

**Marianna Pogosyan, 3 Ways to Regulate Your Emotions, website
Psychology Today, September 14, 2017**

URL <https://www.psychologytoday.com/blog/between-cultures/201709/3-ways-regulate-your-emotions>

3 cesty jak regulovat své emoce

S našimi emocemi toho děláme mnoho, nejen že je pociťujeme. John Milton napsal, jak emoce ovládat. Wildův Dorian Gray si přál užívat je, užívat si jich a dominovat jim, zatím co Vincent van Gogh říkal, že je máme poslouchat, jako by emoce byly kapitány našich životů.

Vskutku, jako by úplná zkušenost s emocemi nebyla dost drtivá, váha smutku, šílenství hněvu, útěšnost klidu a milosrdenství vděčnosti. Máme tendenci spotřebovávat spoustu zdrojů na pre- a post-produkci našich emocionálních dějů. Vybíráme si radosti a hledáme všechny možnosti, jak jich dosáhnout. Máme také své nepřátele, vykreslené hrozivou červení (strach), kterým je třeba se vyhnout za každou cenu. A když se tyto nepřátelé objeví u našich dveří, děláme vše abychom je odehnali. Máme k nim odpor. Popíráme je, bojujeme proti nim, domlouváme jim. Přesměřováváme je, snažíme se je měnit, ale ony se nám vysmívají a pozorují nás, jak pracujeme s jejich následky. Pak, náhle odchází.

Regulace emocí – procesy, kterými jednotlivci ovlivňují své emoce, byly předmětem bohatého psychologického výzkumu. Tyto procesy mohou být automatické, bez našeho vědomí (např. zavírání očí, když sledujeme děsivý film) nebo mohou vyžadovat naše vědomé úsilí (přinutí nás k úsměvu i když se cítíme nervózními před vystoupením). I když existuje řada metod, které pravidelně využíváme k řízení emocí, výzkumy identifikovaly několik rysů emoční regulace. Patří mezi ně například cíl (např. sledování povzbuzující komedie ke zmírnění smutku) a stejně tak ovlivnění dynamiky a trajektorie emoce (např. snížení intenzity obav rozptýlením).

Přestože se někdy může zdát, že nás emoce rozladí, vlastně nás stále rozvíjejí. Podle procesního modelu regulace emocí můžeme interferovat s emocionálními procesy na různých místech, během časové osy vytváření emocí pomocí různých strategií. Například před aktivací emoční reakce se můžeme zaměřit na výběr a úpravu samotné situace (např. vyhýbání se obávaným situacím), na naši pozornost situaci (např. hledáme někde jinde) a na způsob, jakým rámcujeme její význam (např. potlačení negativních událostí). Jakmile je emoce na cestě, můžeme změnit naše chování nebo fyziologickou odezvu (např. usmíváme se, když cítíme strach).

Ne všechny strategie jsou stejně adaptivní při regulaci našich emocí. V nedávném interview s jedním z vedoucích výzkumníků emoční regulace prof. Iris Mauss vysvětluje dvě z nejrozšířenějších strategií – přehodnocení a potlačení – a jejich důsledky pro naše blaho.

Přehodnocení je kognitivní povahy, což znamená, že zahrnuje způsob, jakým lidé myslí a překrývají emocionální situace. To je považováno za pozitivní typ regulace emocí, protože je flexibilní, a protože přeměňuje celou emoci. Přehodnocení je spojeno s nižšími úrovněmi deprese a vyššími úrovněmi pohody. Potlačení, naopak, v podstatě stále prožívá emoce, ale brání jeho výchovného výrazu chování. Potlačení je považováno za negativnější typ emoční regulace. Jedním z důvodů je, že zkušenostní část emoce stále překonává. Druhý důvod je

přirozeně více přenositelný. Vytváří asymetrii mezi tím, jak se člověk cítí a jak ho vidí ostatní, a to vede k negativním sociálním procesům.

Výzkum prokázal, že lidé, kteří užívají strategie přehodnocení, jsou schopni přehodnotit stresující situace reinterpretací významu negativních emočních stimulů. Řeší podmíněné situace převzetím proaktivní role k obnovení jejich nálad a přijutím pozitivnějších postojů. Toto úsilí je často odměňováno pozitivnějšími a méně negativními emocemi, stejně tak jako pružností, lepšími sociálními vazbami, větší sebeúctou a všeobecnou životní spokojeností.

Potlačení, na druhé straně, ovlivňuje pouze behaviorální odezvu emocí a málo omezuje jejich aktuální prožitek. To může vést k dojmu sociální komplikace – trvá požadavek ovládnutí a potlačení emocí – a vede k pocitům inautenticity. Studie ukázaly, že lidé, kteří používají potlačení jsou méně schopni opravit jejich negativní nálady, navzdory „maskování“ svých vnitřních pocitů. Zažívají méně pozitivních a více negativních emocí, mají méně životní spokojenosti a méně sebeúcty.

Jak tedy můžeme trénovat naši schopnost efektivně regulovat naše emoce? Podle Dr. Mausse, emoční regulace není tak jednoduchá jako naučit se několik triků, jak změnit okolnosti. Různé faktory, včetně kultury, jsou ve hře, která může poskytnout adaptační nebo neadaptační strategie. Regulace emocí závisí také na intuitivních přesvědčeních a myslích, které lidé mají o svých emocích. Myslíte si, že máte své emoce pod kontrolou? Jestliže ano, potom je větší pravděpodobnost, že budete používat přehodnocující strategie, než když je vaše odpověď ne. Tak, jak uvádí Dr. Mauss, trénink emoční regulace adaptivnějšími způsoby může zahrnovat "změnu myšlení lidí a přesvědčení o jejich emocích".

Přijetí emocí je stav potvrzující, že člověk je emoční, ale rozhodnutý, že s tím nic neudělá, což znamená, že nemění emoce. Poněkud paradoxně, přijetí emocí se vztahuje k snížení negativních emocí, stejně jako k pružnosti. Takže absence emoční regulace může mít někdy nejlepší emoční regulační funkce. Např. lidé kteří přijímají své negativní emoce, když jsou stresováni, zažívají méně negativní emoce než lidé, kteří své emoce nepřijímají. Je to jeden z klíčových procesů „mindfulness“, který zahrnuje řadu různých psychologických procesů. Jedním z nich je uvědomování si emočních a psychologických stavů, druhý je nereagování nebo nepřijetí, které může být známkou absence emoční regulace. Může se to stát na první pohled rozporné, ale snad je to kombinace obojího, co jste chtěli: postoj emocionálního přijetí – potvrzení vašich emocí a neohrožování jimi – a věděním co můžu, pokud chci, kognitivně je měnit.

Říká se, že moudrost je harmonií rozumu a vášní. V našem výzkumu této harmonie, se zabýváme denním prožíváním našich emocí a jak to jen jde se je pokoušíme regulovat. Co když ukotvíme naše emocionální zkušenosti v přesvědčení, že máme k dispozici prostředky k jejich změnám? Co kdybychom místo vítání našich oblíbených návštěv a odhánění ostatních vítali všechny a s úctou pečovali o každého z nich, jak Rumi napsal před stoletími. Dokonce i ty nechtěné. Zatím co všichni hosté, dobří nebo špatní přicházejí a odcházejí se západem slunce, průběh a závěr jejich návštěvy může částečně záviset na naší moudrosti: jak moc přijímáme naše vášně a jak dobře známe náš rozum.

S díky Dr. Iris Mauss za to, že je velkorysá s časem a náhledy. Dr. Mauss je spolupracující profesorka na University of California Berkeley a ředitelka Berkeley's Emotion and Emotion Regulation Lab.