

VÁŠEŇ jen 5 minut denně? I TO JE VÍC NEŽ NIC!

VÁŠEŇ. Je radost vášnivě milovat, pracovat, věnovat se umění... Jak moc je vášeň v našem životě důležitá, můžeme se bez ní obejít a může nám i přemíra vášně škodit?

Jitka, co pro vás osobně znamená vášeň? Jak byste ji definovala?

Vásneň je pro mě vnitřní síla, hnací motor, motivace, slast, puzení k činnosti... Ne nadarmo se mluví o výbuchu vášni, spalující vášni, strhující vášni, ničivé vášni, zhoubné vášni. Je to silná emoce, často spojená s láskou, touhou, zamilovaností, nadšením a hlubokým zaujetím pro určitou aktivitu nebo osobu, tam to může být okofeněno ještě třeba žárlivostí, touhou, závisťou. Z biologického hlediska je vášeň stejně jako vztek, kterému jsme se věnovali v minulém díle, koktejl různých chemických reakcí a hormonálních změn v těle, které vyvolávají silné fyzické i psychické reakce (viz BOX Hormonální koktejl). Tento „hormonální koktejl“ nám přináší velmi libé pocity fyzické i psychické. Cítíme se zazdrojování, energičtější, šťastnější a zaujatější. Vásneň tudíž hraje roli nejen v našich vztazích, ale i v naší motivaci při dosahování cílů, dává nám pocit smysluplnosti a naplnění. Víme, kam míříme. Pro mě tedy vášeň znamená jakousi „opilst“ – trošku změněné vnímání světa. Zažila jsem si vášeň ve vztazích, v mateřství, u sportu, v práci, při koníčcích, v jídle, v různých drobných neřestech i v cestování.

Je důležité objevit nějakou svou vášeň? Nebo se bez vášně klidně obejdeme?

Vzpomínám si, jak jsem školila nově nastupující diplomaty na Ministerstvu

zahraničních věcí Slovenské republiky. Ti mi řekli zajímavou informaci: „Vásneň do diplomacie nepatří.“ Takže určitě existují i obory, kdy bychom měli své vášně při práci tlumit, ať už se jedná o letectví, pozemní dopravu, stavebnictví, medicínu, soudnictví a právo, finančnictví, armádu a bezpečnostní složky, vědu, výzkum, novinářinu a média obecně. V těchto a možná i dalších oborech je třeba vášně držet na uzdě, aby motivovala přiměřeně, ale neovlivňovala úsudek a rozhodování.

Jak si svoji probuzenou vášeň hýčkat, aby neuhaslá?

Pokud objevíme nějakou svou vášeň, výrazně to může ovlivnit spokojenost v životě. Když budeme hledat a objevíme, co nás fakt baví a naplňuje, můžeme z toho těžit na mnoha úrovních. Mě bavilo tvoření, od dětství jsem ráda kreslila, malovala, bavily mě ruční práce. V teenager-ském věku jsem toužila být módní návrhářkou. Měla jsem



Téma VASEN jsme rozebrali ve třetím díle našeho emočního seriálu s lektorkou, mentorkou a koučkou emoční inteligence Jitkou Sevcikovou.

vášnivě období drhání, šití, vyšívání, háčkování i pletení. Rodiče však tenkrát rozhodli, že půjdu na ekonomickou školu. Jako účetní se prý užívám vždy, a ve mně vášeň pro tvoření vyhasla. Nic nepřinášelo oheň do mého zapálení a vášně pomalu chladla, přebitá biflováním politické ekonomie, statistikami a hospodářských výpočtů. Takže nemusíme sami tlumit vášně, do našeho ohně klidně může někdo jiný chrstnout pomyslné vědro vody, a je na nás, zda si zapálení pro věc udržíme, budeme hledat nové dřevo a sirky pro rozdmýchání plamínku nebo „oheň v nás uhasne“ a vášeň už znovu nevzplane. Já, poslušná holka, jsem pro tvoření oděvů hořet přestala. Ale v mých patnácti letech se v mém životě objevil jeden horolezec a jeskyňář a kromě vášni fyzických ve mně vzbudil vášeň k objevování, fotografování, cestování a přírodě. A tahle moje vášeň trvá dodnes.

Jak poznat, že něco, co cítíme, je skutečná vášeň, a ne jen dočasné nadšení?

Vizitka

● Od r. 2010 se věnuje lektorské činnosti a koučinku emoční inteligence a protistresovým technikám. Pořádá workshopy pro mnoho firem, vysoké školy i jednotlivce. Specializuje se na práci a techniky učení v hladině alfa.

● Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá semináře.

● Vydala knihu Emoce jako náš životní kompas, spolupracovala na knize S láskou i rozumem.

● Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete na jitkasevcikova.cz

Symbolem vášně v tanci je tango

Skutečná vášeň se od dočasného nadšení rozpoznává zpočátku těžce, je zde několik aspektů. Jedním z nich je právě třeba délka trvání. Pokud jste celoživotně vášnivý filatelista, ani po letech nad známkami vás pozvání na aukci známek nenechá bez vzrušení. Pokud jste vášnivý rybář nebo gurmán, jdete přes překážky, u rybaření vám nevadí počasí, u jídla experimentování i s tím, že to vždy není úplně lahodné, ale aspoň jste to ochutnali (tady hovořím o své zkušenosti s brouky v čokoládě nebo různými domorodými kuchyněmi na filipínských ostrůvcích). Jsou lidé, kteří se nadchnou krátkodobě. Jsou přelétaví jako motýli, mají potřebu

vše vyzkoušet, rychle se nadchnou pro otužování, pak zase vymetají kurzy osobního rozvoje, navštěvují kulinařskou akademii. Pak si stříhnou kurs líčení, snowboardingu... Vásneň či zapálení jim trvají chvíli, a pak už zase zahoří pro něco jiného. Stejně tak to může být krátkodobé vzplanutí pro určitou práci nebo osobu. Dalším ukazatelem může být hloubka zájmu. Dočasné nadšení může být povrchní, hned jak vyprchá původní okouzlení, vyprchá i vášeň. Když se začínajícímu rybáři nebude dařit úlovek a vykašle se na rybaření, asi to nebude skutečná vášeň a naopak, pokud se mu bude dařit a bude vytrvalý, může se mu stát počáteční nadšení skutečnou

vášni. A ta už má mnohdy i vliv na lidskou identitu, kdy je člověk se svou vášní spojován. **No ale jak to zjistit v běžném životě?**

Dejte si čas na zkoumání. Bez tlaku, s upřímným zájmem se sami sebe zeptejte, co vás vlastně láká. Můžete si sami sebe představit v budoucnosti, jak se vaše vášeň bude promítat do každodenní reality, do vašeho fungování, povolání, poslání nebo třeba jen partnerského soužití. **Dají se obecně určit překážky, které lidem brání najít svou vášeň?**

Nemusí být člověk jen emočně plochý, aby nenašel v životě svou vášeň. Může být jen zaneprázdněný, nemocný, nemá čas

zabývat se sám sebou, experimentovat, může mu stačit obyčejný klidný život bez extrémního vzrušení. Klidně to může být zahrádkářství, pečení nebo jiný klidný koníček... Také z mého pohledu může být překážkou nebo nutností strávit část života bez plamenné vášně u lidí, kteří dají prioritu například pomáhajícím profesím, v sociální oblasti, filantropii. A také u lidí, kteří svou vášeň našli a již ji ztlumili, například z vášnivého vztahu na takzvané „plzákovské 3S: soucit, stesk a starostlivost“, protože už spolu žijí desítky let.

Nebo desítky let sbírají autička a už chtějí jen ta poslední tři, co jim chybějí do sbírky, a nebudou pro to vraždit.

Jak najít rovnováhu mezi vášní a ostatními povinnostmi, aby člověk neztratil směr?

Hledání rovnováhy je neustále objevování. Je to cesta. Velmi často si lidé představují, že „najdou rovnováhu“, a tak to už bude nastaveno napořád. Ale rovnováha je křehký, momentální stav, který je báječný, když nastane, ovšem dlouhodobě je těžko udržitelný, protože na některé věci prostě nemáme vliv.

Vášnivý HORMONÁLNÍ KOKTEJL obsahuje:

● **DOPAMIN**, který přenáší vzruchy spojené s odměnou a potěšením. Když prožíváme vášeň, například i při sbírání známek nebo vášeň v hudbě, tělo uvolňuje velké množství dopaminu a vyvolává v nás pocity štěstí a uspokojení. To nás nutí opakovat tyto aktivity. Jenže dopaminu potřebujeme víc a víc. Je adaptabilní. V poslední době se hovoří o tzv. „levném“ neboli instantním dopaminu, který se tvoří i při získání lajku na sociálních sítích.

● **OXYTOCIN** – říká se mu také „hormon vzájemnosti“ nebo „hormon lásky“. Je spojovaný s pocitem důvěry, blízkosti, tvoří se například maminkám při kojení, partnerům při milování, při fyzickém kontaktu s milovanou osobou nebo i zvířetem (na tomto principu tvoření pouta a vzájemnosti fungují i terapie s pejsky, koňmi, kočkami nebo třeba delfíny). Oxytocinem se posiluje vytváření silné citové vazby.

● **ADRENALIN** – rychlejší tep i tlak nám způsobí právě tento hormon, činí nás ostražitějšími, soustředěnějšími, připravuje nás na akci, soustředí nás na objekt naší vášně, pomáhá nám cílit, fokusovat se na to, co potřebujeme, vše ostatní upozadí.

● **SEROTONIN** – ten hraje roli v regulaci naší nálady a emoční stability. Na začátku vášnivého vztahu (a to i ke koníčkům) nebo při vášni pro určitou činnost může serotonin klesat, což vede k neustálým myšlenkám na objekt vášně. Časem však může hladina serotoninu zase stoupat, a to nám přináší klid a stabilitu v dlouhodobějším vztahu nebo při dlouhodobějším zájmu.

● **ENDORFINY** – doplňují tento mix. Hormony štěstí jsou vlastně – podobně jako oxytocin – přirozená analgetika, tlumiče bolesti a vyvolávače euforie. Zvyšují pocity radosti a uspokojení spojené s objektem naší vášně. Prostě tohle chceme zažívat!

komerční tip



Abstraktní prvek dvou postav, které se téměř dotýkají, v barvách a vrstvách, jež naznačují sálavou energii a žár... Takhle popisuje a vizualizuje VÁŠEŇ umělá inteligence (AI)



NÁŠ TIP
Těšte se na další díl o emoci PŘEKVAPENÍ

Hledání rovnováhy mezi vášní a povinností je jako ladění nástrojů v orchestru

Je to o momentální situaci, kterou prožíváme, o životní fázi, ve které žijeme, zda máme malé nebo pubertální děti, stárnoucí rodiče, novou práci, povinnosti učít se nebo se od nás očekává prostě jen zajištění chodu domácnosti a výchova dětí... První předpoklad však je sebereflexe, že se mi něco vychýlilo z rovnováhy.

Ale máme šanci to sami poznat?

Ono nám okolí velmi rychle dává najevo, že se něco vychýlilo z rovnováhy. Nemusí to být jen naši nejbližší nebo kolegové, často nás zastaví samo tělo. I pokud se naši vášní stane sport a přepálíme to, taková svalová horečka, zánět nebo jiná nemoc mohou být pokusem o návrat do rovnováhy. Vlastně i bolest přichází proto, aby nás upozornila: hele, teď věnuj pozornost tomuto. Předpokládáme tedy, že zdravý člověk má sebereflexi a pozná, že se mu něco vymyká. Že ručička váhy z rovnováhy byla vychýlena. Hledání rovnováhy mezi vášní a povinností je jako ladění nástrojů hudebníků ve filharmonii – vyžaduje to trpělivost a jemný přístup.

Měla byste nějaký konkrétní tip, jak holet vášní a zvládat i běžné úkoly?

Já si dělám „vášeň plán“. Mám koupené pořad nějaké letenky. Mezitím si plním své povinnosti, kloubím cestování s prací, kloubím cestování s prací. Mám jasno v prioritách. Pokud je třeba, jedná-li se o zdraví nebo vztahy s blízkými, vášně jdou prostě stranou. Je třeba upřednostnit morální povinnost. Dobré je sledovat energii místo času. Ne to, kolik času své váš-

ni dávám, ale kolik energie mi to přináší a na co všechno ji mohu použít, jak ji mohu investovat i do těch nejobyčejnějších činností. Někdy mi na vašeň musí postačit 5 minut denně. A i to je víc než nic.

Co s vášní, která přeroste v posedlost?

Léčit. Vymkne-li se nám něco z rukou a už cítíme, že to neovládáme sami, třeba propadání alkoholu, vyhledejme odborníka. Vášně pro určité náboženství může skončit také mnohdy tragicky. Jak už jsem zmínila, do práva a justice vašeň nepatří, protože někteří „vášniví“, kteří to se smyslem pro spravedlnost přepálili a vzali ji do vlastních rukou, napáchali obrovské tragédie.

Je podle vás možné mít ve životě více vášní?

Jistě že to možné je. Jsou lidé zapálení pro více věcí, mohou být současně vášniví politici i sběratelé umění, vášniví milenci i posluchači podcastů. Některé vášně se kloubí snadno. Pokud však bude vášnivý ochránce přírody a zároveň vášnivý myslivec, tam se to propojení někde – pro mne až neskutečně – prolíná například v tom, že myslivec pečuje o svou zvěř, ale ví, že toho šestnáctičlennou jednou musí zastřelit. To jsou pro mě nepochopitelné okamžiky, plné respektu a údivu, že kamarád, který roky přikrmoval v zimě zvěř, pak vezme pušku, s bušením srdce zamíří, jelena zastřelí, opláče to, udělá všechny rituály, kterých mají myslivci spoustu... I takto může vypadat vašeň, vlastně dvě.

5 častých aktuálních obecných PŘEKÁŽEK V HLEDÁNÍ VÁŠNĚ:

- 1. SYNDROM PERFEKIONISTY** – musí to být perfektní, a pokud to nebude možné, tak jdu od toho nebo se do toho radši nepustím.
- 2. ROZHODOVACÍ PARALÝZA** – máme v současné době tolik možností, že můžeme skončit jako oslík mezi několika hromádkami kmenů. Než si vybral, posel hladý.
- 3. NEMÁM NA TO ČAS** – místo toho, abychom žili vlastní příběh, stále jen sledujeme příběhy jiných: sledujeme Instagramy, Facebooky nebo televizní seriály a vašeň známe leda z Netflixu nebo z telenovely.
- 4. MÝTUS VĚKU** – „Na to už jsem stará/y“. Pamatujte si, že lepší pozdě, nežli později. Nikdy není pozdě začít studovat univerzitu třetího věku, učít se cizí jazyk, cestovat, a klidně i sami. Jasně, asi v 60 nezačnete s baletem, ale vyzkoušet si protahovací „port de bras“ nebo lekci tance může přinést vašeň pro hudbu a pohyb.
- 5. SYNDROM DOKONALÉHO NAČASOVÁNÍ** – aneb od Ažlandu k Užlandu. Řeknete si, že začnete, AŽ budete mít víc času, víc peněz, lepší počítač nebo AŽ nastane správné astrologické znamení. Čekáte na chvíli, kdy se vesmír pootočí, ale mezitím čas utíká. Nejlepší čas je TĚD. I když podmínky nejsou ideální.

Může někdy vašeň člověku zkomplikovat život?

Jak už jsem zmínila, ano, občas se to děje. Mám blízkou kamarádku a kolegyni Helenu, které život zkomplikovala vašeň k alkoholu. Pila na radost a to, že dnes už 18 let abstinuje, je její obrovská vůle, vytrvalost, sebedisciplína. Stala se z ní vášnivá cestovatelka, cvičenka jógy a „Johanka z Arku“ zapálená vášnivě pro svůj nový projekt. Je to žena s velkou vášní pro život sám.

Máte vy osobně nějakou vašeň, pro kterou jste nadchla i někoho dalšího?

Teď už si své soukromé vášně tajně hýčkám, takže pro ně nikoho zapalovat nechci. Snad jen pro vzdělávání, to se děje tak jaksi mimoděk. Někteří lidé po seminářích propadají touze se vášnivě dále vzdělávat a moje role bývá tlumit ten plamen, aby z toho nebyly zbytečné výbuchy. Jako mladá dívka jsem byla vášnivá jeskyňářka, protože jsem z Moravského krasu a u nás se leze jen nahoru nebo

dolů. Po krasových útvarech nebo do jeskyně. A protože bylo tenkrát jeskyňářek málo, jezdila jsem skoro všechny víkendy a prázdniny objevovat nové jeskyně. Když se však zpětně dívám, nebyla to vašeň pro jeskyně, ale pro toho jednoho jeskyňáře, se kterým jsem dodnes. A ani on, můj manžel, nyní vášnivý milovník umění, „vymetač“ evropských galerií, ve mně nezbudil vašeň pro navštěvování pamětihodností. Já jdu radši do přírody než do muzea. A je to dobře. Strhující vašeň už pro mě zavánějí manipulací.

Umíte se svým vášním plně oddat, nebo je vědomě korigujete?

Trochu to na konec odlehčím: Jsem taky jen člověk, lidská bytost. Takže pokud si nepohlídám svůj dostatek energie na stanovení hranic, tak třeba moje vašeň pro slané tyčinky, mandle nebo čokoládu s mořskou solí se hned projeví na váze a vědomá korekce je pak nutná. Lektorka musí být koukatelná! ☺

VÝZVA

ZAUJAL VÁS NÁŠ SERIÁL O EMOCÍCH?

Necháte se vláčet emocemi, nebo se umíte ovládat?

Jaké emoce hrají největší roli ve vašem životě?

NAPIŠTE NÁM SVÉ ZKUŠENOSTI A POSTŘEHY, JAK VE SVÉM BĚŽNÉM ŽIVOTĚ (NE)ZVLÁDÁTE STRACH, VZTEK, VÁŠEŇ...

Pište na adresu: VLTAVA LABE MEDIA, redakce Překvapení, U Trezorky 921/2, 158 00 Praha 5 nebo na e-mailovou adresu: prekvapeni@vlmedia.cz. Heslo: EMOCE.

Připravila: Iva Vondrová Foto: Pavel Ovsík, Shutterstock, Al

aktuálně

VĚRNOST stejnému zaměstnavateli i prodejně už 25 let!



Ocenění za dlouholetou věrnost si paní Zuzana spolu s kolegy převzala v říjnu z rukou nejvyššího vedení společnosti Albert

Paní Zuzana pracuje v poděbradské prodejně Albert neuvěřitelných 25 let. Na stejném místě, kde kdysi začínala jako prodavačka v lahůdkách, dnes zastává pozici team leadera. Za svou dlouholetou věrnost byla spolu se 110 dalšími zaměstnanci uvedena do Albertova Klubu 25, který sdružuje pracovníky, již ve společnosti strávili čtvrtstoletí svého pracovního života.

„Před 25 lety, když jsem nastoupila do poděbradské prodejny Albert do oddělení lahůdek, jsem se setkala s úplně jiným způsobem práce než v tehdejších klasických potravinách – kromě strojů a pokladen, které byly mnohem modernější, jsme my, zaměstnanci, prošli odborným



„Práce mě i po letech baví pořád stejně, jako když jsem začínala...“ říká paní Zuzana.

zaškolením a vše bylo mnohem lépe organizované. Práce tak pro mě byla najednou jednodušší,“ vzpomíná paní Zuzana na své začátky. Později přešla z lahůdek do oddělení pekárny a po několika letech přijala nabídku stát se vedoucí směny, kde do dnes vede pekárenský a pokladní tým. A jak sama říká, neměla by: „Nemám ráda velké změny, takže jsem ráda, že jsem zůstala na jednom místě. Náš kolektiv na prodejně v Poděbradech je úžasný,“ chválí své kolegy.

Rodina a práce ruku v ruce

Ne vždy ovšem bylo pro Zuzanu jednoduché skloubit pracovní a rodinný život. Když byl Zuzanin syn malý, často balancovala mezi prací a péčí o syna. V zaměstnání jí však vyšli vstříc. „Po mateřské jsem zvažovala

změnu zaměstnání. Práce je dvousměnná, a v době, kdy syn nastoupil do školky a já měla odpolední, jsem ho viděla jen brzo ráno nebo pozdě večer, když už spal. To mě vedlo k úvahám o změně práce, ale v Albertu mi vyhověli – dostala jsem méně odpoledních směn, abych se mohla více věnovat rodině,“ vzpomíná Zuzana.

Zákazníci i kolegové jako druhá rodina

Za dobu svého působení v Albertu si vybuodovala silné vztahy nejen se svými kolegy, ale také se zákazníky. „V malém městě se známe osobně, vím, co si lidé u nás rádi kupují, a snažíme se jim vždy vyjít vstříc. Potkáváme se i ve městě, zdravíme se, povídáme si. A když jsou spokojení, dělá mi to radost,“ říká. Práce s lidmi však přináší i výzvy... „Zákazníci jsou různí – někteří jsou dobře naladěni, jiní hůře, většinou je to ale jen o tom, že mají špatný den. Pro mě je důležité si za každé situace udržet pozitivní a profesionální přístup,“ vysvětluje Zuzana a dodává: „Jsem ráda, že jsem vydržela tolik let na jednom místě. Zatímco někteří často střídají zaměstnání, já zůstala věrná jedné práci po celý život, a to mě naplňuje pocitem spokojenosti.“



HOROSKOP

Co vás čeká v týdnu od 25. listopadu do 1. prosince?

ZEPTĚJTE SE HVĚZD!

BERAN 21. 3.–19. 4.

Týden blbec – tak se dá jednoduše popsat, co vás v následující dny čeká. Ale nebojte, příští týden vám to hvězdy vynahradí.



BÝK 20. 4.–20. 5.

Padne na vás jako každý rok nervozita, zda všechno do Vánoc stihnete. Klid, opět jako každý rok to dobře dopadne.



BLÍŽENCI 21. 5.–21. 6.

Tento týden na vás čekají samá překvapení... Navíc se dozvíte i zajímavou novinku, která vás velmi potěší.



RAK 22. 6.–22. 7.

Budete doslova lvem salonů. Kam přijdete, tam budete zářit a hýřit báječnou náladou, kterou nakazíte všechny v dosahu.



LEV 23. 7.–22. 8.

Pozvání, které tento týden dostanete, určitě přijměte. Nebudete litovat, akcí si náramně užijete, a ještě se seznámíte s někým pro vás důležitým.



PANNA 23. 8.–22. 9.

Vaše hrdost vám někdy brání v tom se otevřít, někomu se svěřit se svým trápením, ale i přijmout jiný názor. Trochu se uvolněte.



VÁHY 23. 9.–23. 10.

Jedete na 150 procent na všech frontách, v práci i doma. Pozor, ať to neskončí nemocí těsně před vánočními svátky!



ŠTÍR 24. 10.–22. 11.

Využijte nastávající adventní čas k setkání s těmi, které jste přes rok moc nevidali. Přinese to do vašeho života i tolik potřebné zklidnění.



STŘelec 23. 11.–21. 12.

Dlouho vás šízí pocit, že jste to vy, kdo do vztahu dává víc. Promluvte si o tom s partnerem, asi to vůbec netuší.



KOZOROH 22. 12.–19. 1.

Pokud vás rozčilují davy v obchodech, omezte jejich návštěvu. Vždyt můžete nakupovat i v klidu domova online!



VODNÁŘ 20. 1.–18. 2.

Využijte svou kreativitu a pusťte se do tvoření. Můžete svými výrobky obdarovat své blízké, určitě je to potěší.



RYBY 19. 2.–20. 3.

Naslouchejte tento týden svým blízkým ještě více než jindy. Někdo totiž potřebuje pomoc, ale stydí se vám o ni říct.

