

JAK SE OSVOBODIT  
OD NEZDRAVÝCH  
POCITŮ

ZBAVTE  
SE SVÉHO  
EMOČNÍHO  
BATOHU

Vivian  
Dittmar

*Mé matce*

JAK SE OSVOBODIT  
OD NEZDRAVÝCH  
POCITŮ

ZBAVTE  
SE SVÉHO  
EMOČNÍHO  
BATOHU

Vivian  
Dittmar

### **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 **trrestně stíháno**.

**Vivian Dittmar**

## **Zbavte se svého emočního batohu**

### **Jak se osvobodit od nezdravých pocitů**

Přeloženo z německého originálu knihy Vivian Dittmar *Der emotionale Rucksack – Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen*, vydaného nakladatelstvím Kailash Verlag, Mnichov, Německo, 2018.

Original title: *Der emotionale Rucksack. Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen* by Vivian Dittmar

© 2018 by Kailash Verlag

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Photo of the author:

© Axel Hebenstreit

All rights reserved

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](http://www.grada.cz)

jako svou 7199. publikaci

Překlad Mgr. Tomáš Mach Ph.D.

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie autorky Axel Hebenstreit

Počet stran 200

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2768-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-2767-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-2114-4 (print)

# OBSAH

## ČÁST I

<b>EMOČNÍ ZAVAZADLO</b> .....	15
<b>1 NA ZÁDECH MÁME BATOH</b> .....	17
Co je to pocit? .....	18
Emoce není pocit .....	18
Na velikosti záleží .....	19
Univerzální fenomén? .....	20
Objem emočního batohu .....	20
Čí je ten batoh? .....	22
Kdo odpovídá za náš batoh? .....	23
Co se ukrývá v útrokách batohu? .....	24
<b>2 CO JE EMOČNÍ AKTIVACE?</b> .....	27
Emoční charakteristické znaky .....	28
Fyzické charakteristické znaky .....	28
Mentální charakteristické znaky .....	29
Jako blesk z čistého nebe, nebo pozvolný rozjezd? .....	31
Stíny minulosti .....	32
Přímá a nepřímá cesta našich pocitů mozkem .....	34
Touha po naplnění a dokončení .....	35
<b>3 EMOČNÍ SVĚRAČ</b> .....	37
Zóna komfortu .....	37
Zóna učení a stresu .....	38
Zóna paniky .....	39
Luxus spontánního vybití .....	41
Rozvoj emočního svěrače .....	42
Vybíjení emocí během všedního dne .....	42
Když se svěrač již neotvírá .....	43
Ovládnutí emočního svěrače se můžeme naučit .....	44
Co je v malé dávce lék, je ve velké dávce jed .....	44
<b>4 EMOČNÍ STRATEGIE PŘEŽITÍ</b> .....	47
První strategie: Otupění .....	47
Druhá strategie: Rozptýlení .....	48

Třetí strategie: Kompenzace .....	49
Čtvrtá strategie: Odreagování .....	50
Pátá strategie: Analýza .....	53
<b>5 O RYTÍŘÍCH, DRACÍCH A PRINCEZNÁCH .....</b>	<b>57</b>
Předivo dramatu .....	58
Každý podle svého vlastního scénáře .....	59
Dramata jako prostředek pro vybíjení emocí .....	60
Tichá dramata .....	61
Jádro dramatu .....	62
Nárok nic nemění .....	63
Absolutní nároky jsou tvrdošijné .....	64
<b>ČÁST II</b>	
<b>VĚDOMÉ ZACHÁZENÍ S EMOCEMI .....</b>	<b>67</b>
<b>6 EMOČNÍ AKTIVACE JAKO ŠANCE .....</b>	<b>71</b>
Nezahazujte svůj emoční batoh! .....	71
Jak se z odpadků stane kompost .....	72
Role vědomí .....	73
Aktivace jako šance .....	74
Vztah 1.0: Muž mého života? .....	76
Vztah 2.0: Partner jako ten, kdo mačká červená tlačítka .....	77
Nový batoh, nový partner? .....	78
Vztah 3.0: Prostor pro společný rozvoj a růst .....	80
Konflikt neznamená emoce .....	81
<b>7 SÍLA ÚČASTI .....</b>	<b>83</b>
Síla soucitu se sebou samým .....	84
Soucit se sebou samým versus sebelítost .....	84
Hranice soucitu se sebou samým .....	85
Stinné stránky nezávislosti .....	85
Potřebujeme jeden druhého .....	87
Spojení s větším prostorem .....	88
Soucítit, nebo litovat? .....	89
Jednoduše být zde .....	90
Umění poskytovat prostor .....	91
<b>8 VNITŘNÍ ZÁPALNÁ ŠŤŮRA .....</b>	<b>93</b>
Co je to cítění? .....	93
Vítejte v přítomnosti .....	94
„Já nic necítím“ .....	95
Setkání s tygrem .....	96

První krok: Nalézt přístup .....	97
Druhý krok: Propojit se s emocionální úrovní .....	98
Třetí krok: Uvolnit cestu .....	98
Čtvrtý krok: Přenechat slovo emocím .....	99
Pátý krok: Dovolit vybití .....	101
<b>9 PRAXE VĚDOMÉHO VYBÍJENÍ .....</b>	<b>105</b>
Definované role .....	106
Jasný časový rámec .....	107
Zvláštní režim důvěrnosti .....	108
Nerušené místo .....	109
Volba partnera .....	112
<b>10 POZOR, SLEPÁ ULÍČKA! .....</b>	<b>115</b>
První slepá ulička: Příběh – Vyprávění je zdravé .....	115
Druhá slepá ulička: Analýza – Pochopit, odkud to přichází .....	117
Třetí slepá ulička: Absolutní nárok – Jak poznat drama a jak se mu vyhnout? ..	119
Proč nevědomé vybíjení není léčivé .....	119
Emoční ochranný štít .....	120
Řešení je blíže, než si myslíme .....	122
Jak se propojit se svojí potřebou .....	122
 <b>ČÁST III</b>	
<b>EMOČNÍ HYGIENA .....</b>	<b>125</b>
<b>11 CO JE TO EMOČNÍ HYGIENA? .....</b>	<b>129</b>
První bod: Identifikace emoční aktivace .....	129
Druhý bod: Převzetí odpovědnosti za vlastní emoční batoh .....	132
Třetí bod: Oddělení spouštěcího impulzu od vybíjení .....	133
Čtvrtý bod: Pravidelné praktikování vědomého vybíjení .....	135
Vztahový rozhovor .....	137
<b>12 UZDRAVENÍ, NEBO REAKTIVACE? .....</b>	<b>141</b>
Integrace, nebo separace? .....	141
Strávit, nebo odsunout? .....	142
Integrace znamená transformaci .....	142
Odsunout stranou, nebo vzít s sebou? .....	143
První cesta: Přes absolutní nárok k dramatickému trojúhelníku .....	145
Stínové pocity .....	146
Stínový pocit versus emoce .....	148
Jak se emoční batoh stává čím dál těžším .....	148
Druhá cesta: Přes počitek k emočnímu kompasu .....	149
Pocity jako síla .....	150

13 SURFOVÁNÍ NA EMOČNÍCH VLNÁCH V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ .....	155
První tip: Zaparkování emocí .....	155
Druhý tip: Domluvené heslo .....	157
Třetí tip: Parkovací seznam .....	157
Čtvrtý tip: Horká linka .....	158
Pátý tip: Plánování .....	159
Změna běžné komunikace .....	159
Vědomé vybíjení pro pokročilé .....	160
Jiné prostory vědomého vybíjení .....	161
Hudba .....	162
Příroda .....	163
Meditace a vědomé vybíjení .....	164
Co je to meditace? .....	164
Soucitu se lze naučit .....	165
14 KDYŽ DRUZÍ ŠÍLEJÍ .....	169
První krok: Poskytování prostoru .....	170
Druhý krok: Věnování účasti .....	171
Třetí krok: Vymezení se .....	172
Čtvrtý krok: Spojení se s potřebou .....	172
Pátý krok: Respektování potřeby .....	173
15 EMOČNÍ BATOŮ JE DAR .....	175
Neotřelý pohled na bolestné zkušenosti .....	175
Schopnosti a stavy vědomí .....	176
Vědomé vybíjení a evoluce .....	177
Kolektivní emoční batoh .....	178
Cesta je cíl .....	179
Jak emoční batoh obohacuje naše vztahy .....	179
Nové vědomí .....	180
Jak nejenom zestárnout, ale i zmoudřet .....	181
PERSPEKTIVY VĚDOMÉHO VYBÍJENÍ .....	183
DODATEK .....	189
Krok za krokem: Jak se naučit vědomě vybíjet .....	189
Kontrola po vědomém vybití .....	191
Zápalná šňůra – stručně a přehledně .....	191
PODĚKOVÁNÍ .....	195
SEZNAM CVIČENÍ .....	196
POZNÁMKY .....	197



## O AUTORCE



VIVIAN DITTMAR je uznávanou neortodoxní průkopnicí na poli emoční kompetence, autorkou řady knih a zakladatelkou nadace pro kulturní změnu s názvem „Be the Change“. Pravidelně pořádá přednášky a semináře k rozvoji sociální a emoční kompetence, jakož i online kurzy věnované pocitům a mezilidským vztahům. Vedle svého profesního a společenského angažmá je i milující matkou dvou synů. Více informací najdete na <http://viviandittmar.net>.

## UPOZORNĚNÍ

Tuto knihu nelze brát jako náhradu za odbornou konzultaci s lékařem či psychoterapeutem. Čtenář se musí sám a na vlastní odpovědnost rozhodnout, zda a kdy se obrátí na odborníka. Autorka ani nakladatelství neručí za domnělé ani skutečné škody, které vzniknou v souvislosti s použitím informací obsažených v této knize.

Poznámka: Je mi známo, že v jistých kruzích je dnes obvyklé mluvit a psát genderově korektně. Vědomě jsem se rozhodla toto pravidlo nedodržovat, neboť jednoduchost a čtivost textu je pro mě důležitější než politická korektnost a genderově správné tvary podle mého názoru bohužel často snižují srozumitelnost textu. Přesto bych chtěla na tomto místě zdůraznit, že mé výpovědi jsou míněny genderově neutrálně, není-li v textu explicitně zmíněno pouze jedno pohlaví. To samé platí pro mé popisy vztahu mezi mužem a ženou, čímž rozhodně nechci jakkoli diskriminovat páry stejného pohlaví.

## ÚVOD

V našem životě nastávají chvíle, kdy přestáváme rozumět sami sobě. Mohou to být zcela obyčejné každodenní situace, které vyvolají krizi ve vztahu (například notoricky známá pasta na zuby, kterou jeden z partnerů nezavřel). Nebo ne zcela běžné situace, kdy nás například naprosto cizí člověk začne bezdůvodně urážet a my užasle zjišťujeme, že nás úplně vykolejil. Živě si vzpomínám na jeden takový moment před mnoha lety, který mě pak dlouho trápil.

Stalo se to jednoho typického podzimního dne v Mnichově, kdy jsem se rozhodla, že se svým tříletým synem půjdeme do bazénu. Muselo to být ve všední den, pravděpodobně dopoledne, neboť bazén byl prakticky prázdný až na skupinku senierek, které měly hodinu aquagymnastiky a právě v dětské části bazénu. Skupince energicky předcvičovala mladá žena, která se snažila rozpohybovat hlouček postarších žen.

Bazén nebyl úplně plný, a tak mě napadlo, že nikomu nebude vadit, když vklouzneme do vody v jeho zadní části. Můj syn je vášnivý milovník vody, kterému již tehdy bylo dětské brouzdaliště malé. Na hloubce byla voda mnohem studenější a několik ctizádostivých plavců zde stoicky brázdilo své dráhy. Můj tříletý syn zde neměl co ztratit.

V bazénu jsme nebyli ani půl minuty, když za námi přiletěla paní cvičitelka jako fúrie. Už si nevzpomenu, co přesně říkala, neboť v tu chvíli se mi stalo něco naprosto nečekaného. Jako by nastalo zemětřesení a řítil se na mě strop. Kdybych stála na pevné zemi, přísahala bych, že přesně mezi mýma nohama se v zemi objevila trhлина, aby mě pohltila. Vnímání se mi zamlžilo a cítila jsem, jak jsem emocionálně naprosto rozhozená. Nedokážu říci, co přesně jsem cítila, tak divoce ve mně vířily nejrůznější emoce.

Udělal jsem to jediné, co mě v tu chvíli napadlo: Něco jsem zamumlala, opadla dítě a utekla na toaletu, kde jsem se nezadržitelně rozvzlykala. A myslím opravdu nezadržitelně, jak jsem již dlouho neplakala.

Co se stalo? Neměla jsem nejmenší tušení. Situace by se dala možná nějak vysvětlit, kdybych například trpěla depresemi nebo procházela životní krizí. Nic z toho ale nebyl můj případ. Bylo úplně normální dopoledne, a i když jsem o něco

citlivější a emocionálnější než většina ostatních lidí, tato reakce byla i na mě příliš extrémní.

Vzbudila ve mně spoustu otázek: Odkud se všechny ty pocity najednou vynořily? Jak mě mohla naprosto cizí žena, kterou jsem v životě neviděla a patrně již ani nikdy neuvidím, tak vykolejit? Co jí dalo takovou moc nad mými pocity? Proč selhaly všechny moje obvyklé sebeovládací mechanismy? Proč jsem jí nedokázala oponovat, postavit se na ochranu před své dítě nebo alespoň celou situaci přijmout bez emočního kolapsu? Nenašla jsem žádnou odpověď.

Od tohoto příběhu mě dnes dělí již více než patnáct let. Dnes už vím, co se tenkrát stalo: Něco na této situaci mi připomnělo jednu dávno zkušenost, kterou jsem dosud nezpracovala. Jinými slovy, aktivoval se emoční balíček v mém emočním batohu. Avšak mnohem důležitější než toto nijak převratné poznání je skutečnost, že jsem se mezitím naučila svůj emoční batoh nejenom zvládat, nýbrž jej i využívat ve svém životě jako zdroj cenných zkušeností. Byla to ale dlouhá cesta, na níž jsem se nejednou dostala do slepé uličky nebo se upnula k domnělým řešením, která se ukázala jako nefunkční.

V posledních letech jsem se při své práci s lidmi začala o tyto poznatky dělit s ostatními – v kurzech rozvoje osobnosti, na školeních řídicích pracovníků, abych uvedla aspoň několik příkladů pro představu. Přitom jsem zjistila, že ať je člověk tvrdým manažerem, precizním inženýrem, zasněným umělcem, nebo milující matkou, všichni si neseme svůj emoční batoh a všichni opakovaně zažíváme situace, ve kterých naše ovládání emocí selhává.

Možná jste lepší v sebeovládání a nenecháte se strhnout emocemi nebo na sobě nedáte znát, když vás něco vnitřně vykolejí. Možná se vám to daří před sebou po většinu času skrývat. Možná jsou vaše symptomy úplně jiné než moje, když se ke slovu přihlásí váš emoční batoh. Ne každý se hned rozpláče. Někteří lidé dostanou například záchvat vzteku a zpětně pak nechápou, co to do nich vjelo. Další zase najednou přestanou cokoli cítit a vše vnímají tlumeně, jakoby přes vrstvu izolační vaty. V jiných se začnou divoce vířit různé emoce doprovázené překotnou a nezastavitelnou záplavou myšlenek.

Bez ohledu na to, jak prožíváme a přežíváme své emoční výjimečné stavy, jedno máme všichni společné: v těchto situacích naše ovládání emocí selhává a my nejsme schopni na danou situaci adekvátně reagovat. Sami sebe v takových momentech nepoznáváme a zpětně pak často jen s údivem potřeseeme hlavou a ptáme se sami sebe, co to do nás pro boha živého vjelo. Pokud tedy všechno dobře dopadne. V opačném případě, což se stává bohužel častěji, svádíme vinu za naše

reakce na toho, kdo je vyvolal. Jasně že cvičitelka byla vážně hloupá husa, která neměla právo vyhánět dítě z bazénu. Ale ani tento fakt nic nemění na tom, že moje emocionální reakce byla naprosto nepřiměřená. A cvičitelka s tím nemá co dělat. Na vině je můj emoční batoh.

Uvedený příklad je na jedné straně extrémní, na straně druhé však i neškodný. A to proto, že jsem tuto ženu již nikdy znovu neviděla ani s ní neměla nic dalšího do činění. Zkrátka, nestalo se nic, než že se pokazilo jedno hezké dopoledne na bazénu. Avšak dopady našich výjimečných emocionálních chviliek nejsou vždy tak neškodné. Častěji je zažíváme s lidmi, kteří jsou nám blízcí – s našimi partnery, dětmi, rodiči či s naším nadřízeným. V těchto situacích může mít náš emoční batoh a naše neschopnost s ním adekvátně zacházet fatální následky. Například naše blízké využíváme jako popelnice na emoce, říkáme věci, které by nás mohly stát místo, nebo ukončujeme milostné vztahy, v nichž bychom ve skutečnosti chtěli pokračovat. Správné zacházení se svými emocemi čili emočním batohem proto není žádný luxus, nýbrž nutnost. Je to zásadní věc, chceme-li mít zdravé osobní vztahy, dělat dobrá rozhodnutí a nepřenašet naši emocionální zátěž na další generaci.

**Dopady našeho emočního batohu se projevují ve všech důležitých sférách našeho života.** Odpovídá za mnoho rozhodů a rozvodů. Postupně kontaminuje vztah, až se pro nás přítomnost druhé osoby stává nesnesitelnou. Neschopnost pracovníků a jejich nadřízených správně zacházet se svými emočními batohy stojí firmy nemalé sumy. Výsledkem je narušená a zdeformovaná komunikace, což znemožňuje konstruktivní spolupráci. Většina rodičů často s hrůzou zjistí, že se chovají úplně stejně jako jejich matka nebo otec, navzdory všem předsevzetím, že se tak nebudou nikdy chovat. Je to náš emoční batoh, co ničí všechny naše dobré úmysly a dělá z nás karikatury vlastních rodičů.

A v neposlední řadě nám emoční batoh opakovaně ničí vzácné životní okamžiky, jako se stalo mně onoho dopoledne na bazénu. Tak tomu ale nemusí být. Dnes již vím, že tyto situace jsou jen zdánlivě iracionální a zbytečné. Ve skutečnosti probíhají podle vlastní logiky, které jen nerozumíme. Když ji však pochopíme, můžeme ji využít ve svůj prospěch. Tyto situace nejsou žádné ojedinělé rušivé momenty, nýbrž představují vzácnou příležitost udělat si ve svém emočním batohu pořádek a zpracovat zážitky čekající na zpracování, což je nezbytné pro náš další osobní vývoj.

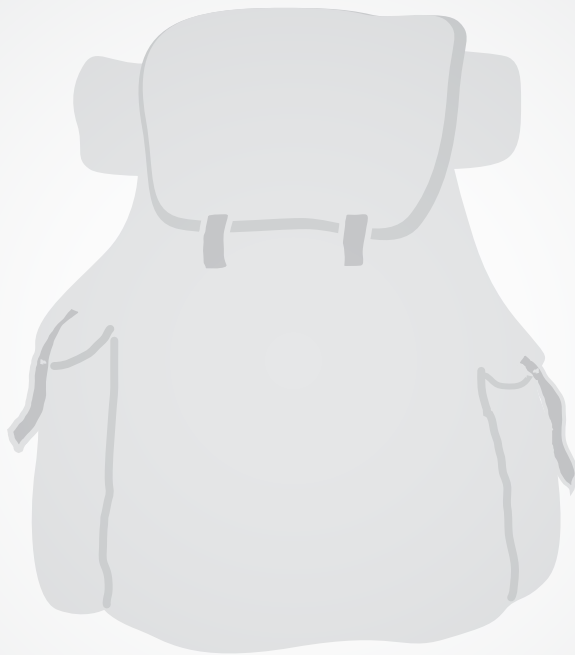
Není to vždy jednoduché, ale vyplatí se to. Přitom ani nejde o to, dostat se někam, kde náš emoční batoh můžeme celý vybalit a začít si konečně užívat života.

Pro mě se cílem stala samotná cesta, na níž jsem již získala spoustu cenných poznatků o sobě, a dnes nelituji jediného kroku, který jsem po ní musela ujit.

Už ale dost, předbíhám. Začněme od začátku. Tím, že podrobněji prozkoumáme, co všechno se v našem emočním batohu skrývá.

Část I

# EMOČNÍ ZAVAZADLO



**K**aždého na jeho cestě životem čekají situace, se kterými není snadné se vypořádat, a je to tak správně. Pro svůj vývoj totiž potřebujeme výzvy. Občas se musíme dostat na hranici toho, co je pro nás ještě únosné. A někdy i za tuto hranici. Jsou to často úseky našeho života, kterých bychom se z pochopitelných důvodů i ochotně vzdali, ale tím bychom si nijak nepomohli. Naše kontrola toho, co prožíváme, je omezená. Pro naše dětství to platí mnohem více než pro pozdější etapy života. Ale i v dospělosti musíme čelit obvyklým i neobvyklým výzvám. Mnohé z nich se zdají být seslané přímo od Boha nebo působí jako hříčka náhody anarchistického a bezduchého univerza, záleží na tom, jaké interpretaci dává člověk přednost. Některé se zdají být výsledkem naší neschopnosti a hlouposti, když například stále dokola činíme špatná rozhodnutí a tím se přivádíme do problémů, jež nás dostávají daleko mimo naši zónu komfortu.

Bez ohledu na to, zda se jedná o situace způsobené naší hloupostí nebo o rány osudu, které na nás dopadají zdánlivě bez našeho přičinění, vyžadují si tyto naše zážitky svoji daň. Jakým způsobem tuto daň zaplatíme, později určuje, jaký vliv bude mít daný zážitek na náš další život. Vše se točí okolo jednoduché otázky: Pomáhají nám takové zážitky růst, nebo nás ničí? Jinými slovy, stáváme se díky nim moudřejšími, nebo nemocnými?

Odpověď na tyto otázky není vůbec jednoduchá. Rádoby moudré floskule typu „co tě nezabije, to tě posílí“ se snadno vysloví, ale ve skutečném životě nám příliš nepomohou. Často chceme situaci, která nám zasáhne do života, využít k našemu růstu, ale prostě nevíme jak. Řada obvyklých strategií v těchto momentech selhává. A s každým zážitkem, který nás spíše zlomí, než nám pomůže růst, se náš emoční batoh stává o něco těžším.

V první části této knihy proto nejprve podrobně prozkoumáme obsah tohoto emočního zavazadla. Co to vůbec je? Odkud se vzalo? Jak zasahuje do našeho života? A hlavně: Co po nás chce? Jestliže opravdu není primárně určeno k tomu, aby nám ztěžovalo život, jak jsem tvrdila výše, tak k čemu je dobré? Ve druhé části knihy se zaměříme na otázku, jak bychom s tímto zavazadlem měli správně zacházet. V závěrečné třetí části si pak ukážeme, jak by mělo toto správné zacházení vypadat v našem každodenním životě.



## 1

## NA ZÁDECH MÁME BATOH

**B**atoh je mimořádně praktický vynález. Můžeme do něj uložit všechny důležité věci, bez kterých se při cestování neobejdeme, a ještě se tam vejde nějaký ten suvenýr z cest. Samozřejmě že do batohu přijde jen to nejnutenější, neboť i když do něj všechno pěkně srovnáme, každý gram se počítá, jak vědí zkušenější cestovatelé.

Nejúžasnější na batohu samozřejmě je, že si jej můžeme dát na záda, čímž nám zmizí z očí. A když pak nějakou chvíli putujeme, zdá se, jako by se batoh stal součástí našeho těla – tak moc jsme si zvykli na jeho váhu. Může se tudíž stát, že zapomeneme na zátěž, kterou si neseme, byť se možná chvílemi budeme divit, proč je cesta tak namáhavá.

Podobně se to má s naším emočním zavazadlem. Každý z nás si s sebou všude nosí batoh s emocemi. Někteří mají obrovskou krosnu jako pro polární expedici nebo podobně ambiciózní výpravu. V takových batozích najdete i stan s kompletním kempingovým vybavením a proviant na několik dní. Jiní nosí podstatně menší zavazadlo podobné spíše módním mini kabelkám – titěrný batůžek na dlouhých popruzích, který se legračně pohupuje mezi lopatkami. V něm je místo tak akorát pro peněženku a možná ještě rtěnku a zmuchlaný kapesník.

Co je ale emoční batoh vlastně zač? Kde se vzal? Jak vznikl? Co po nás chce? Pro správné pochopení si musíme nejprve ujasnit rozdíl mezi pocity a emocemi, dvěma fenomény, které se často házejí do jednoho pytle. My v této knize ale budeme tyto dva pojmy důsledně rozlišovat, neboť každý z nich má jiný původ a s každým z nich je potřeba zacházet odlišně.

## Co je to pocit?

Začněme termínem „pocit“. Mezi psychoterapeuty ani vědci neexistuje jednoznačná definice tohoto termínu. Ve své knize *Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung* (Pocity a emoce – návod k použití) jsem si proto dovolila zavést vlastní definici. Pocitem označuji počitek, který vzniká interpretací z určitého momentu a v daný moment plní jistou funkci. Příklad: Půjdu domů a nádobí není umyté. Situaci si interpretuji jako „špatnou“ a naštvu se.

Tento vztek mi dodá nezbytnou energii, abych s tím něco udělala: buď ho umyla sama, nebo o to požádala svého spolubydlícího. U čistého pocitu oproštěného od starých emočních zátěží je velikost a intenzita vygenerovaného vzteku přímo úměrná situaci, která ho vyvolala. Jakmile pocit odezní, je situace uzavřena. V mém psychickém systému nezůstane žádný zbytkový pocit, neboť veškerá energie je spotřebována v rámci příslušného jednání. Ve svém modelu pocitového kompasu **vycházím z pěti základních pocitů**, které pokrývají všechny situace v našem životě. **Jsou to vztek, smutek, strach, stud a radost**. Proč právě těchto pět a proč jsou podle mě stejně důležité, vysvětlím podrobněji ve třetí části této knihy. Na tomto místě bych chtěla zmínit již jen tolik, že pocity jsou podle mě velice praktická věc. Jejich špatná pověst pramení převážně z toho, že jsou zaměňovány s počitky, kterým říkám emoce. A ty na rozdíl od pocitů mohou být opravdu velmi nepraktické.

## Emoce není pocit

Ani definice termínu „emoce“ není jednotná. Často se jednoduše používá jako synonymum pro pocit. Důvodem je zřejmě skutečnost, že jsme v našem kulturním prostředí dosud nevyvinuli dostatečně diferencovaný jazyk pro popisování našich emocionálních stavů. Emočně kompetentní kultura potřebuje diferencovaný jazyk, aby mohla precizně popisovat různé pocity a emoce. Termín „emoce“ zde používám stejně jako ostatní autoři a označuji jím pocity, které jsme v minulosti odmítli a nepustili jsme je do našeho vědomí. Mluvím o nich jako o „**starých emočních zátěžích**“.

Chybějící rozlišení mezi pocitem a emocí má dalekosáhlé důsledky pro způsob, jak s nimi zacházíme. Pocit a emoce se totiž neliší pouze svým původem, nýbrž i svou funkcí a účinkem. Zatímco pocity vznikají v určitý moment na základě mé interpretace dané situace, emoce přicházejí z minulosti. Vznikly v situacích, ve kterých jsme je v danou chvíli nechtěli nebo nemohli cítit.

Mohlo k tomu dojít proto, že daná situace byla pro nás v tu chvíli příliš zničující a naše emoční kapacita nebyla dostačující pro její zpracování. Tenkrát jsme zkrátka byli příliš malí, abychom v dané situaci i cítili a tím ji zpracovali. Nebo jsme nechtěli nic cítit. Tuto reakci v nás vyvolala daná situace a naše interpretace, protože nám to nedělalo dobře, protože jsme se museli věnovat jiným „důležitějším“ věcem, protože to nezapadalo do naší představy o nás samotných nebo protože jsme nebyli v dostatečném kontaktu se sebou samými, abychom zjistili, co se v nás právě odehrává.

Bez ohledu na to, zda jsme v dané situaci nemohli nebo nechtěli něco cítit, v nás tyto zkušenosti zůstávají neuzavřené a společně s potlačenými pocity s námi všude cestují v našem emočním batohu. V něm čekají na příležitost, kdy budou moci být opět cítěny, čímž se daná zkušenost dokončí a uzavře.

## Na velikosti záležití

Kdo s sebou všude nosí velký batoh, ten se pořádně zapotí. Neboť i když se pohodlně nosí, stále tu jsou jeho rozměry a hmotnost, jež nás zpomalují v pohybu. Doslova nám ztěžují život, což se ukazuje zejména tím, že nejsme schopni si užívat života jako ostatní lidé. Váha našeho batohu nás táhne neustále dolů. A aby toho nebylo málo, má náklad v našem emočním batohu ještě jednu nepříjemnou vlastnost: vypadne vždy v ten nejméně vhodný okamžik, vyřadí naše emoční sebeovládání a udělá pěknou paseku v našich osobních vztazích.

Jestliže je naproti tomu emoční batoh příliš malý, může se stát, že z něj v našem životě skoro nic nedostaneme. Zkrátka jej sice máme, ale jen velice zřídka – pokud vůbec někdy – se stane něco, co nás upozorní na jeho existenci. Občas možná máme tu čest s batohy druhých lidí, když do nás se svým batohem nešetřně narazí, avšak do našeho vlastního života tato událost nijak nezasáhne.

Záměrně jsem zde nastínila dva extrémy: příliš velký batoh určený pro polární expedici a směšně malý batůžek. Velikost batohu většiny lidí se pohybuje mezi těmito dvěma extrémy, od batohů na jednodenní výlet po menší krosny pro vícedenní putování. Všichni ale známe lidi, jejichž batoh odpovídá jednomu z výše uvedených extrémů. Na jedné straně jsou lidé, kteří si to v životě z nepochopitelných důvodů komplikují a se kterými instinktivně jednáme v rukavičkách, aby nás nákladem na svých zádech omylem nesmetli. A na druhé straně stojí lidé, kteří krácejí svým životem neuvěřitelně bezstarostně, až trošku povrchně a často skutečně nechápou, s jak velkými dramaty se neustále potýkají jejich blízcí a přátelé a proč berou život tak vážně.

## Univerzální fenomén?

Již jsem zmínila, že v minulých letech jsem měla možnost o tomto fenoménu mluvit s několika stovkami lidí, přičemž jsem učinila pár fascinujících objevů. Prvním poznatkem bylo, že zjevně každý člověk má nějaký emoční batoh. Dříve jsem se domnívala, že tento batoh mají jen někteří, a sice ti, kdo by se přihlásili do kurzu věnovaného osobnostnímu růstu zaměřeného na pocity. Tito lidé byli jako já: měli velké batohy, které jim ztěžovaly život, a vydali se proto hledat něco, co by jim pomohlo.

Později jsem začala toto téma probírat i v rámci podnikových kurzů s řídicími pracovníky a zaměstnanci z nejrůznějších oblastí a hierarchických úrovní. A vida! Ukázalo se, že všichni s sebou nosili nějaký emoční batoh! A nejenom to – a tady přichází druhý důležitý poznatek: všichni měli jistou představu o tom, jak velký je jejich batoh či batoh jejich kolegů. Přesně věděli, s kým musejí jednat v rukavičkách a s kým na rovinu a bez obalu. Kromě toho dokázali poznat – a to je poznatek číslo tři –, kdy mají co do činění s aktivovaným emočním balíčkem. Měli vyvinutý pověstný šestý smysl, který je upozornil, když při jednání povážlivě zhoustla atmosféra nebo když vstoupili do místnosti, kde to kypělo emocemi.

Tyto poznatky byly pro mě velice důležité, neboť účastníci mých kurzů v nich nebyli proto, že se primárně zajímali o rozvoj své emoční kompetence, nýbrž je přihlásilo personální oddělení ze zcela jiných důvodů. Ve svém životě se tématem emocí zpravidla nezaobírali a zřejmě by to ani nikdy nedělali. Nepřišli za mnou, protože měli určitý problém v této oblasti, nýbrž byli na můj kurz posláni v rámci podnikového školení. Setkala jsem se s inženýry, techniky, marketingovými stratégy, prodejci, vedoucími směny, pracovníky v oblasti IT, s účetními, muži i ženami, čerstvými absolventy, lidmi na vrcholu kariéry i lidmi na konci kariéry.

Na základě těchto zkušeností si dovoluji tvrdit, že i vy s sebou všude nosíte emoční batoh, a máte ho na sobě i právě teď, v tuto chvíli, ať si to uvědomujete, či nikoli. Jak je velký, to nedovedu říci. Ale pravděpodobně sami dovedete odhadnout, jak je těžký, a instinktivně tušíte, co je jeho obsahem.

## Objem emočního batohu

Čím je vlastně dána velikost našeho emočního batohu? Je to vrozená dispozice? Souvisí to s naším dětstvím? Jaké další faktory zde hrají důležitou roli? Velice se mi osvědčil následující vzorec pro výpočet objemu batohu, který jsem v kurzech původně uváděla jako vtip pro pobavení.