

EMOCE POD KONTROLOU



5

KROKŮ
KE ZVLÁDÁNÍ
EMOCÍ



MINDTRIX

kurzy emoční inteligence a osobního rozvoje

Ing. Mgr. Radka Loja
Mgr. Olga Lošťáková, DiS., M.A.

lektorky, psycholožky, koučky

Navštivte naše kurzy, těšíme se na vás.

www.mindtrix.cz



EMOCE POD KONTROLOU



5

KROKŮ
KE ZVLÁDÁNÍ
EMOCÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Ing. Mgr. Radka Loja

Emoce pod kontrolou

Pět kroků ke zvládnutí emocí

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7247. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Sazba a grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2978-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-2977-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2217-2 (print)

Obsah

O autorce / 9

Sedm stovek slov úvodem / 11

Jak udělat emoce rozumnějšími a rozum emotivnějším? / 14

Úvod / 19

CESTA DO SVĚTA EMOCÍ

1. Intelektuální a emoční inteligence (IQ a EQ) / 22

1.1 Co mají emočně inteligentní lidé společného? / 23

1.2 Jaké vlastnosti byste chtěli mít vy? / 23

2. Emoční inteligence / 27

2.1 Pět oblastí emoční inteligence / 28

3. Mozek, psychika a emoce / 37

3.1 Nelžete si do kapsy, pozor na racionalizaci / 41

3.2 Co je to psýché a jak souvisí s mozkem / 42

3.3 Jak se na buněčné úrovni vytvářejí automatické
emoční vzorce a reakce / 43

3.4 Vzájemné propojení / 44

4. Mozkové vlny alfa, meditace a relaxace / 46

4.1 Jak snadněji docílit změn ve svém životě / 47

4.2 Jak se dostat do hladiny alfa? / 48

4.3 Praktický nácvik vstupu do alfy / 51

4.4 Bodyscan a sugesce / 52

4.5 Čísla / 54

4.6 Bodyscan – všímavost / 57

4.7 Další tipy / 57

4.8 Děti a hladina alfa / 58

POZNEJTE SVÉ EMOCE

5. Emoce jsou v těle / 62

5.1 Dokážete rozpoznat emoce? / 62

5.2 K čemu jsou emoce? / 64

6. Znáte svoji sebehodnotu? / 67

- 6.1 Díra v duši / 67
- 6.2 Je možné mít vysoké sebevědomí a nízkou sebehodnotu? / 70
- 6.3 Tři pilíře sebehodnoty / 71
- 6.4 Kde se bere pocit sebehodnoty? / 72

7. Poznejte své emoční vzorce – tajné programy / 74

- 7.1 Jak se vytvářejí? / 75
- 7.2 Základní programy / 76
- 7.3 Jak interpretujeme situace v dospělosti pod vlivem tajných programů / 78
- 7.4 Další programy / 80
- 7.5 Marný je boj / 84
- 7.6 Pět kroků k přepsání programů / 86

8. Destruktivní myšlenkové formy aneb dvanáct způsobů jak si efektivně škodit / 91

- 8.1 Katastrofické scénáře / 92
- 8.2 Strach z odmítnutí nebo neúspěchu / 92
- 8.3 Černobílé vidění / 93
- 8.4 „Musy“ a „mělbychy“ / 93
- 8.5 Můžeš za to ty! / 94
- 8.6 Středobod vesmíru – vztahovačnost a domněnky / 95
- 8.7 Závislost na názoru druhých / 95
- 8.8 Srovnávání se / 96
- 8.9 Očekávání / 96
- 8.10 Perfekcionismus / 97
- 8.11 Za všechno může minulost... / 98
- 8.12 Zobecňování / 98
- 8.13 Poznejte své vlastní destruktivní myšlenkové formy / 99

9. Začarovaný kruh / 102

- 9.1 Myšlenka, emoce, tělesná reakce, chování / 103
- 9.2 Mapa emocí / 105

10. Vnitřní prázdnota, štěstí a pocit smysluplnosti / 112

- 10.1 Kam půjdeš dál? / 113
- 10.2 Co nám chybí ke štěstí? / 114
- 10.3 Smysluplný život – pět kroků / 115

PĚT KROKŮ KE ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

11. Jak zvládat emoce a tajné programy krok za krokem / 120

12. Zastavte se (krok 1) / 123

- 12.1 Jak probíhají emoce / 123
- 12.2 Emoční únosy / 124
- 12.3 Všímavost – mindfulness / 126

13. Pojmenujte (krok 2) / 133

- 13.1 Pojmenujte své emočně náročné situace / 133
- 13.2 Připomínky v mobilu / 136

14. Techniky (krok 3) / 138

- 14.1 Techniky zaměřené na myšlení / 139
- 14.2 Techniky zaměřené na tělo / 146
- 14.3 Techniky zaměřené na práci v nevědomí v hladině alfa / 154

15. Vyhodnoňte a poučte se (krok 4) / 170

16. Psychohygienu (krok 5) / 173

- 16.1 Shrnutí dne a vděčnosti / 173
- 16.2 Kniha pozitivních zážitků / 176
- 16.3 Relaxace a meditace / 177

SÍLA VNITŘNÍ MOTIVACE

17. Sebedůvěra / 182

- 17.1 Sebedůvěra a dohody se sebou / 182
- 17.2 Poslouchejte svoji intuici / 185
- 17.3 Slabá vůle a další překážky / 186

18. Životní mapa / 189

19. Kolo života / 193

20. Rituály – podpořte ve svém životě změny / 196

- 20.1 Co je to rituál / 196
- 20.2 Přejídací rituály / 197
- 20.3 Jak si vytvořit rituál / 198

Literatura a zdroje / 203

Závěr / 205

Doslov / 207

O autorce

Ing. Mgr. Radka Loja

Radka je psycholožka, lektorka a koučka. Ráda píše a ve volném čase se věnuje rodině, meditaci a sportu. Vede přednášky a workshopy na témata „Práce s emocemi“, „Pozitivní myšlení“, „Meditace a všímavost“, „Zvládání stresu a zvyšování psychické odolnosti“, „Využití alfa stavu“, „Jak více využívat mozek“ a další. Její práce je založena na praktických zkušenostech s lidmi, moderních poznatcích z psychologie a na práci s podvědomím.

Je spoluautorkou knihy *Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti* (Grada Publishing, 2017) a autorkou online kurzů „Emoce pod kontrolou“ na webu seduo.cz. Provozuje web osobního rozvoje mindtrix.cz, kde se můžete podívat na její články a kurzy.

Původně vystudovala Fakultu elektrotechnickou na Českém vysokém učení technickém v Praze, později jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Dříve pracovala v nadnárodních auditorických společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Young.



Sedm stovek slov úvodem

Před 250 miliony let, ve čtvrtek odpoledne v 15:30, se na Zemi objevili dinosauři a přinesli v amygdale první dvě emoce: strach a vztek. Víc jich nepotřebovali, vystačili si s nimi. Jejich pozdější odchod ze scény byl podle některých badatelů a pamětníků zčásti způsoben malými hlodavci, kteří jim žrali vejce. Ti už z toho tenkrát měli radost a pokud žádné vejce nenašli, byli smutní. Pokud bylo vejce zasmrádlé (takzvaný záprtek), odpor k nalezenému byl tak masivní, že je ani nepozřeli, jen se divili, jak to je možné.

V této chvíli již máme pohromadě šest základních emocí: strach, vztek, radost, smutek, odpor a údiv, z nichž se – podobně jako ze tří základních barev – skládá celé bohaté emoční spektrum našich blízkých příbuzných i člověka. V podstatě to věděl už Darwin před půldruhým stoletím, když v roce 1872 vydal spis *Výraz emocí u člověka a u zvířete*. Jenže tenkrát osvětlená věda sice odvrhla Boha, nebyla však schopná připustit, že člověk – *Homo sapiens sapiens* – je také živočich, který má s ostatními spoustu společného. Trvalo tedy dlouho, než jsme se k jeho poznání propracovali. Medicína to neakceptovala dodnes, a tak se ve druhém ročníku studenti o emocích dozvídají všeho všudy to, že smích třese bránicí, zatímco pláč je parasympatická reakce... a pak už jen o ztraceně vymknutých emocích v psychiatrii.

Přítom dnes už je naprosto jasné, že emoce jsou primárně tělesné děje, které nás nastavují směrem k nějaké akci, k nějakému pohybu. Smutný organismus je něco zcela jiného než organismus veselý nebo vystrašený. Ideální emocií je radost, pokud jde o ty jednoduché, ze složených je to pak láska, která může být (ale také vůbec nemusí) spojena se sexualitou. Emoce se odehrávají v divadle těla, říká Antonio Damasio, a do divadla myslí jsou překládány jako pocity. Emoce nás přepadají v jakémsi návalu (*state*) a také nás doprovázejí v dlouhodobém nastavení (*trait*). V ohrožení se objevuje stav úzkosti, člověk ale také může být úzkostně nastavený, trpět na předtuchy a slyšet trávu růst.

Veselá mysl – půl zdraví, říká lidová moudrost. Tuto empirickou zkušenost potvrzuje dnes psychosomatická medicína. Negativní emocionální nastavení s převahou nepříjemných afektivních stavů je dáváno do souvislosti se zhoršenou kvalitou života a větší nemocností, nejen co se týká depresí a úzkostí, ale mnoha dalších chorob. Pozitivní emoce naopak pomáhají zdravotní obtíže zvládat a deset minut smíchu má dvouhodinový protibolestivý účinek.

Přestože emoce přicházejí jako spontánní reakce na zevní i vnitřní podněty, dá se s nimi leccos dělat a nejsme jim vystaveni na pospas jako bezbranná oběť. Podívejme se, jak Hamletovi (v překladu Františka Nevrlý) předvedl svou emoci První herec:

Není to úžasné, jak tenhle herec
jen v obrazu, jen ve vysněné vášni
přinutí duši ke své představě,
že jejím účinkem mu tváře zvadnou;
se slzou v očích, rozrušeným vzhledem,
zlomeným hlasem, celým vzezřením
jde za svou myšlenkou? A všechno pro nic!

Pro Hekubu!

Co je mu Hekuba, on Hekubě,
že pláče pro ni? Co by učinil,
mít příčinu a osten k rozvášnění,
jako mám já? Zkropil by scénu v slzách,
sluch posluchačů rozštípil by hrůzou,
zbláznil by vinné, zděsil nevinné,
zmátl by nevědomé; úžasem
zbavil by výkonnosti zrak i sluch!

Tak, jak můžeme emoci vyvolat, je možné ji usměrnit, modulovat, měnit a stejně jako nás rozruší, rozesmutní, vystraší, rozzlobí špatné zprávy, jsou informace z duše i z těla, které nás naladí a rozradostní. Následující text jich obsahuje velké množství. Autorka má skutečně důsledný psycho-

somatický přístup a nabízí spouštěče těch správných psychosomatických stavů a tím cestu do zklidnění, harmonie a do zdraví.

Milá čtenářko, milý čtenáři, vy všichni, kteří máte občas dojem, že svět není hezké místo a že se k vám osud chová nespravedlivě, uvědomte si: JEDINÉ, CO MŮŽETE BEZPEČNĚ ZMĚNIT, JSTE VY SAMI! A s tím i pohled na nepřízně a trampoty, které život nabízí. Vzpomeňte na optimistické heslo, jež bez teček (jsou totiž i taková optimistická hesla, kde je výraz pro pozadí nutno s ohledem na školní mládež vytečkovat) pravdivě říká:

Přestože kráčíš s nahým zadkem,
je každý den tvým velkým svátkem!

A držte se ho. Dá se tak projít i hlubokými roklemi nesnází, nepohody a strastí. Protože podstatné je, jak to, co se děje, přijímáme. Umíme-li porážku přijmout s humorem, neprohráli jsme.

Praha, 7. dubna 2019

Váš Radkin Honzák

Jak udělat emoce rozumnějšími a rozum emotivnějším?

Když jsem dočetl tuto knihu, vzpomněl jsem si na století starou myšlenku Sigmunda Freuda, kterou lze zjednodušeně parafrázovat takto: v průběhu vývoje člověka se kultura, kterou žijeme, vzdálila od našich pudových sil a instinktů. Chceme-li být individuálně psychicky (a tím také společensky, sociokulturně) zdraví, musíme „kultivovat“ naši pudovou podstatu a současně naši kulturu přibližovat naší pudové přirozenosti. Otázkou je, nakolik to je možné? Zdá se, že cesta vede právě přes „emoce“.

Jsou „rozum“ a „emoce“ zcela odlišné věci?

Odkazování na emoce v souvislosti s vývojově starou částí mozku (plazím a savčím mozkiem) a na rozum s vývojově mladší částí mozku (neokortex) je sice oprávněné, ale poněkud zavádějící. Emoce jsou silně vázány na pudy a instinkty a jsou více přenášeny geneticky než vlivem sociokulturního prostředí v průběhu života. Rozum jde ruku v ruce se vznikem řeči a myšlení, s postupným vývojem od „předmětného“ k „abstraktnímu“ myšlení. Hraje zde relativně výraznější roli vliv prostředí (výchovy, vzdělání, technologií dané doby apod.) než vliv genů. Nelze se však domnívat, že naše emoce neprocházejí vývojem. Zatímco naše základní výbava pudy a instinkty se skutečně viditelně nevyvíjí, emoce procházejí změnami současně s naším rozumem. Hodně zjednodušeně lze říci, že emoce se vyvíjejí aritmetickou řadou a rozum řadou geometrickou. Mezi rozumem a emocemi však existuje kulturně vývojová souvislost a obě složky se vzájemně ovlivňují a proměňují.

Jaká je souvislost mezi IQ a EQ?

Je pravdou, že emoce u člověka jsou vývojově starší než jeho rozum, který je prokazatelný až „posledních“ nejméně čtvrt miliónu let. Od jisté doby jdou však ruku v ruce. Proto je také obtížné oddělit obecnou inteligenci

od emoční inteligence (IQ od EQ). Troufám si vyslovit hypotézu, že mezi IQ a EQ je statisticky významná závislost. Ano, známe lidi s vysokým IQ, jejichž chování naznačuje velmi chabou sociální a emoční složku inteligence. Často se ptáme (a nikoliv jen v souvislosti s politickými osobnostmi): „Jak je možné, že se tak chytrý člověk může chovat jako idiot?“ Navzdory tomu jsem přesvědčen, že ve skupině lidí s vyšším IQ jsou více zastoupeni lidé i s vyšším EQ a naopak: ve skupinách lidí s obecně nižší inteligencí je větší podíl těch, kteří s emocemi nedokážou pracovat, jsou buď neteční, pasivní, nebo naopak agresivní. U lidí s vyšší obecnou inteligencí existuje vyšší pravděpodobnost, že v průběhu života budou výrazněji posilovat jak svůj rozum, tak současně schopnost mít své emoce pod kontrolou.

Posilováním obecné inteligence posilujeme i emoční inteligenci a naopak. Ovšem i relativně malý vývojový „náskok“ a instinktivní „náboj“ (a tím i „rychlost“) emocí může způsobovat rozpor mezi tím, čeho chceme racionálně dosáhnout, a mezi tím, čeho s nezamýšlenou příměsí emocí svým chováním skutečně dosahujeme. Poznání tohoto rozporu a „synchronizace“ emotivní a racionální složky našeho myšlení a jednání je cestou nesmírně složitou a obtížnou, ale tato cesta vede k úspěchu v komunikaci a kooperaci s druhými a tudíž i k osobní spokojenosti.

Jak emoce a rozum souvisejí s našimi hodnotami?

Náš hodnotový systém předurčuje, zda nám budou emoce škodit nebo pomáhat, zda podpoří rozumné, racionální jednání, nebo naopak jednání destruktivní a agresivní. Materialistický a ideologicky dogmatický hodnotový systém lidí podporuje jednoznačnost a jednoduchost. Dává přednost dichotomickému vnímání a přijímání věcí a jejich hodnocení „buď, anebo“. Buď je to „dobré“, nebo „zlé“, buď jdeš „s námi“, nebo „proti nám“... Černobílý obraz světa ignoruje nejednoznačnost, širokou škálu možností a barevných odstínů a posiluje „extrémní“ negativní emoce (strach, zlost, závist...), které nacházejí svůj výraz v netoleranci, v sektářství všeho typu, v třídní nenávisti, v šovinismu, v rasismu, ale například i v davové psychóze a agresivitě na fotbalových stadionech. Taková hodnotová orientace nahrává rychlému prosazení emotivních stereotypů a pudovým reakcím.

Naopak postmaterialistické hodnoty lidí, které se opírají o sebereflexi, vzdělávání, osobní rozvoj a seberealizaci, účast na řízení obcí a státu, možnost svobodného podnikání a vyznání, cestování a poznávání jiných kultur, vedou k chápání složitosti a nejednoznačnosti světa, k toleranci a snaze pochopit odlišné „věci“ kolem nás. V důsledku toho také vystupují do popředí pozitivní emoce, které jsou syceny obdivem, uznáním, radostí, ale i soucitem a účastí, snahou pomoci. Jsou jakousi „brzdou“ nesmírně rychle se nabízejících a prosazujících emočních stereotypů, motivují k hlubšímu poznání, k otevřené komunikaci a konstruktivní kooperaci s druhými. A vzhledem k tomu, že poznáváme v „zrcadle“, které nám nastavují druzí, sami sebe, bude i naše sebereflexe příznivější, což zpětně pozitivně ovlivní i druhé lidi.

Proč rozpor mezi ambicemi a schopnostmi nechává vítězit emoce?

Zkušenost s lidmi okolo mě i se sebou samým mi říká, že velkým a možná největším zdrojem nevládnutých emocí je rozpor mezi našimi ambicemi, reálnými předpoklady a schopnostmi je naplnit, dosáhnout jich. Zatímco pro lidi skromné, kteří v sobě mají velkou pokoru, je většinou příznačné, že dokážou s emocemi dobře pracovat, lidé s velkými ambicemi a malými schopnostmi je naplnit bývají velmi často ješitní, vztahovační a jen obtížně přijímají bez negativních emocí i dobře míněnou zpětnou vazbu, zvláště pokud je jen trochu kritická.

Nereálný odhad osobních možností a neadekvátně nastavené cíle nutně vedou k nespokojenosti se sebou samým a k výrazně negativnímu a emocemi sycenému jednání, pro které je typická sebelítost, vztek, hledání příčin neúspěchu ve vnějších podmínkách, závist vůči úspěšným a bagatelizování jejich úspěchu. V individuální rovině se to potom projevuje v defetismu, pasivitě nebo v extremistických aktivitách. Ve společenské rovině to vede k preferenci osobních „jistot“ nezávislých na individuálním přičinění, k rovnostářství a k přijímání paternalistických a populistických názorů a koncepcí. Nevládnutý rozpor mezi osobními ambicemi a reálnými schopnostmi vyvolává emoce, které nahrávají ne-svobodě a omezují naši seberealizaci.

Jak se projevují rozum a emoce u odlišných typů lidí?

Emoce (ať již negativní nebo pozitivní) se projevují u různých typů osobností různě. „Pragmatický“ osobnostní typ (orientovaný na cíle a na efektivní dosahování výsledků) a „analytický“ typ (orientovaný na detail a metodickou systematičnost) jsou výrazně racionálními typy osobností a emoce nehrají v jejich uvažování, rozhodování a chování primární či zásadní roli. Samozřejmě ve vypjatých situacích dokážou být emotivní, ale snaží se své emoce „držet na uzdě“, respektive dávají více energie do uvažování nad racionálním přínosem či užitkem věci (pragmatik) nebo nad metodou (analytik) fungování dané věci, takže emoce nemají tolik síly a jsou upozaděny.

Naopak „extrovertní“ typ (orientovaný na silný prožitek) a sociabilní typ (orientovaný na utváření a udržování vztahů k druhým lidem) jsou mnohem více ovlivňováni emocemi druhých a sami také výrazněji emoce vyjadřují. Své uvažování a rozhodnutí častěji stavějí na intuici, na pocit. Sociabilové na pocitu, zda a jak bude daná záležitost vnímána ostatními, extroverti na pocitu, zda jim daná věc poskytne prostor (a publikum) pro seberealizaci a pro silný prožitek.

Posilování emoční či sociální inteligence je však důležité pro všechny zmíněné osobnostní typy. Racionálnější typům (pragmatik a analytik) pomůže k větší empatii, ke schopnosti více vnímat stavy a potřeby druhých, více jim naslouchat a adekvátněji reagovat na jejich názory, návrhy a životní situace. Naopak „emotivnějším“ typům (extrovert, sociabil) umožní zmírnit vliv emocí a intuitivních předpokladů a více se zaměřit na priority, na jádro problému a jeho konstruktivní a efektivní řešení.

Čtyři výzvy

- Rozum a emoce nejdou proti sobě. Emoce mají jen tendenci být rychlejší a hlasitější. Je těžké (a někdy nemožné) zvítězit nad pudovými a instinktivními silami, ale někdy to jde – je třeba to trénovat!
- Rozum má schopnost emoce kultivovat. Základem jsou naše hodnoty a jejich postmaterialistická změna. Je věcí svobodné volby každého z nás, zda chceme jen „mít“, nebo také „být“.

- Nejhorší životní emocí je pocit nenaplnění, který plyne z toho, že naše schopnosti nenaplňují naše ambice. Vede to ke zlobě, závidi a ješitné nevraživosti. Začněme proto pracovat s emocemi v tomto bodě!
- Smiřme se s tím, že někteří lidé dostali schopnost pracovat s emocemi od Boha, jiní se to musí pracně učit. Ovšem na druhou stranu něco, co je těžce vydřené, má zpravidla větší trvanlivost, více si toho vážíme a více to využíváme.

Přeji všem čtenářům, aby jim tato kniha byla dobrým průvodcem na cestě k rozumnějším emocím a emotivnějšímu rozumu.

Aleš Kabátek
sociolog, ředitel společnosti
SMARTER Training & Consulting