

PL 17: POTLAČOVÁNÍ

Potlačování: Potlačování emocionálních reakcí

V určitých situacích je lepší nedat svým pocitům volný průchod a pro začátek je lepší potlačit chování, které tyto pocity vyvolávají.

Pojem: Potlačování emočního výrazu a chování se označuje jako **suprese**.

Příklad: Karel pracuje v zahradnictví. Má odplevelit záhon s jahodami a rozhodl se, že úkol bez brblání splní. Chce, aby ho brali jako vzorného pracovníka. Pracuje velice pečlivě. Vtom přijde dozorkyně a zeptá se, kolik času ještě bude potřebovat a že ostatní to dělají rychleji. A že je tam kvůli práci, ne kvůli odpočinku. Karel začíná cítit hněv, který přerůstá ve vztek. Nejradši by té „bábě“ řekl, co si o ní myslí. Všiml si, jak se mu obličej a ruce stahují do křeče. Ale také ví, že když teď bouchne, tak o práci přijde. Proto se snaží zůstat v klidu a zachovat uvolněný výraz. Ale rozčilený je ještě po příchodu do sociálně terapeutického oddílu.

Použití strategie potlačování pocit neodstraní, může ale krátkodobě pomoci vyvážit situaci. Z dlouhodobého hlediska to není strategie vhodná k řešení problémů. Naopak – dlouhodobé potlačování vede k menší spokojenosti v životě.