GEISSLERS HOFCOMOEDIANTEN

uvádějí

HNĚV

Jevištní corrida z cyklu Ctnosti a neřesti

PRACOVNÍ LIST

Ahoj,
rád bych se s tebou o hněvu pobavil ještě formou těhle listů. Hněv je totiž vážně dost široké téma, podle mě hodně zajímavé a taky dost osobní. Takže ne každému se o tom chce mluvit. Ale určitě stojí za to si o tom popřemýšlet.

Já jsem o hněvu přemýšlel tolik a tolikrát, až jsem se zamotal. A z toho vznikla ústřední linka mojí inscenace. Zkoumat svůj hněv a nořit se do vlastních pocitů je vlastně jako vstoupit do labyrintu – labyrintu vlastního nitra. Pojďme to zkusit spolu.

Všecko, co si sem napíšeš, je jen a jen tvoje věc. Nemusíš to nikde ukazovat, nikdo nebude hodnotit, jestli je to správně. Když to nebudeš chtít s nikým sdílet, nesdílej to.

1. Začneme zlehka.

a. Jak se máš? Napiš tři pocity, které v tobě dneska převládají.

-
-
-

b. I když má člověk zrovna „den blbec“, může na něm najít něco pěkného. Zkus si vybavit tři takové pěkné věci, co jsi dnes zažil/a. (A jestli je zrovna brzy ráno, tak přemýšlej o včerejšku.)

-
-
-

2. Teď se společně pojďme ohlédnout za představením...

a. Vzpomeň si na tyto situace z představení a napiš, co pro tebe znamenaly, jak jsi je chápal/a, o čem byly.

- hádka s partnerkou o pouštění pohádek dceři (stand-up)
- rozbití židle
- scéna s opřením čela o kontrabas a píseň

b. Co myslíš, v čem ti přílišný hněv může uškodit?

c. Zamysli se a zkus popsat situaci, ve které ti hněv naopak může být prospěšný. Jak myslíš, že nám hněv pomáhá?

Co jsi o hněvu nevěděl: Přečti si část programu věnovanou psychologii hněvu a označ si tam, co ti přijde důležité. Co tě překvapilo? S čím souzníš?

3. Poznej svůj hněv. Hněv totiž můžeš ovládnout, jen když se mu podíváš do očí.

a. Svůj hněv jsem si při tvorbě inscenace představil jako býka. Co myslíš, že mě k tomu vedlo?

To zvíře vlastně není jenom hněv. Je to taková část člověka, která jako by vycházela z pradávných dob, kdy jsme mnohem více podléhali zákonům přírody a museli jsme umět přežít v divočině. Jsou to pudy, instinkty, základní potřeby, které si kolikrát ani neuvědomujeme. Někdy bychom ji ani nechtěli mít, protože z ní vycházejí právě pocity hněvu, agrese, zlé myšlenky. A za to se stydíme. Máš někdy pocit, že nechceš být hodný/á, dělat všechno správně, že máš chuť porušit nějaká pravidla, co tě příliš svazují, že to v tobě vrčí, skučí atp.? To ti tahle část tebe říká, že něco není v pořádku, někde se překračují tvoje hranice. Je dobré tuhle část sebe poznat, umět ji vnímat a vědět, že je naší přirozenou součástí. Pak s ní můžeme pracovat a nepřemůže nás.

b. Jako které zvíře by sis svůj hněv představil/a ty? Jaké má to zvíře vlastnosti? V čem ti může být dobré a v čem nebezpečné? A co potřebuje, aby bylo v pohodě? Jestli chceš, můžeš si ho nakreslit.

Myslím, že je ti jasné, že je to jen přirovnání. Jestli máš svoje zvíře třeba vlka, co potřebuje čas od času rozsápat ovci, ty nemáš jít a rozsápat ovci, ale třeba si potřebuješ občas zaboxovat...

A co jsou to ty základní potřeby? Např. psycholožka Šárka Miková ve své Teorii typů pracuje s těmito základními potřebami: svoboda, žít „teď a tady“, vidět okamžitý dopad svého působení; kompetentnost, potřeba věcem rozumět, prověřovat je a zdokonalovat; jedinečnost, harmonie a hlubší smysl; stabilita, spolehlivost a možnost předvídat. A k tomu ještě někdo potřebuje trávit víc času o samotě, jinému naopak svědčí být více ve společnosti druhých. Jak to u sebe vnímáš ty?

c. Teďzase trochu jednodušeji: je skoro zbytečné učit se ovládat hněvivé stavy, když neodhalíš, proč tě co štve. Příklad? Ujede ti při cestě do školy autobus před nosem. Co tě v tu chvíli vlastně naštvalo? A co s tím můžeš dělat?

- Připadáš si neschopně, že ses zase nedovedl/a vypravit včas.
- Nebyla to tvoje chyba, autobus jel dřív, je to nespravedlivé. Jsi frustrovaný/á tím, že ať uděláš cokoliv, stejně se to nepovede.
- Když přijdeš pozdě, nestihneš se připravit a pak jsi v hrozném stresu.
- Učitel komentuje pozdní příchody tak, že je to hrozně ponižující.
- Přijdeš o začátek zajímavé vyučovací hodiny.
- Něco jiného:

4. Když už víš, co a proč tě to štve, můžeš se zaměřit na to, jak hněvu předcházet, jak se ho zbavit (ať už preventivně nebo při samotném návalu hněvu), aniž bys někomu ublížil/a.

Prevence	Když na tebe jde hněv
Aktivně sportuj.	Pořiď si boxovací pytel a bouchej do něj.
Choď na čerstvý vzduch.	Vrč, vyj, vydávej zvuky jako tvoje zvíře.
Omez aktivity, které tě negativně ovlivňují.	Vezmi si papír a tužku a čárej.
Přihlaš se na kroužek, který tě opravdu baví.	Muchlej a trhej papír.
Dostatečně spi.	Čtvercové dýchání: Dívej se jinam než na zdroj svého naštvání a dýchej podle schématu: ■ 4 doby nádech ■ 4 doby zadrž dech ■ 4 doby výdech ■ 4 doby zadrž dech
Dbej na správnou výživu, aby ti nechyběly vitamíny, minerály a mastné kyseliny.	
Najdi si místo, kde je ti dobře, kde jsi sám/sama a v bezpečí a přemýšlej tam o tom, co můžeš udělat pozitivního pro to, abys vyřešil/ a svoje problémy. Nebo tam jen relaxuj.	
Popovídej si o tom s rodiči, s kamarády, se školním psychologem, nebo i jinde. (V programu najdeš centra pomoci, když je ti fakt zle. Nemusíš na to být sám/sama.)	Vede ke zklidnění, když nechceš vybuchnout, nebo když jsi ve stresu. Uvede tě do stavu, kdy si se vzniklou situací dovedeš poradit nějak rozumně. Nebo mezitím dojdeš k boxovacímu pytli ;-).

- Už jsi asi pochopil/a, že já jsem se se svým hněvem zkusil vypořádat skrze divadlo. Taky, když je na mě těch emocí moc, tak skládám hudbu, nebo si prostě jenom sednu ke kytaře a hraju. Přetvořit energii, co z emoce vychází, v umělecké vyjádření, je super. Zkus to taky. Inspiruj se úvodní básní Můj hněv a napiš vlastní, o svém hněvu.

- Tíhneš k jiným formám umění? Zkus téma hněvu zpracovat kresbou, malbou, hudbou, multimediálně.

- Nikoho nezajímá, co cítíš? Nás ano! Budeme rádi, když nám své dílo pošleš. Zveřejníme ho anonymně na našich webových stránkách, kde pro to vznikne speciální „emoční labyrint".

Jestli jsi došel/došla až sem, udělal/a jsi spoustu práce pro sebe. A to je to nejdůležitější. Loučím se s tebou. Ale jestli máš nějaké dotazy nebo postřehy k inscenaci, které bys mi chtěl/a říct, napiš mi na email hnev@geisslers.cz. Budu rád.

Měj se dobře!
Petr

Tady je prostor pro tebe.
Piš, kresli, tvoř...