

Přehled módů

Mód rozzlobeného či impulzivního dítěte

Někdy v nás převládne silná emoce – **vztek, frustrace**, nebo pocit, že „už to takhle dál nejde“. Jako by uvnitř nás bylo dítě, které chce **křičet**, bouchnout do stolu nebo něco rychle udělat, aby si zajistilo, co potřebuje. Často je to ale dítě, které nebylo včas vyslyšeno – a teď křičí, protože jinak už to neumí.

Co tento mód obnáší?

- Tato část nás může jednat rychle a výbušně – někdy požaduje, manipuluje nebo dává najevo emoce způsobem, který druhé zraňuje nebo vzdaluje.
- Nemusí jít jen o vztek – někdy je to i snaha získat pozornost za každou cenu (např. přes sexuální chování, rizikové jednání apod.).

Známky tohoto módu:

- intenzivní hněv
- impulzivita
- znehodnocování druhých
- manipulativní chování
- výbuchy, výčitky, kontrola
- promiskuita, sebeustrukce

Odkud může pocházet?

Rodinné a vztahové prostředí v dětství

Tento mód se často objevuje u lidí, kteří vyrůstali v prostředí, kde:

- **nebylo bezpečno** – emoce byly odmítané, zesměšňované nebo zneužívané (např. výbuchy hněvu dospělých, tresty, výčitky),
- byl silný **tlak na poslušnost** nebo potlačení potřeb („nebreč“, „neodmlouvej“, „nebuď drzý“),
- nebyla příležitost se **zdravě vyjádřit** – emoce buď vybuchly, nebo byly potlačeny a později explodovaly.

Biologické vlivy a temperament

- Někteří lidé mají **vrozeně silnější** emoční **reakce** – snadněji se rozruší, hůře zvládají frustraci.
- **Impulzivita** může být částečně daná biologicky – nervový systém reaguje rychle, bez času na rozvahu.
- Může být přítomná **nízká tolerance** napětí a potřeba rychlého uvolnění.

Důležité: I když je tento mód náročný, často jde o způsob, jak přežít v prostředí, kde nebylo bezpečné mluvit o vlastních potřebách.

Má reflexe:

Občas se ve mně objeví část, která je rychlá, výbušná nebo netrpělivá. Možná se snaží získat pozornost, kontrolu nebo péči – jen to dělá způsobem, který není vždy užitečný. Tento list mi pomůže poznat, kdy a proč se tato část ozývá – a jak s ní mohu být v kontaktu s laskavostí a rozvahou.

Kdy se ve mně probouzí impulzivní nebo rozzlobené dítě?

Kdy mám tendenci jednat výbušně, v afektu, nebo něco "vynutit"?

Příklad: „Když mi partner řekne, že nemá čas. Najednou mám pocit, že musím něco říct, jinak mě nechá být. Někdy ho rovnou obviním nebo mu vyčtu staré věci.“

Moje odpověď:

Jaké emoce se ve mně objevují?

Když se tato část ozve, co všechno v sobě cítím? Zaškrtni ty, které odpovídají – nebo dopiš své.

- hněv / vztek
- frustrace
- netrpělivost
- bezmoc
- zklamání
- ponížení
- zranitelnost
- prázdnota
- smutek
- jiná: _____

Příklad: „Cítím směs hněvu a bezmoci – jako kdyby mě někdo přehlížel, a já měl chuť s tím hned něco udělat.“

Jak vypadá tato moje část?

Zkus si ji představit jako dítě – jak vypadá, jak se chová, co říká?

Příklad: „Je to asi desetiletý kluk, celý rudý, dupne nohou a křičí: 'Nikdo mě neposlouchá! Udělám, co chci!'“

Moje odpověď:





Mód rozzlobeného či impulzivního dítěte

Co se děje pod tím vztekem?

Co je schované pod tou silnou emocí? Co možná to dítě doopravdy cítí nebo potřebuje?

Příklad: „Ve skutečnosti je zoufalý. Má pocit, že už dlouho nikomu nezáleží na tom, co potřebuje. Neumí si o to říct jinak.“

Moje odpověď:

Co by řekl můj Laskavý rodič této části?

Jaká slova by jí nabídla pečující, chápající část mě samotného?

Příklad: „Vidím tě. Je toho na tebe moc. Tvoje pocity jsou v pořádku, jen tě nenechaly dlouho promluvit. Pojd', najdeme lepší způsob, jak být slyšen.“

Moje odpověď:

Jak může zasáhnout můj Zdravý dospělý?

Co by mohl udělat, aby tuto situaci zvládl citlivě, ale konstruktivně?

Příklad: „Uznám si, že jsem naštvaná, ale dám si pauzu. Nadechnu se. Možná napíšu zprávu, ale neodešlu ji hned. Až to přejde, řeknu klidně, co potřebuji.“

Moje odpověď:

Laskavá věta pro sebe dnes:

Jedna věta, kterou si dnes řeknu s pochopením – nepopírám, co cítím, ale dávám si šanci reagovat jinak.

Příklad: „Je v pořádku, že jsem naštváný/á. Zkusím si dát pauzu a popřemýšlet, co vlastně potřebuji.“

Moje odpověď: