

KARLA McLARENOVÁ

REČ EMÓCIÍ



ČO SA VÁM EMÓCIE
SNAŽIA POVEDAŤ

noxi

Karla McLaren
The Language of Emotions

Copyright © 2010 by Karla McLaren

All rights reserved

Translation © 2018 by Marína Terenová

Cover design © 2018 by Peter Mičuda

Slovak edition © 2018, 2019 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

ISBN 978-80-8111-543-1

www.noxi.sk

Karla McLarenová

REČ EMÓCIÍ

Čo sa vám emócie snažia povedať

OBSAH

| | |
|----------|---|
| PREDSLOV | 9 |
|----------|---|

I. ČASŤ

Obnoviť svoju rodnú reč

13

| | |
|--|-----|
| 1. ÚVOD Tvorit' vedomý život | 14 |
| 2. MOJA CESTA EMPATIE Ťažké začiatky empatie | 20 |
| 3. ROZBÚRENÉ VODY Ako to, že sme takí zmätení | 34 |
| 4. CHCE TO CELÚ DEDINU Obklopte svoje emócie podporou | 46 |
| 5. OŽIVENIE VAŠEJ ZÁKLADNEJ PRIRODZENOSTI Urobte priestor pre svoje centrálné ja | 63 |
| 6. ZÁVISLOSTI, ODVRACANIE POZORNOSTI A PREBUDENIE Chápanie potreby odvracať pozornosť | 80 |
| 7. NEÚMYSELNÍ ŠAMANI Úloha traumy pri formovaní duše a budovaní spoločnosti | 93 |
| 8. ÚLOHA EMÓCIÍ PRI RIEŠENÍ TRAUMY Voda vás odnesie domov | 114 |
| 9. NEOCHVEJNÝ SLUB Prečo láska nie je emócia | 123 |
| 10. POSTAVTE SI PLAVIDLO Päť empatických techník | 125 |

II. ČASŤ

Prijat' svoje emócie

157

| | |
|---|-----|
| 11. PONORIŤ SA DO VODY Prebudenie všetkých vašich emócií | 158 |
| 12. HNEV Ochrana a obnova | 163 |
| 13. APATIA A ZNUDENOSŤ Maskovaný hnev | 184 |
| 14. VINA A HANBA Obnovenie integrity | 190 |
| 15. NENÁVISŤ Prenikavé zrkadlo | 206 |
| 16. STRACH Intuícia a akcia | 225 |
| 17. ZMÄTENOSŤ Maska strachu | 245 |
| 18. ŽIARLIVOSŤ A ZÁVISŤ Radar vzťahov | 250 |
| 19. PANIKA A HRÔZA Stuhnutý oheň | 266 |
| 20. SMÚTOK Pustenie a obnovenie | 278 |
| 21. ŽIAL' Hlboká rieka duše | 292 |
| 22. DEPRESIA Dómyselná stagnácia | 307 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| 23. SAMOVRAŽEDNÉ SKLONY | 324 |
| Temnota pred svitaním | |
| 24. POCIT ŠŤASTIA | 337 |
| Zábava a očakávanie | |
| 25. SPOKOJNOSŤ | 342 |
| Ocenenie a uznanie | |
| 26. RADOSŤ | 345 |
| Afinita a spojenie | |
| 27. STRES A ODOLNOSŤ | 353 |
| Porozumieť emocionálnej fyzike | |
| 28. EMÓCIE SÚ VAŠOU PÔVODNOU REČOU | 361 |
| Umenie dobre žiť | |
| POĎAKOVANIE | 366 |
| POZNÁMKY | 368 |
| ZOZNAM LITERATÚRY | 371 |
| O AUTORKE | 375 |

PREDSLOV

V piatok ráno 3. júla 2009, tri dni pred tým, ako som mala odovzdať rukopis tejto knihy, mi zavolala priateľka Esmé, že nevie prebudiť moju matku. Bol to šok, ale vedela som, čo to znamená, pretože mama bola ostatných päť rokov striedavo doma a v hospici, v konečnom štádiu zlyhávania obličiek. Povedala som Esmé, že hneď som tam a vzala som so sebou syna Eliho, pre prípad, že by sme mamu museli podvihnúť, alebo čo ja viem... pre prípad.

Kým sme prichádzali k maminmu bytu, bola som pokojná a sústredená – už som rozmýšľala, komu zavolám; v duchu som prebrala všetky lieky, čo mama užívala; hľadala som možné interakcie; pripravovala som Eliho na to, čo asi uvidí; pripravovala som seba. Keď sme asi o dvadsať minút neskôr vošli dnu a uvidela som matkino telo v posteli, sivé a nehybné, moje vlastné telo začalo vzlykať – *bum*, v tom okamihu. Moja myseľ zvažovala možnosti a riešenia, ale telo vedelo, čo sa deje. Ihneď som začala naplno žiaľiť a pretože som bola zahľbená do knihy, čo práve držíte, nesnažila som sa svoj žiaľ potláčať, ani predstierať, že sa „držím“. Dôverovala som svojmu telu aj svojim emóciám, že robia to, čo je nevyhnutné a nezasahovala som.

Zavolali sme lekárov, hospicu a rodinu; vybavili sme jedlo a (nešikovne) sme sa učili starať o matkino komatózne telo. Nuž a ja som po celé nasledujúce dni a noci plakala. Neplakala som neustále, pretože tak žiaľ nefunguje; plakala som v akýchsi rytmických vlnách, vždy na nejaký podnet. Dokázala som fungovať a plakať, spať, jesť, plakať, zaobstarať lieky a dávať správy hospicu, telefonovať, plakať, organizovať veci, plakať, postarať sa o návštevy, ísť domov a osprchovať sa, a plakať.

V sobotu večer (asi dvadsať hodín po tom, čo mama upadla do kómy), keď počas sviatku Štvrtého júla všetci dopyzerali ohňostroj z maminho balkóna,

som s ňou zostala sama. Naskladala som si vankúše na zem pri jej posteli, aby som počula, keby niečo potrebovala a pokúsila som sa spať. Nešlo to. Bola som úplne vyčerpaná, a dokázala som len plakať nad beznádejou a stratami v maminom živote, nad všíaciimi sa odcudzeniami, ktoré ju prenasledovali, nad jej premárnenými príležitosťami byť voči druhým úprimná a zraniteľná. Odrazu som si uvedomila, že nedokážem prestať plakať, pretože pociťujem žiaľ mojej mamy, nie môj vlastný. Nedokázala som sa uvoľniť, nedokázala som prestať obsedantne rozoberať jej straty a nemohla som zaspáť – a to mi povedalo, že to nie je *môj* žiaľ, pretože môj žiaľ ma takto netýra.

Zodvihla som sa na lakeť a povedala som nahlas: „Mama, urobila som dosť. Nebudem precit'ovať všetok žiaľ, ktorý si ty odmietla pociťiť. Vieš, že ťa ľúbim, ale toto si pokaš'ala ty! Nemôžem to napraviť za teba a potrebujem si trochu pospať.“ Moje telo sa upokojilo, ľahla som si na chrbát, schúlila som sa a zaspala. Nie nadhlo, lebo telá v kóme potrebujú veľa opatery, ale pospala som si. Ten cudzí a zúfalý žiaľ sa už nevrátil, ale zato môj vlastný útešný áno, a tak som plakala a žialila zdravými spôsobmi po celý zvyšok dlhého víkendu.

Mama umrela v pondelok ráno 6. júla a s pomocou mojej švagrinej Janelle, sestričky z hospicu Carmen a Esmé sme mamino telo umyli a obliekli. Urobila som mame aj mejkap, pretože bola z doby, keď ženy nevychádzali von bez „tváre“, a kým sme čakali na auto z krematória, cítila som sa... dobre. Kompletná. Už som viac nepotrebovala plakať. To ma prekvapilo. V duchu som sa na maminu smrť pripravovala celé roky a vždy som sa videla ako zronená žiaľom, zúrivá, vyčerpaná a túžiacia byť nasledujúce týždne a mesiace úplne sama. Mýlila som sa. Moje emócie ihneď naskočili a prevzali o mňa starostlivosť. Po niekoľkých dňoch spánku som sa vrátila späť k tejto knihe a odovzdala som ju len o dva týždne neskôr. Myslím, že ľudia očakávali, že sa úplne zložím, ale to sa nestalo – pretože som sa úplne zložila, kým mama umierala. Nemusím to robiť do konca života. To je to udivujúce tajomstvo riše emócií: ak svojim emóciám dôverujete a venujete im pozornosť, postarajú sa o vás. Ak nie, budete mať dosť zúfalý život a zanecháte po sebe spúšť, ktorú budú musieť čistiť iní.

Emócie mi robili spoločnosť a chránili ma počas jedného z najťažších víkendov môjho života. Som im za to vďačná a milujem ich; sú udivujúce, mocné, liečivé aj humorné a je mi ťou, že ich reč môžem prekladať do niečoho, čo vám, dúfam, pomôže rovnako, ako to pomohlo mne. Nech sa páči.

Poznámka – skôr než začnete: Práca, ktorú robím, sa týka posvätných a súkromných priestorov, ktoré sa neprepožičajú na prezentáciu prípadových štúdií alebo zložitých histórií. Namiesto toho sa v tejto knihe spolieham na rozprávanie príbehov, analógií a osobných skúseností, aby som vám pomohla v sebe vytvoriť podobný posvätný priestor. Vy ste odborníci na svoje vlastné skúsenosti – nijaká kniha, systém, ideológia ani osoba by nikdy nemala dostať možnosť nahradiť vašu vlastnú múdrosť. Ak vám myšlienky a praktiky v tejto knihe dávajú zmysel, máte moje požehnanie, aby ste ich používali. Ak vám nedávajú zmysel, máte moje požehnanie, aby ste ich ignorovali. Ak bojujete s opakujúcimi sa úzkosťami, depresiami, záchvatmi paniky alebo zúrivosti, alebo hocikjakým iným emocionálnym stavom, ktorý vám škodí, je dôležité, aby ste vyhľadali lekára alebo terapeuta. Dnes už pre nás všetkých jestvuje pomoc, a to dobrá pomoc. Pokiaľ teda vaša chémia, dedičnosť alebo anamnéza vytvorila vo vašom mozgu alebo v ríši vašich emócií nerovnováhu, v každom prípade sa obráťte na odborníka. Celkom iste tu zostane aj pre vás práca s vašimi emóciami – otázky, ktoré si treba položiť, veci, ktoré treba zvážiť – či už budete na liekoch, alebo nie. Ale je dôležité, aby ste sa uistili, skôr ako začnete, že ste v bezpečí, v pohodlí a že je o vás postarané. Rešpektujte svoju individualitu a svoj jedinečný emocionálny vzorec, robte zmeny svojím vlastným tempom (alebo ich nerobte vôbec) a pristupujte k tejto práci s potrebnou opatrnosťou a hlbokou úctou k svojej vlastnej integrite.

Pokoj a požehnanie,
Karla McLaren
18. december 2009

I. ČASŤ

OBNOVIŤ SVOJU RODNÚ REČ

Za sochami a symfóniami,
za veľkými majstrovskými dielami
jestvuje väčšie umenie, schopnosť tvoriť vedomý život.
Géniovia sa prejavujú všade,
ale niet nad veľkoleposť
dobré prežitého života.

1

ÚVOD

Tvorit' vedomý život

Aký by to bol pocit, mať vytvorené silné hranice a zároveň budovať dôverný a zdravý vzťah? Alebo neustále vnímať intuitívne znalosti o sebe aj o svojom okolí? Čo by ste dokázali, keby ste mali vnútorný kompas, ktorý by vás vždy neomylnne zaviedol späť na vašu pravú cestu, k vášmu najhlbšiemu ja? Alebo keby ste mali voľný prístup k trvalému zdroju energie, obnovovania a istoty? Všetky tieto možnosti sú priamo teraz vo vás; žijú vo vašich emóciách. Vďaka emóciám si môžete byť vedomí sami seba a vo vzťahoch prejavovať nesmiernu vynachádzavosť. Ak sa naučíte koncentrovať a s rešpektom pracovať s neuveriteľnými informáciami, ktoré obsahuje každý jeden z vašich pocitov, môžete sa dôverne prepojiť so zdrojom svojej inteligencie, môžete načúvať svojim najhlbším súčasťami a dokážete liečiť svoje najťažšie rany. Ak sa naučíte vnímať svoje emócie ako nástroje vášho hlbokého uvedomovania si, dokážete postupovať ako celistvá a funkčná osoba. Boli by to skvelé správy, ale hlboko rozporuplné postoje našej kultúry k emóciám spôsobujú, že je to dosť ťažké akceptovať.

Naše súčasné chápanie emócií je pozadu za chápaním takmer všetkých ostatných aspektov života. Dokážeme zmapovať vesmír a rozštiepiť atóm, ale akoby sme nedokázali pochopiť alebo spracovať naše prirodzené emocionálne reakcie na provokujúce situácie. Pracujeme s výživou a telesnými cvičeniami, aby sme zvýšili svoju energiu, ale ignorujeme ten najbohatší zdroj energie, aký máme – svoje emócie. Sme intelektuálne skvelí, fyzicky zdatní, duchovne obrazotvorní, ale nedostatočne emočne vyvinutí. To je veľká škoda, keďže emócie obsahujú nevyhnutnú vitalitu, ktorá môže byť zameraná na sebaspoznávanie, vzájomné medziľudské vnímanie a hlboké liečenie. Ale nesprávame sa k nim tak. Namiesto toho emócie kategorizujeme, oslavujeme, hanobíme, potláčame,

manipulujeme, ponížujeme, zbožňujeme alebo ignorujeme. Zriedka, ak vôbec, si ich *vážime*. Zriedka, ak vôbec, ich vnímame ako výraznú liečivú silu.

Som empatická a to znamená, že dokážem vnímať a chápať emócie. Aj vy ste empatickí – všetci sme empatickí – ale ja som si tejto schopnosti vedomá a už od útleho detstva som sa naučila vnímať emócie ako rozličné entity, každú so svojim vlastným hlasom, charakterom, zámerom a využitím. Pre mňa sú emócie rovnako reálne a rozličné ako farby a odtiene pre maliara. Empatické schopnosti nie sú výnimočné; sú to normálne ľudské danosti, ktoré má každý z nás: sú to naše neverbálne komunikačné schopnosti. Pomocou empatie dokážeme počuť zmysel za slovami, rozlíštiť pozície, ktoré ľudia nevedomky zaujímajú a chápať emocionálny stav iných ľudí. Schopnosť empatie podľa dnešných poznatkov sídli v špeciálnych mozgových bunkách, ktoré sa nazývajú zrkadlové neuróny. Zrkadlové neuróny boli prvýkrát objavené v premotorickom kôrovom centre opíc makakov v deväťdesiatych rokoch minulého storočia, ale čoskoro ich našli aj u ľudí. Zrkadlové neuróny sa stali vzrušujúcou oblasťou výskumu, keďže pomáhajú vedcom pochopiť, ako sa medzi primátmi prenášajú socializačné informácie.¹

Empatia spôsobuje, že sme senzitívni a intuitívni, ale je to meč s dvojitým ostrím. Empatickí ľudia dokážu vstúpiť priamo do podstaty veci (často cítia to, čo druhí ľudia odmietajú vziať na vedomie), ale v kultúre, ktorá nechápe, čo vlastne emócie *sú*, a už vôbec nie, ako s nimi zaobchádzať, je silná empatia veľmi náročná schopnosť. Tí, čo sú empatickí, *síce cítia emócie, ktoré nás obklopujú, ale veľmi zriedka si uvedomujú liečivé schopnosti týchto emócií. Je to škoda, keďže práve naša emocionálna citlivosť a obratnosť – naša empatia – nám pomáha pohnúť sa ďalej, hlbšie porozumieť a prepojiť sa so sebou, s ostatnými, s našou víziou aj zámerom.* Výskumy neurológa Antónia Damásia (pozrite si jeho knihu *Descartov omyl – Descartes' Error*, 1994) dokonca ukazujú, že keď sú emočné mozgové centrá odpojené od centier racionálneho spracovania (chirurgicky alebo pri poškodení mozgu), pacienti nie sú schopní robiť rozhodnutia a v niektorých prípadoch nie sú schopní rozumieť iným ľuďom. Vďaka verbálnym schopnostiam a čistej racionalite sme síce chytrí, ale práve emócie a empatia z nás robia úžasné, rozhodné a súcitné ľudské bytosti.

Hoci empatia je normálna ľudská schopnosť, väčšina z nás sa ju naučí potláčať alebo vypnúť spolu s tým, ako nadobúdame verbálny jazyk. Vo veku okolo štyroch – piatich rokov sa väčšina z nás naučí v spoločenských situáciách svo-

je emócie skrývať, potláčať alebo kamuflovať. Veľmi rýchlo sa nastavíme na fakt, že väčšina ľudí voči ostatným vystupuje neautenticky – klamú o svojich pocitoch, dôležité slová nechajú nevyslovené a bezohľadne šliapu po očividne emočných záležitostiach druhých. Naučiť sa hovoriť je často procesom *odučenia sa* pravde a získania pochybnej schopnosti predstierať vo väčšine vzťahov. Každá kultúra a subkultúra má rôznu zostavu nevyslovených pravidiel, týkajúcich sa emócií, ale všetky vyžadujú, aby sa špecifické emócie kamuflovali, nadužívali alebo ignorovali. Väčšina detí – a tie sú všetky empatické – sa napokon naučí, ako vypnúť svoje empatické schopnosti, aby mohli ovládnuť svoju cestu v sociálnom svete.

Keď som mala tri roky, v mojom živote sa vyskytla vážna trauma, ktorá narušila moju schopnosť vypnúť empatické danosti. Opakovane som bola zneužívaná a to spolu s nespočtým množstvom psychických zranení spôsobilo, že som premeškala prechod k reči ako ústrednému komunikačnému prostriedku. Vyčlenila som sa z ľudskej kultúry do takej miery, ako som vedela a dôsledkom bolo, že som sa nenapojila na emocionálnu socializáciu, akú dostali moji rovesníci. Tí z nás, čo neuzatvorili svoje empatické schopnosti, zostanú bdeli (často veľmi bolestivo) k spodným emocionálnym prúdom všade vôkol nás. Taká bola moja skúsenosť.

Moje pátranie po emocionálnom pochopení riadila a usmerňovala moja pozícia empata. Po celý život som hľadala informácie o emóciách ako špecifických entitách a cenných posloch inštinktívneho *ja*, ale zistila som, že emóciám sa venuje veľmi málo rešpektu. Väčšina informácií, ktoré máme o emóciách, nám hovorí, aby sme prerušili prirodzený tok emócií, alebo aby sme ich rozdelili do zjednodušujúcich kategórií (tieto emócie sú dobré a tieto zlé), a to všetko odráža fakt, že naša raná socializácia spočíva v určení, ktoré emócie sú správne, nesprávne, akceptovateľné alebo neakceptovateľné. Usilovne som pátrala, ale zdalo sa mi, že nejestvuje taký prístup k emóciám, ktorý by ich vysvetľoval osvieteným alebo užitočným spôsobom.

V puberte ma moje skúmanie viedlo k duchovnosti, metafyzike a liečeniu energiami. V týchto ideológiách som našla niektoré užitočné nástroje, ktoré mi pomáhali narábať s mojimi empatickými schopnosťami, ale stále tu nebolo funkčné chápanie emócií. V mnohých duchovných alebo metafyzických systémoch viery sú telo a jeho ochorenia, svet a jeho prevraty, myseľ a jej názory, emócie a ich prenikavé potreby vnímané ako kamene úrazu, ktoré treba prekročiť, alebo vyrušenia, ktoré treba prekonať. Je smutné, ako odmietame

bohatstvo, obsiahnuté vo všetkých našich schopnostiach a všetkých našich aspektoch. Takúto fragmentáciu som videla vo väčšine metafyzických škôl. Vzala som si z nich všetko, čo mi pomáhalo, ale čo sa týka emócií, mohla som toho použiť veľmi málo.

Napríklad zdravý hnev funguje ako čestná stráž alebo tvorca hraníc pre psyché, ale väčšina informácií o hneve sa zameriava na nezdravé, prehnané stavy zúrivosti a zlosti, alebo represívne stavy rozhorčenia, apatie alebo depresie. Smútok poskytuje životodarné plynutie a obnovovanie, ale málokto z ľudí *víta* smútok. Väčšina ľudí ho sotva znáša. Navyše depresia nie je jedna emócia, ale zvláštna dômyselná konštelácia faktorov, ktorá zdvíha v psyché životne dôležitú značku „stop“. Zdravý a správne zameraný strach je našou intuíciou, bez ktorej by sme boli neustále v ohrození, hoci toto je predstava, ktorá ide presne proti akceptovaným predstavám o strachu.

Tiež vidím celkom jasne, že radosť a šťastie môžu byť nebezpečné, ak sú vyhlasované za emócie, ktoré si volíme – za jediné emócie, aké by mal kedy každý z nás cítiť. Videla som veľmi veľa ľudí, ktorým sa život zrútil po tom, keď si nepripustili hnev ako svoju ochranu, strach ako svoju intuíciu, smútok ako silu obnovovania a dômyselnosť depresie, lebo chceli pociťovať len radosť. Skrátka, v priebehu svojho života som zistila, že to, čo sa učíme o emóciách, je nie len nesprávne, ale často smrteľne nebezpečné.

Keďže som premeškala ten dôležitý detský prechod, spočívajúci v odstavení empatických schopností v záujme verbálnych zručností, maskujúcich emócie, nemohla som si dovoliť načúvať takýmto nebezpečným myšlienkam. V každom okamihu som bola obklopená prúdmi emócií a preto som vedela, že naše akceptované predstavy o emóciách sú nezmyselné. Vlastný hnev som použila na to, aby som sa oddelila od kultúrneho podmieňovania, ktoré o emóciách dostávame všetci, pretože som vedela, že v rámci týchto podmienok nemôžem prežiť, a už vôbec nie prevítať. Vedela som, že si musím nájsť svoju vlastnú cestu. Tiež som vedela, že nemôžem jednoducho študovať emócie intelektuálne, historicky alebo psychologicky, ale že na predmet, taký komplexný a významný ako emócie, je potrebné uplatniť všestranný a komplexný výskum – týkajúci sa srdca, mysle, tela aj duše. Vedela som, že sa musím stať géniom – nie matematickým či vo fyzike alebo v oblastiach, normálne spájaných s genialitou, ale *emocionálnym* géniom – ak mám ako empatický človek prežiť v našej prevažne neempatickej kultúre.

Táto kniha je výsledkom môjho celoživotného výskumu, zameraného na

hlboké a funkčné pochopenie emócií. Informácie a uplatňované zručnosti v nej nepochádzajú z nejakej konkrétnej kultúry alebo učenia, ale priamo z ríše emócií samotných. Isteže, študovala som všetko, čo sa mi dostalo do rúk, ale robila som aj niečo nezvyčajné: namiesto toho, aby som sa rečou nútila vyjadrovať emócie, pozorne som načúvala emóciám a zapojila som ich do empatického dialógu.

Takýto dialóg nie je náročný; je len nezvyčajný. Empatické schopnosti nám umožňujú vidieť svet ako zmysluplnú živú bytosť so znalosťami. Pomáhajú nám načúvať významu za slovami, chápať všetky živé bytosti aj prírodu a emotívne sa napájať na svet okolo nás. Načúvať inštrumentálnej hudobnej skladbe a nechať ju, nech vám vypovie príbeh – to je empatický dialóg. Všetci vieme, ako sa to robí. Ibaže ja to robím s nezvyčajnými záležitosťami, ako napríklad so samotnými emóciami.

Viesť dialóg s emóciami nie je proces, pri ktorom pomenujete emócie, ako by to boli dopravné značky, alebo s nimi zaobchádzate, akoby to boli príznaky choroby. Takýto dialóg vám umožní ponoriť sa do všetkých emócií tak, aby ste im porozumeli v ich vlastnej hĺbke a na primárnej úrovni: pomáha vám odstrániť získanú schopnosť *nemať* emócie a zároveň vám umožňuje vidieť vaše emócie novým a zmysluplným spôsobom. Skrátka, ak dokázete empaticky komunikovať so svojimi emóciami ako s osobitnými a skvelými poslami, ktorými naozaj sú, získate všetku energiu a všetky informácie, potrebné na vytvorenie zmysluplného a vedomého života. Aj keď sme boli všetci vycvičení, aby sme emócie kategorizovali a popierali, a našu empatiu ignorovali, emócie nikdy nezmiznú; vždy sú pre nás dostupné. Zistila som, že pokiaľ sme pozorní, každý z nás môže nájsť prístup k svojim empatickým schopnostiam a k úžasným informáciám, skrývajúcim sa v emóciách.

AKO ČÍTAŤ TÚTO KNIHU

Táto kniha je vytvorená empatickým spôsobom, čo značí, že začneme skúmaním problémov a ťažkostí – vždy s vedomím, že emócie nám pomôžu nájsť z problémov cestu von. Keď sa na veci pozeráme empaticky, ponoríme sa hlboko pod to, čo je zjavné, za to, čo je čisto racionálne a pod povrch toho, čo sa *zdanlivo* deje. Keď sa učíme načúvať svojim emóciám, je takýto empatický prístup životne nevyhnutný. Ide o to, že všetci sme boli socializovaní, aby sme používali emócie takým spôsobom, aby sa *iní ľudia cítili príjemne. Ale neučili sme sa emócie využívať funkčne.*

Kapitoly v prvej časti nás postupne, krok za krokom, spustia do ťažkostí, ktoré sme si vytvorili, keď emócie vnímame ako problém. V týchto prvých kapitolách budeme pracovať tak, ako pracujú zdravé emócie: pomenujeme problém, ponoríme sa do jeho podstaty, nájdeme, v čom je skvelý a potom sa vrátíme naspäť do každodenného sveta obohatení o viac informácií, väčšiu hĺbku a schopnosť lepšie veci riešiť.

V druhej časti knihy má každá emócia svoju vlastnú kapitolu, svoj odkaz aj cvičenie, ale uvidíte, že druhá časť vás stále odkazuje späť na informácie z prvej časti – na kapitoly o správnom posudzovaní, o piatich prvkoch a siedmich inteligenciách, o odpútavaniach a závislostiach a o tom, ako trauma ovplyvňuje našu schopnosť dobre interpretovať naše emócie. Reč a múdrosť emócií žijú vo vás, ale je potrebná istá empatická práca, aby ste sa dostali pod socializáciu, ktorá vás od emócií oddelila.