

Přehled módů

Mód Kapitulátor

Někdy to v sobě **vzdám**. Mám pocit, že nic nemá smysl, že jsem prohrál/a. Tento list mi pomůže porozumět tomu, kdy se to děje – a jak si v těch chvílích mohu být oporou.

Co je to Mód kapitulátora?

V tomto módu se člověk vzdává vlastních potřeb a cílů. Přestává se snažit, přestává věřit, že se věci mohou změnit. Je to stav hlubokého pocitu porážky – jako kdyby už nic nemělo cenu.

Typické znaky:

- „Nemá to smysl.“
- „Stejně mě nikdo nevyslyší.“
- „Ať si dělají, co chtějí...“
- hluboký smutek, bezmoc, apatie
- pasivita nebo „zamrznutí“ v těžkých situacích

Odkud se to může vzít?

- V minulosti jsme se mohli snažit... ale nikdo nás neslyšel, nic se nezměnilo
- Může jít o naučenou bezmoc: opakovaná zkušenost, že „boj nemá cenu“
- V dětství byly naše potřeby přehlížené, zlehčovány nebo potlačeny

Biologicky:

- Někteří lidé jsou citlivější na frustraci nebo prožívají silněji pocity zklamání – může to souviset s temperamentem či způsobem, jak jejich tělo reaguje na stres.
- V těžkých chvílích se pak snáze stáhnou, místo aby bojovali.

Má reflexe:

Někdy se ve mně ozve část, která to vzdává, protože už nevěří, že to má smysl. Tato část mi pomůže porozumět tomu, kdy se to děje – a co tehdy nejvíc potřebuji.

Kdy se u mě tento mód objevuje?

V jakých situacích to v sobě „vzdám“? Kdy mám pocit, že nemá cenu něco zkoušet?

Příklad: „Když mě někdo opakovaně přeruší a vůbec mě neposlouchá. Pak už radši mlčím.“

Moje odpověď:

Co si tehdy říkám nebo co cítím?

Jak mluvím sám/sama k sobě? Co vevnitř prožívám?

Příklad: „Zase je to na mě moc. Mám pocit, že se nikdy nic nezlepší. Chce se mi brečet, ale ani to nejde.“

Moje odpověď:

Jaké emoce se v této části nejčastěji objevují?

(Zaškrtni nebo dopiš ty, které znáš.)

- smutek
- bezmoc
- vyčerpání
- zklamání
- stud
- ztráta naděje
- prázdnota
- jiná: _____

Příklad: „Především ztráta naděje. Jakoby se uvnitř všechno na chvíli vyplou.“

Moje odpověď:

Mód Kapitulátor

Co by řekl Laskavý rodič této části?

Jak by mě podpořil, kdyby věděl, jak moc se uvnitř vzdávám?

Příklad: „Vidím, jak tě to bolí. Tvoje pocity dávají smysl. A i teď máš právo zkusit to znovu – jinak, v bezpečí.“

Moje odpověď:

Jak může zareagovat můj Zdravý dospělý?

Jak se mohu sám/sama k sobě postavit, aniž bych se nutil/a – ale nezůstával/a jen v pasivitě?

Příklad: „Připomenu si, že i malý krok má smysl. Třeba si jen dojít pro vodu nebo napsat někomu blízkému.“

Moje odpověď:

Laskavá věta pro sebe dnes:

Věta, která mi připomene, že i bezmoc má svůj důvod – ale nejsem v ní navždy.

Příklad: „Může to být těžké. Ale neztratil/a jsem naději úplně – jen si teď potřebuju odpočinout.“

Moje odpověď:

