



**Nešpor, K. (2017). Jak být milejší. Zdravé emoce prakticky a jednoduše. Praha: Portál, 158 s. ISBN: 978-80-262-1211-9.**

„Zdravé emoce prospívají nám i okolí. Kromě toho sluší a dělají nás hezčí a přitažlivější.“ Takto MUDr. Nešpor uvádí svou novou knihu o emocích. A protože nenašel ucelený návod jak rozvíjet zdravé emoce, sepsal jej sám. V knize se autorovým zvědavým partnerem stal Jason, osoba, která chce mít jasno a nebojí se ptát a žádat vysvětlení. MUDr. Nešpor mu na všetečné otázky laskavě odpovídá, navádí ho, vysvětluje a uvádí konkrétní příklady dokreslující dané téma. Nejprve dochází k prozkoumání emocí a pak jim jsou věnovány jednotlivé kapitoly. Autor je přesvědčen, že díky rozboru jednotlivých emocí již nebudeme mít obtíže s jejich uvědoměním a jejich kultivací. Ke každé emoci přidává její stručnou definici, popisuje její projevy a přikládá zajímavé myšlenky nejrůznějších učitelů, spisovatelů, filozofů. Dále se věnuje zajímavostem, ať k původu slova, nebo jeho významu. Na závěr je vždy přidán jeden osobitý verš. Skrz knihu vede linka vztahující se k problematice závislosti a na příkladech je ukázáno, jak jsou jednotlivé emoce užitečné v léčebném procesu nebo v udržování abstinence. V knize nechybí ani příklady a konkrétní návody nácviku jednotlivých emocí.

V kapitole **Zdravé, nezdravé a potlačené emoce** nejdříve definuje autor rozdíl mezi myšlenkou a emocí. Zdůrazňuje, jak mnoho ovlivňují pozitivní emoce nejen kvalitu našich životů, zdraví, ale i schopnost správného uvažování. Pokud je člověk schopen si své zdravé emoce kultivovat, snáze si je uvědomuje a následně věnuje větší pozornost

svému citovému životu. Rozpoznávání vlastních emocí navíc umožňuje snazší sebeovládání a porozumění ostatním. I toto jsou důvody, proč MUDr. Nešpor považuje zdravé emoce při léčbě závislosti za velmi důležité. Zdravé emoce vznikají za příznivých okolností, např. setkáním se sympatickými lidmi, pobytem v příjemném prostředí. Už jen to, že se je pokoušíme hledat, nás vede na správnou cestu jak si příjemné emoce navodit, přivolat. Ty pak pomáhají v životní odolnosti, spokojenosti, přijímání a vyhodnocování skutečnosti, usnadňují strážlivé, přesné a realistické myšlení. Nezdravé emoce nás často odvádějí od reality. Nepříjemné vnitřní skutečnosti i skutečnosti z vnějšího světa jsou popírány, myšlení je deformováno. Své myšlenky o zdravých a nezdravých emocích propojuje s mírou energie, kterou máme a která nám proudí v těle. Zároveň skrz dechová cvičení, jež jsou doplněna i o návodné fotografie, ukazuje, jak s energií pracovat v zájmu udržení tělesné rovnováhy.

První z uvedených emocí, která je popsána jako jemná a příjemná, je **vděčnost**. Umí navodit pocit bezpečí i klidu a ochraňuje před sebelitováním, hněvem, neúctou, a dokonce i bažením. Projevujeme ji poděkováním, které má zejména v léčbě významný efekt. MUDr. Nešpor upozorňuje, že bychom neměli opomíjet fakt, že být vděčný zahrnuje i vděčnost za negativní projevy okolí, které nám umožňují dávat se novými cestami a stávat se lepšími, než jsme byli doposud.

**Laskavost** je květem, který vyrostl ze skromného semínka, vděčnosti. Umí zlepšovat mezilidské vztahy, je ochranou před stresem a zátěžovými událostmi. Je aktivní emocí, která, pokud je mířena k sobě i druhým, má sílu pomáhat i uzdravovat a zároveň dokáže zlepšit osobní vztahy a usnadnit péči o sebe i ostatní. Nezavrhuje ani vypočítavou laskavost. Jednak bývá spojena s protislužbou, kdy za laskavost získám užitek a zároveň díky předstírání této zdravé emoce skutečně mohu příjemný pocit vyvolat. Laskavost má i své úskalí. Příkladem je vyčerpaný člověk, jehož potencionální křečovitě sebeobětování by nikomu neprospělo, stejně jako přebírání odpovědnosti za druhé, které by způsobilo jen velkou neodpovědnost druhých.

**Veselost** se projevuje úsměvem, ba až hlasitým srdečným smíchem. Pokud je veselost u člověka v přirozené míře, může usnadnit problematické situace tak, že jsou vnímány s nadhledem a klidem. Smích ukazuje dobré úmysly a laskavou převahu. Navíc dokáže předcházet stresu či být jeho léčbou. MUDr. Nešpor je přesvědčen, že veselý člověk dokáže lépe myslet, snáze komunikovat, a dokonce lépe vypadá.

Ačkoliv se Jason rozčiluje, že **vytrvalost** není emocí, MUDr. Nešpor jej uklidňuje a vysvětluje, že se jedná o projev emoční stability a zralosti a že díky ní nabývají zdravé

emoce vyšší hodnoty. V případě konání nerozumných aktivit se jedná o umíněnost, paličatost a urputnost. Někdy jde dokonce i o návykovou nemoc. Na otázku, zda může být proces léčby návykových nemocí uspokojující, odpovídá MUDr. Nešpor názorem Jaroslava Skály, který viděl uspokojení z nárůstu dlouhodobě abstinujících klientů a zároveň z procesu učení terapeuta, který po letech péče získává větší zkušenosti. V souvislosti s vytrvalostí uvádí i fakt, že pěstování zdravých emocí nemusí mít okamžitý viditelný efekt.

**Svědomitost** označuje jednání, které je prováděno na základě našeho dobrého svědomí. Pokud tedy jednáme svědomitě, naše svědomí zůstává čisté. Svědomitou ignoranci doporučuje abstinujícím osobám, a to zejména v oblasti reklamy na alkohol, hazard, či výhodně se tvářících půjček od lichvářů.

Pokud v životě chápeme, jaké máme poslání, a známe smysl (**smysluplnost**) našeho života, můžeme hovořit o **sebedůvěře**, jež z těchto poznatků vychází. S dosahováním cílů, statečností a optimismem souvisí **odhodlání**, které zároveň závisí na množství naší energie. Pokud máme energie málo, je dobré s ní šetřit a její zdroj obnovit. Kladné odhodlání často nevyhází pouze z nás, ale i z doporučení a rad ostatních lidí. Je tedy dobré nechat si od ostatních poradit, co funguje, a také to pravidelně praktikovat.

Lidská **odvaha** je podmíněna zdravým hodnotovým systémem a dobrým rozhodováním, které umožní člověku podstoupit risk určité hodnoty za jinou, jež je vnímána na hodnotovém žebříčku ještě výše. Nehovoří se zde tedy o samoučelném riskování nebo přehnaném sebevědomí, které mohou být v určitých situacích odstrižením se od vlastních problémů. Naopak je vyzdvíženo přiměřené sebeovládání a účelné a cílevědomé jednání.

**Spokojenost** je většinou tichá emoce, která dokáže zahnat mnoho příznaků a jejímž projevem je nejčastěji klidný úsměv. Souvisí jak s hmotnými věcmi, tak nehmotnými záležitostmi. Lze jí docílit uspokojením rozumných potřeb. K lidské spokojenosti je nutné uvědomění si vlastní odpovědnosti a nepřebírání odpovědnosti za jiné.

**Pokora** je emoce s duchovním rozměrem. Je ochranným systémem před vlastním přeceňováním a je nakloněna k přijetí rady od moudřejších osob. Zároveň nám umožňuje rozhodování bez toho, aby nás zbavila odpovědnosti.

**Důvěra**, která v sobě má respekt vůči charakteru a umu ostatních, dává lidem klid a neplýtvá jejich časem. Vyžaduje určitou součinnost s moudrostí, která pak nedovolí dostat se do dvou krajních pozic, jimiž jsou cynická nedůvěra či naivní důvěřivost. V rámci léčby návykových nemocí mohou od klientů zaznívat touhy po okamžité bezvýhradné důvěře rodiny a blízkých. Ta se však po negativních zkušenostech nedá reálně očekávat. MUDr. Nešpor naopak uvádí, že určitá nedůvěra a ostražitost může způsobit užitek tím, že dochází ke zvýšení motivace být strážlivý. Dodává, že „*tzv. důvěrný vztah nevyžaduje naprostou důvěru*“.

Pokud MUDr. Nešpor hovoří o člověku, jenž směřuje k tomu, co je pro něj v životě skutečně důležité, má na mysli **skromnost**. Skromný člověk se nenechá rozhodit, přestože se nachází v situacích, které se míjejí s jeho očekáváním, představami. Netouží po životě se slávou a uznáním, často žije v ústraní. Nicméně přes tyto aspekty nehovoří o chudince, ale o člověku, který v mnoha ohledech může žít zdravěji a kvalitněji než ostatní. Skromnost doporučuje i ve spojení se sbíráním informací, které se hromadí v mozku, nabádá i k informační skromnosti. V oblasti léčby závislosti apeluje na skromné, lépe dosažitelné cíle.

**Velkorysost** pomáhá k objektivnímu vnímání světa, společně s nadhledem usnadňuje rozhodování správným směrem a zároveň v jisté míře usnadňuje komunikaci a mezilidské vztahy, pro jejichž stabilitu je podmínkou. Inteligence velkorysosti umožňuje člověku s radostí pomáhat, ale zároveň se nenechat zneužívat. Důvodem je srozumění s tím, že nejde o prospěšné jednání. Jedná se o zdravou emoci, která často vyžaduje určitou dávku odvahy.

**Klidné štěstí** je motivující emoci podporující chuť k životu, pomáhá posilovat vzájemné vztahy, umí ochraňovat před neveselými stavy a apatií. Malé zdroje štěstí, které si abstinující osoby umí objevit, jim usnadňují abstinenci. Naopak „štěstí“ v podobě návykového hraní nebo patologického hráčství dokáže vyždímat mozek tak, že pocítit znovu pozitivní pocity se podaří až po určité nezanedbatelné době, kdy mozek jedince přejde do lepší kondice a psychika se opět ustálí.

**Hrdost** nepostrádá sebevědomí a vychází z dobrého vnímání skutečnosti. Umožňuje si snáze uvědomit, že jsme nadaní, máme schopnosti a životní možnosti. Dokonce nás dokáže ochránit před smutnou a sebelítostivou náladou. Pýcha nemá na rozdíl od hrdosti reálný základ.

**Obdiv** je cit vycházející z reality, který se projevuje opravdovostí a ušlechtilostí. Umožňuje inspiraci druhými a zároveň umožňuje snáze vnímat silné stránky jiných osob. Je zdrojem tvořivosti, je nezištný, a navíc dokáže ochránit před zlobou, pohrdáním a pýchou.

**Respekt**, skromná demokratická emoce, umožňující společně vycházet lidem s odlišným názorem. Je nenápadná a nevyžaduje okázalost.

**Okouzlení** často souvisí se situací, kdy se projeví něco neznámého, co nás může překvapit. Člověk, o kterém se říká, že se nechal okouzlit, vlastně dle MUDr. Nešpora vytvořil podmínky, jež umožnily, aby okouzlení vůbec vzniklo a poté se dál rozvíjelo.

**Úleva** je intenzivní emoce, kterou popisují mnozí patologičtí hráči po rozkrytí svého problému s hraním. Jak MUDr. Nešpor uvádí, úleva se objevuje po zvládnutí stresové situace, umí ochránit před tenzí, zdravotními problémy i únavou. Úlevy se nám dostává i díky humoru. Vtipy se totiž často zabývají tématy, která mohou u někoho vzbuzovat strach. Úlevu může cítit i abstinující člověk od návykových

látek. Pokud abstinuje s podporou jiných osob se stejnou potíží, může jej současně provázet i pocit vděčnosti. Zároveň se pro ně opět stává inspirativním.

**Zájem a zaujetí** jsou ceněny v rámci mezilidských vztahů a umožňují se v těchto vztazích lépe orientovat. Pokud je však pacient v léčbě přesvědčen, že příčinou jeho závislosti je právě to, že ho to baví, je dobré vysvětlit rozdíl mezi zábavou a bažením. Samotné bažení, i překonané, je vyčerpávající a je nutné ho léčit. Naopak zábavu je možné si vychutnat.

**Soucit** můžeme projevovat v nejrůznějších podobách. Můžeme druhého vyslechnout, můžeme někoho podpořit, nabídnout pomoc či řešení. MUDr. Nešpor upozorňuje na nesprávnou záměnu soucitu se sebelítostí. Na rozdíl od sebelítosti, ve které je hněv a křivda, je soucit objektivnější emocí, v níž lze najít pochopení.

**Přejícnost** jednak umožňuje lidem spolupracovat a zároveň působí preventivně před nesmyslným soupeřením. K přejícnosti nepatří ironie, která shazuje radostné pochování a pocity. Je to emoce typická pro pevné přátelství.

**Vyrovnanost** je emoční stabilita. Být pozitivně emočně stabilní je nesnadné v neočekávaných situacích, na rozdíl od doby, kdy se nám daří dobře. Člověk, který to zvládá, dokáže i v krizi působit pozitivně na své okolí, jedná účelně a ještě neztrácí humor. Nahrazení hněvu vyrovnaností je odpuštění. Vzhledem k tomu, co o hněvu tvrdí autor, a to, že škodí zejména té osobě, která jej prožívá, je dobré se naučit odpouštět zejména sobě.

Emocí, o které je MUDr. Nešpor přesvědčen, že k dobrému jednání motivuje nevíce, je **láska**. Dokonce ji nazývá královnou zdravých emocí. Nejenže nám vnáší do života světlo, ale zároveň dokáže ochránit lidi před smutkem, netečností, lhostejností. V jejím projevu se objevují tendence k pomoci, péči, pochopení a sblížení se.

V závěru publikace shrnuje autor fakt, že se v našich životech mohou objevit nezdravé emoce. Aby však nedošlo k jejich zřetězení, je dobré si uvědomit sám sebe a následně tím povzbudit emoce zdravé. Pro jejich nácvik pak nabízí autor více jak deset postupů a přidává na toto téma ještě pohled čínské medicíny, který je mu osobně blízký.

Poslední tečkou za textem je odpověď Jasoně na otázku, zda je po dialogu s autorem milejší. Jasoně se opravdu domnívá, že u něj v oblasti vnímání emocí došlo k posunu a asi se k sobě i druhým chová o něco lépe. A jaká bude vaše odpověď?

*Mgr. Jana Švadlenová  
jana.svadlena@seznam.cz*

*Recenzentka je supervizorka, pracuje jako terapeutka v Ambulantních adiktologických službách DRUG – OUT Klub, z.s., v Ústí nad Labem a je studentkou Fakulty humanitních studií UK, Praha.*