

„Když byla Sára [ENFJ] menší, často bylo pro dědečka [ISTJ] těžké vyrovnat se s tím, jak hlasitě a opakovaně prožívá své emoce. Nazýval ji pro sebe ‚má malá milá hysterka‘. Vůbec nedokázal pochopit, jak z tak malých příčin (např. zakopnutí) udělá velkou ‚aféru‘ – hlasitě nařiká a má potřebu opakovaně s někým sdílet, jak to bolelo. Pro dědečka bylo nepochopitelné, že je to součástí její osobnosti, že se tak se vším rychleji vyrovnává a že sdílení emocí s druhými je pro ni zásadní životní strategií.“

U typů s preferencí F_1 jsme v jejich útlém věku také svědky prožívání emocí navenek, nicméně postupně tyto děti drží negativní emoce stále více v sobě. To, že jejich emoce nevidíme, ale neznamená, že je neprožívají. Právě naopak. Síla jejich emocí je velká, podobně jako riziko, že pokud se jim nepodaří je dobře zpracovat, odrazí se to na jejich těle (typy s F_1 tíhnou k psychosomatickým onemocněním):

Ivoš (INFP): „Zjistil jsem, že nejčastěji první signály vysílá zažívání; pokud to není řešeno, pokračují záda. Pro sebe jsem tomu začal říkat ‚mít v břiše kopací míč‘: člověku vlastně nic není, ale zároveň mu není dobře. Ignorování těchto signálů vedlo k problémům, jejichž řešení si vyžádalo více než dva roky.“

F_1 typy totiž často tíhnou k takovým strategiím zpracování negativních emocí, které nevedou k jejich odstranění – obviňují samy sebe, že to byla jejich chyba, utápějí se ve svých pocitech, staví se do role oběti nebo rezignují. Není pro ně přirozené používat strategie kognitivní, jako to mají děti s preferencí T_E a T_I :



Prokop (ISFP, dominantní F_1) zpracovává své emoce spíše uvnitř



Sára (ENFJ, dominantní F_e) zpracovává své emoce často směrem ven

„U Prokopa [ISFP, 7 let] někdy vidím, jak rychle hází flintu do žita, když se mu něco nepodaří napoprvé. Na rozdíl od Rozky [INTJ], která si to rychle racionálně zpracuje a zkusí znovu. Myslím, že ho v tu chvíli rychle zaplaví emoce, protože zklamal vlastní představu o sobě (dělá ze sebe oběť), ale navenek je moc nedává znát.“

I s těmito dětmi ale můžeme mluvit o tom, že mohou se svými myšlenkami pracovat. Že je mohou „poslat pryč“ a místo nich si vytvořit nějaké pozitivní, např. tím, že budou myslet na něco, co jim dělá radost, nebo budou dělat něco, co je baví.

Vliv rodičů

Když si dítě osvojuje strategie zvládnání emocí, my jako rodiče ho výrazně ovlivňujeme, nejen tím, jak na jeho projevy emocí reagujeme, ale také jak my sami se svými emocemi nakládáme. Právě to si často neseme ještě ze svého vlastního dětství:

Jana (INFJ): „Když jsem byla malinká, měla jsem vůli prosazovat se. Někdy jsem třeba udělala mámě scénu a válela jsem se po zemi na ulici. Zpětně mi dochází, že mi nevadilo, že se mě snažila vychovávat, ale že když jsem něco cítila, tak ona řekla, že je to špatně, že to tak cítím. Že to období vzdoru je něco, co není v pořádku, a musí se to u dítěte potlačit. Dnes už se rodiče naštěstí vzdělávají v tom, jak přijmout pocity dítěte a zároveň mu dát hranice. Já jsem hranice rezolutně dostávala, ale odnesla jsem si z toho, že jsem špatná. Takže jsem

se naučila emoce skrývat; nechávám je v sobě hodně nakupit. A pak někdy cítím, že už jsem před výbuchem. Tak se někam zavřu, aby mě nikdo neviděl. Přitom díky Teorii typů vím, že vzhledem k sekundárnímu F_E by pro mě sdílení mého prožívání s někým, komu důvěřuju, mělo být přirozené. Ještě horší na tom ale je, že mě rozhazovaly projevy emocí mých dětí, až mě na to musel manžel upozornit.“

Přestože je ale vliv rodičů na rozvoj strategií emoční regulace u dětí velmi významný, dítě zpravidla tíhne k těm strategiím, které odrážejí jeho vrozené potřeby (typ temperamentu) a preference psychických funkcí. Zajímavé je pak porovnávat, jak se liší strategie emoční regulace u sourozenců, kteří jsou si věkově velmi blízcí (vývojové charakteristiky proto nehrají podstatnou roli) a vyrůstají ve stejné rodině:

Ema (INTP, 11 let), Lucka (ISFP, 10 let) a Hanka (ISTP, 7 let) jsou sestry. Všechny dobře rozpoznaly, že kluk na obrázku je našťvaný. Na otázku „Co by mohl dělat kluk na obrázku, aby už nebyl našťvaný?“ však odpověděly rozdílně:

Ema (INTP, 11 let): „Asi se přemocť a říct si: ‚Tak, mám dvě možnosti: budu celou dobu našťvanej a budu mít zkažený zbytek dne, nebo to nechám být a začnu si ten den užívat.““

Ema používá strategii, kterou slyší často od své maminky, jež je ENTP typ. Jejich typy [INTP a ENTP] patří do temperamentu NT, jehož klíčovými potřebami jsou mistrovství a sebekontrola, znalosti a kompetence. Pro jejich uspokojení je potřeba cítit se schopný, a to především v intelektuální oblasti, a být schopen sám sebe kontrolovat a regulovat – neschopnost sebekontroly je vnímána jako nekompetentnost.

Lucka (ISFP, 10 let) sice slyší od maminky stejnou větu, nicméně odpověděla: „Měl by udělat nějakou svoji oblíbenou aktivitu, aby se mu zlepšila nálada, nebo se usmířit s tím člověkem, na kterého je našťvaný.““

Lucka je typ SP, pro který jsou klíčovými potřebami svoboda jednat, užívat si život teď a tady a působit dopad. Proto by měl chlapec udělat nějakou oblíbenou aktivitu, která mu zlepší náladu. Lucčinou dominantní funkcí je přitom F_1 , takže v souladu s potřebou harmonie ještě dodává, že „by se měl ten kluk usmířit s člověkem, na kterého je našťvaný“. Pro úplnost ještě uvádíme reakci jejich sestry Hanky (ISTP, 7 let), která by chlapci také poradila něco, co odráží její typ osobnosti. Měl by si totiž „kreslit nebo něco vyrábět“. ISTP typy patří také do SP temperamentu (jako Lucka), pravděpodobně proto Hanka navrhuje něco aktivně dělat. Činnostmi, jež konkrétně ISTP typy nejvíce baví, jsou vytváření věcí nebo jejich zkoumání.

V naší kultuře je pro rodiče (či jiné průvodce) často náročné prožít silné emoce dětí. Míváme tendenci negativní emoce rychle ukončovat, odvádět pozornost nebo dětem hrozit, že jestli hned nepřestanou, tak... Za „normální“ totiž často považujeme, že silné negativní emoce se nemají příliš projevovat – tak nás to většinou učili naši rodiče či učitelé ve školce. Stává se, že podvědomě v tomto duchu tlačíme na sebe a pak vyvíjíme tlak i na děti, aby se naučily emoce rychle ovládnout nebo potlačit:

Mírka: „Já to mám tak, že běžný život řeším skrze myšlení, ale ve stresu mi myšlení oporu neposkytuje. Jsou na to i jakési důvody neurální, že se odpojí prefrontální laloky a jede automatická, vývojově starší reakce, ‚infantilní‘. Mnoho let jsem řešila následující rozpor: buď

můžu svou infantilní (tj. u mě agresivní, vulgární, výbušnou, ubližující, ponižující, snažící se dosáhnout svého) reakci silou vůle potlačit, např. při jednání se šéfem (pak se mi to somatizuje – a beztak to vybuchne večer či někde, kde už nejsem tak úzkostná, abych se udržela na uzdě), nebo to můžu ‚pustit‘, např. na své blízké lidi. To chvilíčku chutná sladce, ale následky jsou fakt nepříjemné. Obojí je špatně. Rozřešení mi přineslo až mateřství. Zjistila jsem totiž, že můj syn, miminko a nyní batole, je ‚infantilní‘ úplně jiným způsobem, než to dělávám já. Když mu něco nevyhovuje, ustane v činnosti, jako by se uvolní a zároveň se soustředí, a celou svou energii vrhne do uvolňování toho přetlaku negativních emocí. Stojí a zplna hrdla řve a řve a řve. Když mu to nikdo nekazí skrze pokusy nějak ten proces měnit („Neřvi, však se nic nestalo!“), tak velmi rychle dosáhne vyrovnaného stavu. Postupně se to od něj učím: neměštnat si tenze a odpory, ale neagresivně (to je pro mne ten zásadní klíč) je vypouštět ven. Je pro mě ohromně motivační jednak vidět, že jemu, když je ještě čistý, socializací nerozbitý, to fakt hezky funguje, a jednak si uvědomovat, že čím více jsem uvolněná („vypuštěná“), tím pro něj můžu být přítomnější mámou, která je fakt na jeho straně. Čili postupně dokážu to pro mne úplně nejtěžší – přijímat sama sebe a podporovat sama sebe i v těch ‚infantilních‘ rozměrech. Což mi v životě nikdo nepředvedl, jak se dělá – ale zdá se mi, že je to základ.“

Snažíme-li se tedy děti učit, jak zvládat své emoce, záleží velmi na tom, jakou cestu zvolíme. Znalost Teorie typů nám může být užitečným pomocníkem – může nám ukázat, jaký způsob korigování emocí je pro dítě přirozený, abychom svůj přístup k dítěti individualizovali:

Jana (INFJ): „K Čeňkovi [INTJ, 9 let] a Jiříkovi [ESFP, 11 let] jsem přistupovala stejně, ale pak jsem vypožadovala, že potřebují, abych na ně reagovala jinak. Když se vzteká Jiřík a já tomu dám jasnou hranici, tak odejde vedle do místnosti. Já tam jdu za ním, řeknu mu, že chápu, že je naštvaný, a že je důležité, aby si tím prošel. Nechám ho, aby se ‚vybublal‘, pak ho obejmou, dám mu pusu – a je to. U Čeňka to takhle nefunguje – on ode mě pusy nechce. Vím, že ho musím nechat; maximálně mu to racionálně okomentuju, aby to pochopil svojí myslí. A pak mi ještě funguje, když jdu na to přes činy, ne přes objímání. Třeba vím, že má chuť na dobré jídlo, a to, že ho mám ráda, pochopí na základě toho, že mu doježu koupit jeho oblíbenou pomazánku – zařídím něco, na co jsem doteď neměla čas. Pochopí z toho, že mi na něm záleží. Moji lásku a pozornost vnímá i v tom, že pro něj něco zařídím nebo že mu umožním něco dělat. Třeba si chtěl sám vyrábět adventní kalendář. Pomohla jsem mu to připravit a vytvořila jsem prostředí, aby mohl tvořit. Ale někdy jdu za ním a řeknu mu, že bych ho chtěla obejmout. Říkám mu, že vím, že on to nemá rád, ale že to je můj způsob. A že je naprosto v pořádku, že to má jinak.“

„Magdaléna [INFP, 9 let] těžce nese, když se na ni rozzlobíme. Nejedná se o to, když ji hubujeme za to, že dělá něco, co nemá. Většinou je to, když už nemáme trpělivost na její laxnost, nepřítomnost duchem, a vybuchneme. Pokaždé to skončí tak, že ji najdeme někde schoulenou v klubíčku, jak spí. V tomto případě je pro nás zjištění jejího typu asi tím největším přínosem. Od té doby, co známe Magdalénčin typ, se těmito situacím snažíme vyvarovat a raději vše řešit klidným hlasem.“