

Kapitola 10

Zvládam svoj hnev



Pamätáš si na Mareka zo štvrtej kapitoly?

Použijeme jeho príbeh, aby sme sa naučili niečo viac o hneve. Stretne sa aj s legendárnym bluesovým spevákom **Pankrácom Pokojným** a jeho slávnou skupinou: **Pé ako Pohoda**.

Našli spôsob, ako **ZMENIŤ HNEV** tak, aby sme ním sebe alebo druhému neublížili a radšej sme ho mohli využiť na riešenie problému/situácie s väčšou rozvahou.

Pankrác Pokojný ťa neskôr požiada, aby si si spomenul na nedávny prípad, kedy si bol nahnevaný a svoju skúsenosť použiješ na to, aby si **ZMENU HNEVU** uviedol do praxe!



Marek prišiel zo školy domov. Zistil, že jeho starší brat Samo mu zobral časť peňazí z ich izby bez toho, aby sa ho predtým opýtal. Marek sa okamžite našťval a hneď mu napadli všetky prípady, kedy mu jeho brat liezol na nervy.

To ho našťvalo ešte viac. Keď Samo uvidel Mareka, mohol podľa výrazu na jeho tvári vidieť, že je nahnevaný.

„Čo je s tebou?“, spýtal sa ho.

„Ty dobre vieš, čo mi je, ty... ty sviňa jedna zlodejská!“ kričal Marek.

Samo sa nenechal Marekom len tak urážať a začali sa biť. Vošiel dnu otec a začal na nich kričať:

„MÁM UŽ PLNÉ ZUBY VAŠICH NEUSTÁLYCH BITIEK, NIKDY NIČ ROZUMNÉ NEROBÍTE!“

„On začal!“, povedal Samo otcovi.

„Nezaujímam ma, kto začal, skončite to a prestaňte sa správať ako dvojroční!“

„ALE JE PODSTATNÉ, KTO ZAČAL!“ kričal Marek a pokračoval:

„ON ZAČAL, KEĎ MI ZOBRAL PENIAZE Z IZBY!“

„Nezobral som žiadne tvoje blbé peniaze“, bránil sa Samo.

„Ten má ešte tú drzosť to popierať“, myslel si Marek a cítil, ako sa mu krv nahrnula do hlavy.

Ale potom otec povedal:

„To ja som predtým zobral peniaze, lebo prišiel poštár a nemali sme s mamou žiadne drobné. Vrátim ti ich neskôr.“

„Vidíš, hovoril som ti!“, povedal Samo.

Marek zistil, že brata obvinil neprávom.

„Mám už plné zuby toho, že si každý berie veci z mojej izby bez opýtania!“ povedal Marek a cítiac sa ako hlupák, rozčúlený zabuchol dvere.

Z čoho sa skladá Marekov hnev?

Ak sa pozrieš bližšie na Marekov príbeh, zistíš, že jeho hnev sa skladá zo štyroch hlavných zložiek:

(1) myšlienky,

(2) emócie,

(3) slová a správanie,

(4) telesné pocity.

1. Myšlienky

Marek sa okamžite naštvá a hneď mu napadli všetky prípady, kedy mu jeho brat liezol na nervy.

„Ten má ešte tú drzosť to popierať“, myslel si Marek.

Marek zistil, že brata obvinil neprávom.

2. Emócie

To ho naštválo ešte viac.

Cítiac sa ako hlupák, rozčúlený zabuchol dvere.

3. Slová a Správanie

„Ty dobre vieš, čo mi je, ty... ty sviňa jedna zlodejská!”

A začali sa biť.

„Mám už plné zuby toho, že si každý berie veci z mojej izby bez opýtania!” povedal Marek a cítiac sa ako hlupák, rozčúlený zabuchol dvere.

4

4. Telesné pocity

Keď Samo uvidel Mareka, mohol podľa výrazu na jeho tvári vidieť, že je nahnevaný.

Ten má ešte tú drzosť to popierať, myslel si Marek a cítil, ako sa mu krv nahrnula do hlavy.

4

Bol si už niekedy nahnevaný?

Pankrác Pokojný objavil spôsob, akým si môže schladiť svoj hnev a vyjadriť ho vhodným spôsobom. Rád by sa podelil so svojimi nápadi. Uvidíš, či budú fungovať aj u teba. Najprv by však bol rád, keby si na nasledujúcej strane opísal nedávnu situáciu, kedy si bol nahnevaný a odpovedal na tieto otázky:



- Kde si bol? Čo sa stalo?
- Koho sa to týkalo? Čo si urobil?
- Aké emócie si cítil?
- Aké pocity si cítil vo svojom tele?
- Aké myšlienky ti bežali hlavou?
- Čo si myslíš – poradil si si so situáciou dobre alebo zle?
- Aké dôsledky mal hnev na teba?
- Aké dôsledky mal tvoj hnev na druhých ľudí?

Bol si už niekedy nahnevaný?



Použi otázky z predchádzajúcej strany na opísanie nedávnej situácie, kedy si bol nahnevaný...

Z čoho sa skladá hnev?

Použi svoj príklad nedávnej situácie, kedy si bol nahnevaný. Skús, či vieš nájsť štyri hlavné zložky svojho hnevu tak, ako sme ich vypracovali pre Mareka.

Pamätaj si, že štyri časti sú:

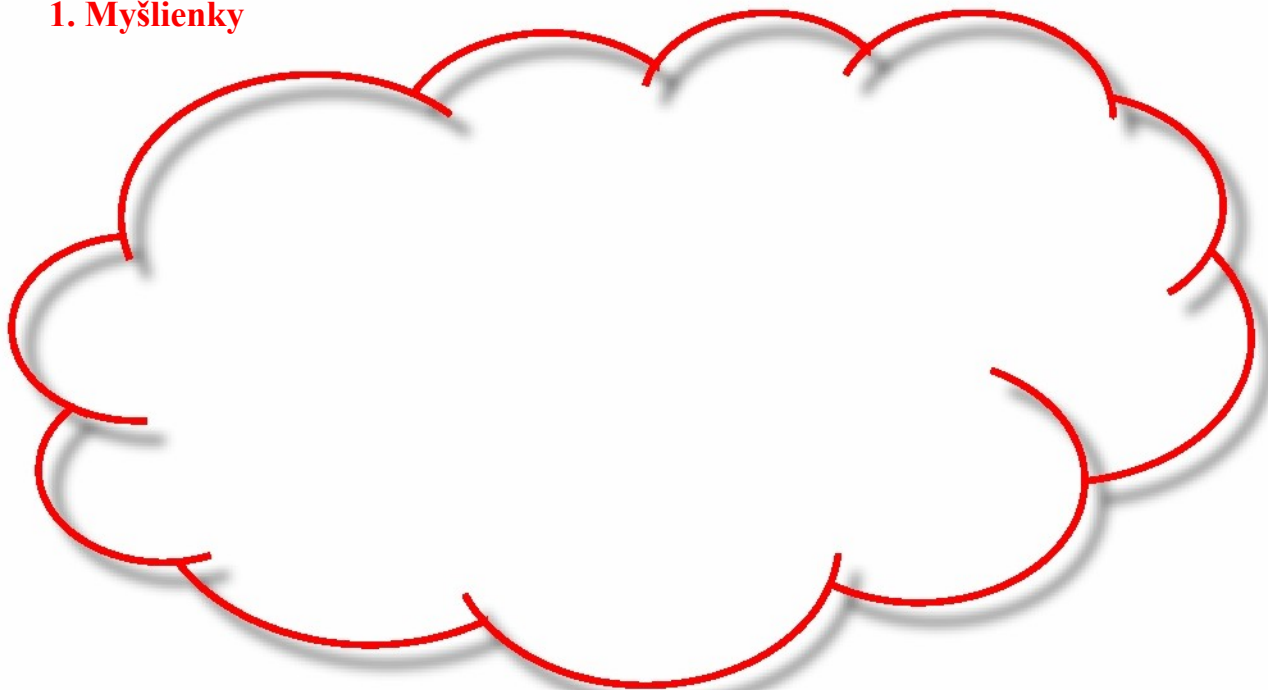
(1) myšlienky,

(2) emócie,

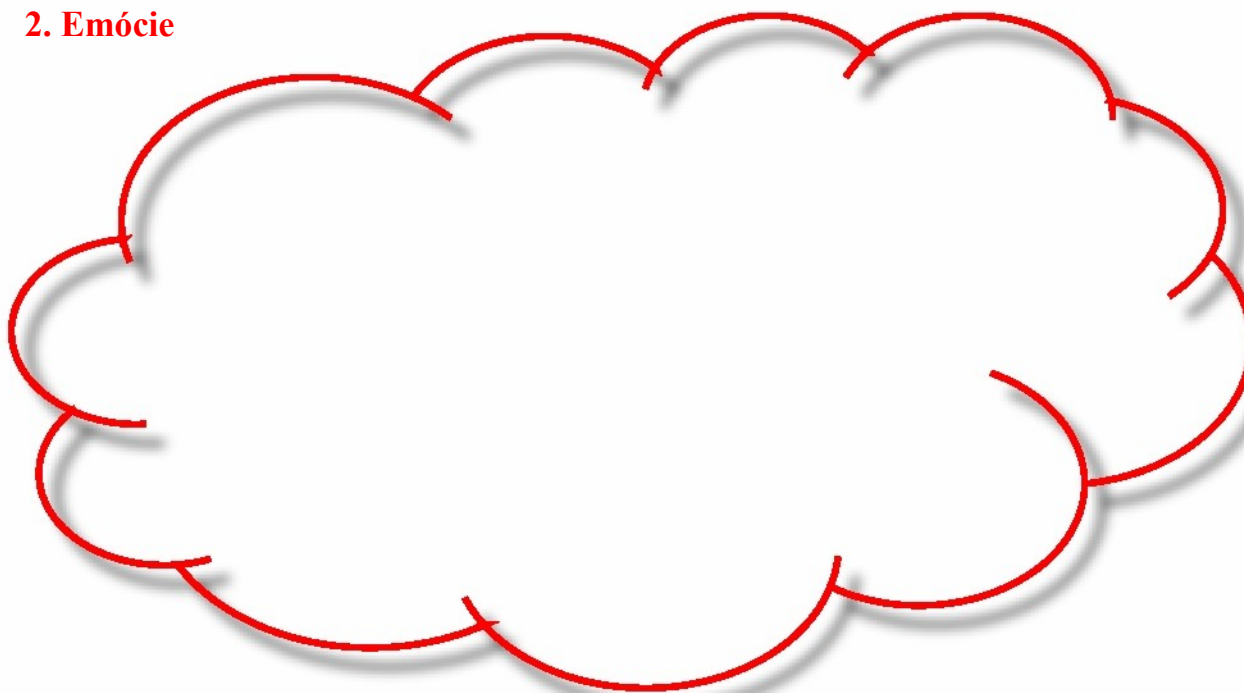
(3) slová a správanie,

(4) telesné pocity.

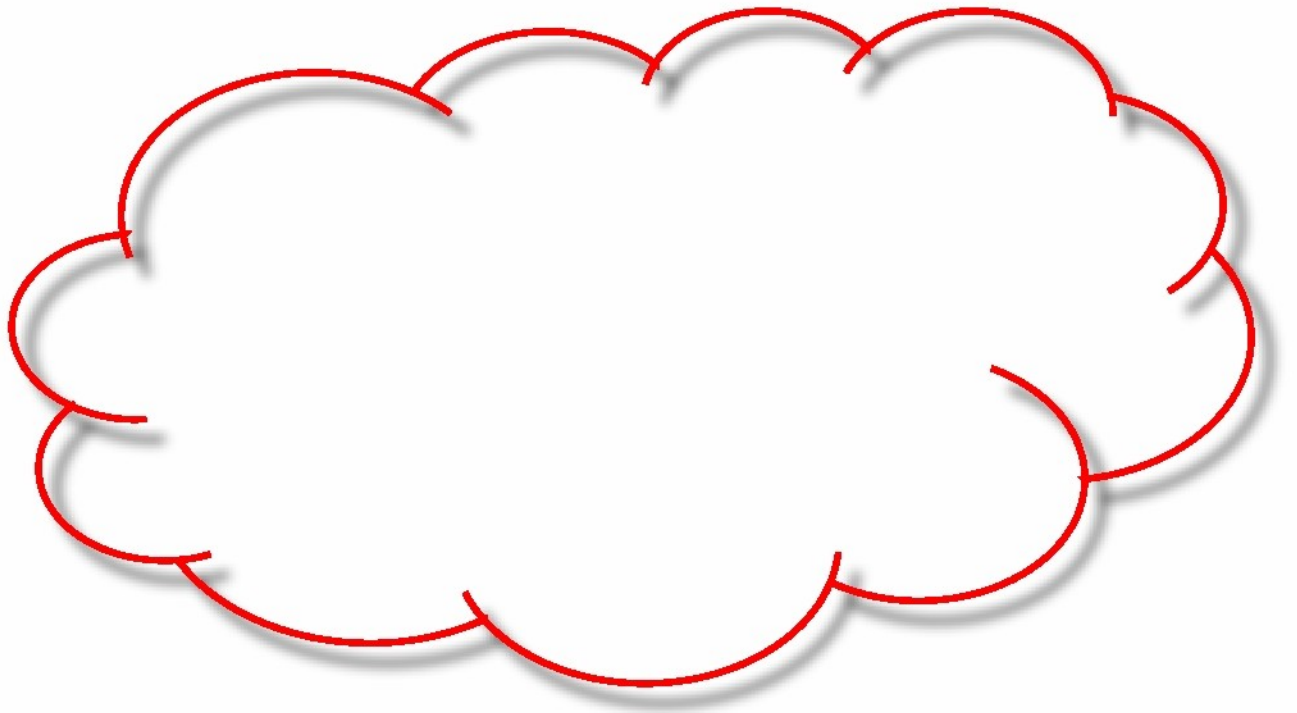
1. Myšlienky



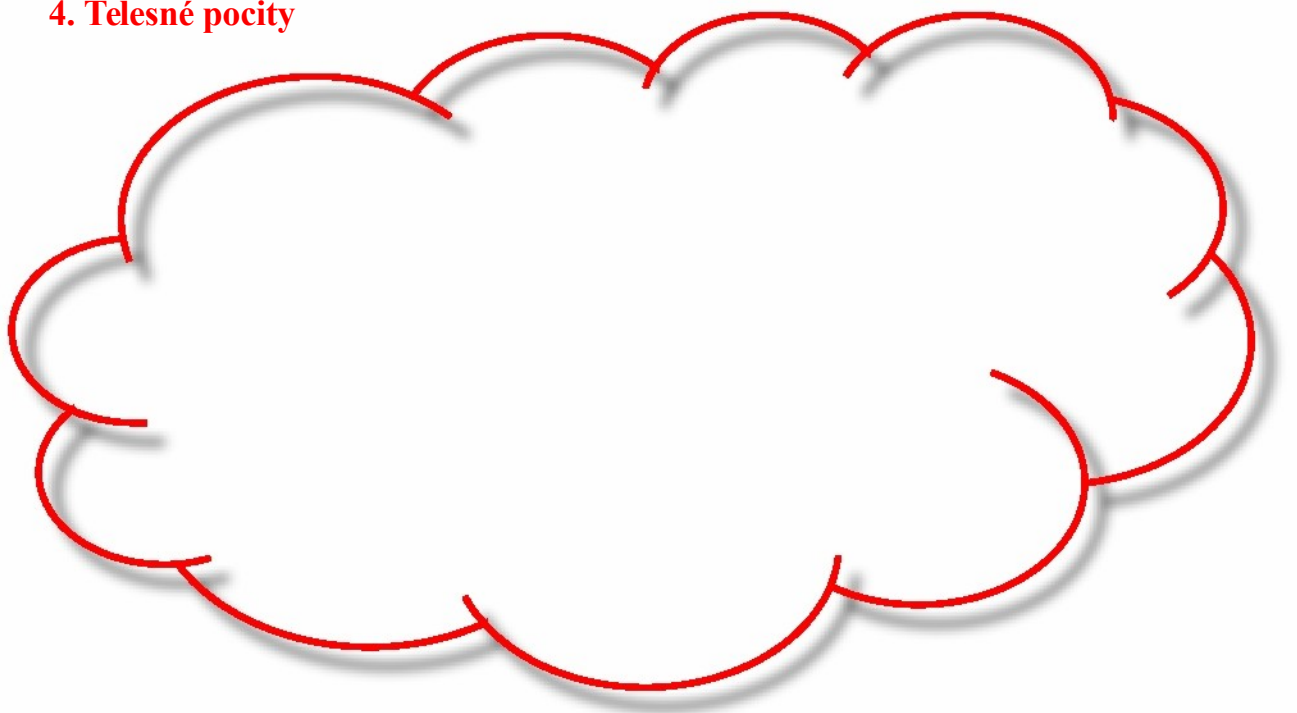
2. Emócie



3. Slová a Správanie



4. Telesné pocity



Výhody a nevýhody, keď som nahnevaný

Ľudia sa zvyčajne nehnevajú bez nejakého dôvodu. Keď sa hneváš, má to svoje výhody, ale takisto to môže mať aj nevýhody. Skús, či vieš zistiť zo svojho príkladu, aké výhody a nevýhody pre teba vyplynuli, keď si bol nedávno nahnevaný?

VÝHODY, keď som bol nahnevaný, boli ...

NEVÝHODY, keď som bol nahnevaný, boli ...



Porovnanie výhod a nevýhod, keď som nahnevaný



Väčšina ľudí zistí, že výhody hnevu sú skôr krátkodobé, zatiaľ čo nevýhody sú skôr dlhodobé. Pozri sa opäť na výhody a nevýhody, ktoré si našiel a zisti, či to platí aj pre teba...

Krátkodobé výhody?

Krátkodobé nevýhody?

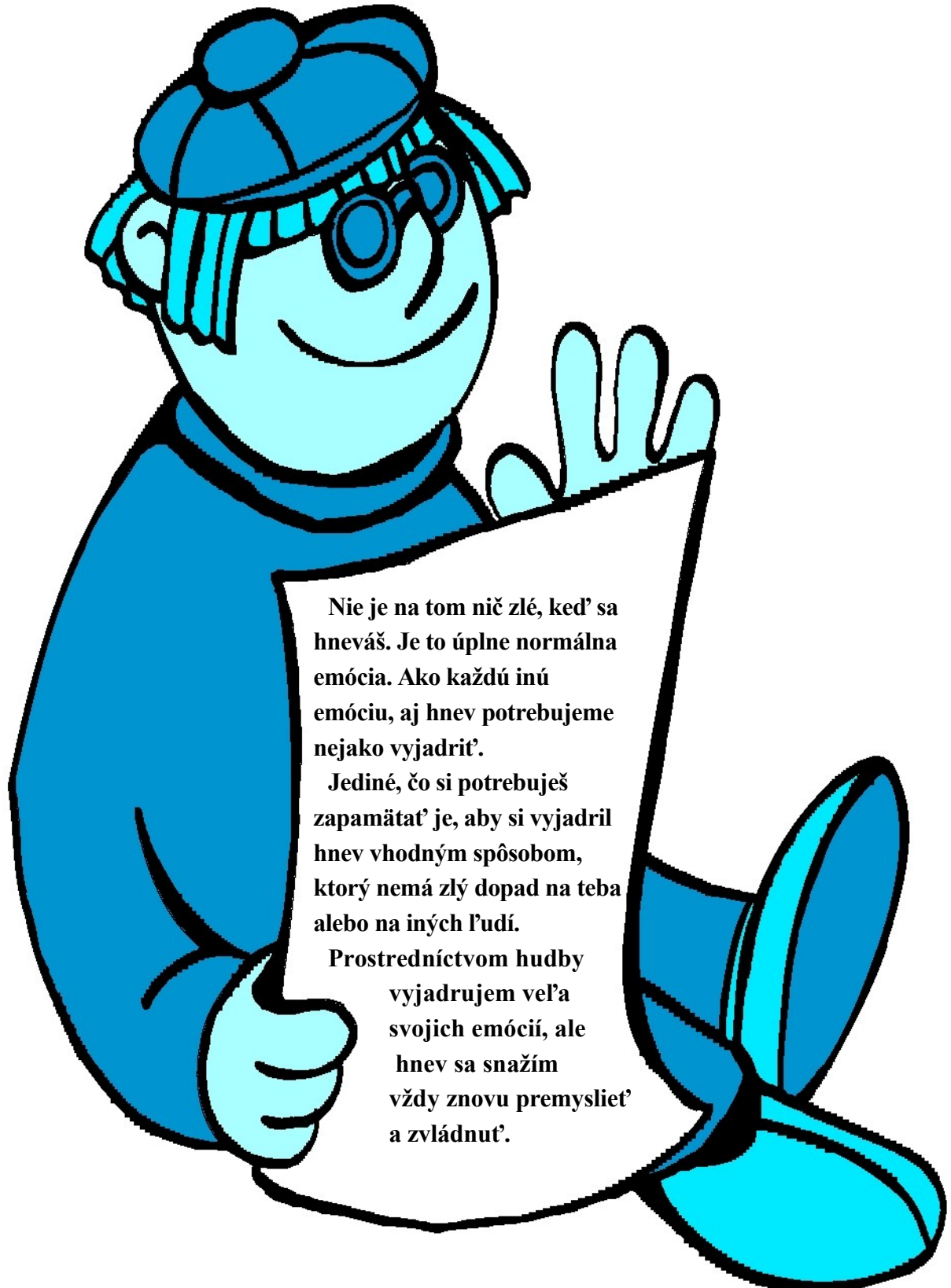
Dlhodobé výhody?

Dlhodobé nevýhody?

Skús porovnať: prevažovali výhody alebo nevýhody, keď si vyjadril svoj hnev?

Je zlé, keď sa hnevám?

Pozri sa, čo si myslí **Pankrác Pokojný**...



Nie je na tom nič zlé, keď sa hneváš. Je to úplne normálna emócia. Ako každú inú emóciu, aj hnev potrebujeme nejako vyjadriť.

Jediné, čo si potrebuješ zapamätať je, aby si vyjadril hnev vhodným spôsobom, ktorý nemá zlý dopad na teba alebo na iných ľudí.

Prostredníctvom hudby vyjadrujem veľa svojich emócií, ale hnev sa snažím vždy znovu premyslieť a zvládnuť.

Marek sa stretáva s Pankrácom Pokojným



Keď som sa prvýkrát stretol s Marekom, bol ešte stále nahnevaný. Ukázal som mu, ako môže zvládnuť svoj hnev. Teraz sa už nevytočí až do žerava, ale vyjadrí svoj hnev pokojnejším spôsobom.

Mrkni, čo by si si z toho mohol zobrať pre seba...

Tu sa dozvieš, ako ZVLÁDNUŤ svoj hnev!

Hnev nie je niečo, čo je mimo tvojej kontroly!

RETHINKING

Čiže znovu si premyslieť alebo zvládnuť

svoj hnev znamená nasledujúcich sedem krokov:



ozpoznej, že sa hneváš a spýtaj sa seba samého, prečo sa takto cítiš.



mpatizuj (vcíť sa). To znamená, že sa nenecháš zaslepiť hnevom, ale snažíš sa vidieť a vnímať situáciu pohľadom druhého človeka. Pôjde ti to ľahšie, keď si predstaviš, že si v jeho koži.



o znamená, že rozmýšľaš aj nad inými okolnosťami a príčinami, ktoré mohli predchádzať situácii.



Padaj, aké posolstvo medzi riadkami sa ti snaží druhá osoba povedať.



keď sa hneváš, snaž sa brať ohľad na to, akým spôsobom hovoríš a čo robíš.



auč sa všímať si, čo sa deje v tvojom tele, keď si nahnevaný a porozmýšľaj, ako môžeš pomôcť svojmu telu sa upokojiť.



oncentruj sa na „tu a teraz“ a nie na minulosť alebo budúcnosť. Zameraj sa na to, ako sa problém, ktorý ťa rozhneval, môže vyriešiť.

Marek zvláda svoj hnev

Takto Marek použil metódu **Pankráca Pokojného** na **ZVLÁDANIE** svojho hnevu:

Rozpoznám, že som nahnevaný...

Keď som bol nahnevaný, tak som nerozmýšľal o tom, ako sa správam. Všimol som si niekoľko varovných príznakov, ktoré mi v budúcnosti pomôžu spoznať, že som nahnevaný:

- Robím predčasné závery napr. o tom, že mi Samo zobral peniaze.
- Nepočúvam ostatných.
- Rozmýšľam o veciach, ktoré ma naštvajú v minulosti.
- Agresívne sa vyjadrujem.
- Som fyzicky agresívny (bijem sa).
- Utekám zo situácie a izolujem sa, namiesto toho, aby som zostal a riešil ju.

Empatizujem (snažím sa vcítiť)...

Nerozmýšľal som nad situáciou z pohľadu iného človeka okrem seba. Nerozmýšľal som, čo to znamená pre Sama, keď ho obviním z krádeže alebo keď mu nadávam. Takisto som nerozmýšľal, aké to je pre ostatných v rodine, keď sa so Samom bijeme.

Rozmýšľam iným spôsobom...

Hneď som vyslovil predčasný záver, že mi Samo ukradol peniaze. Mohol som rozmýšľať aj nad inými možnosťami:

- Že mi peniaze spadli za nočný stolík.
- Že ich niekto presunul na bezpečné miesto.
- Že si ich Samo požičal.
- Že si ich požičali mama alebo oco.

Hlboko vnútri som vždy vedel, že aj keby si niekto z rodiny požičal moje peniaze, tak by mi ich vždy nakoniec vrátil, ale som to ignoroval, pretože som bol rozzúrený.

Počúvam, čo mi chce druhý človek povedať...

Keď som vtrhol do izby, Samo vedel, že ma niečo rozčúlilo a spýtal sa ma, čo je to so mnou. V podstate bol ku mne milý, no keďže som sa nechal ovládnuť mojím hnevom, prehliadol som to a začal som naňho slovné útočiť.

I keď sa hnevám, beriem ohľad na to, akým spôsobom hovorím a čo robím...

Keby som dával pozor na to, čo hovorím a robím, nenazval by som Sama zlodejskou sviňou. Bolo by oveľa úctivejšie, keby som sa ho jednoducho spýtal, či niečo nevie o mojich peniazoch. Keď som ušiel z izby a zistil som, že som sa mýlil, tak som mal radšej zostať a doriešiť to. Koniec koncov, každý môže urobiť chybu.

Naučím sa, ako sa upokojiť...

Keď som si spomenul na všetky tie chvíle v minulosti, kedy ma Samo našťval, cítil som napnuté svaly na tvári. Myslím si, že by mi pomohlo uklidniť sa, keby som prestal premýšľať o minulosti. Takisto som mohol rátať do desať a zopárkrát sa zhlboka nadýchnuť.

Koncentrujem sa riešenie aktuálneho problému...

Nahneval som sa, pretože som prešiel rovno k záveru, že mi Samo zobral peniaze. Problém, na ktorý som sa mal zamerať, bolo zistiť, čo sa stalo s peniazmi. Mohol som porozmýšľať nad inými možnosťami a preskúmať ich. Keď som sa rozčúľil, zabudol som na hľadanie a to ma odklonilo k bitke so Samom.

Najlepší spôsob ako vyjadriť svoj hnev nie je ho držať pod pokrievkou (tak ako som to robil v minulosti, keď ma Samo šťval) alebo vybuchnúť (ako som to urobil, keď som sa začal so Samom biť). Najlepší spôsob ako vyjadriť moje emócie, je hovoriť s niekým o tom, ako sa cítim.

Na Pankráca Pokojného to tak zapôsobilo, že pozval Mareka, aby sa pridal k jeho skupine **Pé ako Pohoda**...



Zvládam svoj hnev

Použi túto stranu, aby si sa znovu zamyslel nad situáciou, keď si bol nahnevaný...

Rozpoznám, že som nahnevaný...

Empatizujem s ostatnými (snažím sa vcítiť)...

Rozmýšľam nad inými spôsobmi...

Počúvam, čo mi chcú iní povedať...

I keď sa hnevám, snažím sa brať ohľad na to, čo robím a hovorím...

Naučím sa, ako sa môžem upokojiť...

Koncentrujem sa na riešenie aktuálneho problému...



Počas d'alsieho tyzdna...

Počas d'alsieho tyzdna pouzi metodu na zvladnutie svojho hnevu a dole si zapis výsledky:

Rozpoznám, že som nahnevaný...

Empatizujem s ostatnými (snažím sa vcítiť) ...

Rozmýšľam nad inými spôsobmi...

Počúvam, čo mi chcú iní povedať...

I keď sa hnevám, snažím sa brať ohľad na to, čo robím a hovorím...

Naučím sa, ako sa môžem upokojiť...

Koncentrujem sa riešenie aktuálneho problému...



ZVLÁDAM svoj hnev

Na základe vyplnenia tejto časti príručky som si uvedomil,
že najdôležitejšie pri ZVLÁDANÍ môjho hnevu je...

