

Emocionální intimita

Jak se spojit s mocí vašich emocí



ROBERT
AUGUSTUS
MASTERS



MAITREA

Emocionální
intimita

ROBERT
AUGUSTUS
MASTERS

Emocionální intimita

Jak se spojit s mocí vašich emocí

Přeložila Dina Podzimková



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Masters, Robert Augustus

[Emotional intimacy. Česky]

Emocionální intimita : jak se spojit s mocí vašich emocí / Robert Augustus

Masters ; z anglického originálu Emotional intimacy ... přeložila Dina Podzimková.

-- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 376 stran

ISBN 978-80-7500-352-2

159.942 * 159.923.3 * 159.923.2 * 159.923.5 * (035)

– emoce

– intimita

– sebepoznání

– sebedpřijímání

– rozvoj osobnosti

– příručky

159.93/.94 - Senzorické a motorické funkce. Emoce. Vůle [17]

Robert Augustus Masters

Emocionální intimita

Emotional intimacy

Copyright © Robert Augustus Masters, 2013

Translation © Dina Podzimková, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-352-2

*Věnováno Diane, mé ženě, kterou miluji čím dál tím víc,
a zároveň i souputnici do vzdálených zákoutí vztahové
a emocionální intimity. Setkává se se mnou takovým
způsobem, jakým se se mnou dosud nikdo nesetkal, a přijímá
vše, co ke mně patří, s láskou, o níž jsem si nemyslel,
že je vůbec možná.*

*Mít důvěrný vztah ke všemu, čím jsme
– včetně každé naší emoce – znamená
plně se zpřítomnit a probudit se do toho,
kým a čím skutečně jsme.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu
nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Obsah



Úvod – Do srdce emoce	1
<i>Část první – Úvod do problematiky emocí</i>	<i>13</i>
1. Anatomie emoce	15
2. Pěstování důvěrného vztahu s emocemi	29
3. Negativní emoce neexistují	47
4. Emocionální odpojení	59
5. Emoce a jazyk	67
6. Emocionální intimita ve vztazích	77
7. Pohlaví a emocionální intimita	87
<i>Část druhá – Seznámení s emocemi</i>	<i>101</i>
8. Strach	103
9. Kolektivní strach	129
10. Stud	145
11. Hněv	171
12. Smutek	205
13. Radost	219
14. Žal	231
15. Znechucení	237
16. Pocit viny	245
17. Deprese	257
18. Pohrdání	267
19. Nedůvěra v sebe sama	273

20. Paranoia	281
21. Žárlivost	287
22. Nadšení	301
23. Škodolibost	305
24. Závist	311
25. Překvapení	317
26. Posvátný úžas	321

Část třetí – Prohloubení emocionální intimity 325

27. Směry, jimiž se mohou ubírat emoce	327
28. Jak se zbavit otupělosti	333
29. Kolektivní zahlcení	337
30. Napojená katarze	343
31. Fantomová limbická bolest	353

Epilog – Pocit Bytí	361
Příloha – Meditační cvičení	369
Poděkování	371
O autorovi	373
Ohlasy na knihu <i>Emocionální Intimita</i>	374

Úvod

Do srdce emoce



BÝT NAŽIVU ZNAMENÁ CÍTIT a cítit znamená prožívat emoce. Ať už jsou naše emoce zdrcující, či sotva zřetelné, žhnoucí, nebo mrazivé, temné, nebo prosvětlené, jsou stále s námi. Projevují se pozoruhodným množstvím způsobů. Naše emoce jsou zázračné, neustále se proměňují a svádějí dohromady stránku fyziologickou, pocitovou, kognitivní a tu, která nám byla dána výchovou a prostředím. Umožňují nám tak navazovat spojení a komunikovat více způsoby, než si vůbec dovedeme představit. Čím hlouběji své emoce poznáme, tím hlubší a uspokojivější budou naše životy.

Ať už je anatomie našich emocí jakkoliv složitá, v bezprostřednosti toho, jak je prožíváme, jsou jednoduché, což nám dává možnost se na nich plněji a vědoměji podílet, abychom je dokázali co nejmoudřeji využít. Pro až příliš mnoho z nás zůstávají emoce povětšinou nevyužitým zdrojem síly, svobody a spojení. Jsou natolik naší součástí, že máme sklon si jich dostatečně nevážit, ztrácíme kontakt s jejich čirou záhadností a s úžasné různorodými způsoby, jimiž sdělují – prostřednictvím obličejů i jinak – naše vnitřní pochody.

Jak dobře znáte své emoce? Do jaké míry s nimi souzníte? Jak na ně nahlížíte? Jsou pro vás spíše spojenci, či nepřáteli? Udržujete si od nich odstup, nebo se v nich ztrácíte? Držíte je pevně na uzdě, nebo se jimi necháváte unést? Nebo s nimi udržujete *intimní* vztah, ať už jsou jakkoliv temné, nepřijemné, nebo znepokojující?

Dokud se se svými emocemi dobře neseznámíme, nebude jasné, co s nimi *děláme*. Jednoduše k nim nebudeme dost blízko, abychom viděli, kam je nejspíš směřujeme. Nemusíme tak například rozpoznat, že pocit nepřátelství není něco, co se v nás prostě objeví, ale že je to něco, co *děláme* se svým hněvem. Čím důvěrnější vztah se svým hněvem máme (A jde spíš o to, být mu nablízku, než nad ním mít kontrolu!), tím snadněji rozpoznáme, jaká rozhodnutí s ním činíme.

Silně podceňovaná schopnost emocionální intimity je zásadní nejen pro skutečně naplňující vztahy, ale také pro mimořádně naplňující život, ve kterém uvědomění, vášně, láska, činnost a integrita fungují v jednotě. To, co míním emocionální intimitou, má dva póly: 1) Navázání intimního vztahu s našimi emocemi, včetně toho, jak vznikají, jak se projevují, jaké jsou jejich historické kořeny a jak fungují ve vztazích. 2) Navázání intimity v našich vztazích s lidmi, na nichž nám záleží, prostřednictvím toho, jak vyjadřujeme a sdílíme své emoce.

Mít intimní vztah s našimi emocemi rozhodně není malý úkol. Abychom toho dosáhli, vyžaduje to daleko více než jen prostou schopnost je otevřeně vyjadřovat a mluvit o nich.

Například mít intimní vztah s naším strachem znamená dostat se k němu dostatečně blízko, abychom ho jasně a detailně viděli v jeho mentální, psychologické i fyzické dimenzi. Ale zároveň mu nesmíme být tak blízko, abychom s ním splynuli nebo se v něm ztratili. Zůstáváme tedy od něj *nepatrně* odděleni, a i když ho zrovna otevřeně cítíme a jsme s ním v blízkém spojení, udržujeme si právě takový odstup, abychom ho stále měli v zorném poli.

Abychom tento příklad ještě dále rozvedli, pěstování důvěrného vztahu s naším strachem ho nutně nezmenšuje, ale posouvá nás do pozice, kde se s ním ani neztotožňujeme, ani od něj nejsme

odpojení. Vidíme strach takový, jaký je, cítíme jeho polohu v našem těle a také to, jak jím proudí, rozpoznáváme jeho dopad na naše myšlenkové pochody, začínáme si lépe uvědomovat společnou historii, všímáme si míry a povahy sevřenosti, která je s ním spojená. Začínáme být schopnější s ním pracovat a šikovně ho sdílet. Zatímco si budujeme důvěrnější vztah se svým strachem, naše obavy z něj se zmenšují, až ho nakonec přestaneme považovat za problém.

Čím důvěrnější vztah se všemi svými emocemi máme, tím obratnější jsme jak v jejich zvládnání, tak v jejich vyjadřování. Jejich přítomnost nám tedy spíše poslouží, než aby nám i těm, s nimiž jsme v kontaktu, překážela. Dá se říci, že neexistují žádné nezdravé nebo negativní emoce – jen nezdravé a negativní věci, které s nimi děláme. Emocionální intimita nám umožňuje všechny naše emoce co nejlépe využívat – a zlepšuje vztahy.

Ty totiž bez emocionální intimity ztroskotávají na útesech emočních neshod nebo emoční plochosti – ať už je náš sex jakkoliv vášnivý, ať už toho máme, kolik chceme společného – a zanechávají nás izolované od mezilidské blízkosti, po které toužíme. Pokud jsme rodiči, zaplatí za naši nedostatečnou emocionální intimitu naše děti, protože se naučí považovat za normální emocionální reaktivitu a odpojení. Až příliš snadno můžeme skrze vyjadřování, či nevyjadřování emocí prostě jen přehrávat svá nevyřešená vnitřní zranění a nezvládnuté potřeby, a vůbec si toho nemusíme být vědomi! Takové reaktivní *pře-hrávání* udržuje naše vztahy na mělčině, izolované od emoční hlubiny a významu, které jsou nutné pro opravdovou důvěrnost. Když si to uvědomíme a začneme dělat vše, co je třeba, abychom vytvořili a prohloubili emocionální intimitu, budou naše vztahy méně připomínat bitevní pole či pustou pláň a více jakýsi posvátný prostor. Stanou se živějšími, podnětnějšími, autentičtějšími.



Emocionální negramotnost zamožuje spoustu vztahů, a to bez ohledu na to, jak účinně může být maskována – nebo kompenzována – „racionálním“ přístupem, materiálním úspěchem, erotickou náruživostí nebo duchovní praxí. Většina našich škol musí navzdory očividné přítomnosti emocí v každém člověku i zjevným emocionálním obtížím či problémům, které potkávají mnohé z nás, teprve začít věnovat emoční výchově významnější prostor. Bohužel se však nezdá, že by to lidé, kteří dávají „vzdělávací“ politice podobu, považovali za prioritu. To samozřejmě není jen chyba školského systému, ale celé kultury. Intelektuální inteligenci se zpravidla věnuje lví podíl pozornosti, zatímco morální a emoční inteligenci je jí dopráno příliš málo, což je na mnoha vztazích znát.

Poskytnout svým dětem vzor zdravého vztahu k vlastním emocím je jeden z největších darů, jaký jim můžeme dát. Mnozí z nás vyrostli v prostředí, kde trpěli následky nevyřešených emočních zranění svých rodičů, a vůči vlastním emocím si tak pochopitelně vytvořili problematický postoj. Mohli jsme se třeba naučit spojovat si vyjádření hněvu s nebezpečím ztráty lásky, a pokud jsme to nezpracovali, reagujeme na hněv způsobem, který jde proti vztahové pohodě. Naší povinností je nepředávat svá emoční zranění svým dětem, nebo takový přenos alespoň minimalizovat. To znamená udělat vše pro to, abychom se starému zranění postavili čelem a zpracovali ho, což se dá nejlépe provést za pomoci kvalitní psychoterapie.

To, jak jednáme se svými dětmi, úzce souvisí s tím, jak zacházíme s dítětem v nás. Pokud se ve vztahu ke svým emocím cítíme nepříjemně, zejména v případech těch, které jsou obzvlášť citlivé, je velmi pravděpodobné, že se nebudeme cítit příjemně ani s emocemi

svých dětí, zejména pokud je budou vyjadřovat bez obalu. Pokud jsme se jako malí styděli za svůj pláč, pravděpodobně zjistíme, že čas od času zahanbujeme své děti proto, že pláčou, i když bychom se chtěli chovat jinak – pokud jsme se tímto vnitřním vztahem už nepropracovali k bodu, kdy sami sebe neostouzíme (skrže obviňující prst svého vnitřního kritika) za citlivější emoce a jejich otevřené vyjadřování.

Když ve vztahu téměř chybí emocionální intimita – a otěže třímají emocionální reaktivita a odpojení – a nehledá se řešení tohoto problému, pak by bylo možná přesnější říci, že partneři mezi sebou mají spíše *svazek* než vztah. Mohou mít podobné hodnoty, jejich celkové naladění může být přátelské a může docházet i k nějakému sexu, ale to, co se děje, je přinejlepším v zásadě podobné úspěšnému podnikání, ve kterém oba partneři pracují na tom, aby udrželi loď nad vodou. Na tom nezbytně není nic špatného, ale je to na hony vzdáleno tomu druhu vztahové vzájemnosti, který by spolu mohli sdílet a prožívat. Je to jako mít žízeň a spoléhat výhradně na balenou vodu, kterou prodávají poblíž, i když máme zároveň na dosah křišťálově průzračnou řeku plnou čisté vody, která vyžaduje jen to, abychom se k ní otočili a udělali těch pár nezbytných kroků.

Pokud toužíme po hlubších a radostnějších vztazích, budeme muset dosáhnout větší emocionální intimity s partnery, přáteli, rodinou a spolupracovníky. Je to právě tak snadné jako obtížné. Spojení pouze skrže pozitivní emoce není dostačující – potřebujeme také (zas a znovu) nalézat spojení, které prohlubuje vztahy skrže *všechny* emoce. A neexistuje způsob, jak bychom toho mohli dosáhnout, jestliže nemáme s vlastními emocemi skutečně důvěrný vztah. Jak bychom mohli sdílet hněv způsobem, který nás sblíží, když k němu nemáme dostatečně blízko, abychom ho dobře poznali?



Vzhledem k tomu, že se na své cestě pravděpodobně budeme muset setkat s tím, co nás původně uvrhlo do emocionální temnoty, ochablosti či odpojení, je zcela přirozené mít na začátku pouti za emocionální intimitou nepříjemné pocity. Vytvoření blízkého vztahu s našimi emocemi ale představuje mimořádně užitečnou a osvobozující cestu, ať už je jakkoliv náročná. Když mi bylo zhruba pětadvacet let a vydal jsem se na ni, protože se mi mimořádně bolestivě rozpadl jeden vztah, silně jsem potlačoval svou zranitelnost a měl jsem velice daleko k tomu, abych se obrátil ke svému emočnímu zranění. Hněv ke mně přicházel snadno, ale slzy nikoliv. Držel jsem emoce pevně pod pokličkou, ale okolnosti byly natolik naléhavé, že nádobu, v níž jsem je věznil, poškodily tak, že nešla opravit. A tak se mé zdi sesypaly a přišel ke mně žal, nahnul se za mé obranné valy, mou otupělost, mé popírání toho, jakou bolest skutečně cítím, a zůstal se mnou po velmi, velmi dlouhou dobu. Během tohoto procesu jsem se musel střetnout s vnitřními stavy z raného dětství, které k vytvoření mých emočních zdí vedly. To bylo zpočátku trýznivé, ale po chvíli mi to začalo připadat velice přirozené. Zhroutil jsem se a otevřel jsem se, a právě skrze toto zhroucení a otevření jsem se postupně propracoval ke stále životodárnějšímu pocitu celistvosti, v jehož jádru se skrýval můj emoční život.

Tolik z nás prožívá své emoce (nebo přinejmenším některé z nich) jen částečně. Možná jsme zvyklí je potlačovat. Možná se necítíme dostatečně v bezpečí. Možná je považujeme za příliš citlivé, než bychom je pocítili naplno. Ale když s nimi navážeme důvěrný vztah, ožijeme – začneme žít naplno – a budeme vše prožívat s úžasnou citlivostí, hloubkou i šíří. Zranitelnost pak nabývá nového významu. Uvědomujeme si, že může být zdrojem *síly*. Naše smysly jsou

zostřené, naše empatie se prohlubuje, naše intuice se posiluje a začínáme plně chápat v hluboce zosobněném smyslu jedinečně zásadní přítomnost, jíž jsme.

Tato znovunalezená chuť do života je spojena se schopností lépe se naladit na to, jak působíme na druhé. Dokážeme tak lépe krotit svůj sklon zprostit se viny, když jsme ostatním – ať už vědomě, či nevědomě – ublížili. Morální integrita se tak stává něčím pevně daným – a ne něčím, čím by „měla být“.

Prohloubení schopnosti emocionální intimity nás probouzí a zároveň drží nohama na zemi, spojuje nás s hmatatelnou bezprostředností a s pulzováním toho, na čem skutečně záleží, a dává nám lepší schopnost co nejvhodněji reagovat na nevyhnutelné problémy, které s sebou život přináší. To je ze své podstaty osvobozující proces, který nás sám o sobě zbavuje pout velké části našich naučených způsobů chování.

CO UTVÁŘÍ EMOCIONÁLNÍ INTIMITU?

K emocionální intimitě dochází v důsledku společného působení více různých faktorů:

1. Jsme dostatečně obeznámeni s vlastními emocemi, takže když se některá z nich objeví, rozeznáme ji, dokážeme ji pojmenovat a přiznat si, co s ní děláme.
2. Vztahujeme se *ke svým emocím*, místo abychom do vztahů vstupovali *z jejich pozice*, abychom s nimi nesplynuli, ale ani se od nich neoddělovali.
3. Hluboce nasloucháme ostatním, jak tomu, co je vyřčeno, tak tomu, co vyřčeno není.
4. Držíme se emocionální upřímnosti a nedefenzivního vyjadřování ohledně toho, co se v nás objevuje, ať už je to příjemné, či nepříjemné.

5. Jsme plně zranitelní.
6. Dostatečně dobře známe vlastní osobní historii, abychom dokázali rozpoznat, když nás posednou staré strategie přežití, a zároveň jsme ochotní to plně sdílet a pracovat s tím.
7. Jsme empatičtí bez jakékoliv ztráty osobních hranic.
8. Udržujeme alespoň nějaké spojení se středem našeho já, když svým emocím umožňujeme natolik otevřené vyjádření, na kolik vyžaduje situace.
9. Krotíme všechny tendence hrát si na oběť svých emocí, abychom je už nemohli obviňovat za své špatné chování.
10. Jsme schopni se probudit uprostřed své reaktivity a nenechat ji, aby ovládla naše jednání, nebo alespoň ne na dlouho.

Úvahy o všech těchto faktorech, jak samostatně, tak i ve vzájemném spojení, prostupují celou touto knihou. Doporučuji, abyste se k seznamu během pročítání jednotlivých kapitol párkrát vrátili, abyste tak upevnili svůj celkový přehled o emocionální intimitě.

ORIENTACE V KNIZE

Tato kniha má tři části. V první z nich zkoumám emoce, do hloubky se zabývám tím, co je to emocionální intimita, a vysvětluji, co to znamená pracovat s emocemi v obecnějším kontextu. Ve druhé části podávám komplexní pohled na každou emoci a příkládám cvičení k poznání každé z nich a k optimální práci s ní. V poslední části se věnuji hlubšímu pochopení emocí a emocionální intimity.

Poznámka ke cvičením, která najdete napříč celou druhou částí: Každé z nich si před tím, než se do něj pustíte, celé pročtete. Ujistěte se, že máte po ruce tužku a papír, protože některá cvičení vyžadují, abyste si sem tam něco zapsali. Zajistěte si, že vás během

cvičení nebude nikdo rušit a že budete mít na konci dostatečné množství času na odpočinek a přemýšlení (přinejmenším deset minut). Rovněž po vás chci, abyste zvážili, zda alespoň některá cvičení neudělat více než jednou, především ta, která vás nejhluběji zasáhnou. A naučte se meditovat způsobem, jenž je podrobně popsán v příloze této knihy. Pomůže vám to ukotvit a prohloubit prožitek z různých cvičení.

Psaní této knihy pro mě bylo radostí, hluboce prospěšným úsilím vedeným láskou. Emocionální intimita hraje také hlavní roli v nezvykle silném poutu, jež mám se svou ženou Diane, i v naší práci směřující k uzdravení/probuzení. Tě se společně věnujeme v mnoha podobách, ať už pracujeme s páry stojícími na emocionální křižovatce, nebo s těmi, kdo prožívají agónii vnitřního zraňování, nebo cvičíme skupinu psychospirituálních pracovníků. K emocím nepřistupujeme jako k něčemu, o čem lze jednoduše mluvit a analyzovat to, ale jako k něčemu, co je třeba přímo zkoumat a co má být nekonceptuálně poznáno z hloubi nitra. Zjišťujeme, že jakmile je takto poznáme, začnou se spontánně objevovat trefné vhledy a smysluplná spojení, často společně se stejně spontánním probuzením do vlastní přirozenosti.

Vše, co tato kniha obsahuje, má kořeny v intuitivní integrativní práci, které jsem se s klienty po celém světě věnoval v posledních pětatřiceti letech a která se od samého počátku silně zaměřovala na emoce a emoční pohodu. V průběhu této doby se má osobní cesta a mé zaměření stále více soustředily na vytváření důvěrného vztahu s vysokým i nízkým, temným i světlým, smrtelným i nesmrtelným, zkrátka se vším, čím jsme, se zvláštním důrazem na emoce. Na stránkách této knihy tedy mluvím jak z přímé zkušenosti, tak z živoucího porozumění tajemství, které emoce představují.



Budování důvěrného vztahu s našimi emocemi je hluboce naplňující pouť, k jejímuž započetí zvou okolnosti našeho života. Nemusíme se zapisovat do emočního tábora pro začátečníky – to za nás udělá život! Kdykoliv se objeví nějaká emoce – což je *mimořádně* běžný jev – máme příležitost prohloubit svou intimitu ve vztahu k ní a reagovat na ni způsobem, který je v souladu s nejvyšším dobrem pro všechny zúčastněné.

Emoce poukazuje na nás jakožto celek. To znamená, že emoce není jen něco, co je uloženo v našem těle, ale je to živoucí proces, spíše sloveso než podstatné jméno, které zahrnuje všechno, čím jsme. Emoce je pocit, ale ne jen pouhý pocit. Emoce zahrnuje kognitivní stránku, výchovu a prostředí, které nás formovaly, společenské faktory a ve svých rozvinutějších stádiích nepochybně také spiritualitu. V emocích se tak spojuje biologie, biografie, chování, perspektiva a holé vědomí, a to vše existuje vedle sebe a navzájem na sebe působí, ať už k dobrému, či zlému. Jaká komplexnost, jaká nádherně živoucí a neustále proměnlivá vzájemná hra – a přitom tak snadno pociťovaná a svižně zaznamenaná bezprostřednost! Stát se uprostřed toho všeho uvědomělými, aniž bychom si od toho vytvářeli odstup, to je podstata emocionální intimity.

Navázat důvěrný vztah s našimi emocemi je výzva, kterou bychom měli přivítat z celého srdce. Je v tom určité riziko, že se staneme zranitelnějšími, emočně otevřenějšími, více zraněnými, ale daleko větší hrozbou je, když takovou intimitu nevytvoříme. Když se se svými emocemi skutečně spřátelíme a moudře je využíváme, máme z toho prospěch nejen my, ale i všichni ti, s nimiž jsme ať už v přímém, či nepřímém vztahu.

At' jsou naše emoce jakkoliv nepříjemné, jsou to naši hosté. Pojdme s nimi tak jednat, neodmítejme je, ani je nenechme, aby nás tyranizovaly. Pojdme se z nich pro blaho nás všech učit, a to do hloubky.

Část první

Úvod do problematiky emocí

1.

Anatomie emoce

Emoce je daleko spíše sloveso než podstatné jméno, protože to není nějaká entita nebo věc, kterou můžeme vypudit ze svého systému, ale živoucí proces, který je vždy do jisté míry v pohybu.



VEZMEME-LI V ÚVAHU, JAK ZÁSADNÍ emoce jsou pro naše bytí a jak často se v nás objevují, je pozoruhodné, jak málo důvěrný k nim máme vztah. Můžeme například poměrně často cítit stud, a přesto nemít prakticky žádné hlubší ponětí o jeho skutečné povaze a dopadu na nás.

Proč jsou pro nás emoce zásadní? Protože bez nich by byla schopnost účastnit se smysluplné komunikace téměř nulová. Emoce jsou fenomén, který vznikl v rámci evoluce – mají je jen teplokrevní živočichové. Umožňují složitější porozumění vztahům a vnímavost ke kontextu a také kreativnější využití jak vnějšího, tak i vnitřního světa.

Je obvyklé, že své emoce považujeme za samozřejmé, jako by nešlo o nic více než vrozené přírodní síly, které patří k tomu být člověkem. Náš jazyk často poukazuje na to, jak námi tyto „přírodní“ síly procházejí: vybíháme z místnosti jako „smršť“, „zaplavuje“ nás smutek nebo hněvivě „vybuchujeme“. Ale stejně jako nepotřebujeme studovat počasí, přestože je v našem životě všudypřítomné, nemusíme studovat ani emoce. Všichni jsme někdy rozhněvaní

(ať už si to uvědomujeme, nebo ne), ale o svém hněvu toho možná víme opravdu málo, protože nás ve škole nikdo nenutil trávit čas na hodinách Úvodu do emocionální gramotnosti.

Jediná chvíle, kdy si emoce za normálních okolností dají na chvíli pohov, je během hlubokého bezesného spánku, kdy je vědomí izolováno nejen od smyslů, ale také od mysli. Ve stavech, kdy sníme, jsou emoce stejně tak přítomné – a v každém ohledu stejně významné – jako ve chvílích, kdy jsme bdělí. Sny nejsou jen privátní filmová představení, jsou to také obrazy emocí. Velká část našeho vnitřního života – ať už ve snech, nebo v bdělém stavu – by ve skutečnosti mohla být popsána jako multidimenzionální promítání obrazů emocí (jejichž rozsah sahá od momentek až po celovečerní dramata). Velkou část kontextu poskytuje naše výchova a prostředí, které nás formovaly. A náš vnější život je emocemi prostoupený úplně stejně.

EMOCE JE VÍCE NEŽ POCIT

Co je tedy emoce? Je to jen jiný výraz pro pocit? V literatuře, která se emocím věnuje, se pojmy „emoce“ a „pocit“ (a akademičtější „afekt“) dají často vzájemně zaměnit. A i pokud tomu tak není, neexistuje širší shoda na tom, co skutečně znamenají. Je však důležité mezi pocity a emocemi rozlišovat.

Pocit znamená zaregistrování určitého vjemu (např. můžeme pocítit strukturu a tíhu kamene, který držíme v ruce, nebo svíravý hlad v žaludku) a také uvědomění si specifického druhu vjemů: vrozené hodnotící a nekognitivní cítění, které se nachází v samém jádru emoce (např. instinktivní pocit strachu nebo studu nebo radosti).

„Nekognitivní“ znamená, že pro to, aby se objevil nějaký pocit, nejsou potřeba žádné myšlenkové pochody – přestože myšlení dozajista může pocit spustit. Pokud se bavíme o pouhé rychlosti

něčeho, co v nás vyvstává, zůstává myšlenka daleko za pocitem. Někdo se před nás při jízdě autem bezohledně vecpe – a to už přitom máme špatný den! – a v celém našem těle se prakticky okamžitě vzedme vlna hněvu, a to dřív, než nás napadne jakákoliv myšlenka, o vyhodnocení situace ani nemluvě. Je to čirý pocit, který námi proudí ve své adrenalinem hnané, neskrývané a plamenné podobě.

Pocity se často proderou ven dřív, než se myšlenky vůbec stihnou zformovat. Dobrá zpráva zní, že se tak mimořádně rychle vzburcovaly, aby nás připravily k okamžité akci (například k zadupnutí brzdy, abychom se vyhnuli srážce s autem, které se právě vecpalo přímo před čumák našeho vozu). Špatná zpráva však bohužel je, že taková okamžitá akce neponechává žádný čas na zhodnocení toho, co se zrovna stalo (jinak by nás třeba napadlo, že řidič, který nás tak bezohledně předjel, možná ve stavu nouze urychleně míří do nemocnice).

A právě tady vstupuje do hry *emoce*. Dává pocitu hněvu z toho, že se před nás někdo bezhlavě vecpal, kontext plynoucí z *podstaty* toho, že nám někdo narušil plány či s námi jednal neférově. Zároveň však bere v úvahu celou naši minulou zkušenost a vztah k hněvu, stejně jako další okolnosti, které mohou mít na situaci nějaký vliv. Najednou máme více možností než se jen uvolnit, nebo vzplanout hněvem. Máme totiž možnost volby, ať už je náš hněv minulostí ovlivněn jakkoliv.

Emoce zahrnuje nejen pocit poznávání, sociální faktory a s tím spojené sklony k akci, ale také vzájemné působení všech těchto kategorií, což z ní dělá složitý a proměnlivý proces, který se vymyká možnosti elegantního a snadného zmapování.

Skutečně prozkoumat jakoukoliv emoci tedy znamená zkoumat více než jen *pocit* z ní. Musíme být obeznámeni – a nejen v intelektuální rovině – s procesy z raného dětství, které do značné míry

určují, jak za určitých podmínek konkrétní emoci vyjádříme. Potřebujeme se do té doby znovu vcítit a vytvořit si k ní s dostatečnou účastí a zájmem vztah, aby už tolik neovlivňovala naše současné nakládání s příslušnou emocií.

Pokud si nejsme vědomi skutečné perspektivy, již máme tendenci do určité emoce vnášet nebo se jí držet, pravděpodobně ji budeme vyjadřovat způsoby, jejichž základ pochází z dávných časů, často od našich rodičů. Jestliže si nejsme dostatečně vědomi sociálních faktorů (současného i minulého), které ovlivňují naše emoční vyjadřování, nejspíš jim dovolujeme hrát v takovém vyjadřování rozhodující roli.

Emoce je dramatizace pocitu. Máme-li dosáhnout emocionální gramotnosti, je na nás, abychom důkladně pochopili, na čem se to zakládá. Nemůžeme navázat důvěrný vztah se svými emocemi, pokud nejsme hluboce obeznámeni s jejich příběhy a okolnostmi, které jim daly podobu.

Pokud jste například nesnášeli svého sourozence, který se k vám neustále choval ošklivě, a vaši rodiče vám opakovaně říkali, že je špatné nebo hříšné ho nenávidět, mohli jste tuto nenávist obrátit dovnitř a nasměrovat ji proti sobě, což vás zatížilo přítomností vnitřního kritika mimořádné síly. Pokud tuto část minulosti neprozkoumáte a nepropracujete se skrze ni, budete v okamžicích, kdy se k vám někdo zachová špatně, vydáni napospas svému zvyku obracet nenávist do nitra, takže se dotyčnému nepostavíte, ale obrátíte svůj hněv namísto na něj proti sobě.

Pocit je reakce, emoce je adaptace na ni. To znamená, že pocit je něco, co se objevuje okamžitě a bez rozmyslu (na přemýšlení není čas), zatímco emoce vyjadřuje to, jak s tímto pocitem naložíme.

Pocit studu se například ohlásí s drtivou nenadálostí: zrudneme, náš pohled se stočí k zemi, hlava poklesne, v mysli máme zmatek

nebo prázdno, naše rozpaky vystřelí vzhůru a neexistuje nic, co by je zbrzdilo. Něco nás zaskočilo a cítíme se nesnesitelně nepříjemně, jako bychom nazí stáli na veřejném místě. Potom – zpravidla během několika vteřin – se projeví náš obvyklý způsob chování v případě studu, možná doprovázený jednou dvěma vzpomínkami na situace, které se podobaly té nynější.

Právě to je chvíle, kdy přecházíme k emoci, k adaptaci. Náš stud se odehrává na *konkrétním* jevišti. Rozehrává se zde drama, jehož mimořádně neochotnou ústřední postavou jsme my sami a automaticky se uchylujeme k jedné z předem nastavených strategií, jak si s ním poradit. Naše počáteční zahanbená reakce uvolňuje místo dávno zavedené taktice a možná se již přeměňuje v jiné emoce, jako je hněv nebo strach, nebo přechází do stavů, jako je stažení se do sebe nebo odpojení. To všechno je řízeno tím, co nás formovalo v minulosti, a může se to odehrát ve velmi krátkém čase.

Emoce nás může přemoci, zejména pokud je pocit v jejím jádru obzvláště silný nebo podmanivý, nebo byl naopak dlouhou dobu potlačován. Říkám „podmanivý“, protože když je emoční stav dostatečně intenzivní, můžeme zjistit, že nás jeho náhled na věc uchvátil, nebo jsme si na něj dokonce navykli, ať už může být jakkoliv nerealistický. Může nás ovládnout pocit „volnosti“ nebo „nespoutanosti“, který v nás může „vyvolat zvíře“ nebo nás „utopit v žalu“. (Tyto a další metafory používané pro emoce mají, jak ještě uvidíme, základ ve smyslové a motorické zkušenosti.) Můžeme druhé obviňovat, že jsou přespříliš emocionální – nebo že nejsou emocionální vůbec – přestože emocionální bytosti jsme my všichni. Můžeme se cítit rozpačitě kvůli výrazně emotivnímu vyjadřování, pokud stojí v kontrastu k naší obvyklé sebekontrolě (vezměte si výrazy jako „kamenná tvář“ nebo „ledový klid“).

Mnozí z nás mají sklon vnímat emoce jako něco nižšího nebo primitivnějšího a méně důvěryhodného než rozum. Možná o emocích uvažujeme jako o oblacích, které zakrývají jasnou oblohu racionálního myšlení nebo zakalují naši objektivitu. A často je z toho viníme, když říkáme věci jako „Ovládly mne emoce“. Metafora zde mluví o emoci jako o *protivníkovi*. Když se svými emocemi „bojujeme“ nebo se s nimi „pereme“, máme daleko k tomu budovat si k nim důvěrný vztah. Důvěrnost předpokládá přátelský přístup, a jediné pokud se s emocemi spřátelíme, tak s nimi můžeme pracovat způsobem, který nám umožní mít prospěch z toho, co nám nabízejí.

EMOCE A ROZUM

Emocionální negramotnost – neboli nedostatek emocionální citlivosti, pochopení a důvtipu – je z velké části zakořeněna v historickém snižování hodnoty emocí oproti rozumu. Myšlení je pak zjevně přehnaně spojováno s nezaujatostí nebo s umlčováním emocí. A rozhodnutí ve věcech morálky? Pokud snižujeme hodnotu emocí, je prý nejlepší se rozhodovat s vyloučením vášní a pocitů z tohoto procesu, dost podobně, jako bývají děti vyloučeny z rodičovských debat. Vyvstává před námi automatické ztotožnění emocí se subjektivitou, a to ve smyslu, v němž subjektivita znamená selhání objektivity. Ve skutečnosti má logické myšlení při dělání dobrých rozhodnutí za naším emocionálním „vědomím“ sklon zaostávat. K tomuto zaostávání dochází především proto, že naše pojetí tématu založené na emocích využívá větší část mozku a vychází z daleko většího množství dat – a tudíž je zpracovává ve více rozměrech – než čistě rozumový přístup.

Můžeme být zároveň objektivní a emocionální? Ano. Pokud například zoufale pláčete poté, co jste konečně opustili vztah, který

již nefunguje, vztah, který jste se dlouho zoufale snažili udržet nad vodou. Do hloubi své duše víte, že tento svazek je minulostí, a oplakáváte jeho ztrátu. Váš nepotlačovaný emoční projev odplavuje vše, co zbývá z vašeho kdysi tvrdošíjně neústupného postoje, a neponechává vás v nějaké konkrétní pozici, ale spíš vám dává *vědomí* možných pozic. Jste daleko od toho, abyste v takovém žalu utonuli. Jste zranění, ale zároveň zcela přítomní, jasně a nad rámec jakékoliv myšlenkové analýzy vidíte, co se děje.

Výzkum – nikoliv překvapivě – ukazuje, že když přítomné emoce nepotlačujeme, tak významně přispívají k duševním a společenským dovednostem. Emoce zahalují mraky modrou oblohu racionálního myšlení jedině tehdy, když s nimi nejsme v důvěrném vztahu. A když je racionální myšlení odstřiženo od emocí, kalí tak své vlastní vody a v podstatě sklouzává do iracionální racionality!

Vzdalování, izolování či znecitlivění se, případně jiné způsoby odpojení nás samých od našich emocí, omezují naši schopnost jednat moudře a soucitně. Z výzkumu vyplývá, že horší emoční fungování – způsobené nejspíš poškozením těch částí mozku, které se podílejí na zpracování emocí – může brzdit naši schopnost činit rozumná rozhodnutí, i když naše IQ tím zůstává nedotčené. Takže pokud chcete dělat co nejlepší rozhodnutí, nestavte své emoce mimo hru!

To, že bývají emoce chápány jako něco nižšího nebo oproti rozumu méně spolehlivého, spočívá také v tom, že jsou často spojovány se ženami, zatímco racionalita bývá výsadou mužů. Toto až příliš stereotypní přisuzování emocí a racionality jednotlivým pohlavím působí, že se vzdalujeme stavu celistvosti, v němž mužský a ženský prvek působí pospolu. To dále komplikují názory, podle kterých je mozková kůra – centrum racionálního myšlení – „vyšší“ než starší části mozku, které jsou „sídlem“ emocí a zodpovídají za ně. Zvolání

„Ty jsi tak emotivní!“ v sobě obsahuje podstatně silnější kritický význam než „Ty jsi tak racionální!“.

Když někoho kritizujeme za to, že je emotivní, v zásadě ho osoutzíme za něco, co je mu vrozené. I pokud dotyčný reaguje tak, že se uzavře do sebe nebo ustrne, stále se chová emotivně – stejně jako my – ale mnohem méně otevřeně expresivním způsobem. Dokud budeme emocionální expresivitu spojovat spíše se ženskou než s mužskou stránkou, budeme brzdit svůj růst. My všichni jsme emocionální bytosti. Jakmile to bezvýhradně přijmeme a prohloubíme svou emocionální gramotnost, vytvoříme si větší prostor pro stále bohatší a vztahově prospěšné vzájemné setkávání.

OVLÁDÁNÍ A VYJADŘOVÁNÍ EMOCÍ

V této knize se naučíte, jak navázat intimní vztah s každou svou emocí a jak brát v úvahu jejich vzájemné působení. Mezi mnoha faktory, které musíte brát při zkoumání určité emoce v úvahu, je *vzájemná spojitost* emocí. Se šířícím se strachem se často objevuje hněv. Hněv vás uvnitř může stahovat a spolu s ním se právě objevuje strach. Hněv může zastírat smutek nebo smutek může zastírat hněv. Vztek se může náhle změnit v radost – nebo v žal. Vlijte do studu strach a možná se objeví pocit viny. Když se smísí nepřátelství a znechucení, přichází pohrdání. A tak dále. K tomuto mísení a proměňování emocí dochází, protože hranice mezi nimi nejsou ani zdaleka pevně dané, existují spíše jako konstrukty v určitém kontextu než jako něco skutečného. Například hněv a strach jsou zřetelně odlišné emoce, přesto jsou z biochemického hlediska prakticky totožné. To, co je odlišuje, je kontext, ve kterém se objevují. Když se tento kontext posouvá, proměňují se i emoce. Když se při vyjádření hněvu celí napružíme, může se stát, že najednou více než hněv pocítíme strach, případně můžeme začít plakat.

Máme-li žít hlubší, vědomější a probuzený život, potřebujeme ve vztahu k emocím znát jak naše represivní, tak i expresivní tendence a také faktory, které je mohou vyvolat. To znamená být nejen otevřenější vůči emocím, ale také si je více uvědomovat. A to jak v jejich detailech, tak v jejich celkové přítomnosti. Je tedy potřeba, aby bylo naše soustředění nejen obsáhlé, ale také přesně vyladěné.

Kromě toho potřebujeme vědět, co cítíme, ve chvíli, kdy to cítíme. Okolnosti a prostředí nás mohly zformovat tak, že můžeme prožívat určitou emoci, aniž bychom si jí vůbec byli vědomi. Může se to dít dokonce i u něčeho tak zdánlivě zřejmého, jako je hněv. Náhlé zrychlení srdečního tepu, pocit vzrušení, sevřená čelist a krev, která se hrne do rukou a těla, to vše může zůstat jako signál rozrušení bez povšimnutí a rozpoznání. Naše tvář může zrudnout, oči nevraživě planout a ruce se svírat v pěsti, a přesto si stále nemusíme přiznat, že jsme rozhněvaní. Zkoumání manželských konfliktů ukazuje, že muž může být například naštvaný na svou manželku, a přesto tento fakt nemusí vědomě vůbec zaznamenat. Když si nevšimneme přítomnosti hněvu – často proto, že naše pozornost je zaměstnaná jinými věcmi –, zpravidla jeho přítomnost popíráme, a to dokonce i tehdy, když náš partner či přátelé trvají na tom, že tam je. To může naše vztahy s druhými velice silně poškodit.

V procesu vytváření emocionální intimity se musíme nejprve naučit hledat vhodnou rovnováhu mezi *ovládáním* (třeba v situaci, kdy už se hněv skoro mění v nepřátelství) a *vyjadřováním* (v situaci, kdy je nutné, aby se potlačovanému hněvu dostalo rozhodného vyslovení) emocí. Hodně se mluví o přínosu vyjadřování a ovládání emocí, zejména těch, které nesou nálepku „negativní“. Ale kromě přestřelek mezi oběma tábory existuje i další možný přístup: můžeme vytvořit šikovní prostor jak pro vyjadřování, tak pro ovládání emocí, takže jejich projevování přestane být něčím, v čem se

dotyčný vyžívá, nebo něčím škodlivým a jejich ovládní už nebude znamenat pouhé potlačování. Představte si emocionální zdrženlivost a emocionální bezprostřednost v chytrém souznění, jak vědomě a soucitně existují vedle sebe.

Naučit se prodchnout vyjadřování emocí soucitem a kritickým vědomím na nás klade velké požadavky, ale mnohem víc nám to dává v podobě stálého přísunu energie a větší kvality života. Postupně prohlubujeme svou schopnost emoce směřovat a nechat se jimi vést. Ze zdravé emocionální otevřenosti přímo nevyplývá podřízenost emocím – to by totiž znamenalo, že nás jejich požadavky zotročí nebo převálcují – ale spíš jakási probuzená poddajnost, případně dynamické, vědomé nebránění jejich základním energiím.

Takže zároveň „jedeme“ a jsme svými emocemi „unášeni“ ve velmi podobném duchu, jako můžeme úspěšně surfovat na velké vlně. Vymykáme se kontrole, ale zároveň také nevymykáme, jak to vyjadřuje výrok Carlose Castanedy o „řízení odevzdání se“. Místo toho, abychom s vlnou jen bojovali, nebo ji nechali, aby nás porazila (jako v případě, kdybychom se jí podřídili), s ní splýváme, možná se jí dokonce v různé míře přímo „stáváme“. Ale jakkoliv jí můžeme být pohlceni, neztrácíme kontakt s tím, na čem skutečně záleží.

ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ

Musíme se také naučit, jak emoce rozpoznávat, jak jednoznačně číst znaky, které pro ně obvykle bývají typické. To vyžaduje, abychom dávali dobrý pozor na gesta, postoje, výrazy tváře, tón hlasu a cokoli dalšího, co vyjadřuje nebo naznačuje konkrétní emoce, a pilovali svou schopnost se na podobné náznaky naladit. Čím více se v tom cvičíme, tím zběhlejšími se stáváme ve čtení emočních procesů, které zrovna probíhají. I když má většina emocí

jasně rozlišitelné vlastnosti spojené s hlasem a s výrazy tváře, které jsou uznávané napříč kulturami, v některých případech mohou být tyto charakteristiky potlačené nebo skryté natolik, že netrénovanému pozorovateli nemusí být hned zřejmé, že jde skutečně o projev příslušné emoce. I přesto můžeme při její identifikaci často vycházet z výrazu tváře (jako je zahanbené sklopení hlavy, vystrašeně povytažená ramena nebo mírný náklon těla dopředu při hněvu) a z tónu hlasu.

Můžeme tedy vždy rozeznat konkrétní emoci na základě přítomnosti určitého chování? Nikoliv nutně. Může se například stát, že nebudeme vykazovat žádné prvky chování, které jsou prý typické pro hněv, a přesto budeme rozhněvaní. Místo abychom praštili do stolu nebo nadávali na své neštěstí, že máme partnera, kterému na nás tak málo záleží, můžeme hněv vyjádřit tím, že se budeme partnerovi snažit ještě více zavděčit, nebo tím, že si pro sebe ponecháme nějakou informaci, o které víme, že by mu pomohla. Nebo můžeme kypět vzteky, nasadit široký úšklebek (jiný projev zavrčení!) a jednat velmi ohleduplně.

Můžeme podobně emoci rozeznat na základě přítomnosti určitých pocitů? Nikoliv nutně. Dvě emoce – například závist a žárlivost – sice možná vyvolávají velmi podobné pocity a mají do značné míry stejné fyziologické charakteristiky, ale přesto se liší. Silné vzrušení (představte si, že dostanete injekci adrenalinu) může v závislosti na okolnostech signalizovat strach i hněv, ale neodhalí nám, která z těchto emocí probíhá. Mezi emocemi rozlišujeme tím, že se naladíme – jakkoliv nevědomě – na převládající kontext situace. Pozměňme kontext a pravděpodobně zjistíme, že prožíváme zcela odlišnou emoci, přestože z fyziologického hlediska jsme prakticky ve stejné pozici.

Protože jsou tělesné pocity obvykle tak očividnou součástí emocí, můžeme si je s nimi samotnými splést. Emoce je ale více než jen

pocit, který je s ní spojen. Hněv je určitý postoj, nikoliv jen pocit vznícené připravenosti k boji. Vyhodnocujeme emoce, nikoliv pocity – a pojmem „pocity“ zde myslím velmi široký význam toho slova. Můžeme mluvit o svém hněvu jako o „oprávněném“ nebo „bezdůvodném“, ale mluvili bychom stejně o pocitu, že je nám na zvracení nebo že se nám chce zívát? Nebo můžeme své zahánění označit za „směšné“, ale řekli bychom, že je „směšný“ pocit, že máme chuť si udělat snídani?

Navíc můžeme přestat být rozhněvaní, a přesto prožívat stále stejné pocity, které jsme o chvíli dříve vyhodnotili jako hněv. Například se na vás rozhněvám, že jste mi poškrábali nové auto, ale najednou zjistím od velice důvěryhodného přítele, že jste v tom ve skutečnosti nevinni, a už na vás naštvaný nejsem. Moje vyhodnocení situace se radikálně a prakticky okamžitě změnilo, pocity, které jsem prožíval jen pár chvil předtím – tlukoucí srdce, zardělý obličej, stažená ramena –, jsou ale stále zřetelně přítomné a zmírnily se jen nepatrně.

Můžu tak nyní označovat tyto pocity jako „hněvivé“? Ne, protože jejich hodnoticí rámec – či emocionální základ – se změnil.

Vezmeme-li v úvahu, jak snadné je emoci potlačit, zakrýt nebo ji špatně pochopit, je zcela zásadní, abychom velmi zevrubně pochopili, jak jsme s ní v minulosti zacházeli a jak máme stále sklon s ní zacházet, ale bez toho, abychom se za to ostouzel. Jsou chvíle, kdy je potlačení nebo skrytí určitého pocitu zcela náležité, je ale potřeba, abychom věděli, že se toho dopouštíme, a také abychom byli otevření sdílení tohoto faktu se svými blízkými.

Emoce je zároveň velice jednoduchá a komplexní. Pocit s ní spojený, ať už je jakkoliv obtížně popsateľný, je nepopíratelný a je jednoduše tady. Ale anatomie emoce není něco, co by bylo možné jednoduše rozebrat a definovat. Emoce má ve skutečnosti více

povahu slovesa než podstatného jména, protože to není jen nějaká endogenní entita či věc, kterou můžeme vypudit ze svého systému, ale živoucí proces, který se stále do určité míry mění.

Na některých místech se říká, že když se vám nelíbí počasí, zkuste se pár minut potloukat po okolí a ono se změní. Emoce je právě taková. Zůstaňte jí přítomni pár minut a sledujte její proměny: jak se naklání do různých stran, jak odhaluje své různé roviny, jak se proměňují její barvy a struktura, jak hraje světlem a stínem, jak se zahaluje mraky a projasňuje, jak se neustále vyvíjí.

Emoce je ústředím komunikace, pojivovou tkání vztahů, měnou intimity, životní mízou ztělesněného vědomí. Posouvá nás a motivuje, ať už jsou okolnosti jakékoliv. Není před ní úniku, ať už sami sebe otupujeme, jak chceme. Takže se klidně můžeme obrátit *ke* své emoci, ať už je jakkoliv nepříjemná, a vytvořit si s ní co nejintimnější vztah.

2.

Pěstování důvěrného vztahu s emocemi

*Svou bolest pozvěte blíž a ještě blíž.
Jeden nádech za druhým a čas
– brzy jen pouhý prostor –
mezi myšlenkami se prodlouží.
Svou bolest pozvěte samotnou, bez dramatu.
S ní přijde lehkost, jež bude oporou
a nabídne víc než dost prostoru
pro existenci a roztávání citů.
Prostor pro slunce a prostor pro déšť,
prostor pro ztrátu a prostor pro bolest
schoulenou v náruči milosti a nesmírné péče
toho, co chtě nechtě musíme společně nést.*



BUDOvat SI S NĚČÍM DŮVĚRNÝ vztah znamená, že se k tomu musíme dostatečně přiblížit, abychom to opravdu velmi dobře poznali. Když totiž nebudeme v přijatelné blízkosti – jako vědci, kteří si drží emocionální odstup od předmětu svého studia – uniknou nám klíčové aspekty. A když se k příslušné věci dostaneme až příliš natěsno, do té míry, že s ní začneme *splyvat* – jako čerstvě zamilovaní, kteří nechávají své hranice zhroutit v romantickém opojení – ztrácíme schopnost se na ni soustředit.

V důvěrném vztahu se hluboce vztahujeme k „druhému“ – k osobě, předmětu nebo stavu – a stáváme se mu blízkými způsobem, který přesahuje pouhou prostorovou vzdálenost. Když přijde na pěstování důvěrnosti, tak spojení s tím, k čemu ji směřujeme, a odpojení od toho nejsou protiklady, ale spíše proměnlivě se prolétající taneční partneři.

Když si vybudujeme důvěrný vztah s určitou emocí, přestáváme k ní přistupovat jako k něčemu špatnému, bez ohledu na to, jak může být nepříjemná, když se objeví. Zveme tuto emoci takříkajíc do vlastního obýváku, dáváme jí dostatečný prostor, aby mohla dýchat a plynout a rozvíjet se, aniž bychom nutně přijímali její úhel pohledu nebo kontext, v němž se objevuje. Námi zvolená důvěrnost s ní zjevně zahrnuje jako svou součást také to, že vidíme nejen její energetické charakteristiky a tělesné znaky, ale také její postoj k dané situaci.

A když vidíme tento postoj – tento hodnoticí rámec – rozpoznáváme také, jak ho formovala naše osobní historie. Nenecháváme se svést energií, pocitem, náhledem či sklony spojenými s touto emocí, držíme ji ve své blízkosti, pozorně nasloucháme a v případě pochybnosti uplatňujeme svou intuici.

Stejně jako můžeme zvýšit své IQ, můžeme zvýšit i své EQ (emoční inteligenci). A jak? Díky rozvoji důvěrného vztahu s našimi emocemi – jak tehdy, když se objevují, tak v jejich možnostech vyjádření – a také díky tomu, že provádíme cvičení, která se zaměřují na slabší nebo méně rozvinuté oblasti našeho emočního života.

K tomu, abychom navázali důvěrný vztah s našimi emocemi, nemusíme snižovat hladinu svého IQ, dokonce ani odsouvat intelekt na druhou kolej či se vyhýbat racionalitě a snižovat hodnotu poznávání. Se zvyšováním naší emoční inteligence – obzvláště skrze

naši rostoucí schopnost emocionální intimity – může růst také naše IQ. A proč? Protože rozšiřujeme a prohlubujeme svůj záběr, vnášíme ze sebe více do všeho, s čím se musíme potýkat nebo čím se zabýváme. Jinak řečeno vycházíme z plnějšího vědomí sebe sama – emoce koneckonců zahrnuje nejen pocity a společenské faktory, ale také poznání.

Emoce a racionalita samozřejmě mohou fungovat odděleně, ale nejlépe fungují, když pracují *společně*.

ČTYŘI KROKY K EMOCIONÁLNÍ INTIMITĚ

Prvním krokem v rozvoji emocionální intimity je rozpoznání toho, co cítíte.

Nepotřebujete k tomu vědět žádné detaily – stačí jen rozpoznat příslušnou emoci. Pokud cítíte strach, jednoduše si ho všimněte a připusťte si jeho přítomnost, aniž byste se nechali pohltit jakýmkoliv divadýlkem, které ho doprovází. Pokud v jediném okamžiku cítíte více než jednu emoci, přiznejte si to.

Pokud si nejste jistí, co cítíte, zeptejte se sami sebe tak přímočaře, jak je to jen možné: Cítím smutek? Cítím stud? Cítím klid? Cítím znechucení? Cítím štěstí? Cítím vinu? Cítím se nešťastný? Cítím hněv? Cítím žárlivost? Cítím strach? Cítím se nepříjemně? A tak dále. Ptejte se upřímně a je pravděpodobné, že se vám dostane téměř okamžité odpovědi na každou z vašich otázek – zpravidla v podobě niterného „ano“, „ne“ nebo „možná“. Hledejte tuto odpověď ve svém těle a v intuitivním vědomí, a nikoliv ve svých myšlenkách. Abyste lokalizovali tělesnou odezvu, všimněte si, kde v těle nejzřetelněji pociťujete nárůst nebo změnu určitého pocitu, když si položíte některou z výše uvedených otázek. Potom do tohoto místa soustřeďte více pozornosti a zaznamenejte, jaký druh

odpovědi – pokud jde o to, co cítíte – se objeví. Může být verbální, neverbální nebo to může být kombinace obou dvou.

Pokud jste si tyto otázky položili a otevřeli se vůči tomu, abyste odpověď přijali, a přesto stále nedokážete identifikovat svůj emoční stav, prozkoumejte celkový ráz toho, jak se cítíte. Je to příjemné, nepříjemné nebo neutrální? Je to vzdálený „šum“, nebo je to něco, co je více v popředí? Jak plynulé to je? Nepřehlížejte otupělost, kterou možná prožíváte. Otupělost je nepřítomnost cítění – cítění necítění – pod níž se zpravidla skrývá velké množství emocí. Pokud vám rozpoznání vašich pocitů stále uniká, věnujte bližší pozornost tělesným dojmům (jaké pocity máte v oblasti krku, břicha, čela, hrudi, rukou), povšimněte si jejich struktury, intenzity, hloubky, změn.

Zaměřte svou pozornost – nikoliv uvažující mysl, ale holou pozornost či nekonceptuální vědomí – na to, co právě cítíte. (Pro meditativní praxi, která toto vědomí uzemňuje a projasňuje, viz přílohu.)

S tímto prvním krokem k navázání důvěrnějšího vztahu s emocemi je spjata potřeba vyšší emocionální gramotnosti. Abychom dokázali emoce, které se objevují, rozeznat a pojmenovat, je naší povinností být lépe informováni o jejich celkové charakteristice a o své osobní historii s každou z nich. Získávání takových informací má převážně zkušenostní povahu. Pomůže tady přistupovat k emocím nejen v intelektuální rovině, ale také s vrozenou zvědavostí a objevitelským duchem. Je to jako bychom odhalovali kontinent sebe sama, který byl dlouho pohroužen v mlze a chráněn varovnými cedulemi s cílem udržet nás v bezpečné vzdálenosti. Je to dobrodružství, které ani zdaleka není předvídatelné. Může nás například překvapit, jak málo jsme toho věděli o zásadní roli, kterou určitá emoce sehrála v našem vývoji a rozhodování ohledně vztahů.

Druhým krokem je přímé vyjádření toho, co cítíte.

Jakmile rozpoznáte, co cítíte, je načas to co nejjednodušeji a nejprůchoďěji vyjádřit. Takže žádné hlouposti, žádné kouřové clony, žádná divadýlka, žádné mlžení – jen holá fakta. Říkám holá „fakta“ v kontrastu k mlhavějším a sporným vyjádřením jako „Cítím, že mě nikdo neposlouchá“ nebo „Mám pocit, že tu pro mě nejsi“ nebo „Cítím, že tu jen ztrácím čas“ – která ve skutečnosti nevyjadřují emoční prožitek. To, o co se v takových chvílích dělíme se světem, je daleko spíš náš dojem toho, co se děje, než jednoduchá skutečnost toho, co cítíme. Takže cvičení zde spočívá v jednoduchém vyjádření příslušných informací. Když řeknu „Cítím, že mě neposloucháš“, je to dojem, zatímco věta „Cítím hněv“ je konkrétní informace. To první je sporné, to druhé nikoliv. A v této chvíli nemusíte říkat, *kvůli čemu* jste rozhněvaní, čeho se bojíte nebo proč jste šťastní. Úplně stačí, když jednoduše vyjádříte daný pocit sám o sobě.

Přímé vyjadřování toho, co cítíte, ve svých vztazích uplatňujte co nejvíce. Když už jste řekli, co cítíte, nedoplňujte to bezodkladně o další detaily. Pokud jste právě prohlásili, že cítíte hněv, dovolte tomuto prostému faktu proniknout do vědomí, dejte si – a svému posluchači! – čas přivyknout a naladit se na realitu toho, co jste s ním zrovna sdíleli. Neskočíte-li do příběhu o tom, co cítíte, příliš rychle, pravděpodobnost, že se ztratíte v emocionálním divadýlku, bude nižší. Totéž platí, když se nenecháte svým posluchačem zatáhnout do debaty, a vytvoříte tak pro sebe i pro zmíněného posluchače prostor, abyste mohli být jednoduše přítomni čemukoliv, co cítíte.

Třetím krokem je ujištění se, že druhý skutečně slyší to, co říkáte.

Možná vám dokáže zopakovat to, co jste řekli – aniž by vás skutečně poslouchal –, protože v úrovni citění mu to ještě nedošlo. Až se tak stane, poznáte to, vycítíte, že mezi vámi v emoční

rovině něco zaklaplo na své místo, že se znatelně zvýšila míra vzájemné empatie. Bohužel nemálo z nás má sklon při slovních výměnách vykazovat rozvoji empatie a emočnímu souznění místo někde vzadu, a to i když jde o našeho partnera. Dialog mezi námi se může bez významné míry empatického souladu snadno zvrhnout v nervy drásající hádku, protahovanou odtažitost nebo srdceryvné vzdálení se, kdy to, co skutečně cítíme, hraje oproti našim interpretacím toho, co se děje (a debatám o tom), druhé housle.

Takže pokud jste v pozici příjemce, pouštějte to, co druhý sdílí o své emoční pozici, do svého nitra, dokud to jasně nepocítíte – ať už se vám to, o čem se mluví, líbí, nebo ne! A jste-li tím, kdo něco sdílí? Mluvte jednoduše, odolejte pokušení rozpovídat se o tom, proč jste rozněvaní nebo cítíte strach či stud. Neztrácejte kontakt s tím, co cítíte. Držte mysl co nejvíce mimo hru a dovolte své empatii vůči posluchači, aby se prohloubila, jak jen to jde, aniž byste to, co s ním sdílíte, jakkoliv tlumili.

A pokud jste sami, vdechujte do sebe to, o čem víte, že to cítíte, a i nadále se vůči tomu otevírejte. Zůstaňte se svými emocemi ve vši jejich syrovosti. Jejich příběhu, ať je sebevýznamnější, v této chvíli není třeba věnovat energii či pozornost. Nehádejte se sami se sebou. Nevstupujte do debaty se svým vnitřním kritikem o tom, co byste měli cítit. Zůstaňte vědomě přítomni ve svém nitru a buďte si neustále vědomi toho, jak dýcháte.

Mnozí z nás si ve chvílích neklidu či neštěstí přejí rychlé řešení, které by přineslo úlevu. Vezměte toto naléhavé přání na vědomí a zůstaňte soustředění na své obnažené pocity, přijměte tuto zoufalou touhu po řešení do svého srdce, jako kdybyste drželi v náručí vyplašené dítě. Když je to, co cítíte, na hony vzdáleno něčemu příjemnému, dopřejte si tolik soucitu, kolik jen dokážete.

Čtvrtým krokem je soustředění se na podrobnosti bez ztráty kontaktu.

Konkrétním vyjádřením podrobností docílíte prohloubení kontextu toho, co cítíte, abyste tomu mohli porozumět jak s ohledem na svůj současný život, tak na výchovu a prostředí, které vás formovaly. Jakmile jste to, co ve své podstatě cítíte, vyslovili a přijali, je zcela přirozené to uvést více do souvislosti.

To můžete udělat buď o samotě, nebo ve společnosti druhých. Pokud jste sami, odolejte touze zabíhat do detailů, dokud nebudete s tím, co cítíte, dostatečně hluboce v kontaktu. To vám totiž zabrání nechat se strhnout divadýlkem, které se může objevit společně s vaším emočním rozpoložením.

V kontextu vztahů, zejména těch důvěrných, je opravdu podstatné, abyste za důležitější považovali to, co k druhému cítíte nebo jak s ním v emocionální rovině souzníte, než to, zda souhlasí, či nesouhlasí s tím, co říkáte. Dejte vaše vzájemné spojení na první místo a zjišťování důležitých podrobností na druhé. Udělat to takto je daleko efektivnější – a působivější – než snaha objevit podstatné detaily ve chvíli, kdy je vaše spojení s druhým nedostačující. Když se totiž nezabýváte přítomným emocionálním odpojením, prudce narůstá pravděpodobnost, že sklouznete do vzájemné reaktivity – která toto odpojení pouze dále posílí.

Pokud ztrácíte kontakt s druhým ve chvíli, kdy se snažíte dobrat podrobností, co nejdříve si to připusťte a *přestaňte s tím*. Poté se vraťte zpět k prvnímu a druhému kroku a zůstaňte s nimi, dokud se vám s dotčným nepodaří navázat lepší spojení. Nespěchejte. Čas, který to zabere, stojí za to! Jednoduché sdílení toho, co se s vámi v emocionální rovině děje – nejjednodušším možným jazykem –, může věci proměnit rychleji, než když se naplno ponoříte do detailů.

Pokud zjistíte, že to ve vás stále vyvolává emocionální podrážděnost – něco mezi tím, že „vám hučí v uších“ a „chystáte se

vybuchnout“ – odolejte touze zredukovat svá slova na divadýlko jako ze soudní síně. Odstupte od jeho obsahu, nedělejte nic, čím byste přizívali jeho kontroverzní povahu. Aniž byste to obhajovali, řekněte, že cítíte, že začínáte být reaktivní nebo zahlcení. Povšimněte si, jestli se objevuje nějaký skrytý pocit. Můžete například cítit smutek, který nesdílíte a který místo toho nahrazujete hněvem, jenž ho překrývá. (A pokud cítíte, že jste v emoční rovině silně reaktivně nabroušení – ať už jste sami, nebo je s vámi někdo další – přemýšlejte, zda nepřišel čas pro *vědomé rozčilení*, které je popsáno v následující části této kapitoly.)

Tyto čtyři kroky – rozpoznání, vyjádření, sdílení a poskytnutí důležitých podrobností o tom, co cítíte – rozhodně stojí za to, abyste je společně s průzkumem svých emocí a emocionální historie podnikli. Přistupujte k nim intuitivně. Někdy postačí, když jednoduše provedete jen první krok. Jindy bude vhodné udělat první dva tři nebo všechny čtyři. Toto je váš osobní kurz Úvodu do emocionální gramotnosti. V jeho průběhu k sobě přistupujte soucitně, svou účast na něm nijak neuspěchávejte, ale ani ji neodkládejte.

Cvičení

ROZVÍJENÍ DŮVĚRNÉHO VZTAHU S NEPŘÍJEMNÝMI EMOCEMI

Představte si emoci, kvůli které se zpravidla cítíte nejméně příjemně. (Pokud je jich více, vyberte si jednu, která mezi nimi v této chvíli nejvíc vyniká.) Zavřete oči a vybavte si situaci, v níž se tato emoce velmi silně projevila. Lehce prohlubte svůj dech, nechte své tělo zaujmout pozici, ve které jste se v té chvíli nacházeli. Vzpomeňte si, jaký jste měli v přítomnosti této emoce pocit ve tváři. Nechte výraz svého obličeje, aby se mu co nejvíce přiblížil. A teď, místo abyste si od této emoce udržovali odstup, jí věnujte větší pozornost, více se na ni zaměřte, současně ji prociťujte a pozorujte.

Potom zaměřte svou pozornost (možná si ji „nasadíte“ na hlavu jako čelovou svítilnu) na detaily této emoce – ale jen zlehka a pozvolna –, i když vás váš odpor k ní může vést opačným směrem. Vnese do svého zkoumání této emoce co největší přesnost: povšimněte si její struktury, směřování, hustoty, teploty, barvy, intenzity, pohybů a jejích interakcí s dalšími emocemi. Vyvažte své nepříjemné pocity zvědavostí.

Pokud budete provádět toto cvičení dostatečně dlouho, začnete mít s příslušnou emocí natolik důvěrný vztah, že vás přestane tolik znepokojoval, když se objeví. Místo toho budete její příchod vnímat jako příležitost prohloubit vlastní poznání sebe sama a svou schopnost vztahové intimity. Nakonec zjistíte, že naše temnější či „negativní“ emoce nepředstavují problém. Tím je náš odpor vůči nim.

VĚDOMÉ ROZČILENÍ

Nechat se něčím rozčilit nebo rozhodit tak, že ztratíme perspektivu, je velice snadné. Proto je klíčové, abychom dokázali rozpoznat základní pocity, které se objevují, když se pokoušíme pohlédnout na jedinečnost naší situace, a abychom je rovněž dokázali pojmenovat a *setrvat s nimi*. Pokud nezůstaneme v kontaktu se svým emocionálním rozčarováním nebo prudkostí, snadno zabředneme do detailů a do divadýlka, které je obklopují. A pokud se nacházíme ve stavu emocionálního zahlcení nebo se mu přinejmenším blížíme, pak je možná ta správná chvíle pro vědomé rozčilení. Při tom se svobodně projevíte – a myslím tím opravdu svobodně! – budete skutečně emocionálně otevření, budete přehánět zvukový projev i gesta, aniž byste je jakkoliv korigovali nebo kolem nich našlapovali po špičkách. Zariskujete tak, jak byste v situaci, která vás vyvedla z míry, riskovat nemohli, a to vše v rámci daného kontextu se správně nastavenými hranicemi (jejichž rozsah jste si promysleli a vyjasnili *předem*).

Pokud jste ve společnosti někoho dalšího (svého partnera nebo blízkého přítele), budete mít již dopředu nastavená kritéria a základní pravidla pro vědomé rozčilení. Ta musejí být zcela jasně stanovena předem, aby vaše rozčilení – což je v zásadě dospělácké vztekání – proběhlo způsobem, který nenapáchá žádné škody. Je to podobné, jako byste se účastnili dramatického kroužku a vaším úkolem by bylo dát výbušným způsobem průchod svým emocím, přičemž začátek i konec by byl jasně stanoven. (Poznámka: Pokud vás z míry vyvedl váš protějšek, během svého rozčilování se na něj nedívejte. A pokud je vaše rozrušení, které se k němu váže, obzvlášť bouřlivé, dejte svému rozčilení průchod v jeho nepřítomnosti.)

Zde je příklad vědomého rozčilení v přítomnosti další osoby. Máte za sebou těžký den v práci a domů se vracíte vytočení.

Partner vás přivítá a vy mu odseknete. I když si na něm nechcete vylévat svou frustraci, právě s tím začínáte. Řekne vám, že má dojem, že přišel čas na vědomé rozčilení, na kterém jste se – za splnění určitých podmínek – spolu již předem domluvili. Nabručečně odpovíte, že ano. Oba se přesunete do obývacího pokoje. Váš partner se posadí a řekne vám, abyste se do toho pustili. Stoupnete si doprostřed místnosti, prohloubíte dýchání, vidíte svého partnera, jak v klidu a nehybně sedí a dává vám prostor, abyste se svobodně projeví. A teď *naplno* vyjádříte, co cítíte – možná zahrozíte pěstí, možná se rozpláčete, možná budete melodramaticky říkat věci, o kterých byste si přáli, abyste je byli mohli říct dříve, dovolíte si být nestoudně plní života. Už nemusíte věci držet pod pokličkou, poklička je pryč. Cítíte povzbuzující stálost partnerovy přítomnosti. Když se do toho pustíte s obzvláštním nasazením a začnete si svou dokonalou živost užívat, cítíte, že ho to, co předvádíte, těší a že to oceňuje. Po pár minutách se začnete zklidňovat a partner vám dá najevo, že je to za vámi. Na chvíli si pohodlně lehněte nebo sedněte. Krátce na to můžete oba pokračovat ve svých plánech na večer s daleko větší lehkostí, než kdybyste vědomé rozčilení vynechali.

Pokud jste sami nebo nemáte nikoho, s kým byste to chtěli podstoupit, je proces velice podobný. Procházíte jím s dopředu jasným vědomím, že nezpůsobíte žádnou škodu a že dáte plný průchod emocím, dokud se nezačnete přirozeně zklidňovat. Pokud se držíte zpět nebo se stydíte, prostě *přehánějte* to, co děláte, včetně fyzické stránky – jde přece o rozčilení! Jakmile skončíte, sedněte si nebo si lehněte a zavřete oči a alespoň na pár minut si odpočiňte, aby se vaše tělo mohlo uvolnit a zklidnit.

Když to celé spojíme dohromady, vypadají jednotlivé kroky vědomého rozčilení takto:

1. Pojmenujte svou převládající emoci (emoce).
2. Za předem určených okolností (abyste zamezili překročení vymezených hranic) popusťte uzdu tomu, co cítíte. Přehánějte svá slova, tón hlasu i tělesné pohyby. Buďte melodramatičtí!
3. Věnujte se tomu naplno, dokud vám přirozeně nedojde pára (obvykle to bývá méně než 10 minut), potom si na pár minut pohodlně lehněte nebo sedněte.

Jste-li rodiči, můžete umění vědomého rozčilení naučit své děti. Ve skutečnosti jim nepředstavujete nic, co by jim bylo cizí. Je pravděpodobné, že ve vztekání se a dávání průchodu emocím celou svou bytostí jsou již tak dost zběhlé. Tak co z toho udělat něco více vědomého? Zprvč se ujistěte, že jste takového rozčilení schopni vy sami osobně – pokud cítíte zábrany, nejspíš nebudete při výuce dětí, jak se mají vědomě rozzlobit, dostatečně v pohodě. Zadruhé se do toho pusťte jen tehdy, pokud máte se svými dětmi blízký vztah s fungujícím emocionálním napojením. A zatřetí je to zčásti uče jako hru přiměřenou jejich věku – co nejpřirozenější a nejhravější cestou.

Například vaše sedmiletá dcera, se kterou jste si velmi blízcí, je nešťastná z něčeho, co proběhlo mezi ní a její kamarádkou. Moc vám toho neřekla, ale vy víte, že ji to skutečně trápí. A tak si s ní sedněte, možná ji obejměte a krátce jí povězte o tom, že jste se někdy také cítili zranění, ale nechtěli jste své pocity držet v sobě. Mluvte s ní, aniž byste k ní přistupovali spatra, a do jisté míry to s ní sdílejte, jako byste vyprávěli napínavou historku. Potom jí ukažte, jak to vypadá, když se vědomě rozčílíte, abyste dali těmto pocitům průchod – a vyzvěte ji, aby se k vám připojila.

Když je vše v plném proudu a přirozeně to probíhá, vyzvěte svou dceru, aby si představila, že její kamarádka stojí přímo před ní, a dejte jí svolení říci co nejotevřeněji vše, co chce. Vysvětlíte jí, že když je

tady s vámi, může říct cokoliv, ale že to nemusí být nutně to samé, co by řekla přímo své kamarádce. Je-li to nezbytné, pomozte jí, aby do svého sebevyjádření vložila opravdu všechno. Žádný tlak, jen nevázanost vyjádření naplno. Přinejmenším zpočátku přežte své pocity, abyste jí pomohli pokračovat. Řekněte věci jako „Ukaž mi, jak moc jsi naštvaná!“ a „Co bys byla ráda řekla, kdyby ti to nezpůsobilo nepříjemnosti?“. Když vaše dcera skončí, odpočívá vám na klíně. O chvíli později už si spolu můžete promluvit o tom, co se stalo a co by bylo nejlépe ve vztahu s kamarádkou udělat.

BÝT EMOCIONÁLNĚ ZRANITELNÍ

V některých případech jedna emoce sekunduje jiné. Příklad ze života představuje situace, kdy se na povrch prodírá smutek a zároveň se razantně projeví hněv, který tento smutek zakryje. Pokud se nacházíme právě v takovém stavu a nějaký přítel se nás zeptá, co cítíme, pravděpodobně mu odpovíme, že jsme rozhněvaní. Vzhledem k tomu, že vypadáme a zníme opravdu vztekle – a možná dokonce velice vztekle – se tato odpověď zdá být zřejmá. Je to pravda, ale jen částečně. Jsme totiž také smutní – a ve skutečnosti jsme především smutní. Možná se ale stydíme smutek projevit a cítíme se bezpečněji, když jednáme pod zástěrkou hněvu. Pokud víme, že jsme smutní, a ne jenom rozhněvaní, a stydíme se to sdílet s okolím, mohli bychom začít tím, že řekneme, že je pro nás obtížné připustit, co se s námi v emocionální rovině děje (A možná dokonce budeme vzteklí, že je to tak zatraceně těžké!). A můžeme dodat, že za určitých okolností je pro nás mnohem jednodušší být rozhněvaní než dát přímo najevo smutek.

Být zranitelný – transparentní, otevřený a spontánní – je ohromně nápomocné, když se emoce začínají navzájem překrývat nebo maskovat, protože se tím udržuje emocionálně upřímné souznění

mezi námi a naším protějškem. S tím souvisí i zesílení vnímavosti, která vybízí k hlubšímu odhalování a sdílení. Zranitelnost může být děsivá, protože nám ztráta ostražitosti připadá nebezpečná (a možná také kdysi *byla*). Bez zranitelnosti ovšem izolujeme sami sebe od svého emočního bohatství a hloubky – a tím si bráníme v autentickém spojení s druhými.

Zranitelnost nemusí znamenat kolaps nebo zhroucení, či dokonce ztrátu síly. *Může být zdrojem síly*, zejména když se naučíme stát se přístupnějšími, aniž bychom ztratili kontakt s podstatou své osobnosti. S takovou zranitelností je neodmyslitelně spjata jistá důstojnost, dokonce i za pokořujících okolností.

Jsme-li emocionálně zranitelní, znamená to, že jsme v kontaktu s tím, co cítíme (a že jsme ohledně toho otevření), že sdílíme jak to, co je na povrchu, tak to, co je v hlubinách. A že jsme také upřímní ohledně toho, co se svými emocemi děláme, že jako první poukazujeme na to, když se chováme například defenzivně nebo agresivně, případně když odpoutáváme svou pozornost od toho, co cítíme. Že jsme ochotní sdílet s lidmi, kterým důvěřujeme, i to obtížné s vědomím, že čím otevřeněji sdílíme emoční stavy (a jejich kořeny), z jejichž odhalení máme strach, tím hlubší a více naplňující mohou být naše vztahová spojení.

EMPATIE A EMOCIONÁLNÍ INTIMITA

Schopnost cítit nebo emocionálně souznít s tím, co cítí druhí – známá jako empatie – je pro emocionální intimitu klíčová. Bez ní zůstáváme izolováni od ostatních, odříznuti od důvěrnosti jakéhokoliv druhu. Naše schopnost empatického vzrušení se zdá být vrozená, ale může být potlačena či zmařena vlivem určitých podmínek, jakými jsou třeba násilné či traumatizující okolnosti z doby raného dětství. Cokoliv je naší empatii na překážku, však může

být ve většině případů dostatečně zprůchodněno, a my tak máme možnost se se svou schopností empatie opětovně spojit.

Pokud si v této oblasti nevedeme zrovna dobře, je třeba, abychom toho udělali více, než jen prohlásili, že jsme zkrátka takoví. Je důležité si uvědomit, že nejsme odsouzeni zůstat na spodních příčkách žebříčku empatie! Jakmile se přestaneme tvářit, že jsme empatictější, než jak tomu ve skutečnosti je (a také přestaneme sami sebe ostouzet za nedostatek empatie), jsme na dobré cestě, abychom tuto svou schopnost vylepšili.

Můžeme začít tím, že se empaticky zaměříme na své minulé zkušenosti s ní! Jaké situace vzbudily naši empatii? Kdy jsme žádnou empatii necítili, i když se zdálo, že bychom ji cítit měli? Kdy, pokud vůbec, nás empatie přemohla? (Soucit s vlastními nedostatky – včetně nedostatku empatie vůči druhým, kteří trpí – neznamená, že se jimi nebudeme zabývat. Jedná se spíš o jakýsi posvátný prostor, kde nad nimi můžeme hlouběji uvažovat.) Naši schopnost empatie prohloubí kombinace jejího zkoumání a cvičení na její probuzení. Můžeme si například představit sami sebe v kůži někoho, koho nemáme rádi, nebo můžeme provádět meditační cvičení zaměřená na přání všeho dobrého druhým lidem.

Zvýšení IQ nemusí znamenat nárůst MQ (morální inteligence) – můžeme být kognitivní obři a zároveň morální trpaslíci – ale růst EQ (emoční inteligence) zvětšení MQ znamenat může. Proč? Protože čím více jsme v kontaktu se svými emocemi, tím více budeme v kontaktu s emocemi druhých – je tedy vysoce pravděpodobné, že vůči nim budeme empatictější. A čím více empatie máme pro druhé – společně se schopností k dobře fungující komunikaci založené na emocích – tím je pravděpodobnější, že je nebudeme odlidšťovat nebo s nimi špatně jednat. Místo toho k nim můžeme zaujmout morální postoj, který přesahuje vlastní omezený zájem

a etnocentrismus, a nakonec přijmout za své ono „my“, které zahrnuje každého. (Skrze takové přijetí začínáme až do morku kostí chápat, že to, co děláme druhému, děláme také sami sobě.)

A nezapomeňme při úvahách o empatii ani na kognitivní stránku. Způsobilst k empatii je přítomna již čtyřiaadvacet hodin po narození, není to ale empatie, kterou jsme si sami *zvolili*. Zabývat se tím, jak by nám bylo v kůži někoho jiného, a to dokonce i jen v *úvahách*, vyžaduje myšlení, a to samé platí i o *uvědomění si* toho, že to skutečně děláme.

Pokud takové uvědomění unikne naší pozornosti nebo jednoduše nepronikne do našeho vědomí, může se stát empatie problémem, a to zejména pokud až příliš přebíráme emocionální stav druhého, přijímáme jeho pocity za své natolik hluboce, že ztrácíme kontakt sami se sebou. Když nás přemohou emoce druhého, je pro nás obtížné rozeznat, kde je jejich začátek a kde je náš konec: naše hranice jsou odplaveny, rozpuštěny, jsou pryč. Když k tomu dojde, nejsme druhému platní o nic víc, než kdybychom zůstali od jeho emočního stavu zcela izolováni.

Bez empatie není intimity. Intimita ovšem vyžaduje více než jen empatii. Musíme být schopni dostat se k ostatním dostatečně blízko, abychom je dobře poznali a otevřeně se vcítili do jejich stavu – a zároveň si od nich musíme udržovat právě takový odstup, abychom byli dál soustředění, což nezbytně potřebujeme k oddělení *jejich* stavu od toho našeho.

Bez empatie není soucitu, ale pro rozvoj skutečného soucitu je potřeba více než jen empatie – včetně schopnosti vytvořit a udržovat si v případě potřeby (například když cítíme, že emocionální stav druhého nás přespříliš pohlcuje) *empatickou zed'*. Taková zed' může být ta nejtenčí a nejlépe prostupná z psychologických membrán, ale může také být o mnoho silnější a pevnější – prostě taková,

aby zabránila tomu, abychom my a ten druhý splynuli (nebo se v sobě navzájem ztratili).

Básník Robert Frost kdysi napsal, že dobré ploty dělají dobré sousedy. Stejně tak dobré hranice tvoří dobrá spojení, předchází jí empatickému přetížení. Jsou chvíle, kdy je třeba, abychom otevřeli brány své empatie dokořán, a jsou chvíle, kdy je nezbytné je uzavřít. Obě tyto schopnosti musíme mít neustále v pohotovosti. Dobré hranice to umožňují. Uvolnit, opustit nebo zrušit své hranice, abychom se spojili s druhým, není totéž, jako kdybychom je jen rozšířili.

Skrze vzájemné sdílení a zkoumání našich emocí s druhým – což zahrnuje nejen jejich jasné vyjádření, ale také jasné odhacení kontextu, ve kterém se objevují – vytváříme mocně živoucí a emocionálně bohatý prostor „my“, ve kterém můžeme pokračovat v průzkumu a prohlubování vztahu.

Skrze vztah existujeme, a čím důvěrnější je náš vztah s emocemi, tím hlubší a uspokojivější budou ostatní naše vztahy – a tak budeme spokojeni i my. Když si tedy všimnete, že se od určité emoce odvracíte nebo izolujete, zhluboka se nadechněte a postavte se k ní čelem, posuňte svou známost s ní o kus dál, přistupte k ní jako ke vztahu, který stojí za to rozvíjet.

Stále více prohlubujte vztah, který máte s každou ze svých emocí. S každou z nich zacházejte jako s hostem, bez ohledu na to, jak nepatřičné či zahanbující mohou být její způsoby. Stanovte pevné, ale férové hranice pro jejich vyjadřování, ať už působí (s vaším svolením!) jakýkoliv zmatek. Zkoumejte je zblízka s vědomím, že skutečně je poznat znamená částečně poznat také ono „já“ (nebo osobní identitu), které se skrývá za nimi.

A nenechávejme zkoumání pocitů a emocí badatelům – budme jak zvědavými objeviteli, tak samotnou věcí či procesem,

které jsou zkoumány. Rozvíjet emocionální intimitu není ani v nejmenším nudný úkol. Je to pozoruhodně náročné a přínosné dobrodružství, které nás vábí každý den, kdy se nevyhnutelně objevují naše emoce.

3.

Negativní emoce neexistují

*Neotáčejte se ke své bolesti zády,
ale chvíli s ní posedzte,
než budete na stejné vlně,
připraveni na cestu,
která je tolik potřebná.*

Tlak na to, abychom byli pozitivní – a tedy ne negativní – nás izoluje od naší temnoty a jejího bohatství, včetně toho, co můžeme získat z navázání důvěrného vztahu s obtížnými emocemi a negativními stavy, do nichž je můžeme směřovat nebo jim je propůjčovat.



NAŠE PRIMÁRNÍ EMOCE – strach, hněv, stud, radost, znechucení, překvapení a smutek/žal – mají čtyři základní rysy:

1. Nejsou kombinací dalších emocí. Rozmrzelost (spojení smutku a hněvu) a opovržení (znechucení prosycené hněvem) – abychom jmenovali alespoň dva příklady – nejsou primární emoce, ať už je jejich prožívání jakkoliv intenzivní. Ve skutečnosti se jedná o kombinaci dvou primárních emocí.
2. Nejde o rozšíření jiných emocí. Například nepřátelství (tedy něco, co vytváříme ze vzteku) a úzkost (něco, co vytváříme ze strachu) nejsou primární emoce.

3. Mohou existovat zároveň se soucitem.
4. Ať už jsou jakkoliv temné, nebo obtížné, samy o sobě nejsou negativní. Prostě jen jsou. Co však může být negativní (či pozitivní), je to, jak s nimi nakládáme: čím se s naším svolením stávají, v jakém kontextu je udržujeme, jaký je postoj, kterému je propůjčujeme.

USTARANOST, NEPŘÁTELSTVÍ, NENÁVIST

Mnozí z nás vnímají ustaranost jako emoci, ale je to něco, co z určité emoce – konkrétně ze strachu – děláme. Strach samotný není ani negativní, ani pozitivní. Jeho adrenalinem prodchnutá sevřenost nám může sloužit, nebo nám překážet, to záleží na tom, k jakému účelu jej využíváme. Ustaranost je *stav*, jehož základem je emoce, je to určitý způsob, jak pojmáme strach – nebo jak on pojímá nás. Je to *zarámování* strachu, ve kterém držíme sami sebe v zajetí určitého náhledu. (A existují samozřejmě různá hlediska, která můžeme do prožitku strachu vnášet.)

Když se energie strachu projeví v kontextu ustaranosti, choulíme se v myšlenkovém „minovém poli“ nepříznivého očekávání do budoucna, v náladě nervózních obav. V bouři zablokovaného já. Ve stavu, kdy si děláme starosti, držíme sami sebe ve víru potměšlých kruhů, jsme rukojmím myšlenkových přesmyček „co kdyby“ – dokud mu svou pozorností a životní silou dodáváme energii.

Může se zdát, že v této věci nemáme na výběr, ale máme. Pokud jsme zvyklí si často s něčím dělat starosti, takové děsivné obavy – či přehnané obavy – nám mohou připadat natolik přirozené, že je nezpochybňujeme. Pokud však už nechceme být svými starostmi a jejich negativními předpověďmi toho, co by se mohlo stát, spoutání, musíme je začít zpochybňovat. Ustaranost se může snadno vydávat za péči o druhého (a může tak být přijata), ve skutečnosti

je ale sotva něčím víc než projekcí ustrašenosti v hávu starostlivosti. Kdo by tedy chtěl, aby k němu taková energie a její negativní zaměření směřovaly? (Projekce určité vlastnosti znamená, že se jí zříkáme a vidíme ji jen v druhých.)

Když se propracujeme skrze ustaranost, strach tím sice nutně nezmizí, ale vyčistí se vzduch, což nám dovolí vnést do skutečného zdroje vzdouvajícího se strachu jasné vědomí. Ustaranost nicméně stojí za to, abychom pronikli do jejího nitra a rozebrali ji. Tam, kde jsme dříve upadali do jejího ponurého náhledu, ji můžeme právě tohoto náhledu zbavit, takže se z ní jednoduše stane strach, a investovat energii do příjemnějších činností. A to dokonce i tehdy, když se stále ještě bojíme. Ustaranost tedy nemusí být ve chvíli, kdy nám myslí probleskne nějaká katastrofická představa, předem danou reakcí.

Skutečně to tedy znamená, že ustaranost není emoce? Rozhodně nám zvládne uštědřit emocionální štulec a způsobit, že se nám sevrou vnitřnosti. Ale ať už se ustaranost projevuje jakkoliv – zpravidla jako určitá *nálada* – zůstává něčím, co děláme se svým strachem, negativní emoční volbou. A zatímco emoce zpravidla nemají dlouhého trvání, o náladách to neplatí – ustaranost může trvat v nepolevující síle poměrně dlouho – podobně jako její temnější příbuzná, deprese.

Ustaranost je jen jedna z mnoha našich emočních voleb na základě pocitu – stavu, který sám o sobě není negativní. Jindy volíme negativní emoce jako pohrdání, pocit viny a nepřátelství. Pohrdání je to, co na základě vlastní volby děláme se znechucením. Pocit viny je něco, co na základě vlastní volby děláme se zahanbením. A nepřátelství je něco, co na základě vlastní volby děláme s hněvem.

Když pohlédnete do hlubin těchto potměných emočních voleb, všimnete si, že jim chybí empatie. Jakmile se objeví empatie,

tyto stavy rychle poleví a neobjeví se, dokud empatie opět nevyvane do ztracena.

Vezměme si třeba pohrdání. Spojuje se v něm znechucení a jistá míra hněvu, které jsou rigidně udržovány v kontextu nadřazenosti. Pohrdání je vzhledem k tomu, s jakou ochotou pod jeho vládou odlišujeme ostatní, obzvlášť negativní a nebezpečná emoční volba. Podobně jako ustaranost, ani pohrdání nemůže existovat společně se soucitem. Ale jak emocionální jádro ustaranosti – strach –, tak emocionální jádro pohrdání – znechucení – se soucitem společně existovat *mohou*.

Další takzvanou negativní emocí je pocit viny. Stejně jako u ustaranosti jde i tady o kombinaci emocí: studu a strachu. Pocit viny se soucitem rozhodně koexistovat nemůže, vzhledem k tomu, že samotná jeho podstata zahrnuje odvrácení se od soucitu: jedna jeho část, ustrnule dětská nebo nedospělá, jedná, zatímco druhá část, ustrnule rodičovská, tu první trestá. Není v tom žádná skutečná starostlivost – jen ohavně zacyklený konflikt rodiče a dítěte. Odhodte vinu – a co zbývá? Hromada studu smíšeného se značnou dávkou strachu. A stud a strach, které patří mezi primární emoce, nejsou ani negativní, ani pozitivní.

Když předpokládáme, že nějaká emoce je negativní nebo nezdravá, izolujeme sami sebe od životadárného vlivu, který by nám mohla přinést. Pokud jsme například nasadili negativní konotaci hněvu (třeba kvůli tomu, že s ním bylo nesprávně nakládáno v našem dětství, nebo proto, že ho naše duchovní cesta označuje za špatný), pravděpodobně uvítáme to, že se hněv objeví, s odporem, co nejvíce potlačíme svou potřebu jej vyjádřit a izolujeme se od jeho syrové energie. Takové distancování se může být vysilující – významné množství životní síly využíváme na uvěznění, umlčení nebo jiné potlačení určité emoce. Ne že by bylo třeba zrovna hněvu