

ČASŤ II.

**AKO SI PORADIŤ
S VLASTNÝMI
NEGATÍVNÝMI
EMÓCIAMI**

ZBAVTE SA EMOČNÉHO SMETIA

Emócie (pocity) sú to, čo... sa nám stáva. Na chvíľu ovládnu celú našu existenciu a vzápätí sú preč. No a potom, práve keď sme si už mysleli, že sme opäť slobodní, sa objaví ďalšia emócia, a sme opäť tam, kde sme boli – v zajatí debilných pocitov.

Prežívanie intenzívnej emócie by sa dalo prirovnať k absolvovaniu strednej školy: kým tam chodíte, nedokážete si predstaviť nič dôležitejšie. No keď odídete, všetky tie hovadiny, čo sa vám zdali také podstatné, sú vám na smiech.

V posledných rokoch si často beriem na svoju kritickú mušku našu neprimeranú závislosť od vlastných emócií. Napísal som články s názvami „Fuck Your Feelings“ („Vyserte sa na emócie“) a „Happiness is Not Enough“ („Byť šťastný nestačí“) a svojim čitateľom som pred časom odkázal, že keď sa človek pod vplyvom emócií nechá uniesť, je to rovnaké, ako keď si pes ulaví na koberec. (Mimochodom, rád by som sa pri tejto príležitosti za toto prirovnanie ospravedlnil.) Pravda je však taká, že na emóciách *záleží*. Sú vlastne ohromne dôležité. No z iného dôvodu, ako si myslíme.

Emócie totiž plnia jednu dôležitú úlohu: náš mozog ich využíva na to, aby nás informoval o istom pozitívnom alebo negatívnom dianí v našom živote. A emócie slúžia ako spätná väzba potrebná na spracovanie reality.

A to je celé. Bodka. Nie sú to žiadne tajomné signály z vesmíru, ktoré nás nabádajú vrátiť sa do školy. Nie je to osud, ktorý nám uštedril životnú lekciu. Nie sú to karmické krídla, na ktorých unikneme bolestnému vzťahu tu na Zemi. To všetko sú len nezmyselné výplody našej mysle, ktorá sa snaží obhájiť naše pocity. A tie nie sú ničím viac ako obrannými mechanizmami s úlohou komunikovať nám, či je všetko v poriadku, alebo sa niečo deje. Nič viac a nič menej.

Bohužiaľ, ľudia však emóciám často dovoľia riadiť ich rozhodnutia – tie veľké aj tie malé –, lebo uverili v ich nadpozemskú moc a dôležitosť, hoci tá je čisto iluzórna. Mylné považujú emócie za cieľ namiesto toho, aby v nich videli len prostriedok na to, aby ten skutočný cieľ hľadali.

Ved' si len spomeňte na tie najhlúpejšie rozhodnutia, ktoré ste v živote spravili. Stavím sa, že vo väčšine prípadov zohral významnú úlohu fakt, že vás niečo pekne emočne rozhodilo. Možno vami lomcoval hnev a v návale zlosti ste otrieskali klávesnicu o stôl a nechtiac ste si podpísali výpoveď v práci. Možno vás rozchod s partnerom tak zronil, že ste sa spili do nemoty a s oknom v hlave sadli do auta, aby ste sa nasledujúce ráno zobudili v cele predbežného zadržania. A možno sa vás zmocnila taká strašná úzkosť, že ste prepásli najlepšiu kariérnu príležitosť v živote.

Napokon, na konkrétnostiach nezáleží, všetci vieme, o čom je reč. Emócie totálne prevzmu kontrolu nad našim vnímaním reality a to, čo by sa za normálnych okolností javilo ako dobré rozhodnutie, sa nám odrazu zdá neprijateľné. Alebo sa necháme zjavne hlúpym nápadom opantať natoľko, že sa ráno zobudíme v kaluži vlastných zvratkov a s neúprosnou otázkou, ako k tomu došlo.

Ale jedno našim emóciám treba uznať – dokážu naše rozhodovanie manipulovať neskutočne šikovným spôsobom. Výsledkom je, že ak im dovolíme ovládnuť náš život, budeme ako na hojdačke, točiť sa v kruhu, popierať včerajšie rozhodnutia, každú chvíľu meniť názor a zabúdať na skutky, ktoré sme vykonali, a na slová, ktoré sme vyslovili. A jediným motivátorom bude zúfalá snaha nájsť ďalší dôvod, aby sme sa cítili skvele, a za nič na svete sa ho nepustiť. Čo je to ale za život?

Táto časť zápisníka vám má pomôcť pomenovať dôvod akejkoľvek emócie, s ktorou momentálne zápasíte. Navrhované cvičenia vám umožnia objektívnejšie vnímať „signály“ vysielané vašim mozgom a rozhodnúť sa, ako naložiť so spätnou väzbou vo chvíli, keď príde.

Ide o fakt užitočnú zručnosť, lebo zatiaľ čo čítanie signálov je potrebné na dobrú orientáciu vo svete a hľadanie vlastného miesta v ňom, to, ako s tou informáciou následne naložíme, je už celkom iný príbeh. Ako sa počas vyplňania tejto časti zápisníka naučíte, interpretácia emočného stavu a naša reakcia naň, sú v skutočnosti oveľa dôležitejšie ako samotné emócie.

Neexistujú dobré alebo zlé emócie, len dobré alebo zlé reakcie na ne.

Ako sa cítite?

S akými emóciami momentálne zápasíte?

Čo presne sa stalo? Opíšte danú situáciu a aj vašu reakciu na ňu.

PRÍKLAD:

Som fakt našťvaný. Jason minule totálne zradil moju dôveru. Pred pár mesiacmi som ho požiadal, či by mi pomohol zorganizovať jedno podujatie a on súhlasil. Ale potom, sčista-jasna, doslova pár týždňov pred termínom, mi vraví, že sa už na to necíti. Čo to má ale, doriti, znamenať? Veď si mi dal slovo. Celkom som sa na teba spoľahol. Stálo ma to pár tisícok a celý týždeň som naplánoval na základe tvojho kalendára. Teraz už len počítam straty. Ale najhoršie je, že chlapík, ktorého som považoval za najlepšieho kamoša, sa ukázal ako totálny idiot. Druhá možnosť je, že mi to celé z nejakého dôvodu závidel, a takto sa to rozhodol sabotovať. Strašný hajzel!

**To pravé šťastie príde
vo chvíli, keď za svoje
problémy budete vďační,
lebo ich riešenie vám
urobí dobre.**

Ako ste na tú emóciu reagovali? Dali ste to na seba znat'?

Ak áno, akým spôsobom? Ak nie, prečo?

PRÍKLAD:

Ak mám byť úprimný, nedal som to na seba znat'. Vnútri to vo mne vrelo, ale nechcel som začínať hádku. Len som si pomyslel: Aha, fajn, tak ak si takýto kamarát a kolega, dobre vedieť. Aspoň si zapamätám, že ťa už nemám brať do partie. A odvtedy som zaujal pasívno-agresívny postoj. Na väčšinu Jasonových SMS správ vôbec neodpovedám. Odignoroval som aj pár e-mailov. Keď sa naposledy ukázal v meste, ani som ho nepozval na pohárik. Asi by sa patrilo niečo povedať. Ale viete čo, seriem naňho.