

## PRÁCE S VELKÝMI EMOCEMI

Emoce jsou součástí bohatého a plnohodnotného života. Ale pokud námi smýkají silné emoce a my nevíme, jak se s nimi vypořádat, je těžké zůstat trpěliví, když se děti nechovají podle našich představ. V této části se budeme stručně věnovat velkým emocím, které nám nejčastěji dělají problémy, a dostanete zde k dispozici nástroje, jak s nimi pracovat.

### Práce se strachem

Prozradím vám něco, co vám váš strach nikdy neřekne: Nemusíte se takhle cítit. Strach vám napovídá jen to, že musíte zaútočit, nebo utéct. Nikdy vám neprozradí, že tu horu, která vám stojí v cestě, jste si vytvořili sami.

– Guy Finley<sup>38</sup>

Strach nás udržuje při životě. Vede nás k tomu, abychom na sebe dávali pozor, mobilizovali své síly, byli připraveni utéct, zaútočit, nebo strnout. Pokud máte štěstí, čirou hrůzu znáte jen z nočních můr. Ale určitou míru strachu zažíváme denně. Není to příjemné, ale bereme to jako samozřejmost. Vnímáme ho jako stres nebo pocit úzkosti.

Často si samotného strachu ani nevšimneme, jen v nás vyvolá obrannou reakci a my si pak v duchu stědáváme různé křivdy nebo na druhé útočíme, obviňujeme je a jednáme s nimi podrážděně.

Když už si strachu všimneme, často děláme tu chybu, že mu věříme. Jistě, někdy nám strach chce sdělit užitečnou informaci. Pokud vstoupíme do cesty jedoucím autu, můžeme zemřít. Často se však obáváme nesprávných věcí. Některým z nás připadá, že když naše čtyřleté dítě křičí, je to krizová situace. Než se nadějeme, přejdeme do režimu útok, útěk, nebo strnutí.

Kouč Robert Gass to nazývá „výťahovou šachtou“. Na svých školeních pro manažery situaci přirovnává k tomu, když nastoupíme do výťahu v 10. patře budovy. Všechno je v pořádku. Ale najednou se stane něco, co nás rozruší. Jako by se výťah začal propadat do suterénu, kde na nás číhají všechny naše staré, temné stíny. Možná si ani neuvědomujeme, co tam čeká. Víme jen, že se stane něco strašného.

Každý máme jiné spouštěče. Ale pro každého z nás je na dně výťahové šachty strach ze smrti. Já vím, zní to šíleně. Ale ať už jde o strach, že zůstaneme sami a bezmocní, nebo že nám někdo ublíží, na konci je vždycky strach, že nepřežijeme.

Může se zdát zvláštní tvrdit, že se na své dítě zlobíte ze strachu o vlastní život. Ale funguje to takhle: Vaše čtyřleté dítě na vás začne křičet. Při pohledu na jeho rozzlobený obličej a zařaté pěsti se ve vaší mysli rozehraje staré vzpomínky, kdy na vás křičel váš rodič nebo někdo jiný. Ty vyvolávají pocit hrůzy. Pokud je sledujete až k jejich zdroji, ocitnete se na dně výťahové šachty, kde vás děsí ten obrovský člověk se vztekem zkřiveným obličejem, který se nad vámi tyčí jako hora a výhružně křičí. Třesete se hrůzou, nebo jste strnutí („hrajete mrtvého“), což jsou normální reakce, které nám pomáhají přežít děsivé situace. A dnes, tváří v tvář vašemu čtyřletému dítěti, vás zachvátí pocit, že pokud se vám nad danou situací nepodaří okamžitě získat kontrolu, stane se něco strašného. Proto přejdete do protiútok, abyste nebezpečí odvrátili. A začnete sami křičet.

### Cvičení: Výťahová šachta

Může to začít nekonkrétním pocitem úzkosti. Pak následuje rychlý sled myšlenek, a než se nadějeme, propadáme se výťahovou šachtou do suterénu, kde máme pocit, že nám jde o holý život.

#### Příklad:

10. patro:	„Můj syn je na svou sestru často zlý.“
9. patro:	„Připadá mi nešťastný.“
8. patro:	„Jsem bezmocná. Nevím, jak to změnit... Možná takový bude celý život.“
7. patro:	„Co jsem jako rodič udělala špatně, že je takový?“
6. patro:	„Co když jsem mu zničila život?“
5. patro:	„Jako rodič jsem selhala.“
4. patro:	„Jako člověk jsem selhala.“
3. patro:	„Strašně se stydím... Kdyby to lidé věděli, neměli by mě rádi.“
2. patro:	„Nejsem hodná lásky. Nikdo mě nemůže mít rád.“
1. patro:	„Jsem úplně sama. Nikdo mě neochrání.“
suterén:	„Mohla bych umřít.“

#### A teď vy:

Zamyslete se nad tím, v jakých situacích se nejčastěji začínáte propadat výťahovou šachtou.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Nyní si jednu z nich vyberte. Pokuste se identifikovat některé z myšlenek, které provázejí váš pád do suterénu. Spouštěcí myšlenka (10. patro):

9. patro: \_\_\_\_\_

8. patro: \_\_\_\_\_

7. patro: \_\_\_\_\_