



Emoce jsou naším vnitřním kompasem

Jak se cítíme? Co je nám příjemné či nepříjemné? Jak druhým dáváme najevo, co se v nás děje? Emocemi. Co ale emoce vlastně jsou a k čemu nám slouží? Nejen o tom jsem mluvila s psychologkou a terapeutkou Janou Růžičkovou.

K tématu emocí nás přivedla nová obrazová kniha nejen pro děti nazvaná *Mapy mých pocitů*. První otázka logicky směřovala k tomu, co emoce jsou. „Emoce se vynořují v jinak klidném toku prožívání, které však není citově zcela neutrální. Jsou to psychické jevy, které mají hodnotící význam, pomáhají nám poznat, zda je nám něco příjemné nebo nepříjemné. Zahrnují pocitovou složku – subjektivně pozitivně či negativně zabarvenou –, dále pak výrazovou složku. Emoce bývají doprovázeny mimikou, můžeme „číst“ z tváře druhého člověka, i pantomimikou, což jsou gesta a držení těla, hlasový výraz s různou intenzitou i zabarvením. Mají také složku tělesnou – ovlivňují autonomní nervový systém a hormonální produkci. Složku citovou je možné zkoumat pouze pomocí introspekce,“ vysvětluje Jana Růžičková.

S emocemi to je ale ještě o něco složitější, zahrnují pocity primární, komplexní, což je naděje, závist, žárlivost, pocit bezpečí, důvěra, a vyšší sociální, etické, kam patří podle Jany Růžičkové hanba, stud, pocit viny, křivdy, či estetické směřující mimo naši osobu, jež vytvářejí úctu a soucit k druhému člověku.

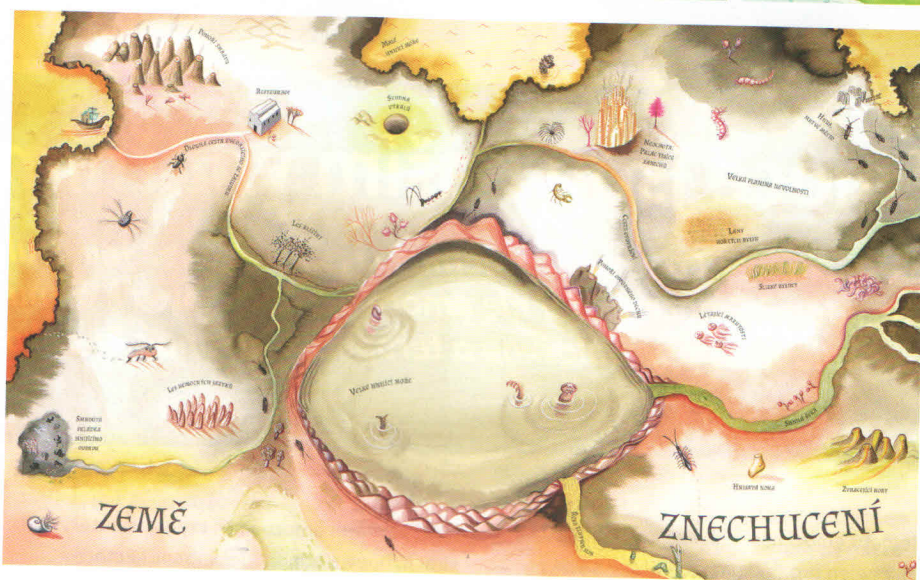
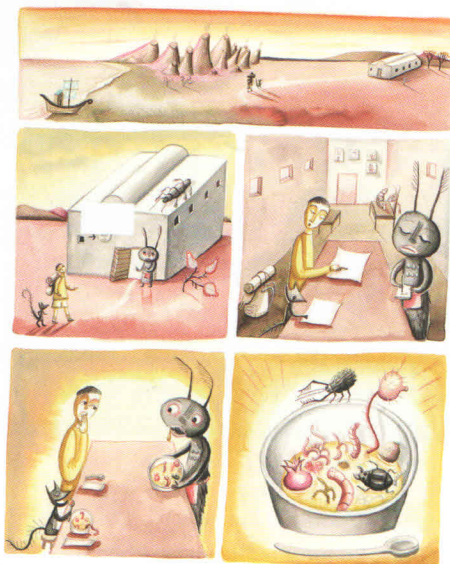
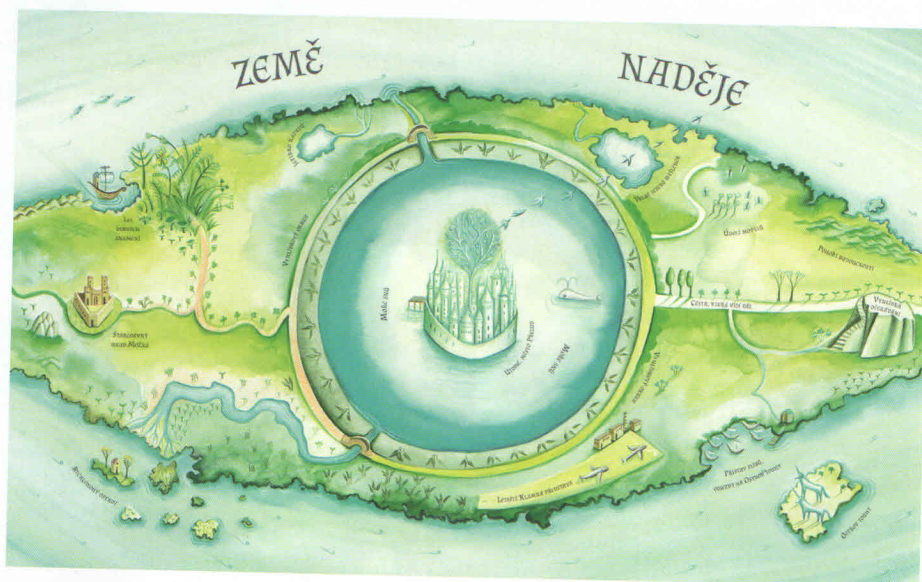
Mezi primární emoce patří radost, smutek, strach, hněv a odpor, překvapení. „Emoce můžeme také rozdělit na mobilizující, které naši energii aktivují a zvyšují, nebo ji naopak tlumí,“ dodává psychologka. „Také je můžeme dělit na vyšší a nižší. K nižším patří hlad, únava nebo žízeň, k vyšším pak emoce sociální, etické a estetické.“ Dlužno dodat, že nejde o dělení emocí na více či méně důležité, nižší emoce jsou ty základní vývojové a máme je společné i s řadou zvířat.

Emoce jsou ostatně součástí naší genetické výbavy. „Objevují se napříč různými kulturami. Vývoj vyjádření emocí souvisí se zráním nervové soustavy. Na formování se také podílí učení, které probíhá v rámci vztahů k pečujícím osobám. Většina lidských citů vzniká ve vztahu k sobě samému nebo k ostatním. Citový život již od dětství rozkvétá, už u batolat jsou patrné projevy všech základních lidských emocí. Existují různé teorie, které se snaží odpovědět na to, co to emoce jsou a jaký mají význam,“ potvrzuje Jana Růžičková. „Zahrnují cit, bezděčný výraz a tělesnou složku, což je fyziologické dění. Cit je prožitková část emoce. Projevy

citového života člověka zahrnují nálady, city a citové vztahy. City mohou být nakažlivé, citové zážitky bývají neopakovatelné. Existuje však podobnost emočních zkušeností,“ doplňuje psychologka.

K čemu emoce slouží?

Proč zažíváme různé pocity? Emoce námi někdy zmítají, je pro nás těžké je nějak zvládnout, nebylo by nám tedy lépe bez nich? „Emoce jako psychické funkce vyjadřují vnitřní postoj, mají hodnotící význam – příjemné, nepříjemné, jsou velmi subjektivní a dynamické neboli proměnlivé,“ vysvětluje Jana Růžičková. „Vyjadřujeme prostřednictvím nich svůj kladný či záporný postoj, uspokojení či neuspokojení. Doprovázejí všechny duševní pochody a mají tělesný doprovod. Může je vnímat jen dotýcný, nebo jsou neuvědomované a nepozorovatelné. S emocemi souvisí např. hormonální a vegetativní změny, může být ovlivněna frekvence dýchání a srdeční činnosti, krevní tlak, produkce potu, napětí svalů a další vnitřní funkce a pochody. Zakoušíme je jako odchylky od klidného toku prožívání, který rovněž není



zcela citově neutrální. Má tři složky: zahrnuje subjektivní emocionální prožitek, expresivní chování a složku tělesnou.“

Pomáhají nám naše emoce zvládat různé situace, ve kterých se ocitáme, nebo jsou jen „pouhou“ reakcí na to, co se děje? „Emoce jsou naším dobrým vnitřním kompasem. Pomáhají nám zorientovat se v situacích, ve kterých se člověk ocitne. Někdy však mohou situaci zkomplikovat. Záleží, čím jsou způsobeny, zda se např. objeví vnitřní nebo interpersonální konflikt, a jak s nimi umíme zacházet. Některý, např. hodně emotivní člověk může být svými vlastními emocemi zahlcen. Intenzita emocí může ovlivnit i jeho celkový úsudek. Je dobré svým emocím rozumět, vyznat se ve svém prožívání a citění, vědět, jak uvolnit emoce, které můžeme mít tendence potlačovat, nebo např. krotit svůj vztek, pokud je intenzivní,“ myslí si psychologka. Emoce tedy dávají našemu životu smysl?

„Ano, díky nim lépe porozumíme světu a lépe se zorientujeme sami v sobě,“ potvrzuje.

Smíšené pocity

Smutek, radost, hněv... málokdy cítíme jen jedno z toho, emoce se v nás mísí. Čím to je? „Pocity, které v nás různé situace vzbuzují, mohou být různé, někdy dokonce rozporuplné či ambivalentní, což nás může zmást,“ zmiňuje Jana Růžičková. „Například rodič, který je přísný, může ve svém dítěti budit zároveň pocity úcty a pohrdání. Nebo člověk, který je zamilovaný, ale jeho láska je neopětovaná a jeho milovaný je vůči němu lhostejný, může cítit směs lásky, touhy, odmítnutí a nenávisti. Citění člověka je záležitostí komplexní. Směsí různých emocí vlastně vzniká emoce nová.“

Děti, se kterými pracujeme a žijeme, potřebují, abychom pro ně byli srozumitelní, jednoznační, abychom se vystříhali ambivalence. Lze toho nějak dosáhnout? „Myslím si, že je důležité se

především vyznat ve svých vlastních emocích, ve svém nitru – umět je identifikovat, pojmenovat a umět s nimi zacházet. Člověk může mít někdy pocit, že jeho prožitky jsou do sebe zapletené. Porozumění sobě je dovednost, která se musí pěstovat. Někdy také srozumitelnost a asertivita. Důležité je umění komunikace, komunikovat jasně a srozumitelně, sám za sebe, což ne každý člověk dobře umí, může být např. blokován ohledy k druhým či předjímanými sociálními normami v komunikaci. Při výchově může být myslím nápomocné, když rodič dokáže své emoce pojmenovat, anebo např. předvede, jak s nimi lze zacházet,“ říká psychologka. Požádala jsem ji o nějaký příklad z její praxe. „Napadá mě příklad chlapce, u kterého se objevovaly záchvaty vzteku. Tatínek byl rovněž impulzivní. Svým příkladem učil syna, jak své silné afekty zvládat – jejich pojmenováním: „Já se teď tak rozzlobil“, a odchodem na své oblíbené tiché místo, kde mohl rozjímat, se pokusil svého syna inspirovat.



Posléze si o situaci mohli v klidu popovídat. Ujasnit si své emoční prožívání napomáhá psychoterapie. Některé prožitky lze identifikovat introspekci, některé jsou obtížně dosažitelné a může napomoci pohled terapeuta.“

V době, kdy náš rozhovor vznikl, se začínaly vracet děti do mateřských a základních škol. Některé v rouškách či respirátorech, jejich učitelé pak všichni se zakrytými dýchacími cestami. Ačkoli se shodneme na tom, že právě ochrana dýchacích cest spolu s osobní zodpovědností každého z nás přispívá k mírnění epidemie, zakrytá ústa a nos, tedy podstatná část obličeje, mohou vést k tomu, že se nám emoce špatně čtou. Co s tím? „Pomoci může, když dáme své pocity najevo výrazněji, zapojíme přitom třeba i tělo, budeme mluvit výrazněji, aby se děti nemusely domýšlet, co si učitel myslí, a aby neměly dojem, že se na ně zlobíme,“ radí psycholožka. „Pedagog by také měl být ještě bdělejší než dřív, pozorovat, jestli se nějaké dítě třeba neuzavře do sebe.“

Jsem pouhé klubíčko pocitů?

Už víme, že emoce k nám prostě patří, musím ale být pouhým klubíčkem emocí, nebo je mohu nějak modulovat, kultivovat...? „Pokud prožíváme emoční zmatek a je obtížné se v emocích zorientovat, existují různé způsoby, jak si pomoci. Někomu pomáhá pro uklidnění od rozjitřených emocí pohyb, tedy tělesné cvičení, procházky..., někomu jinému může pomoci rozhovor s terapeutem či dobrým kamarádem, četba, sepsání svých myšlenek nebo meditace. Co se týká vyšších citů, ty lze myslím kultivovat např. četbou či v oblasti umění. Člověk může zažít povznesení při sledování tanečního představení, péči o druhé, nebo poznáním někoho inspirativního. Dále pak péči o své vztahy, sdílením radosti, rozvíjením altru-

smu, což může být pomoc bližním v nouzi, a své lidskosti,“ říká psycholožka.

„Dalším krokem je naučit se efektivnímu vyjádření emocí, srozumitelné komunikaci – dát druhému najevo, jak se cítíme a proč, stát si za sebou. Je dobré se v emocích nejen vyznat, ale vypořádat se s nimi, odreagovat je... Vyšší duševní city při rozvoji duševního onemocnění jako první vyhasínají,“ doplňuje. Říká také, že k tomu, abychom si uvědomili, co a jak prožíváme, je potřeba emoce dobře poznat, v čemž nám může pomoci například i výpravná kniha *Mapy mých pocitů* i mnohé dětské knihy a příběhy, kde se téma emocí objevuje. O emocích, které se v nás objevují, si můžeme pochopitelně „jenom“ povídat. Někomu emoce probouzejí pocit nějaké barvy, jiný je dokáže vyjádřit pohybem, na což pak krásně naváže právě slovní vyjádření.

Dětské emoce nejsou menší než ty naše

Děti se někdy setkávají s tím, že jejich emoce jsou podceňovány, že například nemohou být smutné, ale jsou jen unavené. Proč bychom je měli brát vážně? „Je velmi důležité projevy emocí dětí brát vážně a umožnit jim jejich otevřené vyjádření. To podporuje zdravé sebevyjádření do budoucna, nikoli potlačování emocí, které se mohou jevit na základě hodnocení rodičů jako „nežádoucí“. Je pravda, že pokud jsou děti hladové či unavené, mohou být náchylnější k pláči či k hyperaktivnímu reagování, podle jejich individuálního nastavení. Pro děti může být obtížné odlišit své pocity od svého tělesného prožívání, obojí je v dětském věku úzce propojeno,“ vysvětluje Jana Růžicková. „Dětem např. v batolecím věku může chybět schopnost pojmenování pocitů. Dítě nepočítá s přetvářkou. Výraz emocí je v prvních letech života bezděčný a spontánní. Mezi 3. a 5. rokem dítě začíná rozumět subjektivní povaze

emocí, tomu, že stejná situace může u různých lidí vyvolat odlišné pocity. Postupně se člověk může naučit své pocity maskovat a užívat je k sociálním účelům, upřímnost a spontánnost se může vytrácet.“

Cesta k sebepoznání

Schopnost introspekce se u dětí rozvíjí postupně. I proto jim mohou být dospělí velmi nápomocní převážně tím, že se vyznají sami v sobě a své prožívání dětem zprostředkují jasnou komunikací, hlavně však svým příkladem. Jak můžeme dětem pomoci, aby poznaly, jaká emoce se v nich právě probudila? „Reflektovat to, co vidíme a co je zjevné. Např. když vidíme, že dítě pláče, zastavit se u něj a dát mu na vědomí, že vidíme, že je pláče, že je asi smutné. Nebo když se zlobí, tak to také reflektovat. Dále pak můžeme nabídnout možné řešení situace, podle preferencí daného dítěte – některé bude rádo utěšeno, zatímco jiné dítě si bude chtít se svými emocemi chvíli samo pobýt a zpracovat si je. Některí rodiče dětem mohou dát najevo, co se jim nelíbí, ale už jim nedají příklad toho, co lze v tu chvíli dělat jinak. Děti z jejich perspektivy a na základě dosavadní zkušenosti zkrátka nemusí napadnout, co dělat jinak a jak. Dovednosti a schopnost laskavé komunikace, včetně řešení konfliktů, jim může zprostředkovat citlivý dospělý,“ radí Jana Růžicková.

Nejnepříjemnější emoci je, alespoň pro okolí, často vztek. „Co se vzteku týká, můžeme dítěti nabídnout tichý koutek, kde si např. přečte knihu, a poté mu nabídnout popovídání si o tom, co se stalo. Obecně se doporučuje nejednat v afektu, i když to ne vždy je možné. Důležité je také vyjádřit to, co rodič nebo pečovatel skutečně cítí, a vyhnout se zmíněné ambivalenci např. tím, že nebudeme dítěti nabízet „vřelé objetí“, když se na ně v tu chvíli zlobíme. Udobření se po chvíli je však na místě a je důležité,“ vysvětluje psycholožka. „Nedoporučuje se dětem odpiat lásku – vhodné je dítě ujistit, že je stále milováno, že však to, co se stalo, rodiče rozzlobilo a zdůvodnit proč, podat návrh na zlepšení, a pokud příště dítě zareaguje jinak, toto náležitě ocenit –, zároveň však také není dobré podnikat jakoukoli akci, která jde proti tomu, co cítíme. K lepší orientaci ve vlastním citění může určitě pomoci společné povídání nebo četba před usnutím. Velmi krásná je nová kniha *Mapy mých pocitů* od Bimby Landmann. Napomoci může také společné zpívání či říkanky o emocích nebo emoční karty, které dětem pomáhají vyznat se v tom, jak se ony samy i ostatní mohou cítit.“ ■

Mgr. Marie Těthalová

Ilustrace z knihy *Mapy mých pocitů*, Bimba Landmann