

EMOCE: JAK zvládat HNĚV



Emoce: Jak zvládat hněv

Než se začneme věnovat praktickým tipům, jak ve svém životě můžeme zvládat hněv, dovolte mi převyprávět Vám dávnou indiánskou legendu.

Jednoho dne vyprávěl starý indiánský náčelník svému vnukovi tento příběh o dvou vlci. Řekl mu: „chlapče, v každém z nás, v našem nitru, žijí dva vlci. A ti vlci spolu soupeří. Jeden z nich je velmi nebezpečný, je totiž moc zlý, je agresivní, sužuje ho závist, žárlivost, šíří ho lítost a méněcennost, uchyluje se ke lži a pýše a snaží se stavět výš, než ostatní. Ten druhý je dobrý. Je to radost a smích, láska a přátelství, pokoj a soucit, porozumění a tolerance, vlídnost a štědrost a hlavně pravda.“ Chlapec ho zamyšleně poslouchal a pak se zeptal: „A který vlk vyhraje?“ Stařec odpověděl stručně a jasně: „Ten, kterého budeš krmit.“

Hněv patří mezi nejnáročnější emoce – na přijetí i na zvládnutí. Lidé, kteří k němu inklinují, mají problémy zvládnout ho i v dospělosti. To, že je to velmi náročné, je třeba mít na paměti, když zvládání hněvu chceme po dospívajících, u nichž probíhá přestavba mozku a nervová spojení mezi amygdalou a neokortexem se vytvářejí nově. Ale o to více je namístě zahájit zamyšlení na toto téma indiánským příběhem o dvou vlci. Čím více budeme od počátku krmit toho hodného vlka, tím spíše a tím dříve se naučíme toho zlého ovládat.

Jak jsme si již říkali, emoce v našem mozku ovládá amygdala. Někdy se jí říká „tygří mozek“. Tohoto metaforického a velmi příznačného označení se využívá proto, že tygr se chová jako amygdala: nejprve se rozzuří a teprve potom útočí. Tygří mozek evolučně navázal na mozek plazí, který řídí pouze okamžité 3F reakce a zajišťuje přežití. Třetí, evolučně nejmladší, systém lidského mozku je neokortex. Zvýšení podílu objemu mozkové kůry zejména v oblasti čelních laloků a prefrontálním kortexu nám lidem umožňuje spoustu pouze pro člověka typických dovedností – např. plánovat si své činnosti, myslet abstraktně, dorozumívat se navzájem za pomoci jazyka a k tomu všemu pro nás teď zvláště důležité - zpracovávat emoce "racionálním způsobem."

K rychlé cestě zpracování emocí přes amygdalu, která nám však často přináší spoustu problémů, jsme si vytvořili pomalejší a přesnější alternativu. Když se s těmito dvěma systémy naučíme pracovat a ovládat je v náš prospěch, velmi si tím zjednodušíme život.

Prefrontální kortex našeho mozku nám umožňuje lepší zvládnutí náročných situací a zvládne odfiltrovat negativní prožitkové složky emocí a zejména jejich projevy v chování. Tygr v nás se tedy sice rozzuří, ale náš přední mozek ho dokáže zase zkrotit.

Jak velkého má kdo v sobě tygra, nebo jak moc nakrmeného vlka, je ryze individuální záležitost. Individuální rozdíly jsou i v tom, jak snadno se náš tygr rozzuří. Co ale platí je, že když zpracováváme ohrožující podněty pouze pomocí limbického systému, posilujeme v mozku tuto cestu, tedy živíme tygra a vlka. Pokud naopak využíváme zejména prefrontální kortex, posilujeme cestu, kdy budeme emoce schopni lépe regulovat. Je to postupný proces, ale jistý.

Jednotlivé části mozku se dají posilovat. Možná se ptáte, jak se dá posilovat mozek? I když mozek není žádný sval a je složen primárně z tuků, posiluje se stejně, jako se posilují svaly - cvičením. Jen trochu jiným cvičením. Díky obrovské neuroplasticitě můžeme mozek kdykoliv "přeprogramovat" vytvářením nových spojení mezi neurony. U dospívajících se právě tento proces vytváření nervových spojení děje - to jsou ty dálnice, které nahrazují ty pěšinky z dětství a to je ten proces, proč nějakou dobu své děti nepoznáváme. Když tedy pubertáci začnou hned od počátku programovat svůj mozek správně, ušetří si spoustu náročnější práce v budoucnu. Proto je vhodné hned od začátku přestat krmit tygra, nebo zlého vlka. Tím, že se naučí zastavit se dříve, než u nich proběhne emoční reakce ve formě chování a jednají s rozumem, posilují vlka hodného.

Prefrontální kortex se prokrvuje a rozvíjí, když zaměřujeme aktivní pozornost na učení, plánování či řešení problémů. Pokud ho budeme co nejvíce používat, odměnou nám bude vedle rozvoje kognitivních funkcí i schopnost lépe zpracovávat náročné emoce jako je právě hněv.

