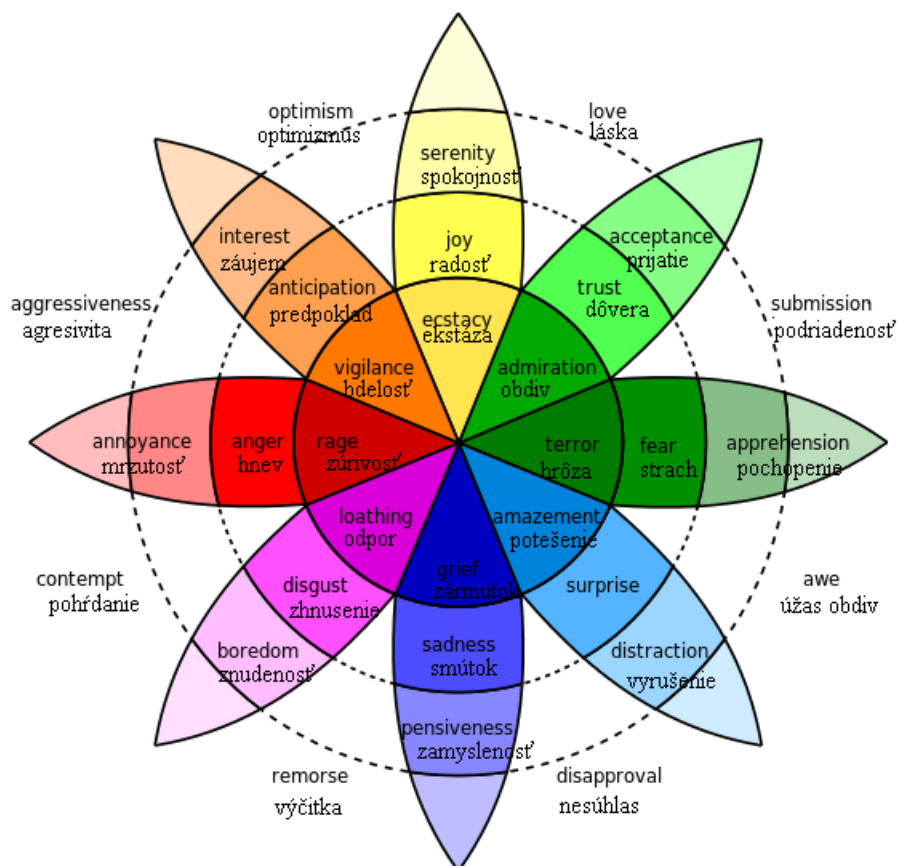


Emócie v partnerskom a rodinnom živote

Emócia alebo cit je prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta, k sebe samému, k svojmu konaniu a k iným ľuďom. Emóciami sa často označujú nižšie city spojené s uspokojovaním základných ľudských potrieb ako sú napríklad jedenie, pitie, spanie. City sú trvalejšie emócie spojené s vyššími potrebami, hlavne s medziľudskými vzťahmi, hodnotami človeka a života, s potrebami myslenia a prežívania krásy a s kultúrnymi potrebami človeka. Empatia je schopnosť vcítiť sa do citov a prežívania druhého človeka. Výraz citov je jednou z najdôležitejších osobitostí citov a emócií. City a emócie zohrávajú významnú úlohu v živote človeka, pretože sú súčasťou jeho motivačnej štruktúry. Od ich zameranosti, hĺbky a stálosti závisí jeho konanie, to znamená čo a ako bude robiť.

Robert Plutchik navrhol hviezdicovité usporiadanie emócií:



Základné emócie podľa Greenberga:

Cit je vo svojom základe neurochemický a fyziologický. Ľudia ho cítia vo svojom tele. Vedomé vyjadrovanie pocitov a myšlienok prichádza až neskôr. Ako sa ľudia vyvíjajú, cit sa organizuje do jednotlivých emócií. Emócie sú predovšetkým tendenciou konať vo vzťahu. Vytvárajú sa na hranici organizmu a prostredia a poskytujú adaptačnú tendenciu k rýchlemu konaniu. Ľudia sa cítia ohrození, keď na nich niekto zaútočí a strach ich motivuje uniknúť alebo sa brániť. Ľudia sa cítia nahnevaní, keď sa k nim niekto správa nespravodlivo a presadzujú sa, aby si ochránili hranice.

Okrem poskytovania tendencie k činom a komunikácie poskytujú emócie aj význam – hodnotia význam situácií pre blaho človeka. V psychologických pojmoch vyjadrené, emócie sa vytvárajú automatickým vyhodnocovaním situácií vo vzťahu k potrebám, cieľom a záujmom človeka. Jednoducho povedané, emócie hovoria ľuďom, či sú veci pre nich dobré alebo zlé a či idú veci tak, ako majú. Emócie sú základným potvrdením vzťahovej existencie a tu sa zameriame na to, ako pracovať s rozličnými emóciami tak, aby sa zlepšil vzťah a vyriešil konflikt.

Podľa Greenberga existuje 6 základných emócií, ktoré sa ešte tradične delia na:

negatívne emócie: hnev, smútok, strach, znechutenie (odpor)

pozitívne emócie: radosť, vzrušenie (záujem)

Charakter a význam emócií:

- Emočné dianie *umožňuje* subjektu *prežívať* aktuálnu situáciu; poskytuje istý dojem o význame objektov, o aktuálnom stave seba a o type vzájomného vzťahu.
- Pomocou emócií sme schopní kedykoľvek vyhodnocovať našu vzťahovú situáciu.
- V emócií je zjednotené prežívanie, hodnotenie a pohotovosť k správaniu.
- Emočné prežívanie je *individuálne a spoločensky variabilné*, závisí od konštitučných daností jedinca ako aj od jeho životných skúseností a vpečatení.
- Vznik väčšiny emočných stavov je evolučne staršie než rozumové pochody, súvisia s navonok neprejavými procesmi, ktoré sú zdrojom primárnych reakcií na jednoduché perцепčné hodnotenie

Práca so silnými emocionálnymi stavmi

Plač

Možné komunikačné významy plaču

- plač ako prosba o pomoc: „som bezradný, bezmocný“
- plač ako vyjadrenie zármutku a bolesti
- plač ako ventil napätia, alebo strachu

Mýty o plakaní

- plakanie je prejavom slabosti
- ten, kto plače je rozmazaný
- správny muž si nemôže dovoliť plakať
- čím viac budeme venovať pozornosť plaču, tým dlhšie bude trvať
- je dôležité urobiť všetko, aby sme plačúceho utíšili
- plače preto, aby ma potrestal
- účasť prejavíme tým, že ho povzbudíme slovami „neplač“

Možné intervencie

1. čakať a dať priestor („vidím, počujem vás plakať“, „je to v poriadku, tu plakať môžete“)
2. zamerať pozornosť na fyziologické reakcie a reflexia videného („počujem, že sa váš plač mení, môžete dýchať, skúste dýchať/nadýchnuť sa“...)
3. primeraný dotyk
4. reflexia emocionálneho obsahu, ktorý je skrytý za príbehom, v ktorom sú poryvy plaču („hovoríte o tom, že sa s vami rozišiel partner... asi to veľmi bolí“, „podľa vášho hlasu cítim, že sa vás to možno dotklo“)

Strach a úzkosť

Podľa čoho ich môžeme rozoznať

- klient je zmätený, má fyziologické reakcie (pot, búchanie srdca, lapanie po dychu)
- klient je vydesený, znehybnený, bezradný, mlčí
- tichá (miestami nezrozumiteľná) ustráchaná reč, alebo šepot
- krik vyvolaný potrebou strach prehlušiť, prekričať

- zrýchlená reč, nepokoj, neustála potreba hovoriť

Základné možné intervencie

Obnova uzemnenia

- „Zastavte sa... uvedomte si, ako sedíte... som tu s vami...“

Obnova telesného vnímania

- „Sledujte, ako dýchate..., skúste sa pomaly nadýchnuť..., uvedomte si kontakt so zemou, so stoličkou..., čo cítite v nohách, rukách, trupe, chrbte, hlave...“

Obnova ohniska pozornosti s cieľom zastaviť myšlienkový tok

- „Kde ste..., čo teraz robíte..., čo sa stalo..., čo ste urobili..., čo môžete...“

...ďalšie možné intervencie

1. stabilná, uvoľnená poloha terapeuta, otvorenosť a pokoj v neverbalite
2. dať priestor a neklásť sled otázok na miestach rozhovoru, kde je vhodné rozprávať o prežívanom / pocitoch a klient chce
3. ponúknuť štruktúru (otázky) na miestach rozhovoru, kde je vhodná (napríklad pri skúmaní, po zhrnutí)
4. pracovať s časovou osou („čo bude za pol hodiny, keď dokončíme rozhovor, v nasledujúcich dňoch“)
5. pracovať s katastrofickým scenárom („čo najhoršie sa môže stať“, ako by ste mohli takú situáciu zvládnuť?“)
6. niekedy pomáha pevný dotyk – opatrne však!

Hnev, zlosť

Podľa čoho ich môžeme spoznať

- klient hovorí zvýšeným hlasom, sťažuje sa na niekoho/niečo, očakáva potvrdenie...
- klient nadáva na „celý“ svet, nadáva aj vám
- klient rozpráva zdanlivo emočne inde (smútok, trúchlenie, obavy, popieranie niečoho, plač...), za slovami však vnímate hnev, alebo až zlosť na niekoho/niečo, alebo na seba

Možné intervencie

- zrkadliť emócie („počujem..., vidím...“)

- podpora emočného vyjadrenia hypotézou („hovoríte o tom, že vás to mrzí, vnímam aj to, že ste nahnevaný... cítim to správne?“)
- reflexia + povzbudenie k prehlbeniu emócie („vidím, že hovoríte hlasnejšie, pokojne môžete pridať a vyjadriť sa tak, ako potrebujete...“)

Nenásilná komunikácia (Marchall B. Rosenberg) hovorí, že pocity vznikajú v dôsledku naplnenia respektíve nenaplnenia potrieb.

Pocity:

Pozitívne: keď naše potreby „sú“ uspokojené, tak sa cítime:

Aktívne Báječne Bezpečne Bezstarostne Bujaro Cítíme dôveru Cítíme nádej Cítíme úľavu
 Citlivo Čulo Dojato Fajn Fascinovane Hrdo Inšpirovane Iste Láskyplne Nádherne Nadšene
 Naplnene Napnuto Nepokojne Nespútane Netrzeplivo Neviazane Odhodlane Odpočívato
 Odvážne Ohromene Okúzlene Oprostene Optimisticky Oslnene Osviežene Oslobodene
 Otvorene Oživene Pekne Plní energie Plní chuti Plní nehy Plní sily Pobavene Podnietené
 Pohltene Pohnuto Pojašene Pokojne Posilnene Potešene Povzbudene Príma Prospešne
 Priateľsky naklonení Prekrásne Prekvapene Prešťastne Príjemne Pyšne Radostne Rozjarene
 Rozjasane Rozpustilo Rozradostnene Rozrušene Rozveselene Rozžiarene Silne Sebaisto
 Senzačne Skvelo Slastne Sľubne Spokojne Slobodne Šťastne Udivene Uchvátené Unesene
 Uspokojene Uvoľnene Užasnuto Užitočne V dobrej nálade V pohode V strehu Vo vytržení
 Vášnivo Vďačne Veselo Víťazoslávne Voľne Vrelo Vrucne Vyrovnané Vzpružené
 Zamilovane Zaujato Zúčastnene Zvedavo Živo

Negatívne : keď naše potreby „nie sú“ uspokojené, tak sa cítime:

Apaticky Bezbranne Beznádejne Biedne Bôľne Cítíme paniku Cítíme ľútosť Cítíme obavy
 Cítíme závisť Depresívne Deprimovane Dopálene Dotknuto Duchom neprítomne Frustrované
 Hanebne Hrozne Chladne Indiferentne Labilne Lahostajne Lenivo Márne Mdlo
 Melancholicky Mizerne Mrzuto Namosúrene Podráždene Nanič Naštvané Nedotkливо
 Nedôverčivo Nepokojne Neochotne Nepoctivo Nepohodlne Nerozhodne Nervózne
 Nespokojne Nesústredene Nešťastne Netrzeplivo Nevraživo Nevrló Nostalgicky Ochablo
 Ohromene Opustene Osamelé Ospalo Otrávené Otupelo Pasívne Pesimisticky Podozrievalo
 Podráždene Pokorene Popletene Protívne Previnilo Rozčarovane Rozčúlene Rozhárane
 Rozhnevane Rozhorčene Rozladene Rozmrzelo Rozpačito Rozrušene Roztrpčene Roztržito
 Rozzúrene Skepticky Sklamane Skleslo Skľúčene Slabo Smutne Stiesnene Strašne Strnulo
 Šokovane Špatne naladení Ťaživo Úboho Unavene Ustarane Uťahane Uvedení do rozpakov
 Úzkostne Váhavo Vlažne Vyburcovane Vyčerpane Vydesene Vydráždene Vyľakane
 Vynervovane Vyplašene Vysilene Vystrašene Vyvedení z rovnováhy Vzbúrene Zahanbene
 Zahorknuto Zanietené Zarazene Zarmútene Zaryto Zbavení ilúzií Zdeptane Zdráhavo Zdrtené
 Zhnusene Zlostne Zmätené Znechutene Znepokojene Znudene Zranene Zúfalo Žalostne
 Žiarlivo

Potreby:

Autonómia

- Voliť si vlastné cesty pre naplnenie svojich snov, cieľov, hodnôt
- Voliť si vlastné sny, ciele, hodnoty

Oslava

- Oslavovať vznik života a naplnené sny
- Slávnostne si pripomínať straty: milovanej osoby, sna apod.

Celistvosť

- Autenticita
- Tvorivosť
- Vlastná hodnota
- Význam

Vzájomná závislosť

- Blízkosť
- Citová istota
- Dôvera
- Láska
- Ocenenie
- Podpora
- Porozumenie
- Potvrdenie
- Pozornosť
- Prijatie
- Prispenie k obohateniu života
- Spoločnosť
- Úprimnosť
- Uznanie
- Empatia
- Láskavosť

Duševná jednota, spojenie

- Harmónia
- Inšpirácia
- Pokoj a mier
- Krása
- Poriadok, usporiadanie (to, čomu sa po česky povie rád)

Starostlivosť o telo

- Bezpečie domova
- Dotyk
- Jedlo
- Odpočinok
- Ochrana pred nebezpečnými organizmami: vírmi, baktériami, hmyzom, cudzopasnými živočíchmi

- Pohyb, cvičenie
- Sexuálne prejavy
- Voda
- Vzduch

Na záver niekoľko upozornení pre tých, ktorí chcú pracovať s emóciami...

K najdôležitejším všeobecne rozšíreným myšlienkam a rizikám patria:

1. *Cit/Rozum*: emocionalita je v protiklade s racionalitou. *Riziko*: chápanie citov ako iracionálnych a nezmyselných, alebo chápanie terapie, ktorá obsahuje emócie, ako čisto intuitívneho procesu.
2. *Emócie/Vzťahy*: emócie sú prejavom vnútorných stavov. *Riziko*: sociálna a interaktívna rola emócií sa málo berie do úvahy.
3. *Emócie/Spoločnosť*: emócie sú zvieracou črtou v človeku a ako také sú u každého rovnaké. *Riziko*: chápanie emócií ako nedotknutých civilizáciou a spoločnosťou.
4. *Emócie/Autenticita*: emócie sú okamžitou pravdou o našich pocitoch, a teda im vždy možno dôverovať. *Riziko*: prílišné sebavedomie terapeuta v oblasti okamžitých pocitov a intuície.