

PL 30: ODDECHOVÝ ČAS

Jakmile si všimnete, že se rozčilujete a je riziko, že nad sebou ztratíte kontrolu, vezměte si oddechový čas. Ten Vám pomůže zacházet s hněvem a zabránit újmě své i druhých.

- Když si všimnete, že Váš hněv narůstá, tělo je v tenzi a Vy už brzy ztratíte kontrolu, řekněte sám sobě i dotyčnému, se kterým máte konflikt: „To mě fakt štve. Potřebuju pauzu.“
- Vystupte ze situace a držte se minimálně hodinu mimo. Dopřejte si čas na zchlazení a získejte odstup.
- Během této doby nepijte alkohol, neřidte auto a neberte drogy.
- Udělejte něco pozitivního pro snížení energie hněvu, která se při konfliktu vytvořila – projděte se, běhejte, jděte do své cely, malujte, poslouchajte hudbu, posilujte s činkami nebo dělejte domácí úkoly.
- Přemýšlejte o různých možnostech, jak konflikt ukončit.
- Až se zklidníte, rozhodněte se, jestli se k té situaci vrátíte. Mnohdy je možné nechat situaci „vyšumět“, ale v mnoha případech budete muset konflikt vyřešit.
- Vyslovte to. Mluvte o tom, co Vás rozčililo. Nezapomeňte, že když se budete snažit dokázat, že jste měl pravdu, tak se diskuze zřejmě spustí nanovo od začátku. Mluvte o tom, jak se cítíte a jak se cítí Váš protějšek a hledejte řešení, která budou lépe vyhovovat oběma.
- Vezměte si oddechový čas, když se začínáte rozčilovat – později by to bylo těžší.

Oddechový čas není **únik**. Oddechový čas není důvod ani omluva pro odchod do nejbližší hospody. Je to technika zvládnání narůstajících emocí, **než** se dostanou mimo kontrolu.

Oddechový čas ve vězení

Když je člověk ve vězení, pak si těžko vybere oddechový čas a těžko se stahuje z konfliktní situace. Přesto obvykle jde se vymanit z bezprostřední situace a schladit horkou hlavu (např. odejít do své cely). Občas se ve vězení dějí věci, které nemáte pod kontrolou, a cítíte se bezmocně. Možná nedokážete zvládnout každý konflikt strategiemi, o kterých jsme mluvili. Ale nejednat násilně – to je stále Vaše odpovědnost.