

Neduste v sobě emoce. Běžte si zakřičet do parku

Mare Benčíkovi pro DNEs.cz 17. října 2011 1:39

Asi vás nerozhodí, když se někdo v metru nebo restauraci usmívá, nahlas směje či projevuje lásku. Co když ale na stejném místě vidíte někoho plakat, křičet, nadávat? Považujete to za slabost, nebo za docela přirozený projev emocí?



Emoce, i když negativní, je třeba venturovat. Křičet i na veřejnosti. (Důstojná animace) foto: ProMedia.cz

"Mám táta vždycky říkal, že břečet na veřejnosti je společensky nepřipustné," říká pětadvacetiletá Marta z Olomouce. "Já si ale myslím, že dnes už lidi přemýšlí jinak. Žijeme ostatně v takovém stresu, že se to stává skoro všem. I já jsem se už v [obchodě](#) rozbrečela kvůli Houpostu. A zjista jsem, že se potom vlastně cítím líp. Ulevilo se mi."

Positivní účinky takové "úlevy" zdůrazňuje i Kanadanka Mary Kurusová, která se specializuje na léčbu psychosomatických problémů. "Emoce, které si neprožijeme a neuvolíme je, mohou způsobit i vážné a chronické choroby," shrnuje základ svého předsvědčení.

Skrývat emoce je nezdravé

"V dnešní době je velmi důležité být takzvaně korektní, nebýt v rozporu s tím, jak myslí a jedná ostatní. V západním světě to znamená mimo jiné nedávat najevo negativní emoce, alespoň ne na veřejnosti," říká Mary Kurusová. Podle ní je takové chování považováno za neschopnost ovládat své emoce. Je to znamení slabosti.

"Společnost nás učí, abychom své emoce skrývali, styděli se za ně, báli se jich," tvrdí psycholožka. "Právda je ale taková, že je všichni máme a musíme se s nimi naučit žít. To znamená také je uvolňovat - ale ne jen tím, že o nich budeme mluvit. Myslí, že trávíme zbytečně moc času tím, že své pocity popisujeme, [mimo](#) abychom je prostě cítili."

Nebojte se plakat v práci

Možná teď říkáte, že to všechno vypadá na papíře moc hezky, ale realita tak jednoduše nefunguje. Nemůžete plesat plakat před svými podřízenými. Nebo nechcete být jako ta kóča, co na sebe pokřikuje v supermarketu.

Podle všeho neexistuje jednoznačná odpověď. Mary Kurusová ale radí: "Nebojte se ztratit na chvíli kontrolu a dát svým emocím průchod. Nebojte se plakat. Můžete tak předjet spoustu problémů nejen psychologických, ale i tělesných rázu, které vznikají blokováním a potlačováním vlastních pocitů."

Nejlepší řešením pro naše místo a dobu by mohl být kompromis. Nemusíte být striktní, ale ani se nemusíte chovat jako úplní slenci. Ideální bude chovat se přirozeně, své emoce nepotlačovat, ale ani nepropadat hysterii.

Třeba přijde i happy end

Kurusová dokonce svým pacientům doporučuje, aby si šli čas od času zakřičet do parku, aby se zbavili frustrace. Ještě nikdy jste si nepoplakali na veřejnosti? Příště to zkuste.

další články z rubriky

Příběh Romany: Manžela mi ukradla zlatokopka. Teď by chvilu zpátky

Sešmířte ženských dvořáků: rozlište, mužů, děti, sex i lásku

Ženy: si vybrali muže podle toho, jak jsou úspěšní ve svých

Blog: Lásko je láska

Partička
kuponet.cz
 SLEVOVÉ KUPONY DO OBCHODŮ ZDARMA

Partička
Poslední šance! Obrov z volby letu: stihni šlápnout a ušetř až 47,8 Kč!

Šlape 20 % všeho zboží právě a další slevu! Sestřeno zdarma

Bezpečnostní desatero

Štrajčík expert pro šetrnou vaření zdarma

AGC Elektroby: Lavamat 72000A - šití chod a trávník včetně přílohy

Šití šitina na motor právě a ušetř až 11,5 Kč zrušených do 31. 12.

poradny

1. Pláče se na partnerské vztahy
 Chtěl jsem mít vztahy pro lepší chůvi na své?
[Vstoupit do poradny](#)

2. Pláče se na domácí záležitosti
 Máme zájem, manžel doma nic nedělá. Přesto říká, že jsem líná...
[Vstoupit do poradny](#)

Partička
Decento® Stylové vypínače a zásuvky
 Power and productivity for a better world™ **ABB**

Neduste v sobě emoce. Běžte si zabřečet do nákupního centra

Mare Benčíkovi pro DNEs.cz 17. října 2011 1:39
 Smích na oslavě, pláč na pohřbu, úsměvy v restauraci. To vše jsou projevy emocí, které nikdo nepřekvapí. Jak ale budou lidé reagovat na pláč v tak zaldněném a uzavřeném prostoru jako je nákupní centrum?



Emoce, i když negativní, je třeba venturovat. Křičet i na veřejnosti. (Důstojná animace) foto: ProMedia.cz

Má pravdu otec pětadvacetileté Marty z Olomouce, který vždycky říkal, že břečet na veřejnosti je společensky nepřipustné, nebo sama Marta, která si nappak myslí, že dnes už lidé přemýšlí jinak? Uleví se vám, když si pobřečíte u obchodu? Náš projekt se to pokusil zjistit.

Positivní účinky takového projevování emocí odmítá americký sociolog kanadského původu Erving Goffman, který se zabývá zkoumáním každodenního lidského jednání. "Když potom dojde k narušení, zjistíme, že jeho pojetí sebe sama, kolem něj byla budována jeho osobnost, tím může být zdiskreditováno." Tvrdí na stránkách 232 a 233 své knihy Všichni hrajeme divadlo.

Skrývat emoce je žádoucí

Do jedincovy performance jsou všlány společností sdílené normy, v předvádění jsou znovu potvrzovány a reprodukovány morální hodnoty tvrdí Goffman. To znamená, že pokud projevujeme určité emoce na veřejnosti a náš projev přesahuje normy společnosti, okolí reaguje odmítavě. Sami máme všlány hodnoty společnosti, i my tedy považujeme projevování jistých emocí na veřejnosti jako nežádoucí.

Aktivní neskrývání emocí může jednotlivci pomoci zbavit se stresu a uvolnit se, faktem zůstává, že okolí na takové výlevy zatím není připraveno, což vyplynulo i z našeho projektu. Zatímco aktréce pláč na veřejnosti nečiní problém, kolemjdoucí se s nastalou situací nedokázali popasovat a jejich reakce byly rozpačné.

Nebojte se reakce okolí

Reakce okolí byly zapřirány výbočením z obvyklého schématu nevměšování se do cizích záležitostí, toto Goffman nazývá zdvořilou nevměšivostí. Ta je sice pohodlná, ale posluje anonymity a jedincovy osamělosti ve společnosti.

Naše aktréka plakala v úzké uličce, házela taškou a mobilním telefonem, většina lidí jí však bez většího zájmu obešla. Věnovali jí maximální pohled. Světou výjimkou byla mladá žena, která jí i přes první zaváhání poskytl psychickou podporu.

Příjde happy-end?

Nebojte se tedy plakat kdekoli a kdykoliv se vám zachce, pro anonymní dáv zůstanete neviditelnými a snad se vám i uleví. A čím více lidí to udělá, tím dříve si společnost na projev emocí zvykne a stane se to tak novou normou.

Avšak pravděpodobně se nedočkáte stejně jako naše aktréka happy-endu v podobě prince na bílém koni, který vám nabídne kapesník a s kterým budete pak žít šťastně až do smrti. Snaha pomoci se totiž projeví zejména u žen.

další články z rubriky

Potlačení emocí ničí zdraví

Erving Goffman: Všichni hrajeme divadlo

Neduste v sobě emoce 2. Protančete si cestu skrz vánoční davy

Blog: Taktiká nepomohost

Partička
kuponet.cz
 SLEVOVÉ KUPONY DO OBCHODŮ ZDARMA

Partička
Poslední šance! Obrov z volby letu: stihni šlápnout a ušetř až 47,8 Kč!

Šlape 20 % všeho zboží právě a další slevu! Sestřeno zdarma

Bezpečnostní desatero

Štrajčík expert pro šetrnou vaření zdarma

AGC Elektroby: Lavamat 72000A - šití chod a trávník včetně přílohy

Šití šitina na motor právě a ušetř až 11,5 Kč zrušených do 31. 12.

poradny

1. Pláče se na mezilidské vztahy
 Jaké mám vztahy na zvláštní situaci kolem sebe?
[Vstoupit do poradny](#)

2. Pláče se na domácí záležitosti
 Můj manžel se ke mně doma chová jinak, než ve společnosti...
[Vstoupit do poradny](#)

Partička
Decento® Stylové vypínače a zásuvky
 Power and productivity for a better world™ **ABB**

BUĎTE KOREKTNÍ

POPISUJTE EMOCE

NA VHODNÉM MÍSTĚ

VŠE V PŘIJATELNÉM MÍŘĚ

NENARUŠUJTE OKOLÍ

ZTRATTE KONTROLU

PROŽÍVEJTE EMOCE

VŽDY KDYŽ JE POTŘEBA

NEBOJTE SE VYPLAKAT

ZŮSTANETE NEVIDITELNÍ A ULEVÍ SE VÁM