

Emoce v terapii

Mgr. David Macek, Ph.D.

Malé mentální cvičení na úvod



Radost

Proč potřebujeme radost?

- ▶ Cítit radost pomáhá poznat, co je pro nás příjemné a důležité.
- ▶ Vede nás k vyhledávání podobných zážitků, opakování toho, co je příjemné
- ▶ Sociální aspekt – radost je přenositelná a pokud je sdílená, spojuje
- ▶ Může být i obranou před něčím nepříjemným



A jak ji poznáme?

Strach

Proč potřebujeme strach?

- ▶ Poznáme díky němu ohrožení - kritický pro přežití
- ▶ Pomáhá vyhnout se nebezpečným situacím
- ▶ Vede nás k vyhledávání bezpečí



A jak ho poznáme?

Vztek

Proč potřebujeme vztek?

- ▶ Dává sílu stát si za svým, prosazování „já“
- ▶ Pomáhá stanovit hranice
- ▶ Pomáhá vytvořit si zdravou vzdálenost od lidí/věcí/situací, které nás štvou
- ▶ Naštvat se na někoho, kdo nás například ponížil, je zdravé pro ochranu sebepojetí



A jak ho poznáme?

Smutek

Proč potřebujeme smutek?

- ▶ Pomáhá vyrovnat se se ztrátou
- ▶ Když ztratíme někoho nebo něco, co je pro nás důležité, umožňuje nám to prožít a odžít



A jak ho poznáme?

Emoce

- ▶ 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.
- ▶ Do určité míry je to součástí socializace. Ale všeho moc škodí.
- ▶ Jak dostáváme o svých emocích různé zprávy z vnější, provazují se naše emoce se sebepojetím.

Práce s emocemi v terapii

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

Cítění emocí

- ▶ (znovu)cítění emocí je prvním krokem k integraci self
- ▶ Pochopení funkce emocí, rozhovory o emocích
- ▶ Techniky zaměřené na vyjadřování emocí - hry na pocity, vyjadřování pocitů, měření intenzity pocitů

! Při práci s traumatizovanými dětmi se často pohybujeme „v červené“

Důležitost respektování ochranné funkce zamrznutí - extrémní důležitost práce na bezpečí (zase, ale je to tak 😊)



Cvičení



Přijetí emocí

- ▶ Jaký je postoj dítěte ke svým emocím?
- ▶ Vztah
- ▶ energii, kterou emoce přináší, je třeba dát možnost se vyjádřit + být u toho
- ▶ 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“. Přijde 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



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.

Důležité brát v potaz také vývojový aspekt

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





Cvičení

