

CO MAJÍ SPOLEČNÉ EMOCE A SMYSLY?

Emoce, přestože nás provázejí prakticky každý den, jsou prvkem našeho života, kterému ne vždy věnujeme pozornost. Leda že se zabýváme takovými, které jen těžko dokážeme zvládnout. Hněv, hluboký smutek nebo strach mohou být natolik zřejmé, že nejsme schopni kolem nich projít lhostejně. A přestože může jít o perspektivu, pomocí níž jen zřídka nahlížíme na své emoce, potřebujeme dokonce i tyto obtížné pocity. Jak tedy můžeme začít využívat jejich náповědu a zvládat i ty nejtěžší situace? S tím nám pomůže pochopení toho, proč a jakým způsobem se v nás emoce rodí.

NAČ JSOU NÁM EMOCE?

Emoce jsou ve skutečnosti systémem rozeznávání světa obklopujícího nás, kterým jsme byli vybaveni v průběhu evoluce. Vzhledem k tomu, že během tohoto procesu jsou nemilosrdně odstraňovány nepotřebné prvky, můžeme z toho odvodit, že emoce rozhodně potřebujeme a napomáhají našemu přežití. Jak to ale má fungovat v náš prospěch?

Člověk přece nežije ve vzduchoprázdnu, mění se podmínky jeho prostředí, a tak musí mít možnost, jak vnímat tyto změny a zaujmout vůči nim správný postoj. Bez toho by byl bezbranný vůči nastálému nebezpečí anebo by nevěděl, jak se v dané situaci zachovat. A tady nám přicházejí na pomoc smysly, které nám pomáhají vnímat podněty, které k nám přicházejí z vnějšího světa.

SMYSLY V AKCI

Proto také dennodenně a neustále pomocí zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu vnímáme informace, které k nám pronikají. Připomíná to proces fungování počítače - zadají se do něho určité údaje, poté se analyzují v centrech vycvičených pro danou oblast. V případě člověka za to odpovídají jednotlivé části mozku. Za jakým účelem probíhá tento celý komplikovaný proces? Jeho cílem je odvodit závěry týkající se způsobu, jakým má organismus reagovat na postřehnutou změnu. Jak to vypadá v našem každodenním životě?

Jistě si každý z nás dokáže vzpomenout na situaci, kdy pocítil, že se v místnosti změnila teplota a kvůli tomu mu začalo být příliš zima nebo příliš teplo. Anebo při chůzi po ulici

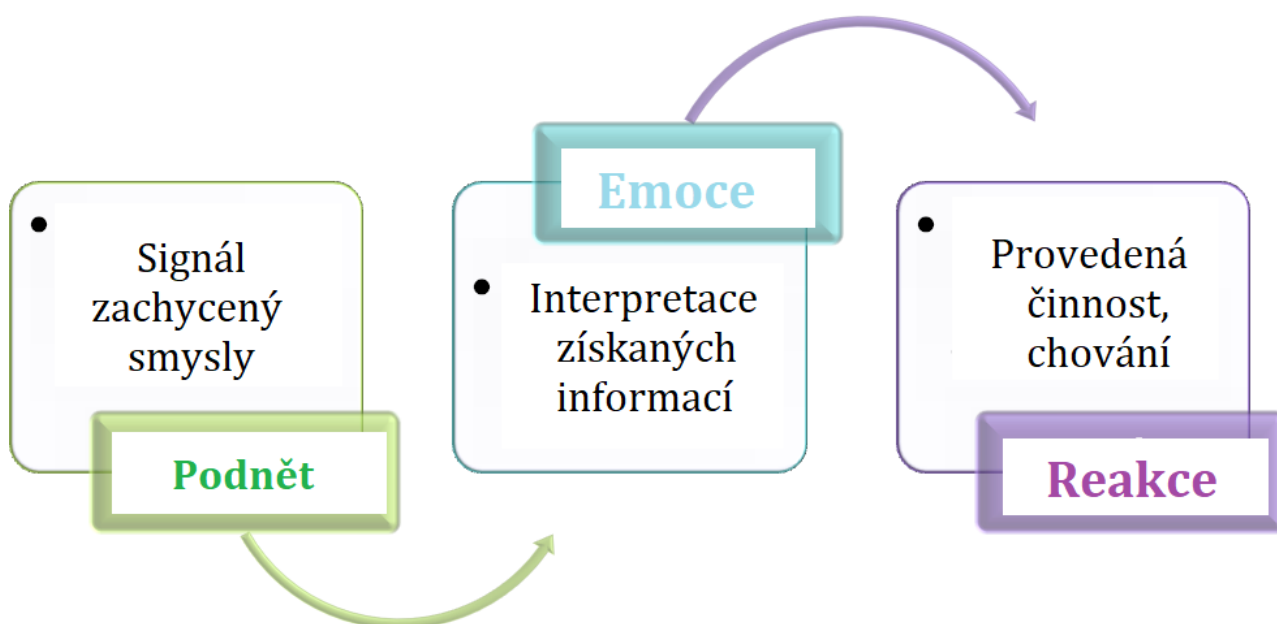
Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

uslyšel hlasité zatroubení automobilu na ulici. Kdo z nás nezná situaci, kdy nám vůně aromatického pokrmu připomněla, že jsme od snídaně neměli čas nic sníst? Každá z těchto informací má za úkol nás postrčit k určitému cíli - sundat si nebo obléct si svetr, uhnout ze silnice před přijíždějícím troubícím vozidlem nebo sníst teplé jídlo.

SPOLUPRÁCE - PODNĚTY, EMOCE A REAKCE

Než si však domyslíme, jak se máme zachovat, musí být nějak interpretován obraz situace, která k nám pronikla díky podnětům zachycených smysly. A tady nastupují emoce. Už samotný původ slova „emoce“ z latinského *emovere*, které znamená „*podněcovat, povzbuzovat*“, nám ukazuje, že naše pocity jsou bezprostředně spojené s činnostmi, s pohybem, s vykonávanou aktivitou.

K dispozici máme tedy tři prvky - **podněty**, **emoce** a **činy**. Jejich spolupráce vypadá následovně:



JAK TO VYPADÁ V PRAXI?

Za předpokladu, že nás emoce provází již mnoho let, můžeme analyzovat (s přimhouřením oka) příklad z dávných dob, abychom si znázornili, jak funguje výše uvedené schéma.

Předpokládejme, že se jednoho rána pravěký člověk probudí ve své jeskyni a jeho uši zachytí zvuk břicha kručícího hladem, takže se vydá hledat nějakou potravu. Když vlezde do nedalekého křoví, všimne si zářivé barvy dozrálých plodů (*zachytil podnět pomocí zraku*). Vzpomněl si, že naposledy, když ho ochutnal, byl spokojený (*emoce - spokojenost*), protože mu to ovoce velmi chutnalo a díky němu měl menší hlad, což uspokojilo jeho potřebu. Proto se rozhodl ho utrhnout a sníst, a pak šel dál hledat něco konkrétnějšího (*reakce - utržení plodů*). Za chvíli jeho uši zachytily zvuk něčeho, co se pohybovalo v křoví (*první podnět sluchový*). Napnul oči, aby viděl, co se skrývá poblíž. Pak v křoví spatřil tygra (*druhý podnět - zrakový*) a vážně se vyděsil (*emoce - strach*), protože věděl, že mu hrozí velké nebezpečí! Začal proto rychle utíkat bez ohledu na to, jakou melodii mu hrála střeva (*reakce - útěk*).

V každém z těchto případů se v prostředí našeho hrdiny objevily signály, které zachytily jeho smysly. Jejich interpretace, vyjádřená formou prožitých emocí, umožnila provést nejúčinnější činnost, která pomohla uspokojit potřeby a dále žít.

CO NÁM ŘÍKAJÍ EMOCE?

Pokud je úkolem emocí přimět nás k činu, musíme se zamyslet nad tím, co nám chtějí signalizovat, abychom věděli, jaká reakce bude pro nás nejúčinnější.

Hněv	Projevuje se ve stavu ohrožení našich hranic a výskytu překážek, které nám znemožňují dosáhnout cíl.
Smutek	Je to reakce na utrpenou ztrátu, pociťovanou absenci důležité osoby nebo prvku okolí.
Strach	Projevuje se tvář v tvář hrozbě našemu zdraví, životu nebo psychické pohodě.
Stud	Poukazuje na takové naše chování, které není v souladu s pravidly platnými v našem okolí.
Radost	Je projevem uspokojení jedné z našich důležitých potřeb.

JAK SE MŮŽEME NAUČIT POSLOUCHAT EMOCE?

Každá z nich nám napovídá, jak se máme postarat o své potřeby. **Radost** ukazuje, jaké situace nám prospívají, jsou v souladu s našimi potřebami a zajišťují náš rozvoj a růst. Opakování tohoto chování nám prospěje.

Hněv nám umožňuje ochránit své hranice, díky čemuž můžeme zřetelně vyjádřit a sdělit jiným osobám, co z jejich chování neakceptujeme a co nám škodí. A pokud se nám něco postaví do cesty při dosahování našeho cíle, hněv nás motivuje k aktivnímu překonání potíží (každý, kdo se aspoň jednou rozzlobil, ví, kolik energie se sebou přináší tento pocit).

Strach nás chrání před nebezpečím, připravuje nás na obranu, upozorňuje nás na ty prvky našeho prostředí, které nám neprospívají. Díky němu budeme připraveni podniknout opatření, která nám umožní vyhnout se ohrožení a zajistí nám zdraví a duševní pohodu.

Smutek je způsoben událostmi, při nichž prožíváme ztrátu - přicházíme o osobu nebo vztah důležité pro nás, ale také o dobré hodnocení sebe. Tento pocit má za úkol nás trochu zpomalit, dát nám čas a prostor k zamyšlení, pomáhá nám také zacelit ránu způsobenou tou ztrátou.

Pokud se naučíme lépe rozeznávat podněty, které k nám pronikají, a jejich vliv na emoční stavy, které prožíváme, budeme schopni ve větší míře pochopit své emoce a reagovat na ně konstruktivně, abychom se těšili dobrému zdraví a cítili pohodu.

Joanna Tyburczyk