



EMOCE

V naší rodině se nikdy o emocích nemluvalo. Natož ve spojení s uvedením potřeby. Dodnes ze strany rodičů se o citech nemluví.

S manželem jsme spolu víc jak 10let. Ač sám nepochází ze zdravé rodiny umí dávat city najevo lépe jak já, i když v tom má i on obrovské rezervy.

Já na tom pracuji. Moc mi to nejde slovy. Přijít a říci naplno MILUJI TĚ mi moc nejde i když to uvnitř cítím. Za dobu, co s mužem jsme, jsme si vytvořili svoje způsoby, jak si to říci, a hlavně co oba umíme je dávat si to najevo činy – ať už úžasné dárky o kterých víme že druhému udělají radost nebo různými jinými činy, péčí apod.

Jak na sobě pracuji už mi celkem jdou dávat najevo ty "příjemné" emoce.

Ovšem dodnes se stydím za slzy – ať už slzy smutku nebo i "pýchy" na to že se někomu něco povede, u filmu atd. To si v sobě pořád nesu, že se nemá. Tak když mám potřebu zabrečet si dělám to tak, aby mě nikdo neviděl.

Teď s tím i tápu u syna. Když brečí tak chci mít pochopení, nelituji ho, jen s ním souzním.

Ovšem už mám pocit, že brečí kvůli každé kravině a zas z něj nechci mít "ubřečenou princeznu" :) tak nevím kde je ta hranice. Snažím se vysvětlovat kdy je brek v pořádku a kdy není, tak uvidím časem jestli je to ta správná cesta..

Nyní po všech webinářích a informacích které mám se učím zastavit se, zamyslet se jak se cítím, proč tomu tak je a říci nahlas tomu druhému jak se cítím a co po něm chci aby teď udělal - říkám to jak v příjemných tak v nepříjemných situacích.

Umět si pojmenovat co cítím a co v tu chvíli potřebuji, není vůbec jednoduché. Občas i moje okolí dělá, že mě neslyší. Vím, že emoce jsou obrovsky důležité.

Zrovna teď jsem v situaci se svou podřízenou kdy ona opakovaně nedělá, co jsme si domluvili, nekomunikuje, jak se domluvíme, nedostavuje se na sjednaná setkání. Vždy se se zpožděním dočkám jen nějaké výmluvy. Nechci tuto situaci řešit po telefonu, proto čekám až dojde k osobnímu setkání, abych si s ní o všem promluvila a řekli jsme si v čem je problém. Dokud k tomu nedojde tak mi to pořád leží v hlavě, cítím se kvůli tomu zklamaně a naštvaně. Bere mi to chuť do další práce. A vím, že čím déle bude trvat, než si to vyjasníme nabalí se na to další věci a bude pak pro mě jednání s ní velkou zkouškou, zda jsem se už něco naučila a dokážu s ní mluvit klidně, nevyčítavě, s pochopením a zda z jednání odejdeme s výsledkem WIN – WIN.

