

Thibaut Meurisse

---

# Jak ovládnout své emoce

---

*Krok za krokem  
k pozitivnějšímu prožívání  
každého dne*



Thibaut Meurisse

---

# Jak ovládnout své emoce

---

*Krok za krokem  
k pozitivnějšímu prožívání  
každého dne*

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Thibaut Meurisse

## **Jak ovládnout své emoce**

*Krok za krokem k pozitivnějšímu prožívání každého dne*

Přeloženo z anglického originálu Master Your Emotions: A Practical Guide to Overcome Negativity and Better Manage Your Feelings.

© 2021 Thibaut Meurisse

Překlad Miroslava Polová

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 8587. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Wagner

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Michaela Průšová

Počet stran 216

První vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

---

© **GRADA Publishing, a.s., 2022**

ISBN 978-80-271-4974-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-4973-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-3779-4 (print)

GRADA Publishing; tel.: 234 264 401, [www.grada.cz](http://www.grada.cz)



# Obsah

Proč tato kniha .....	7
Úvod .....	8
Jak tuto knihu používat .....	12
<b>Část I.: Co jsou emoce .....</b>	<b>13</b>
1. Jaký vliv má na emoce mechanismus přežití .....	15
2. Co je ego .....	21
3. Podstata emocí .....	28
<b>Část II.: Co má na emoce vliv .....</b>	<b>41</b>
4. Vliv spánku na vaši náladu .....	43
5. Jak používat k ovlivnění emocí své tělo .....	46
6. Jak používat k ovlivnění emocí své myšlenky .....	50
7. Jak používat k ovlivnění svých emocí slova .....	52
8. Jak vaše emoce ovlivňuje dýchání .....	55
9. Jak vaše emoce ovlivňuje prostředí .....	56
10. Jak vaše emoce ovlivňuje hudba .....	57
<b>Část III.: Jak své emoce změnit .....</b>	<b>61</b>
11. Jak se emoce utvářejí .....	63
12. Jak měnit svou interpretaci .....	69
13. Jak se oprostít od svých emocí .....	74
14. Jak způsobit svou mysl k prožívání pozitivnějších emocí .....	80
15. Jak měnit své emoce změnou svého chování .....	90

16. Jak měnit své emoce změnou prostředí .....	93
17. Krátkodobá a dlouhodobá řešení, jak se vypořádat s negativními emocemi .....	96
<b>Část IV.: Jak své emoce používat k růstu .....</b>	<b>101</b>
18. Jak vás mohou emoce navést na správný směr .....	104
19. Zaznamenávat si své emoce .....	108
20. Nebýt dost schopný .....	112
21. Být defenzivní .....	122
22. Stres a starosti .....	125
23. Starosti, co si o vás lidé myslí .....	131
24. Zášť .....	137
25. Závist .....	143
26. Deprese .....	148
27. Strach/vnitřní neklid .....	154
28. Prokrastinace .....	158
29. Nedostatek motivace .....	168
 Závěr .....	 174
O autorovi .....	175
Bibliografie .....	176
 <b>Cvičebnice: Krok za krokem .....</b>	 <b>177</b>
Část I. Co jsou emoce .....	178
Část II. Co má na emoce vliv .....	183
Část III. Jak své emoce změnit .....	185
Část IV. Jak své emoce používat k růstu .....	191

# Proč tato kniha

Emocemi a tím, jak ovlivňují náš život, se zabývá mnoho knih, jenže jen vzácně poskytnou celkový pohled na to, co emoce jsou, odkud se berou, jaká je jejich role nebo jak ovlivňují náš život.

Emoce patří k nejsložitějším věcem, s nimiž se musíme vypořádávat, a vy i já se naneštěstí až příliš často stáváme obětí jejich mystické moci. Zjišťujeme, že nejsme schopní zlomit jejich moc. A protože emoce rozhodují o kvalitě našeho života a ovlivňují všechny jeho stránky, může nám naše neschopnost porozumět tomu, jak emoce fungují, bránit v tom, abychom dali svému životu ideální podobu a naplňovali svůj potenciál.

Pokud bojujete s negativními emocemi nebo chcete zjistit, jak emoce fungují a jak je můžete využívat jako nástroj svého osobního růstu, je tato kniha pro vás.

Až tuto knihu dočtete, budete vědět, jak emoce fungují, a především budete lépe vybaveni k tomu, jak s nimi zacházet.

# Úvod

*„Duch sobě sídlem vlastním: z pekla on může nebe, z nebe peklo vytvořit.“*

*– John Milton, básník*

*(pozn. překladatele: obdoba citátu „Nic není dobré ani zlé, jen myšlení jej takovým činí.“ – William Shakespeare, dramatik)*

Všichni prožíváme v průběhu života širokou škálu emocí. Musím přiznat, že i já jsem během psaní této knihy prožíval vzestupy i pády. Zpočátku jsem byl pln vzrušení a byl jsem nadšen představou, že poskytnu lidem průvodce, který jim pomůže porozumět vlastním emocím. Představoval jsem si, jak se čtenáři zlepší život, když se naučí své emoce ovládat. Měl jsem silnou motivaci a pořád jsem si říkal, jaká to bude velkolepá kniha.

Alespoň jsem si to myslel.

Když po prvotním vzrušení přišel čas usednout k psaní, nadšení brzy vyprchalo. Myšlenky, které v mé hlavě vypadaly velkolepě, působily na papíře uboze a jalově. To, co jsem napsal, vypadalo nudně, a já jsem měl pocit, že ve skutečnosti nemám nic podstatného ani cenného, čím bych mohl přispět.

Sedět u stolu a psát bylo den ode dne náročnější. Začínal jsem ztrácet sebedůvěru. Kdo jsem, abych psal knihu o emocích, když nedokážu



ovládnout ani ty vlastní? Jaká ironie! Uvažoval jsem o tom, že to vzdám. Na toto téma už byla přece napsána spousta knih, tak proč přidávat další?

Ale zároveň jsem si uvědomil, že psaní této knihy je perfektní příležitostí, jak zapracovat na vlastních emocionálních problémech. Kdo čas od času netrpí negativními emocemi? Všichni máme své vzestupy a pády, ne? Klíčové je, co se svými pády uděláme. Budeme své emoce využívat k růstu a učení se, nebo se jimi necháme převálcovat?

A nyní si pojďme popovídat o *vašich* emocích. Dovolte mi na úvod položit jednu otázku: **Jak se právě teď cítíte?**

Vědět, jak se cítíte, je prvním krokem k tomu, abyste nad svými emocemi získali kontrolu. Ale možná už trávíte tolik času snahami vnitřně se ztotožnit s vnějšími hodnotami a stereotypy, že jste své pocity odsunuli na vedlejší kolej. Možná jste nyní odpověděli ve stylu: „Mám pocit, že by tato kniha mohla být užitečná,“ nebo „Mám vážně pocit, že bych se z této knihy mohl něco dozvědět.“

Jenže žádná taková odpověď nevyjadřuje, jak *se cítíte*. Vy nemáte *pocit*, že „to či ono“, vy se teď prostě *nějak cítíte*. Vy nemáte *pocit*, že by tato kniha mohla být užitečná, vy si ve skutečnosti *myslíte*, že by tato kniha mohla být užitečná, a teprve ta myšlenka plodí emoci, *pocit* vzrušení z její četby. Pocity se ve vašem těle projevují jako tělesné vjemy, nikoli jako myšlenky ve vaší hlavě. A možná právě to, že slovo „pocit“ je tak nadužívané nebo nesprávně používané, je důvodem, proč o svých emocích nechceme mluvit.

## **Jak se cítíte teď?**

### **Proč je důležité mluvit o emocích?**

To, jak se cítíte, rozhoduje o kvalitě vašeho života. Emoce vám mohou udělat ze života mizérii nebo opravdový zázrak. Proto patří k tomu nejpodstatnějšímu, na co by se měl člověk zaměřit. Emoce vám zbarvují veškeré zážitky. Když se cítíte dobře, všechno vypadá a chutná lépe. I myšlenky máte lepší. Máte více energie a zdá se, že vaše možnosti neznají hranic. Když se cítíte naopak bídne, vypadá všechno jalově a beznadějně. Máte

málo energie a začnete postrádat motivaci. Cítíte se (mentálně i fyzicky) přikovaní někam, kde nechcete být, a budoucnost vypadá ponuře.

Vaše emoce vám mohou rovněž sloužit jako mocný průvodce. Mohou vám říkat, co je špatné, a podnítit vás, abyste ve svém životě udělali změny. V tomto smyslu mohou patřit k nejmocnějším nástrojům osobního růstu, které máte.

Smutné je, že ani vaši učitelé, ani vaši rodiče vás nenaučili, jak emoce fungují nebo jak je můžete ovládat. Přijde mi ironické, že téměř ke všemu existuje návod na použití, jen k naší mysli ne. Nikdy jste neobdrželi žádnou uživatelskou příručku, která by vás naučila, jak vaše mysl funguje a jak ji používat, abyste lépe zvládali své emoce, že ne? Já tedy ne. A pochybuji, že až dosud vůbec nějaká existovala.

### **Co se v této knize dozvíte**

Tato kniha je přesně tím návodem k použití, který vám měli dát rodiče k narození. Je to uživatelská příručka, kterou jste měli dostat ve škole. V ní se s vámi podělím o vše, co potřebujete vědět o emocích, abyste překonali své strachy a meze a stali se takovým člověkem, jakým chcete být.

Přesněji řečeno vám tato kniha pomůže:

- pochopit, co jsou emoce a jaký mají vliv na váš život,
- pochopit, jak se emoce utvářejí a jak je můžete využívat pro svůj osobní růst,
- identifikovat negativní emoce, které ovládají váš život, a naučit se je překonávat,
- změnit svůj osobní příběh tak, abyste získali větší kontrolu nad svým životem a stvořili si velkolepější budoucnost,
- přenastavit své uvažování tak, abyste prožívali pozitivnější emoce,
- vypořádat se s negativními emocemi a uvést svou mysl do takového stavu, aby tvořila emoce pozitivnější,
- získat veškeré potřebné nástroje k tomu, abyste začali své emoce rozpoznávat a kontrolovat.

A zde je podrobnější nástin toho, co se z této knihy dozvíte:

V **části I** budeme hovořit o tom, co jsou emoce. Dozvíte se, proč se váš mozek tak zarputile soustředí na negativitu a co proti tomuto jevu můžete dělat. Rovněž zjistíte, jak vaše emoce ovlivňuje vaše smýšlení. A konečně se dozvíte, jak fungují negativní emoce a proč jsou tak zálučné.

V **části II** budeme probírat věci, které mají na vaše emoce přímý vliv. Porozumíte tomu, jakou roli hrají ve vašem životě vaše tělo, vaše myšlenky, vaše slova či váš spánek a jak je lze využít k tomu, abyste své emoce změnili.

V **části III** se dozvíte, jak se emoce utvářejí a jak je možné uvést mysl do takového stavu, aby prožívala pozitivnější emoce.

A konečně v **části IV** budeme probírat, jak využít své emoce jako nástroj osobního růstu. Zjistíte, proč prožíváte emoce jako strach nebo deprese a jak fungují.

Pojďme na to.

# Jak tuto knihu používat

Doporučuji vám si tuto knihu alespoň jednou přečíst celou a poté ji procházet znovu a soustředit se na to, co chcete prozkoumat do větší hloubky.

Do této knihy jsem zařadil i několik různých cvičení. I když nečekám, že se budete zabývat všemi, uchovávám naději, že si některá vyberete a budete je ve svém životě aplikovat. Pamatujte, že to, co z této knihy vytěžíte, závisí na tom, kolik času a úsilí jste ochotni tomu věnovat.

Máte-li pocit, že by tato kniha mohla být jakkoli užitečná pro vaše rodinné příslušníky nebo kamarády, určitě se s nimi o ni podělte. Emoce jsou složitá věc a já věřím, že nám všem bude k užitku, když své porozumění tomuto tématu prohloubíme.

## **Krok za krokem**

Abych vám pomohl zvládat své emoce, vyrobil jsem pro vás jako průvodce a společníka na cestu touto knihou cvičebnici. Najdete ji na konci této knihy.



# Část I.

## Co jsou emoce

**U**ž jste někdy uvažovali o tom, co jsou emoce a jakému účelu slouží? V této části se budeme zabývat tím, jak vaše emoce ovlivňuje mechanismus přežití. Pak si vysvětlíme, co je to „ego“ a jaký má dopad na vaše emoce. Nakonec odhalíme mechanismus fungující v pozadí emocí a zjistíme, proč může být tak těžké vypořádat se s těmi negativními.





# 1. Jaký vliv má na emoce mechanismus přežití

## **Proč mají lidé sklon k negativitě**

Váš mozek je nastaven na režim přežití, což vysvětluje, proč můžete právě v tuto chvíli číst tuto knihu. Vzato kolem a kolem, pravděpodobnost, že se narodíte, byla extrémně nízká. Aby se tento zázrak stal, musela každá generace před vámi žít alespoň tak dlouho, aby se rozmnožila. Ve snaze o přežití a rozmnožení museli vaši předkové stokrát či tisíckrát čelit smrti.

Vy naštěstí na rozdíl od svých předků smrti pravděpodobně každý den nečelíte. Ve skutečnosti nebyl v mnoha částech světa život ještě nikdy bezpečnější. Přesto se váš mechanismus přežití příliš nezměnil. Váš mozek stále bedlivě prozkoumává okolí a zjišťuje, zda se někde neskrývá potenciální hrozba.

Některé části mozku v mnoha ohledech zastaraly. Přestože vás nejspíš nedělí vteřiny od sežrání predátorem, váš mozek stále přikládá výrazně větší váhu událostem nepříznivým než příznivým.

Jedním příkladem tohoto sklonu k negativitě je strach z odmítnutí. V minulosti platilo, že když člověka jeho kmen odmítl, jeho šance na přežití se výrazně snížily. Proto jsme se naučili hledat jakoukoli známku odmítnutí, což máme pevně zakořeněno ve svém mozku.

V dnešní době má odmítnutí ovšem jen malý nebo žádný dopad na šanci přežít. I kdyby vás nenáviděl celý svět, stejně nejspíš budete mít práci, střechu nad hlavou a dost jídla na stole. Přesto zůstal váš mozek nastaven tak, že vnímá odmítnutí jako ohrožení na životě.

A právě toto zakořeněné nastavení přetrvávající z minulosti je důvodem, proč může být odmítnutí tak bolestné. Vy sice víte, že odmítnutí většinou neznamená žádnou katastrofu, ale stejně cítíte emocionální bolest. Když zabřednete do ponurých myšlenek, můžete kolem toho dokonce stvořit celé drama. Můžete uvěřit, že nikomu nestojíte za lásku, a obšrně se tím zabývat celé dny nebo týdny. Ba co hůř, můžete kvůli jednomu odmítnutí propadnout depresi.

Jedna jediná kritika může často převážit nad stovkami pozitivních slov. To je důvod, proč se spisovatelka, která má padesát pěťihvězdičkových recenzí, pravděpodobně cítí hrozně, když získá jednu jednohvězdičkovou. Spisovatelka sice chápe, že ji jednohvězdičková recenze na životě nijak neohrožuje, ale její mozek to nechápe a pravděpodobně interpretuje negativní recenzi jako ohrožení jejího ega, což spouští emocionální reakci.

Strach z odmítnutí může vést rovněž k přehnanému dramatizování událostí. Když vás v práci kritizuje šéf, může váš mozek vnímat jeho kritiku jako hrozbu a vy si v duchu říkáte: „Co když mě šéf vyhodí? Co když nenajdu dost rychle novou práci a moje žena mě opustí? Co mé děti? Co když už je nikdy neuvídím?“

Mít tak užitečný mechanismus přežití je sice fajn, ale zároveň je nezbytné si uvědomit, že je čistě na nás, zda odlišujeme skutečné hrozby od domnělých. Pokud to neděláme, prožíváme zbytečné bolesti a starosti, což má negativní dopad na kvalitu našeho života. Chcete-li tedy tento sklon k negativitě překonat, musíte svou mysl přenastavit. Jednou z nejužasnějších schopností lidských bytostí je umění využít vlastní myšlenky k formování vlastní reality a k interpretování událostí způsobem, který člověku dává více síly. Tato kniha vás naučí, jak na to.

## ► Akční krok

Udělejte si odpovídající cvičení ve cvičebnici (*Část I. Co jsou emoce – 1. Sklon k negativitě*)

## **Proč není cílem fungování vašeho mozku, abyste byli šťastní**

Primární zodpovědností vašeho mozku není, abyste byli šťastní, ale abyste přežili. Čili chcete-li být šťastní, musíte se aktivně ujmout kontroly nad svými emocemi, nikoli doufat, že budete šťastní, protože je to váš přirozený stav. V následující části si budeme povídat o tom, co je to štěstí a jak funguje.

## **Jak si může s vaším štěstím zahrávat dopamin**

Dopamin je neurotransmiter, který hraje mimo jiné významnou roli v odměňování za určité chování. Když se dopamin uvolní do specifických oblastí vašeho mozku – center potěšení – získáte intenzivní pocit pohody (podobně jako ve vrcholném okamžiku narkotického opojení). To je ten pocit pohody, který zažíváte, když cvičíte, hrajete, provozujete sex nebo si pochutnáváte na skvělém jídle.

K hlavním rolím dopaminu patří zajistit, abyste vyhledávali potravu a nezemřeli hladu, a rovněž abyste si našli partnera a mohli se rozmnožovat. Bez dopaminu by lidstvo pravděpodobně už vyhynulo. Dopamin je tedy celkem dobrá věc, že?

Nu, ano i ne. V dnešním světě tento systém odměňování už v mnoha případech neplatí. Zatímco v minulosti byl přímo spojen s šancemi na přežití, dnes ho lze stimulovat uměle. Velkolepým příkladem umělé stimulace jsou sociální média, která nám za pomoci psychologie odčerpávají ze života co možná nejvíce času. Všimli jste si, kolik všemožných oznámení a upoutávek na vás pravidelně vyskakuje? Používají se jako spouštěč uvolňování dopaminu, abyste zůstali online, protože čím déle zůstanete online, tím více peněz služba vydělá. K uvolňování dopaminu vede i sledování pornografie nebo hraní her, kvůli čemuž mohou být tyto aktivity vysoce návykové.

My se našťestí nepotřebujeme chovat tak, aby náš mozek pokaždé uvolňoval dopamin. Například se nemusíme neustále dívat, co nového nám přibýlo na Facebooku, jen proto, že za odměnu dostaneme příjemnou dávku dopaminu.

Nicméně dnešní společnost nám prodává verzi štěstí, která nás může činit nešťastnými. Závislosti na dopaminu propadáme zejména kvůli marketérům, kteří našli účinné způsoby, jak vykořisťovat náš mozek. Během dne tak dostáváme mnohočetné dávky dopaminu, což milujeme. Ale je to to samé jako štěstí?

A co je horší, dopamin dokáže vyvolat skutečnou závislost s vážnými zdravotními následky. Výzkum provedený na univerzitě Tulane ukázal, že když měli účastníci povoleno sami si stimulovat svá centra potěšení, činili tak v průměru čtyřicetkrát za minutu. Dali přednost stimulaci svého centra potěšení před jídlem a odmítali se najíst, dokonce, i když měli hlad!

Extrémním příkladem tohoto syndromu je Korejec Lee Seung Seop, který zemřel v roce 2005 po padesáti osmi hodinách hraní videohry, během čehož přijímal jen mizivé dávky jídla a vody a vůbec nespál. Následné vyšetřování dospělo k závěru, že příčinou smrti bylo srdeční selhání zapříčiněné vyčerpáním a dehydratací. Bylo mu teprve dvacet osm let.

Abyste se naučili ovládat své emoce, musíte porozumět tomu, jakou roli zde hraje dopamin a jaký vliv má na naše štěstí. Jste závislí na svém telefonu? Jste přilepení na televizi? Nebo možná trávíte příliš mnoho času hraním videoher? Většina z nás je na něčem závislá. Některým lidem je to jasné, ale jiní si to téměř neuvědomují. Závislí můžete být například i na přemýšlení. Ale chcete-li lépe zvládat své emoce, musíte si nejdříve osvětlit a objasnit své závislosti, neboť právě ty vás mohou okrádat o štěstí.

### **Mýtus „jednoho dne budu“**

Věříte, že si jednoho dne splníte svůj sen a budete konečně šťastní? To je silně nepravděpodobné. Možná (a já doufám, že ano) vytčeného cíle dosáhnete, ale ani poté nebudete „navždy šťastní“. Taková představa je jen dalším mámením, které pro vás má vaše mysl přichystané.

Vaše mysl se rychle přizpůsobuje novým situacím, což je pravděpodobně výsledkem evoluce a naší potřeby se neustále adaptovat, abychom přežili a rozmnožovali se. Ale právě toto přizpůsobování se novým situacím je nejspíš důvodem, proč budete z nového auta nebo domu, který si pořídíte,

šťastní jen chvíli. Jakmile vyprchá prvotní nadšení, život půjde dál a vy budete nutně potřebovat další vzrušující záležitost. Jedná se o fenomén známý jako „hédonická adaptace“.

### **Jak hédonická adaptace funguje**

Dovolte mi se s vámi podělit o zajímavou studii, která pravděpodobně změní vaši představu o tom, co je to štěstí. Alespoň mně osobně tato studie, která byla provedena v roce 1978 na výhercích v loterii a paraplegicích, neuvěřitelně otevřela oči. Výzkum hodnotil, jak výhra v loterii nebo ochrnutí po nehodě ovlivňuje pocit štěstí.

Studie zjistila, že rok po dané události byly obě skupiny stejně šťastné jako předtím. Ano, stejně šťastné nebo nešťastné. Více můžete zjistit ve videu *Dan Gilbert se ptá: „Proč jsme šťastní“* (volně dostupné jako *Why are we happy? Why aren't we happy?/Dan Gilbert*). Možná věříte, že budete šťastní, jakmile „něco dokážete“. Ale jak ukazuje výše zmíněná studie o štěstí, není to pravda. Bez ohledu na to, co se vám v životě přihodí, vaše mysl funguje tak, že jakmile se na novou událost adaptujete, vrací se na svou předešlou úroveň štěstí.

Znamená to, že nemůžete být šťastnější, než jste právě teď? Nikoli. Znamená to jen tolik, že z dlouhodobého hlediska mají vnější události na úroveň pocitu štěstí jen minimální vliv.

Podle Sonji Lyubomirské, autorky *The How of Happiness*, je ve skutečnosti padesát procent našeho pocitu štěstí dáno geneticky, čtyřicet procent vnitřními faktory a jen deset procent vnějšími faktory. Tyto vnější faktory zahrnují záležitosti typu, zda jsme svobodní nebo sezdaní, bohatí nebo chudí a podobné sociální otázky.

Čili vliv vnějších faktorů je pravděpodobně o dost menší, než jste si mysleli. Podstatné na tom je, že váš pocit štěstí je primárně ovlivňován vašim postojem k životu, nikoli tím, co se vám děje.

Nyní jste porozuměli tomu, jak váš mechanismus přežití negativně ovlivňuje vaše emoce a brání vám prožívat v životě více radosti a štěstí. V další části si budeme povídat o egu.