**SVĚT EMOCÍ**

**Mgr. et Mgr. Vladimíra Šídlová**,

klinická psycholožka

11.5.2024

Místa v srdci ženy, České Budějovice

*Poznámka zapisovatelky – to, co je kurzívou, jsou doplnění, které vyřkla paní přednášející. Bez kurzívy jsou to přepsané slidy z prezentace. (Jana Zassiedko).*

**TŘI SLOŽKY EMOCÍ:**

1. Pocitová subjektivní složka – pozitivně nebo negativně zabarvená
2. Výrazové chování – hlavně výraz obličeje
3. Tělesná složka

*Když se někoho zeptám Jak se máš, tak je pro něj často těžké to popsat. Popíše často třeba jen tělesnou reakci: „Bolí mě břicho.“*

**CHARAKTERISTIKA EMOCÍ:**

Trvání – *mají vzestup i sestup. Někdy je dobré dát tomu jen čas a stačí to.*

Intenzita

Polarita – libost, nelibost – ambivalence

Nakažlivost

Spontánnost – *vznik nezávisle na naší vůli*

Neopakovatelné a subjektivní

**C.G.JUNG**

Psychika se skládá z:

Myšlení

Cítění

Vnímání

Intuice

*Je dobré si uvědomit, že myšlení není nadřazené.*

**K ČEMU JSOU EMOCE DOBRÉ**

Přežít (boj nebo útěk)

Zapamatovat si lidi, situace

Zvládnout situace v běžném životě

Vyhnout se bolesti

**ZÁKLADNÍ EMOCE**

Hněv, radost, překvapení, znechucení, smutek, strach

Praktické cvičení:

Jak se právě teď cítím?

Bezcenně, beznadějně, bezpečně, blaženě, čiperně, dotčeně, energicky, frustrovaně, křehce, klidně, lhostejně, lítostivě, naštvaně, nejistě, nervózně, odhodlaně, opatrně, ostýchavě, otráveně, plná života, podezřívavě, podrážděně, potěšeně, prázdně, provinile, překvapeně, radostně, rozčíleně, rozzuřeně, sebejistě, silně, sklíčeně, smutně, spokojeně, šíleně, šťastně, unaveně, uraženě, ustaraně, úzkostně, unaveně, vyděšeně, zaujatě, závistivě, zahanbeně, zklamaně, znechuceně, znepokojeně, znuděně, zranitelně, zvědavě, žalostně, žárlivě.

**Příklady základních emocí v Bibli:**

Hněv, radost, překvapení, smutek, strach, znechucení

**EMOČNÍ INTELIGENCE**

Sebeuvědomění – *co cítím? To uvědomění je dobré pro to, abych to nějak zvládnul. Už to třeba není tak děsivé.*

Sebeovládání – *jak zvládat silné emoce?*

Sebemotivace – *k něčemu mám odpor, k něčemu mě to táhne*

Empatie – *co cítí ostatní? Čím víc je člověk orientovaný sám v sobě, dokáže vnímat, co ti druzí*

Sociální dovednosti – *jak své emoce projevovat? Aby ty emoce byly spíš k užitku než ke škodě.*

**CO (NE)CÍTÍM?**

*Když je tam v tom „pytli“ v nás chaos, nevím, co cítím, tak to nedokážu nějak použít. Je třeba se zastavit!*

Rozlišení jednotlivých emocí – pomáhá dostat se z **emočního zmatku**

**Regulace emocí není jejich potlačení!**

Potlačení emocí – emoce se městnají, jejich vyjádření pak může být hůře ovladatelné, kontrolované, nebo za emoce **mluví tělo**.

*Když si připustím, že takovou emoci mám, tak se s tím dá něco dělat.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Emoce | Kdy se objeví | účel | Pozitivní pól | Negativní pól |
| strach |  |  |  |  |
| hněv (vztek) |  |  |  |  |
| radost |  |  |  |  |
| smutek |  |  |  |  |
| odpor |  |  |  |  |
| překvapení |  |  |  |  |

*Například strach – v čem ta emoce pomůže? X v čem brání?*

*Chrání nás x člověk se něčemu vyhýbá*

**CO SE SKRÝVÁ POD HLADINOU?**

*Obrázek ledovce. Proč je ta emoce tak velká? Co je pod ní?*

*Nad hladinou je SMUTEK. Pod hladinou ale může být:*

SMUTEK

———-———————————

Osamělost Zranitelnost Zoufalost

Pocti viny Křehkost Zklamání

Podřadnost Prázdnota

Zahanbenost

Bezmocnost

Opuštěnost

|  |  |
| --- | --- |
| STRACH  ———-———————————  Ustaranost Zahanbení Bezmocnost  Nedostatečnost Nervozita  Vyloučení ohrožení  Zahanbenost  Méněcennost  Odmítnutí  Úzkost | HNĚV  ———-———————————  Zesměšnění Zahanbení Frustrace  Pocit zneužití Hořkost Pocit zrady  Rozmrzelost  Zklamání Ponížení  Nejistota  Otupělost  Žárlivost |

**KRUH**

Chování Pocit Tělesná reakce Myšlenka

*Příklad: Manžel přinese kytku – různé možnosti, co mohou nastat:*

|  |  |
| --- | --- |
| *Myšlenka: Je pozorný, má mě rád*  *Pocit: překvapení, radost, láska*  *Chování: obejme ho* | *Myšlenka: Asi chce něco vyžehlit. Nebo: Zase kytka, mohl přinést něco lepšího*  *Pocit: zklamání, hněv*  *Chování: bude určitě jiné než v první situaci* |

*Zmapujme si! Myšlenky mohou být problematické, když jsou černobílé, katastrofické, zevšeobecněné („vždycky, nikdy“). Je třeba si říct: A je to opravdu tak? Že VŠICHNI jsou takoví, že NIKDY se mi nic nepovede...?*

**HNĚV**

* Je mnohdy velmi užitečný
* Objevuje se, když je ohroženo naše sebeuskutečnění či sebezáchova
* Když se druhému děje bezpráví
* Připustíme-li si svůj hněv, může dojít k našemu oživení, můžeme získat energii pro nutné změny
* To, že někdo potlačuje svůj hněv, ještě zdaleka neznamená, že je lepším člověkem.
* Abychom s něčím mohli odpovědně zacházet, je třeba se postavit tomu čelem.

*Když vede k agresi, není v pořádku.*

*Často s ním neumíme pracovat – potlačíme ho – ale pak nám bere živost.*

*Má velkou sílu. Nepotlačujme ho!*

**DŮSLEDKY BRŽDĚNÍ HNĚVU**

* **Pasivní agrese** (zapomínání, mlčení, tělesné reakce..). *Mlčím. Nebo „zapomenu“ na nějaký termín.*
* Člověk vypadá slušně, ale je to falešná hra. *Tvářím se úplně klidně (To pak často vyvolá aktivní agresi).*
* **Obrácení proti sobě** (sebepoškozování, deprese). *Sám sebe si nevážím, nadávám si..*
* Stísněná nálada. Může to začít projevovat tělo.
* Umělé sebeomezení *= jemná verze sebeubližování.*
* **Psychosomatika**
* Brzdí vitalitu, ale i vzájemnost

**KONSTRUKTIVNÍ ZVLÁDANÍ HNĚVU**

*Chvilku počkat, ale zas ne dlouho. Poté můžu i konfrontovat, vyjádřit, že mě to naštvalo.*

* Uznat, že hněv má smysl
* Odhalovat ho – pozor na pasivní agresi, verbální agresi, fantazie, sebepoškozování
* Uvědomění si pocitu vlastní hodnoty
* Vyjádřit frustraci
* Nepřesouvat svůj hněv na druhé

**VROZENÉ NEBO OVLIVNĚNÉ VÝCHOVOU?**

<https://www.youtube.com/watch?v=vmE3NfB_HhE>

Rodiče (pečující osoby) pomáhají dítěti rozumět sobě a světu

Bion-containment

**CO NÁM ŘÍKALI? JAK SE K NÁM CHOVALI?**

„Nikomu se nedá věřit.“

„Svět je nebezpečné místo.“

„Když budeš taková, nikdo tě nebude mít rád.“

....

**Emoční vzorce (jádrová přesvědčení, introjekt)** se vytváří prvních 6 let života, ne vždy si je uvědomujeme. Formují se nejbližšími osobami, emočně nabitými událostmi.

*Když se dostanu do situace, která je emočně nabitá, tak se nám to vrátí...*

**EMOČNÍ VZORCE**

„Mám pořád málo.“

„Měla jsem být někým jiným.“

„Jsem nežádoucí.“

„Nic se mi nepodaří.“

„Jsem bezmocná a stále dítětem.“

„Nedokážu se bránit.“

*Je třeba, aby to bylo moje svobodné rozhodnutí.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program** | **Nejsem dost dobrý** |
| **Pocity v dospělosti** | Druzí jsou lepší, neustálé srovnávání. Snaha o dokonalost. Nejsem dobrý takový, jaký jsem. Přetvářka. Strach, že se projeví moje nedostatečnost. Závislost na názoru druhých. Snadno se necháte rozhodit. Hluboká vnitřní nejistota (často se ptáte druhých nebo sami sebe, například: A jak je to správně? Mám to udělat tak, nebo jinak? Udělal jsem to dobře?). |
| **Možné příčiny** | Rodiče často – byť v dobré víře – dávají dětem v situacích, kdy jim něco nejde, druhé děti za příklad. Srovnávají je. Poukazují jenom na jednu vlastnost a nevnímají své ani druhé dítě jako celek (s dobrými i nedobrými vlastnostmi). Častá kritika ze strany rodičů. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program** | **Mně se nic nepodaří** |
| **Pocity v dospělosti** | Jsem smolař. Určitě to zase pokazím. Neustálé vnitřní srovnávání s druhými. Druzí vše umí lépe. Druzí mají více štěstí. |
| **Možné příčiny** | Neúspěchy a nesplněná očekávání, například ve sportu, nálepky od učitelů typu „vždycky to zkazí“. Často se vytváří při „konkurenčním boji“ rodičů a dětí. Například otec neustále synovi předvádí, že je lepší. Nikdy ho nenechá v ničem vyhrát. Poučuje a neustále radí. Nebo matka dává vytrvale najevo, že všechno umí lépe, dceru neustále kritizuje i u naprosto bezvýznamných věcí a poučuje ji. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program** | **Musím vždy poslouchat** |
| **Pocity v dospělosti** | Bez druhých to nedokážu. Strach projevit vlastní osobnost, pocity trapnosti a nedostatečnosti. Strach z autorit. Závislost na hodnocení druhých. Nadměrná přizpůsobivost a poslušnost. Někdy se poslušnost převrátí do vzdoru. Vzdor je ale také určitou formou přizpůsobivosti. Pokud někdo řekne A, rebel musí říct B a naopak. Vzdor je přizpůsobování se naruby. |
| **Možné příčiny** | Velmi přísná výchova se spoustou pravidel. Děti mohou získat lásku a zájem jedině za poslušnost a přizpůsobivost. |

**CO S TÍM MÁM DĚLAT?**

*Chce to rozhodnutí, dozrání, vyskočit ze zajetých vzorců. Objevit to v sobě.*

* Dozrát ke změně
* Přijmout rodiče, minulost
* Pracovat s myšlenkami, emocemi.
* Vytvořit nové vzorce

*Pracovní list: Co se mi pořád opakuje? Čím se v životě živím a nedělá to dobrotu? Zamysli se!!*

*Ne, že jsem celá špatná! Říct si, že něco se mi daří a něco chci poopravit.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Staré programy** | **Nové programy** |
| Nejsem dost dobrý. | Jsem v pořádku takový, jaký jsem. Jsem vždy dostatečný, i když nejsem dokonalý a dělám chyby. |
| Jsem nežádoucí. | Jsem vítaný a mám zde své místo. |
| Mám pořád málo. | Mám vše, co potřebuji. V sobě najdu vše, co potřebují. |
| Chci být nejlepší, ale nedokážu to. | Jsem v pořádku a dobrý takový, jaký jsem. Dělám to, co dává mému životu hloubku. |
| Za všechno můžu já. | Já za to nemůžu. Nenesu odpovědnost za život a chyby ostatních. |
| Mně se nic nepodaří. | Dělám vše nejlépe, jak dovedu. Jsem dostatečný. Jsem vítěz, ať prohraji nebo vyhraji. |
| Musím vždy poslouchat. | Mám právo na svůj názor a své pocity. |
| Jsem bezmocný a stále dítětem. | Jsem dospělý. Dokážu se o sebe postarat. Přijímám zodpovědnost za svůj život. |

**PRÁCE S EMOCEMI**

5 kroků:

1.Zastavte se

2. Pojmenujte

3. Techniky

4. Vyhodnoťte a poučte se

5. Psychohygiena

**TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA TĚLO** *(nebo i aktivnější – jít se proběhnout)*

* Zaměření na smysly – *víc se dostat do přítomnosti. Na 2-3 minuty si sednu, uvědomím si, jaké to je. Jak se cítím v těle? Projdu všechny smysly – co vidím, cítím, slyším? Člověk se zklidní a dostane se do prožívání tady a teď.*
* Změna polohy těla – *třeba při úzkosti – jsem stažený = vstanu, protřepu ruce. Vypadá to jako maličkost, ale vede to k uvolnění.*
* Práce s dechem
* Jacobsonova progresivní svalová relaxace – *najít na netu postupy. Odshora dolů zatnu a povolím svalové skupiny. Vede k uvolnění.*
* A další

**TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA MYŠLENÍ**

* Změna úhlu pohledu
* Analýza myšlenek
* STOP technika
* Vypsat se
* A další

*Kdyby i to řekla kamarádka, co bych jí na to řekla? == přehodnotím tu emoci nebo si to vypíšu nebo se sdílím s někým*

**Příklad: Strach z prezentace:**

Představte si sympatického manažera Jakuba. Práci má rád, vše mu jde dobře, až na jednu věc – prezentaci před nadřízenými. Než se Jakub naučil pracovat se svým strachem, tak minimálně týden dopředu prožíval doslova peklo na zemi – jak to sám nazval. Nejedl, nespal, bylo mu z toho špatně Jakub si tedy založil v počítači soubor s otázkami, na které odpovídal, kdykoli ho přepadl stres z prezentace. Jeho stres se pokaždé výrazně snížil. Jakub si kladl následující otázky (a odpovídal na ně):

Čeho se nejvíc bojím? Že ze sebe při prezentaci nevymáčknu ani slovo.

Co při tom cítím? Cítím hrůzu, paniku, bolí mě žaludek.

Jak jsou tyto pocity intenzivní? Hodně, celý se třesu.

Co nejhoršího by se mohlo stát? Že zůstanu na záchodě a nebudu prezentovat.

Jak moc věřím tomu, že se to stane? Moc ne.

Jaký je plán, pokud by to nastalo? No nic, budu sedět na záchodě a omluvím se, že se mi udělalo špatně.

Kdyby se to stalo, jak bych se na to díval třeba za rok? Asi by mi to bylo jedno.

Už se to nějakému člověku na světě někdy stalo? Určitě a přežil to.

Už se mi to stalo někdy v minulosti? Pocity ano, ale nakonec jsem to vždycky zvládl.

Co mi tenkrát pomohlo? Prostě tam jít a začít. Uklidňoval jsem se tím, že mě stejně moc neposlouchají a mají všechno před sebou napsané.

Se to ve firmě jenom mně? Určitě ne, vím, že Honzovi je taky před prezentací vždycky špatně.

Děje se mi to opravdu „pořád“? Při prezentaci před nadřízenými vždycky. Při prezentaci před podřízenými ne.

Stane se mi někdy něco dobrého? Ano, často.

Co všechno dělám dobře? Jsem rozhodně výborný v řízení týmu a jednání se zákazníky.

Jde o práci s myšlenkami. Zjistím, že to není tak katastrofické, jak to vypadalo.

**JAK? 7 ZÁSAD PSYCHOHYGIENY**

1. Spánek
2. Relaxace
3. Příroda
4. Vztahy
5. Pohyb, zdravá strava
6. Organizace času
7. Sebepoznání

**LITERATURA:**

Radka, L (2019). Emoce pod kontrolou: Pět kroků ke zvládání emocí. Grada Publishing a.s.

McKay, M., et al. (2020). Emoce pod kontrolou. Praha: Portál.

Kast, V. (2010). Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji. Praha: Portál.

[www.rachelbicova.cz](http://www.rachelbicova.cz)

* Blog Mezi řečí

*Porozumění sobě může jít i přes obrazy – inspirace kartami* – [www.b-creative.cz](http://www.b-creative.cz) (Karty s příběhy, storytelling cards) *– měli jsme k praktickému vyzkoušení*

**Pracovní listy k vyplňování:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Emoce/četnost:  Často, občas, vůbec | Co emoci spouští? | Jaké myšlenky se mi honí hlavou (destruktivní formy, tajné programy)? | Kde v těle emoci cítím? | Jak se obvykle chovám? Čeho tím dosáhnu? Co se stane potom? |
| *Euforie:*  *Občas*  *(příklad)* | *Když se i něco výjimečného podaří; když vyjde něco, co jsem si moc přála..* | *To je super, já mám takovou kliku..* | *Energie v celém těle, chvění, chce se mi křičet, skákat..* | *Začnu křičet radostí a jdu si zacvičit, nebo si dám sklenku vína na ztlumení energie..* |
| *Vztek.*  *Často*  *(příklad)* | *Nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy..* | *Oni za to můžou, jsou neschopní (svalování odpovědnosti, role oběti, jsem bezmocný)..* | *Napětí v celém těle, horko, funím..* | *Buď to dusím v sobě a potom někde vybuchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si.. nedosáhnu ničeho* |
| touha |  |  |  |  |
| vášeň |  |  |  |  |
| zájem |  |  |  |  |
| klid |  |  |  |  |
| euforie |  |  |  |  |
| něžnost |  |  |  |  |
| odvaha |  |  |  |  |
| přijetí |  |  |  |  |
| odpor |  |  |  |  |
| opovržení |  |  |  |  |
| ponížení |  |  |  |  |
| nervozita |  |  |  |  |
| žárlivost |  |  |  |  |
| znechucení |  |  |  |  |
| zklamání |  |  |  |  |
| bezmoc |  |  |  |  |
| nejistota |  |  |  |  |
| apatie |  |  |  |  |
| osamělost |  |  |  |  |
| láska |  |  |  |  |
| radost |  |  |  |  |
| naplnění |  |  |  |  |
| vděčnost |  |  |  |  |
| úleva |  |  |  |  |
| obdiv |  |  |  |  |
| hrdost |  |  |  |  |
| soucit |  |  |  |  |
| naděje |  |  |  |  |
| úzkost |  |  |  |  |
| vztek |  |  |  |  |
| smutek |  |  |  |  |
| nuda |  |  |  |  |
| strach |  |  |  |  |
| nenávist |  |  |  |  |
| závist |  |  |  |  |
| pocity viny |  |  |  |  |
| stud |  |  |  |  |

**Program 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program**  (v jakých situacích působí, jak často se opakuje...) |  |
| **Pocity v dospělosti** |  |
| **Možné příčiny** |  |

**Program 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program**  (v jakých situacích působí, jak často se opakuje...) |  |
| **Pocity v dospělosti** |  |
| **Možné příčiny** |  |

**Program 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Současný program**  (v jakých situacích působí, jak často se opakuje...) |  |
| **Pocity v dospělosti** |  |
| **Možné příčiny** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emoce** | **Kdy se objeví** | **účel** | **Pozitivní pól** | **Negativní pól** |
| **strach** |  |  |  |  |
| **hněv (vztek)** |  |  |  |  |
| **radost** |  |  |  |  |
| **smutek** |  |  |  |  |
| **odpor** |  |  |  |  |
| **překvapení** |  |  |  |  |