

# Vztek (a jiné emoce)

Mgr. David Macek, Ph.D.

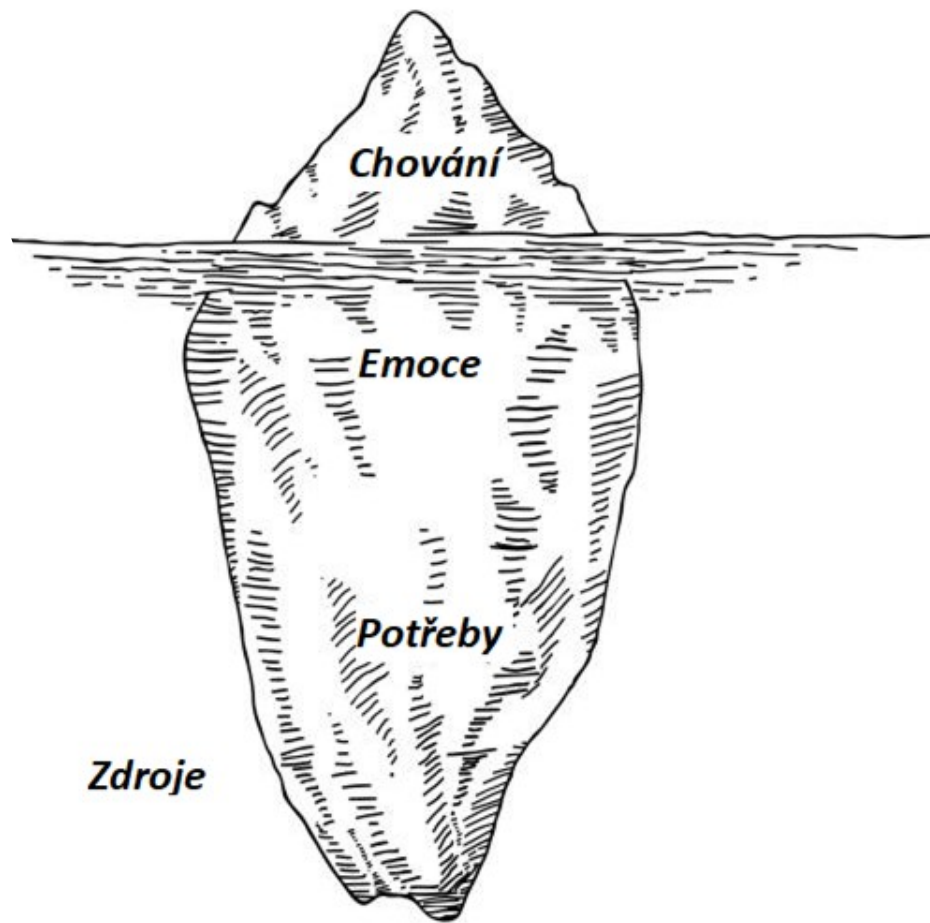
Radek



# K emocím obecně

- ▶ Cítění a prožívání emocí je vývojově v pořádku
- ▶ Emoce evolučně slouží k přežití a žití, mají důležitý osobní i sociální aspekt
- ▶ ... co se ale už od dětství učíme je také to, že ne vždy a ne za všech okolností jsou spontánní projevy emocí přijímány.
- ▶ Jak dostáváme o svých emocích různé zprávy z vnější, provazují se naše emoce se sebepojetím.

# Pro připomenutí...



# Práce se vztekem

Cítění emocí

„Mám vztek“



Přijetí emocí

„Mít vztek je v pořádku“



Regulace emocí

„Mohu se rozhodnout, jak a kdy svůj vztek vyjádřím“

# Malá „dopravní odbočka“



**Red:** Life Threat – Freeze  
Immobility Response

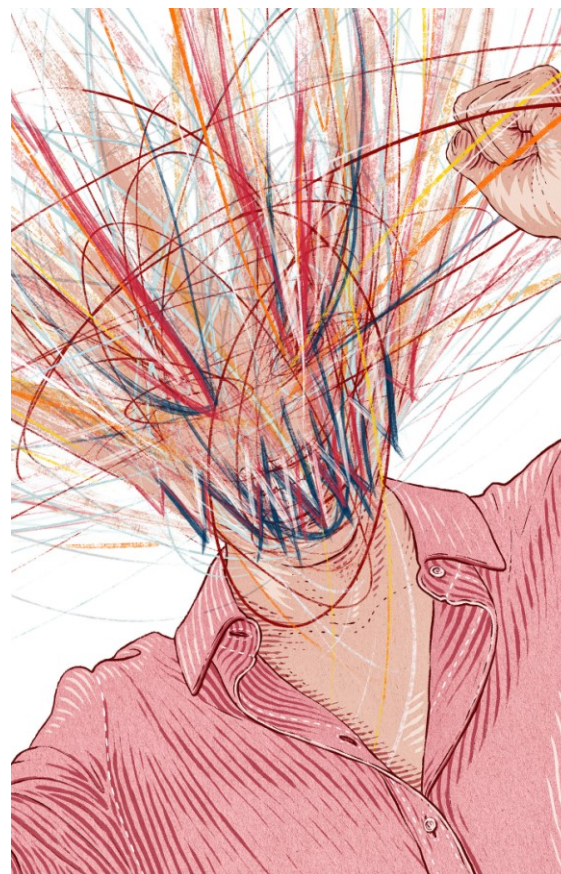
**Yellow:** Danger – Fight/Flight  
Mobilization, Self-Protection

**Green:** Safe – Relaxed  
Socially engaged, Rest and Digest

# Cvičení



# Techniky ke katarzi vzteku





# Přijetí emocí

- ▶ Vztah
- ▶ Být přítomni, akceptace a legitimizace projevených emocí



# Přijetí emocí

*„Chci mléko,“ je snadné říct, ale vyjádření abstraktních emocí je obtížné. Malá Sally (4) řekne matce „Nemám tě ráda!“, protože neví, jak jí sdělit, jak jí hrozně vadí, když s někým telefonuje.“ Matčinou reakcí je šok, nesouhlas, možná také smutek. A možná zakřičí „opovaž se něco takového ještě říct“. Sally je z reakcí které vidí a cítí, zmatená. Ačkoli se snažila své pocity vyjádřit, jak nejlépe dovedla, cítí se odmítnutá, odsouzená a znehodnocená. Později, když jí bratr štípe, říká mu: „Nech toho!“ a když bratr pokračuje, řekne mu: „Zabiju tě“. Přejde táta a zareaguje „Takhle už nikdy nemluv.“ Po několika podobných zkušenostech se Sally rozhodně, že aby přežila, musí své pocity držet v sobě. A začnou ji trápit bolesti břicha.*

*Postupně se v ní víc a víc hromadí stud, vina, strach za projevy hněvu. A postupně se stále více a více snaží své pocity hněvu potlačit, až nakonec úplně ztrácí povědomí o tom, že pocituje nějaký hněv.“*

(Oaklander, 2022)

Terapeutické nejsou interpretace dějů, které se nám objevují v technikách. To je důležité hlavně pro naše porozumění. Pro dítě je léčivý proces vyjádření toho, co potřebuje vyjádřit.

# Pokračování cvičení



# Techniky na integraci a zvládání vzteku



# Integrace emocí

„Zdravý stav“ spočívání v akceptaci a přijímání svých vlastních emocí a dovolením si je prožívat a zároveň jejich prožití umět provádět adaptivním způsobem - to je ideál.

Zkušenost s projevem emocí v dětství a tím, jak na ně reaguje okolí, velmi úzce souvisí s utvářením sebepojetí - a budováním kontrolních (ochranných) mechanismů



# Katarze a integrace v příběhu Radka



# Závěrečná diskuze

