

Zlost

Mám pocit, že čím více žijeme v době, ve které se všechno snaží být pozitivní, tím méně jsou žádoucí emoce a pocity, které lidé označují za negativní. Přijde mi to nelogické, všechno podle mě musí být v rovnováze, jedno si neuvědomujeme bez druhého. Přestaňme tedy konečně emoce dělit na pozitivní a negativní. Žádné takové nejsou. Emoce jsou všechny naše, všechny se v průběhu evoluce vyvinuly z nějakého důvodu, všechny nám mají sloužit, být k užítku. Minimálně k tomu, aby nám ukazovaly, kde jsme, kam jdeme, jak se cítíme, co chceme, co ne, poháněly nás nebo brzdily.

Pozitivní ani negativní nejsou. Jsou nabíjející a ubíjející. Jsou emoce, které nás „nakopnou k akci“, a klidně mezi ně může patřit právě zlost. Nebo žárlivost, zoufalství, hněv, odpor, nenávisť... Často ke mně přicházejí lidé, kteří některé emoce ze svého života chtějí úplně eliminovat (například závist). Ovšem ona i taková závist může být parádně motivační. Závidím kolegovi krásné auto: to je buď příležitost urvat mu zrcátko, když se nikdo nedívá, nebo si vydělat na svoje, ještě lepší. Anebo se zamyslet nad tím, proč takové auto chci. Potřebuju reprezentativní, větší, bezpečnější?

Zkuste brát emoce jako svůj kompas, a pokud je to pocit, který vás nenaplňuje, hledejte jeho opačnou polaritu. Od strachu k odvaze, od zlosti ke klidu, radosti, jistotě. Od žárlivosti k důvěře, od pýchy k pokoře. Cesta od jednoho pólu k druhému není snadná, můžeme se na ní však mnoho naučit. Mám právo se zlobit? Ano, mám. Mám právo závidět? Ano, mám. Mám právo být vzteklá? Ano, mám.

Situace, kdy nás zaplaví intenzivní a v tu chvíli ne zrovna žádoucí pocity, známe snad všichni. Zvlášť pokud zažíváme něco ohrožujícího, frustrujícího, znejistujícího. V těchto chvílích se mohou objevit zdánlivě nezvladatelný vztek, zaplavující úzkost nebo trýznivý smutek.



Je zajímavé s odstupem času pozorovat, jak se mění žebříček priorit. Ráda bych se zde podělila o svůj příběh „Boty v předsíni“. Máme vchod ze dvora, malou předsíň, zpravidla plnou bot. Prvních pár let po svatbě jsem (já, vzorná novomanželka) boty z předsíně dávala všem (!) do botníku, protože botník je přece od toho, aby v něm byly boty! Když kluci povyroستli, předsíň se stále plnila botami, ke kterým přibývaly tenisky kamarádů a balerínky kamarádek. Přešla jsem k jiné strategii (žena/matka prudič): „Uklidte si ty boty! No tak *uklidte si ty boty!*“ Vztek se mnou lomcoval vždy, když jsem unavená přijela z práce v korporátu a první, na co jsem doma narazila, byla hromada bot. Ani tato strategie nezabrala, jen jsem se stala notorickým prudičem, takže jsem přešla k restrikcím: jakmile jsem narazila v předsíni na neuklizené boty, letěly na dvůr. Co si myslíte, že se stalo? Nic. Byla jsem to já, kdo se v dešti plazil po dvoře a sbíral boty, které jsem tam sama vztekle vyházela. Tak jsem to přijala a boty začala ignorovat, prostě jsem je překročila a šla dál do kuchyně. Podotýkám, že k této vývojové fázi jsem dospěla po několika letech, právě v době, kdy jsem si našla svého prvního kouče Miroslava Spoustu. Když jsem se mu tenkrát s emočním úspěchem „boty v předsíni už mi nevadí“ hrdě svěřila, Mirek se na mne útrpně podíval a podotkl: „Čeká tě ještě dlouhá cesta. Ty se musíš naučit radovat, že ty boty v té předsíni stále jsou!“ Pravdu měl. Pak přišel listopad 2006 a jedny boty už v naší předsíni budou navždycky chybět. A pak tam přibýly botičky naší nejmladší dcery, za pár let botky jejích kamarádek, crocsy k bazénu, holínky na zahradu, lodičky nastávající snachy... A moje šťastné okamžiky, když přijedu domů a narazím na předsíň plnou obuvi? Huráááá, jsem doma. Ještě tu jsou! Jsou doma. Ještě se ten chlap pořád vedle mne chce probouzet. Jsou tady pospolu, já tady můžu být s nimi a na boty mimo botník kašlu. Tolik k příběhu o botách a mém vývoji v čase, kdy jsem zjistila, že je pro mne důležitější rodinná pohoda než nasupené dusno s botami srovnanými v botníku.

V posledních letech se objevují strachy spojené s nejistou budoucností, válkou na Ukrajině, existenčními obavami, zdražováním, inflací, média nás zahlcují mnoha protichůdnými informacemi. Přitom bezmoc a nejistota jsou vůbec nejtěžšími pocity, které lze zažít. To vše může vytvářet chronické napětí. Potom

přijde třeba už jen drobný spouštěč a dostaví se prudký výbuch zlosti, emoční přestřelení.

Je těžké s takovými pocity zůstat o samotě, ale i v okruhu blízkých. Někdy se lidé uchýlí k bouřlivým hádkám, ze kterých není snadné odejít, jindy si ve snaze si rychle ulevit otevrou lahev vína. V hodně složitých momentech může dojít i na sebepoškození nebo fyzickou agresi vůči nejbližším.

Takové důsledky nezvládnutých emocí jistě nechceme zažívat. Jak s nimi naložit, abychom si zbytečně neubližovali a abychom neublížili jiným?

Zastavit, prozkoumat!

Mnoho vnějších stresorů úplně odstranit nemůžeme, stejně tak se těžko zbavíme svých vrozených dispozic. Oproti tomu ve vztahu k emocím bezmocní nejsme. Naše aktuální emoce vznikají i na základě toho, jak jsme podobné situace zažívali v minulosti, jsou proměnlivé vlivem zkušenosti. Nejsme tedy jen loutkami svého mozku – svoji zkušenost a realitu si tvoříme sami.

Pokud tedy nad sebou začneme ztrácet kontrolu, zkusme ty prudké pocity zastavit ještě včas a pořádně je prozkoumat. Každý člověk je ve svém prožívání jedinečný a i jeho emoční prožitky jsou velmi pestré. Jejich pojmenování je důležité. Vytváříme si tím v sobě mapu a postupně se v ní učíme stále lépe orientovat, i když to zabere určitý čas. Data do naší pomyslné GPS zadáváme my.

- V jakých situacích cítím vztek?
- Jaký ten pocit je? Co právě cítím v těle a kde?
- Co ve mně vyvolává za vzpomínky?
- V jakých situacích jsem se cítil(a) podobně?
- Podařilo se mi tehdy tu prudkou zlost zvládnout? Co mi při tom pomáhalo?

Podobně můžeme pokračovat s pocity smutku, strachu, viny, ale i s těmi příjemnými. Dobře se osvědčuje si své poznatky z pozorování zapsat a časem se k nim vrátit.

Zevnitř ven

Emoce není dobré potlačovat, to už jsme si řekli – jde o to projevat je přijatelným způsobem, který není destruktivní. Někdy přivaly neregulovaných emocí přicházejí právě proto, že jsme je dříve neprojevovali, nedovolili jsme si

je přiměřeně uvolnit. Teď jsou v nás natlakované jak v papiňáku a už nevíme, čemu vlastně původně patřily. Přestali jsme jim rozumět. Proto je dobré s nimi stále zacházet vědomě.

Třeba se cítíme osaměle ve společnosti dobře se bavících lidí, nedokážeme se zapojit do debaty. Začneme mít vztek buď na sebe, jak jsme neschopní, nebo na ostatní, jak jsou schopnější. Máme dojem, že nám dostatečně nerozumějí, že nás ignorují. V obou případech se pravděpodobně příště společnosti vyhneme a frustrace začne pomalu narůstat a vyjde později na povrch v jiné situaci.

Jak z toho: příště *opět* do společnosti a udělat něco jinak. Připravit si small talk – pár témat, která můžeme říci kdykoli. Počasí, koníčky, cestování, vaření, sport nebo regionální událost – bezpečná témata, která nám umožní opustit komfortní zónu do diskomfortu a změnit už nastavený program.

Když budeme své pocity průběžně pozorovat, lépe si uvědomíme, co se za nimi skrývá a jak s tím pracovat. Zároveň se postupně naučíme lépe vnímat emoce i u druhých. Mnoho hádek vzniká proto, že o svých pocitech vzájemně nemluvíme a ani je nedokážeme rozpoznat. Na základě toho potom vznikají různé mylné domněnky. Nebo si do emocí promítáme své projekce.

Není nakonec vůbec špatné, když hádka proběhne, ale měla by probíhat kultivovaně (bez emočních zkratů a přestřelení = bez sprostých slov, osočování, zvyšování hlasu a hrabání se v minulosti) a uzavřena přijatelně (odkladem na konkrétní termín, dohodou řešení nebo aspoň prvního kroku). Právě emoční krize mohou být příležitostí ke komunikaci o emocích. K rozhovoru o tom, jaké emoce u druhého vidíme a jaké prožitky to vyvolává zase v nás. Dostaneme se tak znovu k větší blízkosti a autentičnosti, plnějšímu a smysluplnějšímu prožívání.



Měli jsme doma hádku ohledně krmení kočky. Manžel trval na tom, aby se jí miska s jídlem dávala ven, protože kočka žrádlo z misky vytahovala a byly často špinavé dlaždice i zeď. Já občas zapoměla, nebo se na to prostě nesoustředila a misku jsem naplnila a položila ji, kde mne zrovna napadlo: na zem, na parapet okna... Když jsem to udělala poněkoli káté, manželův vztek vyvrcholil ohromným nápisem (který si už raději nepamatuju) lihovým fixem na okenním parapetu. Emoce šly ven! Hádka byla ohromná a výsledek z jeho strany byl: „Mně tady nikdo nenaslouchá!“ Žrádlo v kočičí misce byla jen pomyslná špička