

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

Bakalářské kombinované studium

2008 - 2011

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Dana Hanušová

Hodnota emocí v lidském životě

Naše emoce jsou naše nemoce

**Praha 2012**

**Vedoucí bakalářské práce:**

MUDr. Pavla Hellerová

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor Combined (Part-Time)

2008 - 2011

**BACHELOR THESIS**

Dana Hanušová

The value of emotions in human life

Our emotions are our diseases

**Praha 2012**

**The Bachelor Thesis Work Super:**

MUDr. Pavla Hellerová

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 28.3.2012

Dana Hanušová

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat MUDr. Pavle Hellerové za odborné vedení a trpělivost při dokončení bakalářské práce.

**Anotace:**

Tato bakalářská práce se zabývá emocemi. Cílem je posoudit, jak můžeme negativní emoce poškozující naše zdraví lépe zvládat. Na začátku práce vymezuji pojem emoce, které jsou součástí života každého z nás, z pohledu různých autorů. V této souvislosti vymezuji také pojem emoční inteligence, která nám pomáhá rozumět emocím a zvládat obtížné životní situace. Emoce jsou pozitivní a negativní, ovlivňují náš pohled na určitou situaci a vztahy s ostatními lidmi. Pojí se s nimi fyziologické projevy a s nimi spojené riziko vzniku psychosomatických obtíží až onemocnění. Věnuji se také způsobu emočního prožívání, kdy tato schopnost je dána geneticky a je možné ji ovlivnit pouze do určité míry v procesu socializace. Vymezuji pojmy stres a strach a zabývám se funkcí a regulací emocí.

**Klíčové pojmy:**

Aktivizující a tlumící emoce, fyziologické projevy, pozitivní a negativní emoce, psychosomatická onemocnění, regulační význam emocí.

### **Annotation:**

This bachelor thesis deals with emotions. The aim of this thesis is to judge how we can better control negative emotions damaging our health. At the beginning of the thesis I define a concept of emotions, which are the life constituents of each from the point of view of different authors. In this context I also define the term of “emotion intelligence”, which helps to understand emotions and gives support in dealing with complex living situations. There are positive and negative emotions, which are influencing our view on certain situation and relations to other people. The physiological conditions are connected to them as well as the danger of psychosomatic difficulties or even disease. I also pay attention to a way of emotional experience, when this ability is given through genetics and it is possible to influence it only up to a certain extent, in a socialization process. I define the concepts of stress and fear and I deal with the functions and regulation of emotions

### **The key concept:**

Mobilizing and restraining emotions, physiological manifestations, positive and negative emotions psychosomatic illness, regulative meaning of emotion.

## Obsah

Úvod.....	1
1 Emoce.....	3
1.1 Vymezení emocí .....	5
1.1.1 Typy emocí .....	7
1.1.2 Funkce emocí.....	9
1.2 Emoční inteligence.....	11
1.3 Regulace emocí .....	18
2 Životní tempo, stres .....	21
2.1 Životní tempo .....	21
2.2 Stres a strach .....	21
3 Psychosomatika.....	28
4 Zvládání emocí .....	33
Závěr.....	38
Literatura .....	39

# Úvod

*„Je to srdce, čím vidíme správně;  
to nejpodstatnější zůstává našemu oku skryto“.*

*ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, MALÝ PRINC*

Emoce jsou součástí života každého z nás. Ovlivňují náš pohled na určitou situaci, její vnímání a také způsob, jak se v dané situaci zachováme. Ovlivňují také naše vztahy s ostatními lidmi, a to v soukromém i pracovním životě. V práci se musíme vyrovnat s emocemi, které si přineseme s sebou "z domova", ale i s těmi, které vznikají v rámci práce samotné při vztahu s kolegy, nadřízenými, ale i s klienty, také při plnění obtížného úkolu, při nedostatku času. Někteří klienti jsou nám sympatičtí, jiní nesympatičtí, někteří v nás vyvolávají pocity beznaděje, strachu či dokonce vzteku. A my se musíme naučit své emoce zpracovat tak, aby neovlivnily kvalitu námi poskytované služby či pomoci. Na druhou stranu by zase emoce vzniklé v práci neměly ovlivňovat náš soukromý život.

Emoce mohou být pozitivní či negativní. S emocemi se pojí také fyziologické projevy. My se s emocemi, zejména s emocemi negativními, musíme naučit pracovat, potlačovat je či změnit naše reakce na určitou situaci. S tím je však spojené riziko vzniku psychosomatických obtíží, až onemocnění.

Stále jasněji se ukazuje, že psychické a sociální faktory nelze zcela pominout u žádné diagnózy a jejich uplatnění je možné i tam, kde se to dříve nepředpokládalo např. zhoubné nádory.

Cílem psychosomatické medicíny je studium vztahů mezi tělem a duchem. Na počátku vývoje psychosomatické medicíny zápasily mezi sebou tři teorie: psychoanalytická teorie, teorie psychického stresu a kortikoviscerální medicína.



Emoce a jejich fyziologické protějšky jsou od počátku považovány za rozhodující mechanismy při propojení psychické činnosti a fyziologických funkcí. Emoční sféra se těžko odděluje od sféry instinktivní, zvláště při vymezování struktur, které se podílejí na řízení těchto funkcí. Odlišení emocí a instinktů nalezneme např. u Plutschika (PLUTSCHIK, 1982, s. 529-553) , který ve smyslu instinktů užívá pojem motivace.

Cílem mé práce je zjistit, jak můžeme negativní emoce poškozující naše zdraví lépe zvládat. K naplnění stanoveného cíle využiji dostupnou literaturu a uvedu příklad zvládání emocí.

Emocím se věnuje nepřehledné množství literatury, např. autoři Vágnerová Marie (2004, 2010), Šimek Jiří (1995), Nakonečný Milan.

V první kapitole své práce vymezím pojem emocí z pohledu různých autorů. Uvedu dělení emocí na různé druhy. V souvislosti s emocemi vymezím také pojem emoční inteligence, která nám pomáhá rozumět emocím a zvládat obtížné životní situace. Věnuji se také schopnosti emoce regulovat, kdy tato schopnost je dána geneticky a je možné ji ovlivnit pouze do určité míry v procesu socializace.

V následující části práce se budu věnovat životnímu tempu každého člověka a vymezím pojem stres, který vzniká v souvislosti s rychlým životním tempem, s nároky, které na člověka klade. Budu se také věnovat vymezení stresorů, které vedou ke stresu a životním situacím, které jsou v tomto směru považovány za nejvýznamnější. Uvedu hlavní techniky zvládání stresu ve smyslu agrese či úniku. Zaměřím se na akceptování emocí, které vznikly v souvislosti s určitou ztrátou či ranami osudu.. Budu se také věnovat dlouhodobé emocionální zátěži, jejímu vymezení a možnostem, jak ji zvládat.

# 1 Emoce

V této kapitole se věnuji vymezení emocí z pohledu několika autorů, a jejich různému dělení. Uvedu funkce emocí a budu se také věnovat tomu, jak mohou emoce ovlivňovat náš zdravotní stav, a možnostem, jak emoce regulovat. V souvislosti s emocemi vymežím také pojem emoční inteligence.

Emoce dělíme podle jejich povahy a intenzity na afekty, nálady, city a vášně. Jiné dělení rozlišuje emoce na primární a sekundární (základní a složité). Jak uvádějí Schulze a Roberts (2007) „*základní jsou emoce, které jsou nejen obecně přítomné napříč lidskými kulturami, ale vyskytují se i u některých savců*” Zpravidla bývají uváděny: strach, hněv, radost, smutek, důvěra, odpor, očekávání a překvapení. A pak tu máme složitější emoce – pýchu, pohrdání, zklamání, závist a další. A což teprve směsice různých citů. Například lásky a nenávisti, které můžeme pociťovat k jedné osobě zároveň...

Jednotliví autoři se ovšem ve svých názorech mírně různí, mezi výčty primárních emocí se někde objevuje nějaká navíc, jinde jiná chybí. Někteří akademičtí psychologové pak zdůrazňují, že například city nejsou emocemi jako takovými, ale jejich „zážitkovou složkou”. Vedle ní pak emoce mají ještě další složky: výraz obličeje, vnitřní tělesné reakce a doprovázející myšlenky. Všechny tyto složky se přitom ovlivňují: pocit, který prožíváme, je ovlivněn tím, jak o situaci přemýšlíme. Též výraz obličeje, který máme, působí na naše pocity. Tak lze říci, že emoce stojí na křižovatce mezi myšlením, tělem a situací.

City nás občas táhnou směrem, jemuž se rozum vzpírá, a tak se je snažíme myšlením potlačit – vždyť silné emoce brání v přemýšlení a někteří lidé se v afektu chovají jako neřízená stěla. Jenže představa, že emoce zatemňují mysl, nám sama mysl zatemnila. Novější psychologické teorie už chápou emoce a myšlení jako doplňující se procesy, z evolučního hlediska jsou emoce dokonce rozumné.

Každému z nás se něco podobného pravděpodobně už také stalo. Spřátelili jste se s člověkem, s nímž vám je dobře, ani nevíte proč, a vyhýbáte se někomu, kdo vás znervózňuje, aniž byste tušili, čím to je...šťěstí, strach a

další emoce poutají naši pozornost určitým směrem, určují čemu se budeme věnovat. Emoce též určitým způsobem naše myšlení podbarvují: jsme-li veselí, vidíme svět jinak, než když jsme smutní.

Vedle vlivu na myšlení ovlivňují emoce i naše tělo: například hněv vůči násilníkovi vysílá vnitřní signály k lepšímu prokrvení končetin a připravuje je k akci. Skrze mimiku a gesta pak emoce předávají důležité informace ostatním: úsměvem například sdělujeme kamarádovi, že ho rádi vidíme. Ostatně už Charles Darwin ve svém díle *Výraz emoce u člověka a zvířat*, vydaném roku 1872, líčí emoce jako důležité pro přežití druhu – když někdo vypadá polekaně, upozorní ostatní na nebezpečí.

Podle amerického neurologa portugalského původu Antonia Damasia využíváme speciální kategorii sekundárních emocí nazývanou „somatické ukazatele“, která usměrňuje naše rozhodování. Když nás třeba při představě povýšení v zaměstnání zahltí místo radosti pocit strachu, funguje jako výstražné znamení. O místo nadřazeného přestaneme usilovat – pravděpodobně bychom jej nezvládali. Naopak zážitek pozitivního somatického ukazatele nás stimuluje k jednání. Podle Damasia (2000) je přitom tato schopnost zřejmě nejdůležitější v sociální sféře, kde musejí být rozhodnutí často prováděna rychle jako reakce na nepředvídatelné podněty, na chování jiných lidí.

Někdy musíme hodně přemýšlet, abychom si uvědomili, co vlastně cítíme. Jak je tedy možné, že emoce dovedou ovlivnit naše chování ve zlomku vteřiny? Výzkumy ukázaly, že v mozku existují dvě cesty emoční informace. První, krátká a rychlá, běží ze smyslových vstupů – zrak, sluch, hmat – přímo do mozkové struktury zvané amygdala. Tato informace neprochází mozkovou kůrou a neuvědomíme si ji. Umožňuje okamžitou reakci na nebezpečí. Druhou cestou informace putuje do mozkové kůry, což jí trvá znatelně déle. Vytváří vědomí emoce – například pocit strachu. Podle neurovědce Josepha LeDoux pak mezi kůrou a amygdalou funguje propojení oběma směry. Amygdala však může vyvinout mnohem silnější vliv na kůru než kůra na ni. To vysvětluje, proč se v jednání často necháváme strhnout emocemi, i když by racionální

úvaha přinesla lepší řešení. V záchvatu hněvu například řekneme něco velmi ošklivého, čehož pak litujeme.

## 1.1 Vymezení emocí

Nakonečný uvádí, že významově jsou emoce ztotožňovány s pojmem "cit", kdy jde o prožívání stavů radosti, smutku, hněvu, strachu, lítosti, atd. Psychologické vymezení tohoto pojmu je však dle jeho názoru již velmi obtížné, až nemožné, pokud je „...*chápeme jako svérázné a jednoduché zážitkové kvality*” (NAKONEČNÝ, 2000, s. 8).

Vágnerová definuje emoce jako „...*schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, event. i dalšími vnějšími projevy...*” a dodává, že nezahrnují pouze prožitek, ale i s ním spojenou psychickou a fyziologickou reakci. Emoce jsou komplexní projevy, které je možné charakterizovat z více hledisek (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 143). Izard rozlišuje prožitkovou složku emoce, fyziologickou reakci, vnější projevy emocí (Izard cit. dle VÁGNEROVÉ, 2004, s. 143). Stejně uvádějí složky emocí také Machač a Macháčová - vnitřní zážitek, z vnějšku pozorovatelné chování a fyziologické změny (MACHAČ a MACHAČOVÁ, 1985, s. 13).

Stuchlíková uvádí, že emoce patří do oblastí psychických procesů, konkrétně do oblasti afektivní (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 11). Dále uvádí, že jsou „...*starým a velmi efektivním hodnotícím systémem*”, bez kterého se v sociálních situacích neobejdeme (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 22). Mohou ovlivňovat proces i obsah sociálního hodnocení, uvažování a chování. Naše rozhodnutí jsou založena na předpokládaných emocích, které vyvolají budoucí události, i když tyto předpovědi nebývají přesné. Upozorňuje, že lidé mají tendenci intenzitu a délku svých emocí nadhodnocovat (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 23).

Vágnerová uvádí, že dispozice k emočnímu prožívání jsou vrozené, a že emoční prožitky vznikají spontánně, nelze je příliš ovlivnit. Můžeme je pouze regulovat a potlačovat a vytěšňovat duševní obsahy, které jsou subjektivně nepřijatelné (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 143). Způsob emočního prožívání, který je pro každého typický svojí intenzitou, stabilitou, trvalostí či proměnlivostí prožitků a vztahem k vyvolávajícím podnětům, je geneticky podmíněný a souvisí s temperamentem. Vliv zde hraje také socializace, během níž dítě zjišťuje, které projevy jsou žádoucí, a které jsou nežádoucí (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 143-144). Někteří lidé mají sklon k pozitivnímu emočnímu ladění, jiní k negativnímu emočnímu ladění (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 177-182).

Stuchlíková uvádí, že emoce jsou „...velmi subjektivní jevy a přiblížit se emočnímu prožitku druhého člověka je velice obtížné” (STUCHLÍKOVÁ, 2005, s. 7).

„Emoce jsou charakteristické těsným propojením s fyziologickými funkcemi” (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 147). Při vzniku emoce se mění také funkce řady orgánů, což má velký význam (ŠIMEK, 1995, s. 127). Silné emoce doprovázejí mnohé tělesné změny, zejména krevního tlaku, srdečního tepu, tempa dýchání, šířky zornic, produkce slin a potu. „*Sympatikus zabezpečuje těmito a obdobnými prostředky organismu potřebné zásoby energie například pro řešení předpokládaných mimořádně šťastných, krizových nebo dokonce kritických situací*” (NOVOTNÝ, 2008, s. 151). K aktivaci sympatiku dochází při pocitech vzteku, strachu, které jsou spojené s potřebou útoku či aktivní obrany, tedy tehdy, kdy musí být člověk schopen zvládnout větší zátěž. Je uvolněna energii, která může být využita (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 148). Po odeznění silných emocí a poklesu potřeby energie, parasympatikus navrácí fyziologickou činnost jednotlivých orgánů do normálního stavu (NOVOTNÝ, 2008, s. 151), tlumí fyziologické procesy (pokles svalového tonu, zpomalení srdeční činnosti) a připravenost k aktivitě. Dochází k tomu, když člověk neočekává, že by byl schopen situaci zvládnout, např. při pocitu beznaděje a bezmoci (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 148).

Ráda bych ještě upozornila, že je třeba rozlišovat emoci od způsobu jejího vyjádření, tedy od jednání, kterého se pod vlivem dané emoce dopouštíme. „*Stav organismu při emoci (...) je třeba chápat jen jako určitou formu připravenosti, pohotovosti, přípravy k určitému druhu činnosti a nespojovat ho s jedním jediným druhem chování*” (Křivohlavý, 2004, s. 11).

### 1.1.1 Typy emocí

VÁGNEROVÁ uvádí, že primární dimenze emocí jsou jejich libost-nelibost, vzrušení-uklidnění. Můžeme je ale rozlišovat i na základě dalších charakteristik (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 151).

Na základě jejich kvality rozlišujeme emoce pozitivní (radost) a negativní (smutek, hněv, strach) emoční prožitky, tj. libost a nelibost, příjemnost a nepříjemnost (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 151).

Radost je příjemným emočním stavem, vzniká při uspokojení potřeby (či při pouhé představě jejího uspokojení), a může vést k jistému pozitivnímu zkreslení při „...*hodnocení současnosti a anticipaci budoucnosti.*” Vnější projevem radosti je smích, veselost. Podobně štěstí, které se projevuje radostí, je pocitem subjektivní pohody a uspokojení. Jako takové je optimálním emočním stavem, ale není možné ho udržet dlouho, zejména v intenzivní podobě (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 151).

Smutek, zármutek, případně i deprese jsou negativními emocemi. Představují nelibý emoční stav, který vzniká na základě ztráty (či její představy) a vede k negativnímu zkreslení současné situace či očekávané budoucnosti. Dochází k útlumu aktivity, klesá zájem, ztrácí se smysl jakékoliv činnosti. Projevuje se pláčem, případně nečinností (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 152).

Hněv, zlost a vztek jsou specifické negativní emoce, které vyjadřují „...*pocit nespravedlivé a nenáhodné újmy, která vzniká navzdory našemu očekávání.*” Spojují se s tendencí bojovat o své uspokojení či potrestat viníka

nastalé situace. Východiskem je negativní hodnocení minulosti a směřování ke změně. Jsou pro ně charakteristické typické fyziologické reakce a nápadné, mnohdy agresivní, chování. Napomáhají nám také se odreagovat a vyrovnat se s životními problémy, proto mohou mít i pozitivní účinek (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 152).

Strach a úzkost jsou vyjádřením reálného ohrožení (či jeho představy) a vztahují se především k budoucnosti a jejímu negativnímu hodnocení. Spojují se s fyziologickými reakcemi a změnami chování. Strach má konkrétní předmět, víme, čeho se bojíme. Pocit ohrožení při úzkosti je však neurčitý, neumíme jej přesně specifikovat (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 152).

Vágnerová dále uvádí, že „*emoční prožitky mají obvykle svůj objekt, k němuž jsou zaměřeny*“, kdy vyjadřují např. lásku k někomu, strach z něčeho (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 152). Vyjadřují vztah k vnější skutečnosti nebo k sobě samému. „*Vztahové emoce mohou mít pozitivní či negativní charakter*“ a můžeme je vyjádřit jako náklonost a lásku, nenávisť a pohrdání (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 152-153).

Na základě formálních charakteristik (síla a délka emočního prožitku, zaměřenost na určitý objekt, míra aktivace) se emoce dělí na afekt, emoční epizodu a náladu (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 153). Náhlá a prudká emoce je afekt (ŠIMEK, 1995, s., 132), který pro svoji velkou energetickou náročnost brzo odeznívá (afekt zlosti, vzteku). Jde o silnou citovou rozladu s negativní reakcí vůči vyvolávajícímu podnětu, obecně spojenou s pocitem diskomfortu a nespokojenosti (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 153). Déle trvající emoční prožívání je nálada (ŠIMEK, 1995, s., 133), která se projevuje tendencí posuzovat dění stejným způsobem (pesimisticky, optimisticky), a může trvat dlouhodobě. Většinou postrádá objekt, ovlivňuje ji celá řada faktorů. Emoční epizoda je emoční reakce, která se rozvíjí v čase. Během tohoto procesu na sebe jednotlivé pocity navazují a ovlivňují se (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 153-154).

Dle míry vlivu emocí na aktivaci organismu, zda jej tlumí či stimuluje, a dle prožitkové kvality se dělí na příjemný aktivovaný stav a nepříjemný

aktivovaný stav. Silně aktivační jsou hněv, zlost a vztek, tlumivě působí smutek (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 154-155).

Šimek dělí emoce na kladné (radost, spokojenost) a záporné (zlost, smutek), na aktivizující (zlost, úzkost, radost) a tlumící, ochromující (rezignace, zklamání, deprese), na vyšší a nižší (ŠIMEK, 1995, s., 132). Novotný uvádí, že jednou z nejdůležitějších emocí je agrese, která vzniká v důsledku frustrace (NOVOTNÝ, 2008, s. 151).

### 1.1.2 Funkce emocí

Radost máme tehdy, když se něco daří, zlost, když se nedaří. Při ohrožení máme strach. Zklamání, deprese, rezignace se objevují jako následek zjištění, že úkol nelze zvládnout. Jedná se o zhodnocení situace.

Emoce jsou ale současně impulsem k nějaké aktivitě, v případě deprese zábranou aktivity. Rozzlobený člověk cítí neklid, nutká ho to, aby něco udělal. Člověk plný radosti často nevydrží sedět na jednom místě.

Při emoci se mění i funkce orgánů. K tomu, aby člověk mohl provést to, k čemu se rozhodl, potřebuje energii a dostatečný přísun živin a kyslíku do tkání a naopak tlumit činnosti, které jsou v tu chvíli zbytečné.

Další důležitou funkcí emocí u člověka je prožitek. Když se daří, prožíváme radost, při neúspěchu smutek a zklamání. Máme zlost, když nám někdo ubližuje, když něco hodně chceme a nedaří se toho dosáhnout. Někoho máme rádi méně, druhého více, dalšího rádi nemáme. Emoční prožitek je pro člověka důležitý. Emoce informují rozum a dodávají okamžitou informaci o tom, jak dopadlo srovnání současného s předchozími zkušenostmi. Jestliže má být jednání člověka v souladu s jeho potřebami, musí obsahovat složky emoční i rozumové. Když se potřebujeme rychle rozhodnout, neobejdeme se bez emocí. Když je dost času si vše řádně rozmyslet uplatníme více rozum.

Emoční reakce se u každého z nás liší. Někdo bere vše na lehkou váhu, málokdy se rozzlobí. Jsou tací, co se zlobí pro každou maličkost, nejsou s ničím spokojeni. Člověk má sklon reagovat po celý život opakovaně stejným



způsobem a tomu říkáme temperament. Člověk má schopnost se chovat jinak, než mu napovídají emoce.

Šimek uvádí, že emoce mohou být „...*rušivým prvkem prožívání a jednání*“, neboť při vzrušení klesá přesnost výkonu. „*Emoce jsou prostě nemoce.*“ Na druhou stranu ale bez emocí není možné podat větší výkon, protože k tomu není dostatečný důvod. Pro zlepšení kvality výkonu druhého člověka je nutné jej například trochu nazlobit, postrašit, něco mu slíbit. Je však třeba nepřekročit určitou mez emocí, nesmíme ho nazlobit, vyděsit, postrašit příliš, jinak nepřinese jeho snaha požadovaný výsledek (ŠIMEK, 1995, s. 126).

Smyslem, úkolem a posláním emocí není pouze záměrný akt, ale i biologická nutnost, které se musely organismy přizpůsobit běžnými vývojovými mechanismy.

Funkcí emocí je zhodnotit situaci a činnosti, tedy podat zpětnou vazbu o nich. Zároveň jsou i impulsem k aktivitě, k jejímu vystupňování či zabránění (ŠIMEK, 1995, s. 127). Emoční informace může být sice nepřesná, ale je komplexní a velmi rychlá. Hodnocení reality je ale subjektivní (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 145). Emoční mechanismy jsou nenahraditelné, pokud se musíme okamžitě rozhodnout. Hodnotí situaci na základě předchozích zkušeností, které jsou uloženy v paměti, srovnávají ji s dřívějšími zkušenostmi a o výsledku informují prakticky okamžitě. Emoční prožitek dokáže propojit záměrnou činnost s emočními a pudovými oblastmi (ŠIMEK, 1995, s. 131). Hodnocení situace nám umožňuje získat základní orientaci v situaci (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 145), v životním prostředí, což je základním předpokladem aktivní adaptace (NAKONEČNÝ, s. 29). Adaptační funkce je dána tím, že aktuální emoční stav ovlivňuje následující prožívání určité situace (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 146).

Další funkcí emocí je prožitek. Při úspěchu či zdaru prožíváme radost, při neúspěchu smutek a zklamání. Pokud nám někdo ubližuje, nebo se nám nedaří dosáhnout toho, co hodně chceme, prožíváme zlost. Někoho máme rádi, jiného neradi. Pro člověka je tento emoční prožitek důležitý, neboť „...*informuje jeho vědomé složky o tom, jak byla zhodnocena situace a jakou činnost či její změnu emoce doporučují.*“ Člověk emoční zhodnocení nemusí

poslechnout, nemusí provést akci, ke které je nutkán. „*Emoce informují jeho rozumové složky o výsledcích své práce*” (ŠIMEK, 1995, s. 129).

Emoce mají také regulativní charakter, kdy ovlivňují míru aktivace organismu ve smyslu jeho stimulace či útlumu a uvolnění (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 146). Jsme-li nazlobeni, jsme neklidní a potřebujeme něco udělat. Máme-li radost, nevydržíme na jednom místě, jsme aktivní. Při smutku či depresích nemáme chuť se vůbec hýbat (ŠIMEK, 1995, s. 127). Emoce umožňují také základní autoregulační mechanismus, neboť objekty, které vyvolávají negativní emoce, považujeme za nežádoucí a máme tendenci se jim vyhnout. Tím eliminujeme potenciální nebezpečí. Pocit spokojenosti, příjemnosti je zase spojován s pozitivním hodnocením vyvolávajícího podnětu, ten je proto kladně hodnocen a akceptován. Vedle intenzity reakce ovlivňují emoce i její zaměření, kdy aktivita směřuje obvykle k získání příjemných prožitků a eliminaci negativních podnětů. Aktivita člověka však závisí i na určitých normách, a proto se člověk nemůže vždy chovat tak, jak by chtěl. Regulační význam emocí pak má sociálně podmíněná omezení, musí tyto normy respektovat. Pokud člověk potlačí tendenci zachovat se v souladu s pocity, jeho energetická rezerva je nevyužita a může vést k různým potížím, zejména psychosomatickým (poruchy spánku, poruchy zažívání) (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 146-147).

Svoji funkci mají emoce i při učení, neboť dávají všemu dění svůj význam, a tím ovlivňují jeho zpracování i zapamatování (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 147).

Mají také komunikační funkci, neboť jejich vnější projevy jsou vrozené (např. mimika), do jisté míry univerzální, a tak pro každého snadno srozumitelné (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 147).

## **1.2 Emoční inteligence**

Emoční inteligence je pojem, který byl poprvé v odborném textu použit roku 1966 v Leunerově práci (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 11). Je definována

tak, že „...se vztahuje ke schopnosti rozpoznávat významy vlastních emocí a emocí druhých lidí a využívat toho při usuzování a řešení problémů. Emoční inteligence je obsažena v kapacitě vnímat emoce, přijímat vlastní pocity, rozumět informacím, které tyto emoce nesou a emoce řídit” (Mayer, Caruso a Salovey cit. dle STUHLÍKOVÉ, 2005, s. 12).

Emoce v sobě obsahují určité informace a emoční inteligence nám ukazuje, že existuje obecně platný způsob, jak s těmito informacemi nakládat a zvyšovat tak potenciál zvládat životní situace. Lidé s nízkou emoční inteligencí hůře zvládají, adaptují se na stresující životní události a naopak lidé s vysokou mírou emoční inteligence se na ně adaptují lépe (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 14). Silné emoce mohou změnit naše obvyklé způsoby uvažování a reagování (STUHLÍKOVÁ, 2005, s. 22).

Vágnerová definuje emoční inteligenci jako „...komplexní schopnost, na níž závisí životní spokojenost a úspěšnost v praktickém životě” (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 160).

Nakonečný považuje emoční (či emocionální) inteligenci za důležitou složku a vymezuje ji jako „...komplexní způsobilost řešit emocionální problémy” (NAKONEČNÝ, 2000, s. 191). Uvádí zde znaky emocionální inteligence, které vymezil Gardner – znalost vlastních emocí a jejich zvládnutí, schopnost sám sebe motivovat, vnímavost k emocím jiných lidí, rozvoj a uplatňování empatie (Gardner cit. dle NAKONEČNÝ, 2000, s. 191-192).

V roce 1995 se stala bestsellerem kniha Daniela Golemana: Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ (Emoční inteligence: Proč může být důležitější než IQ). Goleman vyšel z tvrzení, že inteligenční kvocient je úzký koncept, který sice předpovídá úspěch ve škole, ovšem o úspěšném fungování v každodenním životě toho moc nenapoví. Úspěch v životě předpovídá pouze z 20 procent. Zbývající a mnohem větší podíl má právě emoční inteligence.

Tato kniha vyvolala obrovský zájem. Je emoční inteligence skutečně inteligencí? Tedy souborem schopností k řešení určitých problémů? Zdá se, že

ano, i když kritici existují. Navíc se emoční inteligence překrývá s dalšími pojmy, nejvíce se sociální inteligencí.

I koncept emoční inteligence je starší než Golemanova kniha. V roce 1990 jej vytvořili Peter Salovey a John Mayer. V jejich tehdejší pojetí sestávala emoční inteligence ze tří hlavních složek: posouzení a vyjadřování emocí, regulace a využití emocí. Dva roky po Golemanově bestselleru pak Salovey s Mayerem konstrukt upravili, zjednodušeně řečeno přidali přemýšlení o emocích. Emoční inteligence byla v následujících letech v módě. Vzniklo o ní mnoho prací a bylo navrženo několik dalších, více či méně se lišících modelů. Někteří autoři například raději hovoří o emočních kompetencích, aby zdůraznili, že se jedná o schopnosti, které lze získávat i v průběhu života a dále prohlubovat. Většina badatelů by se však shodla, že emočně vysoce inteligentní člověk si uvědomuje vlastní emoce a srozumitelnou a přijatelnou formou je vyjadřuje. Je též citlivý k emocím druhých lidí.

Naopak příkladem extrémně nízké emoční inteligence je pacient trpící alexithymií (z řeckého a – nedostatek, lexis – slovo, thymos – emoce). Tito lidé mají potíže identifikovat svoje pocity a nedokážou identifikovat emoce ve výrazu tváře jiných lidí – dělá jim problém například říci, zda se člověk na fotografii bojí nebo zlobí. Alexithymní lidé nebývají šťastní – a není divu, vždyť se v citové oblasti chovají jako slon v porcelánu. Užitečná pro ně může být psychoterapie, ovšem nebývá to jednoduché. Už první krok, jenž spočívá v uvědomění si, kde jejich problém vězí, je pro ně obtížný: zpravidla totiž emocím přisuzují malý význam a rozhovory o citových otázkách jsou pro ně nudné a frustrující.

Spojení emocí a inteligence se může někomu zdát nevhodné, protože bývá spojováno s výkonem a soutěživostí, a to se k emocím nehodí. Přesto lze na tomto konceptu najít něco pozitivního: důraz na rozvoj osobnosti i po emoční stránce. Mnozí lidé, kteří se snaží „na sobě pracovat“, často berou v úvahu pouze aspekty své tělesné stránky a logické myšlení. Hrají například šachy, luští křížovky a chodí na procházky, propadli kolu a ve volných chvílích se věnují sudoku. Ale co jejich vztahy? Co pochopení sebe sama, svých citů a

prožitků? Nejde přitom jen o oblast soukromého života. Americká psycholožka Alice Isenová například zjistila, že dobře naladěni lékaři stanovují přesnější diagnózy – než se lékaři a medicí dali do práce, rozdala části z nich v rámci svého experimentu malé dárečky. Následně se ukázalo, že právě jejich diagnózy byly přesnější a rychlejší, jejich návrhy léčby efektivnější než u kolegů, kteří obdarováni nebyli.

Začít pěstovat emoční a sociální dovednosti už u dětí je podle psychologů velkou revolucí. Naučit se urovnávat spory pomocí komunikace, ovládat své emoce a naučit se poctivosti, to je prostě mnohem více, než mít 120 bodů v inteligenčních testech. Jak říká americký psycholog Lawrence E. Shapiro, proto abyste v dětech probouzeli mravní emoce, jako je zájem, empatie, poctivost a čestnost, měli byste je naučit usmívat se, a to co nejvíc.

Emoční inteligence je důležitá nejen pro výchovu a vzdělávání dětí, její význam přesahuje i do pracovního procesu, a vlastně do všech mezilidských vztahů. Jak říká dr. Shapiro, ukazuje se, že tytéž emoční dovednosti, které způsobují, že je váš potomek vnímán svým okolím jako nadšené či oblíbené dítě, mu pomáhá i po dvaceti letech v jeho povolání nebo manželství. Co všechno vlastně patří do emoční inteligence a co všechno je tak moc důležité pro dosažení úspěchu. Schopnost empatie (vcítění se), vyjadřování a chápání pocitů, ovládání nálady a nezávislost, přizpůsobivost a oblíbenost, schopnost řešit mezilidské vztahy, vytrvalost a přátelskost, laskavost a úcta.

Není toho málo. Zkusme se podívat do svého nitra. Umíme být takoví? Proč jsou pro život důležité právě tyto věci a proč jsou leckdy mnohem důležitější než všeobecný inteligenční faktor, který v podstatě znamená, jak umíme myslet (jak rychle a prakticky), jak dokážeme zpracovávat informace a používat je k učení a k řešení problémů. Kognitivní inteligence často souvisí se školní úspěšností a známkami ve škole, méně však již s pozdějším pracovním uplatněním a jen velmi málo s tím, zda se cítíme být šťastní, nebo nešťastní.

O spoustě lidí můžeme říci, že jsou „druhořadého intelektu,,,“ ale prvotřídní povahy (to se například říkalo i o amerických prezidentech

Franklinu D. Rooseveltovi a J.F. Kennedym). Emoční dovednosti nejsou protikladem inteligenčních nebo rozumových schopností, spíše by je měly dynamicky doplňovat. Badatelé popisující emoční inteligenci tvrdí, že je významnější než kognitivní inteligence a úroveň IQ. Míra emoční inteligence, které se nám dostalo či nedostalo, rozhoduje o tom, jak šťastní v životě budeme. Platí to nejen o dospělých, ale i o dětech. Děti, které jsou takzvaně emočně inteligentní, jsou mezi druhými oblíbenější, jsou uznávané a spokojené. Více rozumějí vlastnímu prožívání, chápou, proč se v dané chvíli necítí dobře a co mohou udělat pro to, aby jim bylo lépe. Umějí o svých emocích komunikovat, dokážou například říct mamince, když se na ně zlobí, že je jim to líto – máma pak vidí ze strany dítěte snahu, což přispěje k řešení problému mnohem víc, než kdyby se dítě urazilo či vztekalo.

Není to nijak snadné, přece jen nabádat dítě k tomu, aby mělo dobré známky, je asi snažší, ale odměnou je šťastné dítě. Co si přát víc... Emoční inteligencí nejsme obdařeni všichni stejně. Pokud bychom byli, všem by se nám stejně dařilo či nedařilo pracovat se svými emocemi. A je to vidět už od dětství. Některé děti lépe vnímají své pocity, umějí je dát najevo, jsou citlivé i k emocím druhých. Jiné děti ne a nutně narážejí.

### **Příklad z praxe**

Mám tři syny, vychovávám je sama, a i když je vychovávám stejně, každý z nich je jiný, chová se jinak. Nejstarší syn neumí svoje city projevat, je zahloubaný do sebe a i když ve škole měl dobré známky, byl na okraji, neuměl se otevřít. Prostřední syn je pravý opak, je velmi empatický. Ve škole patří k oblíbeným mezi spolužáky i učiteli, i když je mnohem horší žák než jeho starší bratr. Když byl nejmladší syn ještě malý a třeba upadl, tak prostřední syn k němu hned běžel a pomáhal mu vstát, hladil ho a pusinkoval. Nejmladší se zajímá o to, jak se cítím, proč jsem smutná, nebo co mi udělalo takovou radost. Je to zvláštní, jaké jsou rozdíly mezi dětmi.

Část své emoční inteligence má dítě vrozenou, druhou část odkoukává od rodičů, rodiče mu ji nenásilně předávají s tím, jak se k němu chovají a také tím, jak dokážou zvládat své vlastní emoce. I rodiče by se měli zaměřit na to, co prožívají a umět si to přiznat. Dovolit si nějakou emoci prožívat, i když je někdo od dětství veden k potlačování negativních emocí. Nenechat se emocemi úplně zahltit, zkusit s nimi pracovat, naučit se vážit si sám sebe, prožívat pozitivní emoce. Na pozitivní i negativní emoce je nejlepší jít příkladem. Nechat děti to odkoukávat. Pokud je u rodičů normální se vcítovat a projevovat zájem, nejspíš i dítě bude empatické a bude mu to připadat normální. Pokud budou rodiče sami čestní, budou čestné i děti. Ale i u negativních emocí je důležité umět je také prožívat. Čím více by se emoce potlačovali, tím horší by to bylo. I negativní emoce jsou emoce, které jsou dobré, jen by neměly překročit snesitelnou míru. Platí, že dítě se v emoční oblasti učí nejvíc tím, co a jak dělají rodiče. Jestliže nepotlačují emoce, umí s nimi zacházet a respektují emoce druhých, pak by to mělo zvládnout i dítě. Ne nadarmo se říká, šťastná maminka, šťastné dítě.

### **Páter o emoční inteligence**

Howard Gardner popsal pět oblastí, ve kterých se emočně inteligentní lidé odlišují od svých méně zdatných kolegů.

První z těchto oblastí je znalost vlastních emocí. Lidé s vysokou emoční inteligencí dokážou zaregistrovat, že se v nich něco děje, a rozpoznat, o jaké emoce se jedná. Jsou se svými pocity v kontaktu a vedou neustálý dialog.

Naopak lidé „emočně tupí“, mívají obvykle v této oblasti obrovské mezery. S tím souvisí i další stavební kámen emoční inteligence – schopnost své pocity zvládat a usměrňovat. Jednoduše schopnost ovládat se. Nenechat se rozčítit, nevybuchnout, nerozbrečet se na přijímacím pohovoru. Zvládat své emoce je umění mistrů.

Dalším znakem emoční inteligence je podle Gardnera schopnost sám sebe motivovat. Umění odložit odměnu a uspokojení, dělat i věci, do kterých se mi nechce. Umění motivovat se a vést, ať už při dokončování práce, učení se cizímu jazyku, nebo při ranním vstávání. Sebemotivace je nezbytným předpokladem ke zvládnání našich cílů. Nelze neustále spoléhat na druhé, že nás povzbudí, případně donutí dělat, co je třeba.

Vnímavost k emocím druhých lidí je čtvrtou zásadou. Psychologové mluví s schopnosti takzvané empatie. Zajímám se o pocity druhých a pokouším se vcítit do jejich duše. Když vím, jak se osoba, kterou mám právě před sebou cítí, mohu patřičným způsobem zareagovat. Schopnost empatie v sobě může rozvíjet každý. Důležitý je především zájem o druhé a jejich emoce.

Empatie je předpokladem i pro poslední pilíř emoční inteligence, takzvané umění mezilidských vztahů. Měli bychom se naučit vytvářet kvalitní vztahy s druhými lidmi. Nebát se otevřít lidem. Bez druhých koncept emoční inteligence postrádá smysl.

Jsem už ve zralém věku a mohu tedy reflektovat život, svůj žebříček hodnot, vymezovat své hodnotové postoje. Vidím, jak se rozvíjí specializace, která se zabývá emoční inteligencí. Za poslední dva, tři roky i na našem odborném trhu přibyla řada publikací o emoční inteligenci. Ověřila jsem si v praxi v rodině, i při výuce ve škole, jak je emoční inteligence důležitá, jak napomáhá lidským vztahům a mezilidské komunikaci. Kdo má nízkou emoční inteligenci a malou empatii a je nezdravě zaměřen pouze na sebe, necítí s druhými, nestará se o potřeby druhého, mluví povrchně, projevuje se narcismus. Dotyčný člověk nemá dostatek pokory, stále si vede svou a nedokáže druhým naslouchat. Emoční inteligence se dá pěstovat stejně, jako se dají pěstovat ctnosti. Když člověk uzná, že je pyšný, je to již cesta k pokoře. Když uzná, že je líný, je to již cesta k nápravě.

Emoční inteligence byla důležitá vždy, již například ve středověku, v církvi, při zpovědi. Empatie se pěstovala i v mnišských řádech, a je dobře, že dnes jsou tyto věci přizpůsobeny psychologii dnešního člověka. Sobecký



člověk má na mysli neustále svůj prospěch, tak, aby situace vyhovovaly jemu. Nebere příliš ohled na potřeby druhých, může být také snadným manipulátorem.

### **1.3 Regulace emocí**

Emoce, jejich prožívání, vnější projevy a způsob hodnocení bývají často různými způsoby korigovány a regulovány. Lidé, kromě dětí, své emoční prožitky a jejich projevy ovládají, a to z různých důvodů, jako je například nechuť k těmto pocitům, neochota se projevovat před ostatními lidmi, tlak sociálních norem. Emoční regulace se zaměřuje na monitorování, hodnocení a ovládání intenzity a délky emočních prožitků, respektive jejich projevů. Regulace emocí může směřovat k jejich snížení až eliminaci, či naopak k jejich udržení či posílení. Pozitivní prožitky chceme uchovat, kdežto při negativních prožitcích se snažíme zlepšit celkovou emoční bilanci a dosáhnout přijatelného pocitu klidu a vyrovnanosti (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 183-184; VÁGNEROVÁ, 2004, s. 149-150).

Emoce a jejich jednotlivé emoční prožitky však není lehké ovládat. Jednotlivé emoce jsou ovládány pomocí různých dovedností, které nemusí být generalizované (člověk např. umí ovládat projevy smutku, ale ne projevy zlosti). Schopnost své emoce ovládat a regulovat má dispoziční základ, je tedy geneticky podmíněná. Někteří lidé mají tendenci k odtažitosti, nadměrné sebekontroly, neprojevovat své emoce, jiní na druhé straně své prožívání a chování ovládat nedovedou, mnohdy o to ani neusilují. Schopnost regulace emocí je možné rozvíjet učením v rámci socializace. Závisí to však také na dobré funkci kůry čelního laloku, která se rozvíjí po celé dětství. V případě jejího narušení bude docházet k nepřiměřeným emočním stavům a nekorigovaným projevům chování. Příliš nízká kontrola emocí může vést k adaptačním problémům, nadměrná regulace emocí zase ke ztrátě autentičnosti vlastního prožívání, narušení orientace ve vlastních pocitech a

k nepřiměřenému chování, konkrétně ke stažení se do sebe (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 183-184; VÁGNEROVÁ, 2004, s. 149-150).

Emoční regulace může probíhat na úrovni podnětů a na úrovni reakcí. Emoční regulace na úrovni podnětů je vlastně tendencí vyhýbat se určitým situacím či lidem, změnou hodnocení dané situace, apod. (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 150). Běžnou korektivní technikou je přehodnocení, tedy změna hodnocení situace, která emoce vyvolala, a změna způsobu, jakým je o ní uvažováno (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 184). „*Racionální kontrola emočního prožívání, přehodnocování a změna interpretace určité situace může být užitečná*”, ale může vést k určitým zkreslením, a tedy i nepřesné orientaci. Lidé mohou na situaci, kterou si nechtějí přiznat, neboť by vyvolala nežádoucí emoce, reagovat nepřiměřeně. Jde zde o volbu, která varianta je za daných okolností přijatelnější. Musíme si uvědomit, že jsou emoce stejně důležité jako rozumové hodnocení a „...*není možné je zásadně měnit a přizpůsobovat svým potřebám*” (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 150).

Emoční regulace na úrovni reakce vyvolané určitou emocí (potlačení, náhradní odreagování), jde vlastně o potlačení vyjádření dané emoce, které „...*je považováno za prostředek ke zvládnutí samotného prožitku, resp. jeho zmírnění*” (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 150). Pravdou je to však pouze částečně, neboť ke zlepšení aktuálního ladění člověka může sice dočasně dojít, ale s minimálním výsledným efektem. Naopak dlouhodobé či příliš velké potlačování emočních prožitků může mít negativní důsledky v podobě psychicky navozených somatických potíží, adaptačních problémů, narušení emoční paměti. Pokud emoci potlačíme, dojde k její eliminaci z vědomí, a tak i k omezení možnosti jejího zapamatování. Nezvládnuté emoce mohou být vytěsněny do nevědomí, ale pak již nejsou ovlivnitelné na vědomé úrovni a nelze je ani regulovat. Musí tak dojít k jejich opětovnému uvědomění, což je úlohou psychoanalyticky orientované terapie (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 150-151).

Emoční regulace se týká především negativních emočních prožitků. Tato dovednost se v průběhu života mění bez ohledu na jeho základní osobnostní vlastnosti a rozhodujícím je pro ni období dětství. Schopnost

korigovat své emoce roste s věkem v souvislosti se změnami regulačních strategií a pod vlivem proměny emočního prožívání a způsobu reagování. *„S věkem se více uplatňuje konstruktivní strategie přehodnocení a klesá tendence zbavovat se nežádoucích pocitů jejich potlačením.“* Zralá osobnost se s nimi smíří a přijme je jako součást svého života (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 184-185).

## 2 Životní tempo, stres

V této kapitole se věnuji životnímu tempu a definování stresu, který může v důsledku vysokého životního tempa a nesouladu mezi naším osobním tempem a požadavky okolního světa vznikat. Nakonec se budu věnovat základním reakcím lidí na stres a vymezím pojem strach.

### 2.1 Životní tempo

Osobní tempo je nám předurčeno, již se s ním rodíme, a projevuje se v našich činnostech. Jde o tzv. vnitřní biologické hodiny, které jsou sladěny s pravidelným střídáním dne a noci, ale mohou být ovlivněny i sociálními podněty, příjmem potravy, teplotním cyklem. Může se však dostat do rozporu s požadavky okolí. „*Přítom život ve vlastním tempu je jedním z hlavních předpokladů spokojenosti.*” Každý musí na svůj denní cyklus přijít sám (životní tempo....). Přítom dnešní doba je velmi uspěchaná a nedává lidem příliš možností respektovat vlastní životní tempo. Na člověka jsou kladeny stále větší nároky ve smyslu rychlosti vykonávaných činností, množství nových informací a poznatků, které musí vstřebat. Neustále vzniká pocit, že člověk "nestíhá". A právě z nesouladu mezi nároky na člověka kladenými a jeho schopnostmi jim vyhovět, vzniká stres.

### 2.2 Stres

Pojem "stres" pochází z latinského výrazu "strictus" – přitážený, napjatý, napnutý (HUBER a kol. 2009, s. 19).

„*Stres k našemu životu patří. Z odborného hlediska ho lze označit jako úsilí, které vynakládáme na to, abychom se přizpůsobili každodenním změnám a prostředí, v němž žijeme*” (Život ve stresu). Stres mohou vyvolávat situace, které se zásadnějším způsobem vymykají běžnému standardu (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 347).

Vágnerová definuje stres tak, že je „...komplexní psychofyziologickou reakcí, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody” (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 347). Pojí se se situací, kdy si uvědomuje nepříjemné zahlcení událostmi, které považujeme za těžko řešitelné a zvládnutelné, a ze kterých plynou kognitivní a emoční nejistota. Nevíme, jaké další problémy máme očekávat a pochybujeme, že se s nimi dokážeme vyrovnat, neboť dosud fungující strategie chování se nám nyní zdají jako neefektivní (VÁGNEROVÁ, 2010, s. 347).

Stresové reakce patří k základním reakcím organismu. Stres nám na jedné straně pomáhá k lepším výkonům, a dokonce i k přežití. Ale také nás sráží na zem a život nám zkracuje.

Stres škodí zdraví, píše se v článkách v novinách a časopisech i v odborných psychologických knihách. Zatímco v populárních knihách se však většinou dočteme pouze to, jaký má stres negativní vliv na psychické i fyzické zdraví a jak proti němu bojovat, odborníci rozlišují stres škodlivý a stres prospěšný. Tomu škodlivému bychom se měli – pokud možno – vyhýbat, případně bychom se ho měli naučit zvládat tak, aby nám škodil co nejméně. Pozitivní stres je naopak vítaným hnacím motorem.

Hovorově se termín stres používá v podstatě pro jakýkoli negativní pocit – úzkost, frustraci, napětí, neklid, vnitřní konflikt a podobně. Doktor Hans Selye, světově uznávaná autorita v oblasti stresu, stres v roce 1950 definoval jako „charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu,.. Hans Selye považoval přirozenou míru stresu za něco, co potřebuje každý živý organismus, protože stres aktivuje, burcuje nás k činnosti a motivuje. Bez stresu by prý nedošlo k důležitým změnám a ustrnuli bychom na místě. K tomu, abychom v jakékoli oblasti lidského života podávali dobré výkony, potřebujeme určité napětí. Ostatně existují jedinci, kteří přiznávají, že se nepřinutí k žádné činnosti a všechny úkoly odkládají na později, dokud hrozba sankce a s tím související zvyšující se napětí je nevybudí a donutí je napnout veškeré síly.

Šibeniční termíny v nás skutečně mohou probudit to nejlepší. Ale má to několik háčeků. Nesmí být příliš šibeniční, protože pak nás spíše paralyzují, než burcují. A také se nesmí opakovat příliš často a v krátkých intervalech. Stejně tak i jiné stresové situace, nejenom ty, které jsou způsobené šibeničními termíny, nesmí trvat dlouho a nesmí se často opakovat. Jinak totiž dojde k tomu, že žijeme takřka v permanentním stresu, po němž nenásleduje žádné uvolnění a žádná radost. Jdeme z jednoho stresu do druhého, což má spoustu negativních následků na naše psychické a fyzické zdraví. Abychom vůbec mohli mluvit o pozitivním stresu, kterému se odborně někdy říká eustres, je důležité, aby stresové napětí nepřekročilo schopnost člověka vyrovnat se s mírou napětí a aby bylo pokaždé střídáno s uvolněním. Jednoduše řečeno, po každém stresu si musí organismus odpočinout. Jestliže se tak nestane, nastupuje negativní, chronický stres – distres, který přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního, což nadměrně zatěžuje a poškozuje vnitřní orgány včetně srdce a může to vést i k poškození imunitního systému. Negativní a pozitivní stres se někdy mohou prolínat a jeden může střídat druhý. Pokud se například s napětím, které nás mělo motivovat a burcovat, nezvládneme vyrovnat, z pozitivního stresu se stane negativní.

Příkladem typické situace, během které se pozitivní a negativní stres může prolínat, je mluvení na veřejnosti. Pro většinu z nás není nic příjemného, když jsme během řečnění vystaveni pohledům ostatních a posléze i jejich kritice. Mluvením na veřejnosti může být například referát ve škole, vystoupení na poradě v zaměstnání, prezentace projektu před obchodními partnery. Za veřejná vystoupení lze považovat i divadelní představení, koncerty nebo také sportovní klání. Co takovému veřejnému vystoupení předchází, co se odehrává v jeho průběhu a co následuje? Nejprve se nás zmocní tréma, ten nepříjemný pocit projevující se mimo jiné zrychleným dechem, vyšší tepovou frekvencí, pocením, zčervenáním tváří, vysycháním v ústech a nervozitou. Jde v podstatě o přípravu a mobilizaci organismu k výkonu, ke kterému se chystáme. To je stresová situace, která člověka donutí v ideálním případě podat co nejlepší výkon. Po dobrém výkonu pak pocit úlevy a radosti, že to má dotyčný za sebou

a že situaci zvládl. Z původně nepříjemných stresových pocitů se stávají příjemné a ty mají na psychiku člověka kladný vliv. Problém ale může nastat tehdy, když se příjemné pocity nedostaví a zůstávají v nás pouze nepříjemné. K tomu dojde tehdy, když je stres před vystoupením příliš veliký, nepodaří se nám ho zvládnout, a místo toho, aby nás vyburcoval, nás paralyzuje a znemožní nám podat dobrý výkon. Takovou zkušenost si zafixujeme jako výrazně negativní a příště nás bude stresovat o to víc, čímž se snižuje pravděpodobnost, že dobrý výkon podáme.

Každý z nás prožívá stres trochu jinak, každý z nás je proti stresu trochu jinak odolný a každý se s ním trochu jinak vyrovnává. Míru odolnosti proti stresu máme do značné míry vrozenou. Úzkostní jedinci, melancholici a cholericci jsou vůči stresu méně odolní než sangvinici, flegmatici a jedinci se silnější nervovou soustavou. Také introvertní člověk, který méně navazuje kontakty s lidmi, se obecně ocitá častěji v zátěžových situacích než člověk extrovertní, společenský a otevřený.

Odolnost vůči stresu dále ovlivňuje také výchova v dětství. V pozdějším zvládnání stresových situací hraje velkou roli způsob, jakým rodiče své děti chválí, odměňují je za dobré výkony a trestají. Děti, když se chválí, tak si vybudují potřebné sebevědomí, které jim ke zvládnání stresu pomůže. Ale také je třeba, aby se naučily přijímat kritiku, protože s kritikou se v životě setkává bez výjimky každý z nás. Mezi pochvalou a kritikou by měla panovat harmonie, aby děti neztratily chuť do toho, co dělají, ale aby z nich zároveň nevyrůstali jedinci, kteří si o sobě myslí, že jsou neomylní a dělají všechno dobře.

Kromě vrozených dispozic a výchovy má na naši odolnost proti stresu vliv i náš momentální fyzický a psychický stav, jako například zdraví, aktuální nálada, vyčerpání nebo únava. I běžná chřipka odolnost proti stresu snižuje. A jestliže žijeme v dlouhodobém stresu a onemocníme virózou, průběh nemoci bude těžší a bude nám déle trvat, než se uzdravíme.

Při silném stresu se dostavuje základní stresová reakce „útok, nebo útek,..“ Zvyšuje se tep, svalové napětí a frekvence mozkových vln, nadledvinky začnou produkovat adrenalin, noradrenalin a kortizol, z jater se uvolňuje krevní

cukr k okamžitému získávání energie, z tukových tkání se začne spalovat tuk a v těle probíhá řada hormonálních změn. Tohle všechno naše tělo nutí k aktivitě, ale zároveň ho poškozuje, trvá-li to dlouho. Protože se každý živý organismus proti poškození nějak brání, existuje řada obranných mechanismů. Jedním ze základních je takzvané vyhýbavé chování. To znamená, že se stresem nebojujeme aktivně, ale pasivně. Dalším obranným mechanismem je například vytěšňování, kdy si nalháváme, že situace není tak hrozná, jako je, neřešíme ji. V jiných případech problémy sice nevytěšňujeme, ale odkládáme je. I tento obranný mechanismus nám pomůže pouze na dobu určitou. Odkládat problémy nelze donekonečna, a stres, který se posléze dostaví, je větší, než kdybychom je začali řešit dříve. Někdy používáme ironii a sarkasmus. Někteří lidé se brání tím, že hledají viníky všude kolem sebe, a také se může objevit útěk do nemoci nebo nepřiměřená agresivita.

Zvládnutí stresu vyžaduje podle psychologů i lékařů vytrvalost, pozitivní přístup a chuť změnit věci k lepšímu. Stres se dá, ale jen dočasně zmírnit čokoládou případně skleničkou alkoholu. Stresová situace odezní někdy sama, a to poté, co se nám podaří úkol splnit a nastane tolik důležité uvolnění. Pokud přetrvává, je nesrovnatelně lepší ji odstranit například pohybem než pouze odložit sklenkou alkoholu. Nedostatek pohybu vede k tomu, že tělo chátrá. Ve vegetativním nervovém systému začne převládat sympatikus, to znamená, že tělo bez pohybu začne prožívat stres. Nedostatek pohybu má nepříjemný vliv na lidské zdraví.

Kromě pohybu je skvělým pomocníkem při zvládnání stresu pláč. Je to přirozená strategie, kterou se organismus stresu zbavuje. I Aristoteles razil teorii, že pláč odplavuje zlost, snižuje stres emocionálním uvolněním a má ozdravné a uvolňující účinky, takže bychom se pláči neměli bránit. Výzkumy, které se prováděly později, potvrdily, že pláč je tzv. uvolňující reakce organismu, důležitá pro udržení psychického i fyzického zdraví.

Francouzský chemik Antoine Lavoisier, který vypracoval v roce 1791 první vědeckou studii o slzách a zjistil, že obsahují chlorid sodný, přišel s teorií, že slzy čistí tělo od jedovatých látek stejně jako moč nebo pot. Dnes vědci potvrzují, že pláč pomáhá.



Stejně jako pláč pomáhá také smích. Pokud se smějeme, přichází uvolnění a úleva a stres zmizí.

## 2.3 Strach

Každý z nás alespoň někdy dostane strach. Situace, kdy k tomu dochází, jsou velmi různorodé. Obavy jsou součástí každodenního života, a tedy zcela normální. Strach jako takový je normálním pocitem, který nám pomáhá se správně zachovat v rizikových situacích každodenního života.

Strach je pradávňý lidský pocit, který může člověku zachránit život. Tato základní emoce nám pomáhá rozpoznat nebezpečí a reagovat na něj. Nabádá nás ke zvýšené pozornosti. Opodstatněné obavy nám napomáhají získat důležitou energii k tomu, abychom jednali rozhodně, učinili ochranná opatření a mobilizovali svoje síly. Tělesné reakce jim přitom pomáhají: svaly se napnou, srdce bije rychleji. Poté co přečkáme nebezpečí, tato stresová fáze odezní a dostaví se uvolnění. V moderní době čelíme takřka stále situacím, které mohou vyvolávat strach: strach z nemocí, obavy o blízké, které máme rádi, obavy ze zkoušek, rozhovorů s nadřízenými, cest letadle, nebo návštěvy zubaře. Mnohé situace prožíváme coby ohrožení, ačkoli objektivně z nich nepramení žádné podstatné nebezpečí. Každý člověk má hladinu strachu někde jinde, ta může sahát od pocitu stísněnosti až k mohutným návalům strachu doprovázenými tělesnými potížemi. Někdo nastupuje do letadla naprosto uvolněně, a dokonce se těší na to, až se letadlo vznese. Jiný naopak překonává let jen s pomocí uklidňujících léků nebo se cestám vzduchem vyhýbá úplně.

Například strach z létání nebo ze zubního lékaře se vztahuje ke konkrétní situaci. Může postihnout lidi, kteří jinak životem procházejí odvážně a sebevědomě. Takové obavy a strachy jsou sice velmi nepříjemné, avšak cílenými opatřeními je lze velmi dobře dostat pod kontrolu a zvládat. Jakmile ale strach zatěžuje emoční svět člověka dlouhodobě, ovládá jeho každodenní život a omezuje schopnost vlastního jednání, je načase zjistit jeho příčinu. Takové obavy totiž mohou být příznaky vážné fobie či jiného problému

psychického rázu. Chorobný strach přitom často zasahuje zcela běžné životní situace, chorobné obavy člověku činnost nejen znemožňují, nýbrž ji ochromují, nebo dokonce blokují.

Mnoho lidí trvale trpí takzvanými fobiemi (odvozeno od řeckého slova phobos, tj. strach), které bývají doprovázeny panickými atakami. Ve většině případů mají tyto fobie vždy stejný podnět, jen v ojedinělých případech se objevují jako blesk z čistého nebe, jednorázově, či dokonce opakovaně. Typickými symptomy jsou třes po celém těle, bolesti a svírání hrudníku, silné bušení srdce, dušnost a pocity závratě. Mnozí postižení hyperventilují, nadechují a vydechují překotně, což může vést ke vzniku křečí, závratí, nebo dokonce končit upadnutím do mdlob. Všechny tyto projevy strach ještě více stupňují. Panické záchvaty trvají často jen několik minut, mohou ale přetrvávat i několik hodin. Obtíže se mírní, jakmile záchvat dosáhne svého vrcholu, poté postupně odeznívají. Kdo už někdy zažil silný panický záchvat, ten si často následně vytváří hluboko zakořeněný strach před další možným novým záchvatem, a proto se vyhýbá situacím, které jsou podobné těm, v nichž se panika projevila. Strach před strachem tak stále více ovládá každodenní život postiženého člověka a vede ke stažení ze sociálního života.

Vedle fobií existují obavy, které se neprojevují jako panika, nýbrž se pomalu vkrádají do vědomí člověka a doprovázejí ho na každém kroku. Kdo takový strach zažívá, pociťuje často tlak v oblasti žaludku a cítí se jako ochromený – a to každý den. Při generalizované úzkostné poruše postižení trpí zvýšenou úzkostlivostí, která se může vztahovat na všechny možné oblasti života. Často se jedná o nadměrný strach, že se blízkým lidem, především vlastním dětem, může něco zlého přihodit. Takto postižení lidé si nejčastěji dělají nadměrné starosti vázané na určité téma, a proto se jím stále zabývají. Pokud k obávané události nedojde, vznikne nové téma spojené se strachem, nad nímž postižený musí neustále přemýšlet. Postižení často trpí poruchami spánku.

### **Nejčastější fobie:**

Agorafobie (agora řecký výraz pro tržiště, veřejné shromaždiště) – strach z velkých otevřených prostranství a davu cizích lidí

Akrofobie (akro, řecký výraz pro vrchol) – strach z velkých výšek či naopak hloubek

Arachnofobie (arachne řecky pavouk) – strach ze všech pavouků

Aviofobie (avio, latinsky pták) – strach z létání, velmi často se vyskytuje s kombinací s klaustrofobií, která taky bývá jeho primární příčinou

Klaustrofobie (claustrum, latinsky klec) – strach z nějakým způsobem omezených nebo uzavřených prostor

## **3 Psychosomatika**

Mysl a tělo nejsou dvě věci, tělo je psychosomatický jev. Navzájem se ovlivňují. Pokud potlačujete něco v mysli, spustí se proces potlačování také v těle. A když mysl všechno uvolní, tak i tělo všechno uvolní.

Lidský život má hodnotu díky emocím, smíchu, pláči, slzám a úsměvům. Zvířata se nemohou smát, nemohou ani plakat.

Nás učili, abychom potlačovali své pocity, abychom nebyli citliví. Učili nás, že pocity se nevyplácí. Nesmějte se, protože, když se budete smát, nemůžete v ostatních vyvolat strach. Neplačte, pokud budete plakat, ukážete, že se bojíte. Neukazujte svá lidská omezení.

Od emocí je ale třeba si ulevit, musí se uvolnit. Když se vám chce plakat, musíte plakat. Když se vám chce smát, smějte se. Nepotlačujte své emoce.

Člověk není stroj, ale organismus, všechno je se vším propojené.

Když se vám něco stane s myslí, tělem, srdcem, bude to mít vliv na všechno v celém organismu a ovlivní vás to jako celek.

Často jsou emoce našimi nemocemi. Běžný učitel, ale i lékař se vyznačuje stejnou emoční gramotností jako laik, někdy dokonce menší, protože

v sebezáchovném pudu se proti hrozícímu riziku-vyhoření vůči emocím opouzdřuje.

Emoce jsou nejen u lidí, ale i u zvířat. Emoce jsou tím, co nás s našimi příbuznými v živočišné říši nejvíce spojuje.

Emoce ovlivňují naše zdraví víc, než si uvědomujeme. Každá nemoc má i svou psychickou a duchovní příčinu. Pozitivní emoce nám chrání zdraví.

Lidské tělo je do jisté míry adaptabilní a je zajímavé, že u každého člověka je míra přizpůsobivosti různá. U jednoho člověka se pod vlivem přítomnosti cizorodých látek vyvine nemoc, u druhého ne, i když oba žijí ve stejném prostředí a přijímají totožné chemické látky ve stejném množství. S cizorodými látkami se setkáváme úplně všude, v potravinách, v lécích, v kosmetice, v životním prostředí a naše tělo se s nimi nějak musí vyrovnat.

Jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících metabolické procesy je naše vlastní mysl, emoce, duchovní vědění. Každá emoce je momentální vnitřní naladění, které člověk prožívá. Je to jeho reakce na okolní svět.

Pozitivní emoce, jako jsou emoce lásky, úcty, dobra, radosti, nesobecký způsob myšlení, jednání ve prospěch druhých lidí a nejvíce pocit vnitřního klidu a míru, působí harmonicky a podporují vylučování látek tělu cizích. Věda také přítomnost řady chemických působků doprovázejících naše emoce již v krvi prokázala. Například existenci endorfinů při prožívání pozitivních emocí. Víme také o řadě enzymů aktivujících antioxidační procesy v těle.

Současná věda potvrdila vliv stresu na rozvoj patologických procesů v těle. Jaký vliv má ale psychický stav pacienta na jeho zdraví, je dosud vědecky málo prokázáno. Proč vlastně nemoc vzniká, o skutečných příčinách mnoho nevíme. Na rozdíl od toho jak nemoc vzniká na buněčné i molekulární úrovni.

V 21. století žije převážná část lidí civilizovaného světa v trvalém stavu stresu, strachu a depresí. Lidé se nedokáží vžít do své situace a nedovedou ji řešit. Mnohdy unikají skutečnosti, třeba i do nemoci.

Lékaři často řeší pouze somatickou stránku onemocnění, vidí jen postižený orgán. A ne člověka v celé komplexnosti.

Zdraví, které není statickým, ale dynamickým stavem, nelze dosáhnout, nepracujeme-li sami na své duševní pohodě a nepřijmeme-li vědění, že jsme porušovali přírodní zákonitosti. Léky, které pacient obdrží a které stabilizují a kompenzují jeho stav, neřeší však primární příčinu nemoci. Na každém nemocném pak záleží, aby pochopil, že utrpení, stav deprese, strachu i jiná onemocnění nejsou nic jiného než zpětné působení nesprávně žitého pozemského života. Prvotní příčinou nemocí jsou poruchy duchovní. Nemoc je přímým důsledkem našich vlastních myšlenek a činů. Vždyť v knižním vydání „Základů etikoterapie“ dr. Bezděka se poukazuje na změnu složení krve v závislosti na negativních emocích. Tomu by měla současná medicína věnovat větší pozornost, i když již připouští, že duševní stav člověka silně ovlivňuje průběh každého onemocnění.

Příčinu nemoci málokdy člověk hledá u sebe a neuvědomuje si, že si nemoc přivolal sám. Vyhledává lékaře, psychologa, psychiatra, kteří mají problém vyřešit za něj, a tak se sám odsunuje do pasivity. Vždyť každá nemoc nás učí a formuje na cestě poznání, pomáhá nám nacházet to, čeho negativního se máme zbavit a co ve svém životě máme změnit. Lidé raději sáhnou po sklence alkoholu, po utišujícím léku nebo se svěřují se svou bolestí, ale nepracují se svým nitrem.

Lékaři by neměli být pouhými diagnostiky a distributory léků, ale naopak pracovat s definicemi zdraví, jak je uvádí Světová zdravotnická organizace, tedy usilovat o stav plné fyzické, duševní a sociální pohody. Druhá definice zdraví se zmiňuje o potenciálu vlastností či schopností člověka vyrovnat se s nároky a působením vnitřního i zevního prostředí bez narušení životních funkcí. Z moudrostí dálného východu, známých mnoho staletí před naším letopočtem, byl stav plného zdraví považován za souhru péče o tělo, mysl i duši. Jsme však svědky toho, že v současné době většina racionálně uvažujících lidí má problematiku svého těla a způsobu, jak ho udržovat v dobrém stavu, zahalenou temnotou nepoznání. Mnohdy teprve nemoc

připomene člověku hodnotu života a zdraví. Pomalu a bolestně ho vede ke snaze o pochopení sebe sama a zákonitostí, ve kterých se nachází. Protože člověk nerad přemýšlí o novém a nerad se mění, začne o těchto zákonitostech přemýšlet až tehdy, když lékařské snahy selžou.

Psychika je klíčová u všech nemocí. Ovlivňuje celé tělo. Tedy jakýkoliv orgán. Měli bychom se vyvarovat negativních emocí i negativních myšlenek, a to zejména těch, které prožíváme svým vlastním chtěním, ať se jedná o hněv, závist, nenávisť, sebelítost a další. Psychiku ovlivňuje také dlouhodobý stres nebo nezvládnuté životní situace, jejichž vyřešení člověk odkládá. K nemocem počítáme také úrazy, o nichž nelze hovořit jako o náhodě. Myslím si, že náhoda ve skutečnosti neexistuje. Náhoda je vždy zákonitým vyústěním předešlých situací. A nepozornost bývá výsledkem daného psychického stavu člověka.

Je důležité, aby člověk pečoval o svou duši, aby dostatečně dobře věděl, jak má správně svým životem „plout“. Je nutné si uvědomit, že psychika je stav mysli, ale příčina nemoci je vždy duchovní.

Lidé v dnešní době většinou vůbec neznají smysl života. Ponejvíce si myslí, že hlavním smyslem života je hromadění pozemských majetků, kariéra, pohodlný život bez starostí. Žijeme však proto, abychom se neustále vyvíjeli v sebevědomé dokonalé lidské jedince, vědomé si svých schopností, kteří dokáží zušlechťovat své okolí. Nesmíme však ztotožňovat naše současné pozemské bytí s celkovým naším životem. Pak například člověk nebude považovat za nespravedlnost, že se narodil do rodiny s dědičnými nemocemi. Uvědomme si, že minulost se promítá do přítomnosti a zasévá pro budoucnost.

Odstranění duchovní příčiny nemoci závisí jen na niterné práci každého jedince, na pochopení dané situace a na jeho vnitřním zpracování.

Naším předkům bylo známo rčení: „Chcete-li býti zdraví, nepřekračujte zákony svého bytí.“ Nemoc se vždy dávala do příčinné souvislosti s hříchem čili s porušením těchto duchovních, přírodních zákonitostí. Takže zdravotní

potíže lze objasnit rozporem mezi požadavky poznaných zákonitostí a projevy života v běžné praxi.

Naše cesta k poznávání těchto zákonů je vždy ryze osobní. Vliv působení těchto zákonů lze pozorovat nejen na sobě samém, ale i na svém nejbližším okolí. Každý z nás svým životním projevem a svým zdravím ukazuje svůj vnitřní stav, kam dospěl ve svém duchovním vývoji.

## 4 Zvládání emocí

Jak překonávat překážky, kterými si nejčastěji sami komplikujeme cestu k duševní pohodě a spokojenosti? Všichni chceme být šťastní, přejeme to i svým blízkým a přátelům.

### Vina

Na jedné straně si umíme dopřát potěšení, které nám zpříjemňuje život, ale vzápětí nás sžírají pocity viny. Sami sobě vyčítáme vykouřené cigarety, mlsání v cukrárně... Pocity viny působí jako důležitá sociální kontrola. Může nás však také úplně ochromit, když se projevuje tehdy, není-li to opodstatněné. Silné pocity viny zhoršují naši pozornost, výkonnost, oslabují imunitní systém, přispívají k častějšímu výskytu infekcí, srdečně-cévních onemocnění, nádorů.

Pocity viny často pramení z toho, že si o sobě vytvoříme nepřiměřenou a nedostižnou představu. Nestavme si nereálné cíle. Pokusme se oddělit své skutečné já od ideálního.

Naučme se dělat ústupky. Někteří odborníci tvrdí, že v sobě máme samoregulační mechanismus, díky kterému po čase přestaneme toužit po věcech, jež si dopřejeme častěji. Jestliže si například striktně zakážeme jíst čokoládu, budeme se ustavičně trápit. Buď tím, že si ji odpíráme, nebo pocitem viny, když neodoláme. Schůdnější cestou bývá jistá tolerance: dám si čokoládu každý den, ale jenom kousek.

Jestliže naše sebeobviňování pramení z pocitu, že bychom toho měli stihnout víc, udělejme si záznam všech úkolů, které musíme denně splnit. A budeme možná překvapeni, jak dlouhý seznam to bude.



## **Závist**

Když závidíme někomu krásu nebo úspěch, v podstatě se hněváme, že to má právě on a ne my. Když si neustále všímáme jen toho, že někdo jiný skvěle vypadá, má dobrou práci, peníze i milujícího partnera nebo partnerku, je to začátek konce. Zanedlouho budeme přímo posedlí tím, čím nejsme a co nemáme.

Závist můžeme nasměrovat pozitivně, využít ji ve svůj prospěch. Zeptejme se sami sebe, co bychom mohli udělat, abychom získali předmět naší závisti. Jak se k němu dostal někdo jiný? Mohl by být pro nás tento člověk vzorem? A můžeme i zjistit, že to, co druhým závidíme, ve skutečnosti ani nechceme.

Ptejme se sami sebe, proč závidíme, sledujme svoje pocity. Nejsou třeba v pozadí pocity ublížení či odmítnutí nebo touha po dokonalosti?

## **Sobectví**

To bývá označováno pojmem narcistické chování. Takoví lidé jsou velmi zahleděni do sebe. Těžko se dohodnou s jinými a neradi dělají kompromisy. Mají tendenci manipulovat a ustavičně se obávají, že se stanou ubohou obětí.

Když budeme k sobě upřímní, zjistíme, že každý z nás občas uvažuje sobecky. V daném momentě si to však neuvědomujeme, protože předpokládáme, že tak smýšlejí všichni. A tak se nejdříve můžeme zeptat svých přátel, zda se nechováme sobecky. A v žádném případě se nebudeme urážet, když nás jejich odpověď nepotěší. Nehodnoťme hned všechno jen jako dobré nebo špatné a zapomeňme na zásadu: všechno nebo nic.

Dříve, než se začneme nahlas rozčilovat, přemýšlejme. Máme vůbec nějaký důkaz o tom, že jsou naše pocity opodstatněné? Když někdo zruší rande, neberme to hned jako rozchod. V klidu přijměme vysvětlení i omluvu a netvařme se, že se právě stalo něco nenapravitelného.

Nacvičujme si nesobecké chování, rozmýšlejme, čím bychom mohli být užiteční svému okolí a nejen sami sobě.

## **Žárlivost**

Žárlivost je ve skutečnosti projevem strachu. Bojíme se, že někoho nebo něco ztratíme. Namísto toho, abychom se partnerovi se svými obavami přiznali, křičíme na něj, když si jde po práci někam posedět, nebo ho obviňujeme, když se na někoho jiného jen podívá. Žárlivci svoji fantazii nikdy nevyužijí na to, aby našli partnerovi omluvu, vždy najdou jen množství podezřelých náznaků či důkazů.

Žít se žárlivostí je mimořádně vyčerpávající. Nikdy se nemůžeme naplno uvolnit, ustavičně se obáváme, že nejsme dostatečně ve střehu. Neustále bojujeme se svým přáním vlastnit a se strachem, že můžeme ztratit nebo zničit to, co máme.

Prvním krokem k tomu, abychom se vypořádali se žárlivostí, je, že si ji přiznáme. A až potom ji vyjádříme. Ne tak, že se naštveme, ale tak, že si připustíme svůj strach. Nebudeme se bát si s partnerem otevřeně promluvit a nebudeme se bránit přijmout jeho názor či vysvětlení.

Pokusíme se odstranit základní příčiny své žárlivosti, to znamená úzkost a nízké sebehodnocení.

Napětí, které v sobě máme, nám pomůže snížit rozumné sebezpytování. Nebereme své problémy příliš vážně? Je to opravdu tak strašné?

Uvažujme o svých problémech jakoby s odstupem času. Bude pro nás i za šest měsíců důležité, že nám někdo zapomněl zatelefonovat anebo se opozdil na schůzku? Většina situací, které dnes považujeme za problém, nám už po krátké době bude přinejmenším lhostejná, a snad přímo směšná.

## **Hněv**

Většina lidí má problémy se zvládnutím svého hněvu. Vybuchneme v nevhodnou chvíli, ventilujeme vlastní pocit zklamání či rozčarování na toho, kdo se nám ocitne nablízku. Neumíme dát přiměřeně najevo svoji zlost, i když si myslíme, že bychom to měli udělat. Tím umožníme druhým, aby nad námi získali převahu, což v nás vyvolá ještě větší hněv. Vyjádření této emoce není samo o sobě špatné, hněv bývá i významným motivačním činitelem. Jeden z výzkumů srdečně-cévních onemocnění například ukázal, že nejvíce ohroženi nejsou lidé, kteří se nedovedou ovládat, ale ti, u kterých se hněv spojuje s velkou mírou nepřátelství. Pocity nepřátelství vedou ke stresu, který u citlivých lidí zpravidla způsobuje vážné zdravotní potíže.

Potlačujme v sobě nepřátelské pocity. Nepěstujme si vědomí, že musíme být neustále připraveni na boj, ve kterém i tak nezbijeme. Naučme se přijímat pocity nespokojenosti, které s sebou přináší každodenní život. A vypracujeme si postupy, jak bychom je mohli zmírnit. Buďme realističtí. Rozzlobme se jen tehdy, jde-li o něco důležitého a jestliže je naděje, že to můžeme změnit.

Jen co si uvědomíme, že nával hněvu přichází, pokusme se ho změnit. Soustředme se například na vlastní dýchání, odpočítávejme si trvání nádechů a výdechů. Když je to v dané chvíli technicky možné, uvolněme napětí třeba boucháním do polštáře nebo cvičením. Následně si rozebereme příčiny hněvu. Když se rozhodneme svoji zlost vyjádřit navenek, bleskově si sestavme scénář a dávejme pozor i na čas – když výbuch našeho hněvu trvá dlouho, přestává být nejen zajímavý, ale i účinný.

## **Nízká sebeúcta**

Situace, které mohou naši sebeúctu zničit, se nikomu z nás nevyhýbají. Žijeme ve složité společnosti založené na konkurenci a média nás denně bombardují konkrétními návody, jak máme vypadat a jak se máme chovat.

Udělejme si seznam všech svých silných stránek. Za každý, i když částečný úspěch se nezapomeňme pochválit.

Často si připomeňme situace, které jsme zvládli s přehledem, a vytlačme z paměti ty, ve kterých jsme se cítili nejistě anebo trapně. Netýrejme se myšlenkami na svoje někdejší problémy.

Rozmýšlejme, jakým dojmem bychom chtěli působit. Toto cvičení nepatří k nejpříjemnějším, ale spolehlivě vede k asertivnějšímu vystupování.

Každý den si několikrát opakujme větu: mám právo být šťastný a dostat to, co chci. Myšlenka nás po čase pozitivně naladí.

Psychologové vyzorovali, že extroverti jsou obvykle šťastnější než introverti a míra pocitu štěstí též zpravidla klesá s přibývajícím věkem.

Je-li člověk šťastný, je to nejen příjemné, ale i užitečné. Studie gerontologů naznačují, že šťastní lidé žijí o tři roky déle než ti, kteří tento pocit neprožívají tak často. Imunologické testy zase ukazují, že štěstí podporuje imunitní systém. Znamená to, že ti, kteří se na svět dívají s úsměvem, jsou zdravější.

## Závěr

Ovládání emocí, zejména hněvu a agresivity, patří k nejběžnějším emočním problémům, kterým musíme čelit. Z evolučního hlediska nám naše schopnost rychle se rozčílit a nelítostně bojovat zajistila přežití.

Učme se metodám řešení konfliktu jako je vyjednávání a zprostředkování.

Člověk může být vyrovnaný a dlouhodobě šťastný, když nezapomene na žádnou ze svých potřeb a každou z nich dokáže alespoň trochu uspokojit. Předpokladem je být poctivý k sobě samému, obětovat některé nereálné představy a změnit své postoie a způsob života.

Terapeuti a poradci, kteří nám pomáhají naučit se lépe zvládat své emoce, nás učí vytvořit si kontrolní mechanismy, k nimž patří chápání podstaty věcí, plánování, odklad a ohled na druhé.

Existují dva typy lidí. Optimisté, kteří bojují s překážkami a ze všech sil se snaží o nemožné, a pesimisté, kteří se jednoduše vzdají. Neúspěch anebo odmítnutí motivuje optimisty ke zvýšenému úsilí. U pesimistů existuje větší pravděpodobnost, že své zklamání uzavřou v sobě. Jakmile malé dítě žije v atmosféře odmítání – nikdo ho nikdy nepochválí a dospělí mu ustavičně dávají najevo, že cokoliv udělá, nikdy to není dost dobré – spustí se u něj takzvaná naučená beznadějnost. I tu však můžeme zvládnout, když přestaneme z těžkostí patřících k životu dělat zbytečný horor.

Akceptovat sami sebe a dokázat říci nahlas a s respektem k ostatním, co si myslíme a co cítíme, je klíčem k tomu, abychom se dobře zařadili do společnosti a úspěšně spolupracovali.

## Literatura

BEZDĚK, Ctibor (2007), Etikoterapie, Fontána, ISBN 80-7336-370-4

DAMASIO, A. (2000), Descartesův omyl. Praha: Mladá fronta

HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar, HEWSON, Ewan (2009),  
Třicet způsobů jak se zbavit stresu. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-  
2486-7.

von KANITZ, A. (2008), Jak rozvíjet svou emoční inteligenci, Praha: Grada,

KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2004), Jak přežít vztek, zlost a agresi. Vyd. 1. Praha:  
Grada, ISBN 80-247-0818-3.

MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ, Helena, HOSKOVEC, Jiří(1985) Emoce  
a výkonnost. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13-32.

NAKONEČNÝ, Milan (2000), Lidské emoce. Vyd. 1. Praha: Academia, ISBN  
80-200-0763-6.

NOVOTNÝ, Petr, KELLER, Jan (2008), Úvod do filozofie, sociologie a  
psychologie. Liberec: Dialog, s. s. 107-219. ISBN 978-80-86761-81-7.

PLUTCHIK, R. (1982), A psychoevolutionary theory of emotions. Soc. Sci.  
Inform., 21, s. 529-553

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, HANA (1996), *Asertivitou proti stresu*. Vyd. 1.  
Havlíčkův Brod: Grada Publishing,. ISBN 80-7169-334-0.

RICHARDS, Mary, Stres, Portál Praha

SCHULZE, R. a ROBERTS, R.D. (2007), *Emoční inteligence*, Praha: Portál,

STUHLÍKOVÁ Iva (2005), *Zvládání emočních problémů školáků*. Vyd. 1. Praha: Portál, ISBN 80-7178-534-2.

ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995. ISBN 80-7106-121-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

### **Internetové odkazy**

Život ve stresu. © *Doktoronline.cz* [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://www.doktoronline.cz/clanek/1582-Zivot-ve-stresu.html>.

Životní tempo máme předurčeno. © *Doktoronline.cz* [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://www.doktoronline.cz/clanek/339-Zivotni-tempo-mame-predurceno.html>.