

PL 15: POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ

Pozitivní odvrácení zahrnuje strategie, které nám mohou pomoci cítit se lépe. Předpokladem je, že příslušné chování samo o sobě není škodlivé. Odvrácení formou pozitivních aktivit je krátkodobě příznivé opatření emoční seberegulace, příp. emoční regulace a může zlepšit emoční rozpoložení. Zaměřením na aktuálně příjemnou situaci člověk prožívá více pozitivních emocí. Člověk může „dobít baterky“ a získat kontrolu nad skutečným problémem.

Pozitivní odvrácení *není* nápomocné, když nám zvolené chování škodí (požívání alkoholu a drog, excesivní chování jako hodně jídla, nakupování nebo sledování televize).

Pozitivní odvrácení by se *nemělo* používat pro zamaskování a přehlížení problému (přehnané nakupování v době, kdy probíhá partnerský konflikt) a *nemělo* by stát v cestě vlastním cílům. Člověk by si měl něco dopřát, ale měl by být i schopen tolerovat negativní emoce, aby mohl dosáhnout svého cíle.

Např. práce je nudná, proto celou dobu propovídam s kolegou. => Množství práce ale neubývá.

Pozitivní odvrácení by tedy měla být flexibilní strategie, která by se neměla přespříliš používat k emoční seberegulaci, resp. emoční regulaci.

Souhrnně můžeme říci: **Pozitivní odvrácení**

- zahrnuje způsoby chování, které slouží bezprostřednímu uspokojení potřeb,
- může krátkodobě regulovat negativní emoce, pokud tyto způsoby chování nejsou samy o sobě škodlivé,
- k řešení konfliktů a problémů však moc nepřispívá.