhodl pro vnitřní vysvětlivku za účelem zachování záměru být srozumitelný co nejširšímu publiku. Explikace poznámkou překladatele mi u tohoto typu textu nepřipadá vhodná, protože cílem je, aby čtenář četl text v kuse a nemusel zbytečně přerušovat četbu za účelem získání doplňkové informace.

O nutnosti explikace cesty z Cardiffu do Bristolu více v kapitole 2.2.1. Ve stejné kapitole také zmiňuji problém *králů a královen*. Mé rozhodnutí simplifikovat (generalizovat) výraz se opírá o to, že ačkoliv panovnice na našem území vládly, žádná ve skutečnosti nenesla titul královna.

Pro explicitaci „joho efektu“ jsem se rozhodl proto, abych posílil celkovou kohezi textu a navíc částečně kompenzoval ztráty idiomatiky, ke kterým došlo na jiných místech.

## Závěr

Věřím, že tato práce ukázala didaktickou hodnotu modelu Nordové, jak bylo stanoveno v úvodu, neboť se v praxi ukázal být dobrým pomocníkem překladatele. Potvrdilo se také to, že takovýto model musí být cyklický a oddělení procesu překladu a analýzy není pro praxi vhodné, slovy Nordové: „*The interpretation of translation as a circular process can therefore be regarded as an analogy to a modern hermeneutical concept.*“ (Nord, 1991, s. 35)

Z poslední kapitoly také nepřímo vyplývá jistá tendence překladatele činit při substituci více individuálních posunů, než je tomu u postupů jiných. To však může být způsobeno samotnou definicí substitute (ve smyslu Vinaye a Darbelnet), neboť Knittlová výslovně říká, že pokud při substituci přibude informace navíc, „výpověď je posunuta dopředu, ekvivalent má relativně vyšší stupeň komunikativního dynamismu“ (Knittlová, 2003, s. 19) – a o tento komunikativní dynamismus nám při tomto konkrétním překladu šlo především. Podobně je tomu u Vasquéz-Ayorovy explicitace, kde také z definice dochází k dodání informace, která ve výchozím textu nebyla explicitně obsažena. Substitute a explicitace se tedy zdají být nejčastější formou individuálního posunu.

Závěrem bych také rád uvedl, že přeložené dvě kapitoly pochází z knihy, která mě motivovala k tomu, abych se začal zabývat překladem a translatologií. Autor knihy, se kterým se již pět let znám, se do procesu tvorby překladu zapojil a objasnil některé nejasné formulace (z nichž nejobtížnější byla zřejmě věta „*Obsessive compulsive disorder (OCD) due to anxiety can equally be arrested by training.*“ na s. 159 originálu). Defekty v originálu proto nebylo třeba dohadovat či interpretovat, neboť se mi dostalo vysvětlení přímo od autora překládaného textu.

## Seznam použitých zdrojů

### Primární zdroje

MOFFATT, Neil, 2011. *Health Matters*. s. 142-159. London: CreateSpace Independent Publishing Platform. ISBN 9781456371104.

### Sekundární zdroje

#### Teorie překladu

GROMOVÁ, Edita, 2003. *Teória a didaktika prekladu*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa. ISBN 9788080505875.

KNITTLOVÁ, Dagmar, a kol., 2010. *Překlad a překládání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. ISBN 9788024424286.

LEVÝ, Jiří, 1971. *Geneze a recepce literárního díla*. In: Bude literární věda exaktní vědou?. Praha: Československý spisovatel. ISBN nedostupné. LEVÝ, Jiří, 2012. *Umění překladu*. Praha: Apostrof. ISBN 9788087561157.

NORD, Christiane, 1991. *Text analysis in translation*. Amsterdam – Atlanta: Rodopi. ISBN 9051833113.

POPOVIČ, Anton, 1983. *Originál – preklad*. Bratislava: Tatran. ISBN nedostupné.

POPOVIČ, Anton, 1968. *Preklad a výraz*. Bratislava : Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied. ISBN nedostupné.

#### Slovníky a jazykovědné příručky

BIBER, Douglas, et al., 2007. *Longman grammar of spoken and written English*. Londýn: Longman. ISBN 9780582237254.

ČECHOVÁ, Marie, a kol., 2003. *Současná česká stylistika*. Praha: ISV. 9788086642000.

DUŠKOVÁ, Libuše, a kol., 2012. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. Praha: Academia. ISBN 9788020022110.

GIVÓN, Talmy, 1993. *English grammar: a function-based introduction*. Vol. 1. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. ISBN 9027221154.

- KLÉGR, Aleš, 2007. *Tezaurus jazyka českého*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN: 9788071069201.\*
- Oxford Dictionaries* [online]. Oxford University Press: ©2014 [cit. 2014-3-14]. Dostupné z <http://www.oxforddictionaries.com/>.
- HRBÁČEK, Josef, 1994. *Nárys textové syntaxe spisovné češtiny*. Praha: Trizonia. ISBN 8085573512.
- Internetová jazyková příručka* [online]. Ústav pro jazyk český Akademie věd ČR: ©2014. Dostupné z <http://prirucka.ujc.cas.cz/>.\*
- MATHESIUS, Vilém, 1961. *Obsahový rozbor současné angličtiny na základě obecně lingvistického*. Praha: Nakladatelství Československé akademie věd. ISBN nedostupné.
- QUIRK, Sir Randolph, et al., 1985. *A comprehensive grammar of the English language*. Londýn: Longman. ISBN 0582517346.
- ROJAHN, Christoph, 2010. *Angličtina – Idiomy*. Přeložila PECHAROVÁ, Lenka. Praha: Grada. ISBN: 9788024729725.\*
- SINCLAIR, John, et al., 1998. *Anglicko-český výkladový slovník* (Collins CoBuild Dictionary). Přeložili ABDALLAOVÁ, Naďa, BÉBAROVÁ, Ludmila, ČERMÁK, František, ČERMÁK, Jan, HORNÁTOVÁ, Eliška, KLÉGR, Aleš. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny. ISBN 8071063045.\*

### Tematické a jiné zdroje

- DOLBY, Sandra K., 2005. *Self-help books: why Americans keep buying them*. Illinois: University of Illinois Press. ISBN 9780252029745.
- HUMPOLÍČEK, Pavel, 2013. Neuroplasticita – od problému k řešení. In: *Psychologon.cz*. Brno: Psychologický ústav FFMU. 11. listopadu [cit. 2014-2-15]. Dostupné z <http://www.psychologon.cz/data/pdf/122-neuroplasticita-od-problemu-k-reseni.pdf>. IISN 1805-7160.
- PAZDERA, Josef, 2014. Dobytek otepluje Zemi více, než ropný těžbařský průmysl s plynárenským dohromady. In: *Osel.cz: Objective Source E-Learning* [online]. 15. července [cit. 2014-7-16]. Dostupné z <http://www.osel.cz/index.php?clanek=7686>.

\*Zdroj byl použit při vypracovávání překladu, ale nebyl přímo citován v textu práce.



ŠANĚK, Lukáš, 2013. Jak pečovat o štěstí. In: *Psychologie.cz*. 1. dubna [cit 2013-9-5].  
Dostupné z <http://psychologie.cz/jak-pecovat-o-stesti/>.