VZTEK je mylně považovaný za NEŽÁDOUCÍ EMOCI

Co dělat, když nás přepadne vztek nebo se k nám někdo vztekle chová? **V čem nám může být emoce vzteku prospěšná** a jak ji umět krotit, abychom neubližovali svému okolí?

Téma VZTEK jsme rozebrali v druhém díle našeho emočního seriálu s lektorkou, mentorkou a koučkou emoční inteligence Jitkou Ševčíkovou

Vizitka

- Od roku 2010 se věnuje lektorské činnosti a koučinku emoční inteligence a protistresovým technikám. Pořádá workshopy pro mnoho firem, vysoké školy i jednotlivce. Specializuje se na práci a techniky učení v hladině alfa.
- Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá semináře.
- Vydala knihu Emoce jako náš životní kompas, spolupracovala na knize S láskou i rozumem.
- Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete na jitkasevcikova.cz.

POZOR, ZA VOLANT VZTEK NEPATŘÍ!

Učte své děti odmalička, že vztek mohou zahnat destrukcí, která neubližuje. Což takhle zbít boxovací pytel?

Jitko, už víme, že žádná emoce není dobrá a špatná, všechny k nám patří a všechny mohou být užitečné. Jak nám může být prospěšný vztek?

Zažili jste někdy situaci, že jste si stoupli na váhu a zacloumal vámi vztek při pohledu na číslo, které jste na displeji uviděli? Co když právě tato vlna vzteku byla impulsem a motivací k tomu obout si tenisky a vyrazit si zaběhat? Vztek je mylně považovaný za společensky nežádoucí emoci. Sama jsem byla opovrhující maminkami, které bezradně stály nad vztekajícím se dítětem a v duchu si říkala: „To se mně nikdy nemůže stát.“ Než jsem sama stála nad vztekajícím se dítětem válejícím se v kaluži. Ve skutečnosti má tato emoce spolu se strachem v evolučním vývoji své nezastupitelné místo. Je to podobně jako u strachu jakýsi poplachový alarm, který se spouští a říká nám: „TADY NĚCO NENÍ V POŘÁDKU!“ Je to jako pojistka u papiňáku, která prostě povolí a uvolní ten nesnesitelný tlak. Bouchneme. Ven, nebo dovnitř.

Co se vlastně v těle děje, když nás přepadne nezvladatelný vztek?

Tělo v té chvíli přepíná do pohotovostního režimu. Vše se zmobilizuje. Jakmile začneme cítit vztek, v mozku se začíná rozsvěcet rudá kontrolka a do akce vstupuje hypothalamus, který pošle varovnou zprávu nadledvinkám: „Tady hoří, hoďte tam adrenalin a haste!“ A jakmile nadledvinky dostanou povel, uvolňují kromě adrenalinu taky noradrenalin a kortizol – tzv. stresové hormony. Tento chemický koktejl je vlastně takový evoluční semtex, který nás připravuje buď na útěk, nebo na boj. Hypothalamus si můžete představit jako malého „ředitele“, který našemu mozku dává pokyny, co má tělo dělat při té které emoci. Když jsme smutní, říká „plač“, když zažíváme stres nebo zimu, dá povel, abychom se třásli, když cítíme strach nebo vztek, určuje, zda budeme kopat, utíkat, bušit nebo řvát. Hypothalamus spolupracuje s hippocampem, ten má tvar mořského koníka, proto byl i tak pojmenován. Hippocampus je odpovědný za ukládání vzpomínek. Hypothalamus a hippocampus spolupracují, protože hypothalamus ovládá naše emoce a reakce na stres, hippocampus pomáhá tyto zážitky uložit do paměti. Je to důležitá součást naší paměťové inteligence. Možná si pamatujete, jak jste se vztekali v dětství, i to, jak jste za tyto projevy byli káráni, nebo dokonce trestaní, což ovlivňuje vaše reakce v dospělosti. Přitom projevy vzteku jsou velmi zdravé. Mnohem horší je, pokud vztek potlačíme. Hrozí nám totiž výbuch dovnitř.

Takhle vizuálně ztvárnila emoci vzteku umělá inteligence AI

Jak vztek ovlivňuje naše tělo a psychiku?

Vzteklost je adaptivní reakcí, která nám může být užitečná, protože nám pomáhá stanovit vlastní hranice. Má funkci jakéhosi vnitřního „obranáře“, který říká: „Pozor, moje hranice byly překročeny!“ Kdybychom byli neustále klidní a nikdy nevyjádřili nespokojenost, svět by nás převálcoval. Nechali bychom sebou manipulovat, orat, vláčet. Takže vztek není jen destruktivní, může být konstruktivní – posiluje sebeúctu a chrání nás před tím, abychom byli manipulováni. Navíc, vztek nám dává energii řešit problémy. Když se vztekáte, často cítíte vlnu aktivity – začnete rychleji mluvit, dynamičtěji gestikulovat, a když je to nasměrováno správným směrem, můžete rychleji přijít na řešení problému, který vás do vzteku dostal. Evolučně vzato, tenhle „poháněcí“ systém nám pomáhal zvládnout náročné situace. Dnes ho můžeme využít třeba na to, abychom lépe zvládli konflikty v rodině, v práci, se sousedy, s kolegy... nebo u pokladny, když se někdo pokouší předběhnout nás ve frontě.

Je potlačování vzteku i zdraví škodlivé?

Bezesporu je. Potlačený vztek může vést ke zdravotním problémům, jako jsou bolest hlavy nebo migrenózní stavy, bolesti břicha, zažívací potíže, vysoký krevní tlak, permanentní napětí ve svalech (člověk může být ztuhlý a cítit se fyzicky špatně). Žažila jsem i klienta, který vzteky zvracel. Emoční dopad má potlačený vztek samozřejmě také. Když se vztek neventiluje, tělo stále produkuje kortizol, který se v těle ukládá, a to může vést k pocitům úzkosti, bezmoci, viny, smutku, nebo dokonce k depresi. Člověk může mít pocit, že se mu stresové situace stávají stále častěji a nemá nad nimi kontrolu, nemá na to, ať už zdánlivý, nebo skutečný, vliv.

Je rozdíl mezi „obyčejným“ vztekem a tím, že se umíme „zdravě naštvat“?

Myslíte tím obyčejným vztekem jen náš povahový rys? Že jsme choleričtí, vznětliví? Pokud nejsme schopni vztek ovládnout, vztek ovládá nás. Jsme „mimo“, jak se říká. Zatímco „zdravé naštvání“ nám pomáhá vztek vyjádřit kultivovanější formou. Mně například jednou prodavačka v masně sáhla na nakrájenou šunku prsty bez rukavice. Naštvalo mě to, ale nezačala jsem na ni křičet: „Pošlu na vás inspekci z hygieny!“ Nebo dokonce: „Vy jste prase!“ Vztek ve mně spustil okamžitý alarm: moje hranice tolerance byla překročena! Takže jsem jí důrazně a pevně řekla: „Tuhle šunku já nechci. Prosím, vezměte si rukavice a nakrájejte mi jinou.“

Obecně se chápe záchvat vzteku ve společnosti jako něco nepřijatelného. Jak se zachovat v situaci, když se k nám někdo zachová vztekle až agresivně?

Univerzální recept neexistuje, jsou jen různé „pomůcky“. Mně se v mnoha situacích osvědčuje SEMAFORové pravidlo: ČERVENÁ: STOP, dýchej! Uvědom si, kdo jsi, kde jsi, co se děje. Rozmysli si, o co ti jde a jaké možnosti aktuálně máš. ORANŽOVÁ: vyber z možností rychle a kreativně tu, která ti teď nejvíc pomůže, nebo nejméně uškodí. Zvaž následky této reakce. ZELENÁ: akce, jeď! Pokud nechcete klesnout na úroveň verbálního agresora, nepoužívejte stejné metody podle rčení „na hrubý pytel hrubá záplata“. Někdy to funguje, ale proč byste se k hulvátovi měli chovat hulvátsky vy? Já v takových situacích opouštím místo. Odcházím. Vyklízím pole. Pokud je vůči mně někdo slovně agresivní, na ulici, do telefonu, dám mu jasně najevo, že TAKTO se rozhodně nedomluvíme. Mohu si dovolit ze situace vystoupit. Odejít. Telefon típnout. Nebo zavolat někoho kompetentního.

Jsou na to nějaká doporučení, abychom situaci nevyhrotili, ale zároveň si nenechali takové chování líbit?

To opět hodně souvisí s tématem hranic. Pokud máte dostatek energie a jste si vědomi svých hranic, nenecháte to dojít až k tomu, aby byly překročeny. Už včas signalizujete, ať už slovy, nebo gesty, že toto jednání se vám nelíbí, nebo že se vás to dotýká. Klidně to okomentujte. Řekněte: „Tohle se mě dotýká, vadí mi, jaká slova vůči mně používáš.“ „Štve mě, že jsi vulgární, cítím se napadána.“ Uvědomte si, co je podstatou sporu, konfliktu, vzteku. O co vám i protistraně jde. Nabídnu vám deset ANTI-VZTEK pomůcek, vyberte si vždy podle aktuálních možností. (viz box na str. 48)

Asi každému se to někdy stane, že ho přepadne vztek – jak tedy tuto emoci zvládnout kultivovaně?

Hluboké dýchání aktivuje náš parasympatikus, který tělu pomáhá dostat se z bojové pohotovosti opět do klidu. Dech bývá podceňován, je to však velmi účinný vědomý nástroj pro regulaci jakékoli emoce. My to i dokážeme popsat slovy: „Nemůžu to rozdýchat, vyrazilo mi to dech, jsem z toho úplně bez dechu…“, a pak stejně nekoname. Takže dýchejte. Mozku se tak dostává signál, že to máte pod kontrolou, že je v tom nějaký rytmus: nádech – výdech, zkuste výdech prodlužovat a užít si i tu krátkou mezeru mezi nádechem a výdechem. Pomáhá i dýchání na doby, dýchání do čtverce, střídavé dýchání nosními dírkami. Dechových technik je nepřeberné množství a jsou zadarmo!

komerční tip

10x ANTI-VZTEK pomůcky

1. Nenechte se vyprovokovat ke zvyšování hlasu, napijte se vody.
2. Dejte najevo, že jste ochoten řešit příčinu vzteku.
3. Odejděte na chvíli z místnosti a udělejte si 10 dřepů nebo kliků.
4. Projevte ochotu udělat maximum pro zklidnění situace.
5. Pokuste se najít jádro problému, spouštěč, impuls k reakci (co nás tak vytočilo?)
6. Odveďte rozčilené osoby z místa výbuchu vzteku jinam.
7. Umožněte vztekajícímu „vypustit démony“ (ale nemusíte u toho být).
8. Dejte najevo, že počítáte s omluvou a probráním situace poté, co akutní záchvat vzteku odezní.
9. Pomáhá destruktivní činnost, která jiným neubližuje: třeba roztrhat papír, něco skartovat, rozbít, bušit do polštáře, boxovat do boxovacího pytle, stlačovat míčky nebo aspoň pěsti, jít porýt záhon, okopat jahody, posekat dřevo, ořezat větve…
10. Dýchejte, dýchejte, dýchejte a počítejte do deseti, klidně i do padesáti, nahlas nebo pozpátku.

Asi se to snáze řekne, než v té situaci provede. Dá se zvládání vzteku nějak natrénovat?

Ráda používám techniky „Body to Brain“ od švýcarské psycholožky Claudie Cross Müllerové. Jasně, že se to dá natrénovat. Tam je velmi důležitý moment, totiž zachytit emoci vzteku VČAS. Že už to na vás přichází…, a vy to nenecháte vyhrotit. Tedy při včasném rozpoznání, když to je „z nuly na sto za tři vteřiny“, každý z nás může například zatnout velký hýžďový sval nebo udělat hluboký nádech. A ani to nikdo nemusí postřehnout. Pokud to v té chvíli ještě okomentujete: „Hele, začíná mě to štvát..., pojďme to přerušit, než bouchnu,“ tak to už je velmi kultivovaná reakce. A dá se to natrénovat i doma. Velkými trenéry jsou naše děti. A někdy i naši stárnoucí rodiče.

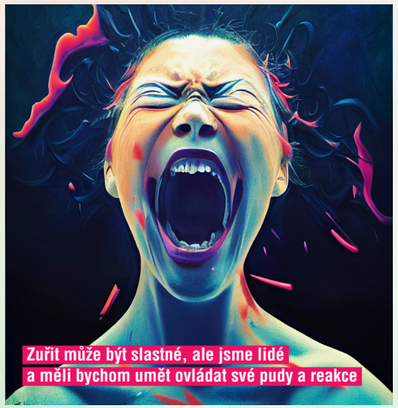
Co když si někdo nemůže pomoci, protože je prostě cholerik? Vybuchne, ale za chvíli o ničem neví. Dá se vztek cholerickou povahou omluvit?

Víte, na mě „nemůžu si pomoci“, neplatí. Nejsme přece zvířátka, abychom neovládali své pudy a reakce. I od přírody choleričtější lidé mohou svou vznětlivou povahu do určité míry krotit. Vy se s takovým člověkem můžete naučit žít nebo fungovat. Otázkou je, zda nebudete potlačovat pak emoce vy. „Nemůžu si pomoci a musím vzteky rozmlátit kuchyňskou linku, jsem prostě cholerik…“ Opravdu? Kde to jsme?

Připomněla jste situaci, která je noční můrou rodičů. Jak se správně zachovat tehdy, kdy se malé dítě začne vztekat a domáhat se svého, v obchodě nebo na ulici před lidmi?

Opakuji, není nějaký jeden správný model, jak se zachovat. Někdy si můžete dovolit poodstoupit a jen pozorovat, jak dítě zuří, někdy pomáhá obejmutí. A zakročit v případě, že by si ublížilo nebo se ohrozilo (například mlácením hlavičkou o zem). Vědci, kteří se zabývají chováním kojenců, se domnívají, že tato emoce vzniká už ve třech měsících věku, takže je možné, že i miminkovské kňourání může být projev vzteku a hněvu. V největší intenzitě ji dítě prožívá kolem druhého roku věku – tam také nastupuje výchova, kdy ho učíme (s různými úspěchy) hněv kontrolovat. Jeho projevování a vyjadřování je především projevem charakteru a temperamentu. To také rozhoduje o tom, jakým způsobem jej ventiluje a jak si od něj ulevuje.

A opačně – asi každý rodič měl někdy vztek na své dítě, i když ho jinak bezmezně miluje. Může na dítě zařvat, vynadat mu... A pak z toho má výčitky, bere to jako své selhání. Když už se to stane, jak to pak dítěti vysvětlit?



Pamatujete si všechny ty rady a paradoxy od našich maminek, které to s námi jistě myslely dobře? „Za všech okolností musíš být vyrovnaná, chápající a vstřícná máma.“ „Neboj se mu jednu lupnout, dítě potřebuje nastavit hranice!“ „Škoda každé rány, která padne vedle.“ „Dítě potřebuje především cítit tvoji lásku.“ „Nerozmazluj ho, ať vidí, kdo je tady pánem…“ Co si z toho vybrat a jak se zachovat? Nezbývá než zkoušet, co na naše dítě tentokrát zabere, mnohdy metodou pokus – omyl, pomáhá – nepomáhá. A vždy je správné umět se i dítěti za nevhodnou reakci omluvit. I tím ho učíme kultivovanému chování.

Co si počít v situaci, když je vztek vůči nám spojený s fyzickou agresí, zvláště v partnerském vztahu?

Jinými slovy – jak se vypořádat s agresivním vzteklounem ve vztahu?

Fyzická agrese už patří za hranici tolerance. Já bych vzala nohy na ramena. Pokud se dostanete do přímé fyzické agrese, agresora nepodněcujte, vyhýbejte se očnímu kontaktu, mluvte klidně, zavolejte pomoc, kryjte se za předměty, použijte prvky sebeobrany, vyhledejte lékaře, o všem sepište záznam. To jsou body z krizové intervence. Byli byste překvapení, jak málo lidí tohle udělá, přestože jsou vystavováni fyzické agresi opakovaně. A ženy se často i k agresorům vracejí, v bláhové víře, že se ten člověk změní, že s napadáním přestane…

Co byste ještě k emoci vzteku chtěla dodat z pozice lektorky emoční inteligence? Je něco, co bychom měli o vzteku vědět, a já se na to nezeptala?

Zuřit je tedy občas slastné, ale měli bychom sobě i dětem tenhle luxus dopřát jenom jednou za čas. Nejlepší vztek je takový, který nám umožní vypustit páru bez opaření okolí. Můžeme se na někoho obořit, ale pak bychom se měli umět opanovat, omluvit a racionalizovat situaci. Třeba když dítěti ráno vynadáme, protože si pomalu obouvá boty a zdržuje... Opravdu se zlobíme na něj? Je důležité přijít na to, co nás ve skutečnosti naštvalo. Možná za to nemůže dítě, jež si pomalu obouvá boty... Možná nás ve skutečnosti už nějakou dobu štvou manželovy pozdní noční příchody. Vždy bychom se pak měli umět omluvit a vysvětlit mu, že chápeme, že mu to trvá déle, ale že tentokrát spěcháme víc než obvykle. Dát vzteku nějakou formu, takový designový kabátek, a správně ho zpracovat, se člověk může naučit. „Každý se může rozhněvat, to je snadné. Ale rozhněvat se vůči správné osobě, ve správný čas, pro správný účel a do správné míry – to není v moci každého, a to snadné není,“ řekl už Aristoteles. ■

NÁŠ TIP
Těšte se na další díl na téma VÁŠEŇ.

Připravila: Iva Vondrová Foto: Pavel Ovsík, Al a Shutterstock

POZVÁNKA do kina

NOVÁ Pyšná princezna

Na plátna kin přichází animovaný film Pyšná princezna inspirovaný kultovní hranou verzí Bořivoje Zemana.

Příběh krále Miroslava, který se zamiluje do obrazu krásné, ale pyšné princezny Krasomily, patří k nejmilovanějším pohádkám dětí i dospělých. Režiséři Radek Beran a David Lisý nyní svou novou výpravnou animovanou verzí vzdávají hold české klasice, a zároveň obohacují příběh o moderní techniky vyprávění a nové postavy, jako jsou hodný pes Bija a zákeřná lasice Slídil, kteří do příběhu vnášejí napětí i komediální prvky.

Kdopak to mluví?

Animace čerpá z krásy české krajiny, která sloužila jako hlavní vizuální inspirace. Hudbu k filmu složili Ondřej Brzobohatý a Ondřej Brousek, kteří skloubili původní melodie inspirované Bedřichem Smetanou a známé hudební motivy z původní pohádky. V dabingu excelují přední čeští herci. Princezně Krasomile propůjčila hlas Anna Fialová, Marek Lambora oživuje krále Miroslava a Aleš Procházka se postaral o postavu rádce Maxima.

Na pohádku můžete s dětmi vyrazit do kina právě v těchto dnech.

POZOR!
O filmový balíček s knihou a dalšími dárky z nového animovaného filmu Pyšná princezna můžete soutěžit v online soutěži na našem webu www.prekvapeni.cz

Připravila: Iva Vondrová Foto: CinemArt

HOROSKOP

Co vás čeká v týdnu od 11. do 17. listopadu?

ZEPTEJTE SE HVĚZD!

BERAN 21. 3.–19. 4.
Sklenice je z půlky prázdná, nebo z půlky plná. Na vše se dá dívat pesimisticky i optimisticky. Myslete na to, ať se děje cokoli.

BÝK 20. 4.–20. 5.
Zkontrolujte si, kdy jste byli naposledy na preventivních prohlídkách a urychleně se objednejte k lékařům, kde jste dlouho nebyli.

BLÍŽENCI 21. 5.–21. 6.
Při řešení konfliktů doma i na pracovišti se vám nedaří udržet chladnou hlavu. Zkuste to natrénovat, uleví se vám i okolí.

RAK 22. 6.–22. 7.
Tento týden dokončíte něco dlouho rozpracovaného. Kupte si za odměnu to, po čem dlouho toužíte. Zasloužíte si to.

LEV 23. 7.–22. 8.
Je-li vám stále zima, bolí vás klouby i svaly, nesvádějte to na sychravé počasí. Raději potíže konzultujte s lékařem.

PANNA 23. 8.–22. 9.
Hvězdy vás nabádají k velké opatrnosti. Pozor si dávejte hlavně v případě financí, ať neskočíte někomu na špek.

VÁHY 23. 9.–23. 10.
Nikdy není pozdě začít se něco učit. Ať jsou to jazyky, nějaký sport, či ruční práce, zvedne vám to náladu i sebevědomí.

ŠTÍR 24. 10.–22. 11.
Cestovat se nemusí jen v létě. Naplánujte si třeba na adventní čas výlet třeba po Evropě. Poznávání cizích kultur vám rozšíří obzory.

STŘELEC 23. 11.–21. 12.
Tento týden vám půjde od ruky úplně všechno. Zabodujete v práci a doma bude panovat skvělá nálada. Užívejte si to!

KOZOROH 22. 12.–19. 1.
Budete se muset obrnit trpělivostí. Nic nepůjde tak rychle, jak byste si přáli, a vy se s tím budete muset smířit.

VODNÁŘ 20. 1.–18. 2.
Některé hospodyňky už sepisují seznamy, jaké letos upečou cukroví. Zkuste si promyslet, do čeho se pustíte letos vy...

RYBY 19. 2.–20. 3.
I když vás nic nebolí, nepodceňujte potřebu pohybu. Víc choďte a ráno se pořádně protáhněte. Hlavně opravdu každý den!

Ilustrace: Shutterstock