



EMOCE A CO S NIMI

Martina Maierová



“ Dostala jsem krásnou příležitost promluvit v České televizi stručně o emocích. Moje sdělení mělo být adresováno dětem, ale myslím, že by ně z něj mohlo být užitečné i pro dospěláky. Totiž ona schopnost rozumět svým emocím a umět s nimi žít se až tak neváže na rok našeho narození - mnozí by mohli vyprávět:-) Zkrátka, je to **téma náročné jak pro děti, tak pro řadu dospělých.**

Každopádně napětí z mého prvního natáčení udělalo své, a tak se mi spousta užitečných informací v daný okamžik prostě nevybavila. Ostatně všechny by se do reportáže stejně nevešly a řadu z nich bych dětským divákům nedokázala srozumitelně vysvětlit. Proto vznikl tento e-book o emocích, aby shrnul z mého pohledu to nejpodstatnější **pro ty, kteří se se svými emocemi potýkají, nerozumí jim, vyčítají si je a mermomocí se jich snaží zbavit. Je to sice e-book pro dospělé, ale snad v něm najdete i podněty k tomu, jak být v otázce emocí nápomocní dětem.**

Emoce, co jste zač?

Emoce jsou komplexní jevy, které zahrnují jednak subjektivně vnímaný **pocit**, jednak obsahují svůj **vnější projev, tj. výraz** (mimika obličeje, pláč) a dále je jejich součástí **vnitřní tělesné dění** (uvolňování určitých hormonů, změny srdečního rytmu, rychlosti dechu atp.). **Prožívat emoce je naprosto přirozené. Prožívají je všichni lidé všech kultur**(odlišnosti můžeme najít zpravidla jen v míře jejich vnějšího projevu - např. dá se říci, že Italové své emoce projevují převážně výrazněji než třeba Japonci).

Emoce - druhy a dělení

Osobně mi dává smysl dělit emoce na **příjemné a nepříjemné**. V literatuře se však setkáváme velmi často s dělením emocí

na **pozitivní a negativní**. Domnívám se, že tato pojmenování jsou poněkud nešťastná, protože slůvko "negativní" nás může mylně vést k úvaze, že emoce, které jsou zařazovány do této kategorie, jsou ze své povahy špatné či dokonce snad zakázané. Přitom jsou "jenom" nepříjemné a do našeho života patří stejně tak jako emoce příjemné. Život není procházka růžovou zahradou, a tak **mnohem výhodnější, než se snažit o to se cítit pořád báječně, je naučit se s nepříjemnými pocity žít.**

K čemu vlastně máme ty nepříjemné emoce?

Každá emoce má svou funkci. Pokud se podíváme na základní emoce (zde přeskočme spousty autorů, kteří se věnovali vydefinování základních/primárních emocí, přičemž každý z nich došel k jejich různému počtu i výčtu,

a vyberme si z nich pouze autora Ekmana, který jich identifikoval šest - štěstí, smutek, hněv, odpor, překvapení a strach), pak lze říci, že strach nás chrání před nebezpečím, hněv před překračováním našich hranic, odpor např. před požitím zkaženého jídla, smutek naprosto přirozeně přichází v reakci na ztrátu, odloučení či neúspěch, radost naopak doprovází dosažení úspěchu, překvapení může být příjemné či nepříjemné, vždy je však reakcí na novou informaci či na nečekaný podnět. **Nepříjemné emoce nám tedy zpravidla pomáhají při zvládnutí nepříjemných situací.** Potíže může nastat, když nás "chrání" před běžně zvládnutelnými situacemi. V takových případech bývá růstové obavám nepodlehout a třeba i s podporou druhých je zkoušet překonat.

Emoce nesou informace a pomáhají nám rozhodovat se (často nebývá lepší se rozhodovat pouze na základě logiky a rozumu). Uvedené emoce mají společné to, že **díky jejich tělesnému doprovodu jsme fyziologicky připravováni na útok nebo útěk**. Míra naší připravenosti někdy odpovídá připravenosti lidí žijících v divoké přírodě, což v moderní společnosti zpravidla nevyužijeme. **Projevy chování, k nimž nás emoce mnohdy pudí, je však potřeba regulovat**, abychom někomu či sobě neublížili nebo abychom něco nezničili. Když už k tomu náhodou dojde, nezbývá, než v maximální možné míře napravit vzniklé důsledky, omluvit se a pokusit se se z dané zkušenosti poučit.

Emoce versus chování

A toto je právě potřeba odlišovat. Cítit se každý můžeme jakkoliv, ale dělat cokoli až tak nemůžeme. Pocity své i druhých je tedy žádoucí přijímat, přičemž s chováním jimi motivovaným rozhodně souhlasit nemusíme. **Jak tedy ovládat svoje chování, když jsme v emocích?**

Pomáhá nám v dané situaci vědět, jak se cítíme a co se nám děje.

- **Učme se rozpoznávat své emoce a pojmenovávat je.** Pokud je to pro nás zatím těžké, můžeme je zkusit třeba namalovat a je jedno, jak, jestli budeme jentak čmárat různými barvami nebo zda budeme kreslit tvary, které mohou či nemusí připomínat něco konkrétního. Mimochodem, tvořivá činnost

sama o sobě **přináší radost a zmírňuje úzkost** (pokud se tedy zaměřujeme spíše na samotný proces tvoření bez ohledu na jeho výsledek, a zejména se snažíme ho nehodnotit). Tím, že svoje pocity vykreslíme na papír, je také částečně dostáváme ven, mimo sebe, pak s nimi můžeme možná i snáze nakládat. Můžeme se na ně dívat, nechat je na sebe zpětně působit. Uchopení do slov považují stále za důležité, a tak zkusme vzniklý obrázek nejen pojmenovat, ale třeba i o něm někomu povědět příběh (Co na obrázku je? Co se tam děje?). Není-li komu vyprávět, můžeme si kratičký příběh napsat.

- Zcitlivujme se vůči sobě i ve stavu klidu. Pozorujme, jak se cítíme. Možná si uvědomíme, že **cítit se normálně**, což běžně přehlízíme, je **vlastně příjemné**.

- Díky tréninkům (na cvičišti) pak v napjatých situacích (na pomyslném bojišti) snáze poznáme, jak se cítíme a snáze to i pojmenujeme.

Když vím, jak se cítím, můžu o tom mluvit.

- **Sdělit druhému, jak mi právě je a co potřebuji** (ve formě tzv. já-výroku, tj. "já se cítím", "já potřebuji", nikoliv "ty mě štveš", "ty mě vůbec neposloucháš" atp., příp. můžu říct, "co" mi vadí, nikoliv "kdo" mi vadí), **přináší několik výhod**. Zaprvé, **informuji druhé o tom, co prožívám a kde jsou moje hranice**. Zadruhé, **pojmenováním svých emocí je uvolňuji a vypouštím** (čímž oslabuji jejich intenzitu i jejich moc nade mnou), **aniž bych tím na někoho útočila** (nekritizuji a neobviňuji druhé, pokud mluvím o sobě a ne

o druhých). Já-výroky tedy v konfliktních situacích pomáhají oběma zúčastněným stranám.

- Co když druhý na můj já-výrok nereaguje nebo naopak ve svém konfliktním jednání pokračuje? Pak **své sdělení můžu asertivně zopakovat** a když nezabere ani to, pak je nejlepší **odejít**. Nejde o zbabělý útěk, tím by naše jednání mohlo být, pokud bychom své pocity a potřeby nepojmenovali. Na druhou stranu, jsou situace, kdy nám takový útěk bez jakýchkoliv sdělení může zachránit zdraví nebo i život...

Ted' už tedy víme, že nepříjemné pocity k životu patří. Jak se s nimi ale naučit žít?

Přijměme fakt, že prožívat jakékoliv emoce je přirozené, a proto v pořádku.

Neobviňujme se za to, že cítíme nepříjemnou emoci.

Vyjadřujme své pocity navenek, nejlépe v tu chvíli, kdy se objeví, a dopřejme jim průchod. Pouze regulujme své chování do té míry, abychom nikomu ani sobě neublížili, nebo něco nezničili.

Pěstujme si dobré vztahy - nejen proto, že to samo o sobě zlepšuje kvalitu našeho života, ale i proto, že se v těžkých chvílích máme na koho obrátit. Pokud nám tyto vztahy zatím chybí, můžeme využít bezplatné krizové telefonní linky.

Obecně se stresovým situacím můžeme buď vyhnout (což však ne vždy jde nebo to pro nás není růstové), nebo se na ně dobře připravit (např. naučit se na písemku).

Zejména děti potřebují, aby jim dospělí s jejich emocemi pomohli. Aby dospělí pochopili a projevíli pochopení, že je přirozené, když dítě něco štve, něco mu vadí nebo chybí.

Jak reagovat, když za námi někdo přijde s tím, že se mu něco stalo a je smutný nebo naštvaný?

Pokud nás taková situace nevyleká a jsme **schopni být druhému v dispozici**, pak mu určitě **projevme pochopení** a **snažme se mu aktivně naslouchat** (udržovat s ním oční kontakt, projevovat vůči němu zájem, věnovat mu pozornost, jeho vyprávění prokládat empatickým "hm" atp.). Je běžné, že vlastně moc nevíme, jakou formu podpory danému člověku poskytnout. Nemusí to vlastně vědět ani sám dotyčný. Proto může být užitečné **ptát se ho uzavřenými otázkami s nabídkou několika málo možností**, např. Chceš být sám, nebo se mnou? Chceš o tom mluvit, nebo spíš ne? Chceš obejmout, nebo radši ne? **Reakce druhého si neberme osobně, respektujme,**

že na naše otázky může odpovědět jakkoliv, třeba nás i odmítnout. Zkusme tedy pocity druhého přijmout, každý má přece právo se cítit tak, jak se cítí. Mysleme také na to, že prožívání druhých snáze porozumíme, pokud budeme dobře rozumět prožívání svému.

Dá se nějak předcházet nepříjemným prožitkům?

Nepříjemné emoce jsou přirozenou součástí našeho života a vyhnout se jim úplně nedá. Můžeme však preventivně pracovat na tom, abychom se naučili zvládat psychickou zátěž a nepříjemné situace (např. přípravu na zkoušky, pracovní nároky, rozchody atd.).

Z dlouhodobého hlediska jsou nejen k tomuto účelu vhodné **vytrvalostní sporty**, jako je běh, plavání, cyklistika. Doporučuje se jim

věnovat v **aerobním pásmu tepové frekvence**, tj. mezi 60-80 % naší osobní maximální tepové frekvence. Tehdy není zátěž ani moc nízká, ani příliš vysoká. Důležité je se hýbat pravidelně, nejlépe každý den minimálně 20 minut, cvičit bychom měli do unavení, ne však do vyčerpání. Nejvhodnější je takový pohyb, který zapojuje co nejvíce svalových skupin, ten bychom měli upřednostňovat před jednostranným posilováním. **Pohyb je základním prostředkem proti stresu** – odbourává fyzické napětí, prohlubuje dýchání, podporuje tvorbu endorfinů, tj. hormonů, které jsou zodpovědné za to, že se cítíme dobře. **Je prokázána souvislost mezi fyzickou zdatností a psychickou rovnováhou.** Kromě

sportu je také vhodné se čas od času věnovat fyzické práci.

Mimo již zmíněný pohyb je žádoucí **zdravá životospráva**, tj. pravidelně jíst pestrou stravu, s jídlem nespěchat a nepřejídat se, pít dostatek čisté vody. Zapomenout nesmíme ani na **dostatečný odpočinek** - jak na jeho **pasivní formu (spánek)**, tak na jeho **formu aktivní (tzn. změnit charakter provozované činnosti - z duševní na fyzickou a naopak)**. Účinný je také **pravidelný denní rytmus** a učit se vhodně **hospodařit s časem**.

S nastavením Vašeho denního režimu a s jeho obohacením o pohyb a zdravou životosprávu Vám mohou pomoci některé další příspěvky na mém [blogu](#).

Jak na akutní nepříjemné emoce tady a teď? *aneb Jak na emoce Level 1*

Ve stresové situaci (pokud není nejlepším řešením rychlý útěk, což např. v případě zmíněné písemky není) se snažme **zpomalit své pohybové i řečové/myšlenkové tempo**, rovněž **zpomalme a prohlubme svůj dech** (dýchejme nosem do břicha), uvolněme ruce a ramena, ale tělo držme vzpřímené. **Pozornost** zkusme **zaměřit mimo stresový podnět** (např. právě na svůj dech nebo na nějaký předmět), stresor pak na nás nemůže působit tak silně. K dané situaci rovněž můžeme zkoušet **změnit postoj** - opravdu stojí daná situace za naše trápení? Nebývají to zpravidla věci samy, které nás znepokojují, ale spíše naše mínění o nich. Je jen na nás, zda

danou situaci vezmeme **jako hrozbu, nebo jako výzvu.**

Jsme-li i přes to stále v napětí, pak se ho můžeme učit uvolňovat například prostřednictvím **autogenního tréninku** nebo **[smyslové relaxace](#)**.

Akutní napětí a stres je možné také odbourávat **rychlými silovými sporty**, jako je třeba tenis. Během takových druhů sportu, při nichž se uvolňuje hodně energie, se spaluje nadbytečný stresový hormon adrenalin, dochází k regulaci krevního tlaku, zlepšuje se krevní oběh a zásobení mozku kyslíkem, což pak usnadňuje duševní aktivitu.

Ale - nejsou to jen berličky a šidítka?

aneb Jak na emoce Level 2

Do určité míry nejspíš ano. I když jsou relaxace a sport v otázce nepříjemných pocitů do jisté míry účinné a smysluplné, **nejsou řešením**. Mohli bychom k nim ještě přidat postěžování si kamarádce, snědení čokoládového dortíku, nalití si skleničky vína atd. Kromě toho, že tyto "**únikové metody**" nepřinášejí řešení, jsou také rizikové z hlediska možného vzniku závislosti – ano, i na sportu.

Nejlepším způsobem, jak naložit se svými emocemi, je **být s nimi vědomě v kontaktu, nebojovat s nimi, být vůči nim otevřený**. Jak jsem již psala výše, pocity nesou informace, tj. určitý význam. Ten se nám budou snažit sdělovat tak usilovně, dokud jej nezachytíme (někdy až i formou tělesné nemoci). Nestačí jim

rozumět, tedy snažit se je rozklíčovat prostřednictvím přemýšlení. Lépe je svou mysl z přemýšlečího módu přepnout na mód pozorovací a používat slova k popisu toho, co se děje v mysli a v těle. Tehdy se z neurčitého zmatku a napětí může vynořit to pravé pojmenování, **to pravé poznání, které se nám pocit snaží sdělit**. Pravý význam pocitu se nedá vymyslet, je potřeba vytvořit podmínky k tomu, aby se mohl vynořit. Bez naší trpělivosti to ovšem nepůjde.

Pokud je tento návod pro Vás nesrozumitelný a obtížně pochopitelný, klidně si vystačte s relaxacemi a rychlými sporty. Třeba se k **pobývání se svými pocity** odhodláte až časem.

O autorce:



Vystudovala jsem psychologii na Univerzitě Karlově v Praze. V rámci dalšího vzdělávání jsem absolvovala řadu nejrůznějších kurzů (motivační rozhovory, krizová intervence, práce se skupinou, koučovací techniky, rodinné poradenství, práce s terapeutickým pískovištěm, metody diagnostiky rodiny, mediační techniky, terapeutický výcvik atp.).

Nejaktuálnější informace naleznete vždy [zde](#).

Použité zdroje:

- AIŠMANOVÁ, Alexandra. *Psychohygiena* [online]. Plzeň, 2011 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf. Studijní opora pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická.
- HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 9788073671075.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 6., V Portálu 5. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-922-4.
- KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 8020013873.
- Použité obrázky dostupné z: <https://pixabay.com/p-2468874/>