

## SEZNAMTE SE SE SVÝMI EMOCEMI

V literatuře, v hudbě i na internetu jsou emoce obvykle zobrazovány negativně.

„Jedinou výhodou emocí je to, že nás svádějí na scesti,“ napsal v roce 1891 Oscar Wilde ve svém slavném díle *Obraz Doriana Graye*.

Rolling Stones vydali v roce 1980 album s názvem *Emotional Rescue* (*Emoční záchrana*), na němž byla píseň se stejným názvem. Zpívalo se v ní, že nás kapela přijde „emočně zachránit“ – jako by emoce byly nějakou hrozbou, před níž se člověk musí bránit.

Na jednom internetovém fóru se mladá žena ptá: „Proč prožívám emoce tak silně?“ Internetoví odborníci jí radí, jak se s touto „nemocí“ vypořádat; zní to, jako by žena bojovala se zápachem z úst nebo s celulitidou.

Rádi bychom vám předestřeli jiný náhled. Nevnímejte své emoce jako něco špatného či škodlivého, nesnažte se je za každou cenu ovládat, nestyďte se za ně (zároveň však nepodléhejte ani druhému extrému, kdy jste na své emoce hrdí víc než na svůj zrak či sluch). Toho, že jsme dostali pět smyslů, bychom si měli vážit – jen díky nim můžeme poznávat svět kolem sebe – a stejně tak bychom si měli vážit i svých emocí. I ty nám totiž pomáhají poznávat naše okolí – pokud s nimi umíme pracovat, jsou stejně užitečné jako oči nebo uši.

„Emoce nenarušují racionální myšlení, naopak, pomáhají nám, abychom si myšlenky lépe utřídili,“ napsali Dacher Keltner a Paul Ekman v červenci 2015 v článku „The Science of ‘Inside Out’“ (Věda ve filmu *V hlavě*), který byl uveřejněn v *New York Times*. „Pokud se na věc podíváme z historického hlediska, je zřejmé, že západní svět emoce vždy vnímal jako nepřátele rozumu a racionálního uvažování a domníval se, že omezují či znemožňují spolupráci v rámci sociálních

vztahů.“ Keltner a Ekman jsou psychologové z Kalifornské univerzity, kteří se coby vědečtí konzultanti podíleli na filmu *Inside Out* („V hlavě“), který v roce 2015 natočilo studio Pixar. Dodávají, že skutečnou úlohou emocí je „řídít naše vnímání světa, naše vzpomínky na minulost, a dokonce i naše morální úsudky a schopnost rozlišovat mezi dobrem a zlem, a to takovým způsobem, aby nám to vždy umožňovalo efektivně reagovat na aktuální situaci.“

Katherine T. Peilová z Northeastern University v Bostonu přisuzuje emocím ještě důležitější úlohu – považuje je za základní součást naší osobnosti, za šestý smysl, nebo přesněji řečeno za „komplexní smyslový systém... jenž řídí biologickou seberegulaci.“ Ve své odborné práci z roku 2014, kterou nazvala „Emotion: The Self-Regulatory Sense“ („Emoce: seberegulační smysl“) a kterou uveřejnila v odborném časopise *Global Advances in Health and Medicine* („Celosvětové pokroky ve zdravotnictví a v medicíně“), nepředstavuje emoce jako určitý druh lidské slabosti nebo jako přítěž, ani jako nepříjemné části naší psychiky, které nás občas nutí říkat hloupé nebo politováníhodné věci, nýbrž jako smyslový systém, jenž je stejně důležitý jako zrak, sluch a hmat a jenž nám poskytuje nepřetržitý proud informací, které Peilová označuje za „relevantní v kontextu sebe sama“.

Peilová také tvrdí, že tento emoční systém slouží k seberegulaci – pomáhá nám kontrolovat nebo alespoň usměrňovat naše chování, a to tak, abychom naplňovali své potřeby. V podstatě by se dalo říct, že emoce vyjadřují naše potřeby. Je to vlastně jednoduchá rovnice – naše potřeby se odvíjejí od naší genetické informace, emoce se pak odvíjejí od potřeb.

Základní potřeby pravděpodobně nemusíme vysvětlovat – všichni musíme jíst, spát, někde bydlet apod. Jiné potřeby (od triviálních až po ty skutečně důležité) opakujeme den co den: „Potřebuji nové auto.“ „Potřebuji dovolenou.“ „Potřebuji si lépe utřídit své recepty.“

Co se týče dovolené, není co řešit – na Bermudách je právě teď velmi příjemně. Na pochopení a uspokojování těchto potřeb nepotřebujete žádnou knihu; stačíte na to sami. My se snažíme zaměřit na něco jiného – naše potřeby mohou vyvstávat z méně „navštěvovaného“ a méně viditelného místa uvnitř nás. I tato místa je však třeba prozkoumat a než dokážeme zareagovat na zprávy, které k nám vysí-

lají, musíme tato sdělení dešifrovat a pochopit. Právě tyto podprahové potřeby se často stávají příčinou mnoha starostí; mohou vést i k všeobecnému pocitu nespokojenosti, u něhož nejsme schopni určit, z čeho přesně pramení.

Podívejme se například na kreativitu – jedná se bezesporu o jednu z velkolepých lidských schopností. To, jak se v nás tato schopnost konkrétně projevuje, je pravděpodobně do značné míry určováno naší genetickou výbavou. Možná jsme po matce zdědili hudební nadání, možná máme spisovatelský gen od dědečka, možná jsme od někoho z rodiny dostali schopnost kreativního pohledu na „nekreativní“ situace a obory (pro zaměstnance finančních úřadů dodáváme, že účetnictví a daně k těmto oborům samozřejmě nepatří). Všechny tyto geny přispívají k naší kreativitě.

Tato skupina genů je zároveň silnou stránkou, popudem a potřebou – a chce, abychom jí využívali. Tyto geny nechtějí být nečinnné nebo potlačené, naopak, chtějí dělat svou práci! Řekněme, že máme právě tuto kombinaci „kreativních“ genů, ale pracujeme v prostředí, které je založeno na rutině a na jasném řádu; na kreativitu příliš prostoru nezbyvá. Naše potřeba kreativity tu zřejmě nebude naplňována. Jak se kvůli tomu budeme cítit? Pravděpodobně budeme nešťastní a nespokojení.

A právě to je příkladem situace, kdy nám naše emoce dávají vědět, že se v nás skrývá určitá potřeba, která není naplňována, a že tuto nerovnováhu pocítujeme hluboko ve svém nitru.

Co se týče oné „sady“ kreativních genů, které jsme zdědili od matky, dědečka a dalších – projevují se devíti dílčími osobnostmi, o nichž jsme mluvili v předchozích kapitolách, a hovoří k nám našimi emocemi. Vraťme se ještě k předchozímu příkladu. V takové situaci by nám náš „emoční smysl“ mohl říkat zhruba toto: „Musíme se dostat do jiného prostředí a najít činnosti, u kterých bychom mohli být kreativnější.“ Zprávy od tohoto smyslu však obvykle nejsou tak jednoduché a snadno dešifrovatelné. Kreativita je většinou úzce spojená s impulzivností, což znamená, že pokud pracovní život naši kreativitu dusí, naše potřeby si najdou jinou cestu, jak se projevit, a mnohdy se nebude jednat o projevy pozitivní. Potřeba být impulzivní se může projevit například přejídáním se, nesmysl-

nými nákupy na internetu nebo tím, že neustále mluvíme a nikdy druhé nepustíme ke slovu.

Právě zde se teorie Katherine Peilové (teorie emocí coby smyslových a seberegulačních projevů) setkává s konceptem dílčích osobností, jenž jsme si podrobně představili v předchozí kapitole. Jak si jistě vzpomínáte, jednou z těchto dílčích osobností je také Poradce pro kreativitu. Potřeba kreativity se může projevat velmi výrazně; pokud ji budeme ignorovat, budeme prožívat negativní emoce, které nám to dají najevo.

Podívejme se na další příklad, jenž dokládá, že dílčí osobnosti mohou své potřeby vyjadřovat právě emocemi. Za koučkou Meg přišla jednoho dne Amy, která pracovala ve zdravotnictví. Velká část její životní síly pramenila ze silné touhy po nezávislosti. Když spolu podrobně „zmapovaly“ všechny vnitřní hlasy, z nichž byla osobnost Amy složena (což vás naučíme v dalších kapitolách), koučka Meg zjistila, že v její psychice dominuje nejen Poradce pro nezávislost, nýbrž i Poradce pro kreativitu a Poradce pro dobrodružství. Amy ovšem žádnému z nich nenaslouchala; Poradce pro nezávislost zanedbávala celá léta. „V práci, kterou Amy dělala, se hodnoty související s Poradcem pro nezávislost nepodporovaly, ani na ně nebyl kladen důraz,“ říká koučka Meg. „Slyšela jsem to i v jejím hlase. Její energie byla omezená, svázaná. Její osobnost jako celek měl na starosti Výkonnostní manažer, který těmto dominantním hlasům nedovoľoval, aby se jakkoli projevy, a tím potlačoval i její životní sílu.“

Toto je důležitá skutečnost, kterou pravděpodobně většina z nás zná z vlastní zkušenosti. Zprávy, které nám vysílají naše emoce, mohou být protichůdné; někdy se přímo vylučují. Tato situace přitom není způsobena poruchou našeho smyslu pro seberegulaci – většinou se jedná o rozpor mezi našimi vnitřními popudy a schopnostmi a realitou našich všedních životů. Mnoho z nás to dobře zná. Jen málokdo dělá přesně takovou práci a je na přesně takové pozici, aby měl pocit, že tam jednoznačně a bezvýhradně patří a že svůj talent a své schopnosti využívá na maximum. U mnohých může mít tato neuspokojivá situace velmi pragmatické důvody, realita našich životů však popudy našich genů, které jsou vyjádřeny

dílčími osobnostmi, potlačit nedokáže. Tak jsme byli naprogramováni, takto fungujeme, ačkoli se to někdy může zdát nepraktické.

Pokud se nám podaří dešifrovat odporující si hlasy a emoce, pomůže nám to utlumit chaos v naší mysli a vykročit ke šťastnějšímu a spokojenějšímu životu.

Vraťme se zpět k příkladu s Amy. Jedním z důvodů, proč zůstávala v práci, kde byla neustále přísně kontrolována a kde neměla téměř žádnou nezávislost, bylo dobré platové ohodnocení a také dobré pracovní podmínky jako takové. Jelikož potřebovala uživit dvě malé děti, na platu jí logicky dost záleželo. I přesto byla ze situace frustrovaná a často propadala depresím. Na jedné straně věděla, že racionálně uvažující člověk by na dobře ohodnocené pozici zůstal, její potřeba nezávislosti (která v práci nebyla naplňována) byla ovšem tak silná, že se často projevovala negativními emocemi, jež ji občas hrozily pohltit.

Koučka Meg Amy nedoporučila, aby opustila své současné zaměstnání, a vyhověla tak stále hlasitějším požadavkům svého Poradce pro nezávislost – ano, kdyby byla na volné noze, měla by jistě tolik nezávislosti, kolik by chtěla, zároveň by však přišla o stálý příjem, který jednoznačně potřebovala. Taková možnost se Amy možná naskytne někdy v budoucnu, až na ní děti nebudou tolik závislé. V dané chvíli ovšem bylo rozumnější, aby se s koučkou Meg pokusila přijít na způsob, jak by svou potřebu nezávislosti mohla uspokojit, aniž by ve svém současném zaměstnání dala výpověď. Když se na celou věc podíváme z pohledu Katherine Peilové, pro niž jsou emoce „uceleným biologickým hodnotovým systémem, jenž nás informuje o univerzálně dobrých a špatných stavech rovnovážného bytí“, Amy udělala právě to, o čem Peilová ve svém článku píše – dovolila svým emocím, aby přispěly k rovnováze a seberegulaci. Konkrétně v tomto případě bylo potřeba, aby si Amy buď přizpůsobila pracovní podmínky tak, aby dosáhla větší nezávislosti, nebo aby si našla zcela nové zaměstnání, jež by tuto její potřebu naplňovalo.

Hledání nové práce se však Amy bála, a tak dala na koučku Meg a zůstala na své současné pozici. Promluvila si ale se svým nadřízeným a navrhla mu různé změny, jež by jí dovolily větší nezávislost. Její šéf souhlasil. Poradce pro nezávislost stále není dominantní silou jejího pracovního života, zároveň se ale může

alespoň občas projevit. A jelikož mu Amy naslouchá alespoň někdy, není už tak stresovaná a nespokojená se svým životem.

Teoretický model Katherine Peilové je geniální především v tom, že nám emoce představuje v odlišném světle – coby propracovaný systém seberegulace. Nemusíme je vnímat jako přítěž, jako nepříjemný a dotěrný hmyz, jemuž nemůžeme utéct a jenž se vždy objeví právě v ten nejméně vhodný okamžik. Ne – emoce, a ty negativní zvláště, můžeme chápat jako posly.

Sociální psycholožka Barbara Fredricksonová, která učí na Severokarolínské univerzitě v Chapel Hill, se dlouhá léta věnovala biologii, především v kontextu dopadu pozitivních emocí. Její výzkum naznačuje, že k optimálnímu fungování našeho mozku je zapotřebí optimální „směsi“ emocí. Tento emoční koktejl nám navíc pomáhá udržovat se v dobrém fyzickém stavu. Většina odborníků se shoduje, že potřebujeme jak negativní, tak pozitivní emoce, a že těch pozitivních by mělo být o poznání víc; na jejich ideálním poměru se zatím vědci shodnout nedokázali.

Pozitivní emoce rozšiřují naše obzory, pomáhají nám vidět věci v kontextu a umožňují nám rychle a flexibilně reagovat na proměnlivé situace. Dokážeme se díky nim lépe soustředit, pomáhají nám utišit vnitřní chaos; jsou také důležité pro naši schopnost myslet strategicky. Pozitivní emoce nám však prospívají i na nižší, čistě fyziologické úrovni. Fredricksonová totiž se svými kolegy zjistila, že přispívají ke správné činnosti našeho nervového a kardiovaskulárního systému, zlepšují psychické zdraví, a dokonce i prodlužují náš život.

Fredricksonová učinila v rámci výzkumu pozitivních emocí další krok – přišla s teorií, kterou nazývá „rozšiř a buduj“. Tato teorie tvrdí, že z pozitivních emocí vznikají další pozitivní emoce, což pak vede k vytvoření jakéhosi emočního „zásobníku“, do něhož máme v případě potřeby přístup. Fredricksonová tento nápad rozpracovala víc – se svými kolegyněmi Michele Tugadeovou a Lisou Feldman Barrettovou o tom napsala článek nazvaný „Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive on Coping and Health“ („Psychologická odolnost a strukturovanost pozitivních emocí: zkoumání přínosů pozitivních emocí v kontextu zvládání stresu a zdravotního

stavu“). Článek vyšel v roce 2004 v časopise *Journal of Personality* („Časopis osobnosti“) a my vám z něj přinášíme krátký úryvek:

*Naše teorie „rozšiř a buduj“ tvrdí, že pozitivní emoce mohou dočasně rozšířit naše mentální obzory a vylepšit flexibilitu naší pozornosti, což má za následek zlepšení fyzického i psychického stavu. Pokud se zážitky s pozitivními emocemi opakují dlouhodobě, rozšíření mentálních obzorů se stane trvalým. Prožití pozitivní emoce má tedy, často náhodou, za následek rozšíření naší psychické „výbavy“. Tento zásobník, který se z pozitivních emocí vytváří, je potom možné použít v případě nouze, a dokonce jej lze využít i k plánování a odhadování budoucích událostí, což může vést ke zdravějším behaviorálním návykům a zvykům.*

Pozitivní emoce mohou být důležitým nástrojem nyní i v budoucnu, jak jsme však již naznačili, pro naše mentální zdraví a duševní pohodu jsou podstatné i ty negativní. Pokud se budeme držet hypotézy, s níž přišla Katherine Peilová, a pokud uvěříme, že emoce jsou jen dalším ze smyslů, blokování negativních emocí by bylo zhruba stejné, jako bychom zavírali oči vždy, když vidíme něco nepřijemného. Někdy nás tato reakce láká, všichni však víme, že se věcem musíme stavět čelem a nežít v sebezapření. S negativními emocemi je to úplně stejné. V podstatě nám dávají signál, že nám něco chybí, ať už je to potřeba nového dobrodružství nebo nutná změna jídelníčku.

O emocích bychom si měli říct ještě jednu důležitou věc. Ačkoli jsou ty pozitivní velmi důležité pro naše zdraví, prožíváme je obvykle jen krátce. Negativní emoce jsou většinou dlouhodobější – zůstávají s námi, zabodnou se do nás, nechťejí se nás pustit. Při rozvoji své emoční inteligence bychom se tedy měli zaměřovat na vytváření nových pozitivních emocí – nebo přinejmenším na hlubší prožívání těch stávajících – a na jejich sdílení s ostatními. (Fredricksonová během svého výzkumu zjistila, že sdílení positivity – stav, kdy se cítíme dobře, a zároveň pomáháme ostatním, aby se tak cítili i oni – je jedním ze způsobů, kterým pozitivní emoce vylepšují naše fyzické zdraví.)

Poslední pozitivní věc o pozitivních emocích – lépe se díky nim vyrovnáváme s těmi otravnými a přetrvávajícími negativními pocity. Takové pocity nás mohou vysávat, některé dokonce prožíváme jako fyzickou bolest. Jakkoli jsou však tyto emoce bolestivé a stresující, jsou to často právě ony, které nás přivedou k osobním průlomům a k velkým odhalením o sobě samém.

Povšimněte si, že nikde neříkáme, že se negativních emocí můžeme zbavit navždy. To samozřejmě nejde. Tato kniha je o vytváření zdravé a pozitivní vnitřní kultury, a také o utišení vnitřního chaosu a šílenství a o jednotlivých krocích na cestě ke šťastnějšímu, produktivnějšímu a uspokojivějšímu životu. Negativní emoce eliminovat nelze, to se nám nikdy nemůže podařit. Jsou jako mraky. Chvilí je nevidíme, ale můžeme si být jisti, že se brzy vrátí. Některé dny je slunečno a jasno, jindy je zataženo. A má to svůj důvod. Naše potřeby jsou proměnlivé; i když jsme právě v tomto okamžiku šťastní a spokojení, téměř jistě nenaplníme úplně všechny. Ty, které se zrovna uspokojovat nedaří, nám to dají najevo prostřednictvím emocí. Některé se váží k přechodným situacím (dopravní zácpa apod.), jiné jsou hlubší a přetrvávají.

Ta nejdůležitější otázka zní – jaké zprávy nám emoce, ať už pozitivní nebo negativní, předávají? Které z potřeb uložených hluboko v naší mysli, v našem srdci a v našem genetickém kódu se daří naplňovat a které nikoli? Kež by to bylo tak jednoduché jako uspokojování našich základních potřeb, jako je jídlo, voda a přístřeší, kež by stačilo otevřít lednici, otevřít lahev s vodou nebo si během mrazivé noci pustit topení! I dopravní zácpa je řešitelná poměrně jednoduše – stačí najít jinou cestu. U primitivnějších potřeb – jídla, vody, přístřeší a rychlé a méně stresující cesty do práce – je situace velmi přehledná. Pokud se nám některou z nich nedaří naplňovat, dostaneme jasnou a urgentní zprávu. Pokud se však posuneme na úroveň lidského chování se všemi jeho spleťtostmi a proměnnými, vše se náhle značně zkomplikuje.

Můžeme se ovšem naučit jednotlivé emoce *rozpoznávat* – je to klíčový krok na cestě k dešifrování vlastních niterných potřeb a následně také k lepšímu pochopení svého „vnitřního já“, oné složité souhry našich dílčích osobností a vnitřního dialogu.

V následující kapitole si ukážeme, jak na to.



## ŠEST KROKŮ POTŘEBNÝCH K DEŠIFROVÁNÍ NAŠICH EMOCÍ

Je načase, abychom se podívali na svou emoční předpověď počasí. Lze to udělat pomocí šesti jednoduchých kroků. Pozor – toto cvičení vám nemusí nabídnout odpovědi na otázky, jež vás trápí. Přesné určení otázky, na niž se ptáme, nebo lépe řečeno určení emoce, která se ozývá, by vám ale mělo psychicky ulevit.

Tuto emoční „předpověď“ lze provádět kdekoli a kdykoli. Nejprve se člověk musí dostat do stavu všímavosti (o tom jsme již mluvili v předchozích kapitolách). Sedněte si, uvolněte se a uvědomte si sami sebe v přítomném okamžiku. Pak se sami sebe zeptejte: „Jak se cítím?“ Odpověď vás přivede k prvnímu kroku:

### **První krok: vnímání emoce a její pojmenování**

Dobře, jak se tedy *opravdu* cítíte? Všimněte si, s jakým pocitem odpovídáte, a *pojmenujte* jej. „Mám vztek.“ „Jsem nervózní.“ „Jsem klidná.“ Pokuste se odhadnout intenzitu dané emoce. Jste *skutečně* nervózní, nebo je to jen vágní pocit neklidu? Snažte se emoci určit co nejpřesněji a popsat ji tak detailně, jak jen dokážete, zároveň si však zachovejte odstup – celý proces by měl probíhat bez předsudků, bez výčitek a co neobjektivněji. Takto byste měli koneckonců ve stavu všímavosti přistupovat ke všemu.

### **Druhý krok: přijetí**

Jakmile jste danou emoci určili a dali jí nějakou nálepku, můžete se posunout ke druhému kroku. Uvolněte se, zhluboka dýchejte a pocit, jenž jste před chvílí prožili (nebo ještě prožíváte), přijměte. Neptejte se, proč se cítíte právě tak nebo onak; neodmítejte jej. Neposuzujte jej. Takto se právě teď cítíte. Nenadávejte si, nekladte si to za vinu. Žádné „nechci panikařit“, „přeju si, abych necítil takový stres“ nebo „rád bych se tohoto pocitu zbavil“. Pamatujte, že emoce je jen poslem, který není nijak zodpovědný za zprávu, kterou vám přináší! Kromě toho, pokud se proti negativním emocím budete snažit bojovat, výsledkem budou jen další negativní emoce, nebo dokonce nepříjemné fyziologické projevy. Může vám být špatně od žaludku, můžete se začít potit, můžete se z toho dokonce poz-

vracet. Nenechte se k tomu strhnout! Nesnažte se proti negativním emocím bojovat, nesnažte se je „vytlačit“ ze svého nitra. Přijměte, že jsou právě nyní vaší součástí a že se vám snaží něco říct; jakmile jejich zprávu pochopíte, budete se podle toho moci zařídit.

### **Třetí krok: vděčnost**

Pamatujete si ještě na teorii Katherine Peilové, která emoce vidí jako další smysl, jenž je pro nás stejně důležitý jako zrak, sluch či hmat? A nejsme snad vděční za to, že vidíme a slyšíme, nejsme rádi, že máme oči a uši? Většina z nás pravděpodobně ano. A stejně tak bychom měli být vděční za systém emocí, který byl navržen tak, abychom se díky němu cítili lépe. Zastavte se a buďte za svůj aktuální pocit alespoň chvíli vděční. Pomáhá vám, směřuje vás, pohání vás kupředu a říká vám, co potřebujete. Buďte vděční, že vám mozek tuto zprávu posílá. Vděk vám pomůže, abyste emoci opravdu přijali; nabízí vám také určitý odstup, abyste s ní mohli naložit klidně a efektivně a nenechali se jí ovládnout.

### **Čtvrtý krok: spojení s ostatními**

Možná jste už někdy slyšeli tento slavný citát: „Usměj se a celý svět se bude usmívat s tebou. Plakej a budeš plakat sám.“ Barbara Fredricksonová by s ním jistě souhlasila, podporuje totiž její tezi o významu sdílení pozitivních emocí. Není ovšem pravdou, že bychom plakali sami. Pokud jsme nešťastní, nejsme sami. Každý člověk na světě prožívá negativní pocity – u někoho jsou velmi silné, u někoho slabší, ale neexistuje nikdo, kdo by nikdy necítil lítost, vinu, nervozitu, úzkost... stačí si vybrat. A my už jsme si dokonce vybrali (emoci, kterou právě prožíváme, jsme pojmenovali v prvním kroku). Ať už nyní cítíme cokoli, víme, že je na světě spousta dalších lidí, kteří se cítí stejně.

Doktorka Kristin Neffová z Texaské univerzity v Austinu považuje toto „spojení s ostatními“ za jeden ze tří stavebních kamenů soucitu k sobě samému (zbylými dvěma jsou všímavost a vlídnost k sobě samému). O vši-