

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

3-2 Emočné kompetencie

Najvýznamnejšie stresory sú emočné.

- Ľudia nedokážu uniknúť zo zajatia svojho životného štýlu a emočných vzorcov, ktoré škodia ich zdraviu.
- Naše telo nedokáže registrovať a rozoznávať signály stresu.

Rozlišujeme 3 úrovne emočných reakcií:

- Emócie I
- Emócie II
- Emócie III

Emócie klasifikujeme podľa toho, ako si ich uvedomujeme.

Emócie III

- Sú subjektívne zážitky, ktoré vychádzajú z nás.
- Takto sa cítime.
- Sme si plne vedomí daného emočného stavu, ako napr. hnev, radosť, strach.

Emócie II

- Zahŕňajú naše emočné prejavy tak, ako ich vnímajú druhí.
- Vyjadrujeme ich aj rečou tela: neverbálnymi signálmi, štýlom prejavu, tónom hlasu, gestami, výrazom tváre, dotykmi, načasovaním svojho prejavu, odmlkami pri reči.
- Môžu mať fyziologické následky, ktoré vedome nevnímame.
- Je pomerne obvyklé, že si neuvedomujeme, aké emócie prejavujeme navonok, napriek tomu ostatní ich vnímajú úplne jasne.
- Emócie II ovplyvňujú hlavne druhí ľudia a to bez ohľadu na naše vlastné úmysly.
- Deti, ktoré budú rodičia za prejavy emócií trestať, alebo ich obmedzovať, sa naučia v budúcnosti podobné emócie potláčať a vyhnúť sa tým pocitu hanby a odmietnutia.
- Jedinec nebude v budúcnosti vedieť, ako má efektívne nakladať s pocitmi a túžbami, ktoré prežíva.
- Výsledkom bude istý druh bezmoci.
- Bezmoc skutočná, alebo vnímaná, patrí medzi intenzívne aktívatory biologických stresových reakcií.
- Osvojená bezmoc je potom psychický stav, v ktorom sa ľudia nedokážu vymaniť zo stresujúcich situácií, napriek tomu, že na to majú fyzické prostriedky a možnosti.

Emócie I

- Zahŕňajú fyziologické zmeny spôsobené emočnými stimulmi, napríklad podnetmi z nervového systému, hormónmi, alebo zmenami v imunitnom systéme, ktoré tvoria reakcie typu: útok, útek.
- Tieto reakcie nie sú pod našou vedomou kontrolou a zvonku ich nie je možné priamo pozorovať.
- Tieto reakcie sú pre nás škodlivé, ak sú aktivované chronicky bez toho, aby sme si to vôbec uvedomovali.

Sebariadenie

- Zahŕňa okrem iného tiež dosiahnutie emočných kompetencií, ktoré sú definované ako schopnosť riadne a efektívne sa vyrovnávať s vlastnými pocitmi a túžbami.
- V dnešnej dobe je vhodnejšie neprejavovať emócie a namiesto emócií používať racionalitu.

Emočné kompetencie vyžadujú

- Schopnosť prežívať vlastné emócie, aby sme si dokázali uvedomovať, kedy zažívame stres.

- **Schopnosť efektívne prejavovať vlastné emócie** a tým si zaistiť napĺňanie svojich potrieb a zachovanie celistvosti svojich emočných hraníc.
- **Schopnosť odlišovať psychické reakcie, ktoré súvisia s momentálnou situáciou, od tých, ktoré sú pozostatkami z minulosti.**
- To, čo chceme a požadujeme od sveta, musí odpovedať našim súčasným potrebám, nie podvedomým, nenaplnených potrebám z detstva.
- Pokiaľ sa nám prelína minulosť so súčasnosťou, vnímame stratu alebo hrozbu straty i tam, kde žiadna neexistuje.
- **Schopnosť uvedomovať si svoje skutočné potreby**, namiesto ich potláčania pre to, aby sme si vyslúžili prijatie, alebo uznanie.

Zdravie

- Stres sa dostavuje, pokiaľ tieto kritéria nie sú naplnené, čo vedie k narušeniu homeostázy.
- Jej chronické narušenie môže viesť k **zhoršeniu zdravia a nástupu chorôb.**
- U každého pacienta, ktorí sú uvedení v knihe, bola narušená nejaká časť ich emočných kompetencií a obvykle bez toho, aby si to daná osoba vôbec uvedomovala.
- Potrebujeme si vytvoriť emočné kompetencie, aby sme sa mohli chrániť pred skrytými stresmi, ktoré predstavujú riziko a hrozbu pre naše zdravie.
- **Práve emočné kompetencie sú potrebné, aby sme sa dokázali uzdravovať.**
- Vývoj emočných kompetencií potrebujeme podporovať tiež u našich detí, pretože predstavujú tú najlepšiu **prevenciu pred chorobami.**

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022