



Otec a emócie

Predtým ako začneš, vytvor si **priestor a čas len pre seba**. Buď v tichu, osamote, tak aby si sa nikam nemusel ponáhľať. Pocestujes vo svojej mysli do konkrétnych situácií, keď sa ti chcelo utiecť, kričať, keď si trpel, vnímal svoju bolesť, zvieral sa ti žalúdok, ťažko sa ti dýchalo, zvieralo ti hrud' alebo srdce, jednoducho nájdeš situácie, keď si sa cítil nahnevaný, zranený, zradený, smutný, zahanbený, odmietnutý, neprijatý alebo sklamaný z niekoho. Staneš sa svedkom konkrétnych situácií, jednu po druhej. Všímaj si, pomenuj a precíť emócie, ktoré si vtedy v tej konkrétnej situácii prežíval.

Takže hlavné otázky budú

„Kto, ako a čím ťa dokáže vytočiť a rozčúliť?“

„Čo ťa dokáže naštváť a nahnevať na druhom človeku?“

- ❖ Na papier si tie konkrétne situácie napíš a aj to, aké emócie pri tom prežívaš alebo si prežíval.
- ❖ Pokojne to môžu byť situácie z ďalekej minulosti ako aj z prítomnosti.
- ❖ Potom sa pozri na každú situáciu zvlášť, ideálne jednu po druhej.
- ❖ Minimálne dve tri situácie si rozober nasledujúcim spôsobom.

Pripomeň si prvú konkrétnu situáciu, kde si bol nahnevaný, naštvaný...

1. Mysli na situáciu, ktorá ťa stresuje, môže byť aj opakujúca, no môže byť evidentne stresujúca aj napriek tomu, že sa mohla stať len jedenkrát. Pri odpovedaní na každú z nižšie uvedených otázok, vráť sa v pamäti späť do chvíle a miesta stresujúcej udalosti. Použi krátke, jednoduché vety.

KTO A AKO ŤA V TEJ SITUÁCII NAHNEVAL, NAŠTVAL, ZRANIL, SKLAMAL, ZAHANBIL, OPUSTIL, ODMIETOL?

Som (sem napíš tvoj pocit, emóciu)..... **na** (sem napíš meno osoby)....., **pretože,**
keď (sem napíš konkrétnu situáciu)

Príklady:

Som nahnevaný na Katarínu, že mi skáče do reči.

Žiarim, keď sa Zuzana díva na iných mužov.

Som závistlivý, keď šéf chváli kolegu.

Som naštvaný na dceru, keď si neplní povinnosti.



2. AKO CHCEŠ, ABY SA TENTO ČLOVEK ZMENIL V TEJTO SITUÁCII? ČO CHCEŠ, ABY UROBIL?

Chcem, aby (sem napíš meno) (sem napíš ako konkrétne by si chcel, aby sa dotyčný zmenil)

Príklady:

Chcem, aby Katarína ma vypočula bez skákania do reči.

Chcem, aby sa Zuzana prestala dívať na iných mužov.

Chcem, aby šéf prestal chváliť kolegu, aby pochválil aj mňa.

Chcem, aby má dcera plnila svoje povinnosti.

3. AKÚ RADU BY SI DAL TOMUTO ČLOVEKU V TEJTO SITUÁCII?

(sem napíš meno človeka) **by sa mal(a)/by sa nemal(a)** (sem napíš akú radu by si dal dotyčnému človeku)

Príklady:

Katarína by mala vidieť, že jej skákanie do reči mi vadí. Mala by mi naslúchať a nechať ma dohovoriť.

Zuzana by mala vedieť, že mi jej dívanie na iných mužov vadí. Mala by prestať sa dívať na iných mužov.

Šéf by ma mal viac chváliť. Šéf by mal prestať chváliť kolegu. Šéf by mal vedieť, že mi jeho chválenie kolegu prekáža a zraňuje.

Dcera by mala viac času venovať svojim povinnostiam. Dcera by mala vedieť, že mi jej neplnenie povinností vadí.

4. ABY SI BOL V TEJTO SITUÁCII ŠŤASTNÝ A POKOJNÝ, ČO POTREBUJEŠ OD TOHO ČLOVEKA, ABY SI MYSLEL, POVEDAL, CÍTEL ALEBO UROBIL?

Potrebujem, aby (sem napíš meno dotyčného) (sem napíš, čo by mal(a) urobiť)

.....

Príklad:

Potrebujem, aby ma Katarína počúvala, keď sa s ňou rozprávam.

Potrebujem, aby sa starala o seba a nedávala mi nevyžiadané rady.

Potrebujem, aby niekedy priznala, že mám pravdu.



Potrebujem, aby Zuzana sa dívala na mňa a nie na iných mužov.

Potrebujem, aby mi povedala, že ma miluje.

Potrebujem, aby mi ukázala, ako jej na mne záleží.

Potrebujem, aby šéf ma pochválil.

Potrebujem, aby nechválil predomnou kolegu.

Potrebujem, aby si dcera plnila úlohy.

Potrebujem, aby jej záležalo viac na jej živote.

5. ČO SI MYSLÍŠ O TOMTO ČLOVEKU V TEJTO SITUÁCIÍ?

Môžeš byť veľmi malicherný, kritický, odcudzujúci, prísny....

(Sem napíš meno toho človeka) **je** (sem napíš aký podľa teba v tej situácii je)

.....

Príklad:

Katarína je necitlivá, arogantná, namyslená, nechápavá....

Zuzana je bezcitná, kurva, provokatívna, ignorantská, ľahká, nemiestna, nedôstojná, neúctivá....

Šéf je nespravodlivý, arogantný, neúprimný, nechápavý, ...

Dcera je hlúpa, povrchna, leniva, bez záujmu...

6. ČO V TEJTO SITUÁCIÍ UŽ NIKDY NECHCEŠ ZNOVA PREŽIŤ?

Už nikdy nechcem (môžeš no nemusíš sem napísať zažiť, vidieť, počuť...), **aby ma** (sem napíš meno človeka)..... (sem napíš čo)

Príklad:

Už nikdy nechcem, aby ma Katarína prerušovala, keď hovorím.

Už nikdy nechcem zažiť, ako sa Zuzana díva na iného muža.

Už nikdy nechcem, aby ma Zuzana zraňovala.

Už nikdy nechcem vidieť, ako šéf chváli kolegu.

Už nikdy nechcem, aby šéf chválil kolegu.



Už nikdy nechcem riešiť, že dcera si neplní svoje povinnosti.

Už nikdy nechcem, aby dcera bola lenivá.

7. ZRKADLO ŽIVOTA

Kde, s kým a kedy si zažíval podobné emócie, pocity, prejavy v tele v rôznych iných etapách a situáciách tvojho života?

Pokojne si to môžeš predstaviť ako časovú os od narodenia po súčasnosť a zaznačiť si na osi rôzne situácie, v rôznych kontextoch a s rôznymi ľuďmi, no emócie pri tom si mal podobné.

Dívaj sa na celý svoj život, kde si zažil podobné emócie, prežívanie, pocity a nakoniec ich nájdi najmä v tvojom detstve medzi 0-7 rokov. Popíš situáciu, čo si pri nej prežíval, ako sa vtedy cítil.

8. OTOČ MYŠLIENKY z bodu 1.

(môžeš otočiť aj tvrdenia z bodov 2-6, ale prioritne bod 1)

Príklad:

Katarína mi skáče do reči.

- a) Otoč k sebe: Ja skáčem do reči sám sebe.
- b) Otoč k druhému človeku: Ja skáčem do reči Kataríne. Ja skáčem do reči synovi.
- c) Protiklad: Katarína mi neskáče do reči. Katarína mi naslúcha.

Otočenie myšlienky z bodu 6.

- d) „Už nikdy nechcem“ nahraď za „Teším sa, ak...“ alebo „Chcem“ alebo „Som ochotný“ alebo „Robí mi radosť, ak“

Príklad:

Pôvodné: Už nikdy nechcem, aby ma Katarína prerušovala, keď hovorím.

Zmenené: Teším sa, keď hovorím, aby ma Katarína prerušovala.

P: Už nikdy nechcem zažiť, ako sa Zuzana díva na iného muža.

Z: Robí mi radosť vidieť Zuzanu, ako sa díva na iného muža.



P: Už nikdy nechcem, aby ma Zuzana zraňovala.

Z: Som ochotny zažiť, aby ma Zuzana zraňovala.

P: Už nikdy nechcem vidieť, ako šéf chváli kolegu.

Z: Som ochotný vidieť, ako šéf chváli kolegu.

P: Už nikdy nechcem, aby syn bol lenivý.

Z: Robí mi radosť, ak syn je lenivý.

Toto otočenie ti môže priniesť úľavu a zmierenie so skutočnosťou a môže ukázať, že naše vlastné presvedčenia sú často to, čo nás v skutočnosti trapi a spôsobuje nám bolesť. A tí chovanie druhých nám nastavuje nekompromisné zrkadlo.

Nájdí 3 konkrétne, skutočné príklady toho, ako je pre teba v tejto situácii každé „otočenie“ pravdivé.

1. *napr. kde a kedy skáčeš „do reči“ sám sebe?*

2. *napr. kde a kedy skáčeš do reči Kataríne, synovi, iným ľuďom?*

3. *napr. kde a kedy ti Katarína naslúcha a neskáče do reči?*

Preskúmaj a nájdí situácie v tvojom živote, kde ťa hnevá na druhých to, čo si ty sám nevieš, nemôžeš alebo nechceš si dovoliť to robiť, zažívať, hovoriť. Alebo ti to zakázali alebo si si to zakázal (keď si bol malý) a ty si to prijal za svoje a odmietol si to aj v súčasnom dospelom živote.

Cieľom tohto cvičenia bolo nájsť ťažké a bolestné situácie, kde zažívame emócie a hnevajú nás, a zároveň sa pozrieť na možnosť nájsť situácie, kde ja sám robím to, čo mi vadí na druhých.