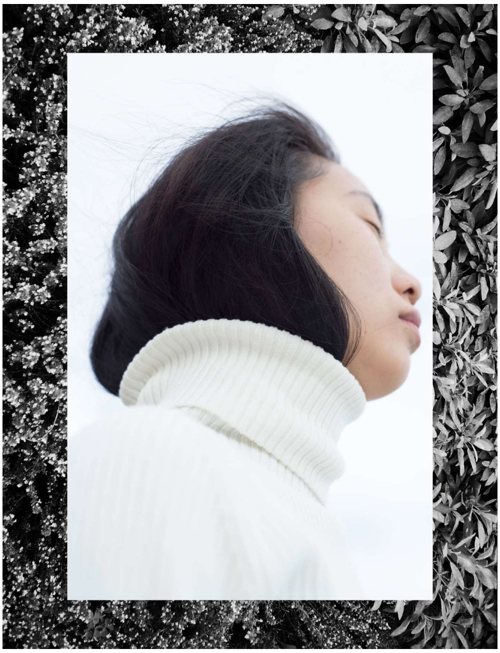


Respektujte své pocity. Bez vnímání emocí není žádný osobnostní rozvoj, říká facilitátor Jan Bílý

ESEJ —— POCITY

Pokud chcete své pocity respektovat, musíte si je nejdříve uvědomit.

HOLISTICKÝ PORADCE a lektor systemických konstelací Jan Bílý nám přiblížil, jak s emocemi začít pracovat. Klíčem je zpomalit a dovolit si emoce prožívat, ale zároveň se v nich neutopit.

Jan Bílý je lektor systemických konstelací, který se práci s emocemi u klientů věnuje už čtyřicet let. Systemické konstelace jsou psychoterapeutickou metodou založenou na práci s emocemi, která řeší problémy jak ve vnitřním světě, tak i mezi lidmi a organizacemi.

Facilitátor Jan Bílý také spolupracoval na konceptu kampaně Pietro Filipi *Respect what you feel*. Ta je postavená na myšlence, že móda nám dává možnost hledat a vyjádřit, kdo skutečně jsme. Že se máme oblékat podle toho, jak se cítíme. Pojďte s námi na výpravu do bouřlivého světa emocí a jejich prožívání.

V emocích se neutápějte, ale ani je neignorujte

Pokud chceme s emocemi pracovat, musíme si jich být nejdříve vědomi. Zejména muži mají často problém si své emoce uvědomit a pojmenovat je. Pokud chcete proniknout ke svým pocitům, je potřeba, abyste si dovolili cítit je. Klíčem k takovému prožitku je umění zpomalit a pozorovat se.

> „Dopřát si čas a nebát se prázdna. Sednout si třeba někam, kde budu deset patnáct minut bez vyrušování vnímat emoce, pronikající do mého vědomí.“

„Dopřát si čas a nebát se „prázdna“. Sednout si třeba někam, kde budu deset patnáct minut bez vyrušování vnímat emoce, pronikající do mého vědomí,“ vysvětluje Jan Bílý.

Pokud ale čekáte, že na vás čeká zenový klid a vyrovnanost, máme pro vás špatnou zprávu. „Pozorování emocí může být na začátku hodně nepříjemné, neboť logicky se budou hlásit ty nejvíce potlačené, tedy především negativní emoce,“ upozorňuje Jan Bílý.

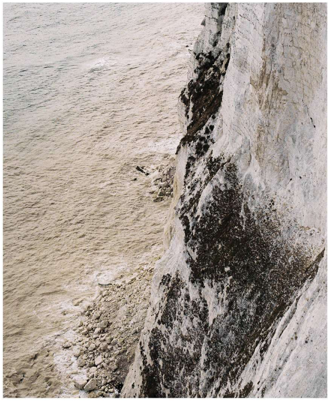
V tomto případě platí rada – nic s nimi nedělat. „Dovolit si je cítit, a ne je přehlušit třeba pohybem, sportem, mluvením,“ doporučuje. Co pak s touto emocí udělat? Nechat se jí pohltit a prožívat ji naplno, nebo si od ní naopak držet odstup?

ČTĚTE TAKÉ

Tereza Srbová: Emoce prožívám naplno, i ty negativní

Jan Bílý svým klientům doporučuje jednoduchou metodu: „Představte si, že sedíte na břehu řeky, ve které se zrovna valí vaše emoce – nemusí být jediná, může to být docela pestrý emoční koktejl. Tu řeku bychom neměli zastavovat, přehradit, nebo ji dokonce „zalhávat“. Ale není dobré se jí nechat strhnout. Prostě část mého já zůstává na břehu a pozoruje, co všechno v tom proudu plave. Ani to neodmítám, ani se v tom neutápím.“

Uvědomovat si své pocity, přijmout je a zároveň se jimi nenechat strhnout. To je první krok k tomu, abyste své emoce mohli respektovat. Platí to i pro emoce, které pro nás nejsou příjemné?

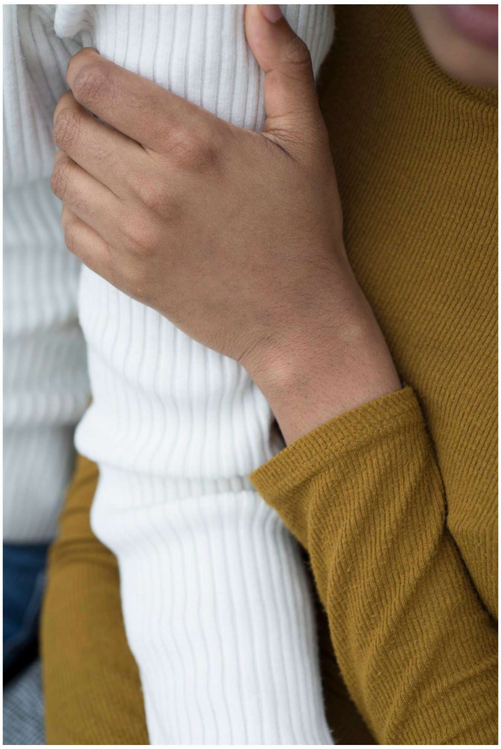


Negativním emocím se nevyhýbejte, jejich potlačováním vznikají psychické poruchy

Negativní emoce nechceme zažívat, přirozenou strategií člověka je vyhledávat příjemné a vyhýbat se bolestivému. I když je samozřejmě zažíváme, ne vždy s nimi dokážeme pracovat. Tento problém pramení v dětství, kdy jsme se naučili z externích i interních důvodů negativní pocity potlačovat. Jednak po nás rodiče chtěli, abychom byli hodní, šťastní a usmívali se, protože „kluci nepláčou“ a „holčičky se nevztekají“.

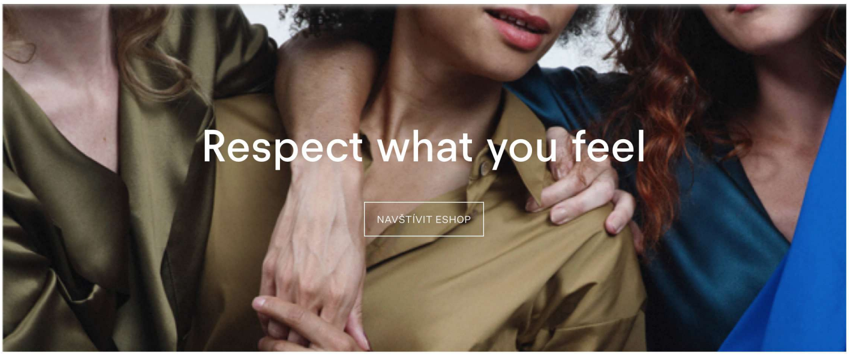
A my samotní jsme si velice brzy všimli, které pocity jsou naším okolím odměňovány pozitivně – souhlasem, pozorností, láskou – a které odmítáním, nesouhlasem, někdy dokonce i trestem. Proto jsme sami od sebe začali emoce hněvu, smutku nebo vzteku potlačovat. „To pak může produkovat pseudodospělé, kteří jsou kompletně odříznuti od všech negativních pocitů,“ upozorňuje Bílý.

> „Alespoň s nějakým okruhem blízkých bychom měli naše emoce sdílet, například společné prožití smutku může mít velice očistný charakter.“



A co tedy s podobnými pocity? Rozhodně se jim nevyhýbat, radí Bílý. Z potlačených, nepřiznaných emocí často vznikají obtížné stavy i psychické poruchy. Alespoň s nějakým okruhem blízkých bychom měli naše emoce sdílet, například společné prožití smutku může mít velice očistný charakter.

„Ne náhodou se v mnohých kulturách vyskytují plačky – jde o to, abychom takříkajíc nosili smutek i navenek nebo se společně s rodinnými příslušníky oddali truchlení. Naše společnost vnímá radost podstatně příznivěji než smutek, deprese, lítost. To ale neznamená, že bychom je měli potlačovat,“ dodává facilitátor.



Emoce druhých láskyplně tolerujte,

svoje emoce respektujte

Emoce hrají důležitou roli ve všech oblastech sociální interakce, od blízkých rodinných vztahů až po zaměstnání. Když si je uvědomujeme, dokážeme zlepšit tyto vztahy. Když jsme emoce přiznali sami sobě, dokážeme je ukázat i ostatním. Do jaké míry je zdravé své pocity sdílet s ostatními?

V případě partnerského vztahu Jan Bílý radí, aby partneři sdíleli všechny své emoce, není však nutné především negativní emoce na partnera přímo hrnout. „On nebo ona by o nich měli vědět, měl nebo měla by se naučit je akceptovat, ale já ho nebo ji nemusím svou často časově velice krátkodobou emocí zaplavovat. A už vůbec nelze od partnerů vyžadovat sdílení emocí. Tento postup nazýváme láskyplnou tolerancí. To znamená, že poznám, kdy je partner smutný, kdy se něčeho obává, kdy ho/ji něco naštve, ale nepodléhám tomu.“

Další úskalí sdílení pocitů je jejich odlišná interpretace. Jakmile totiž dva lidé spolu začnou komunikovat, postaví se proti sobě dvě různá emocionální nastavení. Ta se mohou velmi lišit podle základů z výchozí rodiny nebo sociálního zázemí. „To pak může vést k drastickým nedorozuměním – když například jeden zvýší hlas a tím chce pouze na něco upozornit, zatímco druhý partner toto již považuje za útok,“ ukazuje na příkladu facilitátor.

Emoce se projevují i v byznyse a pracovním životě. Při pohledu na fungování firem to jsou opět emoce, které určují, jak spolu budou kolegové, nadřízení a podřízení fungovat.

Jan Bílý pravidelně vede i konstelační semináře pro firmy. Říká, že vnímání pojmu emoční inteligence je i v byznysu zcela běžné: „Nyní snad už každá firma ví, jak důležité jsou emoce nejen v osobním životě, ale i to, že dnes to jsou především emoce, které „prodávají“. Takže lze prohlásit, že bez empatie, bez schopnosti vnímání emocí prostě žádný osobnostní rozvoj není.“

Ať už jde o vztahy v práci, partnerské a rodinné vztahy nebo seberozvoj, uvědomění si svých vlastních pocitů – vše hraje v našem životě velkou roli. Podle Jana Bílého je při práci s emocemi podstatné zejména vnímat sám sebe v přítomnosti: „Protože když se bavíme o emocích, vždy je nejdůležitější to, co zrovna cítíme. Zcela osobně a individuálně. V tom právě vězí ta odvaha, jít se svými emocemi na trh. Nebo jinak – důvěřovat tomu, co já cítím.“

Jan Bílý jako lektor systemických konstelací spolupracuje i se značkou Pietro Filipi. Pro zaměstnance firmy připravil konstelační seminář, jeho systemická konstelace jako metoda zkoumání perspektiv lidských vztahů byla použita také v rámci nové komunikační strategie Pietro Filipi s hlavním poselstvím Respect what you feel.

---

29. 10. 2020
Autor: Dita Eckharthová
Foto: Kvet Nguyen

Dostávejte výběr článků o lidech, pocitech a oblékání přímo do vaší mailové schránky.

Váš email →

☐ Souhlasím se zpracováním osobních údajů na účely zasílání newsletteru. Více informací najdete na stránce Pietro Filipi.

Co pomůže vnitřnímu seberozvoji? Zpomalení, vědomé vnímání přítomnosti i volný průchod pocitů

TIPY —— POCITY

Je stále běžnější hrát si na někoho jiného, nosit masku, ignorovat nebo potlačovat své pocity… Být sám k sobě upřímný je ale základem autentického, šťastného a vyrovnaného života.

ZÁKLADNÍM PŘEDPOKLADEM SEBEROZVOJE a pevnějšího pouta se sebou samým je upřímnost k sobě. Když si nepřiznáváte, jak se cítíte a proč, nebudete moci se svými emocemi pracovat. Prvním krokem je tedy začít si uvědomovat emoce, nechat je promlouvat a neumlčovat je a vědět, ve kterých situacích k vám vaše emoce promlouvají.

Respect what you feel – to je nový slogan Pietro Filipi, který vám dává návod, jak se stavět nejen k módě, ale i vlastnímu životu. Jak najít zpět cestu k sobě? Cílem je uvědomovat si vlastní pocity, zastavit se, udělat si čas a prostor k naslouchání sobě samému. Následující tipy vám pomohou více si uvědomit vlastní vnitřní prožívání i emoce, které si běžně neuvědomujete.

Dejte to na papír

ČTĚTE VÍCE

MISE PIETRO FILIPI

Prostřednictvím idey Respect what you feel zkoumáme, proč lidé nosí to, co nosí, zda se oblékáme více pro sebe, nebo pro jiné a jak vypadá oblečení, které zrcadlí naše niterné pocity. V magazínu přinášíme témata odhalující protiklady povrchnosti i smysl toho, co skutečně cítíme.

Jaká hudba pomáhá Tereze Srbové umocňovat různé pocity? Poslechněte si

ČTĚTE VÍCE

© 2020 Pietro Filipi