



Od konzultantky  
k filmu spoločnosti Pixar: *Vhlave 2*

# EMOCIONÁLNY ŽIVOT TÍNEĎŽEROV

**Ako vychovávať súcitných a emočne  
inteligentných dospelujúcich, schopných  
vyjadrovať a zvládať svoje pocity**

**LISA DAMOUR, PhD.**

## PRVÁ KAPITOLA

# Emócie dospievajúcich: prekonanie troch veľkých mýtov

„Doktorka D.“ písalo sa v textovej správe, „môžem k vám niekedy tento týždeň prísť? Tom.“ Nepoznala som telefónne číslo, z ktorého správa prišla, a vo svojom týždennom zozname klientov som nemala nikoho menom Tom. Kým som rozmýšľala nad správou, objavili sa tri bodky a krátko za nimi správa, ktorá akoby telepaticky reagovala na moje myšlienky: „To som ja, Tommy, vaše číslo som dostal od mamy.“

Tommy! Samozrejme! Okamžite som si spomenula na milého deväťročného chlapca, ktorého som pred rokmi prvýkrát zbadala v čakárni. Keď sme sa stretli, stál úzkostlivo vedľa svojej matky, ktorá sedela s jednou rukou pokojne položenou na kolenách a druhou jemne hladila svojho syna po chrbte. Všetka jej snaha upokojiť ho bola zmarená v momente, keď som otvorila dvere do čakárne. Tommy ma privítal s hrôzou v jeho veľkých očiach. Tmavé vlasy odstávajúce na jednej polovici hlavy – účes z posteľe, ktorý mu pôsobivo vydržal celý školský deň – akoby podčiarkovali jeho celkový pocit znepokojenia. Tommyho matka mi v telefóne vysvetlila, že Tommy v noci zažíva strach, ktorý jemu ani zvyšku rodiny nedáva spať. Tommy a jeho mama ma nasledovali do mojej konzultačnej miestnosti a tam sme spolu pomaly začali čosi, čo malo prerásť do dlhej a plodnej spolupráce.

Tommy akoby sa už narodil napätý. Lahko sa zľakol a zúfalo sa bránil odlúčiť od rodičov v čase, keď mal nastúpiť do škôlky. Jeho strach sa v priebehu rokov pretavil do nočných môt, ktoré našťastie ustúpili vďaka mojej snahe a neustálej podpore jeho rodičov. Keď tieto nočné strachy zmizli, uplynuli takmer dva roky, kým sa mi jeho

rodičia opäť ozvali. V lete po skončení siedmeho ročníka Tommy odvážne skúsil ísť do letného tábora s prespávaním, ale po dvoch dňoch prosil rodičov, aby ho vzali domov. Niekoľkokrát som volala s Tommym, kým bol v tábore, rovnako aj s jeho rodičmi a telefonicky som sa radila aj s vedúcim tábora. Napokon sme sa spoločne dohodli, že tábor radšej ukončíme s nádejou, že to Tommy znovu skúsi na budúci rok. Tommy sa potom so mnou stretával počas onoho leta, aby sme spolu prediskutovali jeho obavy, ktoré ho priviedli domov, a aby sme spoločne spracovali jeho pocity frustrácie a poníženia z toho, že nedokázal v tábore zostať.

Keď som si na toto všetko spomenula a pozrela sa na svoj telefón, uvedomila som si, že od posledného telefonátu s Tommym – teraz už Tomom – alebo s jeho rodičmi uplynuli už takmer štyri roky, takže je už v poslednom ročníku strednej školy. Dohodli sme si čas stretnutia a ja som sa pripravila na fakt, že ho pravdepodobne ani nespoznám. Naozaj, Tom bol už vysoký a so širokými ramenami. Mal na sebe dlhé voľné šortky, ktoré sa príliš nehodili do chladných teplôt z konca októbra na predmestí Clevelandu. Rozpačito i priateľsky zároveň ma pozdravil zmeneným hlbokým hlasom.

Keď sme sa usadili v mojej kancelárii a krátko sa porozprávali, prešiel k dôvodu svojej esemesky. „Vyberám si, kam pôjdem na vysokú školu, ale nechcem sa hlásiť na univerzitu, ktorá je príliš ďaleko od domova. Mne ani mojím rodičom to neprekáža, ale môjmu školskému kariérnemu poradcovi sa to vôbec nepozdáva.“

Tom bol najlepší študent v triede nepochybne aj preto, že vďaka svojej úzkostlivej povahe bol veľmi svedomitý. Bol úspešným bežcom na dlhé trate a vynikajúcim hobojistom. Aj keď Tom v mnohých smeroch dozrel, prezradil mi, že hoci chcel minulé leto absolvovať päťtýždňové hudobné sústredenie v Michigane, nedokázal tam odísť. Na základe tejto skúsenosti sa rozhodol, že sa bude radšej hlásiť len na vysoké školy v okruhu troch hodín jazdy od domova.

Hoci na severovýchode Ohia rozhodne nie je núdza o vynikajúce vysoké školy a univerzity, kariérny poradca na Tomovej škole mal pocit, že Tom si zbytočne limituje svoje možnosti. Nebola som si

istá, čo si mám o tom myslieť. Zo sivého gauča v mojej kancelárii sa Tom so mnou podelil o svoje dôvody. Ak by začal byť na vysokej škole veľmi nervózny alebo neistý, chcel mať možnosť prísť domov na jednu alebo dve noci bez toho, aby to spôsobilo komplikácie. Posielal si prihlášky na sedem veľmi dobrých škôl v okolí – určite si bude mať z čoho vybrať, keď prídu rozhodnutia o prijatí. A tiež si nepodával prihlášku na žiadnu vysokú školu v blízkom okolí svojho domova, pretože naozaj chcel mať pocit, že *odišiel na vysokú*.

„Stále som veľmi úzkostlivý“ povedal Tom. „Určite to zvládam lepšie ako predtým, ale nerád som ďaleko od rodiny. Preto sa snažím prísť na riešenie, ktoré mi pomôže, aby mi moja úzkosť nepokazila nástup na vysokú. Keď som to vysvetlil svojmu vysokoškolskému poradcovi, odvetil mi dôrazne: ‚Tom, tvoje obavy ti zatemňujú myslenie!‘ Hoci som rozumela, čo sa mu poradca snažil povedať, nesúhlasila som s ním. Jeho názor podľa mňa vychádzal zo zaužívaného, ale neúčinného mýtu, že naše pocity podkopávajú náš úsudok.

### **Mýtus č. 1: Emócie sú nepriateľom rozumu**

Emócie a rozum boli považované za konkurenciu už dávno predtým, ako bol pán Spock zo seriálu Star Trek so svojim uvažovaním bez emócií označený za vzorového mysliteľa. Skutočne, protiklad našich myšlienok a našich pocitov sa zdá byť taký zjavný, že sa filozofi k nemu vyjadrovali celé stáročia. Platón<sup>20</sup> si predstavoval rozum ako vozataja, ktorý sa snaží udržať pod kontrolou kone ľudských pocitov. René Descartes<sup>21</sup>, zástanca racionality, idealizoval všetkých, ktorí „sú úplnými pánmi svojich vášní“, zatiaľ čo David Hume<sup>22</sup>, ktorý Descartov scenár obrátil, tvrdil, že „rozum je a mal by byť len otrokom vášní“.

Ako by sme teda mali uvažovať o úlohe emócií pri rozhodovaní? Platón, Descartes, Hume – ktorý z nich mal pravdu?

Pravdepodobne ju má moja kamarátka Terry. Je mojou kolegynou, klinickou psychologičkou a raz sa so mnou podelila o úžasne

užitočnú metaforu. Podľa Terrinho názoru<sup>23</sup> by sme pri vlastnom rozhodovaní mali emóciám uznať ich miesto v osobnej správnej rade. Ďalšie miesta v správnej rade môžu byť obsadené etickými aspektmi, našimi osobnými ambíciami, záväzkami voči iným, finančnými alebo logistickými obmedzeniami atď. V ideálnom prípade budú všetci členovia správnej rady spolupracovať, aby nám pomohli urobiť starostlivé a informované rozhodnutia o tom, ako budeme viesť svoj život. V tejto metafore majú svoje hlasovacie právo aj emócie, aj keď len zriedka rozhodujúce. A emócie rozhodne nepredsedia správnej rade.

Terrin názor má oporu v psychologickom výskume. Štúdie ukazujú, že za vhodných podmienok môžu naše pocity zlepšiť kvalitu nášho rozhodovania. Psychologička Isabelle Blanchetteová<sup>24</sup> s cieľom preskúmať, ako emócie ovplyvňujú uvažovanie, požiadala britských vojnových veteránov, aby vyriešili logické úlohy na tri rôzne témy. Jedna podmnožina tém sa týkala vojen (napr. „Vo vojnách sa používajú niektoré chemické zbrane. Všetky zbrane používané vo vojnách sú nebezpečné. Preto sú niektoré chemické zbrane nebezpečné...“); druhá bola emocionálne zatažená, ale *nesúvisela* s vojnou (napr. „Niektoré druhy rakoviny sú dedičné...“); a tretia bola emocionálne neutrálna (napr. „Niektoré čaje sú prírodné látky...“). A výsledok? Veteráni uvažovali najrozumnejšie, keď dostali logické úlohy súvisiace s vojnou<sup>25</sup>. Ich emocionálna investícia do tém súvisiacich s vojnou zrejme posilnila ich schopnosť robiť presnejšie závery logickej dedukcie.

Blanchetteovej štúdia vojnových veteránov objavila ďalšiu vrstvu, ktorá vrhá svetlo na interakciu medzi emóciami a logickým myslením. V jej štúdií polovica veteránov trpela posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), ktorá sa vyznačuje bolestivými, dotieravými myšlienkami a pocitmi súvisiacimi s minulou traumatickou udalosťou. Blanchetteová zistila, že veteráni, ktorí trpeli posttraumatickou stresovou poruchou, dosahovali horšie výsledky v každej kategórii logických úloh v porovnaní s tými, ktorí touto poruchou netrpeli. Určitá miera osobnej investície do témy zlepšuje uvažovanie, ale *príliš veľa* emócií vytvára kognitívny blok, ktorý naše myslenie narúša.



Čo z tohto všetkého vyplývalo pre Toma? Podľa môjho názoru mu jeho pocity slúžili ako cenný príspevok k internému zasadnutiu správnej rady. Zo svojich skúseností vedel, že veľmi nerád odchádza z domu, ale jeho emócie neboli také silné, aby vytlačali iné premyslené úvahy. Tom chcel byť blízko k svojej rodine, ale nie *príliš* blízko v prípade, že veci by sa vyvíjali dobre a on by bol napokon pripravený osamostatniť sa. Na univerzitnom vzdelaní mu záležalo a chcel mať možnosť vybrať si, kam pôjde na vysokú školu. Vďaka šťastnej náhode, že žil v regióne bohatom na možnosti vysokoškolského vzdelávania, mohol Tom toto všetko dosiahnuť aj bez toho, aby musel odísť ďaleko od domova.

„Zdá sa mi,“ povedala som mu, „že si to naozaj dobre premyslel. Vzhľadom na to, že prvýkrát skutočne opustiš svoj domov, dáva mi zmysel, že by si chcel mať určitú záchrannú sieť. Aj keby si ju nikdy nevyužil, budeš sa cítiť lepšie, keď budeš mať istotu, že je k dispozícii.“

„Takto to aj ja cítim,“ odpovedal Tom, „ale čo mám povedať svojmu školskému poradcovi?“

„Myslím, že mu môžeš povedať, že si vážiš jeho starostlivosť a hoci sa môže zdať, že tvoje obavy za teba rozhodujú, v skutočnosti sú len jedným z mnohých faktorov, ktoré usmerňujú tvoje rozhodovanie.“

S Tomom sme sa ešte rozprávali o tom, čo je pre neho skutočne dôležité, keď premýšľala o svojom odchode na vysokú školu. Chcel sa tešiť na to, že pôjde na vysokú, a veriť, že ak sa tam dostane, dokáže uspieť. Vnímanie vlastných emócií mu pomohlo dospieť k riešeniu, ktoré spĺňalo oba tieto ciele. Tomova úzkostlivosť mu poslúžila ako múdry, rozvážny člen jeho osobnej správnej rady.

### **Ako pomôcť tínedžerom naučiť sa dôverovať svojmu inštinktu**

V prvom rade chceme, aby naši tínedžeri pristupovali k svojim pocitom týmto dôležitým spôsobom: ako k informáciám. Či už boľestivé, alebo príjemné, emócie nám v podstate sprostredkovávajú