

Sledování úzkostného vzorce vazby

Zde se zaměříme na cvičení, které vám pomůže pochopit, v čem vaše úzkostná vazba ve skutečnosti spočívá. Ponoříte se sice do nepříjemné zkušenosti, ale cílem je pomoci vám pochopit, jak tento typ vazby funguje ve vašich vztazích.

1. Vzpomeňte si na něco, co se vám ve vztahu stalo a kvůli čemu jste se cítili špatně nebo nepříjemně. Co tento pocit spustilo?

Událost, která vyvolala můj špatný nebo nepříjemný pocit:

.....

.....

2. Incidenty zraňují lidi z důvodů, které jsou pro každého jednotlivce osobní. Když se podrobněji zaměříme na vaši zkušenost s událostí, kterou jste si právě poznamenali, co na ní bylo nejhorší *pro vás*?

.....

.....

.....

Nejhorší na té události pro mě bylo:

.....

.....

Je skvělé, že jste si dovolili prozkoumat své vlastní pocity a zážitky a to, proč na vás určité věci tak silně působí! Toto pochopení je důležitou součástí schopnosti své pocity zvládat.

Následuje jedno bonusové cvičení, které je sice nepovinné, ale může být velmi užitečné pro pochopení vzorce tohoto pocitu v celém vašem životě. Dole je uveden časový přehled od narození do 20 let věku. První dvě desetiletí našich zkušeností mohou být velmi formativní. Pokud nám nikdo nepomohl zvládnout těžké věci, které jsme si v tomto období mysleli a cítili, mohou později v životě ovlivňovat náš pohled na druhé i na sebe sama.

Podívejte se na první dvě desetiletí svého života. Kdy si vzpomínáte, že jste tento nebo podobný pocit či zkušenost zažili poprvé? Označte tuto část časové osy křížkem.



Věk

Většina silných pocitů má svůj původ právě v raném dětství. Udělali jste někde na této časové ose křížek? Pokud ano, je to zcela běžné. Nyní na časové ose pokračujte dál a označte křížkem různé roky, kdy si vzpomínáte, že jste měli stejný pocit. Pokuste se na časovou osu umístit alespoň tři křížky nebo klidně i více. Zvažte zkušenosti, které jste měli s lidmi doma, ve škole, v práci, v kostele, na kroužku apod.

Odložte tužku a zhluboka se nadechněte. Nyní se díváte na odkaz, který tento pocit nebo zkušenost zanechaly ve vašem životě. Podívejte se na časovou osu a zvažte následující otázky:

1. Jak to vypadá celkově? Je více křížků soustředěno v jedné oblasti, nebo jsou rozptýleny?
2. Překvapilo vás něco?
3. Zažíváte tento pocit častěji v určitých druzích vztahů?
4. Pomohl vám někdy někdo nebo něco ten pocit zvládnout snadněji?

Zklidnění úzkostné vazby

Toto cvičení vám po vzoru Toma a Sanjaye pomůže nalézt svůj vlastní způsob přístupu ke konfliktu s člověkem, který vykazuje známky úzkostné vazby. Vzpomeňte si na někoho ve svém životě, kdo dokáže být poněkud hrubý a vyjadřovat své potřeby kritickým nebo pesimistickým způsobem.

Jaká je vaše přirozená reakce, když se takto chová?

.....

.....

.....

Jak obvykle reaguje on?

.....

.....

.....

Po rozpoznání tohoto vzorce se zamyslete nad tím, jaké chování by pro vás mohlo být užitečnější, když na úzkostnou vazbu reagujete. Zde je několik návrhů, jak pomoci vašemu blízkému ve chvíli paniky a úzkosti. Zvýrazněte ty, které již děláte nebo jste vyzkoušeli.

- ☐ Ujistění. „Jsem tady.“ „Nikam nejdu.“
- ☐ Blízkost a kontakt způsobem, který je pro daný vztah vhodný. Pokud se jedná o vašeho partnera, použijte láskyplný dotek a objetí. Pokud tomu tak není, přistupte blíže, navažte laskavý oční kontakt a usmějte se, případně ho vezměte za ruku.
- ☐ Převzměte iniciativu. Pomozte druhému zvládnout úzkost pomocí jasných a jednoduchých pokynů. Lidé ve stavu paniky jsou lépe schopni porozumět krátkým větám. „Přestaň.“ „Zpomal.“ „Řekni mi něco hezkého.“ „Dej mi chvíli na rozmyšlenou.“
- ☐ Usměrněte jeho očekávání a předvídání. „Promluvíme si o tom za pár minut, až se uklidníme.“ „Probereme to, až dokončíme tohle.“
- ☐ Vyžádejte si konkrétní zpětnou vazbu. „Jak se ti líbilo, jak jsme to tentokrát vyřešili?“

Které přístupy byste chtěli vyzkoušet, až se příště setkáte s úzkostným chováním? Zapište si je zde a upravte je konkrétně pro svůj vztah s daným úzkostným člověkem:

.....

.....

.....

.....

Zmapujte své emoce

Emoce mají jak psychickou, tak fyzickou složku a my můžeme jednu nebo druhou složku, případně obě složky, odmítat. Zaměřit pozornost na konkrétní tělesné prožitky, které jsou s emocí spojeny, nám může usnadnit lepší přijetí dané emoce. Protože je hněv tak silná emoce, vyzkoušejte následující cvičení a zjistěte, jak na vás působí.

Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy na někoho blízkého zlobili. Dokážete se alespoň trochu vcítit do toho, jaké to bylo? Kde hněv ve svém těle cítíte? (Příklad: Nahoře v hrudi.)

.....

.....

.....

.....

Představte si, jakou velikost/tvar/teplotu/barvu/kvalitu ten pocit má. (Příklad: Připadá mi to jako vířící roztočená koule, která mi uvízla v žaludku.)

.....

.....

.....

.....

Kdy se to objevilo? (Příklady: Před hodinou. Když jsem si uvědomil, že nedosáhnu toho, co jsem chtěl.)

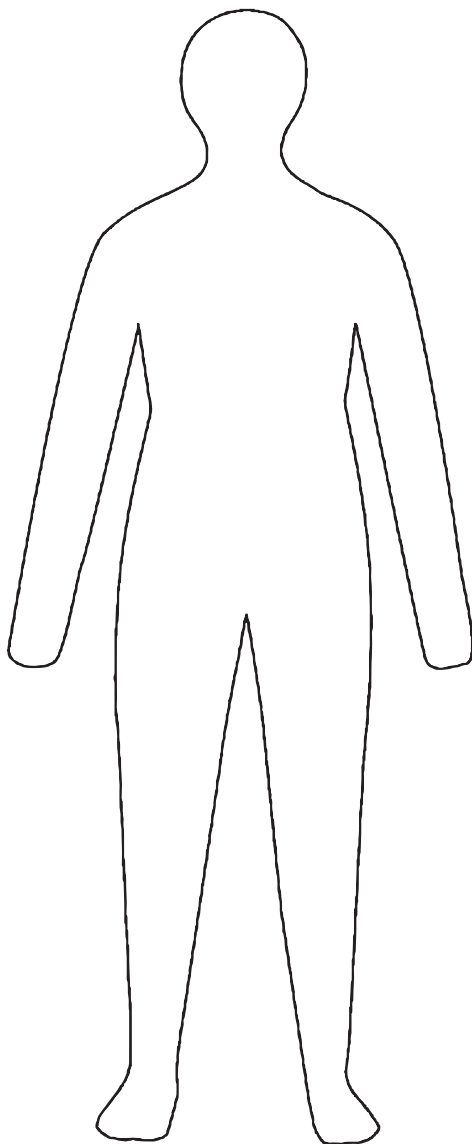
.....

.....

.....

.....

Vezměte si tužku a zkuste ten pocit načrtnout na část těla, kde ho vnímáte.



Nyní se zhluboka nadechněte. Dokonce i jen představa hněvu může ve vašem těle tento pocit vyvolat! Uvědomte si, že tento pocit někdy ve vašem těle je a někdy není přítomný. Cvičte se v tom, že není třeba s tím bojovat. Když se tento pocit objeví, snažte se přijmout jeho fyzickou přítomnost a zachovejte si otevřenou, ba dokonce zvědavou mysl ohledně toho, k čemu tam je. Naučit se tímto způsobem zvládat silné emoce může být užitečné, když se aktivuje nějaký váš spouštěč.

Potřeby bezpečí a jistoty

Toto cvičení vám pomůže prozkoumat a zjistit, co je potřeba k tomu, abyste se během stresující interakce cítili bezpečně. Můžete začít tím, že si vzpomenete na nějakou konkrétní interakci s partnerem, kdy vaše úzkostné pocity ztěžovaly nebo znemožňovaly komunikaci.

Co můžete pro zmírnění pocitu ohrožení, když se komunikace stává obtížnou, udělat vy? (Myslete hlavně na věci, které pomáhají vašemu tělu se uklidnit, když je ve stavu tísně.)

1.
2.
3.

Jaké věci může udělat váš *partner*, aby vám pomohl pocity ohrožení zmírnit? (Soustředte se opět na své tělo.)

1.
2.
3.

Jelikož obtížná komunikace může aktivovat pocity nejistoty, co můžete udělat vy, abyste zmírnili své pocity nejistoty a ujistili sami sebe o spojení ve vztahu?

1.
2.
3.

Jaké věci může udělat nebo říct váš *partner*, aby vás o spojení ve vztahu ujistil?

1.
2.
3.

Nyní si najděte čas, abyste si se svým partnerem či blízkým sedli, sdělili si, co jste se o bezpečí a jistotě dozvěděli, a prozkoumali seznamy, které jste si vytvořili. Následující podněty vás mohou vést k užitečné diskusi.

- Na základě toho, co o mně víš, jak účinně by mě podle tebe uvedené body uklidnily?
- Je něco, co bys do těchto seznamů doplnil/a?
- Jsi ochoten/ochotna mi s něčím z toho pomoci, když poznáš, že se chovám reaktivně?

Efektivní a zdravá komunikace je možná i pro lidi s úzkostnou vazbou a rozvoj těchto dovedností vám může pomoci rozvíjet a budovat důvěru a bezpečí v blízkých vztazích.

Deník ocenění

Uznání je skvělý způsob, jak si budovat vztahový kapitál. Vy i váš partner se budete cítit dobře, když věnujete čas uznání toho, jakým způsobem si navzájem zlepšujete život.

Vyjmenujte tři věci, kterých si na svém partnerovi vážíte:

1.
2.
3.

Vyjmenujte tři věci, které oceňujete sami na sobě:

1.
2.
3.

Věnovat čas pravidelnému vzájemnému oceňování může posílit dobrou vůli a pomoci vám překonávat těžké chvíle. Díky tomu, že se zaměří na uznání, pochopení, přijetí a učení se zdravé komunikaci, mohou lidé s úzkostnou vazbou budovat silné, zdravé vztahy, ve kterých se oba lidé budou cítit bezpečně.

Inventář vyhýbavosti

Níže je seznam emocí a okolností, které se vyskytují ve vztazích a které podle mnohých mohou být stresující. Projděte si seznam a zjistěte, které z nich jsou stresující pro vás. Označte si všechny zážitky, které vás nutí se stáhnout, uzavírat se do sebe, odvádět pozornost a vyhýbat se, otupět a obecně se cítit méně spojení s lidmi kolem sebe. Pokud vás napadnou další, které na seznamu nejsou, запиšte je do prázdných políček.

Jsem ve stresu, když se cítím...

naštvaný/á	zklamaný/á	odsuzovaný/á
úzkostný/á	znechucený/á	osamělý/á
zahanbený/á	přehlížený/á	plný/á touhy/dychtivý
zrazený/á	závistivý/á	zatlačený/á za své hranice
obviňovaný/á	pronásledovaný/á pocitem viny	lítostivý/á
zatížený/á	bezmocný/á	odmítnutý/á
odsuzující	ponížený/á	uražený/á
zmatený/á	dotčený/á	smutný/á
pohrdavý	ignorovaný/á	pochybující o sobě
kritizovaný/á	nedostatečný/á	vystresovaný/á
poražený/á	rozhořčený/á	nedoceněný/á
znevážený/á	zastřený/á	nepříjemně
zničený/á	netolerantní	znepokojený/á
srážený/á	žárlivý/á	
.....		

Jsem ve stresu, když chci/potřebuji...

podporu	lásku/vřelost	uznání
bezpečí	stabilitu	důslednost
přijetí	být viděn/a	spravedlnost/vzájemnost
klid/harmonii	radostné spojení	být brán/a vážně
strukturu/řád	jistotu/bezpečí	úlevu od povinností
.....		

Je stresující, když vztah vyžaduje...

abych se otevřel/a	zvládání konfliktů	nápravu zranění
abych poskytoval/a emocionální podporu	vyjasnění závazků a dohod	abych rozuměl/a svému partnerovi
společné rozhodování	pozitivní rituál a rutinu	zvládání dalších vztahů
odpovědnost za dohodu	vymezení hranic	poskytování hodnocení a/nebo přijímání zpětné vazby

Jsem ve stresu, když mám obavu...

ze ztráty autonomie	ze ztráty volného času	ze ztráty identity
že mě někdo nahradí	že mě někdo opustí	že budu vyloučen/a

Dobrá práce! Právě jste rozpoznali druhy událostí, které aktivují vaši vyhýbavou vazbu. Nyní si svůj výběr projděte a uveďte tři hlavní věci, které vás vedou k tomu, abyste se stáhli. S těmito třemi konkrétními *spouštěči* budete pracovat v dalším cvičení.

Příklad: Je stresující, když vztah vyžaduje řešení konfliktů.

1.
2.
3.

Výhody a nevýhody vyhýbavosti

Nyní budete pracovat se třemi hlavními *spouštěči* stažení nebo vyhýbání se, které jste u sebe zjistili v předchozím cvičení. Napište do horní části každé z následujících tří tabulek jeden spouštěč. Poté zkontrolujte každou svou reakci. Nakonec se dozvíte, jak toto chování pomáhá a škodí vašim vztahům.

1.

Když se to stane, ...

- ☐ stáhnou se
- ☐ ignoruji
- ☐ odvedu svou pozornost / zabývám se něčím jiným
- ☐ otupím/odejdu
- ☐ odmítám sebe nebo ostatní
- ☐ popírám své prožitky nebo prožitky druhých
- ☐ ospravedlňuji se/racionalizuji
- ☐ vysvětluji něco nepodstatného
- ☐ ustupuji bez následných kroků
- ☐ Jiné:

.....

Co získám tímto chováním?

.....

.....

.....

O co přicházím tímto chováním?

.....

.....

Jaká je konstruktivnější reakce na tento spouštěč?

.....

.....

2.

Když se to stane, ...

- ☐ stáhnu se
- ☐ ignoruji
- ☐ odvedu svou pozornost/zabývám se něčím jiným
- ☐ otupím/odejdu
- ☐ odmítám sebe nebo ostatní
- ☐ popírám své prožitky nebo prožitky druhých
- ☐ ospravedlňuji se/racionalizuji
- ☐ vysvětluji něco nepodstatného
- ☐ ustupuji bez následných kroků
- ☐ Jiné:

Co získám tímto chováním?

.....

.....

O co přicházím tímto chováním?

.....

.....

Jaká je konstruktivnější reakce na tento spouštěč?

.....

.....

3.

Když se to stane, ...

- ☐ stáhnu se
- ☐ ignoruji
- ☐ odvedu svou pozornost/zabývám se něčím jiným
- ☐ otupím/odejdu
- ☐ odmítám sebe nebo ostatní
- ☐ popírám své prožitky nebo prožitky druhých
- ☐ ospravedlňuji se/racionalizuji
- ☐ vysvětluji něco nepodstatného
- ☐ ustupuji bez následných kroků
- ☐ Jiné:

Co získám tímto chováním?

.....

.....

O co přicházím tímto chováním?

.....

.....

Jaká je konstruktivnější reakce na tento spouštěč?

.....

.....

Nezapomeňte, že veškeré toto chování je naučené. Žádné z nich není vaší vinou, důsledky tohoto chování ale *jsou* vaší záležitostí. Pokud jste spokojeni s tím, jak na vás tyto reakce působí, klidně pokračujte! Pokud se vám výsledky přestanou líbit, je ve vaší moci chování, které je způsobuje, změnit.

Dopad na vás

Vzpomeňte si na situaci, kdy jste potřebovali pomoc nebo podporu od někoho konkrétního, a on buď nebyl přítomen, nebo tam byl, ale nepůsobil přítomně.

O jakou událost šlo?

Jaké pocity si z té situace pamatujete?

Jaké myšlenky vám tehdy probíhaly hlavou?

Jak na tento zážitek reagovalo vaše tělo?

Empatie v praxi

Toto cvičení může být užitečné, když se setkáte s vyhýbavým chováním, které ve vás vyvolává pocit zklamání nebo zrady. Vzpomeňte si na konkrétní okamžik ve svém životě, kdy vám někdo důležitý chyběl nebo se vám věnoval méně, když jste ho potřebovali. Vyberte si událost, která vás v přítomném okamžiku příliš nenutí být reaktivní.

Někdo pro mě důležitý mě opustil a cítil jsem se osamělý / cítila jsem se osamělá, když...

.....

.....

.....

Místo toho, co udělal/a, jsem chtěl/a, aby...

.....

.....

.....

Situace pro něj/ni byla stresující, protože měl/a problém s ...

.....

.....

.....

Vím, že to pro něj/ni bylo stresující, protože...

.....

.....

.....

*Posuzoval/a sám/sama sebe nebo se domníval/a, že si o ní/něm myslím, že
Ve skutečnosti se však stále učí, jak, a ne vždy mu/jí to jde dokonale. Když je přetížený/á, může Místo toho reaguje reflexivně a zapomíná, jak moc ho/ji potřebuji.*

Můžete si to procvičit na několika incidentech. Až budete mít trochu praxe, vytvoříte si přístup k řešení těchto incidentů v reálném čase a možná také svého vyhýbavého partnera lépe pochopíte a budete k němu empatičtí.

Zjišťování potřeb a přání

Teď se zaměřte na problém, který ve vztahu není podle vás zcela dořešen. Pokud vás nic tak výrazného nenapadá, prostě si tipněte. Jde o to, abyste prozkoumali své myšlenky a touhy týkající se daného vztahu.

Když přemýšlím o tomto vztahu, necítím se spokojený/á s tím, že...

.....

.....

.....

Potěšilo by mě, kdyby...

.....

.....

Kdybych dostal/a, co chci, cítil/a bych se...

.....

.....

.....

.....

Pokud se nepostavím za sebe a nevyjádřím svůj názor na tuto věc, jak to ovlivní náš vztah v budoucnosti?

.....

.....

.....

.....

ŠKÁLA HODNOCENÍ Kolik úsilí jsem ochoten/ochotna vynaložit, abych se v této otázce prosadil/a?



Bezpečný versus nejistý přístup

V tomto cvičení budete mít možnost vybrat si rozhodnutí, které jste učinili v rámci vztahu, a prozkoumat důvody, proč jste se rozhodli na základě bezpečné nebo nejisté vazby.

Vyplňte si vlastní pracovní list a začněte rozhodnutím, které jste v souvislosti s nějakým vztahem již učinili. Poté si запиšte své myšlenky a pocity týkající se tohoto rozhodnutí do příslušného sloupce: Bezpečné nebo Nejisté. Dále vyplňte myšlenky a pocity, které by odpovídaly jiné kategorii, i když jsou hypotetické. Jde o to, abychom si procvičili, zda myšlenky a pocity vycházejí z bezpečné nebo nejisté pozice.

Rozhodnutí	
Mé rozhodnutí zní:	
Nejistý přístup:	Bezpečný přístup:

Otázky, které je třeba zvážit:

1. Jaké podmínky vám pomáhají k bezpečnému přístupu ke vztahu?
2. Jaké podmínky podporují nejistý přístup?

Představte si bezpečnou interakci s konfliktem

Většina z nás je natolik pohlcena rychlým tempem konfliktu, že si někdy nevšimneme, kdy nám druhá osoba nabízí olivovou ratolest. Když tyto okamžiky promeškáte, hádky trvají déle a jsou více stresující.

Vzpomeňte si na chvíli, kdy jste byli zabraní do obtížného vztahového konfliktu, který se nevyvíjel dobře, a druhá osoba reagovala ze strachu nebo ublíženě. Vzpomeňte si, jaké to bylo – pocity, myšlenky a tělesné vjemy, které jste v reakci na to prožívali.

Čím ve vás druhá osoba vyvolala vaši reakci?

Nyní si představte, že druhá osoba dokáže myslet a cítit víc než jen to, že je vyděšená nebo zraněná, a že se může snažit skutečně vidět i váš pohled na situaci. Představte si druhého člověka jako jeho nejšlechetnější a nejsoucinnější já. Mluví s vámi klidně a dívá se na vás s vřelou jiskrou v oku. Co cítíte teď?

Pravděpodobně se cítíte lépe. To se stane, když cítíme, že osoba, na níž nám záleží, na nás bere ohled. Pokud to tak je, opravdu si ten dobrý pocit dopřejte. Nyní si představte, že chcete vyjádřit vděčnost za tuto změnu. Jak byste projevili uznání a povzbudili druhou osobu, aby pokračovala v tom, co vidíte a slyšíte, že dělá? (Příklad: Objal/a bych ho/ji, poděkoval/a bych mu/jí a řekl/a bych mu/jí, v čem si myslím, že má pravdu.)

Silné stránky ve vztazích

Pokud zrovna nepracujete na romantickém vztahu, zamyslete se nad jakýmkoli významným vztahem, ať už jde o rodiče, sourozence, nejlepšího přítele nebo někoho jiného.

Nyní, když jste si vybrali konkrétní vztah, přejděte do sloupce „Já“ a zaškrtněte každou vlastnost, která je vaší silnou stránkou ve vztahu. Pak pokračujte ve sloupci „Můj partner“ a totéž udělejte pro silné stránky, které do vztahu vnáší on/a.

Já	Můj partner	Silné stránky
☐	☐	upřímnost
☐	☐	férovost
☐	☐	ochota vynaložit práci/úsilí
☐	☐	empatie
☐	☐	ochota být otevřený
☐	☐	důvěryhodnost
☐	☐	být zdrojem inspirace
☐	☐	oddanost
☐	☐	spolupráce
☐	☐	přijímání chyb
☐	☐	poskytování opory
☐	☐	vytrvalost v těžkých chvílích
☐	☐	spolehlivost
☐	☐	důslednost
☐	☐	schopnost vznášet vůči druhému námitky pozitivním způsobem
☐	☐	hravost
☐	☐	humor
☐	☐	ochota vyjadřovat vděčnost a uznání
☐	☐	ochota přinášet oběti
☐	☐	Jiné:
☐	☐	Jiné: