

PŘEKVAPENÍ? JEDNOHUBKA mezi emocemi!

„Jééé, to je ale milé PŘEKVAPENÍ!“
... „No tedy, to jste mě tedy nemile překvapili...“ Byť my v Překvapení si zakládáme na tom, že chceme naše čtenáře překvapovat jen radostně a mile 😊, sama emoce „PŘEKVAPENÍ“ může někdy přinést i zklamání nebo rozčarování.



Překvapení jako emoci jsme rozebrali ve čtvrtém díle našeho emočního seriálu s koučkou Jitkou Ševčíkovou

Vizitka

- Od r. 2010 se věnuje lektorské činnosti a koučinku emoční inteligence a protistresovým technikám. Pořádá workshopy pro mnoho firem, vysoké školy i jednotlivce. Specializuje se na práci a techniky učení v hladině alfa.
- Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá semináře.
- Vydala knihu Emoce jako náš životní kompas, spolupracovala na knize S láskou i rozumem.
- Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete na jitkasevcikova.cz

Jitko, jste ráda překvapována? Nebo překvapení, byť myšlené upřímně a v dobré víře, nemáte moc ráda?

Přiznávám, že s věkem se nejraději překvapuji jen sama. Jsem psychicky odolná, dokážu čelit překvapením nepříjemným, nečekaným, raduju se z milých a připravovaných překvapení, mým nejsilnějším energetickým dobýječem je však KLID, a ten si s překvapením moc neladí. Tedy neodříkám se překvapení, umím na ně reagovat, ale pokud bych si mohla vybrat, dopředu mě upozorněte, ať se mohu připravit a zazdrojovat.

Kdy vás naposledy někdo mile překvapil?

Poslední překvapení jsem zažila na podzim o víkendu na samotě Člověči v Beskydech. Mám tam velmi milou přítelkyni, moudrou ženu Kateřinu Provázkovou, se kterou si ráda chodím popovídat. Její životní moudro tryská z každé její věty. Tolik optimismu a pokory, životní zkušenosti a vitality bych chtěla mít v osmdesáti letech také. A Katka mi jen tak mezi řečí říká: „Doktor není od toho, aby zbavil smrti.“ Překvapeně jsem se jí ptala, jak to myslí, a rozvinula

se debata o tom, že každý tady na světě máme svůj čas, každý by měl pečovat o své zdraví a ne hazardovat se životem, ale až jeho svíčka dohoří, měl by svou konečnost důstojně přijmout. To jsem si zapsala do deníčku.

Jak se vy, osobně, vypořádáváte s „nemilým“ překvapením?

Někdy stačí, když do mého plánu přijdou nečekané události, když musím přeskládat priority... Dýchám. Dech je velmi opomíjený nástroj, přítom k emoci překvapení určitě patří věta: „To mi úplně vyrazilo dech!“ Tedy dech a okysličení našeho mozku, rozcvičení a taky (pokud si to můžu dovolit, můžu poodejít nebo jsem v soukromí) pomáhá k vnitřní stabilizaci hluboký dřep. Je důležité umět ho správně, když se ho naučíte, pomůže vám znovu získat rovnováhu. Plný nebo hluboký dřep se vztahuje na situace, kdy jsou kolena ohnutá do té míry, že zadní část stehna se dotýká lýtek, paty zůstávají na podlaze a páteř je narovnána v neutrální po-

loze. Malé děti ve věku do čtyř let instinktivně jdou do hlubokého dřepu, pokud chtějí dosáhnout na něco na zemi, a samy si běžně hrají v této pozici. Prof. MUDr. Pavel Kolář se při jedné přednášce dlouze věnoval tématu hlubokého dřepu. Sám si sedal do hlubokého dřepu, a všem tuto pozici doporučoval jako úžasnou posturální pozici ke správnému držení těla a uvolnění zad. Pamatuji si i z přednášky trenéra a kouče Graye Cooka, který vyprávěl, že se kdysi učili vojáci střilet z hlubokého dřepu, zatímco dnes se učí



Takhle si emoci krátkého a prchavého překvapení, jež začíná intenzivně, a hned vyprchá, představuje umělá inteligence (AI)

střilet z pokleku, protože zkrátka nejsou v dnešní době schopni hlubokého dřepu dosáhnout. Máme zkrácené svaly, nosíme nevhodné boty, my, dámy, vysoké podpatky... Ale platí, že pokud je naše tělo labilní, psychika se přidá, a v tom případě nám hluboký dřep po nepříjemném překvapení může pomoci znovu nabýt stabilitu, jakkoli úsměvně se to zdá.

Co to vypoovídá o lidech, kteří prohlašují: „Nemám rád/a překvapení?“

Nechuť k emocím spojeným s překvapením může vycházet z různých psychologických, osobnostních a sociálních faktorů. Zmíním třeba strach z nejistoty, negativní zkušenosti z minulosti, kulturní vlivy... Celkově může nechut k překvapení naznačovat potřebu klidu, stability, struktury, řádu a předvídatelnosti. Nejedná se o „chybu“ osobnosti, ale spíše o upřednostnění zajetého životního rytmu, prožitých zkušeností a psychických potřeb.

Jak byste definovala emoci překvapení z hlediska

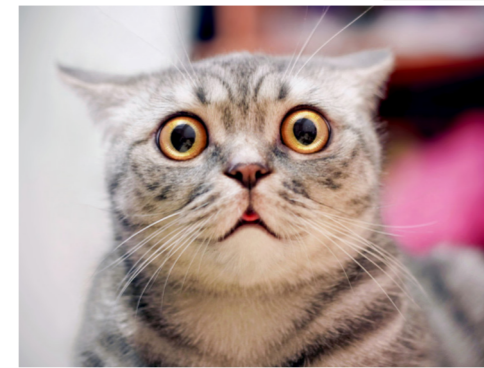
psychologických reakcí? Odlišuje se od jiných emocí?

Emoce překvapení je tak trochu jako sousedka, co neohlášeně zazvoní u dveří, když máte na sobě tepláky, právě si chcete jít mýt vlasy a v ruce držíte lžici od zmrzliny. Prostě vtrhne do vašeho života bez varování a často vás zastihne nepřipravené. A to ji odlišuje od ostatních emocí, které se většinou vyvíjejí postupně. Překvapení je nejrychlejší emoce. Stane se to během vteřiny! Bum – a je to tady! Strach, radost nebo smutek si často dávají na čas, ale překvapení nám hned skočí za krk. Bývá spojeno s údivem, úžasem, někdy ale třeba i bolestí nebo strachem.

Dá se nějak specifikovat, jaký vliv na naše prožívání má emoce překvapení? Způsobuje třeba nějaké specifické fyziologické reakce v těle, v mozku?

Emoci překvapení je těžké skrývat. Prozradí nás hned. Rozšíří se vám oční zorničky, často otevřete pusku, přestanete mluvit... Jako by vám vypadla část mozku: nevíte, co říci. Překvapení má krátkou trvanlivost: je to taková jednohubka mezi emocemi. Trvá jen pár vteřin, než

se překloupí do něčeho jiného – radosti, hněvu, zklamání nebo úlevy. Jak říká klasik: „Překvapení je jako bublina – rychle praskne.“ Určitě i z hlediska fyzického a hormonálního s námi překvapení zacvičí. Amygdala (centrum emocí) spustí poplach. Rozhoduje, jestli je překvapení hrozba, příležitost nebo jen něco zvláštního. Mozkový kmen odpovídá za ten okamžitý šok – můžete na chvíli ztuhnout (tělo se zastaví a vyhodnocuje, co dál). Z hlediska hormonálního nastupuje opět koktejl, o kterém jsme už mluvili v minulých dílech: adrenalin, kortizol a při-



I zvířata můžete překvapit, mile i nemile... Stejně jako ona mohou mile či nemile překvapit vás! 😊

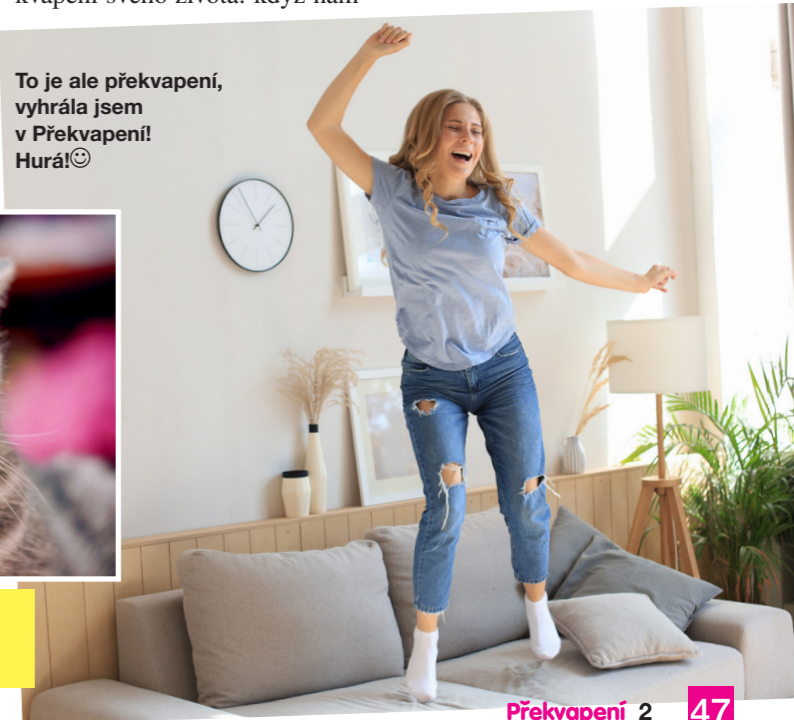
„No tohle! ZÍRÁM!“

padně dopamin, pokud se jedná o příjemné překvapení.

Víme, že žádná emoce není vyloženě negativní, protože všechny emoce potřebujeme k životu... Takže i nepříjemné překvapení má svůj smysl. K čemu slouží, nebo čemu nás má naučit?

Vzpomínám si na největší překvapení svého života: když nám

To je ale překvapení, vyhrála jsem v Překvapení! Hurá! 😊



policisté přišli oznámit tragické úmrtí našeho syna. Přestože už je to mnoho let, pamatuji si to překvapení a šok doteď, pamatuju si, co jsem dělala, co jsem cítila, co dělal manžel..., a doteď mi trochu zatrne, když někdo nečekaně zazvoní v nečekaný čas (třeba brzy ráno nebo pozdě v noci). Tedy nepříjemné překvapení nás učí pokoře, adaptabilitě, na některé věci se prostě nepřipravíte. Nemůžete celý život žít s pocitem obav a strachu ze zvonku nebo cizího telefonátu... Pro mne právě tato tragická událost byla impulsem, abych se začala věnovat emoční inteligenci. To jsem však vyhodnotila až po letech. Zmínila bych tady citát: „Očekávej nejlepší, připrav se na nejhorší, přijmej, co přijde.“ A to je hluboká pravda. My nejsme připraveni na nepříjemné věci, zprávy, události. Jsme málo odolní, adaptabilní. Až krizové situace prověří nastavení našeho systému. I toho rodinného.

Moment „překvapení“, a tím pádem i znejistění protivníka, se určitě využít třeba v situacích, kdy někdo chce dosáhnout svého...

Ano, v koučování a mentoringu má moment překvapení hluboký význam AHA momentu. Využívám ho, pokud chci klienta vybudit ke spontánní reakci, bez přemýšlení, kalkulování, přílišného analyzování. V té chvíli

Znáte ženu, kterou by nepřekvapilo, když jí partner daruje zásunbní prstýnek?



často člověk reaguje spontánně a hodně toho o sobě prozradí. Ví, že podobné metody používají i policisté při výslechu nebo právníci v soudní síni. Samozřejmě je to jeden z manipulativních prvků. Takže pokud moment překvapení zneužijete, abyste dosáhli „výhody“, není to úplně férové jednání. Představte si, že byste partnerovi pod vánočním stromečkem sdělila, že příští Vánoce už budete tři, že čekáte miminko. Pokud mu to sdělíte v kruhu rodinném, před dalšími lidmi, může to být překvapení ne úplně příjemné, přestože jste si dětátko přáli. Některá překvapení jsou jen pro dvoje uši, dvoje oči...

Jak se tedy nenechat rozhodit a kvůli překvapení neudělat něco, čeho později litujeme?

Dejte si čas. Mnoho emočních situací nemusíte řešit okamžitě. Na e-mail, který vás vytočí, nemusíte odpovědět hned. Stačí počkat, až emoce opadne, nebo se na to vyspat – a pak odpovědět s nadhledem. V telefonátu, který hrozí hádkou, můžete kdykoliv říct: „Promiňte, ale tohle je na delší rozhovor a já teď nemám tolik času. Pojďme si zavolat jindy, vyhovovala by vám desátá hodina zítra dopoledne?“ A v kritické chvíli náročného jednání můžete zahlásit: „Udělejme si, prosím, na chvíli pauzu...“ A jít se napít vody nebo nadýchat čerstvého vzduchu. A také se fyzicky uzemnit a utřídit si myšlenky. Dokonce, i když si pauzu nemůžete dovolit, vždy můžete napočítat do tří a udě-

lat alespoň jeden nádech a výdech před tím, než zareagujete na nečekané překvapení.

Modelová situace – chci někoho mile překvapit, ale odezva je opačná, dotyčný je naštvaný. Jak se s tím obě strany mohou se ctí vypořádat?

Pokud se snažíte někoho příjemně překvapit, a místo radosti narazíte na odpor, zlost, šok, strach, úzkost, nevrlost nebo rozčarování, může to být nepříjemné pro oba, ale s trochou nadhledu a taktu to lze zvládnout. Jak situaci ustát s důstojností a co si z ní můžete odnést pro sebe? Uvedu pro ilustraci několik konkrétních příkladů (viz BOX). Když to vezmete s lehkostí, může i nepovedené překvapení skončit jako úsměvná historka. Každá situace je příležitost něco se o druhém naučit – a občas i o sobě, to každopádně.

„Mě už vážně nic nepřekvapí, já už zažil všechno,“ říkají někteří lidé. Opravdu jsou mezi námi tací, které nelze ničím překvapit?

Ano, možná existují lidé, kteří jsou připraveni na všechno. Možná jsou přirozeně analyticky založení nebo zvyklí na časté změny a výzvy. Jsou otrlí, vycepaní životem, známí lidmi, kteří mají tak pevné nervy, že i když je něco překvapí, jejich reakce je klidná, téměř zenová. Mají výbornou kontrolu nad emocemi nebo prostě neprojevují své vnitřní pocity tak výrazně. V určitých pracovních oblastech (právníci, hasiči, policisté, diplomaté, pracovníci na velině jaderné elektrárny, lékaři, záchranníci, ale i stavebníci, strojevedoucí, piloti, řidiči) jsou lidé, kteří zažili hodně nečekaných situací, už mají vysoký prah tolerance k překvapením. Pak jsou lidé s filozofickým přístupem k životu – „cokoliv se stane, stane se...“, již přijímají vše s nadhledem. S těmi jsem se setkala zejména v exotických zemích. A někteří lidé si prostě odmítají přiznat, že je něco překvapilo, aby si zachovali „tvář“. Hrají poker face a navenek působí, že je nic nerozhodí, i když uvnitř možná prožívají vír emocí.

„Neočekávejte mnoho, nebo budete zklamaní. Neočekávejte nic a buďte překvapení.“ (Ayoits Natali) Jaký citát o překvapení máte nejraději vy? Já miluju ten z Forresta Gumpa: Život je jako bonboniéra, nikdy nevíš, co ochutnáš!“

NÁŠ TIP

Další díl našeho seriálu přinese téma – **BOLEST**.

Takhle jsme byli na vánočním večírku překvapení my v Překvapení 😊 (Iva, Pavel, Nada a Zlatka)



VLTAVA LABE MEDIA

VÁNOČNÍ VEČÍREK

11. 12. 2024

CHCETE NĚKOGO MILE PŘEKVAPIT, ALE ODEZVA JE OPAČNÁ? JAK SE S TÍM DŮSTOJNĚ VYPOŘÁDAT?

1. Neberte si to osobně

Co se stalo: Pravidelně jste narazili na něčí nechuť k překvapením obecně, což nemusí mít nic společného s vámi nebo s vaším konkrétním úmyslem.

Co udělat: Uvědomte si, že váš dobrý záměr nebyl špatný. Reakce druhé osoby je spíš o ní než o vás.

JAK REAGOVAT S ÚSMĚVEM: „Vidím, že překvapení nejsou úplně tvoje parketa. To jsem netušil – aspoň teď vím!“

2. Buďte empatičtí

Co se stalo: Možná jste netrefili vhodný okamžik, typ překvapení nebo celkově náladu překvapovaného.

Co udělat: Zkuste pochopit, proč reakce nebyla pozitivní. Možná se cítil překvapovaný zaskočený, nebo měl špatný den.

JAK SE ZEPTAT: „Mrzí mě, jestli jsem tě rozhodil/a. Co by ti udělalo radost víc?“

3. Vezměte si z toho lekci k ponaučení

Co se stalo: Každý člověk je jiný. Některí milují spontánnost, jiní dávají přednost předvídatelnosti.

Co udělat: Pro příště plánujte překvapení opatrněji. Možná je lepší to konzultovat s někým, kdo dotyčného dobře zná.

JAK TO VYJÁDŘIT: „Příště ti radši dám vědět, abys byl připraven. Ale pořád doufám, že oceníš mou snahu!“

4. Udržte si nadhled

Co se stalo: Někdy lidé reagují přehnaně, a to vás může zaskočit víc než jejich nechuť k překvapení.

Co udělat: Přijměte situaci s humorem a nevyčítejte si to. Překvapení je riskantní disciplína!

JAK TO OBRÁTIT V ŽERT: „Takže příště bez překvapení, jo? Udělám ti seznam a budeme to plánovat spolu!“ 😊

5. Projevte upřímnost (tu je nutno trénovat každý den)

Co se stalo: Možná dotyčný nepochopil, že jste to mysleli dobře.

Co udělat: Vysvětlte mu, proč jste ho chtěli překvapit – váš záměr byl pravděpodobně milý a pozorný.

JAK SE OMLUVIT: „Chtěl jsem ti udělat radost, ale vidím, že to nebylo ideální. Mrzí mě to, nechtěl jsem tě rozhodit.“

6. Soustředte se na to dobré

I když překvapení nedopadlo podle vašich představ, to, že jste do toho vložili úsilí a péči, je samo o sobě cenné. Někdy trvá, než si to druhý uvědomí – třeba až za pár dní.

JAK TO UKONČIT: „Tak tentokrát nic, příště to doladíme k dokonalosti.“