

KAREL NEŠPOR

Jak být milejší

Zdravé emoce
prakticky
a jednoduše




portál

KAREL NEŠPOR

Jak být milejší

Zdravé emoce
prakticky
a jednoduše



portál

© Karel Nešpor, 2017
© Portál, s. r. o., Praha 2017

ISBN 978-80-262-1211-9

Obsah

Úvod	6
Zdravé, nezdravé a potlačené emoce	7
Vděčnost	19
Laskavost	23
Veselost	32
Vytrvalost	42
Svědomitost	46
Smysluplnost, odhodlání, sebedůvěra	49
Odvaha	56
Spokojenost	59
Pokora	64
Důvěra	73
Skromnost	77
Velkorysost	83
Klidné štěstí	87
Hrdost	93
Obdiv	98
Respekt	101
Okouzlení	105
Úleva	108
Zájem a zaujetí	115
Soucit	119
Přejícnost	123
Vyrovnanost	126
Láska	132
Emoce mohou přecházet jedna v druhou	136
Procvičujeme zdravé emoce	139
Dodatky a přehledy	148
Závěrem	158

Úvod

Jednou ráno mě probudil budík. Bylo chladno a čekal mě rušný den. Vstávat se mi nechtělo. Strávit celý den v posteli nepřipadalo v úvahu. Neochotně jsem opustil teplou skrýš pod přikrývkou. Pak jsem si vzpomněl na rozepsaný rukopis této knihy. Co takhle zkusit den ve znamení vděčnosti? Chvilí jsem v duchu děkoval za všechno možné, počínaje zeleninou a konče duchovními učiteli, kteří mají s lidstvem a se mnou takovou trpělivost. Nálada se rychle projasnila a ranní vstávání mi začalo připadat jako legrační problém.

Zdravé emoce prospívají nám i okolí. Kromě toho sluší a dělají nás hezčí a přitažlivější. Jen málo věcí na světě je důležitějších. Ucelený návod, jak rozvíjet zdravé emoce, jsem nikde nenašel. Tak jsem ho napsal pro sebe i pro vás. U jednotlivých emocí najdete příklady a cvičení. Další možnosti, jak zdravé emoce nacvičovat, uvádím v závěru knihy. Půvabnou krajinou zdravých emocí nás bude provázet Jasoň (chce mít ve všem jasno).

Jasoň: Řekněme, že se ze mě stane milý a laskavý člověk. Lidi mě pak budou tak akorát zneužívat!

„Milý“ neznamená „pitomý“. Zdravé emoce vás uklidní, bude vám to dobře myslet a vyznáte se lépe ve vztazích i v sobě samém.

Jasoň: Myslíte si, že člověk se může měnit k lepšímu? Lidi ovlivňují vrozené vlastnosti a zkušenosti z dětství. S tím toho moc nenaděláte!

Každý z nás je jako zahrada. Některá zahrada má úrodnější půdu, jiná méně, na určitých místech se daří zelenině a jinde skalničkám. Ať už je zahrada jakákoliv, důležité je to, co si tam kdo zasadí a jak o to pečuje. Lidé se mohou stávat lepšími. O tom mě přesvědčilo mnoho let lékařské praxe. Když se trochu zamyslíte, jistě najdete příklady ve svém okolí. V další kapitole emoce prozkoumáme a pak jednu po druhé popíšeme. Díky tomu budeme schopni si je lépe uvědomovat a hezky je pěstovat.

Zdravé, nezdravé a potlačené emoce

Jaký je rozdíl mezi myšlenkou a emocí?

Otázku v nadpisu této kapitoly jsem položil při jedné přednášce pro odborníky. Odpovědí bylo hluboké mlčení.

Emocím by měli věnovat velkou pozornost nejen odborníci, ale každý z nás. Podstatným způsobem totiž ovlivňují kvalitu života, dobré zdraví a schopnost správně uvažovat.

Jasoň: Není ta vaše emoce prostě a jednoduše silnější myšlenka?!

Emoce bývají provázené tělesnými změnami, zvyšují pohotovost k chování a ovlivňují myšlení. Například hněv připravuje člověka na boj, stoupá při něm krevní tlak i tep, prokrvují se svaly a zhoršuje se úsudek. Máte ale pravdu v tom, že hranice mezi myšlenkou a emocí není úplně ostrá. I běžné myšlenky bývají emočně podbarvené. Člověk si např. uvědomí, že je čas oběda (myšlenka), a pak se začne na jídlo těšit a v jeho dutině ústní se začnou vylučovat sliny (emoce).

Jasoň: Aha, už je mi jasné, k čemu jsou ty emoce dobré. Rozčilený pračlověk přemohl snadněji kance. Ale k čemu slouží třeba laskavost?

Laskavost byla užitečná i v pravěku. Kdyby si tehdy pralidé navzájem nepomáhali, těžko by ulovili toho kance, o mamutech ani nemluvě. Tím spíše to platí dnes. Lidé, kteří se často zlobí, mívají zbytečné zdravotní i jiné problémy. Ale dobře, milý Jasoni, že jste to vy, klidně se dále rozčilujte, ale jen když potkáte nějakého divočáka.

Bez emocí to nejde

Zdravé emoce nejsou malování svého nitra na růžovo a popírání např. hněvu nebo smutku. Uvědomovat si neradostné stránky vlastního duševního života je prospěšné. Zlepšuje to

sebeovládání, máme pak větší pochopení pro druhé lidi a je to dobrý důvod, proč rozvíjet i zdravé emoce.

Kultivování zdravých emocí vede k tomu, že věnujeme svému citovému životu větší pozornost a emoce si lépe uvědomujeme. Neschopnost uvědomovat si emoce se nazývá „alexitymie“ a je to rizikový činitel při vzniku některých onemocnění. Alexitymie se léčí tím, že se člověk učí si emoce lépe uvědomovat.

Jasoň: Někdo si chodí vyvolávat emoce na hokej. Když hokejista narazí protihráče na hrzení, to je emocí plná hala.

Silně pochybuji o tom, že uvědomování si vlastních emocí je pro diváky hlavní. Spíš myslím, že si navzájem předávají hněv, smutek nebo nezdravé, divoké nadšení a nic z toho si pořádně neuvědomují. Mnohem vhodnější při léčení alexitymie jsou knihy nebo hudba. Důležité je ale při tom moc nezkoumat umělecké dílo a výkon interpreta, ale zaměřit se na vlastní pocity.

Zdravé emoce a vnímání skutečnosti

Jasoň: Pust'te si zprávy, otevřete noviny nebo se dobře podívejte kolem sebe. Jak chcete v tomhle světě prolezlém nepoctivostí prožívat třeba veselost?

Sdělovací prostředky upřednostňují všelijaké maléry. Předpokládají totiž, že tak vzbudí větší zájem, než kdyby tam napsali kupř.: „Pan Miláček má fungující rodinu, každý všední den chodí do práce a o víkendu jezdí s rodinkou na výlety.“

Jistě existují i stinné stránky života. Během své práce jsem se s nimi setkával často. Návyková nemoc je velký problém. Přesto nebo právě proto jsou zdravé emoce i při léčbě závislostí velmi užitečné. Na setkáních svépomocných organizací typu Anonymní alkoholici rozpozná citlivější člověk hodně solidarity, laskavosti, důvěry i vděčnosti. Ve světě je ledacos nedobrého. Tím spíše bychom měli rozvíjet zdravé emoce. Zdravé emoce na rozdíl od těch příliš silných a problematických nevedou k popírání skutečnosti, ale naopak k jejímu lepšímu vnímání.

Jasoň: Chci příklad!

Dobře, z následujícího příkladu navíc vyplývá, že příjemná emoce nemusí být ještě zdravá a prospěšná.

Slečna Hortenzie je bláznivě zamilovaná. Její nápadník je ten nejlepší muž na světě. Je přesvědčena, že po svatbě bude ještě

lepší, protože si ho vychová podle svých představ. Poté, co se Hortenzie vdá, zjistí, že to mezi nimi skřípe. Dopálí se a trpce vyčítá manželovi, že se před svatbou přetvařoval. To je sice pravda, ale jejich vztah se tak nezlepší.

Slečna Růženka je také zamilovaná, v její lásce je ale více klidu a pochopení. Svého přítele má ráda, ale zřetelně vnímá oblasti, kde by to mezi nimi mohlo neladit. Na její vkus je trochu pohodlný a málo pořádný. Ví, že po svatbě to lepší nebude. Je připravena na to, že společné soužití bude vyžadovat vzájemné přizpůsobování. To nebývá vždy snadné. Růženčino manželství se bude vyvíjet mnohem lépe, než kdyby bylo založeno na iluzích.

Proč je důležité rozpoznávat vlastní emoce i emoce druhých lidí

Někdy střízlivým přátelům z legrace říkám, že správná odpověď na většinu mých otázek zní „střízlivost“. Něco na tom je. Střízlivost v užším i širším slova smyslu umožňuje lépe vnímat sebe i okolí a pružně se přizpůsobovat proměnám života. Zdravé emoce střízlivost usnadňují. Silné a nezdravé působí opačně, jak vyplývá z následující historky.

Paní učitelka se zeptala třídy: „Které zvíře začíná písmenem ‚k‘?“ Jako první se přihlásil Honzík a bystře odpověděl, že kůň.

Paní učitelka Honzíka pochválila a ten se samou pýchou nafoukl.

Pak se učitelka zeptala: „Které zvíře začíná na ‚d‘?“

Honzík přesvědčený o své neomylnosti bleskově odpověděl: „Dva koně.“

Třída se začala pochichtávat a učitelka se zakabonila.

Pak se zeptala přísným hlasem: „Které zvíře začíná písmenem ‚a‘?“ Přihlásil se zase Honzík.

Paní učitelka myslela, že řekne „antilopa“, ale zmýlila se.

Honzík řekl: „Asi kůň.“

To už se třída smála na celé kolo a Honzík dostal místo pochvaly poznámku.

Honzík měl včas poznat a zkrotit nadšení nad vlastní chytrostí. Měl také v hlase učitelky rozpoznat nevoli. Mohl si tím ušetřit problémy. Jestliže se naučíte rozpoznávat vlastní emoce, budete se lépe ovládat a porozumíte i druhým lidem.

Jasoň: Dobře, ale jak to udělat a čeho si všímat u sebe i u druhých?

Některé projevy nezdravých a zdravých emocí

Nezdravé emoce	Zdravé emoce
Napětí v obličeji, např. čela, žvýkacích svalů a rtů.	Typický úsměv, při něm bývají oči přimhouřené, čelist uvolněná, koutky úst vytažené šikmo nahoru.
Upřený pohled nebo pohled stranou, nahoru či dolů.	Většinou přiměřený oční kontakt. Jeho přerušování a nové navazování usnadňuje a doplňuje komunikaci pomocí slov.
Stažené hrdlo, tomu odpovídá i tón hlasu.	Hlas je přirozený a melodický.
Břišní svaly jsou napnuté a blokují bránici i dolní žebra. Trup se tak dostává do mírného předklonu.	Břišní stěna se při nádechu uvolňuje, což umožňuje dýchání bránicí a dolními žebry.
Rychlé a povrchní dýchání do horních částí hrudníku. Neúplný výdech, často nepravidelnost dechu.	Dýchání je klidné a pravidelné, výdech je přiměřeně dlouhý. Pohybují se při něm dolní žebra a břišní stěna.
Zvýšené napětí svalů rukou i nohou, zdvižená ramena atd. Pohyb působí křečovitě.	Kosterní svaly, které člověk právě nepotřebuje, zůstávají uvolněné. To dává pohybu ladnost a půvab.
Paměť, soustředění a duševní výkonnost jsou oslabené.	Výbavnost, soustředění a rozhodování jsou dobré.
V okolí vyvolávají další nezdravé emoce.	V okolí vyvolávají další zdravé emoce.
Stres.	Uvolnění.

Zdravé emoce vznikají i samovolně, ale nedá se na to spoléhat

Zdravé emoce snadno vznikají za příznivých okolností, např. ve společnosti sympatických lidí, v krásné přírodě nebo při poslechu melodické a povznášející hudby. Jestliže podobné situace a prostředí vyhledáváte, už to je vlastně způsob, jak si zdravé emoce navodit. Není to ale jediná možnost. Většinu času nemůžete být v přírodě, poslouchat barokní mistry a být v úžasné společnosti. Přesto je ale možné, abyste se cítil dobře.

Nezdravé emoce a pohyb energie

Východní tradice hovoří o nehmotné energii. V Indii ji nazývají „prána“, v Číně „čchi“. Čínské lékařství připisuje emocím velký význam. Jedním z důvodů je to, že emoce ovlivňují energii. V případě negativních emocí panuje shoda v tom, o jaké vlivy se jedná. Strach poškozuje ledviny a jejich energii stahuje dolů do nohou. Důvod je zřejmý – nohy je třeba posílit, aby mohl člověk rychle utíkat. Hněv a bažení vyčerpávají játra a vedou k tomu, že jejich energie stoupá do horní části trupu a do hlavy. Jsou to útočné emoce a mají za cíl něco přemoci nebo uchvátit. K tomu je třeba mít silné ruce a zřetelně vidět, proto se energie zdvihá nahoru. Divoké nadšení rozptyluje energii srdce. Neplodné přemítání působí zablokování energie v břiše a smutek blokuje energii v plících. Così jako pohyb energie při emocích vycítili i naši předkové hovořící česky: Má hlavu v oblacích nebo mu stoupla sláva do hlavy. V důsledku toho nemá dost energie v dolní polovině těla, takže pýcha předchází pád. Má srdce v kalhotách, a proto práskl do bot. Leží mi to v žaludku.

Jasoň: To zrovna nevypovídá o vlídné povaze českého lidu.

Našla by se i pochvalná vyjádření: Představte si někoho, kdo je dobrák od kosti, stojí oběma nohama na zemi a k tomu má zlaté srdce.

Emoce a energie: praktické důsledky

Jasoň: Jak se mám uklidnit, když mě vytočí v práci? Cvičit se tam nedá, to by si ostatní mysleli, že mi přeskočilo.

Nabídnou vám diskrétní možnosti, jak stáhnout energii dolů a posílat ji do kterékoliv části těla. Když jsem se na toto téma bavil s jedním zkušeným učitelem čchi-kungu, citoval aforismus: „Kde je pozornost, tam je energie.“

Bohatě tedy postačí, když se soustředíte do břicha mezi pupek a páteř. Energie se tam stáhne sama.

Můžete také cvičit prsty u nohou a kotníky nebo chodit.

Jasoň: Že bych si z práce odskočil na hodinovou procházku?

I v práci můžete vyjít po schodech jedno nebo dvě patra a zase se vrátit. Při zdolávání schodiště možná stáhnete energii dolů ještě lépe, než kdybyste šel po rovině. I když v parku by na vás působilo uklidňujícím způsobem i prostředí.

Časté chyby při zvládání rizikových emocí

Jasoň: Všiml jsem si, že když jsem naštvaný, tak často udělám něco, co mě naštvě ještě víc, třeba si pustím zprávy. Proč to dělám?

Nezdravé emoce, bažení a návykové chování často slouží jako útek před realitou. Člověk tak popírá nepříjemné skutečnosti vnějšího světa i svého nitra, např. hranice svých možností, pošetilost svých iluzí a bolest. Pojďme si některé typické chyby shrnout:

- Při hněvu se hádat, vyhrožovat atd. Tím hněv jen zesílí. Kromě toho si druzí lidé obvykle nenechají slovní útoky líbit a začnou být také útoční. To zhoršuje konflikt a zesiluje emoční nepohodu.
- Pořád dokola přemýšlet o příčině: Mentální archeologie není nejlepším koníčkem pro člověka, který ztrácí hodně sil neplodným přemýšlením. Jak už víme, vyčerpává a blokuje to energii.
- Smutná nálada svádí ke smutným úvahám a smutné myšlenky prohlubují smutek.
- Člověk si pod vlivem nezdravé emoce pustí zprávy nebo násilný film. Jeho duševní stav se tím rozhodně nezlepší, právě naopak.
- Někdo baží po zbytečném luxusu. Najde si příslušné zboží na internetu. Líbivá reklama bažení zesílí.

Jasoň: Nedala by se jedna nezdravá emoce zneutralizovat jinou – třeba smutek hněvem nebo bažení a hněv smutkem?

Myslím, že to není dobrá cesta. Například člověk po něčem touží, koupí si to, zjistí, že je to k ničemu, a je mu z toho smutno. Jenže po nějaké době se celá situace opakuje. K tomu dochází u lidí, kteří mají sklon k chorobnému nakupování¹.

Až už se jedná o jakoukoliv nezdravou emoci, pomůže se uklidnit a mít dost energie v oblasti břicha. Je také možné nahradit rizikovou emoci něčím lepším. Někdo se nechová dobře a vás to rozčílí. Vy ale rychle nahradíte hněv soucitem, protože ten člověk na to jistě nějak doplatí. Podobně např. chtivost je možné nahradit skromností a vděčností za to, co člověk má, i když je toho málo.

Zdravé emoce skutečnost nepopírají. Člověk si nepříjemné skutečnosti svého života uvědomuje, ale přitom si uchovává optimismus a vnímá i své dobré možnosti.

1 Anglicky *shopping addiction*. Svépomocný návod, jak tento problém zvládat, je volně dostupný na webu www.drnespor.eu.

Zdravé emoce a energie

Existuje tendence přiřazovat k jednotlivým orgánům i zdravé emoce. V tom se ale autority rozcházejí. Tak ledvinám by měla prospívat vděčnost. Játrům jde k duhu laskavost a klidná radost, srdci pohoda a pořádek, slezině důvěra, klid a stabilita, plicím důstojnost nebo spokojenost.

Jasoň: A jak je to s pohybem energie, když jsme v pohodě?

Staré rčení říká, že voda, která proudí, zůstává čerstvá. Pohoda a jiné zdravé emoce vedou k tomu, že energie proudí volně a přirozeně tam, kam má. Například při chůzi jde více do nohou, při trávení proudí krev k trávicím orgánům a při práci rukama do rukou. Hodně energie bývá při zdravých emocích v břiše. Objemné břišní cévy slouží jako zásobárna krve. Dobré prokrvení břišní oblasti je důležité pro trávení, imunitu a čistotu vnitřního prostředí.

Jasoň: Co když na žádnou energii nevěřím?

V tom případě si můžete dosadit namísto energie proudění krve. Ostatně i podle tradice spolu krev a energie úzce souvisejí.

Zázračná voda

Co se děje s energií, když se napijete vody?

Jasoň: Asi klesá dolů.

Ano, správně. Jak už víme, při bažení a hněvu stoupá energie nahoru.

Napítí se vody je tedy jednoduchý způsob, jak se lépe ovládnout. Doporučuje se zejména závislým na alkoholu, protože dehydratace u nich vyvolává bažení. Napítí se vody vlastně řeší dva problémy najednou – doplní vodu a stáhne energii dolů. Voda je v tomto směru mnohem vhodnější než např. nápoje s kofeinem. Tak trochu pod čarou dodávám, že voda se odpradávná považuje za skvělý nosič energie a informací. Toho se využívá v rituálech mnoha duchovních tradic.

Jasoň: Vaši pacienti by tedy mohli do té vody posílat třeba poselství „střízliv budu, piju vodu“.

Když už, tak raději „klidný, moudrý, střízlivý“.

Jasoň: Proč je toto lepší?

Autosugestivní formule, jako je tato, by měly být stručné, jednoznačné a nejlépe i v přítomném čase. Naši abstinenti mohou kromě vody pít ledacos jiného, třeba čaj z máty nebo meduňky.



Obrázek 1 Ruce se přizpůsobují pohybu kuličky.

Cvičení rozvíjející vnímání energie

Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené a od sebe na šíři ramen. Dlaně jsou v blízkosti pupku. Přeneste pozornost mezi pupek a páteř. Představte si zde červenou kuličku. Při nádechu se zvětšuje a při výdechu zmenšuje. Nechte kuličku, ať mění svoji velikost, jak chce. Dlaně se pouze přizpůsobují změnám kuličky. Kulička se mění a dlaně ji sledují (obrázek 1). Na závěr ještě kuličku zmenšujte na velikost zářivého drahokamu a tak ji uložte do břicha (obrázek 2).

První pomoc pro unavené zdravotní sestry

Čas od času přednáším zdravotním sestrám o zvládání stresu. Mimo jiné jim doporučuji toto: Vráťte se utahané z práce a nákupů domů, kde vás čekají další povinnosti. Řekněte rodině, že potřebujete patnáct minut pro sebe. Pak se položte na záda, pokrčte nohy v kolenou a ruce si položte vedle pupku (obrázek 2). Dýchejte klidně pod dlaně. Při výdechu opakujte v duchu „výdech“. Jiné myšlenky si uvědomujte, ale nechávejte je odejít. Vracejte se k dechu. Takto pokračujte 10–15 minut.



Obrázek 2 Dlaně jsou vedle pupku, klidně dýcháme do břicha.

Zorganizujete pak domácnost s větším přehledem a budete lépe působit na okolí.

Jasoň: K čemu slouží to pokrčení nohou?

Usnadňuje uvolnění bederní oblasti a břicha, není ale nutné. Je možné praktikovat i vsedě nebo vstoje. Když je člověk unavený, je to vleže příjemnější.

Některé společné výhody zdravých emocí

Zdravé emoce zvyšují odolnost a pomáhají pocitu životní spokojenosti. Podle profesorky Fredrickson² rozšiřují vědomí. To umožňuje lépe se orientovat a využívat dobré možnosti, které život nabízí. Díky zdravým emocím se zvyšuje tonus vagu (bloudivého nervu), což je typické pro klid a pohodu. Navíc se mírní příznaky zánětů, zlepšuje se komunikace, vztahy a tělesné i duševní zdraví. Jestliže je to na vás všechno moc složité, stačí si pamatovat, že zdravé emoce jsou zdravé.

2 Fredrickson B., Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion* 2005, 19:313–332.

Bludný kruh a kruh ctnosti

Nejvíce energie ztrácíme vlivem negativních emocí. Řekněme, že pan Pospíšil je unavený. Práce se mu proto nedaří, jak by chtěl. Je z toho podrážděný, což je mírnější forma hněvu. Lidová mluva má pro tento stav jadrný výraz, který si snadno domyslíte. Hněv i jiné rizikové emoce vyčerpávají. Práce se panu Pospíšilovi daří čím dál méně a podrážděnost v bludném kruhu roste.

Naštěstí si pan Pospíšil uvědomí, že takhle to dál nejde. Jde se projít a pak si udělá čaj. Zatímco čaj stydne, pan Pospíšil vyvětrá a trochu se protáhne. Uklidní se, má dost sil, práce se daří mnohem lépe a pan Pospíšil pocítí spokojenost. To působí dobře na jeho výkon a sebeovládání. Začne lépe hospodařit se silami a spokojenosti bude v jeho životě přibývat. Latinsky se tomu říká *circulus virtuosus* („kruh ctnosti“).

Emoce a životní události

Jason: Celé to zbytečně komplikujete. Když se mi daří, tak se objevují zdravé emoce, a když se nedaří, tak opačné. To se děje automaticky.

Ono je to složitější. Často stačí si odpočinout a to, co vypadá jako konec světa, se scvrkne na drobnou nepříjemnost. Nabídnu vám tady ještě jinou možnost. V psychoterapii existuje hezká technika, která se jmenuje „změna vztahového rámce“. Její princip je jednoduchý. Není to popírání skutečnosti, ale pohled z jiného úhlu. Předpokládejme, že vám někdo v práci vyvede cosi nemilého. Mohli byste se naštvat, onoho zloducha napodobit a chovat se stejně jako on. Z jednoho padoucha by se stali padouchové dva. Vaše pracovní prostředí by pak ovšem zdaleka nebylo tím nejradostnějším místem na světě. Lze si také říci, že jste lepší a máte úroveň, a proto můžete být ještě milejší.

Jason: Tím myslíte, že bych mu třeba mohl vařit čaj? Nebo ho ovívat?

Pozvat ho na čaj klidně můžete.

Zdravé emoce usnadňují střízlivé a přesné myšlení

Nezdravé emoce myšlení deformují. Rozhněvaný člověk vidí kolem jen to špatné a ten, kdo je smutný, má pocit, že je ten nejhorší tvor na světě. Divoká radost zase svádí k přeceňování

vlastních schopností a podceňování problémů. O vlivu intoxikace na psychiku lépe ani nemluvit.

Zdravé emoce umožňují lépe přijímat i vyhodnocovat skutečnost a usnadňují přesné a realistické myšlení. Takový člověk se lépe vyzná v sobě i ve světě. To přináší výhody ve vztazích, práci i péči o vlastní zdraví.

Zdravé emoce jako ukazatel cesty

Lidské snažení má nějaký smysl a účel. Může to být úspěch v práci, péče o rodinu, nové zážitky, pocit bezpečí, peníze, hromadění moci a vlivu, chvála a uznání i mnoho jiného. Je dobré si uvědomit, jaký pocit máme při dosahování toho či onoho cíle. Jestliže se jedná o rizikové emoce, jako je pýcha nebo hněv, zvolili jsme nejspíš chybně. Jestliže je to klidná radost, spokojenost a hluboký klid, bylo naše rozhodnutí patrně dobré.

Jasoň: Mám dojem, že nezdravé emoce, třeba podrážděnost, se objevují i při dosahování dobrých cílů.

Ano, je to možné – třeba když jste někomu usilovně pomáhal a jste vyčerpaný. Ale až si odpočinete, budete mít ze svého jednání dobrý pocit.

Myšlenky, emoce a chování

Co ovlivňuje chování víc, myšlenky, nebo emoce?

Jasoň: Asi emoce, když si tady o nich povídáme.

Proč vedou k určitému chování rychleji nezdravé emoce než klidné myšlenky?

Jasoň: Mají blízko k pudům a instinktům.

Správně, v pravěku bylo důležité utíkat okamžitě a bez velkého uvažování – třeba před roztomilým půltunovým medvěd-kem. Naše jednání ovlivňují i zdravé emoce, jako laskavost nebo pochopení. Ale na to, aby dal pračlověk někomu na ohni vlastnoručně upečenou placku, nebyl takový spěch. Lidová moudrost správně říká: „Příliš velký spěch je ďáblová věc,“ ale také hovoří o andělském klidu.

Jasoň: Má to nějaký praktický význam?

Jistě. Když potřebujeme ovládnout nějakou rizikovou emoci, často stačí zpomalit, nereagovat a chvíli počkat.

Kryšpín a Květa

Kryšpín se nechoval hezky. Nedalo se s ním vydržet. Kamarády žádné neměl. Bylo mu smutno.

Jednou šel kolem kvetoucího stromu. Z jednoho květu vyskočilo na cestu děvče.

Zvětšovalo se a zvětšovalo, až bylo vyšší než Kryšpínova paní učitelka.

Kryšpín se vzpamatoval a řekl: „Jestli v tom květu bydlíš, bude z tebe brzo bezdomovec.“

Děvče mu řeklo: „Ahoj, Kryšpíne, já jsem Květa. Tobě není veselo, vid’? Kamarády nemáš a každý se ti vyhýbá. Dá se to změnit, jestli chceš.“

Kryšpín pochopil, že mu Květa vidí až do žaludku. Začervenal se a řekl: „To víš, že chci.“

Květa ze všeho nejdřív učila Kryšpína vděčnosti. Kryšpín celé odpoledne děkoval a děkoval.

Pak přišly na řadu zájem, laskavost, pochopení, spokojenost a obdiv.

Po nějaké době řekla Květa Kryšpínovi: „Zítra bude pršet a květy na stromě opadají. Vydám se do jiné země. Ty už mě nepotřebuješ. Umíš dost. Dokážeš si dobře poradit.“

Pak Květa zmizela.

Kryšpín stačil jen špitnout: „Děkuji.“

Vděčnost

Je to příjemná a jemná emoce. Chrání před sebelítostí, hněvem, neúctou a bažením. Vděčnost dává pocit bezpečí a klidu, vděčný člověk cítí, že má přátele, pomocníky a ochránce.

Jak se projevuje

Nejčastěji říkáme „děkuji“, ale existují i další možnosti, např. „mnohokrát děkuji“, „děkuji moc“, „to je od vás milé“, „jste velmi laskav“ nebo „jsem vám zavázán“. Slovní vyjádření vděčnosti je častější u žen a vůči ženám. Více ho používají lidé na Západě než v Asii. To, že ženy děkují častěji, lze vysvětlovat jejich lepšími sociálními a komunikačními dovednostmi.

Mimoslovním projevem vděčnosti je lehká úklona nebo pokývnutí hlavou. Tím projevujeme úctu tomu, kdo nám pomohl. Úklonu často provází lehký úsměv, jímž vyjadřujeme radost.

Zajímavosti

- Jestliže za něco děkujeme, utvrzujeme se, že pomoc nebo dar, který jsme dostali, považujeme za cenný. To je důležité např. při léčení, protože se tak zesiluje psychologický efekt léčby.
- Odborníci zjistili, že projevy vděčnosti zlepšují vztahy, a to oboustranně. Jestliže jsme někomu poděkovali, je nám ten člověk sympatičtější. Sympatičtější je nám i ten, kdo poděkoval nám.
- Za slova „děkuji“, „dík“, „vděk“ a „vděčnost“ je třeba poděkovat našim německým sousedům. V němčině se „myslet“ řekne *denken* a děkuje se slovesem *denken*. Vděčnost tedy souvisí s myšlením, původně je to „myšlenka na prokázané dobrodiní“. Podobně v angličtině se „myslet“ řekne *think* a děkovat *thank*.

Inspirovající myšlenka

Pravidlo pro prokazování dobrodiní: Dárce ať ihned zapomene, že něco daroval, příjemce ať nikdy nezapomene, že něco dostal.

Seneca

Více než hrnec

V mnoha pohádkách a legendách se opakuje stejný motiv. Chudý hrdina příběhu se rozdělil o to málo, co měl. Udělal to jen tak, z dobroty srdce, a nic za to nechtěl. Ten, jemuž laskavost prokázal, se mu pak mnohonásobně odměnil. Mohlo se jednat o pomoc v obtížné situaci nebo hmotné statky.

Jasoň: Nechci se tím vytahovat, ale sem tam něco prospěšného udělám. Královská odměna ale nikde.

Pohádky nelze chápat doslova. Skutečnost často vystihují, ale na hlubší rovině. I vy, milý Jasoni, jste byl za svoji laskavost mnohonásobně odměněn. Nejednalo se ovšem o hrnec starožitných mincí. Ty byste stejně musel odevzdat do muzea. Vaší odměnou byly lepší vztahy, vyšší sebevědomí a rozvoj dobrých stránek vaší osobnosti. Možná jste díky laskavosti k druhým laskavější i sám k sobě. K tomu všemu možná jednou někde v nebi dostanete drobný nadstandard. Proto buďte vděčný těm, kterým jste pomohl, a nečekejte vděk z jejich strany.

Vyšší škola vděčnosti

Je celkem snadné být vděčný za to hezké a příjemné, co nás potkává. Umíte ale být vděční za problémy a nepříjemnosti?

Jasoň lehce ironicky: Tak to tedy neumím a ani nikoho takového neznám. Děkuji, vám, pane revizore, že jste mě upozornil na to, že nemám jízdenku. Milá přírodo, děkuji ti za roztomilé krupobití. Milý pejsku, děkuji ti za to, že jsi mi natrhl nohavici.

Nesnáze nás nutí hledat nové cesty a díky nim se stáváme lepšími. Místo teorie vám nabídnu příběh.

Děvče pro všechno

Pan Uznalý měl dobré vzdělání. To mu bylo ale málo platné, protože nemohl sehnat práci ve svém oboru. Co víc, nemohl sehnat žádnou práci. Pomalu už neměl peníze ani na nutné výdaje.