

Proč ignorujeme své pocity?



Častokrát při své práci s lidmi nabývám přesvědčení, že neumí pracovat se svými pocity. Ne že by je neměli. Mají jich dostatek, ale nevědí, jak na ně. Nevědí, které jsou dobré a které špatné. Nevědí, na které je dobré se spolehnout, a které mohou být naopak nebezpečné až smrtelné. Tak každý den bojují se svojí hlavou, která jim nabízí protikladné kombinace.

Dospěl jsem k názoru, že lidé v naší společnosti neumí se svými emocemi pracovat. Častokrát se jich i bojí a zakopávají je raději pod postel. Emoce totiž mohou bolet. Jsou mocným nástrojem mozku k prožívání dobrého i zlého.

I když v logickém světě platí vždy $1+1=2$, tak v emočním světě tomu tak být nemusí. Tam dokonce může platit $1+1=0$ nebo 2 . Důkaz tohoto jevu vidíte všude kolem sebe. Na stejnou věc může být několik názorů. Je tomu tak proto, že emoční složka našeho mozku pracuje u každého člověka s jinými vloženými informacemi.

Tyto informace se do ní dostávají během naší výchovy, kdy jsme považovali své rodiče za bohy. A jak jinak? Byli první kolem nás a celé roky nás udržovali při životě. Ať už měli vlastnosti jakékoliv, náš mozek položil mezi naše rodiče a dokonalost rovnítko. Takže vše, co jsme u nich viděli, jsme automaticky přijímali jako „přesně tak je to správné“.

A tak se častokrát stávalo, že jsme přišli za svojí mamkou s názorem na právě namalovaný nádherný obrázek, a bylo nám odpovězeno, že zase tak hezký není. Chtěli jsme milovat nějaké domácí zvířátko, a bylo nám to vymluveno. Chtěli jsme si přivést domů svého milovaného kamaráda, a žel by bylo příliš špíny. Chtěli jsme představit svoji první lásku, ale nebyla dost dobrá, aby zapadla do představ.

Podobných situací jsme zažili desítky tisíc. Pamatujeme si jich jen pár. V našem mozku jsou ale zapsány všechny. K jakému závěru jsme během dětství došli? V našich příkladech třeba k následujícím:

Příklad z obrázkem – má emoce krásy nemusí být pravdivá

Případ s domácím zvířátkem - má emoce milování nemusí být pravdivá

Případ kamarád – pořádek je lepší než společnost

Volba partnera - můj cit při volbě partnera nemusí být správný

Příkladů samozřejmě může být milionkrát více.

S tímto nastavením, jež se po celé roky utvrzovalo v naší hlavě, hrdě vykračujeme do dospělosti. Častokrát se pak ale nestačíme divit, proč prožíváme tolik zmatku i při banálních situacích. Proč se nedokážeme jasně rozhodovat? Proč si nedokážeme vybrat svého životního partnera a raději trpíme dva najednou? Proč se neumíme rozhodnout opustit své zajaté koleje uklízení a raději vyjet za sluncem na Maledivy? Za vším stojí skrytě uložená neschopnost číst své emoce a dle nich svobodně a beze strachu žít.

Naši vychovatelé nás sice naučili číst a psát, ale zapomněli přidat do uzlíku výchovy i schopnosti spoléhat na své emoce. Měli nás totiž naučit, jak pracovat s emocemi krásy a lásky. Měli nás jasněji vyhranit v tom, co je dobré a co špatné. Díky těmto paskvilitám je naše společnost plná emočních trosek, které sice navenek vypadají skoro dokonale, ale uvnitř nevědí, kudy kam.

Každému proto doporučuji odhalit své emoční zápisy, které mají určující vliv při našich rozhodnutích. Viz můj článek "[Odhalte své emoční rovnice](#)" v sekci Vztah k sobě. Popřípadě se pusťte do celkového vylepšení života (více v sekci konzultace).

	<p>© Napsal ing. Aleš Kalina Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: kalina@mujkouc.cz www.mujuvztah.cz www.foto-mluvi.cz www.mamdepku.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujuvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm