Adaptivní a vědomé copingové strategie

(v závorce najdete ke každé z deseti uvedených strategií nestrukturovaný komentář, sloužící pouze jako určitý podklad k případným vašim dalším asociacím)

1. **Schopnost sdělovat a sdílet s druhými lidmi to, co prožíváme**
   (překonat stud, dát najevo slabost, někdy např. neschopnost, „odkrýt" něco ze sebe, být autentický, „riskovat" nebo riskovat (?) sebeodhalení, odhalení „špatnosti"…)

2. **Schopnost kontaktu s vlastními emocemi**
   („obtěžovat", „zatěžovat" druhé, pocit nepatřičnosti při silných emocích – tendence je „spolknout", mýty: např. „chlapi nebrečí", „kdo neumí kontrolovat svoje emoce, je slaboch" atp., tabuizace některých emocí, např. zlost)

3. **Schopnost kontaktu se svým tělem (tělovými pocity)**
   (tělová reakce je důležitý indikátor psychických procesů, často jakoby předchází vědomí – lze tedy zachytit, že se „něco děje" dříve, než je to zjevné; pro zlepšení této – i jiných – schopností je velice vhodná nějaká forma autogenního treninku)

4. **Schopnost kontaktu s vlastními potřebami**
   (problém uvědomění si opomíjených, neuspokojených potřeb, v krizi se může ukázat jejich naléhavost, příklad: „*separační problém u adolescentů*")

5. **Orientace v situaci**
   (někdy je velmi podstatné uspořádat si vlastní informace a uvědomit si, co je ještě potřeba zjistit, předejít panice atp., příklad: *zpráva o závažném onemocnění* …)

6. **Schopnost využít sebezkušenosti (včetně zkušenosti blízkých lidí či vzorců kolektivního chování)**
   (vlastní zkušenost, něco, co člověk už ve svém životě získal; také: prostřednictvím zkušenosti druhých lidí – nejčastěji klíčových osob, ale i jiných…, POZOR NA PAST „PSEUDOTERAPIE"!)

7. **Schopnost a ochota nechat se inspirovat uměním, (např. literárními příběhy apod.)**
   (schopnost UČIT SE prostřednictvím kulturních výtvorů, např. narativní přístup – *narare=vyprávěti* – učení se prostřednictvím příběhů, možnost duchovně se obohatit a rozšířit spektrum svých možností)

8. **Kreativita a schopnost využít tvořivé řešení**
   (na krizi lze pohlížet jako na tvořivý proces zvládání tíživého stavu, důraz na „řešení" krize jako na rozhodující okamžik, nesoucí v sobě kreativní potenciál; lze říci: známá a dostupná řešení jsou vyčerpána, je tedy prostor pro „nové řešení")

9. **Naděje a víra**
   (známé výroky: „naděje umírá poslední", „člověk psychicky umírá, ztratí-li naději", naděje - klíčový motiv k přežití u lidí vězněných, týraných…)

10. **Schopnost uvědomění si SMYSLU utrpení**

(připomínám zakladatele logoterapie – *logos=smysl* - V.E.Frankla: „Když člověk ví PROČ, je schopen přežít téměř každé JAK“… a další jeho slova mj. i na toto téma… najdete na níže uvedeném odkazu v „malé psychologické čítance: SETKÁNÍ S…“: http://www.is.muni.cz/el/1441/jaro2007/SZ7BP_ZVZ2/