

Přehled módů

Mód odtažitého obránce

Někdy je toho na mě **prostě moc**. A tak se **stáhnou** – od lidí, od sebe, od emocí. Tento list mi pomůže poznat, kdy se uchyluji k odtažení, proč to dělám, a jak se dá citlivě vrátit k sobě.

Co je to Mód odtažitého obránce?

- Tato část nás chrání tím, že odpojí emoce.
- Snaží se, abychom nemuseli cítit bolest, stud, zranění nebo chaos – i za cenu toho, že necítíme vůbec nic.
- Člověk se může stáhnout do sebe, do obrazovky, do spánku... nebo do čehokoli, co utlumí prožívání.

Známky, že jsem v tomto módu:

- pocity prázdna, otupělosti, nudy
- nadměrné sledování seriálů, internetu, hraní her
- přejídání, zneužívání alkoholu nebo léků
- spánek jako únik
- sebepoškozování, pokud je odpojení spojené s vnitřním napětím

Odkud se to může vzít?

- V minulosti bylo lepší nemyslet, necítit – a přežít
- Emoce nebyly vítané nebo byly nebezpečné (výsměch, odmítnutí, trest)
- Stáhnout se bylo jedinou možnou ochranou (např. pro dítě, které se nemohlo či neumělo ještě efektivně bránit)

Biologicky můžeme mít tendenci k:

- vypínání nebo odpojení, když je situace zahlcující
- potřebě klidu za každou cenu, protože aktivace je spojena s přetížením

Má reflexe:

Někdy se potřebuji stáhnout, vypnout, nic necítit. Tento list mi pomůže lépe porozumět, proč to dělám – a co opravdu potřebuju.

Kdy se u mě objevuje tento mód?

V jakých situacích se stáhnou, vypnu nebo přestanu cítit? Co tomu předchází?

Příklad: „Po náročném dni, kdy na mě někdo křičel. Prostě si pustím seriál a nechci nic řešit.“

Moje odpověď:

Jak poznám, že jsem v tomto módu?

Co dělám? Co nedělám? Jak se chovám k ostatním?

Příklad: „Nemluvím s nikým. Scrolluju na telefonu. Mám prázdnou hlavu, ale zároveň nepříjemný pocit v těle.“

Moje odpověď:

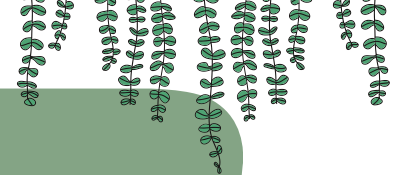
Jaké emoce se mi nedaří cítit nebo raději vypínám?

(Zaškrtni nebo dopiš ty, které si nechci připustit.)

- smutek
- stud
- vztek
- strach
- bezmoc
- úzkost
- jiná: _____

Příklad: „Hodně často vypínám smutek – bojím se, že kdybych ho opravdu cítil/a, úplně mě to smete.“

Moje odpověď:



Mód odtaženého obránce

Co by řekl Laskavý rodič této části?

Jak by mě utěšil? Co bych potřeboval/a slyšet místo odtažení?

Příklad: „Rozumím ti, že je toho moc. Můžeš se chránit i jinak – a já budu u toho s tebou.“

Moje odpověď:

Jak může zareagovat můj Zdravý dospělý?

Co mohu udělat, když zjistím, že se odpojuji?

Příklad: „Všímnu si, že vypínám – a místo automatického sledování seriálu si jdu na chvíli sednout a jen dýchat. Zkusím se vrátit k sobě.“

Moje odpověď:

Laskavá věta pro sebe dnes:

Malé připomenutí, že i odpojení má důvod – ale nemusím v něm zůstat.

Příklad: „Nemusím cítit všechno hned. Ale postupně se k sobě můžu vrátit.“

Moje odpověď: