

*Tento materiál byl zpracován a přeložen z anglického originálního studijního manuálu neziskové organizace Open Floor International. Open Floor manual 2017 je licencován.*

*Další informace o organizaci <https://openfloor.org/our-curriculum/intro-and-overview/>*

*Pokud byste rádi informace z tohoto zdroje dál šířili, uveďte prosím původní zdroj a autora tohoto textu.*

[www.openfloor.org](http://www.openfloor.org)

## ***Emoční inteligence***

je široce používaná fráze, kterou původně vytvořil Daniel Goldman. Jako pohybová praxe definujeme emoční inteligenci (EI) jako něco víc než jen schopnost ztělesňovat a vyjadřovat emoce. To jsou sice dvě důležité dovednosti, ale jen část toho, co znamená být emočně inteligentní.

Je důležité, abychom si uvědomili, že silné emoce nejsou spojeny pouze se srdcem. Silné pocity často prožíváme v břiše, ústech, zadní části těla nebo ve střevech.

Jinými slovy, všechny oblasti našeho těla jsou schopny cítit a vyjadřovat emoce.

**EI** je proces celoživotního učení. V každé fázi života uplatňujeme jiné dovednosti a získáváme nové, které dříve nemusely být potřebné, ale díky životním zkušenostem se staly nezbytnými. Neexistuje nic takového jako dokonale trvalá emoční rovnováha. To, co zažíváme, jsou období rovnováhy mezi epizodami trápení, ztráty nebo zmatku. Zásadní otázkou se stává: jak rychle můžeme do svého systému vnést uvědomění, nápravu a vyrovnanost?

Jako tanečníci, učíme se být schopni rozpoznat a pracovat s celým **spektrem emocí**, od těch nejzákladnějších a nejjednodušších, přes složitější až po expanzivní a transcendentní.

*Primární:* Primární emoce jsou neuvážené, instinktivní impulsy a reakce na naše zkušenosti. Patří mezi ně základní emoce, jako je strach, hněv, smutek, radost, znechucení a překvapení. Tyto silné emoce se aktivují v nejstarších částech mozku, které jsou pevně zakódovány pro přežití a nejsme schopni je regulovat. Primární emoce bývají silné a reaktivní - dobrým příkladem je reakce boj/útěk/zmrazení.

*Komplex:* Komplexní emoce jsou jemné směsice emocionálních tónů a textur. Mohou také pocházet ze složitějších řetězců prožívání. Komplexní emoce mohou zahrnovat protichůdné pocity, například pocit vzrušení/vyčerpání nebo přitažlivosti/děsu. Kombinací je nekonečně mnoho. Naše dny jsou zabarveny a utvářeny pocity, jako je očekávání, stud, vina, soutěživost, pýcha, láska, pohrdání, žárlivost, klam, údiv a zklamání.

*Transcendentní:* Transcendentní emoce, jako je soucit, odvaha, velkorysost, trpělivost, důstojnost, klid, láska, altruismus, harmonie, blaženost, oddanost a úcta, čas- to vznikají spontánně, když překročíme úzké hranice svého ega. Lidé je často popisují jako okamžiky milosti. Díky ztělesněné praxi a všímavosti si můžeme vědomě vybudovat spolehlivé cesty k těmto expanzivním emočním stavům.

### **Prvky emoční inteligence (EI)**

1. Schopnost ztělesňovat emoce
2. Schopnost vyjadřovat emoce
3. Schopnost být svědkem emocí druhých lidí
4. Schopnost praktikovat zadržování
5. Schopnost být emocionálně autentický

6. Uvědomění si emočních návyků, které podporují stavy ega.
7. Emoční odolnost
8. Schopnost integrovat emocionální zážitky
9. Schopnost tolerovat a přijmout svou zranitelnost, nejistotu a pocity nejistoty.
10. Schopnost představit si nové možnosti a volby
11. Schopnost rozpoznat vnitřního kritika a pracovat s ním
12. Schopnost emočně se naladit na druhé.
13. Schopnost přijímat emocionální projevy a sdělení druhého.
14. Ochota a schopnost napravit vztahy po rozchodu nebo konfliktu.
15. Schopnost rozlišovat mezi:
  - **Pocit a příběh**
  - **Minulost a současnost**
  - **Ty a já**
  - **Záměr a dopad**

## Základní složky emoční inteligence

- 1. Schopnost ztělesňovat emoce:** Jak zůstat v přítomnosti, když prožíváme pocity, včetně toho, jak pocity vnímat, dýchat s nimi, vstoupit do pocitového stavu somaticky nebo sledovat emoce ve fyzickém pohybu.
- 2. Schopnost vyjadřovat emoce:** Základním stavebním kamenem autenticity a intimity je možnost vyjádřit a sdělit emoce a pocitové stavy navenek:
  - Řeč těla - používání tvarů, gest a pohybů k vyjádření toho, jak se cítím.
  - Slovní vyjádření - vyjádření toho, co cítím
  - Umělecká/kreativní artikulace - nechávám své emoce plynout do psaní, malování, zpěvu, koláže a dalších uměleckých forem.
- 3. Schopnost být svědkem:** Schopnost být svědkem druhých, být přítomen a udržovat si citlivý, naladěný prostor, v němž lze komunikovat s emocemi druhých je pro dospělého člověka ve světě zásadní.

Učíme se být zběhlí ve svědectví. Rozvíjení veledůležité funkce svědka nám dává prostor k tomu, abychom byli méně reaktivní, měli rozšířenou perspektivu a mohli se moudře rozhodovat. Pomáhá nám odpoutat se od navyklých vzorců ega, které mohou přebírat pocity a upevňovat je v ochranářském stylu charakteru.

- 4. Schopnost praktikovat zadržování:** To znamená, že máme dostatek vnitřního prostoru a zdrojů, abychom mohli tolerovat své pocity, aniž bychom nutně museli jednat podle nich. To se liší od potlačování. Praxe zadržování snižuje naši reaktivitu a posiluje naši emocionální potenci, která je nezbytná pro projevení tužeb srdce v tomto světě. Praxe zadržování znamená naučit se jednoduše a prostorově být sami se sebou, aniž bychom se uzavírali, oddělovali, potlačovali nebo jednali.
- 5. Schopnost být emocionálně autentický:** Je to schopnost upřímně vyjádřit, jak se cítíme, a to tak, že za své pocity přebíráme zodpovědnost, místo abychom je „shazovali“ nebo přenášeli na druhé.
- 6. Uvědomění si emočních návyků, které podporují stavy ega:** To je schopnost vidět ego jako mechanismus zvládání, který se objevuje, aby nás chránil, když se cítíme zranitelní nebo destabilizovaní. Všichni máme předvídatelné znaky ega, které jsou poháněny určitými emocemi, například: být bázlivý a příjemný v přítomnosti strachu nebo na druhém konci spektra agresivně útočit, když cítíme strach. Často je toto chování natolik navyklé a nevědomé, že je třeba let pohybové práce, abychom měli dostatečně silné a zdrojové já, které dokáže snést zranitelnost života bez ochranných vrstev. Mít povědomí o těchto vzorcích ega, zachytit je v akci a prohlédnout je na tanečním parketu, je důležitou součástí EI.
- 7. Emoční odolnost:** To znamená, že jsme v emočním rozpoložení proměnliví, nejsme fixovaní nebo zablokovaní, dokážeme se cítit dotýkáni a ovlivňováni emocemi druhých.

Odolnost také znamená určitou emocionální srdečnost - schopnost prožívat silné pocity a neutíkat před nimi nebo se jim jinak vyhýbat. Je to také naše schopnost zotavit se nebo odrazit se od silného emočního zážitku.

**8. Schopnost integrovat emocionální zážitky:** Když prožíváme silný nebo nový zážitek, musí se celý náš tělesný a duševní systém rekalibrovat. Prostřednictvím ztělesněné praxe se učíme, jak se zklidnit, dát svému prožitku smysl a jít dál se silnějším a moudřejším pocitem sebe sama, místo abychom to "jen přežili".

**9. Schopnost tolerovat a přijímat naši zranitelnost a pocity nejistoty:** Jak se dostat od tolerování emocí k oceňování možností, které přináší zranitelnost a nevědomost?

**10. Schopnost představit si nové možnosti a volby:** To je schopnost nejen sledovat a ztělesňovat momentální pocity, ale také předvídat, co se stane, když budeme slepě následovat obtížný pocit až do konce, aniž bychom si to uvědomovali.

Téměř všechny nové volby zahrnují určitou míru rizika. Když se s touto zranitelností lépe vyrovnáme, máme menší potřebu se bránit. Máme větší přístup ke svému neokortexu, části mozku, která dokáže vidět různé perspektivy, kreativně řešit problémy a představovat si novou budoucnost.

To vyžaduje uvědomění si vznikající emoce. Jak ji můžeme ztělesnit, zpomalit, zadržet nebo vyjádřit, když je to potřeba, a svobodně se rozhodnout? Někteří tomu říkají moudrost.

**11. Schopnost pracovat s vnitřním kritikem (superego):** Je to poznání, že sebekritika je obzvláště obtížnou formou sebekontroly

a ochrany prostřednictvím sebevědomí.

Pohybová praxe je úžasně paradoxní: má tendenci vnitřního kritika zvyšovat, ale zároveň má největší potenciál ho v tanci zjemnit a rozpustit. Naše zranitelnost, zranění, která potřebují uzdravit, a starý štud budou těžko přístupné, dokud tento hlas neuvidíme, neuslyšíme a neprohloubíme.

**12. Schopnost emočně se naladit na druhé:** Schopnost fyzického naladění i naladění na pocity.

Musíme být schopni vidět, vnímat a reagovat na fyzický a emocionální stav druhého člověka, být empatičtí (cítit, co cítí).

Všichni lidé jsou k tomu neurologicky uzpůsobeni, ale obtíže nebo traumata z minulosti mohou tuto funkci omezit nebo uzavřít.

Pohybová praxe Open Floor nabízí mnoho různých způsobů, jak znovu otevřít a zlepšit naši schopnost zrcadlit pohyb a emoční tón někoho jiného. Je to jeden z nejzákladnějších kroků na cestě k intimitě s druhým člověkem.

**13. Schopnost přijímat emocionální projevy a sdělení druhého.**

Jak se naučit být s emocemi druhého člověka, aniž bychom je slučovali, odklonili nebo promítali?

Částečně to spočívá v dobrých dovednostech naladění a částečně v prosté velkorysosti přijmout to, co druhý vyjadřuje, aniž bychom to snižovali nebo se sami destabilizovali. To je nezbytná dovednost, pokud chceme mít důvěrné, dlouhodobé a odolné vztahy.

**14. Schopnost a ochota napravit vztahy po přerušení nebo**

**potíží:** Vztahy jsou základem našeho lidského života a tato EI zahrnuje téměř všechny ostatní výše uvedené. Je nevyhnutelné, že se neshodneme, vědomě či nevědomě si navzájem ublížíme / naštveme se / znepříjemníme, nějakým způsobem nebudeme respektovat potřeby či hranice někoho jiného.

Zde rozvíjíme a modelujeme schopnost a ochotu udělat to, co je pro mnohé z nás nepříjemné: přímo řešit konflikt nebo nedorozumění obratným způsobem. Přinášíme dobré úmysly, zvědavost, ochotu říkat pravdu, naslouchat a nechat se změnit. To vše ve službě zralejšímu a důvěryhodnějšímu vztahu.

## **15. Schopnost emočně rozlišovat následujícími čtyřmi způsoby:**

- Mezi pocity, které cítím, a příběhy, které si o těchto pocitech vyprávím.
- Mezi přítomností, emocionální reakcí na něco v přítomném okamžiku, a emocemi a pocity, které pocházejí z minulosti.
- Mezi námi - naučit se, že každý člověk má svou vlastní emocionální realitu. Vědět, co cítíme a jaké pocity patří druhému, je pokročilá, ale nezbytná praxe. Učíme se být komunikativní, ale vnímaví, mít zdravé hranice, ale být flexibilní.
- Mezi záměrem vašeho emocionálního vyjádření a pravděpodobností, že dopad tohoto vyjádření na někoho jiného může být zcela jiný, než jste zamýšleli. Opět platí, že dva lidé = dvě stejně platné skutečnosti.  
Práce s **EI** na tanečním parketu nás učí ztělesňovat všechny tyto dovednosti - ne nutně dokonale nebo za všech okolností - ale jsou to dovednosti, ke kterým můžeme mít přístup.

Prostřednictvím pohybu a praxe si doslova pěstujeme nové nervové dráhy v našem tělesném/duševním systému. I když se na chvíli zapomeneme a emočně se vyvedeme z míry, můžeme se rychle napravit a být přítomní. Můžeme se obrátit na svou

schopnost měnit emoční stavy, vyvolat své spolehlivé, ztělesněné cesty k soucitu, velkorysosti, trpělivosti, klidu, lásce.

Propojujeme tato témata v tanečních hodinách vzájemným setkáváním se a sdílením společného tance.

Na tanečním parketu můžeme přivítat všechny části sebe sama. Regulovat emoce díky fyzickým vjemům a pohybům.

*Tento materiál byl zpracován a přeložen z originálního studijního manuálu neziskové organizace Open Floor International.*

*Open Floor manual 2017 je licencován*

*Další informace o organizaci*

*<https://openfloor.org/our-curriculum/intro-and-overview/>*

*Pokud byste rádi informace z tohoto zdroje dál šířili, uveďte prosím původní zdroj a autora tohoto textu.*

*[www.openfloor.org](http://www.openfloor.org) UPRAVA TEXTU OLGA CHÁB MAKOVECKÁ, BA (HONS)*

*POKUD VÁS TOTO TÉMA ZAUJALO A RÁDI BYSTE SPOLEČNĚ  
PROZKOUMÁVALI VLASTNÍ KAPACITU EMOČNÍ INTELIGENCE,  
SRDEČNĚ ZVU NA OSOBNÍ SETKÁNÍ, KTERÉ POŘÁDÁM:  
[WWW.SVOBODNYTANEC.CZ](http://WWW.SVOBODNYTANEC.CZ)*