GRADA

Jiří Suchý, Pavel Náhlovský

Pozitivní emoce

Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě

Poradce pro praxi

GRADA

Poradce pro praxi

Jiří Suchý, Pavel Náhlovský

Pozitivní emoce

Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě

Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.*

PhDr. Jiří Suchý
Ing. Pavel Náhlovský

Pozitivní emoce

Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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 4926. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová
Sazba Antonín Plicka
Počet stran 112
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4375-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8223-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8224-9 (ve formátu EPUB)
ISBN 978-80-247-8225-6 (ve formátu MOBI)

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**.*

Obsah

O autorech 6

Místo předmluvy: Uspat, zabít, nebo ochočit tygra? 7

1. **Zázrak poučení** 9
2. **Proč pozitivní emoce?** 13
3. **Co to jsou emoce?** 19
4. **Jak žít ve světě dojmů** 31
5. **Základy pozitivních emocí** 39
6. **Bytostná harmonie** 47
7. **Odkud a kam vede emoční inteligence?** 51
8. **Tucet emočních dovedností** 59
9. **Negativní emoce: Jak na ně? Zkušenosti, praktické tipy** 69
10. **Pozitivní emoce v každodenním životě: Zkušenosti, praktické tipy** 81
11. **Pozitivní emoce: Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě** 99

Použitá literatura 103

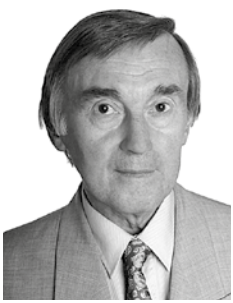
Knihy z edice Poradce pro praxi 104

O autorech

PhDr. Jiří Suchý

Je absolventem PedF UK Praha, rigorózní řízení: pedagogická psychologie. V průběhu svého života se věnoval psychologickému poradenství, pracoval ve vysokých řídicích funkcích v učňovském školství, později jako manažer vzdělávání, lektor, moderátor, kouč manažerů. V současné době působí ve Škodě Auto, a. s., jako externí kouč výrobního systému Škoda, vede přípravu interních koučů, vedoucích a moderátorů. Jako kouč manažerů působí v dalších organizacích, například: GRAMMER CZ Dolní Kralovice, Nemocnice Jablonec nad Nisou, Elektrárny Opatovice. Je členem redakční rady časopisu Úspěch. Věnuje se životnímu koučování jak v rámci firemního skupinového a individuálního koučování, tak formou práce se soukromými klienty. Je certifikovaným lektorem vzdělávání dospělých.
E-mail: j-suchy@seznam.cz

Ing. Pavel Náhlovský



Je absolventem Vysoké školy ekonomické v Praze. Během svého života působil jako dělník ve slévárně, průvodce cizinců, účetní, ekonom, manažer, programátor, poradce, kouč, lektor, moderátor, překladatel a autor. V současné době se věnuje životnímu koučování a autorské práci.

Místo předmluvy: Uspat, zabít, nebo ochočit tygra?

Lidé většinou nevládnou svým emocím. Když vidíme, jak se někdo dokáže rozběsnit do červena kvůli věcem pomíjivého významu, napadne nás myšlenka, zda nejsme otroky svých emocí. Naši emoční bezmocnost proti nám umějí využít ti, kteří ovládají umění manipulace.

Naše emoční přirozenost, to je něco jako tygr, kterého máme sice zavřeného v kleci (v našem těle), ale on si někdy dokáže klec odemknout.

Jaké má tato situace řešení?

Lepší klec s lepším zámkem? Tygr může zuřit a nahánět strach i přes mříže. Nebo tygra uspat? Představme si člověka s uspanými emocemi. To by asi nešlo. A usmrtit tygra? To už vůbec ne. Tygr má být živé stvoření; vycpaný tygr je celkem k ničemu.

Zkusíme ho tedy ochočit a vycvičit?

Ano, to se zdá jako jediné správné řešení. Právě o tom je tato kniha. První překážka na cestě k tomu je ztotožňování. Člověk se většinou ztotožňuje se svými emocemi, jako by říkal: „Moje emoce – to jsem celý já a jiný už nebudu." Pokud jsme my tím tygrem, těžko můžeme ochočit sami sebe. Ochočit si a vycvičit tygra totiž předpokládá existenci cvičitele, tedy někoho, kdo ví, jak na to. S čím se pak máme ztotožnit? Na to je jednoduchá odpověď: s tím cvičitelem, se svým vědomím, s nejvyšší bytostnou složkou, která bohužel v běžném životě většiny lidí zůstává neprávem stranou, jako cosi málo důležitého. Vědomí má tu moc pozorovat s odstupem vše, co se v nás a kolem nás děje. Od soustavného pozorování je pak už jen malý krůček k sebeovládání.

Ochočený tygr ovšem není a nikdy nebude něčím na způsob mechanické hračky, která na stisknutí určitého tlačítka reaguje stále stejným způsobem, dokud se nepoláme nebo se jí nevybije baterie. Nezabít tygra, ale ani z něj neučinit odlidštěnou mechanickou hračku, nýbrž učinit ho živým spojencem, který chce totéž co my a spolupracuje. To je cílové řešení, které kniha nabízí. Je to cesta k tomu, abychom ve svém životě dali

vše na správné místo. Když se to podaří, pravé lidství v nás zazáří a naše okolí bude pozitivně reagovat. A my? My tím získáme vnitřní klid, pocit štěstí a spokojenost. Co lepšího si můžeme přát?

1.
Zázrak poučení

Chvála empatie

Empatie je jedna z klíčových emočních dovedností. Kdo ji má a ovládá ji, stává se méně sebestředným, otevírá se druhým lidem. My dva, autoři knihy, chceme být otevření vůči vám, čtenářům, a rádi se od vás necháme poučit.

Sonda do čtenářovy duše: Jak lidé čtou knihy?

Zde je několik posbíraných výpovědí:

- „Čtu každou knihu jako detektivku, od prvního slova až do poslední tečky, nic nevynechám. Čtu s velkou zvědavostí. V každé knize najdu něco, co je pro mne důležité." Zvědavost je cenná vlastnost. Kdo ji má, stále se učí a zlepšuje.
- „Stačí mi půlhodinka. Mrknu na obsah, prolistuji, zastavím se u obrázků, tu a tam přečtu dvě tři věty nebo celý odstavec, a když mne ťukne něco do očí, přečtu si to – třeba dvakrát – a řeknu si: Mohu toto nějak využít ve svém životě? A když ano, začnu o tom přemýšlet, třeba si přečtu stránku před tím nebo i celou knihu. A pak to vyzkouším. Funguje-li to, zajásám a nechám si to jako svůj nehmotný majetek a návyk."
- „Čtu knihy tak, že si přečtu nejprve konec. To se mi už vícekrát osvědčilo. Pokud autor není s to napsat dobrý a čtivý konec, nemá moc co říci."
- „Zásadně nečtu předmluvy. V nich obvykle autoři píší o sobě, a to mne nebaví." Snažíme se nepsat o sobě a do předmluv dáváme to nejlepší, co v nás je.
- „Rozděluji knihy na dvě kategorie. Do první řadím ty, u kterých se mne už po prolistování zmocní nadšení a řeknu si: Ano, to je dobrá kniha pro mne! Do druhé kategorie řadím všechny ostatní – to jsou také dobré knihy, ale pro někoho jiného." Toto je velmi zajímavá a tolerantní výpověď. Pro autora této myšlenky není žádná kniha špatná, nechová vůči knihám negativní emoce. A nadšení? To řadíme k čistým pozitivním emocím nejvyšší hodnoty.

- „Nečtu knihy. Celé večery se dívám na televizi. U ní se lépe spí.“ To je skutečně pádný argument. Ale buďme tolerantní. Poučení a inspiraci ke zlepšení lze získat různým způsobem, nejen z knih. Někdo ji čerpá z televize, druhý z internetu, třetí získává geniální nápady při luxování nebo procházce v parku.
- „Když určitou knihu uznám za dobrou a pro mne užitečnou, čtu ji vícekrát. Opakovaným čtením se mi vryjí lépe do paměti důležité myšlenky, začínám daleko lépe rozumět tomu, co se v knize autor snaží říci. Pak z toho něco uskutečním a po čase si to znovu přečtu. A objevuji další inspirující myšlenky, které jsem předtím přehlédl. Je lepší číst jednu dobrou knihu třeba pětkrát než přečíst deset knih jen jednou.“ Ano, opakování je matka moudrosti, jak nás to učil už Jan Amos Komenský. A nejúčinnější je opakování tehdy, je-li propojeno s pozitivními emocemi. Kdo knihu čte vícekrát, dává najevo pozitivní postoj a připravenost ke změnám. A získá mnohem hlubší porozumění obsahu knihy.

S jakými emocemi čteme knihy?

Pozoruhodné je, že knihy se čtou s jistými emocemi. Můžeme číst knihu s nadšením nebo s nedůvěrou a odporem, do knihy se můžeme i zamilovat. Je dobré si uvědomit, s jakými pocity tu kterou knihu čteme. Čím více pozitivních emocí na knihu soustředíme, tím účinnější je její četba a tím víc roste pravděpodobnost, že něco z ní vyzkoušíme a změníme ve svém životě.

Problém zamilovaných

Člověk se někdy zamiluje do dobré knihy, čte a čte a tak se unaví a vyčerpá, že už mu pak nezbude dost síly, aby s něčím ve svém životě pohnul. A ejhle, objeví se další na první pohled atraktivní kniha, my se do ní zamilujeme a čteme a čteme. A tak to jde dál. Tímto přístupem nezměníme na sobě a na svém životě nikdy nic.

Jak z problému ven?

Zamilovanost je sice hodně silná emoce, ale i taková emoce se dá vědomě usměrňovat. Co kdybychom se pokusili včas vášeň přesměrovat a zamilovat se do realizace vybraných myšlenek první knížky?

Trojí radost z dobré knihy

Čtení a studium knih se může stát zdrojem radosti a dalších povzbuzujících emocí. Tři hlavní druhy radosti, které tím lze získat:

- radost z poznání (obsah – o čem se v knize dočteme);
- radost úsměvná a povzbuzující (jak je kniha napsána);
- radost ze změn a zlepšování (k čemu se necháme inspirovat, co zavedeme, změníme).

Hodně záleží na tom, co čteme a jak to čteme, s jakým zaujetím a postojem.

Rozumíme jen tomu, co děláme

Učíme se dvojím způsobem: mentálně a prakticky:

- Mentální učení: mentální pochopení odborné látky, pochopení souvislostí, získání schopnosti mluvit o tom nebo psát, případně učit lidi.
- Praktické učení: vyzkoušení studijní látky v praxi, získání zkušeností, získání schopnosti prakticky něco dělat a zlepšovat se v tom.

Mezi oběma formami učení má být rovnováha. Často bohužel preferujeme to první a zanedbáváme to druhé. Dokonce nám někdy zcela uniká myšlenka, že může existovat něco takového jako praktické studium a učení se při jakékoli aktivitě, nejen při práci. Pokud čteme či studujeme něco, co může mít přímé účinky na způsob, jak žijeme a pracujeme, je dobré používat oba způsoby učení současně. Jakmile něco mentálně zpracujeme, pochopíme, hned máme jít a vyzkoušet to, ověřit si, zda a jak to funguje, získat zkušenost a žít podle ní.

Zázrak poučení

Moderní člověk na zázraky moc nevěří. My ano. Podle nás zázrak je, když někdo vezme do ruky knihu, prolistuje ji, něco si přečte, vážně se nad tím zamyslí a pak jde a něco udělá, něco změní a tuto změnu udrží. K tomu je nutná schopnost pracovat s vlastními emocemi, usměrňovat je chtěným směrem. Máme ve velké úctě čtenáře knih, kteří čtou knihy, aby se stali lepšími, aby na sobě, na svém jednání, ve svém životě a práci něco změnili k lepšímu. Takoví lidé skutečně existují. Chcete k nim také patřit? Pevně věříme, že ano.

Klíčové myšlenky kapitoly

- Už samo čtení knih, přemýšlení o myšlenkách v nich uvedených a snaha využít je v praxi se může stát zdrojem pozitivních emocí. Záleží na tom, jak tu kterou knihu čteme, s jakou pozorností, s jakým postojem.
- Čtení knih má být pokud možno činorodé, má inspirovat k pozitivním změnám v životní praxi. Tím dostává čtení knih pravý smysl.

2.
Proč pozitivní emoce?

Žít bez emocí?

Ať se nám to líbí, nebo ne, život bez emocí není život. Emoce k životu rozhodně patří a snad není nutné to příliš zdůvodňovat. Představa člověka jako tvora bez emocí poháněného chladným, necitelným rozumem je poněkud děsivá.

Emoce jsou ovšem dvojí: negativní a pozitivní. Každý snad přibližně ví nebo tuší, které jsou které: že třeba vztek patří k těm negativním a radost z toho, že svítí slunce, je pozitivní. S negativními emocemi máme většinou nepěkné zkušenosti.

Když už emoce k životu potřebujeme, proč se nesoustředit víc než dosud na emoce pozitivní? No ano, tudy vede cesta! A právě po této cestě vás chceme touto knihou provázet.

Dotaz:
„Proč se mám stále usmívat, když je kolem mne tolik důvodů, abych se mračil, vztekal a odsuzoval kdeco?"

Odpověď:
„Když se budete častěji usmívat, důvody k negativním emocím kolem vás začnou slábnout a ustupovat."

Tři klíčové zákonitosti

- Život v souladu s dobrými mravy a konání dobra pro druhé lidi podporuje dobré naladění, optimismus a pozitivní emoce jako takové.
- Na pozitivní emoce a dobré naladění lze působit vědomým úsilím.
- V dobrém naladění člověk dost dobře nemůže konat zlo. Dobré naladění zpětně posiluje pozitivní postoj k životu.

Co můžeme získat?

Uvědomit si tyto zákonitosti je určitým poznáním, které člověku pomáhá k lepší životní orientaci. Posilovat pozitivní emoce – to je často tvrdá práce, která vyžaduje vytrvalost a trpělivost. Výsledky ale stojí za to. Toto úsilí může člověk pojímat dvojím způsobem:

- buď jako postupné, spíše pomalejší sebezlepšování;
- nebo jako zásadní „sebeproměnu".

Oba způsoby jsou dobré, lze také začít tím prvním a po jisté době přejít k druhému. Zkušenosti napovídají, že čím více energie do tohoto procesu investujeme, tím rychleji získáme hmatatelné výsledky. V čem mohou spočívat? Například v tom, že lidé s námi budou rádi komunikovat a spolupracovat, budeme snadno získávat přátele a upevňovat přátelské vztahy. Kolem nás bude přibývat lidí pozitivně orientovaných a ubývat lidí, kteří si libují v negativních emocích. A my sami se budeme cítit dobře.

„Chci se vůbec radovat a usmívat?"

Víc se usmívat – to je zdánlivě snadný úkol. Jak pro koho. Člověk může zjistit, že jeho vnitřní bytost se ani moc radovat nechce. Takové zjištění není nic tragického. Je to jen známka toho, že se víc prosazuje naše horší Já. V bytosti člověka jsou různé složky; některé mohou být pro pozitivní životní orientaci, jiné proti ní. Úsilí o lepší sebepoznání pomáhá člověku lépe se v sobě vyznat a realisticky vyhodnotit poměr sil pro a proti. Pokud zapojíme do hry vědomí jako nejvyšší bytostnou složku, můžeme na základě sebepoznání přijmout účinnou a realistickou strategii pozitivní sebeproměny.

Šest námitek proti pozitivním emocím a jak je odlehčit

1. **„To se mám stále jen přihlouple usmívat?"**

   Nemusíte. Můžete se usmívat inteligentně, vlídně, jemně, s porozuměním. Hlavně by to neměl být úsměv škodolibý. Záleží na tom, pro jaký druh úsměvu se rozhodnete. Existuje i vnitřní úsměv, který není navenek

příliš vidět. Ale úsměv je jen třešnička na dortu. Dort – to je dobré naladění udržované jako stálý stav, který nikoho nezraňuje.

2. „Já se rozčiluji na každém kroku. Neustále k tomu mám nějaký důvod. To je dnešní realita. Pozitivní emoce? To bude nejspíš nějaká sci-fi, ne?“

Ano, je to tak, důvodů k rozčilování bývá opravdu hodně. Ale důvody k dobrému naladění také existují, jen je hledat, najít a trochu je posílit. Můžete je objevit i v sobě. Platí pravidlo, které dobře znají houbaři: „Kdo hledá, najde.“ Musí se samozřejmě umět hledat. Když pár důvodů k radosti najdete, můžete na ně soustředit pozornost a odpoutat ji od důvodů k rozčilování. Kam soustředíte svoji pozornost, tam proudí vaše životní energie a to posilujete. Snažme se důvody k dobrým emocím zvýraznit a pořádně si je užít. A občas si je vybavit z paměti, když se nám třeba zrovna moc nedaří. Důvody k dobré náladě si člověk při troše snahy může také tvořit. Třeba tím, když se podívá na modrou oblohu, prosluněnou přírodu nebo prostě na cokoli, co je mu milé.

3. „Když mám v sobě negativní emoce, jak je mohu z hlavy vystrnadit a dát si tam místo nich emoce pozitivní? To přece jen tak nejde.“

Negativní emoce jsou „toxiny“, které otravují tělo. Kdo chce být zdráv, snaží se jich nějak zbavit. Vezme pomyslný smeták a vymete je z hlavy ven. Představa smetáku může být docela užitečným nástrojem, jak posílit pozitivní emoce. Když nebudeme negativním emocím věnovat pozornost, začnou slábnout a odejdou z těla pryč jako odpadní produkt.

4. „Pozitivní emoce? To myslíte sex? Jsem zaměstnaný člověk a na sex nemám čas.“

Zdrojem pozitivních emocí může být ledasco, nejen sex. Pokud spíte osm hodin denně spánkem spravedlivých a zbývajících šestnáct hodin jste v bdělém stavu, můžete mít v hlavě pozitivní emoce 15,5 hodiny, ne-li déle. To je cílový stav, ke kterému se může člověk s vynaložením všech sil propracovat. Takže chtě nechtě je dobré hledat další zdroje pozitivních emocí. Mnoho lidí posiluje své pozitivní emoce například tím, že pěstují pokojové květiny, starají se o ně a těší se z nich. Pečovat o něco nebo o někoho je povznášející, pokud to člověk dělá nezištně a nebere to jako otravnou povinnost.

5. **„Já vím, co myslíte. Mám být optimista, který nenosí deštník, a proto vždycky zmokne."**

   A co takhle být optimista, který nosí deštník? To přece lze. Optimista, který pevně věří v to nejlepší, ale počítá i s nejhorším a pracuje na posilování své odolnosti, aby vyšel se zdravou kůží z jakékoli životní svízele.

   Důležitý je i fakt, že dobrá nálada a optimismus jsou magnetem na příznivější vývoj osudu, kdežto pesimismus přitahuje spíše ty horší, až nejhorší scénáře budoucnosti.

6. **„Na jednom školení nás učili pozitivnímu myšlení. Bylo to docela zábavné. Ale že by to ve mně zanechalo hlubší stopy, to nemůžu říct."**

   Stopy ve vás zanechá hlavně vlastním přičiněním. Školení poskytne jen pár znalostí a podnětů, jak na to v praxi. Snažit se na sobě něco změnit musí už každý sám a s tím bývá dost práce. Změna předpokládá sebekázeň, pevnou vůli a připravenost k sebeproměně. Cesta od negativních emocí k pozitivním je skutečná sebeproměna, pokud to vezmeme vážně. Také to ovšem může být jen umírněné sebezlepšování. I to je cenné. Podle toho, kolik energie a vytrvalosti do toho vložíme, sklízíme výsledky.

Chtěli jsme námitky jen trochu odlehčit

Námitky proti čemukoli jsou vždy určitým odrazem reality. Někdy je to věrný odraz, jindy je poněkud zkreslený nebo zrcadlí jen menší část případů. S námitkami se nebojuje. Námitky se pouze odlehčují a pak se jim nechá obohatit možnost dalšího vývoje. Námitky jsou často cenné tím, že ozřejmují realitu, doplňují mozaiku poznání. Přistupujeme k nim proto s respektem.

Jak působí emoce na zdraví člověka?

Zdá se nám – a naše osobní zkušenosti to potvrzují –, že vliv emocí na duševní a fyzické zdraví je celkem zřejmý a není nutné čekat, až to moderní věda potvrdí ještě víc a výrazněji než dosud. Nicméně pro ty, kteří potřebují přesvědčivý důkaz, uvádíme tři citace z knihy *Tělesné štěstí* (Bartens 2010).

1. Optimismus je zdravý

S růžovými brýlemi se žije nejen lépe, ale i déle a zdravěji. Není tím míněna lehkomyslná nebo hraná víra v lepší budoucnost, ale otevřený a přátelský postoj k životu založený na důvěře. Tato souvislost je dnes už v mnoha ohledech vědecky dokázána. Ten, kdo pohlíží do budoucna pozitivně, méně často onemocní srdečními chorobami a dožívá se vyššího věku. Američtí lékaři prokázali tuto souvislost v roce 2009 v dosud nejrozsáhlejší studii svého druhu. Do studie bylo zahrnuto téměř 100 000 zdravých žen ve věku 50–79 let. Kromě jiného se například prokázalo, že u optimistických žen je ve srovnání s pesimistickými o 9 procent nižší riziko srdečně-cévních onemocnění. Pozitivní postoj k životu dokonce chrání i před předčasnou smrtí – v průběhu osmiletého pozorování zemřelo o 14 procent méně optimistických žen.

2. Droga zvaná lékař

Účinek placeba může být mimořádně silný, přesto je ale obtížné uplatňovat ho v běžné lékařské praxi. „Lékař musí také trochu hrát divadlo," říká lékař Joe Bausch. „Jen málokterý lékař ví, jak mocný nástroj v podobě své vlastní osoby má k dispozici."

Když se zdá, že u pacienta nezabírají léky, může pomoci malá lež z nouze: lékař řekne pacientovi, že speciálně pro něj byl vyvinut nový lék. Toto placebo pak skutečně zabere – přestože předtím vědecky ověřená terapie neúčinkovala a v domnělé nové zázračné pilulce není obsažena vůbec žádná účinná látka. Neurologové Fabrizio Benedetti a Jon-Kar Zubieta to dokázali pokusem s četnými triky.

3. Zvláštní experiment

V Indii byl ve 30. letech minulého století uskutečněn zvláštní experiment. Obětí tohoto experimentu byl zločinec odsouzený k trestu smrti oběšením. Před popravou ho lékař přesvědčil, že pro něj bude příjemnější, když vykrvácí, protože smrt přijde sice pomalu, ale zato bezbolestně. Odsouzenec souhlasil, nechal si zavázat oči a přivázat se k posteli.

Lékař měl připravené nádoby s vodou připevněné ke sloupkům postele tak, aby z nich voda kapala na zem. Pak nařízl odsouzenci kůži na rukou a na nohou, ale jen nepatrně, takže ho neporanil a na zem nedopadla jediná kapka krve. V témže okamžiku, kdy provedl řezy, nechal kapat vodu z nádoby na zem, nejprve rychle a potom stále pomaleji.

Odsouzenec se brzy začal cítit stále slabší a slabší. Lékař ještě zesiloval jeho dojem tak, že prozpěvoval monotónní popěvek a postupně ubíral na síle hlasu. Když všechna voda z nádob vykapala, lékař přestal zpívat. V místnosti nyní panovalo naprosté ticho. Experiment byl u konce a lékař nabyl dojmu, že odsouzenec usnul, nebo dokonce upadl do bezvědomí, ačkoli to byl zdravý mladý muž. Ale mýlil se. Odsouzenec zemřel, aniž ztratil jedinou kapku krve.

Tento příklad ukazuje na mimořádnou sílu negativních pocitů a představ. Jsou tak silné, že mohou dokonce připravit zdravého člověka o život.

Nejde jen o samotné emoce

Emoce často spouštějí další mentální děje. Tak vznikají myšlenky, představy, přesvědčení. Velmi silně působí to, čemu věříme, co považujeme za realitu. Odsouzenec na smrt věřil na sto procent, že jde jen o jiný způsob popravy. Placebo je ze stejné kategorie. Takovou působivou silou se může stát i optimismus, pokud ho pochopíme jako silně zdůrazněné přání, jehož splnění považujeme už za skutečnost. Například: „Jsem zdráv! Nemám o tom ani ty nejmenší pochybnosti.“ Správnému optimismu je třeba dát energii a nadto ho ještě „podezdít“ dobrým naladěním. Naproti tomu neúčinný optimismus zní takto: „Kéž bych byl zdráv, ale zatím to tak nevypadá.“

Klíčové myšlenky kapitoly

- Negativní emoce produkují něco na způsob toxinů, které otravují a zamořují organismus. Proč si tímto způsobem sami škodit?
- Pozitivní emoce produkují oživující substance, které působí příznivě na fyzické a psychické zdraví i na intelekt. V uvědomělé podpoře pozitivních emocí má člověk k dispozici účinný prostředek prevence všech možných zdravotních nepříjemností i životních malérů, a to zcela zdarma. Pozitivní emoce spolu s optimismem jsou dost možná tím rozhodujícím faktorem, který působí na naše zdraví.
- Žít bez emocí nelze. Žít s negativními emocemi je nepříjemné, skličující a bolestné. Škodí to nám samotným i našemu okolí. Jedinou rozumnou alternativou je život v pozitivních emocích a v dobrém, nekolísavém naladění.

3.
Co to jsou emoce?

Emoce jednou větou

Zde je stručná a názorná odpověď: „Emoce jsou proces prožívání, hnutí mysli, pohnutí, dojetí, vzrušení, cit, nálada, afekt, vášeň." Už z této definice je zřejmé, že emoce nejsou ničím „vytesaným do žuly", jsou často velmi, velmi prchavé. Když je to proces, musí mít příčiny a hnací síly, které tento proces spouštějí a pohánějí. Proces se vyvíjí, jistou dobu trvá, slábne a pak má svůj konec. Průběh emočního procesu bývá velmi různý. Dobrá zpráva zní, že na tento proces můžeme působit, když víme jak.

Pozoruhodná definice pojmu emoce vzešla z diskusí amerických vědců s dalajlamou (Goleman, D.): „Emoce je mentální stav, který má silný citový komponent. Z toho jsme však vyloučili city, které se týkají čistě smyslů, jako pořezaný prst nebo vyčerpání; city musí mít vztah k hodnocení – tedy k myšlení." A pojem destruktivní emoce je zde definován takto: „Destruktivní emoce jsou takové emoce, které škodí mně i ostatním." Zdá se, že běžně užívaný pojem „negativní emoce ", jak ho i my v této knize používáme, je totožný s pojmem „destruktivní emoce".

Emoce podle Wikipedie

Na adrese www.wikipedie.cz jsme našli tuto definici: „Emoce (z lat. *e-motio*, pohnutí) jsou psychologické procesy zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Vyvolávají a ovlivňují pak další psychologické procesy. Lze u nich zjišťovat přibližování či vzdalování, intenzitu a dobu trvání. Emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní (panika, pláč na pohřbech, neutišitelný smích apod.). Silné emoce mohou poškodit zdraví, nebo dokonce přivodit smrt. Také dlouhodobé působení