

Místo strachu, vzteku, smutku – klid, pohoda, radost

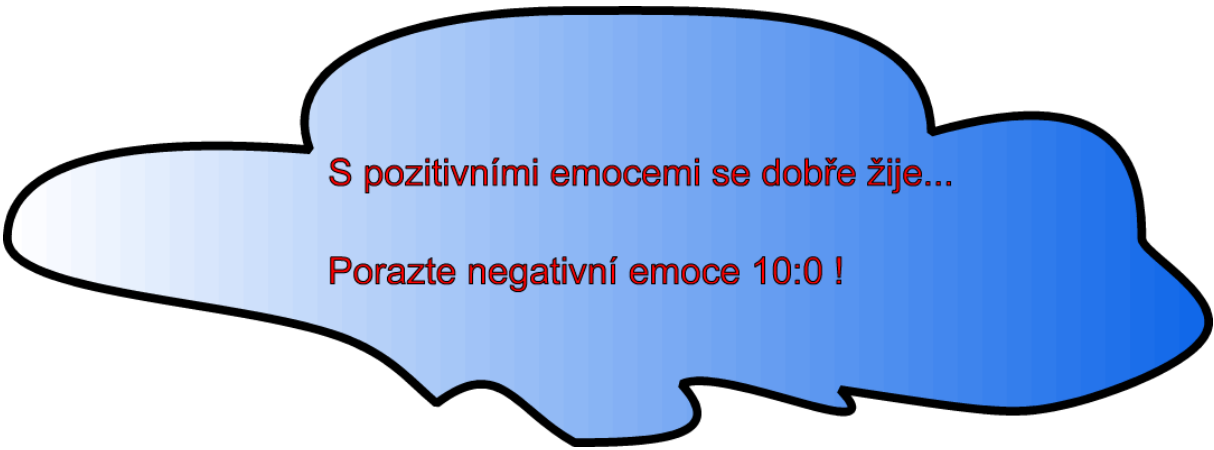
S pozitivními emocemi se dobře žije. A co je smyslem života?

Tato kniha je o emocích. Jak ty špatné vytěsnit, potlačit, pobít, porazit 10:0, odstranit, přehlušit... a místo nich nechat, ať se v naší mysli rozhostí ty pozitivní.

Důvod je prostý – s pozitivními emocemi se dobře žije. A druhý život nejspíše nemáme, tak je třeba to udělat už v tom našem jednom.

Jak tak člověk od raného mládí hledá smysl a cíl života a postupně nachází řadu definic, tak u mne nakonec na jednom z předních míst zvítězilo toto stručné úsloví:

Nejdůležitější v životě je **stav dobré mysli**.



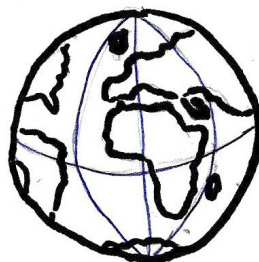
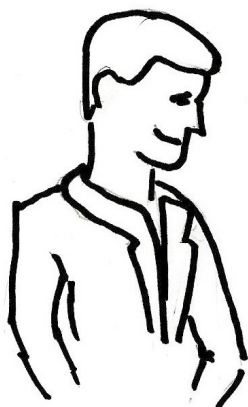
S pozitivními emocemi se dobře žije...

Porazte negativní emoce 10:0 !

Emoce – co to je?

Základ slova pochází z latinského slovesa *motio* = pohyb. Ale také duševní hnutí, pohnutí. Latinské *emotio* se pak překládá jako cit, citový vzruch.

Akademičtí a univerzitní vědci se rádi nimrají ve významových odstínech pojmů jako *emoce*, *city*, *afekty*, *dojetí*, *vzrušení*, *temperamentové* nebo jiné stálé lidské vlastnosti či sklony k těmto vlastnostem... apod. Přísně rozlišují mimo jiné a) *emoce samotné* (například smutek), b) *projevy emocí* (například pláč). My si to v našem **Easy Worldu** zjednodušíme. Vše, co není v naší mysli chladný rozum nebo chladná vůle, budou pro nás **emoce**. Nepopírám oproti tvrdé vědě citelné zjednodušení, ale není to proto, abych zkreslil, nýbrž proto, abych vám věc jasně vysvětlil a pomohl k pohodě.



AKADEMICI

emoce
city
afekty
projevy emocí
vašně
dojetí
vzrušení
⋮

EASY WORLD

→ *emoce*

obr. 1

Výčet emocí – desítky a desítky konkrétních slov

Podívejme se, které konkrétní emoce nás mohou i při kratším zamyšlení napadnout:

Pocity nebezpečí, hrůzy, děsu, úzkosti. Panika, ústupnost, různé fobie, zhnusení, pocit ošklivosti, nejistota. Může být i ustrašený pláč, křik.

A dále: Žal, bol, hoře, deprese, pocit poraženosti, rezignace, sebelítost, pocit beznaděje, zdeptanost. Když je vám do pláče. Když vypadáte a cítíte se, „jako by vám uletěly včely“. Když vám „něco přelítlo přes nos“. Když máte pocit marnosti života. Když máte pocit Vlasty Buriana z filmu Anton Špelec ostrožďelec... znáte přece tu jeho písničku:

*Kdybych se pře-ce jen znovu na-ro-dil,
tak bych se... zmačkal a pak zahodil.*

To když přišel v přestrojení na svůj vlastní pohřeb a viděl, jak se příbuzenstvo handrkuje o kdejaký předmět z jeho pozůstalosti.

A dále: Agresivita, zuřivost, zloba, nepřátelství, povýšenost, arogance, marnivá nehorázná plýtvavost, ješitnost, nepřiměřeně velká sebezahleděnost, jízlivost, sarkasmus, zlovolnost, zášť, nenávisť a její porodní bába závist, agresivní rovnostářství, násilnické sklony, kverulantství, tendence neustále někomu odporovat či negovat jej, obtěžování, otravování, utlačování. Ale také ignorantství. Též vztahovačnost, urážlivost, hádavost, vlezlost, malicherná urážlivost.... S trochou snahy by se dala sestavit i spojitá škála emocí tohoto typu od minimální po maximální intenzitu. Škála by začínala na agresivitě typu „zdvořilá námitka“ a končila by někde na agresivitě typu „vražedný fyzický útok“.

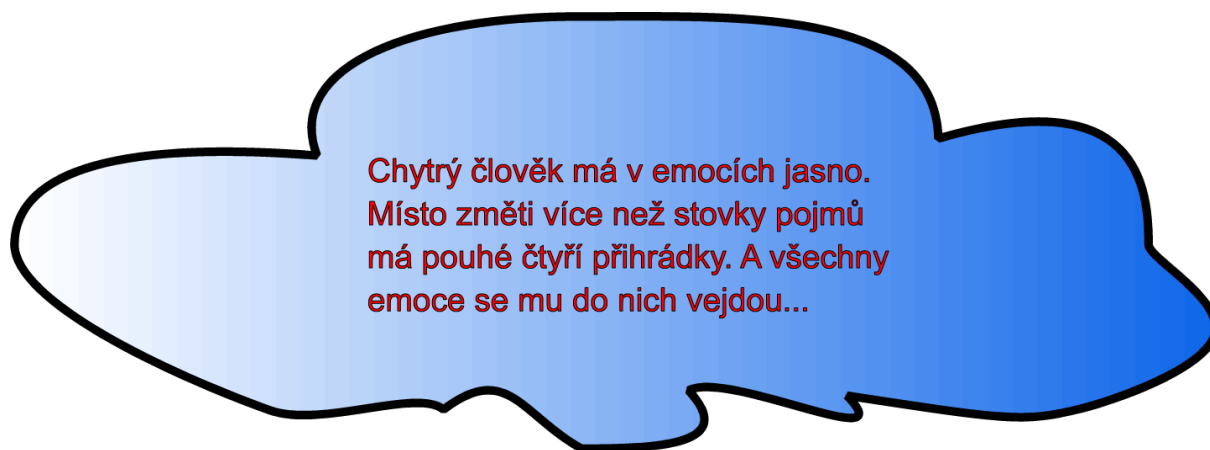
A dále – nejlepší nakonec: Radost, pohoda, pocit toho či onoho štěstí (jako good luck či fortune – i jako happiness, joy, felicity, bliss), pocit zadostiučinění, katarze, pocit vnuknutí výborného nápadu, klídek, rozkoš, slast, orgasmus, uspokojení, pocit dobře vykonané práce, láska, přátelství, pocit věrnosti, pocit poctivosti, pocit férovosti, pocit úcty a respektu, pocit nasycenosti a napojenosti, pozitivní pocit jasné průzračnosti mezilidských vztahů, pocit nalezení řešení určitého problému, pozitivní vjemy chuťové, čichové i jiné (ach – ta vůně, ňamňam,...)

Vše, co je v předchozích odstavcích kurzívou, je výčet **emocí**. Emocí v mnou definovaném širokém pojetí viz výše. Jde tedy o desítky emocí jen na první zamyšlení – nelhal jsem.

Kdybychom to dali vše na jednu kupu a zamíchali, asi bychom s tím naplnili jeden velký pytel k prasknutí. Pytel jako takový by byl k neunesení. A kdybychom jej rozvázali a otevřeli, v tom zmatku aby se čert vyznal.

Easy World – ve všech emocích se snadno vyznáme. Z nepřeborné změti na čtyři jasné skupiny emocí

Filozofie **Easy World** však umí do té změti vnést překvapivě jasný pořádek:



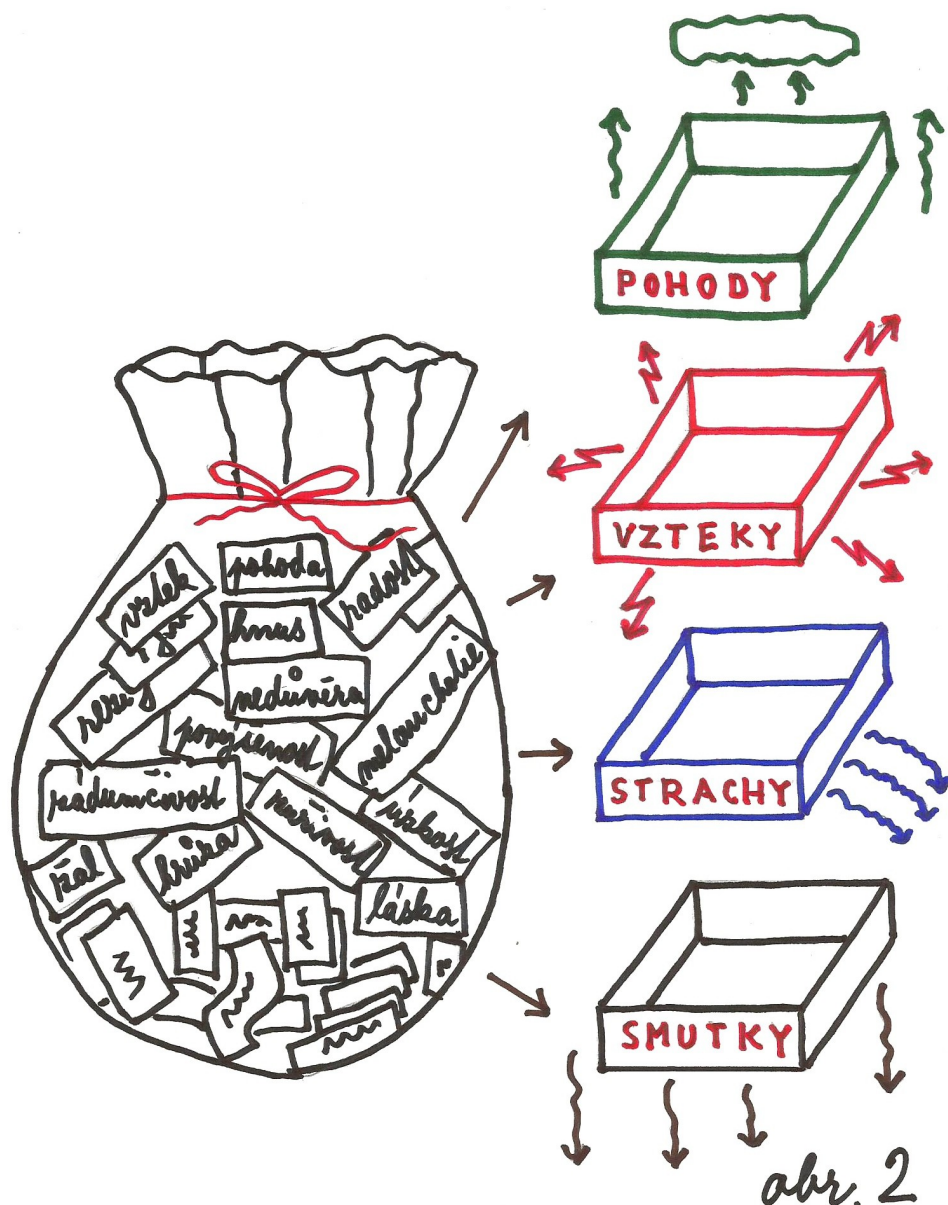
Představte si, že existují jen čtyři, pouze čtyři velké skupiny emocí. **Existují pouze čtyři třídy emocí.** Vezmete ten velký pytel s tou změtí, vybíráte z něj jednu emoci po druhé a strkáte je vždy do jedné ze čtyř přihrádek. Ty přihrádky se jmenují:

Strachy

Smutky

Vzteky

Pohody



Výhoda filozofie Easy World – čtyři přihrádky stačí i na všechny budoucí emoce

Ano, to je jedna z největších výhod. Uvedené čtyři přihrádky – pohody, vzteky, strachy a smutky – stačí na VŠECHNY emoce. I na ty, co zde vyjmenovány nebyly. Zastaralý **Difficult World** (= obtížný, komplikovaný, zastaralý, nemoderní svět – prostě „pravěk“) by vám přistrčil do cesty ještě dlouhou řadu dalších knih, videí apod. o emocích. Proboha – kdo to má dnes všechno číst, poslouchat, sledovat?

V **Easy Worldu** toto není třeba. Čas a námahu si ušetříte pro lepší věci.

A proč jen čtyři přihrádky?

Nechci vás zatěžovat nějakou matematikou. Dobrý výrobce chytrých mobilů vás také nezatěžuje podrobnostmi elektromagnetických procesů v každém nanometru čtverečním integrovaných obvodů, baterií, tištěných spojů... To je jeho starost. Vaše radost je pak jednoduchá přívětivá user-friendly obsluha vašeho nerozlučného mobilu.

Takže – pokud chcete, následující řádky až do konce této kapitoly (včetně obrázku 3) přeskočte. Ale musím zde uvést, že zase tak velké psycho, tak velký brutus ty následující řádky nejsou ☺.

Pro vysvětlení, že stačí pouhé čtyři přihrádky na všechny emoce, se musíme matematicky ponořit do kartézské trojrozměrné soustavy souřadnic xyz. Představme si, že v nulovém bodě $[0, 0, 0]$ této kartézské soustavy se nacházíte vy sami, tedy vaše JÁ. A někde poblíž, v rovině x-y, významně blízko, se nachází objekt E (osoba, zvíře, věc, situace, informace, myšlenka, cokoliv), který vás nenechává emočně chladným, emočně neutrálním. Vaše psychika tedy reaguje emočně. Nejdříve psychicky, vzápětí nebo s časovým odstupem pak i fyzicky.

Tu emoční reakci si můžeme představit jako **POHYB**, jako **změnu vzdálenosti** vašeho já od objektu E. Jako změnu souřadnic z nulového bodu $[0, 0, 0]$ někam jinam. A jak známo a jak si lze **snadno** (jsme přece v **Easy Worldu**) představit, existují v podstatě pouhé čtyři základní směry změny pohybu:

Vzhůru,

dolů,

blíže k objektu E,

dále od objektu E.

A právě tím pohybem můžeme nastalý problém, nastalou situaci s objektem E řešit. Emočně řešit. Všechny ostatní vaše pohyby, které znamenají změnu vzdálenosti, jsou už **jen kombinací** oněch čtyř možností – vzhůru, dolů, blíže k, dále od.