

Aby se nám dobře dařilo, je dobré „mít všech pět pohromadě“

Často jsme během našeho života slyšeli, jak je důležité „mít všech pět pohromadě“. Když člověk všech pět pohromadě má, předpokládá se, že dokáže dobře vyhodnocovat situace, které se kolem něho objevují a na základě toho se správně rozhodovat. Opak si také dovedeme snadno představit – člověka, který dělá rozhodnutí ne-rozumná, ne-rationální, taková, která se mohou zdát druhým lidem až bláznivá nebo dokonce taková, která ho dostanou do problémů. I když se obvykle spojení „mít všech pět pohromadě“ užívá ve smyslu mít fungujících všech pět smyslů, v tomto článku je použité jako metafora pro našich pět základních pocitů, kterými jsou radost, vztek, nechut', strach a smutek. Těmito pěti pocity jsme vybaveni, abychom se dobře orientovali ve světě kolem nás a dokázali dělat rozumná rozhodnutí. Dokonce i vědecké výzkumy prokázaly, že když někdo nedokáže vnímat dostatečně citlivě své pocity, dělá nerozumná rozhodnutí. Nemůžeme sice „poslouchat“ naše pocity na slovo, ale bez „naslouchání“ našim pocitům zároveň nejde udělat rozumné rozhodnutí. A proto je vždy dobré „mít všech pět pohromadě“!

Emoční centrum, které nám umožňuje vnímat emoce a také na základě jejich vnímání jednat, je v našem mozku umístěno v limbickém systému a jeho součástí je mimo jiné amygdala. Příroda nás obdařila emocemi, abychom byli schopni rychle jednat v náročných a ohrožujících situacích. Když na nás v dávných dobách zaútočil medvěd, sotva jsme měli čas přemýšlet nad tím, jak je daleko. Také jsme neměli čas zvažovat, jestli medvěda přemůžeme, prohlížet si přitom délku jeho drápů a hmotnost jeho těla. Zato jsme byli již v dávných dobách vybaveni amygdalou, která za pomoci spojení s našimi smysly a signály z těla a také na základě minulé zkušenosti vyhodnotila rychlostí blesku naše šance, místo naší pomaleji pracující mozkové kůry, a vydala povel k útoku, či úprku. I když dnes málokdy potkáme medvěda na ulici, naše emoční centrum se stále stará o to, aby nám zajistilo přežití, bezpečí a spokojený život. A přesto, že se nám to často nezdá, naše emoce jsou tu pro nás, aby nám daly informaci o světě kolem a o nás samých.

Na začátek se zkusme podívat, k čemu nám našich základních pět (pocitů) pohromadě slouží. Nejdříve tu máme radost. Radost obvykle snadno poznáte na sobě i u lidí kolem. Když jsme šťastní a máme radost, usmíváme se, dýcháme klidně a volně, naše oči jsou rozzářené. Radost nám dává informaci o tom, že je pro nás něco dobré, něco nás láká, dělá nám radost, a proto se k tomu chceme přiblížit. Když se jako malá miminka narodíme, radost (ve smyslu toho, co je nám příjemné) je jedním z prvních pocitů, který dokážeme zažívat.

Ruku v ruce s radostí se rodíme také se schopností zažívat nechut'. Nechut' nám pomáhá rychle rozeznat, co pro nás dobré není, co nám ubližuje, může nás otrávit (fyziicky i duševně). Zatímco radost nám říká, tohle si vezmi, tohle dělej, to je dobré, nechut' na nás naopak křičí, tomu se vyhni, pozor, je to pro tebe zlé. Například když ucítíme unikající plyn, hned se snažíme ho zastavit a odejít na čerstvý vzduch. I nechut' na svém těle rychle poznáme. Stáhne se nám žaludek, je nám nevolno, odvrátíme se a „ohrneme nos či ret“.

Naše amygdala nechá některé z nás často a jiné méně často prožívat také strach a vztek. Strach cítíme ve chvílích, kdy naše smysly zachytí nebezpečí. Ať už nám hrozí sežrání medvědem, přejetí autem nebo ztráta sebeúcty před tabulí ve škole. I tady, stejně jako u jiných emocí, je potřeba si uvědomit, že nás strach informuje nejen o hrozcím nebezpečí skutečného zničení, ale také o nebezpečí, které se týká našich psychických potřeb. K těm patří potřeba někam patřit, být přijatý, mít svobodu, zažívat uznání atd. Stejně jako sežrání medvědem se tedy můžeme bát, že nás někdo zesměšní, budeme odmítnuti nebo natolik omezeni, že ztratíme svou svobodu. Když se bojíme, naše srdce začne rychle bít, začneme rychleji a povrchně dýchat, můžeme cítit stažený žaludek a třes v rukou. Tím vším se naše tělo připravuje na případný útěk před nebezpečím. Reakce je stejná v případě fyzického nebezpečí, před kterým můžeme často i skutečně utéct, i v případě strachu

z odmítnutí či ponížení. Před těmi se už utíká hůř. Strach nám tedy našeptává, dej na sebe pozor, ochraň se, uteč, dělej, že tu raději ani nejsi. Zatímco radost a nechuť nám dávají signál, že potřebujeme směřovat k něčemu, nebo od něčeho, když cítíme strach, potřebujeme, aby se nám dobře žilo, obnovit pocit bezpečí. Kdo jste byl někdy s vyděšeným dítětem, možná si umíte snadno představit, že potřebuje odvést od nebezpečí, pohladit, pochovat, slyšet vlídná slova útěchy jako „Jsem tu s tebou.“, „Spolu to zvládneme.“ nebo „Dám na Tebe pozor.“. Podporu a uklidnění ale samozřejmě potřebujeme i jako dospělí. Abychom se uklidnili a obnovili pocit bezpečí, potřebujeme také pochopit, čeho se bojíme. Těžko se chránit před něčím, co neznáme. K tomu nám může pomoci, když se někdo, komu věříme, zeptá „A z čeho máš strach?“ nebo „Co by ti pomohlo cítit znovu bezpečí?“.

Naše amygdala se umí také proměnit ve vzteklého psa a plnou silou bránit naše zájmy. U malých dětí po jednom roce věku i dříve si už můžeme jejich vzteku patřičně všimnout a co teprve, když jsou dětem tři, čtyři nebo pět let. To o sobě dává amygdala opravdu vědět. A je to dobře! Protože kdybychom o sobě a svých potřebách vědět nedali, nezačali bychom křičet či plakat, mohlo by se nám také v dětství snadno stát, že zemřeme hladu, žízní nebo na nějaké zranění, které nás bolí. I později, když z nějakých důvodů ztratíme schopnost „vzplát spravedlivým hněvem“, začnou si na nás ostatní „dříví štípat“ a my si sice můžeme „ve vši slušnosti“ stěžovat, co se nám děje, ale bez kapky hněvu nás ostatní nemusí brát až tak vážně. Kromě toho nám vztek, hněv, zlobení se dodává do života spoustu energie. Naopak, když se snažíme nezlobit, energie nám v životě často chybí a přichází spíš pocit únavy, smutku a bezmoci. Když se rozzlobíme, obvykle to u sebe také dobře poznáme. Naše svaly se zatnou, často kolem čelistí a ramen, krev se nám nahrne do těla, zrychlí se nám tep. Naše tělo se tak připravuje k boji proti překážce, která nám stojí v cestě (ať už je překážkou sourozenec, který nám právě vzal oblíbenou hračku, nebo chuligán, který nám zničil lak auta klíčem). Vztek můžeme cítit, když nám někdo brání v tom, co chceme, ubližuje nám fyzicky či nás slovně ponižuje. Může nás také rozzlobit, když nás partner nechápe (nebo se dokonce zdá, že nás snad ani pochopit nechce). Aby nám byl vztek dobrým sluhou, ale ne zlým pánem, je také dobré pochopit, co nás rozčiluje, co bychom vlastně potřebovali, aby se naše amygdala znovu uklidnila. Často potřebujeme od druhých slyšet, že naše pocity a potřeby respektují, a to i v případě, že možná nejdou naplnit. Můžete si zkusit vybavit poslední situaci, kdy vás něco nebo někdo naštvál a vzpomenout si, co jste v tu chvíli potřebovali. Mám takový soukromý tip, že nikdo z vás nechtěl slyšet například „Tak se uklidni a nedělej scény.“. Přesto právě to se často dozvíme. Spíš než to, ať už jsme dospělí, nebo děti, můžeme chtít slyšet něco jako „To Tě asi hodně naštválo, když...“.

A konečně nás příroda vybavila také schopností cítit smutek. Ten pocítíme, když zažijeme ztrátu. Ztrátu důležité osoby nebo věci. Také ztrátu a zklamání z nenaplněného očekávání. Smutek často provází snížená energie, stažení se, uzavřenost a také slzy a pláč. I tím nás příroda vybavila z dobrého důvodu. Smutek nám má pomoci, abychom přivolali pomoc. To, co potřebujeme v situacích ztráty, bývá vztah, vztah s člověkem, který nás vyslechne či obejmě. Ne nadarmo se říká, že sdílená bolest, poloviční bolest. A v situacích ztráty to přesně platí. Začneme cítit smutek mimo jiné také proto, abychom ostatním mohli dát signál, že je potřebujeme mít po svém boku. Velmi léčivý je také pláč. Ten vyplavuje ven z těla stresové hormony včetně těch, které se přirozeně vyplavují, když zažijeme ztrátu. Tímto způsobem nám pláč pomáhá se uklidnit. Kromě toho mají lidské slzy také dezinfekční funkci na lidské rohovce. Takže je doslova pravda, že nás pláč může očistit.

Zajímavé je, že i když nás příroda tak moudře vybavila, abychom měli „všech pět pohromadě“, mnozí z nás jakoby neměli své pocity rádi, nechtějí je cítit nebo se neřídí tím, co jim pocity radí. Často se snažíme změnit, jak se cítíme. Může to být také tím, že se v průběhu dětství a dál v životě často buď přímo, nebo z náznaků dozvídáme, že bychom se „měli“ cítit jinak. Jistě každý z nás si vzpomene na nějakou větu, kterou jsme v dětství o našich pocitech slyšeli. Když jsme měli strach, mohli jsme slyšet například „Nebud' bábovka!“, „Kdo se bojí, nesmí do lesa!“ nebo

„Takovej veľkej kluk, prece by ses nebál.“. Když nám bylo smutno, mohli jsme zaslechnout, že „Chlapi nepláčou.“ nebo „Nebul, to Ti nepomůže.“ Mimochodem, k tomu mám novinku. Jak jste četli výše, pomůže! Sice slzy situaci nevyřeší, ale můžou nám pomoci tím, že se nám uleví.

Tahle a mnohá další poselství nás postupně učila, že pocity je lépe potlačit, než jim naslouchat, porozumět jim a projevit je. Kromě toho existuje ještě mnoho dalších důvodů, proč můžeme přestat naše pocity dobře vnímat nebo se je snažíme potlačit. Později v životě už si nemusíme ani plně uvědomovat, které své pocity popíráme a nejsme s nimi v kontaktu. Takové popření, které jsme udělali kdysi v dobré víře ve věty moudrých rodičů, nám však znemožňuje mít „všech pět pohromadě“ a tedy jednat a rozhodovat se rozumně na základě všech dostupných informací včetně těch z našeho centra emocí. Někdy můžeme potřebovat pomoc a podporu, abychom své pocity znovu začali vnímat a porozuměli jejich významu. Čas a energie, které vložíme do toho, abychom sami sebe a své pocity lépe poznali a pochopili, ale stojí za to, protože jen tak můžeme mít „všech pět pohromadě“.