

Vánoce jako čas pohody? Někteří sportovci si chystají krizový scénář

19.12.2023 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Tíživé situace přitom nemusejí být pouze o tom, že by se k nim někdo z rodiny choval zle. „Představte si třeba, že přijedete domů a všichni z rodiny se vás ptají: tak co jak to jde, a kde máš další dobrý výsledek? Najednou máte pocit, že vás rodina vnímá jen v té vaší profesi. Jako kdybyste nebyl člověk, který chce být doma se svými blízkými a má taky jiné kvality. Tohle jsou témata, která občas otevíráme.“

Většinou se však podle Balákové v našich představách objevuje černobílé vidění. „To znamená, že všichni a všechno bude špatné, navíc často do svých představ promítáme rychlé závěry. Například, když se mě rodiče budou ptát jen na výsledky, mám pocit, že jsem pro ně nedostatečný v dalších oblastech,“ líčí místopředsdkyně Asociace psychologů sportu. „Je potřeba narušit toto černobílé vidění. Bavíme se o tom, že můžou být v čase stráveném s rodinou momenty, které jsou nám nepříjemné, ale nemusí to tak být od začátku až do konce. Hledáme společně okamžiky, na které se může klient těšit, ať už s jedním nebo s druhým rodičem či s prarodiči a podobně.“

Jak si ještě v takové situaci poradit?

Pomohou komunikační dovednosti, díky kterým se naučíte vymezit – nastavit své hranice. „Říct to, co potřebuju a taky zajistit si to, co potřebuju. Pokud vnímám, že svátky s rodinou jsou velmi stresující, mám právo říct, že tam nebudu. Zároveň ale musím být schopný ustát, že jsem to udělal. Nebo můžu říct: těším se na vás a rád přijedu, ale za takových a takových podmínek,“ vysvětluje Baláková.

Řešení existuje i v situacích, kdy neposbíte odvahu vystavit se mnohdy nepříjemné konfrontaci. „V takovém případě se připravujeme na to, jak vánoční svátky pravděpodobně budou probíhat. S klienty přichystáme krizový scénář podle toho, co tak z vlastní zkušenosti vědí, že se v rodině děje. A jaké budou mít vlastní zvládací mechanismy pro jednotlivé momenty,“ poodkrývá Baláková.

„Mohou se mentálně odpojit, odvést pozornost jinam, pokud jim je v rozhovoru něco nepříjemného. Mohou se předem rozhodnout: jdu toho, vím, že to bude nepříjemné, vím, že tam budou tyto momenty, ale mám pro ně zvládací scénář, protože mi za to stojí to takto zvládnout. Anebo mohou udělat kompromis – půjdu tam, ale budu tam jen určitou dobu.“

<https://www.olympijskytytym.cz/article/vanoce-jako-cas-pohody-nekteri-sportovci-si-chystaji-krizovy-scenar>