

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Emoční inteligence jako vnitřní hlas člověka

Matej Chrenka

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Emoční inteligence jako vnitřní hlas člověka

Matej Chrenka

Vedoucí práce:

Mgr. Lada Hanzelínová

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.

Plzeň, červen 2012

Upřímně děkuji vedoucí své bakalářské práce za cenné rady, připomínky a trpělivost.

Obsah

1.	ÚVOD	3
2.	CO TO ZNAMENÁ EMOCIONÁLNÍ INTELIGENCE.....	5
2.1.	Co jsou to emoce.....	5
2.2.	EQ vrozená, EQ získaná:	6
2.3.	EQ a IQ:	7
2.3.1.	Emoce a inteligence - dva protichůdné termíny:	9
3.	HISTORIE A RŮZNÉ TEORIE EMOČNÍ INTELIGENCE.....	11
3.1.	Historie emoční inteligence	11
3.2.	Definice emoční inteligence:	12
3.3.	Teorie emoční inteligence	12
3.3.1.	Teorie Mayera a Saloveye: (the four branch model of emotional intelligence)	13
3.3.2.	EI má podle Golemana 5 vzájemně se ovlivňujících složek:	15
4.	EI VE FILOSOFII, S. KIERKEGAARD.....	17
4.1.	Vnitřní hlas:.....	17
4.2.	Vnitřní hlas člověka a Kierkegaardův „okamžik“	17
4.3.	Emoce a náš vnitřní hlas	19
4.4.	Søren Kierkegaard – filosofie existence	21
4.4.1.	Tři stadia existence.....	22
4.5.	Søren Kierkegaard: Filosofické drobký, aneb drobátko filosofie	24
5.	PRAKTICKÉ UPLATNĚNÍ EMOČNÍ INTELIGENCE.....	26
5.1.	EQ a naše zdraví	26
5.1.1.	Stres a naše zdraví:.....	27

5.2. Neverbální komunikace a řeč těla:	28
5.2.1. Mimika	33
5.3. Soukromý život a vztahy	35
5.4. Pracovní život a výsledky, vytýčené cíle:	37
5.5. Rozvoj EQ u dospělých:	38
5.6. Testy uvědomění a jejich spolehlivost	39
5.7. Jsou testy EQ spolehlivé a co měří:.....	41
6. ZÁVĚR.....	42
7. SUMMARY	43
8. PŘÍLOHY	44
9. LITERATURA:	47

1. ÚVOD

Z důvodu zájmu o psychologii a její filosofický přesah jsem si vybral téma bakalářské práce „Emoční inteligence jako vnitřní hlas člověka“. Základním přínosem této práce je vymezení a popis emoční inteligence a pokus o její propojení s filosofií prostřednictvím „vnitřního hlasu“. V neposlední řadě pak popis praktických aspektů emoční inteligence, testování a možností rozvoje či posilování této schopnosti.

V první části své práce představuji pojem emoční inteligence. Zdůrazňuji zde postavení emocí, jak jsou naše emoce důležité pro náš život a co si pod slovem emoce vlastně představujeme. Zde také poukazuji na to, že se člověk s určitým stupněm emoční inteligence rodí a záleží na něm a na jeho rodičích, jak ji hodlá do budoucna rozvíjet. V první části vás také seznamuji s rozdílem mezi IQ, to jest rozumovou inteligencí a EQ, emoční inteligencí.

V následující části bude krátké povídání o historii emoční inteligence. Tato část popisuje, kdy byl poprvé použit termín emoční inteligence a kdo jej proslavil. Zde také představuji dvě nejznámější teorie emoční inteligence. První od amerického psychologa Daniela Golemana, jehož dílo *Emoční inteligence* se stalo bestsellerem. Druhou od psychologů Mayera a Saloveye, kteří byli jedni z prvních, kteří se začali emoční inteligencí zabývat na vědecké úrovni.

Třetí část bakalářské práce se zabývá dílem Sorena Kierkegaarda a „vnitřním hlasem“. V této kapitole se snažím o spojení Kierkegaardovy filosofie s emoční inteligencí, přičemž „vnitřní hlas“ zde má úlohu jakéhosi spojovatele mezi nimi. Na konci kapitoly se zabývám Kierkegaardovou filosofií existence, jeho třemi stadii existence a reflexí jeho díla *Filosofické drobký, aneb drobátko filosofie*.

V praktické části bakalářské práce se zabývám využitím emoční inteligence v praxi a v soukromém životě. Jedním z témat je, jak nám pomáhá emoční inteligence

zvládat naše zdravotní problémy. Podstatnou část zde věnuji neverbální komunikaci, která je nedílnou součástí emoční inteligence. Posledním tématem mé práce je rozvíjení emoční inteligence u dospělých a krátké pojednání o spolehlivosti testů na měření emoční inteligence.

2. CO TO ZNAMENÁ EMOCIONÁLNÍ INTELIGENCE

Emoční inteligence či emocionální inteligence?

Emoční inteligence nebo také jinak známá emocionální inteligence jsou stejné pojmy, které jsou různě překládány do českého jazyka z anglického originálu Emotional Intelligence. Můžeme se tak setkat s tituly s rozdílnými názvy a přitom vypovídají o tom samém. Jako příklad mohu uvést publikace od Daniela Golemana: *Emoční inteligence, Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*, oproti tomu publikace Dietera Urbana; *Emocionální inteligence, Šance pro nekonvenční myšlení a alternativní rozhodování*. Rozhodl jsem se, že ve své práci budu používat termín emoční inteligence na základě toho, že je preferovaný odbornou komunitou a také proto, že poprvé, když jsem se s emoční inteligencí setkal, daná osoba používala tohoto termínu. V některých částech textu použiji zkratku EQ z důvodu přehlednějšího srovnání s jinými druhy inteligence.

2.1. Co jsou to emoce

Než se pustím do vysvětlování emoční inteligence, je důležité si říci, co vlastně emoce jsou a proč jsou pro nás tak důležité. Můžeme se setkat s různými definicemi emocí. Daniel Goleman například spojuje *emoce s pocity a s nimi spojenými myšlenkami, psychickými a fyzickými stavy a také s řadou pohnutek, které vedou k určitému jednání*. (Goleman, 2011, str. 260) Mayer a Salovey přicházejí s jinou definicí emocí, která zní: *Emoce typicky vyvstávají jako reakce na událost, která je vnitřního či vnějšího charakteru a má pro jedince pozitivně či negativně naladěný význam*. (Peter Salovey, 1990) Pokud bychom chtěli mluvit o nějakých základních emocích, je dost těžké určit, které by to měly být. Člověk je schopen slovy vyjádřit stovky různých emocí. Můžeme vycházet z toho, že si rozdělíme emoce do jakýchsi základních skupin a kombinací těchto skupin pak získáváme další různé emoce. Mezi tyto základní emoce můžeme zařadit; *hněv, smutek, strach, radost, lásku, překvapení, hanbu, odpor*. (Goleman, 2011, str. 260) Pod každou emoci spadají další emoce. Pod Láskou si tak můžeme představit přátelství, důvěru, toleranci a mnoho dalších. Po rozdělení emocí se konečně dostáváme k tomu, co emoce jsou a kde se v nás vzaly.

Emoce měl původně člověk jako obrannou reakci. Podle emocí se rozhodoval, zda má utéct či bojovat. V současné době se emocím připisuje ještě jedna reakce a to tak zvaný „freezing“, kdy člověk ustrne a není schopen jakékoliv reakce. Na emocích záleželo, jestli člověk přežije či ne. Emoce mají sídlo v amygdale, což je část mozku, amygdala funguje jako poplašný maják. *Když amygdala zachytí signály strachu, zaktivizuje tělo. Spustí sekreci stresových hormonů, mobilizuje mozková centra pro pohyb a aktivuje kardiovaskulární systém, svaly a střeva.* (Goleman, 2011, str. 25) Dále pak probíhá sekrece noradrenalinu, který zvyšuje ostražitost našich smyslů, zrychluje se puls, dýchání a krevní tlak. Naše pozornost se upíná na zdroj strachu a svaly se připravují na pohotovou reakci. Toto je jen část projevů, jak naše tělo reaguje na emocionálně vypjatou situaci. Při emočních projevech přejímá amygdala velení nad většinou mozku. Tímto se stává, že člověk reaguje nepřiměřeně dané situaci, jak se lidově říká „city převládnu nad rozumem“. Emoce nás v minulosti ochraňovaly před predátory, nyní je důležité naučit se je ovládat tak, aby jejich reakce byly přiměřené dané situaci.

2.2. EQ vrozená, EQ získaná:

Každý se rodí s rozdílně velkou emoční inteligencí. Někteří lidé jsou od přírody citliví a jiní naopak své emoce příliš neprojevují. První znaky jsou vidět už u miminek. Děťátka, která jsou společenská, vydrží i ve společnosti jiných lidí než své matky, rychle se „otrkají“ a nejsou tolik stydlivá. *Podle Steva Heina bychom měli ale rozlišovat EI a EQ. EI představuje emoční inteligenci vrozenou, jsou to ty emoční předpoklady, s kterými se člověk rodí* (Hein). Výchovou se vrozená EI může měnit. Jak jsem naznačil, pomocí pěstování emoční inteligence u malých dětí můžeme dosáhnout toho, že se později na základě získaných zkušeností budou lépe orientovat ve společnosti a budou otevřenější a citlivější k ostatním lidem. Špatnou výchovou však můžeme naopak zhoršit vrozený emoční potenciál. Stává se to v rodinách, kde jsou rodiče příliš upnuti na dítě. Nedávají mu žádný prostor se samostatně rozvíjet, nebo v rodinách, kde je dítě třeba fyzicky či psychicky týráno a není mu věnována dostatečná láska a péče. Děti mající vysoký emoční potenciál mohou i tak vyrůst v osoby, které jsou společností zavrhovány a nepřijímány. EQ je tedy na rozdíl od EI,

kteřá je vrozená, momentální emoční inteligencí, kterou člověk má. Je to vlastně hodnota emoční inteligence, která byla získána z životních zkušeností plus to co máme vrozené. EQ se tak může v průběhu života měnit, protože emoční inteligenci v tomto smyslu lze trénovat a ovlivňovat tak náš život. Obecně můžeme říct, že děti s vrozenou emoční inteligencí budou lépe vycházet s ostatními lidmi, bude se jim dostávat více pozornosti a budou pravděpodobně oblíbenější. Ale vše má svůj rub i líc. Děti s příliš rozvinutým emočním vnímáním se mohou při špatné výchově stát rozmazlenými, budou přehnaně reagovat na každou výtku či opomenutí ze strany rodičů. Jejich emoce je tak úplně ovládnou. Děti, které nejsou emočně inteligentní, jsou jako malé dosti upnuté na matku, bývají mrzuté, cítí se nesvé ve společnosti druhých lidí. Pokud je dítě rodiči (zejména matkou) správně vedeno, je rozvíjen jeho vztah k ostatním lidem a pokud se mu budou dávat při výchově příležitosti jak se s věcmi vypořádat, je velmi pravděpodobné, že jeho emoční strnulost povolí a začne se cítit ve společnosti více přirozeně.

2.3. EQ a IQ:

Většina lidí se už setkala s pojmy IQ a EQ. Dobře se ví, že lidé s vysokým IQ jsou inteligentní. Pro měření IQ se dělají tzv. výkonové testy, při kterých nám psychologové IQ mohou změřit. IQ je naší rozumovou inteligencí. Lidé s vysokým IQ obyčejně vynikají v teoretických úlohách. Mají dobré známky ve školách, protože současný školní systém je postaven na rozvoji IQ a na trénování rozumové inteligence pomocí teoretických úloh a cvičení. Oproti tomu EQ „emoční inteligence“ je zkratkovitě řečeno rozpoznání vlastních emocí a emocí druhých, následně pak vyhodnocení těchto emocí a na jejich základě pak přizpůsobení svého chování. Propojuje se tu naše sociální cítění, náš charakter, empatie a náš morální cit.

Každý člověk se rodí s různým IQ a EQ. Podle toho můžeme rozdělit lidi:

- 1) s nízkým IQ a i nízkým EQ
- 2) s vysokým IQ, ale nízkým EQ,
- 3) s nízkým IQ a vysokým EQ
- 4) s IQ i EQ vysokým

Toto rozdělení je pouze orientační. Samozřejmě může nastat i situace, kdy méně emočně založený člověk bude jednat v určitém situačním kontextu více emocionálně než člověk s vysokou emoční inteligencí.

Začneme se skupinou lidí, kteří mají jak malé IQ tak malé EQ: Tito lidé mívají problémy už ve škole, kdy nejsou oblíbení jak u učitelů pro jejich nepřiliš velikou bystrost a zároveň nemívají ani kamarády mezi spolužáky. Je to dáno tím, že se neumí zapojit do kolektivu. Buďto se stydí, nebo naopak na sebe strhávají nucenou pozornost, vyrušují a jsou neukáznění. V dospělosti pak mají problém nalézt stálé zaměstnání a svého životního partnera, často se pohybují ve skupinách pochybných lidí. Mají větší sklony k alkoholismu a násilí, jejich život bývá plný depresí, protože nemají cíl ani žádnou sociální oporu.

Lidé s vysokým IQ ale malým EQ: To jsou lidé, kteří většinou vynikají v určitém oboru, ať už jsou to geniální matematici, či fyzikové. Můžeme říci, že jim to „pálí“. Ve škole jako děti prospívají většinou s dobrými známkami, ale mezi spolužáky už to trochu skřípe a často bývají označováni jako špti, nebo „podlézavci“. Straní se sociálního života a často propadají své práci. Bohužel jsem ve svém životě potkal i několik učitelů, kteří byli podle mě ideálním příkladem. Byli to neuvěřitelně chytrí lidé, ale jakákoliv komunikace v hodině s nimi vždy vážla, měli problémy si udržet pozornost a jejich tresty bývaly neúměrně velké. V dospělosti pak tito lidé mohou zastávat i vysoké posty, protože inteligenčně na to mají a lidé v okolí si jich váží pro jejich odbornou profesionalitu. Bohužel, jsou to většinou puntičkářští pedanti, kteří nemají sociální cítění, chtějí, aby jejich podřízení pracovali na 100% bez ohledu na jejich citový stav. U těchto lidí je dobré, aby podstupovali kurzy emoční inteligence, aby se naučili, když už ne přímo, vcitřovat se do druhých osob. Lze se mechanicky naučit jak reagovat na citové problémy svých podřízených a snažit se je pochopit.

Lidé s malým IQ a vysokým EQ: V mládí jsou to jedni z nejoblíbenějších lidí v kolektivu či ve třídě. Protože na to nemají rozumově, vše řeší přes vztahy a tak mají široký okruh přátel, ve kterém se navíc cítí dobře. Rádi rozebírají všechny sociální vztahy, málokdy s nimi vážne řeč a je s nimi zábava, jsou velmi citliví, často reagují i

na sebemenší impulsy ve změně chování. Zároveň jsou ale tito lidé i dosti zranitelní, protože na sebe berou starosti jiných a nechávají sebou citově manipulovat. Hůře se pak vzpamatovávají z citových otřesů. Naštěstí jsou tu většinou jejich přátelé, kteří jim pomohou. V dospělosti tito lidé rozvíjejí svůj profesionální úspěch na široké sociální síti známých. Je pro ně zbytečné sedět ve škole a učit se, přijde jim to jako ztráta času. Tací lidé ale často dosáhnou i vyššího vzdělání, protože pomocí známých proplují vysokou školou a získají titul. Pak zastávají místa personálních manažerů nebo jiných postů, při kterých se mohou obklopovat lidmi.

Jako poslední dvojici máme lidi s vysokým IQ a EQ. Z pravidla jsou to v mládí oblíbené děti s dobrými známkami a spoustou kamarádů. V dospělosti nemají problém studovat vysoké školy, protože plně využívají jak svých rozumových, tak emočních zkušeností a dokážou se výborně připravit na zkoušky. V práci mohou pak zastávat různé posty, jsou vhodní na jakoukoliv funkci. Těmto lidem jde práce od ruky.

Můžeme tak říci, že v každém člověku je určitý poměr emoční a rozumové inteligence ať už je málo rozvinuté či více. Tyto dvě inteligence nám pak pomáhají projít životem i když je nám rozumová inteligence vrozená a náš temperament ve větší míře také. Můžeme emoční inteligenci trénovat a zlepšovat tak naše já, jak je psáno výše.

2.3.1. Emoce a inteligence - dva protichůdné termíny:

V evropském myšlení se emoce zobrazovaly ve dvou různých koncepcích. První koncepce mluví o emocích jako o nekontrolovatelných přerušeních mentální aktivity. Emoce narušují lidské myšlení a tak musí být kontrolovány. Novější verze definice emoce zní: *Emoce jsou nekontrolovatelnou reakcí vnitřní povahy zapříčiněné nedostatkem vlastní efektivní kontroly.* (Peter Salovey, 1990), když budeme takto nahlížet na emoce, tak naše silné emoce zapříčiňují úplnou ztrátu kontroly nad svým myšlením bez vědomého úmyslu.

Druhá koncepce hovoří o emocích jako o primární motivační síle. Emoce jsou procesy, které vyvolávají, udržují a usměrňují naši činnost. Emoce jsou hlavní motivační silou a tak stojí za to je zkoumat z hlediska jejich funkce.

Co se týče protichůdnosti termínu emoční inteligence, můžeme říci, že emoce jsou zdaleka v rozporu s inteligencí. Podobné slovní spojení jako emoční inteligence byla často používána v oboru psychologie. Různí psychologové zabývající se inteligencí častokrát zkoumali u osob specifické druhy inteligence, které řadili mezi psychologické podoblasti jako je sociální behaviorismus a někdy i emoce.

Dále chceme určit, jestli můžeme emoční inteligenci zařadit mezi inteligenci. Budu vycházet z příkladu Mayera a Saloveye, kteří říkají, že inteligence je velice rozsáhlý pojem. Je nutné tak oddělovat druhy inteligence, které slouží k popisování vztahů a následku jednotlivých mentálních schopností a inteligenci jako takovou, která v sobě zahrnuje rozsáhlou škálu vlastností. Vycházejí z definice inteligence, kterou zkonstruoval psycholog David Weschler: *Intelligence je soubor či komplexní schopnost jedince jednat účelně, myslet racionálně a efektivně se vypořádávat se svým okolím.* (Peter Salovey, 1990) Když se blíže podíváme, zjistíme, že emoční inteligence zapadá do této definice a není s ní tudíž v protikladu. Dalším příkladem toho, že inteligence a emoce nejsou protichůdnými termíny, je tzv. sociální inteligence. Byl to směr, který bychom mohli nazvat předchůdcem emoční inteligence. Sociální inteligenci bychom mohli definovat jako: *schopnost pochopit a řídit lidi.*

E.L.Thorndike rozlišoval sociální inteligenci od ostatních druhů inteligence a definoval jí jako: *Schopnost vnímat vnitřní pocity, motivy a chování u sebe, ale i u jiných lidí. Na základě toho přizpůsobit své jednání* (Peter Salovey, 1990). Sociální inteligence bohužel nenašla v té době u ostatních psychologů velký ohlas. Tvrdili, že může být zneužita k manipulaci jiných lidí. Navíc po letech výzkumu prohlásili, že sociální inteligence zůstává nedefinovaná a nezměřitelná. Tímto se její výzkum zastavil.

3. Historie a různé teorie emoční inteligence

3.1. Historie emoční inteligence

Historie emoční inteligence, jakožto pojmu je celkem mladá. Emoční inteligence byla podrobena vědeckému zkoumání zhruba od začátku 90. Let. Tomu, proč nebyla dříve emocím věnována taková pozornost, vděčíme jistému trendu v psychologii. V ní byl totiž kladen velký důraz na kognitivní prvky lidské inteligence. Byla zde snaha pochopit emoce pomocí rozumu a vysvětlit je. Psychologie se zaměřovala na mechanismy, jak mysl uchovává informace a jak je registruje. Než ale navážu na vznik tohoto pojmu, je nutné si uvědomit, že emocemi se zabývali filosofové už staletí před objevením emoční inteligence. Emoce jsou zájmem lidstva po tisíciletí, příkladem mohou být historické památky s etickým obsahem. *Například Chamurappiho zákoník, Deset hebrejských přikázání či výnosy císaře Ašóky. V těchto dochovaných památkách jde o snahu upravit a podrobit emoční život lidí.* (Goleman, 2011, str. 17) Emocemi se zabývali také známí antičtí myslitelé, jako byl Sokrates, který položil základy filosofie člověka. Nebo Aristoteles, v jehož díle *Etika Nikomachova* je napsáno, že se každý člověk může rozzlobit, ale rozzlobit se na člověka tou pravou mírou a v pravý čas a ze správného důvodu a správným způsobem to už je věc, která je mnohem těžší.

Psychologové a jiní odborníci se shodují, že vůbec první použití termínu Emocionální inteligence použil Hanscarl Leuner ve své knize: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* vydané v roce 1966. Použití Emoční Inteligence v jejím pravém smyslu bylo pak poprvé uvedeno v disertační práci Payneho: *A study of emotion: Developing emotional intelligence, self-integration, relating to fear, pain, and desire*. V roce 1990 se stala emoční inteligence zájmem vědeckého zkoumání. Jack Mayer a Peter Salovey vydali článek o emoční inteligenci, který pokládáme za určující ve vývoji zkoumání emoční inteligence. Vytvořili první formální model a definici. Dále pak její první relevantní empirické studie.

Největší zájem o emoční inteligenci nastal po vydání publikace Daniela Golemana; *Emoční inteligence: proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*. Tato kniha se stala bestsellerem v časopise *Time* a získala tak popularitu široké veřejnosti. Goleman je zároveň kritizován za malou míru autentičnosti svého díla, v jeho knize jde spíše o sumarizaci doposud získaných poznatků o emoční inteligenci, než o vlastní tvorbu. Zároveň ale uvedl emoční inteligenci do praxe, což ho uvedlo do pozice poradce firem a zvýšilo jeho popularitu. Vytvořilo z ní tak prostředek jak dosáhnout v životě úspěchů.

3.2. Definice emoční inteligence:

Máme mnoho definic emoční inteligence, z toho mezi nejznámější můžeme zařadit:

Definujeme EI jako schopnost přemýšlet nad emocemi a nad tím jak posilují naše myšlení. Zahrnuje to schopnost přesně vnímat emoce, jak zpřístupnit a vytvářet své emoce, tak aby nám pomáhaly v myšlení. Porozumět emocím a emočnímu vědomí tak, abychom byli schopni reflektovat správně naše emoce a zlepšovat tím naše emoční a intelektuální schopnost. (John D. Mayer P. S., 2004, str. 197)

Emoční inteligence se týká schopnosti správně rozpoznat význam emocí a jejich spojitosti, tak abychom dokázali pochopit a vyřešit problémy založené na emocích. Emoční inteligence zahrnuje schopnost vnímat emoce, přizpůsobovat emoce našim pocitům, pochopit co nám tyto emoce sdělují a řídit je. (John D. Mayer D. R., 2000, str. 267)

3.3. Teorie emoční inteligence

Emoční inteligence se skládá z několika složek lidských vlastností, které jsou základem emoční inteligence. Mezi základní teorie patří teorie Saloveye a Mayera, dále pak Daniela Golemana, který rozšiřuje jejich teorii. V teorii Saloveye a Mayera se emoční inteligence skládá ze 4 částí, tuto teorii nazývají „*four branch model*“. Emoční

intelligence se tu tak skládá ze čtyř částí (odvětví). Zatímco Goleman doplňuje jejich verzi ještě o pátou složku.

3.3.1. Teorie Mayera a Saloveye: (the four branch model of emotional intelligence)

Jejich čtyř-složkový model emoční inteligence vymezuje čtyři schopnosti vědomostí či zkušeností, které souhrnně popisují mnoho částí emoční inteligence. Blíže tento model definuje emoční inteligenci jako vyvíjení svých schopností k:

- a) přesnějšímu vnímání vlastních emocí a emocí jiných
- b) použití emocí, aby nám usnadnily přemýšlení
- c) pochopení emocí a jejich významu
- d) kontrole, zvládnání emocí

Jaké jsou tyto čtyři schopnosti:

Vnímání emocí:

Je základní a nejjednodušší schopností, která se pojí s neverbálním vyjadřováním a přijímáním emocí. Jak i vědci poukázali neverbální komunikace je základem dorozumívání mezi zvířaty. Správná schopnost přesně vnímat emoce v hlase či obličeji jiných lidí nám poskytuje mnohem větší pochopení jejich emocí. Na základě těchto informací, jsme pak schopni se lépe vcítit do jejich postavení a naladit se na správnou citovou vlnu.. *Je to schopnost rozlišovat mezi upřímným a neupřímným vyjádřením citů.* (MPECHAC)

Používání emocí jako pomoc při myšlení:

Naše emoce mají schopnost řídit kognitivní systém a podporovat myšlení. Naše myšlení bude podporovat to, co nás emočně zasáhne nebo zaujme. Stručně řečeno - co nás baví se nám i snáze učí. Když máme dobré emoční citění, pomáhá nám to se zaměřit na věci, které jsou skutečně důležité. *Emoční nálada rytmicky mění individuální postoje a perspektivy od optimismu k pesimismu a podporuje rozmanité zorné úhly a pohledy.* (MPECHAC) Dále naše emoce ovlivňují naši tvořivost, dobrá nálada podporuje kreativní myšlení a indukční myšlení.

Pochopení a rozbor emocí:

Každá emoce je spojena s určitou předlohou možných reakcí a názorů spojených s různými pocity. Pocit naštvaní může například pramenit z toho, že s námi nebylo zacházeno férově. Projevuje se pak v různých negativních činnostech, například útok, pomsta nebo odplata. Pochopením pocitů a reakcí, které na ně odpovídají je jedna z nejdůležitějších schopností, kterou se člověk může naučit. Jakmile se člověk naučí rozpoznávat své emoce a reakce na ně, zvýší se jeho schopnost jak se vypořádat s emočně náročnými situacemi a jak jim předcházet. *Důležitá je také schopnost identifikovat své emoce, pojmenovat je a rozpoznat vztahy mezi slovy a emocemi. Nezbytná je i schopnost porozumění komplexnosti svých citů, kdy se prolíná víc citů a my musíme rozeznat přechody mezi nimi a pojmenovat je.* (MPECHAC)

Řízení emocí:

Emoce můžeme často řídit pomocí vůle. Člověk musí pochopit, jaké informace nám emoce přinášejí. Po jejich analýze se můžeme naučit, jak je kontrolovat. Na základě vůle určujeme délku, jak dlouho je schopen člověk zůstat otevřený emočním

signálům. Je to do té doby, než jsou příliš bolestivé či intenzivní. Když je však intenzita emocí pro člověka v přijatelných mezích, je možné ji regulovat a řídit své emoce i druhých lidí. Je také možné využívat emocí pro dosažení osobních či sociálních úspěchů. *Schopnost uváženě dohlížet na emoce ve vztahu k sobě a k druhým, jako například rozpoznat jak zřejmé, příznačné, významné nebo přiměřené jsou.* (MPECHAC)

Four branch model: (Mayer, 2005-2012)

Emotional Intelligence:

- 1) Managing Emotions
- 2) Understanding Emotions
- 3) Facilitating Thought
- 4) Perceiving Emotions

3.3.2. EI má podle Golemana 5 vzájemně se ovlivňujících složek:

Sebeuvědomění

je, když dokážeme rozpoznat své city ve chvíli jejich vzniku, musíme si uvědomovat své skutečné pocity, abychom je mohli použít v našem rozhodování. Ti lidé, kteří přesněji vědí, co cítí, se snáze rozhodují a dělají menší chyby v důležitých rozhodnutích

Zvládání emocí/sebeovládání

Používat city přiměřené dané situaci. Usměrnovat své city, naučit se, jak se zbavovat nepříjemných pocitů jako je sklíčenost či podrážděnost a rozčilení. Využívat své emoce tak, aby se pro nás staly hnací silou při splňování vytýčených cílů.

Motivace

Využíváme motivaci k tomu, abychom se mohli dlouhodobě soustředit na danou činnost. Motivace nám pomáhá, abychom úkoly, které máme, zvládali s pohodou a bez stresu. Pomocí motivace můžeme dosáhnout tak zvaného stavu „proudění“, při kterém podáváme své nejlepší výkony. Motivace nám pomáhá trénovat sám sebe, zvyšujeme na sebe nároky, učíme se jak odkládat odměny či uspokojení, zvyšuje naši psychickou odolnost vůči neúspěchům a přemáhá naši zbrkllost.

Empatie

je vcítění se do pocitů druhých lidí. Pomocí empatie cítíme lépe potřeby druhých lidí, dokážeme jim pomoci s jejich starostmi a lépe se vžíváme do situací, ve kterých se ocitají. Empatický člověk nemá nouze o přátele, je pro ně oporou, o kterou se mohou kdykoli opřít.

Umění mezilidských vztahů

Znamená přizpůsobit své jednání na základě vcítění se do druhých lidí, naučit se a předvídat jak budou lidé reagovat v určitých společenských vztazích a situacích. Dovednost pak obratně využívat v přesvědčování či vedení lidí. Dále se pak dá uplatnit v týmové práci či v zájmu spolupráce s ostatními. Tato dovednost patří mezi základní u úspěšných manažerů a vedoucích.

4. EI ve filosofii, S. Kierkegaard

Emoce nás provázejí po celý vývoj lidstva zejména pak v etice, kde byly studovány různými filozofy. Konkrétně v mojí práci to dále bude Søren Kierkegaard a jeho filosofie člověka. Budu mít snahu přiblížit Kierkegaardův spis k emoční inteligenci, kdy vnitřní hlas bude pojítkem mezi filozofií a emoční inteligencí. Dále se totiž dozvídáme, že základem emoční inteligence i Kierkegaardova díla je založeno na poznání člověka a jeho emocí.

4.1. Vnitřní hlas:

Určit, co je vnitřní hlas může být dosti obtížné, každý nám přeci řekne „vždyť to je náš rozum co mi říká, jak to mám dělat“, nebo „pod vlivem emocí jsem reagoval tak a tak“. Vnitřní hlas je tedy něco mezi rozumem a emocemi, něco mezi city a myšlením. Při hlubším zamyšlení se nám nabízí otázka, není tedy vnitřní hlas něco duchovního, náboženského? Ve své podstatě ano i ne, vnitřní hlas je nedílnou součástí každého člověka. Problém je v jeho uchopení. Objevuje se zřídka a stojí jakoby mimo nás. Mohli bychom si ho představit jako naši kopii, která pozoruje naše veškeré jednání. Přitom, jak nás pozoruje, tříbí naše jednání, vybírá to, co považuje za správné a co považuje za špatné. Tím co je špatné a co je dobré nemyslím v zásadě jen morální principy. Vnitřní hlas sleduje veškerou naši činnost a zapamatuje si, v čem vynikáme, ať je to cokoliv. Zároveň uchovává i naše špatné vlastnosti, proto aby nás od nich mohl později odradit, či na ně upozornit. Jak už jsem uvedl, podle takto vytříděného jednání se pak vnitřní hlas stává naší inspirací anebo naopak brzdou v případech, kdy je to vhodné. V určitých situacích dochází ke spojení vnitřního hlasu a našeho já. Tehdy se vnitřní hlas projevuje navenek a ovlivňuje naše činy a naše jednání.

4.2. Vnitřní hlas člověka a Kierkegaardův „okamžik“

Každý člověk se někdy ve svém životě nechá ovládnout svými emocemi. Je to stav, kdy rozum ustoupí emocí a vy jednáte instinktivně a emotivně. Pokaždé, když odezní tento výbuch a přihlásí se o slovo rozum, si člověk zpětně vybaví, jak reagoval a častokrát se své výbušné reakci diví a nepoznává se. Těmto reakcím se dá předcházet. Abychom ovládli výbuchy emocí, je nutné poznat sám sebe, dokázat analyzovat své emoce, uvědomit si je. Je opravdu důležité pochopit i naše nejhlubší pocity, tomuto porozumění svých pocitů psychologové říkají metakognice, Daniel Goleman to nazývá sebeuvědomění. Je to vlastně stav, kdy mysl v pozorování sebe sama zkoumá naše veškeré zážitky a emoce. Je to vlastně něco podobného jako náš vnitřní hlas. Tento vnitřní hlas je náš nestranný pozorovatel, je neutrální ve víru rozbouřených emocí, je tedy něco, co stojí trochu mimo nás a pozorně sleduje co se děje a jak reagujeme. Vnitřní hlas je jakýmsi záchranným lanem, které nám i v největším vzteku, kdy máme chuť někoho zabít, říká, je to vztek, co tebou teď lomcuje, nepoddej se mu. Vnitřním hlasem tak rozumíme jakousi pozornost, která je nestranná a je zaměřena na stav našeho nitra.

Křesťané říkají, že k nim promlouvá bůh a protože jméno boha neznáme, mohl bych ho pojmenovat například vnitřní hlas člověka. Když se na to podíváme bůh je tím nestranným pozorovatelem „pozorností“, která neposuzuje ani nehodnotí a přitom, jak sami víme, pro křesťany je bůh oporou je tím, co kontroluje naše nitro. Takto jsou si pojmy „sebeuvědomění“ a „víra v boha“ velmi podobné.

Jelikož mám ke své bakalářské práci knihu Sorena Kierkegarda, který ve svém díle uvádí, abychom se mohli dostat k bohu, je nejprve nutné poznat sama sebe. Kierkegaard ve své knize *Filosofické drůbky aneb drobátko filosofie*, zdůrazňuje „okamžik“ je to jakási chvíle, kdy dojde ke spojení člověka s bohem, toto spojení nelze naučit a je otázkou víry. Tomuto „okamžiku“ předchází spousta dalších kroků, které člověk musí splnit, aby ho dosáhl. Jde o to, že tento „okamžik“ může být pro nás právě tím prozřením, kdy ve výbuchu našich emocí nás bude pozorovat náš vnitřní hlas a bude nás uvědomovat právě o tom, že to co teď prožíváme je vztek a bude kontrolovat naše emoce, aby nás neovládly. Tak jako přijde podle Kierkegarda

„okamžik“, kdy se člověk spojí s bohem a bůh mu dá prozření a stane se jeho vnitřním hlasem, který je nestranný a hlídá jeho nitro.

Kde se tedy nachází vnitřní hlas? Z naší předchozí úvahy můžeme říct, že věřící lidé mají vnitřní hlas a je to bůh. Není to tedy naše kopie, ale něco co stojí mimo nás a pozoruje naše jednání a naše chování.

Nenechme se mýlit, vnitřní hlas mají i nevěřící a to takový, který jsem popsal na začátku. Máme ho každý, stojí při nás od první chvíle, co jsme se narodili, vyvíjí se s námi a s námi také zaniká. Namísto toho bůh přichází k člověku až s vírou v „okamžiku“, kdy člověk uvěří. Věřící jistě budou oponovat, že bůh je v každém z nás už od našeho stvoření. Může to být tak, ale přicházíme na něj až s vírou. Můžeme tak tvrdit, že věřící mají dokonce dvojí vnitřní hlas. Jeden jim od narození vlastní, naše kopie, náš nestranný pozorovatel a druhý ten, který získávají s vírou a to je bůh.

V mé bakalářské práci se tak nabízí otázka, jestli věřící lidé jsou více emočně inteligentní než ateisté. Jde o vliv víry na jejich chování, pomáhá víra krotit jejich emoce a říká jim co je správné. Stálo by za to vyzkoumat vliv víry na emoční inteligenci.

4.3. Emoce a náš vnitřní hlas

Emoce provázejí filosofii už od starověku. Už staří myslitelé věděli, že musejí své emoce krotit, že musí být nějaký vnitřní hlas, který zamezí, aby nás emoce ovládly. Sokrates tvrdil, že existuje jakýsi daimonion, (<http://sk.wikipedia.org>, 2012) byl to vnitřní hlas, který radil co je dobré a co špatné. Podle Sokrata to byl dar bohů a byl dán pouze člověku. Jak je vidět, už tehdy se snažili emoce hlídat, věděli, že se emocím nemůže dát volný průchod, jinak člověka zničí. Proto ať už se snažili emoce potlačit rozumem, nebo rozjímáním či jiným způsobem vždy tu emoce byly, jsou naší nedílnou součástí. Spolu s emocemi tu je vnitřní hlas. Pro filosofy představoval složku, která našeptávala člověku, co dělat smí a co ne. V moderní společnosti je emočně inteligentní ten člověk, který naslouchá svému vnitřnímu hlasu. Vnitřní hlas je subjektivní, každý člověk naslouchá svému vnitřnímu hlasu, podle něho pak může reagovat. Vnitřní hlas ačkoliv je subjektivní, se přizpůsobuje společnosti. Jak se

společnost vyvíjela, měnil se i vnitřní hlas. Jeho podstata zůstává stejná, ale mění se jeho účel. Emoce a vnitřní hlas jsou v jakémsi propojení. A proto ať už filosofové v dřívějších dobách používali vnitřní hlas ve svých dílech v jakémkoliv kontextu, bylo to dáno dobou, v které žili a situacemi v nichž se vyskytovali. A proto dnes najdeme vnitřní hlas především ve spojení právě s termínem emoční inteligence, která se zabývá výhradně emocemi.

Výše v textu se nachází definice emocí: *Emoce typicky vyvstávají jako reakce na událost, která je vnitřního či vnějšího charakteru a má pro jedince pozitivně či negativně naladěný význam.* Čistě logicky emoce nás provází v každém okamžiku našeho žití, ať už to dáváme navenek znát či ne. Tak jako nás provází emoce je tu i náš vnitřní hlas. Zmiňoval jsem se o tom, že vnitřní hlas je něco těžko definovatelného, něco co se nachází mimo nás a vstupuje velmi zřídka. Je těžké určit, kdy přesně náš vnitřní hlas převzal kontrolu nad naším jednáním. Tento zásah vnitřního hlasu se vyskytuje v neočekávaných chvílích, je to jakoby vás někdo řídil. Vnitřní hlas zapřičiňuje reakce, kdy vykonáme něco, nad čím jsme předtím přemýšleli a měli jsme k tomu i určitý postoj. Tudiž jsme něco cítili a používali emoce. Přesto všechno zareagujeme nečekaně jinak. Zpětně, když si tuto situaci vybavujeme, sami se divíme, co nás k tomu vedlo, proč jsme to udělali jinak, než jsme plánovali. Naše mysl to nedokáže vysvětlit a emoce jakoby v tu chvíli nebyly naše vlastní. V člověku je na chvíli jakoby prázdno, nic necítí a nad ničím nepřemýšlí. Přesto tyto reakce bývají překvapující a úspěšné. Tehdy do nás vstupuje náš vnitřní hlas a vede naše jednání. Kontroluje rozum i emoce a vede nás k správnému řešení.

Vnitřní hlas se tak navenek projevuje prostřednictvím našich reakcí, kdy do nás vstoupí a vede nás. Vnitřní hlas v jeho klidové fázi, to jest, když stojí mimo nás má funkci jakéhosi našeptávače. V praxi to zažil každý člověk - jde o tak zvané vnučení. Z čista jasna nás něco napadne. Může to být nápad, jak vyřešit nějaký problém, nebo nápad jak rozjet dobrý byznys. Našeptávání vnitřního hlasu se projevuje různě, ale většinou nás to vede k realizaci vnučení. Vnučení fungují na základě toho, že vnitřní hlas jako objektivní pozorovatel zvažuje všechny naše možnosti. Jestli na to máme psychicky, fyzicky atd. Zde se pak dostáváme k emoční inteligenci. Člověk s vysokou

emoční inteligenci má větší šanci získat vnuknutí od vnitřního hlasu. Vnitřní hlas nás zná, ví, jací jsme a co si můžeme dovolit. Člověk s vysokou emoční inteligencí je sebevědomý, umí se namotivovat, je pracovitý a dává si vyšší cíle. Stává se tak výbornou příležitostí získat vnuknutí od vnitřního hlasu. Když to shrneme člověk s vysokou emoční inteligencí má větší pravděpodobnost získat vnuknutí, které povede ke zdárnému konci, než člověk s méně rozvinutou emoční inteligencí. Také četnost vnuknutí závisí na tom, jak vysoce je emočně inteligentní.

4.4. Søren Kierkegaard – filosofie existence

O Kierkegaardovi můžeme říci, že byl kritikem objektivismu a to zejména Hegelova. Na kritice je pak založena i jeho filosofická koncepce. Místo hledání jakéhosi objektivního základu světa, kdy lidé ztrácejí sebe sama tím, že se dobrovolně přizpůsobují a stávají se tak součástí masy a davu, soustředí Kierkegaard pozornost k existenci člověka. Musíme se obrátit sami k sobě začít zkoumat své nitro své vnitřní prožitky a naše duševní stavy. Skrze sebe se pak dostáváme k bohu, naše existence tak musí být duchovní. Jako i jiní filosofové se zabývá otázkou pravdy. U Kierkegarda neexistuje žádná obecná pravda, pravdu nalézá každý člověk sám ve své existenci. Rozdíl mezi objektivní a subjektivní pravdou je v obsahu. *U objektivní pravdy je rozhodující obsah u subjektivní pravdy jde o osvojení obsahu.* (R.Thurner, 2009, str. 49) Osvojení obsahu je výkon existenciální, tato subjektivní pravda tak není nikdy uzavřena. Pravda se tak ukazuje v jakémisi nekonečném usilování o poznání své pravdy. Existence člověka se skládá z protikladných momentů, tyto protiklady musíme nejprve získat, nemáme je a priori. Protiklady nacházíme sami v sobě. Snažíme se o jejich sjednocování a tím se zvětšuje náš vztah k sobě samému. Náš vztah k sobě samému je tou cestou, která odhaluje poznání Boha.

Člověk v tom, že volí sám sebe, získává jádro své existence. Problém je v nevědomosti člověka. Neví, za čím má jít a co je jeho cílem, dokonce ani neví, jakou volbu by měl vykonat. Nejde o objektivní poznání sama sebe a svých schopností, člověk se musí subjektivně rozhodnout, že zvolí sám sebe. Je to jeho svobodná volba,

jeho rozhodnutí. Ale aby mohl člověk řádně existovat, musí na sobě neustále pracovat. *Třebaže tedy s ohledem na bytí se sebou samým neexistuje v existenci žádný model ani objektivní jistota, nabývá existující v zaníceném zápase o svou subjektivitu a niternost cosi jako subjektivní jistotu a bezpečí.* (R.Thurner, 2009, str. 53). Lze ale nalézt sám sebe v „momentech nalézání“, které slouží jako univerzální poučky.

4.4.1. Tři stadia existence

Kierkegaard poprvé představuje myšlenku tří stadií existence v díle *Bud' – anebo*. Výrazněji se s nimi pak zabývá v díle *Stadia na cestě životem*. V této knize pak rozlišuje existenci na tři různé sféry: estetickou, etickou a náboženskou. Pomocí těchto tří stadií existence Kierkegaard utváří něco jako vývoj existence, kdy nejvyšší existencí je sféra náboženská. Je to sféra naplnění. Tyto tři existence se od sebe odlišují a jsou odděleny skoky, stejně jako u stávání se sebou samým.

Stadia Kierkegaard dělí na tři stádia jako dějiny rodu a z hlediska individuálních dějin. Z hlediska dějin rodu je estetické stadium představováno pohanstvím. V této době lidská existence nebyla ještě reflektovaná. Takovýto život postrádá kategorie svobody, nerozlišuje co je dobré a co zlé, vše k člověku přichází z vnějšku. Podle Kierkegaarda můžeme za počátek etického stadia považovat Sokrata, který se zabýval etikou. Sokrates odhaluje niternost a ducha, pomocí kterých jsou lidem ukázány etické principy, člověk si začíná uvědomovat svobodu a význam dobra a zla. *Náboženské stadium je představováno křesťanstvím. Skrze moment „před Bohem“ dochází k nové kvalifikaci ducha a niternosti.* (R.Thurner, 2009, str. 63) Kdy bytí se sebou a já, které zná jen Bůh, je základem božského stádia. Pokud toho není dosaženo, člověk žije ve hříchu. Skrze smrt Kristovu ale získává křesťanství ještě další kategorie, které jsou jako výraz smíření. Mezi tyto kategorie patří „pokání“, „odpuštění“ a „vykoupení“ (R.Thurner, 2009, str. 66). Každé z těchto stadií je jakýmsi předstupněm k tomu dalšímu a klíčem, které otevírá bránu.

Tři stádia existence z individuálních dějin.

Máme tedy tři stadia existence estetické, etické a náboženské. Abychom se mohli dostat do vyšších stádií existence, uskutečňujeme to *skokem*. Skok musí být svobodnou volbou a je dobré posílit určité oblasti existence a být tak připraven ke skoku.

Estetické stádium je stádium, kdy se člověk chápe všech různých požitků, které mu život nabízí. Žije tedy v jakési bezprostřednosti. Svůj život plní požitky, ale pořád nad ním visí hrozba, že tyto požitky jednou nebude moci vyhledat. Nejpozději přijde o požitky smrtí. Takovýto život postrádá i jakýkoliv smysl, protože vše jsou jen momenty, které se skládají za sebe bez smyslem vneseného řádu. Takováto existence je postižena vnitřní prázdnotou a je zbavena smyslu.

Etické stádium se zakládá na aktu volby. Člověk volí vlastní já, které je paradoxní. Vlastní já lze získat pouze skokem. Tím, že jednotlivec usiluje o své „já“ se dostává k rozlišení dobra a zla. Rozlišení mezi dobrem a zlem se tak stává základem etického stádia. Abychom vůbec mohli postoupit do etického stádia, je nutné, aby se „já“ vymanilo s vázaností na svět., neboť svět je znakem estetické formy. Volba sebe sama musí být etická, člověk musí sebe sama prostoupit, tím se dostává do izolace. Znamení volby sebe sama je ve znamení lítosti. S touto lítostí se ohlíží zpět na dějiny svého života i svého rodu. Pohled zpět tak dává životu jakousi smysluplnost, kdy si je vědom, že svým jednáním určuje kontinuitu svého života. *Zásadní problém je v tom, že v imanenci etického života není možné zrušení viny.* (R.Thurner, 2009, str. 68). Člověk nedokáže vždy obstát nárokům etiky, které se objevují poté, co vyvstane rozdíl dobra a zla. Proto si etik neustále připomíná svou vinu, kterou nemá jak odstranit, protože zahazení viny, odpuštění a smíření jsou mimo etickou oblast.

Tak jako v předchozím stádiu i zde se do posledního stádia a to náboženské formy života dostáváme skokem a to skokem do víry. *Věřící své náboženské já získává prostřednictvím dvojího pohybu, syntézou znekonečňování a zkonečňování* (R.Thurner, 2009, str. 68). Pohyb znekonečňování je pohybem, který se vztahuje k věčnému Bohu. Základem náboženské formy je lítost nad svým hříchem, který je paradoxní. Stejně tak i Bůh v čase je paradoxem, ke kterému se věřící vztahuje. A protože Bůh byl na zemi jako „učitel“, jsou věřící jeho učni. Při opačném pohybu zkonečňování jednotlivec

odhaluje, co Bůh zamýšlí s jeho existencí. Musí své já učinit průzračným, otevřít se Bohu a jeho milosti a působení.

4.5. Søren Kierkegaard: Filosofické drobký, aneb drobátko filosofie

Kierkegaard píše své dílo pod pseudonymem Johannes Climacus. Kierkegaard vychází ze Sokrata. Sokrates je příkladem mudrce, který poznal sám sebe a podle vztahu k sobě pak jednal i s ostatními lidmi. Ukazuje se zde Kierkegaardova filosofie člověka, kdy nezbytným předpokladem, abychom mohli rozumět ostatním, musíme nejprve porozumět sami sobě. Skrze sebepoznání dokonce dochází k poznání božstva. Proto se žák obrací sám do sebe a zjišťuje, že je nepravdou, tuto nepravdu zjišťuje sám. Žák je svobodný, bohužel tato svoboda a jeho volnost zapřičiňuje, že se stává otrokem hříchu. Člověk se tak sám dobrovolně stává nepravdou. Je sobě zajatcem a to z vlastní vůle. Tím pádem se také vzdaluje od Boha a od pravdy. Pokud ale přijmeme od boha podmínku, začneme se vzdalovat od nepravdy. Stane se pro nás zachráncem, protože nás vede z nepravdy do pravdy a bude pro nás i spasitelem, protože nás zbavuje od hříchu, do kterého jsme sami upadli. Neplatí to pro všechny lidi, jelikož podmínka může být dána pouze někomu a tak se bůh stává i soudcem, který rozhoduje o tom, kdo se stane pravdou. S přijutím pravdy dochází ke spojení člověka s bohem. Člověk nemůže na Boha již zapomenout. Je jako porodní bába, po přijutí podmínky se obrací z nepravdy do pravdy a stává se novým člověkem. Tento božský přechod od nepravdy do pravdy tak nazýváme znovuzrozením. Bůh člověka nemusí přijmout za učedníka. Protože vše ví, musí vycházet toto rozhodnutí z jeho vůle. Co to ale je za sílu, která donutí božstvo se pohnout a přijmout učedníka. Je to láska, kvůli které se Bůh pohne a jen pomocí lásky pak může člověk poznat Boha. Láska je důvodem, proč se nám Bůh ukázal, ale zároveň musí být i cílem. Skrze lásku tak poznáváme Boha, ale tato láska se stává nešťastnou, protože učedník chápe, že rozdíl mezi ním a Bohem je tak veliký, že si nerozumí. Bůh věděl, že tato láska je nešťastná, ale jako milující ji chtěl udělat šťastnou. Aby se to mohl stát, musela být láska učiněna rovnou. Sestoupil tak na zem roven člověku v té nejnuznější podobě. Člověk tak nemiluje Boha pro jeho

divy nebo skutky. Miluje ho pro jeho lásku. Tím, že se Bůh ponížil, obětoval se ve jménu lásky, tím nám ukázal cestu k pravé lásce, která může být šťastná.

Abychom tohoto ale dosáhli, musíme nejprve poznat sebe sama. Když se lépe poznáme, zjistíme, že jsme zmítáni vášní, která chce v důsledku zničit sama sebe. Tak je to i s rozumem. Snaží se pořád přijít na jakousi myšlenku, která mu pořád uniká. Tato myšlenka je myšlenkou co nejde myslet. Naráží tedy na něco neznámého. Řekněme, že to neznáme je Bůh. Na toto neznámé tedy naráží rozum v paradoxální vášni, snaží se tak poznat něco co rozumem poznat nelze. Člověk musí pochopit, že se Bohu nepodobá. Za tento rozdíl si může člověk sám, člověk je totiž ve hříchu, proto se bohu nepodobá. Člověk je ve hříchu navíc vlastní vinou. Tak, abychom poznali Boha, musí padnout náš rozum. A ono je to tak v pořádku, protože v paradoxu rozum sám chce. Dalším důležitým prvkem pro poznání boha je vášeň. Vášeň vychází z lásky, která má základ v sebelásce. Paradoxně nakonec zaniká rozum i vášeň. Sebeláska ale může opět vyklíčit a s ní i rozum ve vášni. Pro tuto novou vášeň má pak Kierkegaard nové jméno a to je víra.

Paradox tím, že se střetl s rozumem a vášní dává pochopení nezbytnosti paradoxu. Paradox tak dává podmínku a tato podmínka je onou šťastnou vášní, kterou nazýváme víra. Žák získává podmínku v okamžiku. Podmínka je věčná, a proto je okamžik důležitý, aby žák zjistil, že podmínku nemá od věčnosti. Podmínku dává Bůh, jako jediný a věčný. A proto učedník, který podmínku přijme, je s bohem vždy současný. Pro člověka, který boha viděl, ale nepřijal od něj podmínku, stává se pouze historickou událostí, byl pro něj jen nějaká osoba stejná či ještě nuznější, než jiní. Za to ti co podmínku přijali, a uvěřili, se spojili s Bohem. Tak učedník stejné či pozdější generace má vždy stejné podmínky. Víru totiž lze přijmout jen v okamžiku, kdy přijmeme podmínku a ten je věčný. Každý z nás musí poznat sám sebe, aby mohl uvěřit a je jedno, v jakém čase se mu to povede. Získává podmínku od Boha, který je věčný a tak se stává vždy učedníkem z „první ruky“. První generace učedníků má jediné poslání a to předat zprávu od Boha dalším generacím, ale podmínku už musí získat každý sám.

5. Praktické uplatnění emoční inteligence

5.1. EQ a naše zdraví

Jak se už každý ve svém životě určitě přesvědčil, city hrají velkou roli v tom, jak se cítíme. *Když jsme nemocní, býváme citově velmi křehcí, protože pocit spokojenosti, který cítíme, když jsme zdraví, pramení z iluze naší nezranitelnosti.* (Goleman, 2011, str. 154)

Jakákoliv nemoc tuto iluzi ničí, cítíme se zranitelní, bezmocní a slabí. Takto nemoci narušují náš psychický stav, který je velmi důležitý pro naše zdraví. Nedávnými výzkumy bylo dokázáno, že imunitní systém je spojen s centrální nervovou soustavou, to znamená, že mysl, emoce a tělo pracují společně a ne odděleně. Navíc pro správné fungování imunitních reakcí jsou nutné tzv. chemické mediátory (látky, jejichž prostřednictvím komunikují buňky v těle) a zajišťují tak správných chod těla reagovat na cizí viry či bakterie. Centrum těchto mediátorů je v nervových centrech, v kterých probíhá zároveň i regulace emocí. Můžeme tak říct, *že emoce ovlivňují autonomní nervový systém, který v těle reguluje všechno, od hladiny inzulinu v krvi až po výšku krevního tlaku* (Goleman, 2011, str. 156). Pokud jsou lidé nemocní, či mají před vážnou operací, je nutné respektovat jejich rozhodnutí a všimnout si jejich emocí. Důležité je, aby byli klidní a tak je nutná podpora jak ze strany příbuzných, tak hlavně ze strany doktorů. Je podstatné, aby doktoři soucítili se svými pacienty a snažili se je psychicky podpořit. Je vědecky dokázáno, že lidé připravení na operaci, kteří byli v klidu a měli oporu ve svém doktorovi, procházeli operacemi mnohem snáze a i hojící proces byl rychlejší než u lidí, kteří byli pod vlivem špatných emocí, strachu a úzkosti. Strach a úzkost totiž zvyšují krevní tlak, při operaci tak dochází k mnohem většímu krvácení a dochází tak ke komplikacím během operace. Negativní emoce nezhoršují jen průběh operace, ale dlouhodobé stavy chronické úzkosti, napětí či nepřátelství mohou způsobit vážná onemocnění. Z vědeckých studií je dokázáno, že lidé pod tlakem dlouhodobých nemocí častěji trpí některými chorobami, jako jsou astma, artritida, bolesti hlavy, žaludeční vředy a srdeční onemocnění. Další emocí, která je pro naše zdraví škodlivá je vztek, který poškozuje zejména srdce. U osob, které jsou vznětlivé, je často zvýšený krevní tlak a množství

cholesterolu v krvi. Daniel Goleman ve své knize uvádí studii, která byla provedena na Jalovčské univerzitě. Výzkum zahrnoval 929 osob po první infarktu, ti kteří byli označeni jako vznešliví, měli třikrát vyšší pravděpodobnost, že zemřou než u lidí vyrovnanějších. Sem tam se rozčítit ale není pro zdraví až tak škodlivé, nejhorší to je ve stádiu, kdy už se vztek a negativní city stanou součástí naší povahy. Emoční inteligence nás učí, jak si uvědomovat počáteční hněv, z čeho vychází a jak se s ním vypořádat. Je dobré si poznamenávat své cynické a nenávistivé myšlenky hned jak si jich všimneme, když jsou však myšlenky neodbytné, je nutné je zlikvidovat tím že si pomyslím či řeknu „Přestaň“. Musíme pak nahradit zlomyslné a cynické představy rozumnými argumenty, pozastavit se a podívat se na situaci, která nás rozčítuje i z jiných úhlů. Vcítit se do situace, která nás tak rozčítuje a do lidí o kterých si myslíme, že za to můžou. Tak se empatie stává nejúčinnější formou, jak se vyrovnat se vztekem a zuřivými myšlenkami.

5.1.1. Stres a naše zdraví:

Naše rychlá moderní doba je spojena hlavně s jedním pojmem a tím je stres. Stres je reakcí těla na zátěžovou situaci ať už psychickou či fyzickou. Původně byl stres, můžeme také říkat úzkost či napětí, obrannou reakcí. Pomáhal nám, abychom se připravili na nebezpečí. Při této zátěži jsou do těla vyplavovány hormony, které pomáhají tělu se vyrovnat se stresovou situací. Bohužel v dnešním světě na nás naléhá tlak stresu mnohem častěji, ať už na základě pesimistických myšlenek, nebo v náročných životních situacích. Kvůli četnosti stresujících okamžiků je naše tělo vystavováno vysoké úzkosti či napětí, které při stresu pociťujeme. Tělo v neustálém stresu je více náchylné k různým onemocněním. Je dokázáno, že při vysokém stresu se snižuje obranyschopnost a je narušen imunitní systém. Častými příznaky jsou střevní potíže. Každý určitě zná, že když je nervózní před zkouškou, či nějakou důležitou schůzkou, nutí ho to dojit si na toaletu. Toto je pouze krátkodobá reakce, kdy se tělo připravuje a člověk je nervózní. Pokud stres trvá delší dobu, žaludeční problémy se mohou zhoršovat a dochází pak k zácpám či průjmům, mohou se tvořit vředy či krvácení. Mezi další příznaky můžeme zařadit oslabení imunitního systému proti

virovým onemocněním pod vlivem stresu. Člověk po silných stresových okamžicích je náchylnější k napadení virem chřipky či virem herpes

Stres a také deprese jsou způsobeny zlými emocemi. Pod náporom těchto škodlivých emocí naše tělo snáze onemocní, trpíme bolestmi ať už fyzickými tak psychickými. Nejefektivnější zbraní jak bojovat proti těmto škodlivým emocím jsou pozitivní emoce. Proto je velmi důležité naučit se různé relaxační techniky jak se uvolnit a začít myslet pozitivně. Optimismus má přesně opačné účinky než pesimistické emoce. Je dokázáno, že optimističtí lidé se léčí po vážných operacích mnohem rychleji. Léčebný proces je rychlejší u lidí optimistických než u těch, kteří ve své uzdravení nevěří a utápí se v pocitu bezmoci, tito lidé jsou ovlivněni a pohlceni nemocí. Další podstatnou složku, která ovlivňuje naše zdraví je sociální život. Lidé osamocení, bez přátel, uzavření od společnosti, kteří se nemohou podělit o své vnitřní pocity, nemají podporu ani komu se svěřit. Propadají depresím mnohem častěji, než lidé obklopení přáteli, na které se mohou spolehnout. Je velmi důležité mít přátele, kteří nám poskytnou rady, útěchu a pomoc. Náš život je pak veselejší a tím pádem i zdravější

5.2. Neverbální komunikace a řeč těla:

Společně s verbálním projevem emocí se pojí i neverbální projev. Jde o postoje, gesta a jiné formy vyjadřování, které se pojí k příslušným emocím. Mezi těmito neverbálními projevy dochází k pnutí, které je opět zapříčiněno vnitřním hlasem. V třetí kapitole vysvětlují, že náš vnitřní hlas dokáže v určitých situacích převzít kontrolu nad naším tělem a nad naší myslí. Stejně jako je vnitřní hlas pozorovatelem našich emocí, našeho myšlení, našeho jednání, pozoruje také naši neverbální komunikaci a řeč těla. Při neverbální komunikaci ojedinele dochází k případům, kdy vnitřní hlas zasahuje do naší neverbální komunikace. Dostáváme se tak do střetu. Dochází k tomu, že někdy se naše gesto, které má být myšleno naprosto konkrétně se zvrhne v jakýsi nejasný gestikulační prvek, který nic nevyjadřuje. Vnitřní hlas dokáže ovládnout i naši mimiku. Představíme to na příkladě, kdy se snažíme usmát na nějakou

přitažlivou ženu či muže. Upřeně se na ni/něj podíváme a snažíme se vykouzlit ten nejkrásnější úsměv, co umíme. V jistých případech může dojít k tomu, že vnitřní hlas vycítí, že ačkoliv je ta osoba navenek velmi atraktivní, nemusí tomu tak být uvnitř. Jako obranou reakci náš úsměv, který měl okouzlit tuto osobu, změní v ustrnulou grimasu. V této kapitole se tedy budeme zabývat vnitřním hlasem a neverbální komunikací.

Ted' zde uvedu několik příkladů pomocných kritérií, která můžeme používat při určování a interpretování tělesných projevů. Základním prvkem při pozorování neverbálního projevu člověka je způsob jak energicky působí na okolí. Z toho můžeme vyvodit první důsledky. Pokud vidíme, že jsou jeho pohyby rychlé, razantní, jeho gestikulace je živá a dokáže se déle soustředit na jednu činnost, tak můžeme předpokládat, že tento je člověk emočně dobře naladěný a plný energie. Také můžeme pozorovat člověka, pomalého se špatným soustředěním, který nevydrží dlouho ve výkonu.

Dalším pomocným kritériem může být také pozorování aktivity, to jest nasazení psychických a fyzických sil, které nasazuje pro vypořádání se s nějakou činností, situací atd. Opakem pak je pasivita, která ale nutně nemusí být špatná, tělo potřebuje oddech, jinak by to mohlo nést následky na zdraví a pasivita ho udržuje před zraněním.

Mezi další kritérium pak můžeme zařadit otevírání se či uzavírání před novými podněty, s tím pak souvisí přibližování se a oddalování. Což můžeme pochopit jak ve formě fyzické tak emocionální. Fyzická přítomnost jako kontakt s ostatními lidmi je velmi energetickým prvkem. Různá vzdálenost v nás může vyvolat různé pocity. Třeba pocity strachu, když je někdo, koho nemáme rádi, blízko a pocit slasti, když je někdo milovaný na blízku. Emocionální přiblížení je pak v tom, jak se chceme právě v probíhající ději angažovat či jestli se od něj chceme distancovat. Pomocí pozorování pohybů druhých lidí pak můžeme zjišťovat, jak moc jsou jejich reakce spontánní nebo kontrolované. V této oblasti se právě často zapojuje vnitřní hlas, jako indikátor osobností, které se nám líbí či naopak. V jistých okamžicích vzájemného

sblížení vnitřní hlas funguje jako podvědomá poplašná siréna, zabraňuje nám tak sblížit se s nesprávnými osobami.

Důležitou složkou v neverbální komunikaci a navíc úzce související s emocemi je kontakt či bez kontaktu se svými vnitřními prožitky. Člověk v kontaktu je, když využívá svých emocí, bez kontaktu je pak, když člověk nic necítí. K těmto stavům pak dochází třeba při vyhoření (burnout). Jak už jsem se zmiňoval, vnitřní hlas dává vnuknutí a funguje lépe, když je člověk emočně vyspělý. To platí také při tomto kontaktu s vnitřními prožitky. U člověka, kterého postihl syndrom vyhoření, dochází k oslabení jeho vnitřního hlasu a tím se omezuje i jeho projev.

Následujícím kritériem, jak poznáme člověka je podle extenze či redukce pohybu. Extenzivní člověk vykračuje vzpřímeně, vrchní část těla má nafouklou a dělá velká gesta rukama a dlouhé kroky. Extenzita se nemusí projevovat jen v jeho fyzických projevech, může mít velké auto, barák atd. redukce je pak toho opakem.

Posledním kritériem je pozorování. Jak často se objevují určité projevy u člověka. Jde tak o častost a ojedinělost. Podle těchto projevů můžeme určit, jestli je ten člověk v pořádku. Tyto faktory bývají často sociálním znakem, například člověk, kterého vidíme často jezdit na kole, nás překvapí, když jezdit přestane.

Základním projevem neverbální komunikace je postoj, už z postoje lze vyčíst velmi mnoho o daném člověku. Z postoje se na první pohled dovídáme v jaké fyzické kondici člověk je. Poznáme to pomocí vzpřímeného postoje, kdy stojíme na celých nohách, naše páteř je narovnaná a naše končetiny působí uvolněně. Takovýto člověk je většinou i v dobré psychické kondici a nebojí se výzev a je si sám sebou jistý.

Postoje si můžeme rozdělit na ženské a mužské, podle postoje v zásadě hned určujeme pohlaví, ať už podle tělesných znaků tak podle toho, co je v dané kultuře typicky ženské pro muže a co pro ženy.

Z rozložení váhy na chodidlech a následného postoje můžeme také určit, jaká je povaha člověka. Člověk, který má váhu více v přední části chodidel, je tedy nakloněn kupředu má většinou aktivní reakce vpřed, rád se zapojuje do různých činností, může

také ale být více útočný. Člověk s vahou na patách je pak spíše opatrný, jeho tělo je připraveno ustoupit o krok zpět. Nejstabilnějším člověkem je osoba s vahou rovnoměrně rozloženou na chodidlech. Většinou to svědčí i o jeho psychické stabilitě.

Od postoje je to už jen kousek k chůzi. Podle rychlosti chůze můžeme určit, jestli má člověk v sobě nějaké vnitřní napětí. Ti, co chodí rychle, jsou většinou energičtí, mají nějaký cíl, ke kterému směřují, vnitřní pnutí je nabádá k rychlejšímu pohybu. Chůze těchto lidí je přímá špičkami dopředu. Zatímco pomalejší lidé jsou takoví „vychutnávači“ pokud tedy není jejich pomalá chůze způsobena zdravotními potížemi. Jsou to lidé, kteří rádi bloumají, pozorují okolí, mají vnitřní klid. Když se tyto lidé prochází, jejich nohy bývají vytočené buďto do stran nebo dovnitř.

Z chůze se trochu „uzemníme“ a vysvětlíme si, co znamenají různé posedy na židli. Začal bych tím, jak se kdo na židli posadí. Buďto si může opatrně sednout což, je znakem napětí, či jisté nervozity, tělo je připraveno k pohybu. Druhý způsob je svalení se do židle, což bývá znakem únavy, anebo nezdvořilého chování „pubertáků“. Jak už to bylo u předchozích neverbálních znaků, odlišujeme tedy posedy ženské a mužské. Mezi typickými mužskými posedy je, když se muž posadí na židli a široce roztáhne nohy. Vystavuje tak jakoby své pohlavní orgány, tím dokazuje svou dominanci a sebevědomí, že nemá co skrývat. Pro ženu tento posed není vůbec typický, posed žen je většinou méně do prostoru než mužů. Typickým posedem pro ženu pak je buďto nohy přes sebe, nebo nohy vedle sebe posed na půl židle. Pokud chce být žena vyzývavá, nakloní se k okraji židle a ukáže nohy v prodloužené linii, zároveň prohne záda, aby upoutala pozornost svými řadry.

Při nervozitě je také dobře známý posed, kdy jsou nohy zaklíněné za nohy od židle. Tento posed nám dává pocit stability, protože nohy zaklíněné v židli dávají možnost uvolnit se vrchní části těla, narůstá tím pocit pohodlí a pohody. Pokud je nám rozhovor s někým na židli nepříjemný je možné použít nohu přehozenou přes druhou jako bariéru (muži), která vytyčuje náš osobní prostor a zároveň vymezuje hranice kontaktu. Ženy místo nohy položené na koleno používají, většinou nějakých jiných nástrojů, jak si uhlídat svou zónu - bývají to povětšinou desky, či kniha v klíně.

Jasným znakem zajímavého rozhovoru při sezení je pak naklonění se kupředu, člověk tak dává najevo, že má o informace zájem, chce být blíže ke zdroji informací.

Od posedu tak přecházíme k našim horním končetinám a to jsou ruce. Ruce mají v sobě na jednom centimetru tisíce nervových zakončení. Jsou tak schopny velmi jemné motoriky, pomocí rukou jdou tak sdělit ta nejjemnější emocionální hnutí. Pomocí rukou můžeme vyjádřit své city jako lásku, podporu druhému člověku, cítit jeho vnitřní pnutí, vyjádřit soucit s jeho utrpením. Pomocí rukou ale ukazujeme i chlad, odstup či dokazujeme svou sílu a převahu. Většina fyzických kontaktů se provádí nejčastěji pomocí rukou. Ruce mnohdy zachycují prožívání druhé osoby, stávají se tak informátorem o jejich stavu. Ruce plní i další funkce, jsou významným předavatelem signalizací. Signály mohou plnit různé povely jako třeba odmítnutí či navázání kontaktů, to jak jsme uzavření či otevření k podnětům, nebo příprava na boj a obranu. S rukama jsou pak zejména spojována gesta. Pomocí gest či posunků něco sdělujeme namísto řeči. Gesta jsou také přirozeným doprovodem řeči, používáme je v mnoha případech bezděčně, aniž bychom si to uvědomovali. Gesta také souvisí se stimulací představ, pomáhají při vyjadřování a při vybavování si z paměti. Gesta používáme, když chceme něco zdůraznit při mluvení. Může jít i o tzv. zvuková gesta, kdy je slovní důraz doprovázen ještě bouchnutím do tabule nebo jiným zvukovým gestem. Pak tu máme gesta symbolická, jako je podání ruky. Nesmíme pak opomenout na gesta, kterými vyjadřujeme, že máme někoho rádi, může to být objetí, nebo intenzivnější a intimnější znak a to je držení se za ruce. Ruce chrání naši intimní zónu, pomocí rukou založených na prsou se bráníme a udržujeme si odstup, ruce v bok naznačují, že jsme připraveni okamžitě jednat. S tímto se pojí i obranné reakce, kdy strčíme hlavu mezi ramena a přikryjeme si hlavu. Tyto a další reakce konáme reflexivně, je to náš obranný systém. V poslední řadě pak rukama vyjadřujeme pocit radosti – kdy zvedáme ruce ve vítězném gestu. Ustaranosti, když si mneme ruce, či smutku, když strčíme hlavu do dlaní, zvýší se tak naše intimita a pocit bezpečí. Zejména v gestech můžeme pozorovat aktivitu našeho vnitřního hlasu. Jsou to drobné změny v pohybu rukama, které náš vnitřní hlas dokáže způsobit. Tento nepatrný pohyb pak má podstatnou úlohu v neverbální komunikaci. My si to totiž ani neuvědomujeme,

ale druhá strana to vnímá a reaguje pak na to. Vnitřní hlas tak přímo ovlivňuje naši neverbální komunikaci.

5.2.1. Mimika

Mimické svalstvo můžeme zařadit mezi samostatný orgán sociálního kontaktu, proto jsem mu věnoval zvláštní podkapitolu. Pomocí mimického svalstva jsme schopni poznávat druhé lidi a díky mimickým svalům vyjadřujeme své vnitřní požitky. Mimické svaly jsou tak jakým si průchodem do našeho vnitřního světa, dá se z nich vyčíst mnoho informací o stavu člověka. Díky této čitelnosti prožitků z mimických svalů je přirozené, že se díváme druhému člověku do obličeje, když s ním komunikujeme. Z vlastní zkušenosti pak každý zná, jak je nepříjemné mluvit s člověkem, který zachovává tzv. „pokerface“ či naopak s člověkem, který předvádí neustále nějaké grimasy. U těchto lidí je patrné, že může jít o nějakou vnitřní poruchu. Jak už jsme si řekli, sociální kontakt je vždy spojován s napětím. Jedním z nejlepších způsobů, jak napětí uvolnit je úsměv a smích. Úsměv také může zastávat roli při navazování kontaktů. Každá část obličeje má specifické znaky vyjadřování emocí, proto budu popisovat jednotlivé části obličeje a znaky k nim příslušné.

Začnu s obočím a čelem. Svráštěné čelo může být spolu s nakrčeným obočím směrem k sobě znakem agresivity. Zároveň pak je charakteristické svraštění čela při známkách zoufalosti, jeho vnější konce obočí směřují směrem dolů. Například při pláči se naše mimické svaly mezi obočím stahují, dochází tak k tomu, že se naše obočí jakoby láme a jde buď oběma konci dolů, nebo nahoru, přitom se nám posouvá čelo více dolů.

Dalším orgánem bude nos. Pomocí nosu získáváme z okolí množství důležitých podnětů. Jedním z nich je zachycování pachů a vůní, podle nichž si vybíráme svého i sexuálního partnera. Vomeronasální orgán zachytí vůni, která je nám „sympatická“ a spustí tak složitý hormonální proces, při kterém se jedinec otevírá sexuálními impulzům. Klasickým znakem je ohrnutí nosu, je to gesto, které děláme, když se nám něco nelíbí, nebo když nám něco „smrdí“. Říká se, že kdo si šahá na nos tak lže.

Nemusí to tak být, může mu to dělat dobře, protože nos je citlivý a dochází k jeho svrbění, nebo si prostě rád čichá k rukám.

Další důležitou součástí obličeje jsou ústa. Ústa jsou naším prvním poznávacím orgánem. Děti hledají ústy potravu a zajišťují si tím přežití. Poté, co děti povyrostou, jsou pro ně ústa pořád velmi důležitá. Děti strkají různé předměty do úst a zjišťují, jestli je to jedlé nebo ne, zároveň si tak stimulují růst zubů. Ústy pak můžeme vyjadřovat různé emocionální stavy jako například údiv, kdy nám povolí čelist a naše ústa jsou pootevřená. Další z řady může být ustarané oddechnutí, kdy se ústa pootevřou a vyrazí z nich proud vzduchu. Když jsou ústa naopak zavřena, ukazuje se neochota reagovat na podněty z okolí. Ústy se dá také velmi dobře vyjádřit nálada, když jsou naše „koutky“ povytažené vzhůru značí to úsměv, „koutky“ směrem dolů pak ukazují špatnou náladu, zamračení. Jazyk jako část dutiny ústní je také důležitým indikátorem emocí. Používáme ho zejména tehdy, když jde o příjemné události, když si chceme něco vychutnat či vzbudit v někom lehké erotické pnutí.

Nejvýznamnější částí obličeje jsou pro nás oči. Očima přijímáme nejvíce údajů, podle kterých pak poznáváme náš svět. Setkání očí dvou lidí je intenzivním prožitkem. Lidé, kteří se dívají druhému do očí, většinou dávají najevo aktivní zájem. To, že někdo přeruší oční kontakt, nemusí nutně znamenat, že o nás nestojí, nebo že se nám nechce věnovat. Je spousta faktorů, které ovlivňují sílu pohledu. Může to být únava, nebo když se potřebujeme soustředit na danou věc, reflexivně uhýbáme pohledem, abychom se mohli lépe soustředit, lépe si vybavovat věci. Také uhneme pohledem, pokud je někomu náš pohled nepříjemný a pro druhou osobu příliš intenzivní. Většina lidí si jako prvního všímá, jak dokáže druhý člověk udržet oční kontakt. Bezděk si pak všímáme dalších signálů, jako je rozšíření či zúžení zorniček, s jakou intenzitou se na nás člověk dívá, strnulosti pohledu nebo celkové živosti, s kterou nás druhý člověk pozoruje, či s námi komunikuje. Podle zúžení a rozšíření zorniček nám připadají různí lidé více otevření a druzí zase naopak. Lidé s rozšířenými zorničkami nám připadají více společenští a otevření. Podle rozšířených zorniček poznáme spolehlivě, jestli nás někdo miluje. Lidé se zúženými zorničkami působí více odměřeně, jako by byli negativně naladěni jednat s ostatními lidmi. Pohyby očí můžeme pak rozlišit na tři

základní a to pohyb očí vzhůru, oči koukající zpříma a pohled očí dolů. Člověk má oči vzhůru, když si potřebuje vybavit něco z paměti, něco co máme uloženo jako vizualizaci; podtržený řádek v knížce etc. Pohled očí přímo nám pomáhá soustředit svůj sluch na danou věc, osobu, aktivuje se tak lépe auditivní složka. Pohled dolů nám pomáhá při vybavování kinetických prožitků.

Vnitřní hlas se projevuje i zde, mimika doprovází gesta a jak jsem výše zmínil vnitřní hlas, nás může ovlivňovat, aniž bychom to zaregistrovali. Při dobré neverbální komunikaci naopak vnitřní hlas bude zasahovat méně. Naše gesta odpovídají našemu vnitřnímu hlasu a on jako dohlížitel, tak nemá proč zasahovat.

5.3. Soukromý život a vztahy

Každý z nás to určitě už slyšel nebo zažil na vlastní kůži, ne nadarmo se říká, že muži jsou z Marsu a ženy z Venuše. Kolikrát muži projeví nedostatek emocí nad tím, co ženě připadá úplně úchvatné a má z toho emocionální vzrušení. Vám se to třeba také může líbit, ale muži jako obecně neprojevují tolik emocí a nadšení nad obyčejnými věcmi. Oproti tomu ženy, ty jsou z pravidla o poznání citlivější, sami jste zažili někdy až hysterické projevy žen v nějakých situacích. Takovýchto rozdílů najdeme mnoho, nás však zajímá jak pomocí emoční inteligence upevnit a zlepšit naše vztahy a náš soukromý život. Americký psycholog Robert Sternberg hovoří o tzv. „vztahové inteligenci“ (Andreas, 2005, str. 47), kdy pro šťastný a láskyplný vztah je důležité rozvíjet nejen emoční inteligenci, ale i schopnost milovat.

Základem úspěšného partnerského vztahu je tedy umění milovat. Miluje ten, který vztah prožívá vášnivě, zároveň musí být schopen důvěrné blízkosti a přijmout na sebe ochotně a dobrovolně závazek, který zdravý vztah vyžaduje.

Každý vztah se setkává s obtížemi, které se musí řešit a právě v takovýchto chvílích se dá využít emoční inteligence. *Emoční inteligence nám pomáhá, jak řešit tyto obtíže tak, aby nedocházelo k hádkám a neshodám. Americká psycholožka Judith Wallersteinová se zabývala právě problémy, které je možné řešit pomocí emoční inteligence.* (Andreas, 2005, str. 48) Zjistila, že pomocí určitých emočně

intelligenčních situací, kterými se pak budeme řídit ve vztahu, můžeme dosáhnout partnerského štěstí a pomůžou nám překonat nevyhnutelné životní obtíže. Je to vlastně návod, čeho by se mělo ve vztahu dosáhnout, aby dobře fungoval. Mezi tyto cíle patří například mít společnou řeč, společně plánovat, nenudit se a dokázat se vzájemně pobavit a rozesmát. Nezbytnou součástí pak je poskytování ochrany a bezpečí rodiny, neméně důležitý je i dobrý sexuální vztah, který bude uspokojovat oba partnery. Když zakládáme vážný vztah, je důležitá důvěra. K tomu se pak váže minulost obou partnerů, kterou je nutné uzavřít a plánovat budoucnost. Dalším aspektem pak je přijetí rodičovské role se vši odpovědností, zároveň ale nezanedbávat svého partnera. V každém vztahu je nutné, aby se mluvilo otevřeně, proto je důležité vytvořit si prostor pro řešení sporů. A nakonec samozřejmě vzájemná podpora při zvládání životních krizí a jejich úspěšné zvládnutí.

Jak jsem na začátku této kapitoly uváděl, ženy a muži málokdy reagují podobně. To samé platí i ve vztazích. Počátky vztahů bývají u žen i mužů bouřlivé, ženy jsou citově vyspělejší tak prožívají svou zamilovanost velmi výrazně a nadšeně. Muži v počátcích vztahu ale také nezahálí, jsou romantičtí a okouzlující. Co se vztahů týče, častěji se rozcházejí ženy s muži. Je to dáno jejich citlivostí. Pokud vztah jejich city neuspokojuje, je lepší ho ukončit. Jestli je pár spolu už delší dobu, je dobrý vztah podle ženy založen na silné důvěře, čím je vztah důvěrnější, tím bývá žena ve vztahu šťastnější. Muži potřebují ve vztahu více vášnivosti, chápou také, že jejich vztah musí být založen na intimitě a důvěře, ale pokud jejich vztah postrádá „šmrnc“, dochází k omrzení a jeho partnerka ho tak začne nudit. Další nezbytnou součástí zdravého a trvalého vztahu je plánování. Vztahy založené pouze na citovém poutu bez nějaké budoucí perspektivy jsou mnohem méně stabilní a zároveň dochází k postupnému otupování vášní a citů, tyto vztahy tak bývají z pravidla kratší. Plánování ve vztazích totiž dává možnosti pro co spolu být, mít společné cíle. V tomto ohledu nám může být nápomocna právě emoční inteligence. Partneři mohou tak přijít s rozumným návrhem co očekávají od společné budoucnosti, zjistit co je jejich společným cílem, jaké jsou jejich požadavky do budoucnosti, tímto získává vztah na stabilitě a perspektivě.

5.4. Pracovní život a výsledky, vytýčené cíle:

Emoční inteligence se v poslední době uplatňuje stále více v oblasti pracovních vztahů. Používá se ve vysokých manažerských postech, také se využívá pro zlepšení vztahů na pracovišti. Tento speciální druh emoční inteligence, který se zabývá úspěšností v kariérním postupu a vztahy na pracovišti se nazývá emoční management. Pomocí emočního managementu můžeme zlepšit svou komunikaci mezi lidmi na pracovišti, lépe kontrolovat své emoce, vést lidi k lepším výsledkům. U vysokých manažerů, kteří mají dobrou emoční inteligenci, můžeme zaznamenat mnohem lepší výsledky oproti ostatním manažerům. Pro dobře fungující společnost je nutným základem, aby ji vedl emočně inteligentní člověk. Pomocí emoční inteligence manažeři vytvářejí se svými spolupracovníky dobrý tým. Takovýto šéf je schopný je motivovat a nadchnout pro práci a zákonitě tím zvedá produktivitu zaměstnanců. Emoční inteligence je tak základním faktorem úspěšných manažerů. Pomocí emoční inteligence se také naučí, jak jednat s konkurenty přátelsky a pozitivně.

Nezbytnou vlastností, kterou emoční inteligence rozvíjí je sebeovládání. Dokážeme si představit, že v nastalé krizi, či vyhocené situaci na pracovišti nesmí manažer ztratit hlavu a jednat racionálně a uvědoměle. Sebeovládání nám tak, ale pomáhá v přijímání nových nápadů, přizpůsobení se změnám či získání nových informací.

Ten, kdo chce dosáhnout postu úspěšného manažera, musí práci dělat s radostí. Optimismus je totiž „nakažlivý“ a práce s ním jde lépe od ruky. Optimismus pak přenáší i na své podřízené, jde tak o spojení příjemného s užitečným. Manažer, který chce pouze vydělávat peníze, nikdy nebude tak oblíbený ani úspěšný.

Manažer, který chce být úspěšný, musí sám sebe umět namotivovat a zároveň i své podřízené. Bez motivace se práce zpomaluje, protože motivace je motorem, který nás žene dopředu a umožňuje nám dosáhnout vytýčených cílů. Asi nejdůležitější schopnost úspěšného manažera je vést. Aby mohl úspěšně vést svůj tým, musí manažer nejen vše dobře naplánovat, ale projevit nadšení pro daný plán a přesvědčit o

tom i ostatní, že to, co dělají, je dobré a že to bude mít viditelné výsledky. Manažer musí věřit tomu, co dělá a své práci, aby to mohl přenášet i na své podřízené.

Podle Golemana pak je důležité zvládnout umění kritiky. Je velmi důležité naučit se kritizovat své podřízené, ale ještě důležitější je dělat to správně. Pod tlakem kritiky, která je často příliš hrubá a nekonkrétní, se lidé necítí v práci dobře. Jsou stresovaní a podávají horší výkony. Často dochází k tomu, že mají podřízení ze svých šéfů panický strach a v jejich přítomnosti se špatně soustředí.

Goleman vysvětluje jak kritizovat, aby to nemělo negativní vliv na vašeho podřízeného. Tuto metodu nazývá pozitivní kritika. Pozitivní kritika, aby byla úspěšná, obsahuje 4 základní postupy: (Goleman, 2011, str. 145)

Buďte konkrétní: Soustřeďte se na konkrétní problémy. Nahlas vyjádřete svůj názor, co kdo udělal dobře, co bylo špatně a rovnou navrhněte řešení jak to změnit.

Nabídněte řešení: Kritika musí ukázat cestu k řešení problému. Jinak vyvolává v tom, komu je určena, jen frustraci, ztrátu motivace a pracovní morálky.

Kritizujte z očí do očí: Měla by se sdělovat soukromě, nejlépe tak působí a člověk, kterému byla výtka určena, může na vzniklou situaci reagovat nebo ji vysvětlit.

Buďte citliví: Snažme se být empatictí, musíme si uvědomit, jaké na něj budou mít vaše slova dopad. Při špatné empatii může zpětná vazba působit zraňujícím způsobem.

5.5. Rozvoj EQ u dospělých:

Rozvoj emoční inteligence zejména ve firmách je v poslední době velikým trendem. Každý správný manažer na vysokém postu, by měl být emočně inteligentní. Existují kurzy, které se zabývají výukou emoční inteligence. Kurzy nás mají naučit jak jednat emočně inteligentně. V této chvíli je to ovšem trochu zrádné, protože jak jsem už napsal výše, každý jsme jinak temperamentní a to do značné míry ovlivňuje, jak emotivně osoba reaguje. Aby šlo o zažité a trvalé změny, je nutné učit emoční

inteligenci dětí. Jejich mozek se na rozdíl od dospělého teprve vyvíjí a tak ho lze správně formovat. Pro dospělé tak platí pořekadlo „starého psa novým kouskům nenaučíš“. V zásadě to také ale nemusí být pravda. Emoční inteligence se vyvíjí po celý život a to na základě zážitků. Když se naučíme správně spojovat situace a emoce k nim odpovídající, dokážou i dospělí lidé na ně mechanicky reagovat. Dospělí lidé se tak učí řešit různé situace a k nim odpovídající emoce. Šéf manažer může být úplně necita, ale pomocí výuky emoční inteligence se naučí správně reagovat. Například má zaměstnance, kterému umřel jeho partner. V práci dochází k zhoršení jeho výkonu, je v depresích a nic ho nebaví. Manažer, který by neprošel kurzem emoční inteligence a byl by od přírody necitlivý a zahleděný jen na výkon, by mohl tohoto pracovníka ošklivě slovně napadnout, či mu dokonce pohrozit vyhozením, jen na základě toho, že nepracuje jak má, bez jakéhokoliv hlubšího porozumění. Manažer, který prošel kurzem emoční inteligence, i když je od přírody necitlivý, chápe, jak je důležité projevit emoce a pochopení nad podřízeným pracovníkem. Proto, i když by to neměl zapotřebí, ukáže naučený projev pochopení a nabídne svému podřízenému například dovolenou. Takto funguje výuka emoční inteligence u dospělých.

5.6. Testy uvědomění a jejich spolehlivost

Testy emoční inteligence byly vybrány z publikace Roberta Wooda a Harryho Tolleyie, *Testy emoční inteligence*. Kdy testovaný subjekt postoupil testy z pěti složek, které představují emoční inteligenci. Půjde o test sebeovládání, sebeuvědomění, motivace, empatie a sociálních dovedností. Na konci testování se dovíme, která z těchto složek dominuje u daného subjektu, zda je emočně inteligentní a jaké složky by měl posilovat a cílevědomě rozvíjet.

Výsledky subjektu v testu emoční inteligence:

Celkové výsledky testů	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Součty	91	10	25

Souhrn:

Z vyplněných testů můžeme vidět, že schopnost subjektu se ovládat je značná. Dokáže si odepřít potěšení, když ví, že si jej nemůže dovolit. Subjekt je odolný proti emočním zátěžím, dokáže udržet své emoce pod kontrolou. Tento člověk bude jednat asertivně a nebude propadat záchvatům vzteku a agresivity. Pouze v testu 2 se objevily případy, které můžeme považovat za emočně málo inteligentní. Vypovídá to o tom, že ač má subjekt notnou dávku sebeovládání, jsou situace, v kterých může jednat impulzivně.

U sebeuvědomění má subjekt stále dosti silnou stránku emoční inteligence, ale již ne tak výraznou, jako u sebeovládání. V tomto případě se může zamyslet, co všechno by mohl udělat jinak. Důležité je, aby dobře pozoroval sám sebe, jaké jsou jeho reakce na změny, jestli se chová autenticky. Taktéž by bylo vhodné, aby naslouchal druhým, může mu to velmi pomoci v jeho sebeuvědomění.

I v případě motivace se ukazuje, že emoční inteligence subjektu je velmi vysoká. Je pravděpodobné, že dokáže vyvinout velké množství energie k dosažení svého cíle. Jde si sám za svým cílem, dokáže se pro danou věc nadchnout a dělat jí s chutí.

U empatie nemůžeme našemu subjektu opět téměř nic vytknout. Tento člověk je citlivý, dokáže se ponořit do problému ostatních. Rád se zdržuje ve společnosti. Dokáže naslouchat druhým, oceňuje jejich názory a zohledňuje jejich potřeby. Tento člověk se nemůže jevit jako sebestředný, má talent rozpoznat role v sociální skupině a ví jak s ní splynout.

Ani v sociálních dovednostech nemá subjekt příliš slabých stránek. Můžeme ho nazvat přátelským, rád navazuje nové kontakty. Je vnímán jako otevřený, rád se s lidmi podělí o nové informace. Je také týmovým hráčem a neocenitelným spolupracovníkem, který se dobře cítí v kolektivu. Z tabulky ale můžeme zahlédnout, že našemu subjektu sociální kontakt nepřináší vždy potěšení a někdy se musí přemáhat, aby se s lidmi rozumně domluvil.

Z celkového souhrnu náš subjekt můžeme považovat za vysoce emočně inteligentní. V procentuelním zastoupení odpovědi, které byly emočně nejinteligentnější, zastupují 72% nejméně pak zhruba 8% a středně zbývajících 20%. Tyto testy jsou pouze orientační, každý člověk reaguje jinak v různých situacích, které mu život postaví do cesty. V souvislosti s rozvinutou emoční inteligencí můžeme předpokládat, že jeho vnitřní hlas je velmi aktivní. Častá vnuknutí u tohoto jedince nebudou výjimkou i v neverbální komunikaci mu bude vnitřní hlas dobrým průvodcem. Vnitřní hlas u tohoto subjektu zastupuje nezbytnou roli iniciátora nových nápadů. Bude u něj pravděpodobně velmi silný, můžeme tak říct, že bude často přebírat kontrolu nad fyzickými úkony.

5.7. Jsou testy EQ spolehlivé a co měří:

Testy EQ slouží spíše jako orientační. Podle nich může člověk zjistit v jakých stránkách emoční inteligence je slabý. Může se pak na tyto nedostatky zaměřit a naučit se, jak na nich pracovat, aby jeho emoční inteligence vzrostla. Tyto testy jsou také závislé na aktuální náladě člověka, který je vykonává. Pokud je člověk unavený, nemocný či má nějaké problémy, zobrazí se to potom ve výsledcích testů.

Testy emoční inteligence měří, jak se zachováme v určitých situacích. Jsou nám tak v testech předloženy různé obrázky, či popsané emočně vypjaté situace. Poté máme na výběr různé odpovědi, jak bychom v daných situacích reagovali, nebo jak na nás obrázek zapůsobil. Podle našich odpovědí se pak určuje míra naší emocionální inteligence. Testy tak měří míru naší emocionálnosti, kterou se pak dozvídáme ve výsledcích testu.

6. Závěr

Emoční inteligence je pojmem 20. století, její podstatu však můžeme najít v některých filosofických konceptech. Zde vznikl pokus o myšlenkové propojení emoční inteligence s vnitřním hlasem člověka v kontextu jednoho díla Sorena Kierkegaarda. Tento úkol nebyl snadný a pro vyčerpání tématu by vyžadoval ještě podrobnější znalosti o Kierkegaardových dílech a také o kontextu doby, což přesahuje hranice bakalářské práce. Proto podstata práce je zaměřena na emoční inteligenci jako takovou, jak z teoretické, tak i z její praktické stránky. V mé práci se snažím spojit emoční inteligenci s Kierkegaardovou filosofií pomocí vnitřních struktur emoční inteligence. Jak emoční inteligence, tak filosofie Kierkegaarda vychází z člověka. Člověk je pro emoční inteligenci i Kierkegaarda ústředním motivem. Jak v emoční inteligenci, tak ve filosofii Kierkegaarda, se člověk musí cvičit, aby se posunul kupředu za dosažením nějakého cíle. Emoční inteligence chce vychovat člověka, který bude výkonnou součástí společnosti a jednotlivcem, který je v oblibě, úspěšný, pracovitý a společenský. Taktéž ho učí jak vytrvat a dosáhnout cíle. Jmenované vlastnosti objevujeme i ve filosofii Kierkegaarda. Jen trénováním sebe sama se člověk dostává výše na cestě přes tři stadia existence, aby dosáhl spojení s Bohem. Obě tyto disciplíny tak staví do středu člověka a jeho vnitřní pohnutky, pocity a učí, jak je trénovat k dosažení cíle. Spojníkem mezi těmito disciplínami je pak vnitřní hlas. Je nestranným pomocníkem jak pro filosofy nebo psychology, či jiné myslitele. Myslím, že bychom ho mohli vidět za každým z velkých nápadů, kteří tito lidé kdy měli.

7. Summary

The aim of this thesis is to bind the Emotional intelligence with the Kierkegaard's philosophy, besides the voice within takes place as an intermediary between the Emotional intelligence and the Kierkegaard's philosophy. My bachelor's work is divided into four parts. The first part presents the Emotional intelligence and shows differences between IQ and EQ. The second part gives us a brief review of a history of the Emotional intelligence and contains the most known theories of Emotional intelligence. In the third philosophic part, we can find reflection of the Kierkegaard's book *Filosofické drošky* and more about his philosophy of existence, also there is an explanation of the meaning of the voice within. The last part shows the Emotional intelligence and it's practical purpose. The Emotional intelligence has wide range of practical use; it can help us cope with the stress or teach us how to relax properly and improve our private and social life. The last part also includes nonverbal communication, which is closely connected to the Emotional intelligence.

8. Přílohy

Sebeovládání

	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Test 1	5	0	1
Test 2	3	2	1
Test 3	6	0	0
Test 4	4	0	2
Součty	18	2	4

Sebeuvědomění

	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Test 1	3	1	2
Test 2	5	1	0
Test 3	2	1	3
Test 4	3	0	3
Test 5	5	0	1
Test 6	4	0	2
Součty	22	3	11

Motivace

	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Test 1	5	1	0
Test 2	5	0	1
Test 3	6	0	0
Test 4	2	0	3
Součty	18	1	4

Empatie

	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Test 1	5	0	1
Test 2	5	0	1
Test 3	5	1	0
Test 4	6	0	0
Součty	21	1	2

Sociální dovednosti

	Emočně nejinteligentnější	Nejméně emočně inteligentní	Středně emočně inteligentní
Test 1	4	1	1

Test 2	4	1	1
Test 3	4	0	2
Součty	12	2	4

9. Literatura:

HUBER, A.: *Emocionální inteligence*. Praha: Zems, 2005. 88 s. ISBN 80-903305-6-8.

GOLEMAN, D.: *Emoční inteligence*. Praha: Metafora, spol. s. r. o., 2011. 315 s. ISBN 978-80-7359-334-6

KIERKEGAARD, S.: *Filosofické drobký aneb drobátko filosofie*. Olomouc: Votobia, 1997. 152 s. ISBN 80-7198-197-4

OLDŘICH, T.: *Neverbální komunikace*. Brno: Computer press, a.s., 2007. 482 s. ISBN 80-251-0183-5

THURNER, R., RÖD. W., SCHMIDINGER. H.: *Filosofie 19. A 20. století*. Praha: Oikoymenh, 2009. 523 s. ISBN 978-80-7298-177-9

SHAPIRO, LAWRENCE, E.: *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál s.r.o., 1998. 267 s. ISBN 80-7178-238-6

SALOVEY, P., MAYER, J. D.: *Emotional intelligence*. Baywood publishing Co., Inc., 1990

Internetové zdroje:

HEIN, S. URL: [http://eqi.org/eidefs.htm#Potential EI vs. Actual EI Skills \(EI vs EQ\)](http://eqi.org/eidefs.htm#Potential EI vs. Actual EI Skills (EI vs EQ))

SALOVEY, P., MAYER, J. D., CARUSO, R. D.: *Emotional intelligence: Theory, Findings and Implication*. Lawrence Elrbaum Associates, Inc., 2004. Vol. 15, No. 3., 197-215 s. URL: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI2004MayerSaloveyCarusotarget.pdf

SALOVEY, P., MAYER, J. D., CARUSO, R. D.: *Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence*. Elsevier Science Inc., 2000 Vol. 27, No. 4., 267-298 s. URL:

http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1999MayerCarusoSaloveyIntelligence.pdf

SALOVEY, P., MAYER, J. D.: *What is Emotional Intelligence*. New York: Basic Books, 1997 URL:

http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1997MSWhatIsEI.pdf

MPECHAC. URL: <http://ei.czechian.net>

URL: <http://sk.wikipedia.org/wiki/Daimoni%C3%B3n>