

1. City a emoce

Jak bychom mohli někomu vysvětlit, co jsou to city, kdyby je vůbec neznal z vlastní zkušenosti? Všichni máme zkušenost s city, avšak není snadné je definovat. Víme, že city jsou prožitky týkající se hlavně našeho subjektivního stavu, který zakoušíme. City slouží k hodnocení našeho stavu, doprovází naše konání, vnímání, představy i myšlení. Automaticky se snažíme vyhledávat situace, které jsou nám příjemné (libé), a vyhýbáme se takovým, jež „pocitujeme“ jako nepříjemné (nelibé).

Od citu odlišujeme dlouhodobý citový vztah, např. vztah lásky, nenávisti, úcty.

Emoce je širší pojem než cit. Emoce zahrnují všestranné citové projevy člověka, které jsou doprovázeny charakteristickými pohybovými, výrazovými a fyziologickými projevy. Emoce jsou výrazně subjektivními odpověďmi organismu na různé podněty.

Slovo „emoce“ znamená „silně zatřást“ – emoce představují hybnou sílu našeho jednání (silná emoce může aktivizovat naše jednání, např. strach nás může donutit k útěku apod.).

Emoce jsou velice subjektivní – ve stejných situacích každý reaguje jinak (ve stresové situaci se někdo rozpláče, jeden má problém promluvit, druhý začne křičet, někomu se třese hlas, jiný zčervená nebo se začne potit apod.). Každá emoce je doprovázena fyziologickými projevy organismu, z nichž některé jsou jasně pozorovatelné (zčervenání, chvění, pocení, rozšíření zorniček), jiné jsou méně výrazné (zvýšená tepová frekvence, „bušení srdce“, stoupající elektrická vodivost kůže apod.). Spojení psychického prožívání s reakcemi organismu označujeme pojmem psychofyziologie.

Dalším znakem emocí je velká proměnlivost. Emoce mohou rychle vznikat i zanikat, mohou se proměňovat bez příčiny nebo v závislosti na situačním kontextu (proměnlivost citů v období dospívání, děs vyvolaný bouchnutím dveří při sledování napínavého horroru).

Emoce jsou spontánní (nemůžeme jim „poručit“, spouštějí se samovolně bez naší rozumové kontroly) a aktuální (odehrávají se okamžitě, bezprostředně). Emoce mají svou polaritu (rozlišujeme mezi libostí a nelibostí), někdy ovšem mohou být ambivalentní – rozpolcené, smíšené (radost z vlastního úspěchu ovlivněná neúspěchem kamaráda, „příjemný“ strach na horské dráze).

Emoce jsou předmětné – vztahují se k někomu nebo k něčemu (vztek na kamaráda, který nás naštvál, radost z úspěchu nebo dárku). Emoce jsou rovněž přenosné, „nakažlivé“ (jejich výraz v mimice, tónu hlasu a v dynamice řeči budí u ostatních podobné pocity). Emoce mají proto významnou komunikační funkci: vyděšený výraz signalizuje nebezpečí, radostný naopak příznivou zprávu apod.

Podle intenzity (hloubky) a délky trvání rozlišujeme tři základní typy emocí: nálady, afekty a vášně.

Nálady se nevyznačují vysokou intenzitou, ale dlouhým trváním, jsou poměrně stabilní – „podbarvují“ celkové prožívání, ovlivňují vnímání, představy, myšlení. I když obvykle víme, co je způsobilo, nejsou vázány na konkrétní objekt. Nálady souvisí s temperamentem – u sangvinika převažuje dobrá nálada, melancholik má naopak sklony ke smutné náladě.

Afekty jsou silné, bouřlivé, ale krátce probíhající emoce. Vznikají rychle, probíhají intenzivně a rychle odezní (výbuch vzteku). Afektivním reakcím více podléhají labilní temperamentové typy (cholerik a melancholik).

Vášně jsou hluboké, velmi intenzivní a dlouhotrvající emoční stavy vztahující se ke konkrétním objektům a činnostem (vášnivá láska i nenávist k druhé osobě, vášnivý sběratel).

2. Základem štěstí v životě jsou emoce

Mnohý racionální typ nad tímto tvrzením určitě nechápavě kroučí hlavou. Pocity mají skutečně mnohem větší vliv na náš život než si dokážeme představit. Bylo zjištěno, že pokud krysám paralyzujeme centrum emocí v mozku, nemohou se vůbec rozhodnout. Nejenže by člověk bez emocí neprožil krásu krajiny, neregistroval bolest, nedokázal projevit empatii k druhému, ale navíc by také pravděpodobně vůbec nevěděl, jestli si má dát jahodovou nebo vanilkovou a jestli to, co chce, je vlastně zmrzlina.

Z vývojové psychologie je patrné, že emoční základ nasycuje každou naši myšlenku, aniž si to mnohdy uvědomujeme. Novorozeně se ve světě orientuje na základě pocitů (např. libost/nelibost, hlad/nasycenost, zima/teplo apod.) Až s rozvíjejícím se psychomotorickým vývojem velmi pozvolna nastupuje racionalita.

Jak tedy mohou emoce ovlivnit naše štěstí v životě? Většinou se děje všechno špatně, šéf nás rozčiluje, počasí je na houby a k tomu všemu jsme si svou neopatrností zničili nejlepší košili. Všichni to známe, že...

Štěstí si v životě musíme každodenně aktivně hledat v maličkostech, chceme-li ho prožívat. Život kolem nás proudí nezřízenou rychlostí a my většinou zastavujeme, jen když si o něco nabijeme nos. Pak se v tom rozmrzele plácáme a vůbec si nepřipustíme myšlenku, že je to někdy dost nesmyslné a ubíjející.

Nad rozkvetlou růží v parku se však málokdo pozastaví. Přitom právě taková krásně voňavá, zářivá květina může být tím pravým pohlazením pro bolavou duši.

Co z toho vyplývá? Rozhodně nechci snižovat život tibetských mnichů v klášteře (velmi si jich vážím a v mnohém obdivuji), ale většina lidí ze západního světa nemá bohužel takové podmínky ani zkušenost, aby mohla dlouhodobě po celé dny meditovat na skále, "oprotit se" od emocí a následně prožívat klidný, šťastný život.

Každodenní stereotyp v našem prostředí obvykle přináší spoustu nepříjemností. Proto se vyhrocených pocitů nemůžeme zbavit, ale je dobré, se s nimi naučit pracovat. Uvědomění polarity emocí nás naučí se v těch negativních moc nevyžívat a naopak maximálně čerpat vnitřní sílu z těch pozitivních. Osvojení takového náhledu na city s sebou nese také potřebu jejich kultivovaného uvolňování.

Pravidelná duševní hygiena

V praxi může znamenat: Hned ráno nás našťve sousedka – pro zachování dobrých mezilidských vztahů se na ni neoboříme, ale slušně a klidně reagujeme.

I když emoce tedy v tuto chvíli potlačujeme, můžeme sami sobě zcela otevřeně přiznat, jak moc nás ta sousedka vytáčí. Tím si celý vnitřní proces posuneme na vědomou úroveň, což je základní předpoklad pro kultivované odreagování emocí. Zřejmě pak vzteky netřískneme dveřmi. Kdyby tyto pocity zůstaly dlouhodobě potlačeny, mohly by negativně ovlivnit další setkání se sousedkou nebo i nějakou jinou událost dne. Z toho důvodu je nutné uvolnit nahromaděnou energii. Bezprostředně po zážitku ji můžeme ventilovat třeba poslechem oblíbené písně nebo postěžováním si blízké osobě, která nás podpoří.

To ovšem mnohdy nestačí, a tak ideálně by po práci – ve vyhrazeném čase pro sebe – měl následovat nějaký prostředek mentální hygieny, což pro někoho může být procházka v přírodě, kresba obrazu nebo třeba sport. Tak jako jsme každodenně navyklí pečovat o své zuby, měli bychom věnovat čas očistě naší duše od nahromaděného negativního balastu.

Jedině takový aktivní a uvědomělý přístup, který si budeme pěstovat, nám může zajistit šťastnější život. Hledejme a plnými doušky vychutnávejme všechny krásy světa, také všedních dnů, ale zejména malé fascinující zázraky našeho nitra.