

Zkrocení hněvu

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Teorie citové vazby
Cíl aktivity:	Budování vědomého kontaktu s vlastním hněvem díky všímavému pozorování.
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	10 minut
Popis:	<p>Hněv je host, který zřídka klepe nebo oznamuje svou návštěvu předem. Mnoho lidí, když jsou naštvaní, se cítí, jako by zlost rozrazila dveře do těla jako by to byla demolice. A i když hněv klepe, mnoho lidí to pouze neslyší.</p> <p>Hněv klepe, když:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se cítíte nervózní/iritovaní, když musíte čekat dlouho, než na vás přijde řada • jste podráždění, když se ostatní tlačí do řady před vámi • se cítíte naštvaní, když věci nejdou podle vašich představ, ale stále se držíte zpátky, abyste se neprozradili nebo jste schopni o tom v klidu mluvit • se cítíte naštvaní/vzteklí a začnete říkat nepříjemné věci, máte zrychlené a zesílené pohyby, ztrácíte kontrolu • cítíte vztek, když cítíte, že jste v chaosu, když jsou vaše myšlenky nekontrolovatelné, nevíte, co se s vámi děje <p>A pak se zlost objeví až po bouchnutí dveří. Nedočkavost, podráždění a vztek nebyly všechno. Nyní je tady vztek, že nemůžete žádat o něco důležitého nebo že vám někdo nebo něco neustále překáží. Koho se to týká? Jsou to vaše potřeby, které chtějí být vyslyšeny.</p> <p>Nyní je tady pár otázek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kdy se naposledy stalo, že jste se cítili nedočkaví a proč? • Když přemýšlíte o vaší rodině, kde se vaše potřeby pohybují? Kdo a čí potřeby jsou důležitější než ty vaše? Odkud pochází tato sekvence?



- Jak víte, kde byly vaše hranice porušeny? Jak se cítíte, když někdo stoupl na vaši nohu, uhodil vás nebo na vás sahal, když jste nechtěli?

Co se týče energie, zlost nabíjí tělo k reakci. Úroveň kortizolu a adrenalinu se zvyšuje, svaly dostávají energetické impulsy - končetiny jsou v pohotovosti. Mozek se odpojuje od racionální části (od přemýšlení, vytváření vztahů příčina-následek) za účelem šetření energie k akci. Tělo je připraveno bojovat za ochranu hranic a jeho vlastního teritoria. Také odpovídá touto cestou, když frustrace potřeb je chronická.

Jako rodič si často můžete myslet: miminko je stále malé, můžu odsunout mé potřeby, toto není nejdůležitější právě teď. Ale pokud to děláte neustále, dostáváte se do situace chronické frustrace a vaše pojistka je zkrácena na minimum. Maličkosti vás mohou rozčítit a můžete přestat chápat proč.

Potřebujete zlost strašně moc, je to obránce vašich hranic (varuje: stop, nechod' dál! Nebo to je příliš moc! Stop!) Důležité potřeby (Musím to udělat! To je to, co chci! Moje potřeby jsou důležité! Udělejte pro mě místo!). Vztek je důležitý v rámci sociálních interakcí, samozřejmě, do té doby, dokud jej akceptujeme a využívám naši energii, aniž bychom ubližovali ostatním.

Krok 1: Zamyslete se nad momentem, kdy jste naposledy pocítili hněv. Vzpomeňte si na všechny okolnosti:

- Co jste chtěli a nedostali?
- Komu nebo co jste chtěli říct: STOP, dost, nechci?
- Jak silný byl váš hněv (od nepatrného pohybu ve vašem těle, přes např. nesoulad, až po výbuch a ztrátu kontroly)
- Od jaké chvíle jste si ho byli vědomi?
- Kdybyste měli v takové situaci klidně mluvit o sobě nebo to někomu říci, co byste řekli?

Krok 2: Pozorujte svůj hněv:

V příštích několika dnech zkuste pozorovat a zapisovat si do sešitu či telefonu následující věci:

1. Za jakých okolností hněv vznikl? Co se okolo vás zrovna dělo?



2. Na jaké úrovni jste jej zaregistrovali (od jemných pocitů k mnoha, přes větších vzrušení/rozechvění těla, až po velmi silný zážitek - výbuch)
3. V jakých podobách se hněv objevil (mimo ty očividné podoby, když už jste opravdu naštvaní)
4. Zaznamenejte úroveň dosažení vašich fyziologických potřeb, cítíte:
 - horko/chlad?
 - se nasycený/hladový?
 - se unavený/odpočatý?
 - se odpočatý/utahaný?
5. Co se stalo s vaším tělem, když jste cítili hněv?

Krok 3: Reflexe vašeho hněvu:

Po několika dnech pozorování a zaznamenávání, sedněte si a shlédněte vaše poznámky (podobně jako ve výše uvedených bodech)

1. Co vás rozčílí nejčastěji? Shrňte všechny stresory, které se objevily.
 - Které z nich můžete ovládat?
 - Jak je můžete pozměnit v péči o vás samotné?
 - Které z nich máte pod kontrolou pouze částečně a jak můžete získat absolutní kontrolu?
2. Co pozorujete v souvislosti s momentem, kdy už jste naštvaní?
 - Co můžete udělat, abyste reagovali o chvíli dříve?
 - Jak můžete podpořit sami sebe v této situaci?
3. Jaké druhy hněvu vám dovolují dokončit krok 2 - dopředu vědět, že se blíží hněv?
4. Jak vaše celková pohoda ovlivňuje váš hněv? Jak toho můžete využít?



5. Jak můžete podpořit sami sebe z pohledu těla a pozorování fyziologických reakcí a tělesných pohybů, které se objevují při hněvu?

Reflexe:

Možná jste si všimli, že v mnoha chvílích hněv přichází ve chvíli, když nejsou naplněny vaše potřeby nebo nastane situace, kdy někdo nebo něco překáží v jejich naplnění (někdy jsou to děti, někdy jsou to přesvědčení, co znamená být dobrý rodič atd.). Jste si vědomi, kterých vašich potřeb se tento hněv týká? Když se snažíte odpovědět na tuto otázku, zvyk dotazování se sami sebe ohledně vašich potřeb může být nápomocný.