

KARLA McLARENOVÁ

# ŘEČ EMOCÍ



## CO SE VÁM EMOCE SNAŽÍ ŘÍCT

„Tato kniha navždy změnila způsob, jakým pohlížím na sebe i na ostatní.“

GAVIN DE BECKER, autor knihy *The Gift of Fear* (Dar strachu)

noxi

# ŘEČ EMOCÍ



# ŘEČ EMOCÍ

Co se vám emoce snaží říct

Karla McLarenová



Karla McLaren  
The Language of Emotions

Copyright © 2010 by Karla McLaren  
All rights reserved  
Translation © 2016 by Mária Zinburgová  
Cover design © 2016 by Peter Mičuda  
Czech edition © 2016, 2021 (elektronická verzia) by NOXI

ISBN 978-80-8111-570-7  
[www.noxi.cz](http://www.noxi.cz)

# Obsah

---

PŘEDMLUVA .....	9
-----------------	---

## ČÁST PRVNÍ

### Znovunalezení své rodné řeči

1. ÚVOD .....	15
Tvoříme vědomý život	
2. MOJE EMPATICKÁ CESTA .....	21
Náročné počátky empatie	
3. ZKALENÉ VODY .....	37
Proč jsme tak zmatení	
4. JE TO VĚCÍ CELÉ VESNICE .....	51
Vytváříme podpůrné prostředí	
5. JAK PROBUDIT SVOU PŘIROZENOU PODSTATU ...	69
Vytváříme prostor pro centrální já	
6. VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ, ZÁVISLOSTI A PROBUZENÍ .	89
Pochopení potřeby rozptýlení	
7. BEZDĚČNÍ ŠAMANI .....	103
Role traumatu v procesu rozvoje duše a kultury	

8. ROLE EMOCÍ V PROCESU LÉČENÍ TRAUMAT ..... 125  
Voda vás dovede domů
9. PŘÍSLIB VĚČNÉ LÁSKY ..... 135  
Proč láska není emoce
10. STAVÍME LOŽ ..... 137  
Pět empatických dovedností

## ČÁST DRUHÁ Obejměte své emoce

11. VCHÁZÍME DO VODY ..... 173  
Probouzíme všechny své emoce
12. HNĚV ..... 179  
Ochrana a obnova
13. APATIE A POCIT NUDY ..... 203  
Maska hněvu
14. VINA A STUD ..... 209  
Obnovení integrity
15. NENÁVIST ..... 227  
Hluboké zrcadlo
16. STRACH ..... 247  
Intuice a akceschopnost
17. ZMATEK ..... 269  
Maska strachu
18. ŽÁRLIVOST A ZÁVIST ..... 275  
Radar vztahů
19. PANICKÝ STRACH A ZDĚŠENÍ ..... 293  
Zamrzlý oheň
20. SMUTEK ..... 307  
Uvolnění a oživení

21. ŽAL .....	323
Hluboká řeka duše	
22. DEPRESE .....	339
Důmyslná stagnace	
23. NUTKÁNÍ K SEBEVRAŽDĚ .....	357
Největší tma je před úsvitem	
24. POCIT ŠTĚSTÍ .....	371
Veselost a nadšené očekávání	
25. POCIT SPOKOJENOSTI .....	377
Ocenění a uznání	
26. POCIT RADOSTI .....	381
Blížkost a souznění	
27. STRES A ODPOR .....	389
O emocionální fyzice	
28. EMOCE JSOU VAŠÍ RODNOU ŘEČÍ .....	399
Aneb jak žít svůj život dobře	
PODĚKOVÁNÍ .....	405
POZNÁMKY .....	407
SEZNAM LITERATURY .....	410
REJSTŘÍK .....	415
O AUTORCE .....	423





# Předmluva

---

Stalo se to v pátek ráno, 3. července roku 2009, tři dny před termínem, kdy jsem měla odevzdat první rukopis této knihy. Zavolala mi přítelkyně Esmé a sdělila, že nedokáže probudit mou matku. Byl to pro mě šok. Věděla jsem však, co se děje, protože matka byla v posledních pěti letech často v nemocniční péči kvůli selhání ledvin. Řekla jsem Esmé, že tam hned budu. Vzala jsem s sebou syna Eliho pro případ, že bychom museli maminku zvedat nebo že by bylo zapotřebí udělat cokoli jiného.

Cestou k matčinu bytu jsem byla klidná a soustředěná – v hlavě jsem přemítala, komu zavolám, v duchu jsem procházela máminy léky, hledala letáčky s informacemi o jejich používání, Eliho jsem informovala o tom, co zřejmě uvidíme, a připravovala jsem i samu sebe. Když jsme po dvaceti minutách dorazili na místo, spatřila jsem matčino šedé a nehybné tělo ležet na posteli a moje vlastní tělo začalo najednou vzlykat – *bum*. Mysl nadále zvažovala možnosti a hledala řešení, tělo však již vědělo, co se děje. Okamžitě jsem upadla do hlubokého smutku. Jelikož jsem se tou dobou intenzivně zabývala knihou, kterou právě držíte v rukou, nebojovala jsem se svým smutkem ani jsem se nesnažila se vzbopit. Plně jsem důvěřovala svému tělu a emocím, věděla jsem, že udělají vše potřebné, a já jsem do tohoto procesu nijak nezasahovala.

Obvolali jsme doktory a rodinu, pořídili jsme si něco k jídlu a zjišťovali jsme (trochu nešikovně), jak se starat o matčino komatózní tělo. Já jsem pro-

plakala následující dny a noci. Neplakala jsem bez ustání, tak totiž smutek nefunguje. Plakala jsem v jakémsi vnímavém rytmu, ve vlnách. Byla jsem schopná konat a plakat, spát, jíst, plakat, objednat léky, telefonovat, plakat, organizovat, plakat, uvítat hosty, vrátit se domů a osprchovat se a plakat.

V sobotu večer (asi dvacet hodin poté, co matka upadla do kómatu) všichni sledovali ohňostroj u příležitosti dne nezávislosti (4. července) na balkoně jejího bytu. Pak odešli a já jsem se s mámou ocitla sama. Poskládala jsem na podlahu vedle její postele několik polštářů, abych byla nablízku a slyšela, kdyby něco potřebovala. Snažila jsem se usnout. Nešlo to. Byla jsem zcela vyčerpaná a mohla jsem pouze plakat nad beznadějí a ztrátami v matčině životě, nad nahromaděnou odcizeností, která ji pronásledovala, nad promarněnými příležitostmi být upřímná a zranitelná ve vztazích. A najednou jsem si uvědomila, že jsem nemohla přestat plakat, protože jsem pocítovala matčin smutek, a ne svůj vlastní. Nedokázala jsem se uvolnit, zastavit vlastní posedlost jejími ztrátami a nemohla jsem spát – což byl pro mě jasný signál, že tento smutek nebyl *můj*. Ten by mě tak nemučil.

Opřela jsem se o loket a nahlas řekla: „Mami, udělala jsem již vše. Nebudu prožívat všechen smutek, který jsi ty sama odmítla přijmout. Víš, že tě miluji, zpackala jsi to ale ty! Nedokážu to za tebe napravit a potřebuji se vyspat.“ Moje tělo se uvolnilo, lehla jsem si, přetočila se na druhý bok a usnula. Ne na dlouho, komatózní těla potřebují totiž hodně péče, ale spala jsem. Ten mizerný a cizí smutek se již nikdy nedostavil, zato však můj vlastní utěšující smutek přišel. Zdravě jsem plakala a truchlila v průběhu celého dlouhého víkendu.

Máma zemřela v pondělí 6. července ráno. Společně se švagrovou Janelle, sestřičkou Carmen z hospice a s Esmé jsme mámino tělo umyly a oblékly. Nalícila jsem ji, její generace žen totiž nikdy nevyšla ven bez namalované „tváře“, a zatímco jsme čekaly na vůz z krematoria, byla jsem... vyrovnaná – celistvá. Nepotřebovala jsem dál plakat. A mě to překvapilo. Roky jsem se v duchu připravovala na její smrt a pokaždé jsem si sebe představovala zdrcenou žalem, nazlobenou, vyčerpanou a toužící po věčné samotě. Byl to omyl. Zapojily se moje emoce a zcela se o mě postaraly.

Po několika dnech spánku jsem se hned vrátila k této knize a odezdala ji pouze s dvou týdním zpožděním. Zřejmě každý předpokládal, že se zhrouťím. Nestalo se tak, právě protože jsem procesem hroucení

procházela v průběhu matčina umírání. Nemusím se hroutit do konce svého života. To je to ohromné tajemství, jež ukřývá svět emocí: pokud svým emocím důvěřujete a pečujete o ně, postarají se o vás. V opačném případě se váš život stane strastiplným a zůstane po vás hromada nepořádku, kterou budou muset uklízet druzí.

O jednom z nejtěžších víkendů mého života byly emoce se mnou a držely nade mnou ochrannou ruku. Jsem jim vděčná a miluji je. Jsou úžasné, silné, uzdravující a mají smysl pro humor. Je mi ctí, že můžu jejich řeč přeložit do něčeho, co vám pomůže stejně dobře, jako to pomáhá mně. Vítejte.

*Poznámka předtím, než začnete:* Pracuji v posvátném prostředí, které respektuje soukromí a neumožňuje prezentaci případových studií nebo souhrnných dat. V této knize se proto opírám o příběhy, analogie a osobní zkušenosti, abych mohla vytvořit podobný posvátný prostor i s vámi.

Vy jste experti na svoji zkušenost – žádná kniha, ideologie, žádný systém nebo člověk by nikdy neměl vytlačit vaši vlastní moudrost. Pokud se vám nápady a cvičení uvedené v této knize budou líbit, použijte je, máte mé požehnání. Pokud vám však nebudou sedět, ignorujte je, rovněž s mým požehnáním. V případě, že bojujete s opakujícími se stavy úzkosti, s depresí, panickým strachem, návaly hněvu nebo jakýmkoliv jinými emočními stavy, které vás v životě omezují, je důležité, abyste navštívili lékaře nebo psychoterapeuta. V dnešní době existuje pomoc pro každého a tato pomoc je dobrá. Jestliže ve vašem mozku nebo v emoční oblasti došlo na základě metabolismu těla, dědičných předpokladů nebo minulých událostí k narušení rovnováhy, pak jednoznačně vyhledejte lékařskou pomoc. Čeká vás hodně práce s emocemi – mnoho otázek, věcí k zamyšlení, a to nezávisle na tom, zda berete léky či nikoliv. Důležité je, abyste měli prostor bezpečí, pohodlí a aby o vás bylo dobře postaráno, než se pustíte do práce. Respektujte svoji vlastní individualitu a jedinečnou emoční konstituci. Změny provádějte vlastním tempem (nebo je třeba vůbec neprovádějte) a přistupujte k této práci s patřičnou obezřetností a hlubokou oddaností vlastní integritě.

Pokoj v duši vám přeje

Karla McLarenová

18. prosince 2009



# ČÁST PRVNÍ

## Znovunalezení své rodné řeči

Přes skulptury a symfonie,  
přes významná díla a mistrovské výtvo-  
ry se nese vznešenější, jemnější umění tvořit vědomý život.

Duch génia je ukrytý všude,  
nikde však nevyniká svou nádherou natolik  
jako v životě dobře žitém.



# Úvod

---

## *Tvoříme vědomý život*

JAK BY SE VÁM LÍBILO umět si vymezit jasné hranice, a zároveň budovat blízké a zdravé vztahy? Nebo si být v každém okamžiku intuitivně vědom sebe sama a svého okolí? Čeho všeho byste mohli dosáhnout, kdybyste měli k dispozici vnitřní kompas, jenž by vás bezchybně vrátil na vaši pravdivou cestu a k vašemu nejhlubšímu já? Nebo kdybyste měli kdykoliv přístup k věčnému zdroji síly, obnovující energie a pocitu jistoty?

Každá z těchto dovedností se právě teď nachází uvnitř vás, žije ve vašich emocích. Za pomoci svých emocí si můžete lépe uvědomovat sebe sama a stát se vnímavějšími a bystřejšími i ve vztazích. Jakmile se naučíte soustředit a s respektem pracovat s neuvěřitelnými informacemi obsaženými v jednotlivých emočních stavech, dokážete navázat úzký vztah se zdrojem své inteligence, dokážete vnímat svoje nejniternější části a uzdravit ta nejhlubší zranění. Naučíte-li se pohlížet na emoce jako na nástroje nejhlubšího vědomí, budete schopni kráčet svou cestou jakožto celistvá a životaschopná bytost. Jak krásnými zprávami by toto mohlo být, kdyby nám nesmírně protichůdné postoje naší společnosti vůči emocím nebránily toto poselství bez obtíží přijmout!

Dnešní chápání emocí dalece zaostává za chápáním téměř všech ostatních životních oblastí. Umíme mapovat svět a dělit atom, očividně však neumíme pochopit nebo ovládat své přirozené emoční reakce na vnější podněty. A tak chceme-li si „dobít baterie“, zabýváme se stravováním a fyzickou kondicí, přitom však ignorujeme ten nejbohatší energetický zdroj,



ježž vlastníme – své emoce. Dokážeme brilantně myslet, obratně pracovat s tělem, tvořit duševní obrazy, ale naše emoční dovednosti jsou zcela nevyvinuté. Je to škoda. Právě emoce obsahují potřebnou dynamiku, kterou lze zapojit a využít v procesu sebepoznávání, v uvědomělém přístupu k mezilidským vztahům a při hloubkovém uzdravování. Bohužel se k emocím tak nechováme. Místo toho je kategorizujeme, oslavujeme, ponížujeme, potlačujeme, manipulujeme jimi, pokořujeme je, obdivujeme a ignorujeme. Jen zřídkakdy, pokud vůbec, je docenujeme a respektujeme. Zřídkakdy se na ně díváme jako na samostatné léčivé síly.

Jsem empatická, což značí, že čtu emoce a rozumím jim. Vy jste taky empatictí – všichni jsme –, přičemž já si tuto dovednost pracovat s emocemi uvědomuji. Již v dětství jsem se naučila vidět a vnímat emoce jako samostatné entity s osobitým hlasem, vlastnostmi, účelem a uplatněním. Emoce jsou pro mě natolik skutečné a rozlišitelné, jako jsou pro malíře barvy a odstíny.

Empatie není žádná mimořádná dovednost, patří k běžným lidským schopnostem, kterou každý v sobě nosí. Empatie představuje naši neverbální komunikační dovednost. Pomocí empatie dokážeme naslouchat významům ukrytým za slovy, rozluštit postoje, které lidé nevědomě zaujímají a porozumět emočním stavům druhých. Dnes se vědci domnívají, že schopnost empatie sídlí ve zvláštních mozkových buňkách zvaných zrcadlové neurony. Poprvé byly objeveny v roce 1992 v kůře přední oblasti mozku opic druhu makak rhesus, krátce poté však byly zjištěny i u lidí. Zrcadlové neurony se staly přitažlivým tématem pro vědecký výzkum, který umožňuje lépe porozumět způsobu předávání socializačních informací mezi primáty<sup>1</sup>.

Díky empatii jsme citlivější a vnímavější, což má své výhody i nevýhody. Empatictí lidé dokážou velice rychle rozpoznat příčinu určitého problému (často vnímají to, co si druzí odmítají uvědomit). Avšak ve společnosti, která neumí pochopit, co emoce vlastně *jsou*, a tudíž s nimi nedovede ani zacházet, může být silná empatie náročnou dovedností pro člověka, který jí disponuje. Empatictí lidé bezpochyby vnímají emoce, které jsou všude kolem nás, málokdy si však uvědomují léčivý potenciál ukrytý v těchto emocích. A to je škoda, protože právě emoční citlivost a hbitost – empatie – nám pomáhá se rozvíjet, rozumět

situacím do hloubky a navázat kontakt se sebou samým, s druhými lidmi, s naší vizí a cílem. Neurovědec Antonio Damasio ve svém výzkumu (viz jeho kniha *Descartesův omyl*) dokonce ukázal, že pokud dojde k přerušení spojení mezi mozkovými centry emocí a centry racionálního zpracování informací (ať operativním zákrokem nebo poškozením mozku), ztrácí pacienti schopnost rozhodování a v některých případech i pochopení pro druhé lidi. Verbální dovednost a čirá racionalita z nás sice činí chytré jedince, nicméně pouze díky emocím a empatii jsme úžasné, rozhodné a soucitné lidské bytosti.

I když empatie patří k běžným lidským schopnostem, většina z nás se ji s narůstajícími verbálními a vyjadřovacími dovednostmi naučí vypnout nebo ztlumit. Většina lidí již ve věku čtyř nebo pěti let dokáže v různých situacích své pocity skrýt, umlčet nebo zakamuflovat. Velice rychle zjišťujeme, že lidé většinou mezi sebou nekomunikují autenticky – lžou o svých pocitech, nevyslovují důležitá slova a vzájemně si šlapou po jasných signálech emocí. Jak se učíme mluvit a vyjadřovat slovy, často se učíme *nevyjadřovat pravdu*, a získáváme tak jakousi záhadnou schopnost předstírat. V každé kultuře i subkultuře existuje spousta nepsaných pravidel o emocích, přičemž všechna od člověka vyžadují, aby určité pocity zastíral, nadužíval nebo ignoroval. Většina dětí, jež jsou všechny do jednoho empatickými osobnostmi, se postupně učí vypnout svoje schopnosti vnímání a cítění a proklíčkovat se tak společenským světem.

Když mi byly tři roky, prošla jsem vážným traumatem, které hluboce poznamenalo moji schopnost vypnout své empatické vnímání. Byla jsem opakovaně sexuálně obtěžována a vystavena nesčetným urážkám, v důsledku čehož jsem neprošla vývojovým obdobím, kdy si dítě osvojuje řeč jakožto hlavní komunikační prostředek. Odloučila jsem se od lidské společnosti do té míry, že jsem nebyla schopna začlenit se do procesu emoční socializace, kterým moji vrstevníci procházeli. Ti z nás, kteří nevypnou svou empatii, zůstávají vnímaví (což je často spojeno s prožíváním bolesti) a nadále cítí všechny emoce, které víří okolo. To je moje zkušenost.

Moje snaha o pochopení emocí vychází právě z toho, že jsem člověk se silně vyvinutou empatií. V průběhu života jsem hledala informace o emocích jakožto samostatných entitách a spolehlivých nositelích poselství od

intuitivního já. Dospěla jsem však ke zjištění, že se s emocemi zachází jen s velmi malou úctou. Mnoho informací, které se týkají emocí, nás nabádá, abychom přerušili jejich přirozený tok nebo je vtěsnali do zjednodušených kategorií (tyto emoce jsou dobré, tyto zase špatné), což pouze zrcadlí naši ranou socializaci, jíž procházíme, a která nás učí rozlišovat emoce správné, nesprávné, přijatelné a nepřijatelné. I když jsem horlivě pátrala, nepodařilo se mi najít takové vysvětlení emocí, které by k nim přistupovalo osvíceným a užitečným způsobem.

V pubertě jsem se uchýlila k duchovnu, metafyzice a léčení energiemi. V tom jsem našla několik užitečných nástrojů, které mi pomohly zvládat mou empatii, ale nikde jsem nenacházela vysvětlení toho, jak emoce pracují. Mnoho duchovních nebo ezoterických systémů zachází s tělem a jeho nemocemi, se světem a jeho nepokojem, s myslí a jejími myšlenkami, s emocemi a jejich potřebami jako s překážkami nebo rušivými momenty, které je nutné překonávat. Je smutné, jak tyto systémy odmítají bohatství obsažené ve všech našich schopnostech a aspektech bytí. Všimla jsem si i určité nesourodosti většiny ezoterických učeních. Vzala jsem si z nich veškerou pomoc, která byla pro mne užitečná, ale co se týká emocí, bylo toho hodně málo.

*Zdravý hněv* například představuje důstojného strážce nebo správce hranic psychiky, avšak většina sdělení o hněvu se zaměřuje na nezdravé formy jeho projevu, jakými jsou vztek a zuřivost, nebo na důsledky jeho potlačení, jako je zášť, apatie a deprese. *Žal* skýtá životodárnou schopnost přizpůsobit se, obnovuje naši energii, přesto jen málo lidí žal vítá. Většina lidí jej sotva unese. *Deprese* nepředstavuje jednu samostatnou emoci, je to zvláště důmyslná konstelace více faktorů, která v psychice spouští životně důležitý signál STOP. Zdravý a vhodně nasměrovaný *strach* představuje naši intuici, bez které bychom byli v neustálém ohrožení. Toto poznání je však v přímém kontrastu s obecně přijatými poučkami o strachu.

Rovněž zřetelně vidím, jak pocity štěstí a radosti mohou být nebezpečné, pokud jsou velebeny a prohlašovány za emoce volby – za jediné emoce, které bychom kdy měli prožívat. Viděla jsem hodně lidí, jejichž životy se hroutily, když si nedovolili procítit ochrannou ruku hněvu, intuici strachu, obnovovací sílu žalu a důmyslnost deprese, jen aby mohli pociťovat radost.

Jednoduše řečeno, v průběhu života jsem zjistila, že to, co se o emocích učíme, je nejen nesprávné, ale často přímo životu nebezpečné.

Protože jsem neprošla tím důležitým raným stadiem vývoje, kdy vypínáme empatické schopnosti nemluvnat a podřizujeme je verbálním dovednostem emocionálních úskoků, nemohla jsem si dovolit naslouchat těmto nebezpečným představám. Neustále jsem byla obklopena proudícími emocemi, a proto jsem věděla, že naše přijaté domněnky o emocích byly nesmyslné. Pomocí hněvu jsem se uzavřela před kulturním formováním, kterým v souvislosti s emocemi všichni procházíme. Věděla jsem totiž, že bych v takových podmínkách nepřežila a nedokázala růst. Musela jsem najít svoji vlastní cestu. A bylo mi jasné, že nestačí emoce studovat z historického nebo psychologického hlediska pouze intelektem. Emoce se dotýkají celého těla, a proto je lze zkoumat jedině celostně – srdcem, myslí, tělem a duší. Uvědomovala jsem si, že pokud chci přežít jako člověk s vysokou empatií v neempatické společnosti, musím se stát géniem – ne v matematice nebo fyzice ani v čemkoliv jiném, co běžně spojujeme s genialitou, ale *emocionálním* géniem.

Kniha, kterou držíte v ruce, je výsledkem mé celoživotní snahy porozumět emocím do hloubky a tyto poznatky i prakticky použít. Informace a techniky v ní obsažené nevycházejí ze žádné konkrétní kultury nebo z nějakého učení, pocházejí přímo z říše samotných emocí. Samozřejmě jsem studovala všechno možné, co se mi dostalo do rukou, dělala jsem však ještě něco ne úplně běžného: místo abych se emoce snažila vtěsnat do svého jazyka, pozorně jsem jim naslouchala a vedla s nimi empatický rozhovor.

Takový rozhovor není nic obtížného, je jen nezvyklý. Pomocí empatických dovedností dokážeme vnímat svět jako živou bytost naplněnou moudrostí a smyslem. Emoce umožňují naslouchat smyslu ukrytému za slovy, porozumět živým věcem a přírodě a emočně se napojit na svět kolem sebe. Poslech instrumentální hudby a vnímání příběhu, který vypráví – to je empatický rozhovor. Všichni ho umíme vést. Já si jen vybírám neobyčejné partnery – emoce jako takové.

Dialog s emocemi není proces, v němž pocity pojmenujete a opatříte je názvy jako ulice, nebo s nimi zacházíte jako se symptomy nějaké nemoci. Tento rozhovor vám umožní hluboce se vnořit do všech svých emocí