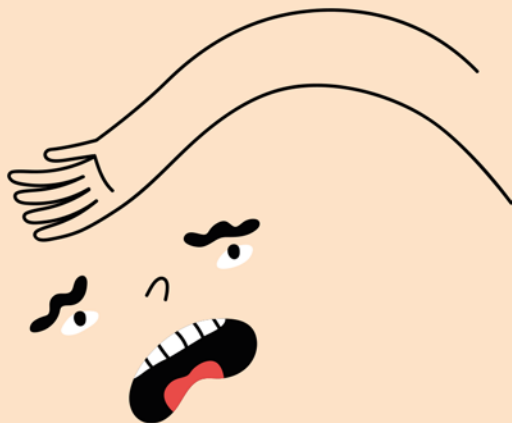




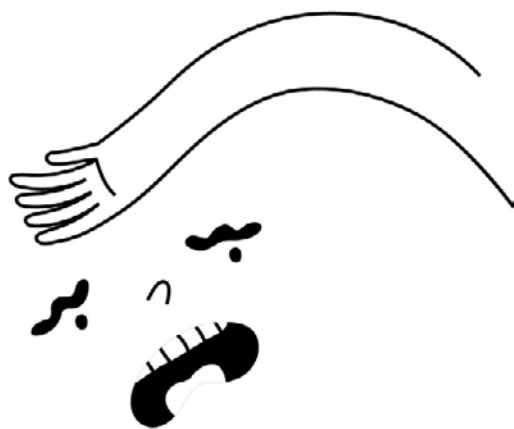
Leon Windscheid



EMOCE NA UZDĚ

Pochopte svůj strach,
hněv i zamilovanost





Leon Windscheid

EMOCE NA UZDĚ

Pochopte svůj strach,
hněv i zamilovanost



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a **použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Dr. Leon Windscheid

Emoce na uzdě

Přeloženo z německého originálu knihy Dr. Leona Windscheida *Besser fühlen*. Original Title: Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10174. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová
Ilustrace a obrázky v knize Leon Windscheid
Ilustrace na obálce Dedraw Studio / AdobeStock.com, 2025
Počet stran 256
První vydání, Praha 2025
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-8122-3 (ePub)
ISBN 978-80-271-8121-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-5695-5 (print)

OBSAH

O AUTOROVÍ	7
CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU	
Proč cítíme	9
MIMINKO A MONSTRUM	
O dobrých stránkách strachu	19
NÁVRAT MOTÝLŮ	
Zamilování až do posledního dne	41
KRÁTKÁ DLOUHÁ CHVÍLE	
Jak zpomalit letící čas	61
MNOHO ODSTÍNŮ ČERVENÉ	
Kam s naším vztekem?	79
ŽLUTÁ POLÉVKA PRO MOZEK	
Zpět ke zdravému hladu	101
DVĚ STRANY SOUCITU TSEWA	
Podnětná síla soucitu se sebou samým	123
KORZET, KTERÝ NESEDÍ	
Nespočet cest našeho zármutku	141
PŘETRŽENÁ NIT	
O nové slávě staré ctnosti trpělivosti	161
VÁŠNIVĚ VYHOŘELÝ	
O nebezpečném hledání vášně	181

NA OSMÉ PŘÍČCE JE VŠECHNO V POŘÁDKU

Spokojenost místo honby za štěstím 199

KDO CHCE BÝT ČLOVĚKEM, MUSÍ CÍTIT

Na konec cesty bez konce 225

PODĚKOVÁNÍ 233

DOVĚTEK 235

POZVÁNKA 236

POZNÁMKY 237

O AUTOROVÍ

Dr. Leon Windscheid je německý psycholog, který se narodil v roce 1988. Jeho studie vycházejí z výzkumů vědců z celého světa a vyšly v mnoha mezinárodně uznávaných časopisech. Windscheidova první kniha *Das Geheimnis der Psyche* se stala bestsellerem časopisu *Spiegel*. Je pravidelným hostem různých talk show, jeho podcasty dosahují předních příček poslechovosti a vystupuje na konferencích TED. Jeho články vyšly mimo jiné v časopisech *Spiegel Online*, *Manager Magazin* a *Neon*. Autor žil ve Francii, Španělsku a Turecku a v současné době působí v Německu.



CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU

Proč cítíme



*K tomu, aby člověk jednal moudře,
nestačí pouhý rozum.*

FJODOR MICHAJLOVIČ DOSTOJEVSKIJ

Teprve na druhé světelné křižovatce jsem si uvědomil, že brečím. Právě jsem se vracel z nahrávacího studia, zastavil jsem skútr na křižovatce ve Friedrichshainu a naprosto nečekaně jsem se rozplakal. Toho rána jsem dělal dva hodinové rozhovory pro svůj podcast a oba moji hosté byli v dětství týráni. Jejich výpovědi mnou otřásly a bylo zřejmé, že prožité hrůzy zanechaly na jejich psychice hluboké jizvy. Jako psycholog od sebe očekávám, že v takových situacích zachovám klid. Emoční výbuch by byl neprofesionální, a tak jsem v rámci profesionálního přístupu držel rozhovor a především sám sebe pod kontrolou. Slyšel jsem šokující věci, ale rozhovor jsem vedl klidně a pokládal jsem věcné otázky.

Téměř nikdy nepláču, a už vůbec ne na veřejnosti. Ale když jsem zastavil na křižovatce, nemohl jsem si pomoci. Byl jsem hluboce zasažený, otřesený, smutný, a to vše ze mě najednou vytrysklo. Nejprve jsem byl naprosto zaskočený, protože jsem si předtím zřejmě vůbec neuvědomil, co ve mně tyto rozhovory vyvolaly. Když jsem hned po skončení interview odjížděl ze studia, byl jsem už myšlenkami na další schůzce a rozhovory jsem si odškrtl coby hotovou práci. Teprve když mě zastavila červená na semaforu, moje pocity mě dostihly.

Naší předností je schopnost cítit

Proč člověk cítí? Tato otázka se může zdát zvláštní, protože nám připadá naprosto přirozené, že máme pocity. Jako miminka záříme radostí, když se na nás někdo usměje, jako děti pociťujeme bušení srdce před první prezentací u tabule a jako teenagery námi zmítají nahoru dolů nešťastná láska, zkoušky odvahy a zmatené hledání sebe sama. Jak dospíváme, často se v nás probouzí určitá ctižádostivost. Pak pociťujeme stud, když nesplníme očekávání, která vůči sobě máme my nebo ostatní, stresuje nás tlak, abychom vynikli v práci, ve vztazích a jako rodiče. Ale také nás hluboce dojímalá malá tvářička, která se na nás podívá z kočárku, po sexu s milovaným člověkem nás naplňuje příjemný pocit bezpečí a jsme hrdí, když nás šéf pochválí za dokončení projektu. Bez ohledu na to, kolik je nám let, kde na světě žijeme nebo jakou práci děláme, všichni cítíme, a to z toho prostého důvodu, že pocity jsou evoluční výhodou.

Náš druh existuje už 300 000 let a my ho se skromností lidem vlastní nazýváme *Homo sapiens*, člověk rozumný, což má vyjadřovat, že právě inteligence nás odlišuje od našich prvních předků a všech ostatních živočichů. Neandrtálci totiž nevynalezli kolo, delfíni neumějí číst ani psát a vrány nestaví visuté mosty. Je to však skutečně inteligence, co nás odlišuje?

Když v roce 1996 počítač Deep Blue poprvé porazil v šachu velmistra Garryho Kasparova, byla to celosvětová senzace. Dnes by tomu bylo naopak. Géníus, který dokáže dát počítači mat? To je nepředstavitelné. A výpočetní stroje už nás neporáží jen ve hrách. Na začátku roku 2020 představila společnost Google umělou inteligenci, která v diagnostice rakoviny prsu předčí i zkušené radiology,¹ finanční toky v hodnotě miliard se díky algoritmům

přesouvají po celém světě ve zlomcích sekundy a automobily, za jejichž volanty jsme kdysi sedali s takovou hrdostí, dnes řídí palubní počítače bezpečněji než my. Už to není racionální myšlení a naše vyšší IQ, co nás činí jedinečnými, protože jsme svými technologiemi předstihli sami sebe.

To, co nás skutečně odlišuje, je naše schopnost cítit. Google sice možná dokáže stanovit přesnou diagnózu, ale den, kdy stroj při oznámení rakoviny prsu pocítí skutečný soucit, je i v našich nejdívočejších fantaziích nepředstavitelně daleko. Naučili jsme auta „myslet“, aby mohla jezdit autonomně, avšak co se cítit týče, není tesla ani o krok dál než volský povoz z doby kamenné.

Člověk dokáže porozumět světu kolem sebe, žít ve společnosti spolu s ostatními a vyznat se sám v sobě, protože má k dispozici obrovské množství pocitů. Přiznání k nevěře, jízda na horské dráze, televizní seriál, slušivý účes, nový tablet nebo křupavá pizza, to vše v nás vyvolává pocity. Cítíme proto, abychom pochopili, co prožíváme. Dokonce i čísla chápeme emocionálně. Kolik je 28 plus 8, to ví člověk i počítač. Ale co 36 znamená? Cítíme se v 36 letech mladí, nebo staří? Jsme příliš lakomí na to, abychom si koupili červené víno za 36 eur? Je půlhodina čekání na nádraží krátká, nebo dlouhá?

Pocity nám umožňují proměňovat svět kolem nás. Jen díky nim můžeme do hlavy přenést to, co nás obklopuje. Náklonnost, důvěra, stud, znechucení, naděje, melancholie, plachost, žárlivost, trpělivost nebo empatie – ne všechny pocity máme rádi, a přesto všechny plní nějaký účel. Pocity nás varují a motivují, jsou sociálním motorem naší společnosti, usměrňují naši pozornost a určují naše chování. Ukotvují zážitky v naší paměti, jsou základem vzta-
hů, humoru a tvořivosti, a tedy předpokladem našeho soužití. **Jsou jako rozcestníky, které nám pomáhají najít cestu životem.**

Když jsem se po rozhovorech rozplakal, bylo to jako stopka. Moje pocity mi daly najevo, že jsem to, co jsem vyslechl, přešel příliš rychle a hlava to stále ještě zpracovává. „Váš rozum může být zmatený, ale vaše emoce vám nikdy nelžou,“ napsal americký filmový kritik Roger Ebert. Pocity jsou vždy skutečné, a proto jsou tak důležité. To, co cítíme, je naše realita.

Zatím se ještě snažíme držet krok s chytrými přístroji, ale abychom to zvládli, musíme už teď běhat čím dál tím rychleji, plnit vyšší a vyšší nároky a fungovat stále lépe. Racionálně, přímočaře, bez chyb! Ale tomuto požadavku stojí v cestě právě to, že cítíme. „Neumí ovládat své emoce“ nebo „byla hrozně emotivní“ – tak vyjadřuje kritiku naše společnost orientovaná na výkon, která očekává místo emocí tvrdost. V euforii ze silných stránek umělé inteligence, velkých souborů dat (*big data*), robotiky a automobilů s autopilotem přehlížíme to, co je pro *Homo sapiens* skutečně důležité: lidskost. A ta neexistuje bez pocitů.

Emoce jsou našimi věrnými společníky a provázejí nás dokonce i ve snech. Popírat je je stejně zbytečné jako utíkat před vlastním stínem, a přesto se je lidé ze všech sil snaží potlačit, vytěsnit nebo od nich odvést pozornost nakupováním, jídlem, předváděním se či prací. A tím si škodí.

Proklínáme své rozčilení, které nás zachvátí těsně před tím, než máme přednést prezentaci, nemůžeme spát, protože nám v hlavě víří chaos způsobený stresem a napětím, a nedokážeme odpočívat ze strachu, že něco zmeškáme. Přemýšlíme o tom, zda dostatečně milujeme, a odsuzujeme se, když se cítíme špatně, přestože by se nám za daných okolností mělo vést dobře. Tak to ale být nemusí!

Můžeme se naučit porozumět vlastním pocitům a najít způsoby, jak k nim přistupovat klidněji. **Pokud se nám podaří přijmout své emoce takové, jaké jsou, místo abychom je potlačovali**

nebo odsuzovali, probudí se v nás netušené síly. Nakonec potom dokážeme proměnit své pocity ve velmi silnou stránku a budeme se cítit lépe.

Naše emoce jsou staré jako lidstvo samo, a přesto o nich zatím víme jen velmi málo. Ale naštěstí se to právě začíná měnit.

Deset kapitol, deset odlišných krajin pocitů

Kniha, kterou držíte v ruce, vás provede deseti velmi odlišnými krajinami pocitů. Tato „mapa“ je výsledkem zkušeností, které jsem získal v rámci své psychologické praxe: Jaké jsou lidské pocity ve své podstatě? Co v nás vyvolávají? A jak je můžeme využít ve svůj prospěch? Odpovědi na tyto otázky vás ohromí, fascinují a také změní. Od Singapuru přes Bogotu, Toronto, Los Angeles a New York až po Wageningen, Bochum, Jeruzalém a Teherán – po celém světě se zkoumá, co cítíme a proč. Pro potřeby této knihy jsem shromáždil výstupy z nejnovějších experimentů v oblasti skenování mozku, výsledky úžasných pokusů a poznatky předních současných vědců z výše uvedených měst a mnoha dalších míst.

„Čeho se bojíš?“ Když jsem se nad tím spolu s profesorem Harvardovy univerzity Jeromem Kaganem poprvé zamyslel, zjistil jsem o sobě víc než kdy dřív. „Můžeme být ve vztahu zamilovaní navždy?“ Výzkum na téma lásky, který provedla ve více než 160 kulturách antropoložka Helen Fisherová, mi poskytl zcela nový pohled na tuto otázku. „Proč jsme k sobě mnohem tvrdší než k ostatním?“ Bez pomoci Marka Learyho, profesora psychologie a neurovědy, bych nikdy nepochopil, jak snadné může být chovat se sám k sobě jako k příteli. Všichni tito lidé mi naservírovali to nejpodstatnější ze svého životního díla, abych to mohl předat dál. Podělili se se mnou o svou moudrost a zkušenosti a ukázali mi

triky a metody, které jsou nenáročné, ale přitom mohou mnohé změnit.

Každá kapitola je špičkou ledovce, který je pod hladinou tvořen desítkami studií, vědeckých diskuzí a významných odborných publikací. Zároveň jsem do knihy začlenil svůj vlastní pohled. Když píší o našem obtížném vztahu ke smrti a zármutku nebo o nebezpečí vyhoření způsobeném toxickou vášní k práci, je to osobní.

Brzy si všimnete, že používám velmi široký pojem „pocit“, který zahrnuje jak emoce, tak fyzické vjemy a způsoby, jak vnímáme naše soužití. To nám umožňuje proniknout do exotičtějších oblastí našeho světa pocitů. Proč čas plyne tím rychleji, čím jsme starší? Jak lze přeměnit vztek na energii? Kdy cítíme indický emoční stav *obhimán* a proč by naší psychice prospělo trochu více buddhistického soucitu se sebou samými zvaného *tsewa*? Zejména v jiných kulturách jsem se setkal s pocity, pro které nám někdy chybí slova a jejichž hodnotu snadno přehlízíme.

Naše cesta nás zavede nejen do různých koutů světa, ale také zpátky do minulosti. Co radí rodiče svým dětem, když se ztratí? „Vrať se tam, odkud jsi přišel.“ Mnoho výzev 21. století lze snáze překonat, když si uvědomíme, odkud člověk pochází. Je fascinující pochopit, jak se v dřívějších dobách popisovaly emoce, a vidět, že antičtí filozofové jako stoik Seneca nebo perský myslitel Dúní už před staletími předvídali poznatky moderní vědy a vyjadřovali je jednoduchými slovy. V naší lačnosti po stále novém nedokážeme rozpoznat hodnotu osvědčeného. Pohled zpět je přitom často užitečnější než pohled kupředu. To, co se můžeme z minulosti naučit pro naši budoucnost, je přinejmenším stejně užitečné jako poznatky z Harvardu nebo Silicon Valley.

Lidé žijí a cítí velmi odlišně, ale přesto existují vzorce, které nás spojují a které stojí za to znát. Klidný přístup k vlastním pocitům

i pocitům druhých a schopnost lépe porozumět sobě samým a vést šťastný život, to jsou přání, která bych vám rád předal. Nejsou to skromná přání, ale také to není důvod k tomu, abyste na sebe tlačili. Pročítejte tuto knihu s klidem – podněty, které budou mít potenciál ve vás něco vyvolat, vám samy utkví v hlavě a budou tam působit. Vše ostatní můžete bez obav nechat plynout.

Šťastnou cestu!

