Platí, že muži neumějí nebo nejsou ochotni dávat své emoce najevo? Mnohdy ano, ale pozor! To, že muž nepláče nebo o svých pocitech nemluví, ještě neznamená, že nic necítí.

Jak poznáte EMOČNĚ INTELIGENTNÍHO MUŽE?

Emoce se odrážejí v každém vztahu. Přenést se přes neshody, po letech soužití se spolu stále dokázat smát a sdílet radost je umění.

Emočně inteligentního muže poznáte především podle toho, jak se chová ve chvílích, kdy není všechno podle jeho představ. Nejde o to, zda je romantický, výřečný a zahrnuje každého komplimenty. Důležitější je, jak zvládá konflikty, jak reaguje na emoce druhých a umí přijmout odpovědnost za své chování.
A také zda dokáže o svém chování přemýšlet, přijímat zpětnou vazbu a pracovat na sobě. Ve zdravém vztahu s takovým mužem obvykle nemusíte chodit po špičkách, bát se otevřít nepříjemné téma nebo neustále odhadovat jeho reakce.

Koučka a lektorka **Jitka Ševčíková,** která na seminářích i v rámci své soukromé praxe učí své klienty, aby každé jejich rozhodnutí obsahovalo pocit radosti a úlevy, k tomu přehledně dodává: „Emočně inteligentní muž zná své emoce, ale nejsou jeho pánem. Umí mluvit o tom, co prožívá, aniž by obviňoval svět z toho, co se (mu) děje. Neutíká před konfliktem, ale ani ho nevyhledává, umí ho kultivovaně řešit. Dokáže říct ‚nevím', ‚bojím se', ‚potřebuji čas', a svět se mu tím nezboří. A nesvádí svou nespokojenost na partnerku, tchyni, práci ani počasí. Je to muž, který ví, že skutečná síla nevzniká z přetlaku, ale z vnitřní stability."

Není to yetti?

Muž a jeho emoce se aktuálně ukázalo jako zajímavé téma, a protože má Jitka mnoho klientů, kteří s její pomocí chtějí své emoce pochopit a kultivovat, nabídla jim spolupráci na její nové knize **Emočně inteligentní m(už).** „Desítkám mužů jsem byla individuálním parťákem na cestě, aby se stali autentičtější verzí sebe sama. Většinou si pokládali otázku: ‚Kam jdu, kam směřuju?' A druhou: ‚Kdo půjde se mnou?' A pak jsem často dostávala otázky, jak takový emočně inteligentní muž vypadá, kde se nachází, jestli to není jen nějaký yetti, o kterém se furt jen mluví, ale nikdo ho nikdy neviděl. Tak jsem muže, kteří vedle mne ušli velký kus emoční cesty a pracovali na sobě a kultivaci svých emocí, oslovila, zda by byli ochotní to sepsat." Naštěstí někteří byli a podělili se v knize o své příběhy. Mohou být smysluplnou inspirací všem dalším mužům i ženám, které toto téma zajímá a chtějí se také vydat na cestu s cílem umět své emoce prožívat a užívat si jich, ale nenechat je, aby destruktivně ovládaly naše životy a vztahy.

1. Jaký je hlavní rozdíl mezi muži a ženami v prožívání emocí?

Rozdíl bývá výraznější v tom, jak emoce vyjadřujeme, než v tom, jak silně je uvnitř prožíváme. Výzkumy nepodporují jednoduché tvrzení, že ženy více cítí a muži jsou více racionální. Menší vnější projev nemusí znamenat slabší emoci.
V průměru se objevují tyto tendence:
Ženy častěji dávají emoce najevo, zejména smutek, obavy nebo vřelost. Muži častěji tlumí projevy zranitelnosti. U některých emocí, například hněvu, se ale vzorec může lišit.
Hodně záleží na výchově a prostředí: co nám bylo dovoleno cítit, co jsme směli ukázat a za jaké projevy jsme se dočkali přijetí či odmítnutí. Rozdíly se mění podle situace a lidí, kteří jsou přítomni. To jsou průměrné tendence, nikoli návod k přečtení konkrétního člověka. Biologie hraje roli, ale stejně tak osobnost, zkušenosti a bezpečí ve vztahu. Pro praxi bych to formulovala: „To, kolik emocí vidíme, nám ještě neříká, kolik jich člověk cítí." Proto je užitečnější zeptat se: „Co se v tobě teď děje?", než usuzovat podle slz, mlčení nebo pohlaví.

2. Bylo snadné nebo spíš obtížné najít emočně inteligentní muže, kteří se v knize podělili o své příběhy?

Oslovila jsem jich asi dvacet, z toho jich 18 svůj příběh sepsalo. Někteří však po sepsání zjistili, že nechtějí, aby jejich příběh v knize byl. Že si nepřejí, aby to jednou třeba četli jejich děti nebo rodiče. A to jsem respektovala. Takže jsou tam jen příběhy těch mužů, kteří dali souhlas a do určité míry i odhalili své nitro a zřekli se své anonymity. Na křtu se dokonce s knížkou nechali vyfotit a za mými zády si založili klub emočně inteligentních mužů. ☺

3. Co byste si přála, aby po přečtení vaší knihy prožívali čtenáři a čtenářky za emoce?

Hlavně klid, a to z uvědomění si, že každý z nás jsme do určité míry už emočně inteligentní a své emoce nadále můžeme kultivovat. Že je to cesta, proces, nekonečný příběh. Emoce klidu ☺ je nejvíc.

INFO:
O knihu můžete soutěžit na str. 50–51.

Připravila: Iva Vondrová Foto: Pavel Ovsík, archiv a Shutterstock