

# EMÓCIÁM KRIVDÍME, SÚ NÁM PROSPEŠNÉ VIAC, AKO SI MYSLÍME

hovorí autor knihy Sila pozitívnych emócií  
Aleš Bednařík

TEXT: OLDRICH KOSTĚ, FOTO: ARCHÍV A. B.

## Prečo si sa pustil do knihy o emóciách?

Som psychológ a tréner komunikačných zručností, takže školím skupiny profesionálov v organizáciách. Venujem sa riešeniu konfliktov vo firmách, učím zdravotníkov, ako zvládať náročné rozhovory s pacientmi a príbuznými, vyučujem učiteľov, ako zvládať situácie so študentmi a mnohé iné komunikačné témy. Skrátka, učím ľudí, ktorí vo svojej práci musia vychádzať s inými a potrebujú to zvládať profesionálne aj ľudsky.

## A ako to súvisí s emóciami?

S emóciami to súvisí tak, že ľudia sa ma často pýtajú, ako ovládať svoje emócie a ako ovládať emócie druhých. Naozaj to potrebujú, lebo na to, aby sme s druhými vychádzali, je dobré vedieť svoje emócie kontrolovať. Akurát, že ľudia pod kontrolovaním emócií často myslia ich

potlačanie alebo to, aby ich necítili, lebo ich rušia, zavádzajú im, či ich priamo trápia. Skrátka, majú v súvislosti s emóciami niečo ko mylných presvedčení, ktorými si zbytočne ubližujú.

## Aké mylné presvedčenia o emóciách máš na mysli?

Ľudia si napríklad často mylne myslia, že opakom racionality je emocionalita. Pretože emócie krivia rozumné uvažovanie. Ale to je iba niekedy. A racionálny naozaj neznamená byť bez emócií. Opakom racionality je totiž nie emocionalita, ale iracionalita, nerozumnosť. Iracionalita je, keď ľudia veria veciam bez faktov a dôkazov, alebo keď zovšeobecňujú a majú tak predsudky. Chýb v racionálnom myslení sú desiatky a často nesúvisia s emóciami, ale s tým, že nevieme byť dostatočne logickí a nepoužívame kritické myslenie.

**Mgr. Aleš Bednařík**

PSYCHOLÓG, REČNÍK,  
SPISOVATEĽ A HAPPYTARIÁN

Školí firmy, neziskovky aj štátnu správu v komunikačných zručnostiach. Venuje sa psychológii šťastia a negatívne mu vplyvu digitálnych technológií.

Píše blog [www.psychologiastastia.sk](http://www.psychologiastastia.sk)





V knihe sa snažím ukázať, že emóciám krivdíme. Chápem, že ľudia majú negatívne skúsenosti, že pod vplyvom silných emócií urobili veci, čo ľutujú, alebo zažili niekoho emocionálny výbuch, ktorý ich ranil. A tieto zážitky spôsobili, že diskvalifikovali emócie. A to je veľká škoda.

Knihou Sila pozitívnych emócií som chcel ukázať, že na emóciách veľmi záleží a sú nespravodlivo zaznávané na úkor racionality. Emócie sú pre nás oveľa užitočnejšie, ako si myslíme. Dokonca by sme bez nich nemohli rozumne fungovať. Bez emócií nedokážeme fungovať rozumne. Emócie nám dávajú veľa informácií o nás, o našich potrebách, o tom, čo nás priťahuje a odpudzuje, emócie nám pomáhajú byť empatickejší voči druhým – a bolo by veľmi neracionálne takéto dôležité informácie nebrať do úvahy. Ignorovať emócie je iracionálne.

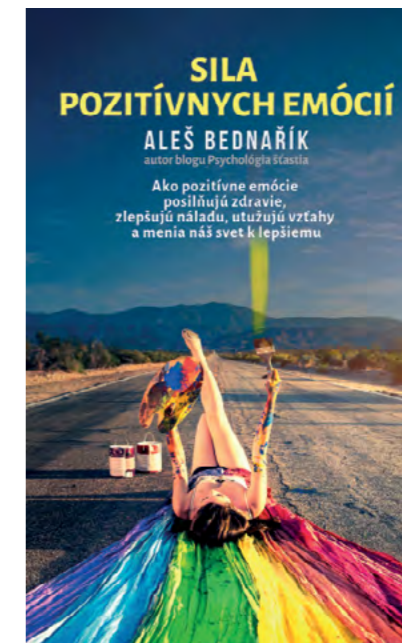
#### **Tvrdiš, že emócie nám pomáhajú žiť rozumnejšie?**

Nielen rozumnejšie, ale i šťastnejšie. Roky sa venujem psychológii šťastia, učím ľudí, čo môžu robiť pre to, aby žili šťastnejší, spokojnejší a zmysluplnejší život. A to bez emócií v podstate nejde. Emócie nám pomáhajú vyhodnocovať, ako sa máme, emócie nám pomáhajú užívať si život, robiť zmysluplné rozhodnutia, rozvíjať vzťahy a iné ďalšie veci, bez ktorých by bol náš život sivá zóna. Nikto nechce byť zombie, ale bez emócií sa nimi stávame.

#### **Takže je lepšie byť emocionálny ako racionálny?**

Presne o tomto omyle hovorím – emocionalita a racionalita sa nevyklučujú. Je dobré byť aj plne emocionálny, aj plne racionálny. Avšak podobne, ako sa potrebujeme učiť kritickému a vedeckému mysleniu alebo logike, tak sa potrebujeme rozvíjať v prežívaní, porozumení aj ovládaní emócií.

Mnohí majú taký ideál, že keby sa to dalo, najlepšie by bolo byť iba racionálny a bez emócií. Predstav si, že mnoho ľudí (najmä mužov) by chcelo byť ako pokeroví hráči, kyborgovia alebo ako Fantomas. A potom sa ma na školeniach pýtajú, ako majú doma alebo v práci komunikovať s človekom, čo sa emocionálne neprejavuje. Lebo s takým človekom sa naozaj ťažko udržuje pracovný a najmä osobný, intímny a vrelý vzťah. Na to sú totiž nevyhnutné emócie.



### ***KNIHOU SILA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ SOM CHCEL UKÁZAŤ, ŽE NA EMÓCIÁCH VEĽMI ZÁLEŽÍ A SÚ NESPRAVODLIVO ZAZNÁVANÉ NA ÚKOR RACIONALITY.***

Takže v knihe Sila pozitívnych emócií píšem o tom, že zdravá ľudská bytosť by mala byť nielen rozumná, ale aj plne emocionálna. A súčasťou zdravej emocionality je aj emóciám rozumieť a vedieť s nimi pracovať. O tom je vlastne celá kniha – opisujem v nej, načo sú nám dobré emócie a čo s nimi robiť, aby nám boli užitočné, aby nám pomáhali a aby sme z nich mali prospech.

#### **Čo teda znamená pracovať s emóciami?**

Spomením ďalšie mylné presvedčenie o emóciách. Roky sa šíri mýtus o tom, že emócie sa nemajú potláčať, ale že emócie máme zo seba dostávať spontánne von. Emócie je rozumné nepotláčať, ale nie je dobré ich slobodne a nekontrolovane prejavovať. Staršie generácie boli učené sa neprejavovať a tie mladšie sú zasa také spontánne, že ich nevieme zbrzdiť. (smiech)

Potláčať emócie, nevenovať im pozornosť či dokonca zakazovať si ich prežívať, sa naozaj ukazuje ako škodlivé. Vedie to k tomu, že sa potom správame nepredvídateľne (**ovládajú nás potlačené emócie**) a sme slepí k svojmu emocio-



nálnemu správaniu (**Prečo sa hneváš? Ja? Ja sa nehnevám!**). Dost' vieme o tom, ako nami potlačené emócie negatívne ovplyvňujú naše telo. Somatizujeme – máme žalúdočné vredy, srdcovo-cievne ťažkosti, stuhnuté svaly od stresu a ďalšie zdravotné problémy.

Problémy pri potláčaní emócií sú známe, takže sa ľuďom zdalo múdre, keď počuli opačnú radu, že majú prejavovať emócie spontánne. Avšak špeciálne v prípade negatívnych emócií je rovnako nezdravé ich potláčať, ako ich nekontrolovane prejavovať.

#### **A čo potom máme s negatívnymi emóciami robiť?**

O práci s emóciami píšem v niekoľkých kapitolách – či už o tom, ako kontrolovať negatívne emócie a o tom, kedy spontánne prejavovať tie pozitívne. Potláčanie emócií vedie k tomu, že sme napríklad nezrozumiteľní pre druhých a vnímaní skôr ako chladní. A naopak, emocionálna impulzivnosť vedie k tomu, že sa títo ľudia nevedia kontrolovať. S oboma typmi ľudí sa ťažko vychádza a oba typy majú svoje psychické problémy. Emocionálne nestabilní ľudia sú menej šťastní a vzťahovo rovnako nároční ako tí, čo emócie neprejavujú a málo ich prežívajú.

#### **Takže je dobrá nejaká zlatá stredná cesta?**

Dalo by sa to tak povedať. Kontrolovať emócie znamená plne si uvedomovať, aké emócie prežívame, vnímať ich v tele, lebo tam sa prejavujú a rozumieť, s čím emócie súvisia (to je zapojenie racionality). Vieme potom riadiť telesné prežívanie a emócie vieme aj racionálne krotiť. Kontrolovať emóciu znamená aj to, že ju neprejavujeme hneď, nestávame sa emóciou, ale ju pozorujeme. A až keď jej rozumieme a vieme byť telesne pokojní, tak potom prípadne reagujeme. O tom píšem v kapitole o Všímavosti, čo je spôsob získavania nadhľadu voči emóciám aj myšlienkam.

#### **Prečo tak zdôrazňuješ pozitívne emócie?**

Ľudia aj psychológovia prirodzene rozdeľujú emócie na tie príjemné (pozitívne) a na tie nepríjemné (negatívne). Dôležité je uvedomiť si, že oba druhy emócií sú nám rôznymi spôsobmi užitočné. O tom píšem v niekoľkých kapitolách. Emócie sú pre nás škodlivé v podstate iba troma spôsobmi – keď sú príliš intenzívne,

keď trvajú príliš dlho a keď ich nevieme ovládať. Ale inak? Inak sú skvelými pomocníkmi.

Negatívne emócie oveľa viac priťahujú našu pozornosť. V bežnom živote začneme s emóciami niečo aktívne robiť, až keď sa cítíme zle, aby sme zvládali svoj hnev, smútok či pocity neistoty. Ja však v knihe tvrdím, že treba aktívne pracovať aj s tými pozitívnymi emóciami. A to najmä vtedy, keď sme v pohode. Vtedy máme viac času aj energie rozvíjať pozitívne emócie.

Sila pozitívnych emócií spočíva napríklad v tom, že nám pomáhajú budovať vzťahy (láska, dôvera), pomáhajú nám učiť sa (zvedavosť, prekvapenie), udržuujú našu motiváciu (záujem,

### ***SILA POZITÍVNYCH EMÓCIÍ SPOČÍVA NAPRÍKLAD V TOM, ŽE NÁM POMÁHAJÚ BUDOVAŤ VZŤAHY, UČIŤ SA, UDRŽUJÚ NAŠU MOTIVÁCIU A VEĽA ĎALŠIEHO.***

radosť) a mnoho ďalších vecí, bez ktorých by sme žili prázdny a smutný život. Je málo populárno-psychologickej literatúry o pozitívnych emóciách a o tom, ako ich vyhľadávať, učiť sa im a rozvíjať a užívať si ich.

#### **Pre koho je kniha určená?**

Som psychológ a rád píšem o ľudskom prežívaní a ľudskej komunikácii. Vždy som písal knihy pre laickú aj poučenejšiu verejnosť. Kniha Sila pozitívnych emócií je pre všetkých, ktorým záleží na tom, aby žili dobrý a zmysluplný život. Je pre všetkých, ktorým záleží na tom, aby sa dobre cítili a dobre vychádzali s ostatnými. A na to je dôležité vedieť narábať so svojimi emóciami.

A nielen to – emocionálna je nádherná a zaujímavý svet v každom z nás. Emócie sú prepojené s myslením aj telesným prežívaním. Preto sú pozitívne emócie také super – lebo vďaka nim sa nielen cítíme lepšie, ale sme aj zdravší, zvedavejší, optimistickejší a láskavejší. Vďaka nim náš život prežívame ako hodnotný a zmysluplný. A tomu sa hovorí šťastie.

Mimochodom, kniha je v elektronickej forme na čítanie a aj vo forme audioknihy na počúvanie. ■