

Praktické sebepoznání

Předchozí kapitola zabývající se nástroji sebepoznání nám díky zážitkovým technikám pomohla vystavět pomyslný most mezi dosavadními převážně teoretickými texty a praktickými postupy obsaženými ve druhé části knihy. Druhá část tedy nabízí různá cvičení, s jejichž přispěním může člověk usilující o sebepoznání dospět k bohatšímu sebeobrazu či sebesystému. Ještě jednou však zdůrazňuji, že cílem těchto cvičení je sebepoznání; jejich výstupy nelze hodnotit v dimenzích „dobré“ nebo „špatné“ – nemůžeme v nich dopadnout třeba lépe než kolega. Jestliže se díky nějaké technice o sobě dozvíme novou informaci, není nutné k ní okamžitě přidávat znaménko minus nebo plus. Její hodnota se obvykle ukáže až v závislosti na cíli, který si v budoucnu zvolíme. Daleko prospěšnější tedy bývá zjistit, v čem nám například nově objevený rys může bránit a k čemu nám naopak může pomoci, jakou výhodu skýtá. Ještě jednou tedy: **jednotlivá**

cvičení nemají určitý žádoucí výsledek, jejich výstupy se vždy liší od člověka k člověku.

Co se týče konkrétních cvičení, otevřeně přiznávám, že ačkoli jsem v několika málo případech sám přispěl k jejich konečné podobě, naprostá většina z nich má kořeny v mnohaleté nadosobní zkušenosti vyvěrající z psychotherapeutického vědění. Některá lze nalézt napříč rozdílnými teoretickými směry v repertoárech odlišně orientovaných terapeutů; není tudíž v mých silách dohledat všechny jejich původní autory. Obvykle se jedná o osvědčené výcvikové techniky, které si předávají terapeuti již po několik generací a upravují je podle své potřeby. Sám jsem se s mnohými seznámil na zážitkových kurzech i v různých terapeutických dílnách, některé jsem objevil v odborných publikacích. Pokud jsem si jistý původem konkrétního cvičení, uvádím odkaz na zdroj přímo u něj. Nicméně u většiny jsem původního autora nedokázal dohledat. Zřejmě však není tak důležité přesně určit, kdo které cvičení vymyslel, protože ho zcela jistě vytvářel s úmyslem pomoci druhým lidem. A jestliže ho uvádím v této knize, snad jen pokračuji v záměru původních autorů.

Jak vyplynulo z předchozí kapitoly, celá tato část knihy bude rozdělena do několika hlavních tematických celků. Pojdme se tedy nejprve seznámit s oblastí vnějšího světa, s tím, jak na nás přímo nebo nepřímo působí podněty a jevy v okolním světě.

Vnější svět

Pro lepší názornost rozdělím nejprve oblast vnějšího světa do tří menších celků, jimiž se postupně budeme zabývat: Složka *prostředí* se týká veškerých věcí a jevů kolem nás – domů, předmětů, přírodních úkazů atp. Složka *sociálních sítí* zahrnuje osoby v našem okolí, tedy zejména různé skupiny lidí, do

nichž jsme začleněni a které nás ovlivňují. Poslední složkou, která je úzce propojena s tou předchozí, je složka *sociálních vztahů* – tato složka se zabývá kvalitativními aspekty předěšlé uvedené.

Prostředí

V této oblasti nás bude asi nejvíce zajímat odpověď na dvě základní otázky:

1. Jak působí vnější prostředí na nás a jak nás ovlivňuje?
2. Jak my sami ovlivňujeme své okolí, jak ho pozměňujeme?

V každém okamžiku se v našem bezprostředním okolí odehrávají nějaké děje, obklopují nás různé předměty, a třebaže si to běžně neuvědomujeme, tyto vnější skutečnosti pak více či méně ovlivňují naše chování. Představte si třeba, že někomu vysvětlujete, jak se tančí valčík. Pravděpodobně bude váš výklad velmi záviset na prostředí: jestli přitom zrovna stojíte v přeplněné tramvaji, nebo se třeba procházíte po louce, anebo zda tento postup šeptem přibližujete kamarádovi během nějaké nezáživné přednášky. Vnější prostředí také ovlivňuje i naše prožívání. Jiné pocity nás přepadají v malém potmělém sklepě a jiné v prosluněné hale. Podobně stěny místnosti vymalované rudou barvou budou mít na naši náladu jiný dopad než sněhobílá malba.

Cvičení 7: Věnujte několik minut tomu, abyste si ujasnili vliv prostředí, které vás běžně obklopuje. Diskutujte s nějakým přítelem nebo kolegou a popište mu, jak vypadá váš byt (nebo třeba studentský pokoj), zda žijete ve velkoměstě, na vesnici, zdali upřednostňujete městské či přírodní prostředí, zda máte spíše rádi lesy, moře, hory nebo louky atp. Zkuste si ve vzájemné debatě ujasnit, reagujete-li nějakým způsobem na změny pro-

středí, případně jak. Zvažte, působí-li na vás různé barvy, tvar a velikost místností, ve kterých se pohybujete. Hleďte, co máte se svým partnerem společného a co je naopak u každého z vás jiné. Poté si sedněte do větší skupinky osob a promluvte si o tom s ostatními. Čím se odlišujete od druhých? Kdo vnější prostředí vnímá podobně jako vy? V následujících dnech si zkuste více všimnout různých prostředí, jež vás obklopují, a případně také toho, zda na vás působí nějak odlišně.

Místa, ve kterých trávíme svůj čas, vyhledáváme obvykle podle určitého klíče (Gräffová, 1999). Většinou bezděčně upřednostňujeme taková, v nichž se cítíme příjemně a pohodlně. Pokud to ovšem vnější prostředí neumožňuje, někteří z nás jsou aktivnější a okolní svět si přetvářejí k obrazu svému: na studentských kolejích nebo v pronajatých pokojích si zkrášlují prostory různými obrazy či plakáty, květinami a dalšími předměty, které jim zpříjemňují pobyt. Jiní však naopak pasivně přejímají prostředí, do něhož byli vrženi, bez jakéhokoli pokusu o změnu. Možná proto, že na ně skutečně příliš nepůsobí to, co je kolem nich. Ke které skupině se řadíte?

Bezděky tedy často vyhledáváme prostředí, ve kterém se cítíme dobře. Všimli jste si někdy, kam a jak si sedáte či stoupáte v dopravním prostředku, když je tam málo lidí? A co třeba v případě přeplněného dopravního prostředku? Možná ještě zajímavější bude uvědomit si, kam se posadíte v restauraci, máte-li možnost výběru. Které místo je pro vás to nejlepší?

Cvičení 8: Najděte si v místnosti, ve které se právě nacházíte, „to své“ místo. Procházejte prostorem, zastavujte se v různých koutech a uvědomte si, zda se nějak mění vaše pocity, vaše emoční rozpoložení. Jestli se zkrátka necítíte jinak, když stojíte zády ke dveřím, než když usednete na parapet otevřeného okna. Je-li vám pohodlněji uprostřed místnosti nebo spíše poblíž stěn. Věnujte této činnosti alespoň pár minut. Ujasnili jste si nějaké rozdíly mezi vašimi „dobrymi“ a „špatnými“ místy?

(Gräffová, 1999)

Jak se ukázalo, prostředí, které nás obklopuje, ovlivňuje do určité míry naše prožívání a chování. Zřejmě větší vliv však mají lidé, kteří se pohybují kolem nás. Právě jim budeme věnovat více pozornosti v následujících odstavcích.

Sociální sítě

Všichni patříme do širších sociálních sítí, jsme spjati s různými společenskými skupinami. Tou zřejmě nejpevnější vazbou nás poutají naše rodiny, ať už se jedná o ty původní, nebo současné. Obvykle se však sami začleňujeme ještě do dalších skupin – třeba do party kamarádů „na pivo“, do hudebního souboru nebo do skupiny spolužáků ze školy. Jak vyplynulo z pojednání o systemických a narativních směrech v psychoterapii, příslušnost k nějakému uskupení osob značně ovlivňuje naše smýšlení, naše názory a vůbec prožívání i chování celkově.

Cvičení 9: Najděte alespoň deset rozdílných sociálních uskupení, do kterých byste se mohli sami zařadit – může se jednat jak o různá formální či neformální sdružení osob, tak o širší společenské skupiny. Třeba: rodina, třída ve škole, kolektiv v práci, kamarádi ze sobotních setkání, fotbaloví fanoušci, volejbalisté, kuřáci, Středoevropané... Teď si v menších hloučcích (3 až 5 osob) promluvte o tom, čím jsou skupiny z vašich seznamů charakteristické, jak se chovají jejich členové, jaké mají názory; pokuste se přijít na to, jak vás příslušnost k určité skupině ovlivňuje, co vám přináší, jaká jsou pravidla této skupiny atp. Zamyslete se i nad tím, zda se někdy v minulosti změnilo vaše prožívání a chování, když jste nějakou skupinu opustili.

Je zjevné, že nás ovlivňuje třeba i to, že vyrůstáme ve skupině osob ovlivněných křesťanskou, židovskou nebo třeba muslimskou tradicí. Zřejmě nejvíce však na nás působí lidé v našem bezprostředním okolí. Jednou z možností, jak si takovou skupinu lidí více ujasnit, je nakreslit si sociogram – schéma zobrazující uspořádání našich nejbližších sociálních sítí.

Cvičení 10: Vezměte si čtvrtku papíru a někde zhruba v jejím středu nakreslete kroužek. Do něj vepište své jméno. Teď kolem postupně rozmístěte další kroužky, které budou symbolizovat osoby ve vašem okolí. Začněte od toho nejbližšího člověka a poté přidávejte další blízké. Vzájemným propojením jednotlivých kroužků vytvoříte jakousi síť osob, které vás obklopují. Zkuste se teď zaměřit na jednotlivé osoby z vašeho sociogramu a zamyslete se nad tím, jakým způsobem na vás působí, co třeba máte společného a jestli vás tito blízcí nějak ovlivňují – třeba i tak, že se jim v některých charakteristikách nechcete podobat, a proto se pak chováte právě opačně než dotyčná osoba. Promluvte si o svých objevech ve dvojicích.

Z předchozích cvičení je více než zjevné, že jsme obvykle pevně ukotveni v různých sociálních sítích. Přesto však, jak vyplynulo z teoretické části knihy, si stále uvědomujeme svoji odlišnost od ostatních a pokoušíme se udržovat si od nich nějaký odstup, sami jim nastavujeme hranice. Tyto hranice mívají podobu jakési „bubliny“, do které druhé běžně nepouštíme. Zmíněný osobní prostor či „bublina“ však pokaždé vypadá trochu jinak – když kráčíme v davu, když hovoříme s nadřazeným v práci nebo když si třeba špitáme důvěrnosti s milovanou osobou.

Snad jste si také někdy uvědomili situaci (nebo jste se dokonce sami stali jejími hlavními aktéry), kdy jeden člověk vyžaduje menší osobní prostor než ten druhý a při rozhovoru se stále pokouší přiblížit ke svému protějšku, zatímco ten druhý se chce naopak oddálit, protože mu přílišná blízkost nevyhovuje. Pokud rozhovor trvá delší dobu a sledujete jej z odstupů, můžete být svědky bizarních „tanečků“: první mluvčí neustále postupuje dopředu a druhý ustupuje – nacházejí-li se navíc v těsnějším prostoru, můžete zdáti skutečně nabýt dojmu, jako by ti dva spolu tančili.

Cvičení 11: Ve dvojicích si s kolegou nebo s kamarádem vyzkoušejte, jaké jsou hranice vašeho osobního prostoru. Nejprve se postavte čelem proti

sobě na vzdálenost asi tři metry a pomalu se k sobě přibližujte. Postupujte stále pozvolna kupředu, dokud si jeden z vás neuvědomí, že mu přílišná blízkost začíná být nepříjemná. V tomto okamžiku se zastavte a řekněte si, zda to máte oba podobně, nebo jestli by vám nebo vašemu partnerovi/partnerce vyhovovala větší blízkost, případně větší odstup. Vyzkoušejte si znovu mírně poodstoupit a oba hleďte tu správnou vzdálenost.

Teď vyzkoušejte totéž, ale ze strany. Postavte se k sobě bokem na vzdálenost zhruba jednoho a půl metru. Začněte se přibližovat a opět se zastavte v okamžiku, kdy si uvědomíte, že už je vám to nepříjemné. Stejně jako předtím prozkoumejte, jaký rozměr má vaše boční ohraničení osobního prostoru. Až s tím budete hotovi, poproste kolegyni nebo kolegu, aby se za vás postavil zezadu a postupně se k vám blížil. Zastavte ho, jakmile vám bude jeho blízkost nepříjemná; teprve v tu chvíli se ohlédněte a zkontrolujte, v jaké vzdálenosti za vámi stojí. Vystřídejte se a poskytněte svému partnerovi stejný prožitek.

Poslední částí cvičení je výměna dvojic; zjistěte, jestli se vaše „osobní bublina“ proměňuje v kontaktu s dalšími lidmi. Je to odlišné v závislosti na tom, zda se jedná o muže či ženu? Odvíjí se to od vašeho vztahu k danému člověku? V následujících dnech si všimněte osobních prostorů lidí kolem a nenásilně si zkoušejte vzdálenosti, které jsou pro vás nebo pro druhého bezpečné.

Jakmile si důkladně „osaháte“ svůj osobní prostor, jímž se obrhujete proti osobám zvenčí, můžete v tomto cvičení postoupit ještě o kousek dál:

Cvičení 12: Teď, když už znáte své hranice, zkuste si je, nejprve jen ve skupině spolužáků či kamarádů, navzájem narušovat. Vstupujte do osobního prostoru druhých lidí, nechte si nabourávat své vlastní hranice a sledujte, jak se zachováváte. Co uděláte, když se vám někdo postaví obličejem jen pár centimetrů od vaší tváře? Jak se cítíte, když do vás někdo vrazí ramenem? Máte tendenci se mu postavit? Nebo raději ustupujete? Uvědomte si svou nejčastější reakci a po skončení cvičení si o tom popovídejte s ostatními.

Teď si znovu ve skupině narušujte své osobní prostory, avšak s určitou obměnou. V tomto případě zkuste na průnik do vaší „bubliny“ zareagovat nějak jinak, než pro vás bylo doposud obvyklé. Jestliže jste předtím

pokaždé ucuklí, zkuste teď naopak ještě postoupit kupředu, doprovázejte svůj výpad třeba nějakým zvukem. Zkoumejte, nakolik vám je tato změna příjemná a jak na ni reagují ostatní. Na konci cvičení si opět popovídejte o svých objevech v celé skupině a dejte si vzájemně zpětnou vazbu, jak jste vnímali své kolegy, když se pokoušeli o opačné či neobvyklé reakce. Samozřejmě si svá zjištění můžete ověřit v běžném životě: Až půjdete po ulici, můžete zkoumat, jak reagují ostatní, kráčíte-li přímo proti nim. Kdo se nakonec vyhne? Vy, nebo oni? Na čem to závisí?

Určitě jste si během čtení sami uvědomili, že je téměř nemožné oddělit sociální sítě od vztahů, které se v nich objevují. Přesuňme se tedy do této další sféry, do oblasti mezilidských vztahů.

Sociální vztahy

Zaměřme se nejprve na ty úplně nejbližší. Inspirací nám budiž technika rodinných konstelací (Hellinger, 2004, 2007), jedna z cest k lepšímu uchopení blízkých vztahů, která v sobě kombinuje dva starší terapeutické postupy. Tím prvním je psychodrama Jakoba L. Morena. Při něm se klient psychoterapie o sobě dozvídá mnohé díky tomu, že si na „terapeutickém jevišti“ s přispěním ostatních klientů přehrává scénky vycházející z jeho každodenních vztahových problémů a potíží (Morenová, 2005). Druhým vlivem stojícím v pozadí je technika sochání Virginie Satirové (2007; Satirová a kol., 2005). Během ní si hlavní aktér neboli tzv. hvězda sestavuje rodinné sousoší, které mu pomáhá uvědomit si a případně i upravit různé vztahové aspekty rodinného života. Podívejme se však raději, jak toto prozkoumávání blízkých vztahů může vypadat v praxi.

Cvičení 13: Nejprve se ve větší skupině osob přihlásí člověk, který má zájem důkladněji prozkoumat své osobní vztahy. Tento hlavní aktér či protagonista si stoupne do středu místnosti, prohlédne si ostatní členy

skupiny a postupně z nich začne vybírat konkrétní jednotlivce, kteří v následujícím sousoší nahradí jemu blízké osoby. Postupuje takto: Vždy si nejprve vyhlédne nějakého člena skupiny a sdělí mu, koho má ztělesnit. Snaží se mu danou postavu co nejvíce přiblížit – pokud má vybraný člen skupiny představovat třeba protagonistova otce, může mu povědět nějaké krátké historky či zážitky ze společných situací s otcem, aby se kolega dokázal do role lépe vcítit. Poté jej protagonista umístí do prostoru v takové vzdálenosti od sebe, aby to odpovídalo skutečnému vztahu (mezi ním a zobrazovaným člověkem; čím blíže jej k sobě postaví, tím je vztah těsnější), a nastaví ho do nějakého charakteristického postoje, který by co nejvíce připomínal ztvárňovanou postavu. (Dá se říci, že hlavní aktér postupuje obdobně jako při cvičení 10 a sestavuje si vlastně jakýsi sociogram „naživo“.)

Jakmile takto kolem sebe rozmístí jednotlivé členy skupiny, kteří ztělesňují veškeré jemu blízké osoby (rodinu, přátele a další), pozorně si prohlédne sestavené „sousoší“ a případně ho upraví tak, aby co nejvíce odpovídalo skutečnosti. Během cvičení zůstávají všichni účastníci kromě protagonisty zticha; pokud zobrazují nějakou postavu, snaží se vydržet v nastavené pozici a pokoušejí se vžít do postavy i do jejího vztahu k protagonistovi. Nakonec si protagonista stoupne zpět na své původní místo ve středu místnosti a nahlas sdělí ostatním, jak se ve své pozici cítí, jak mu je v kruhu nejbližších, případně komentuje, zda je se svou vztahovou sítí spokojen, zda by rád něco změnil atp. Posléze přicházejí na řadu jednotliví účastníci ztvárňující konkrétní postavy. Protagonista je jednoho po druhém vybízí a tito pomocní herci hovoří za postavu, kterou jim on přiřkl.

Jedna členka skupiny ztělesnila manželku hlavního protagonisty Jakuba; je však nejméně tři kroky od něj a navíc mezi nimi stojí ještě další člověk představující Jakubova blízkého kamaráda. Nejprve tedy začíná: „Jsem Jakubova žena Iveta.“ Vzápětí navazuje: „Moc se mi tady na tom místě nelíbí, cítím se jaksí odstrčená a navíc je mezi námi tady ten kamarád, takže je mi opravdu nepříjemně. Jsem jakoby odcizená, vedlejší, mám dojem, že Jakubovi na mně vůbec nezáleží. Navíc mi vadí, že naše děti ...“ (ukazuje na další dva pomocné herce) „... jsou blíže k tchyni než ke mně.“ Jakubovi náhle dochází, že mu jeho manželka připadá v poslední době nějaká „divná“ a že neustále kritizuje jeho matku ...

Protagonista pozorně naslouchá všem hlasům, které mu pomáhají utvářet představu o jeho vztahových sítích. Samozřejmě, pocity některého pomocného herce nemusejí nutně odpovídat tomu, jak je to ve skutečnosti. Je tedy na protagonistovi, aby sám určil, která sdělení jsou pro něj důležitá a významná. Přesto si vyslechne všechny zprávy a nevstupuje do nich svými názory, nesnaží se vysvětlovat, ale pouze naslouchat. V této chvíli se vlastně role obrátila; protagonista sám nemluví, jenom určuje jednotlivé pomocné aktéry, kteří mají hovořit.

Jak všichni účastníci sdělují své dojmy, mohou v protagonistovi vzkřít různé otázky, možná potřebuje další zpřesnění. V takovém případě se nabízí možnost se s někým vyměnit a pokusit se vžít do opačné role. Protagonista na sebe třeba převezme roli svého vlastního otce a vcítí se do jeho údělu, zatímco člen skupiny, který původně představoval otce, si na chvíli stoupne na jeho místo. Stejně tak může protagonista někoho záměrně požádat, aby se postavil do středu celé konstelace místo něj, a vyslechnout si, jak jeho pozici vnímá někdo jiný.

Cvičení se ukončí závěrečným sdělením: v této poslední fázi se všichni účastníci skupiny posadí do kroužku a předávají si navzájem své dojmy, postřehy či poznatky. V centru pozornosti je samozřejmě protagonista, který si díky celému cvičení postupně ujasňuje, jak fungují jeho nejbližší vztahy a jakou roli v nich hraje on sám. Na závěr přidávám ještě jedno upozornění: Když si během sdělení dáváte zpětnou vazbu, zkuste se zaměřit sami na sebe a spíše řekněte, jak jste se cítili, jestli jste se třeba snáze dokázali vžít do některé postavy, případně vám některé postavy bylo líto atp. Tím se lze vyhnout tomu, že do svých výroků budeme vkládat hodnocení.

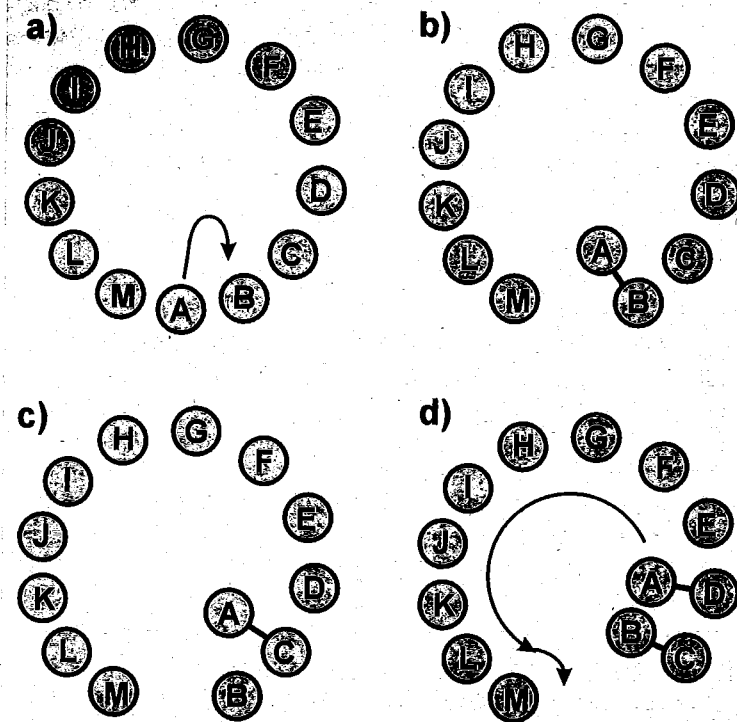
K uvedenému technice existují mnohé obměny. Hlavní aktér může například s pomocí ostatních přehrávat nějakou scénku ze života, k níž došlo v nedávné době; přitom na celou situaci pohlíží postupně očima jednotlivých účastníků nebo se stává nezávislým vnějším pozorovatelem. Takový pohled na sebe zvenčí bývá obvykle velmi prospěšný – přestože se můžeme usilovně snažit poznat sami sebe, mnohdy přehlídíme charakteristiky, které jsou vnějšmu pozorovateli na první pohled zjevné. Zde nám dobře poslouží další skupinové cvičení:

Cvičení 14: Opět se jedná o techniku určenou pro větší skupinu osob. Jednotliví účastníci si postupně navzájem sdělují zpětnou vazbu. Říkají si, jak jeden druhého vnímají, jak na sebe pohlížejí. Postup je poměrně jednoduchý. První „odvážlivec“ se i s židli otočí proti svému sousedovi po pravé ruce (viz schéma 7a a 7b). Usadí se naproti a stručně mu sdělí dvě informace:

1. Co ho na tomto sousedovi zaujalo; jaké jeho charakteristiky na něj působí tak, že by se s ním chtěl více sblížit; to znamená, že na svém protějšku hledá alespoň jednu vlastnost či charakteristický rys, který ho zajímá či přitahuje.
2. Jaké charakteristiky jej naopak odpuzují, nelíbí se mu na druhém člověku a brání mu v tom, aby se k němu dostal blíže; tentokrát se tedy zaobírá spíše sousedovými negativními rysy i dalšími aspekty, které mu brání v bližším kontaktu.

Obě informace říká svému kolegovi stručně a jasně. Zatímco on hovoří, ten druhý mlčky naslouchá a nechává na sebe sdělení působit. Poté se mluvčí přesune k dalšímu sousedovi napravo (viz schéma 7c) a celý postup opakuje. Znovu adresuje tomuto sousedovi jednu pozitivní a jednu negativní zprávu. Jakmile se opět přesune doprava k další osobě v pořadí, člověk, který naslouchal zpětné vazbě jako první (tedy osoba označená na obr. 7 písmenem „B“), se rovněž otočí proti svému sousedovi po pravé ruce a sdělí mu své dojmy z něj, to znamená, že v tuto chvíli již hovoří dva mluvčí zároveň (viz schéma 7d). Takto postupují stále dokola; kdykoli se dalšímu na řadě uvolní místo před kolegou vpravo, přistaví si k němu svou židli a začne mluvit. Tímto způsobem skupina postupně dospěje do bodu, kdy každý její člen buď právě naslouchá, nebo hovoří.

Ten, který cvičení začínal, se po nějaké době ocitne až na konci kruhu, to znamená, že své názory zprostředkoval postupně všem svým kolegům. Jakmile tedy dospěje až na konec, sedne si napravo od toho posledního, komu své postřehy sděloval. Nyní zas on bude mlčky naslouchat zpětným vazbám ostatních. Přidržíme-li se schématu na obr. 7, pak bychom se v této fázi měli dostat do bodu, kdy člověk označený písmenem „A“ bude znovu stejně jako na začátku sedět vedle osoby „M“ a člověk označený písmenem „B“ k němu bude promlouvat. Také on, tedy „B“, jakmile předá své zprávy, se usadí po pravici osoby „A“ a čeká na zpětnou vazbu ostatních.



Obr. 7 Schéma postupu cvičení 14

Po nějaké době se osoba „A“ dostane do situace, kdy nejprve předala obě informace postupně všem členům skupiny a poté si také od všech ostatních vyslechla jejich sdělení. Druzí však ještě hovoří. Volný prostor může tento člověk využít k tomu, aby si znovu důkladně promyslel, jaké podněty od kolegů získal, a případně i to, zda se potřebuje ještě někoho na něco doptat. Těch, kteří cvičení dokončili, bude postupně přibývat. Přesto je v této chvíli více než vhodné, aby prozatím ještě zůstali sami a vydrželi bez kontaktu s ostatními – pokud totiž v průběhu cvičení vzniknou nějaká nedorozumění, měla by být u vzájemného vyřikávání přítomna celá skupina, aby případně mohla poskytnout méně zaujatý pohled. Celá tato hlavní část cvičení končí ve chvíli, kdy každý účastník zároveň předal své postřehy ostatním a zároveň si vyslechl jejich názory na sebe. Ze zkušenosti vím, že při počtu patnácti účastníků to zabere asi hodinu a půl nebo dvě hodiny.

Je proto dobré zařadit na konec přestávku k uspokojení různých potřeb. Znovu je však na místě upozornit, že by všichni měli zůstat sami a nerozebírat spolu to, co právě prožili.

Druhou, přibližně stejně dlouhou fází cvičení je ujasňování si různých postřehů a informací získaných v první části. Na tomto místě je žádoucí, aby debaty účastníků vedl zkušený odborník, který případně dokáže zamezit vzniku různých křivd, ublížení či ústrků. V průběhu první části cvičení se některé zprávy od kolegů možná opakovaly, jiné mohly některé účastníky překvapit, nesouhlasit s nimi. Právě v této fázi je ten správný čas na to, aby si všichni přítomní smysl a význam sdělení více ujasnili.

Petra velice překvapilo, když mu během sdělování zpětných vazeb kolegyně řekla, že se chová domýšlivě a že ji to od něj odtahuje. On sám se považoval spíše za nesmělého a neprůbojného, a proto vůbec nerozuměl jejímu sdělení. Vedoucí skupiny tedy vyzval ostatní členy, aby Petrovi pověděli, zda ho vnímají podobně. Po chvíli mlčení se ozvala další účastnice, která připustila, že Petr málokdy promluví a že se nikterak nevyjadřuje k výrokům ostatních, což by se dalo chápat jako domýšlivost. Nato se připojilo ještě několik dalších členů skupiny s tím, že je Petrovo „nemluvení“ znejistuje a nepůsobí na ně dobře. Teprve teď Petr více pochopil, co se děje: jelikož on sám pochyboval o tom, že by jeho názor mohl pro skupinu něco znamenat, většinu času mlčel. Jeho mlčení však působilo na ostatní nepřijemně a odtaziť. Považovali jej za domýšlivého nebo za divného, a tudíž si k němu hůře budovali bližší vztah. Díky cvičení si Petr více uvědomil, jak určitý osobnostní rys může ovlivňovat jeho blízké vztahy.

Vedoucí skupiny musí dohlédnout na to, aby všichni členové měli příležitost promluvit a „vyřkat“ si s ostatními to, co slyšeli. Pokud vidí, že někdo vůbec nemluví, cíleně se na něj zaměří a zeptá se, zda tento tichý účastník nechce cokoli sdělit ostatním. Já osobně ve chvíli, kdy se i tato druhá fáze cvičení postupně zklidňuje a nikdo již nemá přílišnou potřebu sdělení, vyžadují po účastnících, kteří doposud nehovořili, aby alespoň nahlas prolesli větu: „Nic ve mně nezůstává, nemám už žádnou potřebu se k tomu vyjadřovat.“ Často se pak stane, že o svých prožitcích začnou vyprávět i ti „nejtišší“ či „nejzakřiknutější“ účastníci. Celá tato druhá část cvičení

může trvat přibližně stejně dlouho jako první část. Vedoucí skupiny by tedy měl tuto techniku zadávat pouze tehdy, pokud na ni má skupina dostatek času – asi tři až čtyři hodiny u větší skupiny (15–20 osob).

Vzhledem k tomu, že celé uvedené cvičení bývá poměrně náročné, přidávám několik upozornění. V úplném úvodu, hned poté, kdy účastníkům vyložíme, co se bude dít, musíme zdůraznit možnost ze cvičení odstoupit. Upozorníme, že se jedná o náročnou techniku, která vyžaduje odpovídající psychickou odolnost, a necháme na ostatních, ať každý sám za sebe zváží, zda se chce skutečně **dobrovolně** cvičení účastnit. Ono zdůraznění slova dobrovolně znamená, že vedoucí skupiny by měl vytvořit chápající atmosféru, ve které se nikdo nemusí cítit zahanbeně či trapně, rozhodne-li se zůstat stranou. Nechce-li se však někdo účastnit, bývá lepší, pokud v první fázi cvičení (tedy při vzájemném sdělování obou zpráv) není fyzicky přítomen v místnosti. Může se však dostavit na druhou část cvičení, tedy na ujasňování získaných postřehů.

Třebaže se jedná o náročné cvičení, jeho přínos je nezpochybnitelný. Málokdy máme možnost vyslechnout si naprosto bez obalu, jak nás druzí vnímají. Stejně tak lidé nemívají ve zvyku přímo říkat druhým, co je na nich štve, co jim vadí a brání v bližším kontaktu. Zde se přímo nabízí možnost ozkoušet si to „nanečisto“ pod vedením zkušeného odborníka. Bylo by tedy fér, kdyby se kromě možnosti odstoupit dozvěděli účastníci také to, co jim může cvičení přinést: že se dozvědí, jak sami dokážou druhým sdělovat pozitivní a negativní zprávy; jak reagují na hodnocení druhých; jak moc se odlišuje jejich sebeobraz od pohledu ostatních atp.

Další upozornění se týká vlastního sdělování zpětných vazeb. Nejtěžší to bývá na začátku, kdy ten první předává svému protějšku obě zprávy, protože k němu hovoří za úplného ticha, takže jeho postřehy uslyší všichni kolem. Je proto důležité, aby člověk, který bude cvičení začínat, nebyl

nijak náhodně vybírán. Vedoucí skupiny by si měl na základě předchozí zkušenosti se skupinou předem vytipovat někoho, kdo se jeví jako odvážný a přímý. Způsob, jímž bude předávat zpětnou vazbu tento první účastník, pak totiž velmi často ovlivní průběh celého cvičení. Vybranému účastníkovi tedy nabídne, aby cvičení „odstartoval“, a může záměrně zdůraznit, pro jaké kvality jej vybral, čímž jej vlastně zároveň motivuje. To ovšem neznamená, že by jej měl za každou cenu nutit nebo přemlouvat! Jestliže odmítne, může vedoucí zkusit někoho jiného nebo se případně zeptat, zda má někdo sám zájem začít.

Je jasné, že sdělovat někomu, koho příliš dobře neznám, pozitivní zprávy nebo výhrady bývá poměrně obtížné. Ačkoli tedy zadání říká, že zpětné vazby mají být výstižné, jasné a stručné, mnozí účastníci mají tendenci je různě zaobalovat, zjemňovat a „okecávat“. Samozřejmě lze na tuto nástrahu upozornit už na začátku; často se totiž ukáže, že podle toho, jak upřímně míněné zprávy předáváme ostatním, stejné upřímnosti se nám pak dostává nazpět od nich. Každá skupina je ovšem na jiné úrovni, proto by měl vedoucí ze své pozice respektovat, jestliže v některých skupinách nejsou členové naprosto otevření nebo mají-li tendenci svá sdělení různě zaobalovat a zlehčovat. Podobným „bočním ventilem pro regulaci napětí“ v první části cvičení bývá i smích. Ve chvílích, kdy je tenze opravdu velká, reagují někteří účastníci cvičení smíchem, který jim pomáhá trochu setřást napětí. Vedoucí, jenž cvičení zadává, by měl mít na paměti, že se to stává, a měl by s tím citlivě zacházet.

Častou otázkou, která se objevuje téměř pokaždé v začátku cvičení, je: „Co když k někomu, koho pořádně neznám, nebudu mít žádnou negativní/pozitivní vazbu? Mám si něco vymýšlet?“ Obvykle na to odpovídám, že samozřejmě nemá smysl být neupřímný a že je lepší v takovém případě neříkat nic. Pokud ovšem člověk nemůže najít u nikoho nic dobrého/

špatného, pak to spíše vypovídá něco o něm, a nikoli o těch druhých. A navíc, jak již bylo řečeno, stejnou mincí mu oplátí kolegové či kolegyně. Určitě tu není na místě strach, že byste někomu ublížili. Sdělujete pouze svůj dojem. Váš protějšek se sám může rozhodnout, zda se zakládá na pravdě, či nikoli. A navíc máte „za zády“ zkušeného vedoucího, který dokáže různá sdělení rozluštit a případně v druhé části dořešit celou situaci tak, aby byla jejím aktérům ku prospěchu.

Několikrát jsem také upozornil, že ti, kteří jsou v pozici naslouchajících, by neměli při sdělování zpětných vazeb nijak slovně reagovat. Maximálně mohou pokývnout hlavou, že sdělení porozuměli. Stejně tak by si účastníci, na které právě nevyšel žádný partner, neměli s někým povídat. Souvisí to s uvolněním napětí, o kterém jsem už hovořil. Přicházejí-li totiž během cvičení od různých lidí podobné, či dokonce stejné zprávy, jejich působení se postupně umocňuje. Díky ulevujícím rozhovorům s ostatními se však jejich vliv může opět zmírnit a k člověku se pak nedostane zpráva, kterou by si jinak na základně zpětných vazeb uvědomil. Samozřejmě zde opět závisí na úrovni skupiny; vedoucí se tedy určitě nemusí měnit v drába, který by „umravňoval hříšníky“.

Při cvičení se může projevit ještě jeden mechanismus. Možná by se dal považovat za nežádoucí produkt cvičení, lze na něj ovšem pohlížet také jako na další příležitost, jak dospět k většímu sebepoznání. Nejlépe si ho ozřejmíme na příkladu, který začíná podobně jako předchozí ukázka.

Během „kolečka“ zpětných vazeb si Martin vyslechl od Vaška, že na něj působí jako domýšlivý, sebestředný a do sebe zahleděný člověk. Martina to překvapilo a trochu i ránilo. Vedoucí skupiny tedy požádal ostatní, aby zvážili, zda jej vnímají podobně. Nikdo další se však k Vaškovu názoru nepřipojil. Většina o Martinovi hovořila jako o přátelském a ochotném kamarádovi, který

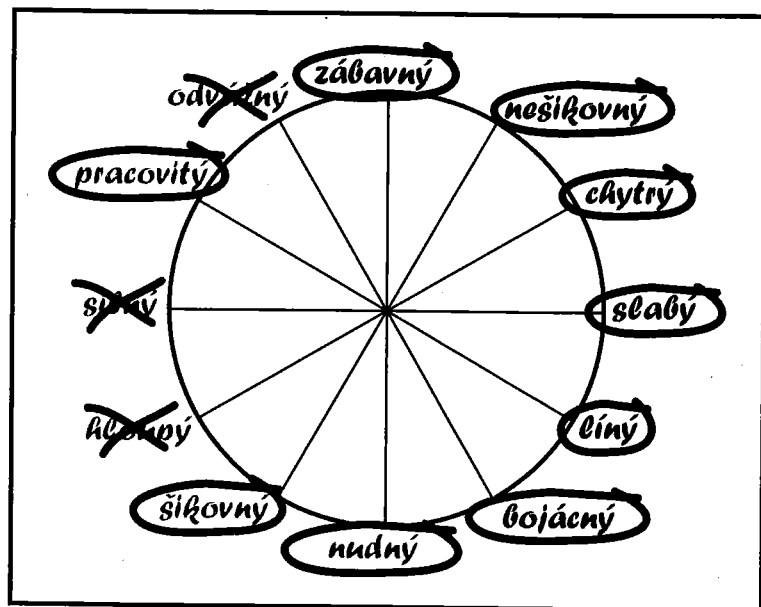
v případě potřeby dokáže nabídnout pomocnou ruku a který se orientuje spíše na druhé než sám na sebe. V této chvíli tedy vedoucí Vaškovu zpětnou vazbu obrátil: nyní se zajímal o to, jestli v někom podobný dojem nevyvolává Vašek. Téměř vzápětí se ozvalo několik hlasů, které se shodovaly na tom, že na ně Vašek působí domýšlivě a sebestředně...

V této ukázce se tedy zřejmě jednalo o projekci; Vašek svoji osobní vlastnost promítal na Martina. Nutno říci, že pokud je Vašek skutečně více zaměřený do sebe, zřejmě také určitou sebestřednost citlivěji vnímá u druhých lidí. Platí onen biblický výrok, že si lépe všímáme třísky v bratrově oku. Takže Vašek mohl u Martina tyto vlastnosti objevit, aniž by si jich všimli ostatní. Možná o nich v skrytu duše věděl i Martin, jenom se úzkostlivě bránil, aby nevyšly na povrch, a dělal pro to všechno možné. Třeba byl v mládí veden k nesobekému altruismu a jakýkoli projev sobectví se trestal. Jak to bylo doopravdy, můžeme klidně nechat na Martinovi a Vaškovi. My se teď raději zaměříme na další cvičení, abychom si mechanismus projekce ještě více objasnili.

Cvičení 15: Vybavte si alespoň tři blízké osoby ze svého okolí. Chvilku přemýšlejte o každé z nich a na kus papíru si k jejímu jménu napište přinejmenším pět přídavných jmen, která by co nejlépe vystihovala její charakteristické vlastnosti nebo hlavní osobnostní rysy (třeba divoká, veselá, vlídná, chamtivá, chytrá, odvážná, ...). Až budete mít takto popsání své blízké, přepište všechna použitá přídavná jména, bez ohledu na to, ke komu se původně vztahovala, pod sebe na samostatný list papíru. Tento seznam s patnácti nebo i více adjektivy dejte několika lidem, kteří vás opravdu dobře znají – mohou to být třeba právě ti, jejichž vlastnosti jste původně sepisovali –, a požádejte je, aby zas naopak oni ze seznamu vybrali přídavná jména, která jsou podle jejich názoru nejvíce charakteristická pro vás. To znamená, že oni teď budou určovat, která označení ze seznamu podle nich nejlépe vystihují vaše typické rysy či vlastnosti. Samozřejmě jim neříkejte nic o tom, jak seznam vznikl! Překvapil vás výsledek? Promluvte si o něm s kolegy ve skupině.

Během cvičení se pravděpodobně ukázalo, že si určité vlastnosti či charakteristiky skutečně spíše uvědomíme u lidí kolem než sami u sebe.

Cvičení 16: Nakreslete si teď na kus papíru kruh. Stejně jako na obrázku 8 jej protněte několika čarami spojujícími přes střed protilehlé strany. Po obvodu pravé poloviny kruhu přiřaďte ke každé čáře jednu svou vlastnost či charakteristiku, kterou si u sebe dobře uvědomujete (na obrázku jsou tyto „známé“ vlastnosti nadepsané tmavou barvou). Teď dopište na levou stranu protiklady uvedených dobrých vlastností. Pozor, nemusí se nutně jednat o antonyma, to znamená, že není třeba se za každou cenu držet jazykového hlediska! Spíše hledejte takové protiklady, které vy sami vnímáte jako opačné k vašim charakteristikám. Zatímco jeden člověk může k označení „milý“ přiřazovat protiklad „zlý“, jinému bude jako opak uvedeného přídavného jména připadat třeba slovo „nevrlý“. Řiďte se tedy spíše svými vlastními pocity.



Obr. 8 Polarity

Pokud to máte hotové, projděte si postupně všechny vlastnosti na levé straně kruhu (tedy protiklady vašich „důvěrně známých“ vlastností, naznačené na obrázku 8 světlou barvou) a škrtněte ty z nich, o nichž se domníváte, že je vůbec nemáte, že vám nic neříkají. Naopak po celém obvodu kruhu zakroužkujte ty vlastnosti, o nichž se domníváte, že jste se s nimi sami u sebe už setkali – to znamená, že kroužkem označíte přinejmenším celou pravou polovinu kruhu a možná ještě něco navíc.

Jak jste dopadli? Zakroužkovali jste všechny vlastnosti po celém obvodu kruhu? Pokud ano, tak jste zřejmě zcela uvědomělým člověkem, nebo jak by gestalt terapeuti někoho takového nazvali. Podle nich totiž, jak už jsme si řekli v teoretické části, platí, že pokud u sebe najdu nějakou charakteristiku nebo osobnostní rys, je téměř jisté, že se někde ve mně skrývá také její protipól (Zinker, 2004). A také mají za to, že neuvědomované charakteristiky (tedy ty přeškrtané) promítáme občas na osoby v našem okolí. Zřejmě to bývá zejména v partnerských vztazích.

Cvičení 17: Zkuste si teď v myšlenkách vybavit svou partnerku, svého partnera (popřípadě bývalé partnery, nebo se třeba jen zaměřte na to, jaká je vaše představa ideálního partnera). Jak ji, případně jej vnímáte? Doplňuje vás, to znamená, že spolu tvoříte odlišné protipóly, nebo se naopak podobáte jeden druhému jako vejce vejci? Anebo jste dvě natolik odlišné osoby, že nemáte společného téměř nic? Promluvte si o tom ve dvojicích.

Slyšeli jste někdy rčení o tom, že protiklady se přitahují? Představte si ženu, která se považuje za slabou, neprůbojnou, závislou a nesamostatnou. A teď si k ní postavte muže, který se naopak prezentuje jako silný vůdčí typ, uvyklý rozhodování a vedení, jenž si žádné slabosti nepřipouští. Pokud se dva takoví lidé potkají, vytvoří zdánlivě ideální pár. On poslouží své partnerce jako „doplnění“ jejích neuvědomovaných vlastností. A ona jemu naopak poskytne jako projekční plátno svou neschopnost a závislost, které si on nedokáže

připustit. Po nějaké době soužití se jim však jejich role mohou stát pastí. Muž nesmí projevit žádnou slabost, je neustálou silnou oporou, zatímco žena si naopak nemůže dovolit ukázat nějakou sílu či samostatnost. Přesto však přijdou situace, které budou od ženy vyžadovat odvalu a sílu a kdy se i silnému muži podlomí kolena. Pak mohou v takových vztazích nastat potíže (Zinker, 2004).

Samozřejmě můžeme na mezilidské vztahy pohlížet ještě z mnoha různých hledisek. Jak se ukázalo už v teoretické části, dalo by se zjišťovat, jaké hry hrajeme s lidmi kolem, zda míváme tendenci s ostatními splývat nebo se od nich naopak snažíme ostře oddělovat. Jestli v problematických vztazích přibíráme do koalice někoho dalšího a vytváříme tak vztahové trojúhelníky. Možností se nabízí spousta. Tato kniha však není míněna jako vyčerpávající přehled, ale spíše jako ochutnávka jednotlivých témat. Pojďme se tedy od vztahů přesunout k další oblasti, ležící na pomezí vnějšího a vnitřního světa.

Přechodová oblast

V této části se zaměříme na oblast, jejíž hlavní funkcí je výměna informací mezi naším nitrem a světem kolem nás. Především se budeme zabývat chováním a komunikací, dvěma nerozlučně spjatými složkami. Už jsme si řekli, že někteří odborníci zastávají názor, že jakékoli chování je vlastně také komunikace, protože jím vždy předáváme nějakou zprávu svému okolí (von Schlippe, Schweitzer, 2006). Obě uvedené složky jsou tedy v následujícím textu spojené dohromady. Kromě nich se letmo dotkneme také tělesné složky, která, jak by se s trochou nadsázky dalo říci, je vlastně jakýmsi hardwarem zprostředkovávajícím chování a komunikaci.

Chování a komunikace

Nejprve navážeme na to, co už známe. Určitě máte ještě v živé paměti cvičení 5, při kterém jste se pokoušeli podrobně rozpomenout, jak si vlastně zavazujete tkaničky. Značná část našeho chování se odehrává automaticky, aniž bychom si ho uvědomovali.

Cvičení 18: Nejprve si v malých skupinkách povídejte o různých činnostech, které běžně provádíte, aniž byste jim věnovali pozornost. Vzpomeňte si na co nejvíce příkladů a zhotovte si jejich seznam. V následujících dnech, kdykoli si uvědomíte, že nějakou takovou činnost provádíte, zkuste se jí zhostit vědomě. Může vám pomoci, jestliže zpomalíte a budete tuto činnost provádět poloviční rychlostí (Stevens, 1971). Možná vás potom třeba překvapí, že si ráno během čištění zubů párkrát přejíždíte kartáčkem přes přední zuby a zbylý čas trávíte tím, že jím vehementně kroužíte v ústech vpravo nahoře.

Kromě jednoduchých automatických činností se můžeme zaměřit i na chování jako celek.

Cvičení 19: Ve skupině se nejprve přihlásí jeden člověk. Vybere si druhého partnera, který dostane za úkol napodobit jeho charakteristické rysy v jednání. Cvičení probíhá takto: Vybraný imitátor se nejprve nahlas radí s ostatními členy skupiny, co je pro daného člověka typické. Poté se v nějaké scéně pokusí jeho chování napodobit, přičemž ostatní účastníci do toho mohou vstupovat a navrhopvat další změny. Hlavní aktér přitom celé dění potichu pozoruje. Cílem není, aby imitátor dokonale ztvárnil jednání svého kolegy, ale spíše aby ten měl možnost celý proces sledovat. Jak mě vnímají druzí? Čeho si na mém chování všimají, co je v mém chování pro ostatní výrazné? Samozřejmě na konci dostává prostor pro případné dotazy a připomínky. Zábavným zpestřením bývá napodobovat charakteristické prvky jednání vedoucího skupiny.

Další cvičení se už více zaměřují na komunikaci.

Cvičení 20: Sedněte si s kolegou nebo skupinovým partnerem na několik minut proti sobě a nekomunikujte. Pokud máte k dispozici videokameru, udělejte si záznam cvičení, nicméně i bez použití techniky brzy zjistíte, nakolik dokážete nekomunikovat. Po skončení si pohovořte o tom, zdali jste od sebe navzájem přijímali nějaká sdělení, případně jakého charakteru tato sdělení byla.

Jak se asi ukázalo při předchozím cvičení, téměř jakékoli chování lze vnímat i jako komunikaci. Jestliže pevně semknout rty a zkřížím ruce i nohy, předávám tím svému protějšku zprávu: „Nechci se s tebou bavit!“ Ačkoli se tomu úporně bráním, přesto na nějaké úrovni komunikuji. To, že lze komunikovat na více různých úrovních, se ještě více ozřejmí při následujících technikách.

Cvičení 21: Na toto cvičení se musí vedoucí skupiny předem připravit tak, že v běžném prostředí natočí videozáznamy několika rozhovorů nebo komunikačních výměn různých lidí. Poté členům skupiny pustí první záznam, ovšem bez zvuku. Účastníci na základě zhlédnutí němé nahrávky usuzují, o čem si jednotliví aktéři povídali, jaké bylo hlavní téma, případně jak se v průběhu diskuse měnilo. Teprve ve chvíli, kdy vyčerpají všechny domněnky a nápady, přehrají si znovu tutéž nahrávku, tentokrát ovšem se zvukem, aby si mohli ověřit, nakolik se jejich úsudek shodoval se skutečností. Následuje stejný postup u dalších záznamů.

Během předešlého cvičení jste určitě přinejmenším jednou narazili na situaci, kdy jednotliví aktéři dávali celým svým tělem najevo něco jiného, než co jste pak zaslechli během hovoru. To znamená, že se verbální sdělení neshodovalo s tím neverbálním. Neverbálními kanály jste také zřejmě přijímali větší množství rozličných informací než jen prostým poslechem. Podívejme se teď, čím sami obohacujeme svou verbální komunikaci.

Cvičení 22: Nejprve se vybere někdo, kdo cvičení začne. Jeho úkolem je stoupnout si před skupinu a pět minut hovořit na téma, které mu její členové zadají. (Často se volí humorná témata jako třeba „Lety do vesmíru na dělové kouli“, „Specifika běhání v pytlí“, „Lov veverka v tropických oblastech“, „Sexuální život mimozemšťanů“ atp.) Stejně tak účastníci vyberou přednášejícímu cílovou skupinu, to znamená okruh osob, jimž je přednáška určena (např. studenti univerzity třetího věku, ženy na mateřské dovolené, vedoucí představitelé evropských států, děti v mateřské škole atp.). Hlavní účastník na začátku dostane dvě minuty na to, aby si mohl připravit osnovu svého vystoupení. Poté je jeho úkolem pět minut hovořit před skupinou, přičemž účastníci skupiny se pokoušejí věrně napodobit posluchače, jimž je přednáška adresována. Celé vystoupení hlavního aktéra natáčíme.

Ve druhé části cvičení si pak přehráváme videozáznam vystoupení. Opět vypneme zvuk a zaměříme se na informace, které přednášející předával neverbálně. Následuje diskuse všech účastníků o tom, jakých neverbálních projevů si v nahrávce všimli, zda tyto projevy obohacovaly slovní vyjádření hlavního aktéra, nebo naopak pozměňovaly celý smysl komunikace. Zejména první část cvičení bývá poměrně zábavná. Přesto není hlavním cílem skupinu pobavit. To, že účastníci vybírají mnohdy úsměvná témata a sami sebe stavějí do pozice problematického obecníka, přispívá k tomu, že mluvčí vynaloží veškerou pozornost pouze na slovní produkci a nedokáže už dostatečně kontrolovat své další projevy, které se díky tomu vyjeví v plné síle. Během první části cvičení bývá dobré, když přednášející stojí ve volném prostoru bez možnosti schovat se za nějaký pult nebo stůl, aby byly jeho neverbální signály patrnější.

Existuje celá řada podobných cvičení, která vedou k prozkoumání víceúrovňové komunikace. Myslím však, že uvedené příklady postačí, abychom si uvědomili, jak velkou roli mohou v naší komunikaci zaujímat mimoslovní výměny. Navíc se teď už na tyto přídatné informace dokážeme zaměřit, aniž bychom potřebovali nějaké zvláštní zadání. Pojdme se tedy přesunout dál. Jak se ukázalo v posledním cvičení, svoji komunikaci můžeme prozkoumávat také humorným způsobem. Pokračujme ve stejném duchu.

Cvičení 23: Další cvičení provádějí všichni účastníci společně, přičemž je nezbytné, aby někdo, nejlépe vedoucí skupiny, zadával instrukce. Tento člověk se postaví bokem, zatímco všichni ostatní si stoupnou doprostřed místnosti do hloučku a řídí se jeho pokyny. Úvodní zadání je jednoduché: „Představte si všichni nějaké tříleté dítě. Trochu vám pomohu. Dítě v tomto věku už dokáže celkem obstojně vyjádřit, co chce, poskládá i několikokaslovnou větu a komunikuje s ostatními, ale je zaměřeno převážně na sebe a na své potřeby. Teď bude vaším úkolem vžít se do pocitů tříletého dítěte a komunikovat s ostatními, jako byste byli malými dětmi. Máte na to pár minut. Jsou vám tři roky, zkuste se vpravit do své role a povídejte si s ostatními.“

Ten, kdo cvičení vede, motivuje jednotlivé členy, aby si na chvíli vyzkoušeli stát se tříletým dítětem. Snaží se rozhybat výměny mezi jednotlivými účastníky, podporuje je v tom, aby hledali nové a nové komunikační partnery, případně k sobě přisouvá samostatně stojící osoby. Teprve po několika minutách, když už debaty začínají ustávat, přeruší ruch (nejlépe zatleskáním) a pokračuje další instrukcí: „A teď, jako by se vaše tělo náhle začalo protahovat, rostete, jste stále větší, už si dosáhnete rukou přes hlavu na ucho – to malé děti neumějí – zkuste to a uvidíte, že to jde. A najednou je vám šest nebo sedm let a vy jste poprvé ve škole, první den v první třídě a potkáváte své nové spolužáky. Některé už možná znáte ze školky ...“ Vedoucí cvičení opět ponechává prostor, aby si jednotliví členové skupiny mohli v nové roli popovídat s ostatními, případně je zas mírně podporuje a vybízí.

Tímto způsobem postupně provází skupinu starším školním věkem, pubertou a adolescencí, mladší dospělostí, střední dospělostí, obdobím ženského i mužského přechodu a postupuje až ke stáří. Vždy poskytnete účastníkům dostatek prostoru, aby se dokázali vcítit do dané věkové role a vyzkoušeli si komunikovat na této úrovni. Poté co si členové skupiny projdou všemi věkovými etapami, následuje společná diskuse. V centru zájmu jsou poznatky o tom, kdo se nejlépe cítil ve které věkové roli, komu určité vývojové stadium naopak vůbec nesesedlo, a potom obecněji, jestli něco z cvičení „pasuje“ také do reálného života, tedy co mohou zážitky nabyté při cvičení naznačovat o tom, jak komunikujeme. Někteří účastníci si například více uvědomí, že vlastně neumějí hovořit s malými dětmi, jiní naopak zjistí, že se vůbec nedokázali vcítit do role starého člověka. Z celého cvičení lze vytěžit spoustu informací, které dalece přesahují rámec komunikace a chování.

Teď když jsme se rozehřáli předešlým hraním, asi pro nás nebude příliš složité prožít si také následující techniku podobného ražení.

Cvičení 24: Vytvořte si malé skupinky po třech až pěti osobách. Ve skupince si rozdělíte role tak, abyste obsáhli tři různé generace – dětskou, rodičovskou a prarodičovskou. To znamená, že jednomu účastníkovi připadne třeba úloha malého dítěte, další dva členové se vžijí do postav jeho rodičů a na posledního účastníka zbude role prarodiče. Teď spolu v těchto skupinkách komunikujte, přičemž se samozřejmě pokuste co nejvíce vpravit do svých rolí. Reagujte na sebe navzájem několik minut, dokud se vaše výměny postupně neustálí na určitých komunikačních vzorcích.

Poté se ještě dvakrát vyměňte, aby si každý z vás mohl zahrát nějakou jinou roli, než byla ta předchozí. Jakmile si každý ozkouší všechny tři generace, přichází na řadu diskuse v malých skupinkách. Během debaty bychom si nejprve měli ujasnit, jaká role nám byla nejbližší, ve které jsme se cítili „jako doma“. Dále by nás mohlo zajímat, jaký komunikační styl jsme v té které roli zvolili. Byli jsme hodným dítětem, nebo naopak zlobivým a neposedným? Dokázali jsme jako rodiče trpělivě naslouchat, nebo jsme byli v neustálém poklusu a na nic jsme neměli čas? A jak dopadla role prarodičů?

Teď zkuste nabyté poznatky propojit s běžným životem. Komunikujete obvykle jako malé dítě, neberete svět příliš vážně, nepřijímáte odpovědnost a děláte si ze všeho legraci a hru? Nebo jste naopak vážní a ustaraní rodičové, kteří se věčně o něco strachují? Anebo jste spíše rozvášní starci s dostatečným nadhledem a přemírou zkušeností? Nebo tyto strategie střídáte podle toho, s kým zrovna komunikujete? Zkuste se v následujících dnech zaměřit na to, jak se vaše komunikace odlišuje v různých situacích – když hovoříte s partnerem, s nadřízeným v práci, s náhodným kolemjdoucím atp.

V kapitole zabývající se prostředím jsme si řekli, že při setkání nastavujeme druhým lidem hranice, určujeme jim, jak moc se k nám mohou přiblížit, a naopak jaká blízkost je pro nás nepřijatelná. Všimli jste si někdy, že totéž děláme během hovoru s druhým člověkem za pomoci pouhých slov? Zatímco s některými partnery držíme svoji komunikaci na

povrchní úrovni, udržujeme si odstup, při setkání s jinými lidmi se naopak pouštíme na tenký led osobní komunikace. Pojdme si teď více ujasnit, jak to vlastně děláme.

Cvičení 25: Vytvořte dvojici s někým, kdo je vám alespoň trochu blízký. Nejprve spolu zhruba pět minut hovořte na povrchní, nezávazné úrovni. Poté se naopak pokuste o nějaký bližší kontakt; dokážete se během dalších pěti minut více přiblížit jeden druhému pouze za pomoci slov? Pokud ano, jste si vědomi toho, jak jste to udělali? Jak si umíte v rozhovoru udržet odstup? Možností je spousta, někdo kupříkladu vypráví o nezávazných tématech: o počasí, politice, o mužských či ženských stereotypech. Jiný volí třeba sarkasmus či zlehčování, čímž se rovněž vyhne blízkosti. Naopak více se přiblížit druhému můžeme třeba rozhovorem o choulostivých záležitostech nebo tím, že se mu svěříme s nějakým svým selháním či neúspěchem. Jestliže jste si během následného rozboru obou způsobů komunikace se svým partnerem ujasnili, jaké jsou vaše strategie pro udržování blízkosti či odstupu, můžeme přistoupit k druhé části cvičení. V této komunikační výměně má jeden z vás za úkol udržovat komunikaci na povrchní úrovni, zatímco ten druhý se bude pokoušet o větší blízkost. Nemělo by to být tak složité, když už víte, jak můžete přiblížení či oddálení ovlivnit pomocí slov. Kdo „vyhrál“? Povedlo se jednomu z vás svést vzájemnou výměnu do osobní roviny, nebo naopak ten druhý dokázal udržet komunikaci na povrchní úrovni? A podařilo-li se někomu prosadit svůj komunikační styl, jak to udělal? V následujících dnech si v různých rozhovorech uvědomujte, na jaké komunikační úrovni se právě nacházíte, a případně si vyzkoušejte, zda a jak lze diskusi převést do jiné roviny.

Stejně jako se lze pomocí jazyka přiblížit nebo případně vzdálit od druhého člověka, můžeme jazyk bezděky používat k tomu, abychom se přiblížili/vzdálili sami sobě:

Cvičení 26: Vedoucí skupiny opět vybere někoho, kdo bude mít za úkol před skupinou hovořit o sobě. Může obsáhnout jakékoli téma, mluvit o svých zájmech, koníčcích, úspěších či neúspěších, přáních, touhách nebo plánech do budoucna. Jeho vystoupení nahráváme na kameru. Následuje rozbor záznamu; zajímáme se především o to, zda přednášející, když hovoří sám o sobě, mluví v 1. osobě jednotného čísla, nebo užívá 3. osobu jednotného čísla, anebo 1. osobu množného čísla.

Zde jsou dvě ukázky, jak může znít takové vyprávění o sobě:

1. ukázka: „...už tehdy jsem měl velký ambice, chtěl jsem být první, ale zlomil jsem si kotník, takže jsem se závodu nemohl zúčastnit. Vlastně jsem nemohl skoro nic, akorát jsem každé druhé den chodil do posilovny, abych si alespoň trochu udržel kondici ...“
2. ukázka: „... člověk jako často o něco usiluje, jenže když se mu to pak nepovede, tak je z toho celej špatnej. To pak je nejlepší, když se člověk na všechno vykašle. Vono jako by se i chtělo sportovat, ale pak se do toho zas něco nachomejtně ...“

Další část cvičení pokračuje už v běžném životě. Vaším úkolem je všimát si, jaký komunikační styl užívají různí lidé. Vybízejte ostatní, aby vám o sobě něco pověděli, a všimněte si, jak mluví. Vytvořte si nějaké závěry, jaký rozdíl by mohl být mezi lidmi, kteří užívají osobní zájmeno „já“, když hovoří o sobě, a těmi, kteří se vyjadřují spíše v neutrální třetí osobě a mluví o nějakém „všeobecném“ člověku. Při dalším setkání skupiny si navzájem povězte, na co jste přišli. Je mi jasné, že budete-li se zaměřovat na druhé, dříve či později si také uvědomíte, jaký způsob je blízký vám samotným. Je tomu tak?

Zabýváme-li se jazykem komunikace, můžeme si ujasňovat ještě další jevy; lze se zaměřit třeba na používání oblíbených slov „jako“, „vlastně“ a dalších. Může nás také zajímat, zda užíváme ve svém projevu spoustu cizích slov, nebo se pokoušíme vyjadřovat spíše jednoduše a srozumitelně, a znovu lze fantazírovat o tom, co by to o nás asi mohlo vypovídat. Také bychom mohli zjišťovat, zda v komunikaci používáme spíše jazyk statického popisu (je, má), nebo jazyk, který vyjadřuje pohyb (jeví se, stává se) atp. (von Schlippe, Sweitzer, 2006). Jak je vidět, existuje spousta rovin, ze kterých lze na verbální komunikaci pohlížet. V této chvíli se ovšem zaměříme už jen na poslední z nich.

Cvičení 27: Znovu si utvoříme malé skupinky, nejlépe trojice. Úkolem jednoho ze skupinky je převertovat svůj životní příběh. Ti druzí pozorně naslouchají a podporují svého kolegu ve vyprávění. Jakmile tento vypravěč skončí (alespoň po pěti minutách), začnou si druzí dva účastníci ujasňo-

vat, jak na ně příběh působil. Měli by se shodnout na nějakém krátkém označení, které by nejlépe vystihlo jejich celkový dojem z kolegova příběhu (třeba „smola“, „hrdina“, „cesta úspěchů“, „nudný život“, „hledání“ atp.) Úkolem vypravěče teď bude převyprávět celý příběh tak, aby vyzněl právě opačně. Jestliže byl předtím „nešikovný slaboch“, měl by v tom dalším vyprávění vypadat jako „šikovný silák“. Naopak člověk, jehož příběh byl přehlídkou úspěchů, by měl poskládat své vyprávění z různých selhání a neúspěchů. Nejde ovšem o to vymýšlet si, ale spíše hledat takové životní situace a zkušenosti, které by zapadaly do tohoto druhého, opačného příběhu. Jestliže tedy vypravěč předtím zdůrazňoval své nezdary, musí se v této druhé části rozpomenout na situace, ve kterých zažíval úspěch a které se mu povedly. Není samozřejmě účelem zcela převrátit obraz sebe, ale spíše si více uvědomit, z jaké perspektivy na sebe běžně pohlížíme a jak je tento pohled relativní.

Vnější tělesná složka

Jakékoli chování a komunikace jsou možné jen díky tělesné složce. Případný tělesný nedostatek většinou přímo ovlivní i obě uvedené oblasti. Budu-li mít rozbolavělý krk, asi toho mnoho nenamluvím. Pokud mi lékař zafixuje ruku do sádry, jen stěží budu naznačovat různá gesta. Prozkoumejme tedy tělesnou složku, prozatím však pouze její vnější část.

Následujícím cvičením je *imaginace*. V textu o katalymně imaginativní psychoterapii jsme si už podstatu imaginací přiblížili, takže teď pouze krátce: **Imaginaci zadává jeden člověk, a to pouze odborník s odpovídajícím vzděláním a zkušenostmi.** Tento vedoucí tlučeným hlasem provází ostatní účastníky určitými obrazy či fantaziemi, nabízí jim různé představy. Jednotlivé osoby mají možnost si tyto obrazy samy dotvářet, čímž také vkládají (promítají) vlastní obsahy do předkládané nespecifické předlohy.

Cvičení 28: Účastníci se usadí v křeslech, případně se položí zády na měkké podložky, udělají si pohodlí, uvolní si veškeré těsné oblečení a odloží různé předměty, které by je mohly rozptylovat (hodinky, brýle, předměty

v kapsách atp.). Vedoucí cvičení jim klidným, pomalým hlasem zadává následující instrukci:

„Ještě jednou si všichni zkontrolujte, jestli se vám leží pohodlně. Zda vás nic netlačí a cítíte-li se příjemně. Pokud ještě potřebujete něco poupravit, udělejte to teď. Cíťte se klidně, uvolněně a celým vaším tělem se rozlévá příjemné teplo. Teď, až nastane ten správný čas, si představte místnost, ve které na jedné stěně visí obrovské zrcadlo. Pokuste se před svým vnitřním zrakem představit si sami sebe v té místnosti, v místnosti, ve které na stěně visí velké zrcadlo. (pauza) Tak nějak cítíte, že to není úplně obyčejné zrcadlo, že je trochu zvláštní, ale je vám to příjemné a probouzí to ve vás zvědavost. Postoupíte k němu a vidíte, že se v něm odráží vaše nahé tělo. Docela realisticky, přesně tak, jak se vidáte běžně v zrcadlech, sledujete odraz svého nahého těla. Teď vám nechám chvíli, abyste si svůj obraz v zrcadle dobře prohlédli, protože za okamžik se začne trochu proměňovat ...“ (několik sekund pauza)

„... a teď se skutečně obraz vašeho těla v zrcadle začíná pozvolna měnit a stává se z něj obraz vašeho ideálního těla ... obraz vašeho těla, jak by mohlo vypadat v ideálním případě. Možná to ještě chvíli potrvá, ale nakonec se váš reálný obraz v zrcadle promění do podoby ideálního obrazu, uvidíte sami sebe nějak jinak. Jak se vám líbí tenhle nový obraz? Znovu si nechte trochu času a důkladně si jej prohlédněte ...“ (opět krátká pauza)

„A teď, když už jste viděli svůj ideální obraz, nechte jej znovu proměnit do toho reálného, skutečného ... Znovu se před vašim zrakem v zrcadle objevuje vaše nahé tělo, tak jak vypadá ve skutečnosti. Všimli jste si, co se změnilo, co je jinak?“

„Začínáte tušit, že zrcadlo skrývá ještě další tajemství. A jste trochu zvědaví. Prozkoumáváte tedy rám zrcadla a náhle zjistíte, že jste bezděčně vsunuli do zrcadla prst. Zaujme vás to a po chvíli otálení se nakonec rozhodnete sami vstoupit dovnitř. Projdete skrz a ocitnete se znovu ve stejné místnosti, se stejným zrcadlem. Jediná věc se změnila. V zrcadle se teď odráží vaše tělo, ale opačného pohlaví. To znamená, že muži vidí své tělo v ženské podobě, zatímco ženy se náhle uzří v mužském těle. Zprvu vás to překvapí, ale potom začnete být zvědaví a prohlížíte si sami sebe, prozkoumáváte, jak se vaše tělo proměnilo. Jak vypadáte v těle opačného pohlaví? Opět si dopřejte chvíli, abyste si svůj obraz dobře prohlédli.“ (pár vteřin pauza)

„Už ovšem pomalu nastal čas, abyste se vrátili zrcadlem zpět do původní místnosti. Naposledy ještě pohlédněte na sebe v těle opačného pohlaví

a potom se vraťte zpět do místnosti, kde se v zrcadle odráží vaše skutečné tělo. Věnujte mu ještě poslední krátký pohled a v myslí si promítněte všechno, co jste právě zažili v místnosti se zrcadlem. (krátká pauza) Teď už je ale skutečně čas vrátit se zpátky, zpět do místnosti, ve které jsme imaginaci začínali, do této místnosti, kde spolu s ostatními ležíte na podložkách (sedíte na křeslech). Budu teď počítat od pěti do jedné, a až řeknu jedna, otevřete oči a budete se cítit příjemně a odpočatě.“

„Pět ... pomalu se vracíte zpátky do této místnosti, cítíte, jak vám tělem začíná proudit energie ... čtyři ... jste odpočatí, plní energie ... tři ... celá předchozí představa se ztrácí někde v dáli ... dva ... už jste docela probraní, plně si uvědomujete svou přítomnost tady, můžete si trochu zahýbat končetinami, abyste se více dostali do kontaktu se svým tělem ... JEDNA ... OTEVŘTE OČI!“¹² Chvilku ještě zůstaňte ležet/sedět a rozkoukejte se ...“ (pauza) „... a teď už se můžete zvednout a pořádně si protáhněte celé tělo.“

Tolik imaginace. Následující částí cvičení je sdílení prožitků. Účastníci si navzájem říkají, jak se jim dařilo postupovat podle pokynů, a hledají, zda se v jejich představách neskrývají nějaká nová sdělení či poselství. Samozřejmě, že cílem tohoto cvičení je zejména ujasnit si, jak pohlížím na své tělo, obzvláště na jeho „vnější obal“.

Ještě než se vydáme dál, patří na toto místo několik poznámek. Ne každému se imaginace daří – zatímco jeden může mít rozmanité představy plné barev a vůní, další bude mít těžkosti cokoli si vůbec vybavit. Schopnost představovat si podle instrukcí druhého člověka bývá velmi individuální. Pokud tedy to někomu nejde, nemusí se do toho vyloženě nutit. To by koneckonců mělo být základní pravidlo všech technik. Pokud se někdo necítí, není mu to příjemné nebo zkrátka zrovna „nemá den“, nemusí se cvičení zúčastnit. Anebo v případě imaginací může, zatímco si ostatní budou procházet svými představami, zůstat s otevřenými očima tiše sedět v místnosti. Přesto dobrou zprávou je, že lidem, kteří si tím procházejí opakovaně, se schopnost imaginování zlepšuje.

¹² Slova napsaná VELKÝM PÍSMEM vyslovujte s větším důrazem.

Osobně mám imaginace jako techniku hodně rád, a proto přidám ještě jednu, tentokrát docela úsměvnou. Je daleko kratší a rovněž může poukázat na to, jak vnímáme své vlastní tělo.

Cvičení 29: Účastníci se opět pohodlně položí nebo posadí, upraví si svou polohu tak, aby se cítili co nejpříjemněji, a znovu se nechají provázet tichým klidným hlasem: „... a teď, když už ležíte a je vám pohodlně, zkuste si představit, že takhle ležíte nebo sedíte ve výkladní skříni nějakého obchodu. Jste docela nazí a kolem vás procházejí davy lidí. Někteří se zastavují a dívají se na vás. Jiní rychle odvracejí tvář a zrychlují krok. A mnozí mají různé poznámky. Poslechněte si, co říkají! Jak vás, vaše tělo komentují, k čemu se vyjadřují, co je zaujalo? Jste nazí ve výkladě nějakého obchodu, ostatní chodí kolem vás a sem tam prohodí nějaký komentář. Teď vám nechám prostor, abyste se do té představy dokázali naplno ponořit ...“ (delší pauza) „Zkuste v ní vydržet tak dlouho, jak jen dokážete, a teprve ve chvíli, kdy už vám to bude stačit, si otevřete oči.“

Následná debata o zážitcích z tohoto cvičení bývá docela zábavná. Opustíme však už svět představivosti a vyzkoušejme si další cvičení. Díky němu si lépe uvědomíme možnosti a limity svého vlastního těla.

Cvičení 30: Účastníci cvičení se rozdělí do dvojic a posadí se, případně postaví naproti sobě. Úkolem jednoho je různě pohybovat tělem i končetinami (třeba provádět různé cviky), zatímco ten druhý se jej zároveň pokouší věrně napodobit, nastavuje mu vlastně zrcadlo. Člověk, který se pohybuje, se snaží svého imitátora „dostat“ – vymyslet pohyb, který by ten druhý nedokázal zopakovat. Tím si oba mohou otestovat možnosti své tělesné složky. Zábavnou obměnou tohoto cvičení může být, když účastník, který slouží jako předobraz svému imitátorovi, pohybuje pouze obličejovými svaly a ten druhý se pokouší napodobit tytéž grimasy a úšklebky.

Velkou výhodou práce ve skupině je, že nám její členové zprostředkují vnější pohled, což se ukázalo už v některých předchozích cvičeních. Jak nás vnímají druzí po tělesné stránce?

Cvičení 31: Toto cvičení začíná jedinec, jehož úkolem je pochodovat uvnitř skupinového kruhu stále dokola. Měl by chodit tak, jak je tomu uvyklý z každodenních situací. Občas se může na chvíli zastavit a stoupnout si do nějakého svého oblíbeného nebo obvyklého postoje. Členové skupiny se pokoušejí zaměřit na jeho způsob chůze, na charakteristické pohyby jeho těla, na postoj, který tento člověk zaujímá při chůzi. Po nějaké chvíli se zvedne kterýkoli člen skupiny a pokusí se svého kolegu napodobit. Nejprve si obejde jedno či dvě kolečka přímo za ním a upravuje svůj postoj i styl chůze přesně podle něj. Poté si už člověk, který cvičení začínal, může sednout zpět na své místo a potichu pozoruje, jak ten druhý předvádí jeho obvyklé postoje či styl pohybu. Poté co tento imitátor obejde několik koleček odpozorovaným způsobem chůze, může během dalších kol ještě zvýraznit či úmyslně zesílit kolegův projev. Následuje krátká debata celé skupiny a aktéři cvičení se mohou vystřídat.

Posledním cvičením, které nám poskytne jiný pohled na vlastní tělo, bude kresba. Není tu však zapotřebí žádných větších uměleckých schopností či dovedností.

Cvičení 32: Zadání je opět velmi jednoduché: „Nakreslete na čtvrtku papíru o velikosti A4 sami sebe, svou vlastní postavu. Není nutné zabývat se přílišnými detaily, stačí v hrubých obrysech. Snažte se ovšem pracovat samostatně, od nikoho ‚neopisujte‘ a nedávejte nikomu jinému nahlédnout do svého obrázku. Až budete hotoví, položte svůj výtvar doprostřed skupinového kruhu kresbou dospod.“ Jakmile všichni účastníci odevzdají svou práci, vedoucí skupiny otočí papíry kresbou vzhůru a vyzve všechny, aby si obrázky dobře prohlédli. Jejich úkolem je vybrat si jeden z nich, který je nějak zaujal, ne však ten, který sami kreslili. Tento vybraný obrázek si vezmou k sobě a posadí se zpět na své místo.

V další části cvičení účastníci jeden po druhém nahlas uvažují nad tím, co obrázek, který si vybrali, vypovídá o jeho tvůrci. Jak vnímá své tělesné schéma člověk, který ho kreslil, a případně si také mohou tipnout, který člen skupiny je autorem kresby. Samozřejmě, autor obrázku má posléze možnost se k odhadu kolegyně či kolegy vyjádřit a případně zpřesnit či poopravit její nebo jeho soudy.

Když jsem se sám poprvé zúčastnil tohoto cvičení, nakreslil jsem sebe jako malého „trpaslíka“ uprostřed stránky. Nutno říci, že

jsem spíše vyšší postavy a docela statný. Kamarádka, která si kresbu vybrala a posléze o ní hovořila, mi řekla, že by nikdy netušila, že jsem jejím autorem. Nahlas jsme uvažovali nad tím, jak je možné, že sám sebe vnímám spíš jako malého a drobného, když ve skutečnosti jsem větší než téměř všichni ostatní účastníci skupiny. Teprve po chvíli jsem si naplno ujasnil, že jsem až do konce střední školy byl pokaždé ve všech kolektivech nejmenší. Až během posledních prázdnin po maturitě jsem vyrostl téměř o dvacet centimetrů, ale přesvědčení o tom, že jsem malý a drobný, mi už zůstalo...

Vnitřní svět

Do poslední velké oblasti, na kterou se v rámci sebepoznání můžeme zaměřit, vstoupíme imaginací.

Cvičení 33: Následující imaginace je poněkud delší, a proto je nezbytné předem se na ni připravit. Členové skupiny, kteří se hodlají cvičení zúčastnit, si lehnou zády na koberec nebo nějakou tepelně izolovanou podložku, aniž by se navzájem dotýkali. Ruce složí podél těla, natáhnou nepřekřížené nohy tak, aby jimi mohla volně proudit krev, a zavrou oči. Díky tomu si lépe uvědomí, zda je něco netlačí, neškrtí nebo jim cokoli nepřekáží. Případné nedostatky upraví tak, aby se cítili skutečně pohodlně a uvolněně. Někdy bývá vhodné obléci si teplejší prádlo – leží-li člověk půl hodiny bez hnutí na podlaze, může docela snadno prochladnout. Teprve ve chvíli, kdy jsou všichni účastníci připraveni a vše je nastaveno tak, aby dění nebylo ničím narušováno, zadává vedoucí skupiny (opět je zcela nezbytné, aby se jednalo o zkušeného odborníka) klidným hlasem následující instrukce:

„Představte si, že ležíte na krásné svěží zelené louce. Je teplý slunečný den a vy si naplno užíváte klidu a pohody, ležíte na louce a možná si prohlížíte rostlinky, které jsou všude kolem. Vnímáte příjemnou vůni stoupající z okolních květin a do uší vám zaznívá tiché šelestění, jak se o sebe třou stébla trávy. Možná zaslechnete i ptáčí zpěv. Ležíte na louce, je vám krásně a odpočíváte. Užíváte si té pohody a klidu, vnímáte všechny zvuky a vůně ... a je vám příjemně. Vychutnejte si ten okamžik.“ (pausa)

„A jak tak ležíte, uvědomujete si, že už brzy nastane chvíle, kdy se sami zvednete a vyкроčíte vstříc dnešnímu dobrodružství. Zatím ještě poleháváte na louce plné květin, ale cítíte, že už brzy se vydáte cestou, která se rýsuje v dálí na konci louky. Čím dál tím víc vás ovládá zvědavost a najednou vás nějaká vnitřní síla donutí vstát a kráčet ke stezce na konci louky. Možná jste přitom bosí a cítíte, jak vás na chodidlech hladí jemný mech a tráva. Jdete po louce směrem ke vzdálené cestě. Docházíte až k ní. Vidíte, že cesta pokračuje na kopec, na jehož vrcholu se rýsuje silueta hradu nebo zámku. A vy najednou jasně víte, že právě tam nahoře je cíl vaší dnešní pouti.“

„Vydejte se tedy směrem vzhůru a všimněte si, kudy procházíte, jak vypadá stezka, po které kráčíte. Rozhlížejte se kolem. Možná na cestě někoho potkáte, snad nějaké zvíře nebo i člověka. Pokud se tak stane, pokyňte jim na pozdrav, třeba se jich i dotkněte, ale nezastavujte se a nemluvte s nimi. Kráčejte vzhůru směrem ke hradu na kopci, který se postupně přibližuje. Už rozeznáváte cimbuří, dokonce i jednotlivá hradní okna, a jasně vidíte také velké, těžké vstupní dveře. Postupně dojdete až k nim. Otevřete je a vstupte dovnitř.“

„Ocitáte se na nádvoří. Pozorně si prohlédněte všechno kolem a snažte se zapamatovat si, co zde vidíte. Nezastavujte se ale příliš dlouho a nakonec vstupte přímo do hradu. Nyní vám nechám trochu času, abyste celý hrad důkladně prozkoumali. Nahlížejte do jednotlivých místností, dívejte se kolem sebe a postupně se snažte nalézt trůnní sál. Na chvíli se teď odmlčím. Využijte ten čas k tomu, abyste prozkoumali váš hrad.“ (pauza) „Možná teď už máte lepší představu o tom, jak to tu vypadá, snad jste také našli trůnní sál. Pokud ne, najděte ho. Poznáte jej snadno, u jedné stěny v místnosti bude stát vysoký trůn.“

„Vejděte dovnitř, běžte rovnou k trůnu a uveleďte se přímo něm. Zkuste si, jaké to je, být pánem ve svém hradě. Jak se tu cítíte?“ (pauza) „Teď se rozhlédněte. Někde v tomto sále by měly být blízko sebe troje dveře, nad kterými vidíte nezřetelné nápisy. Z trůnu byste měli mít výhled na troje zavřené dveře, nad kterými je něco napsáno. Zatím ještě netušíte, co stojí na cedulkách nade dveřmi. Sejděte tedy z trůnu a vydejte se k těm prvním dveřím. Nad nimi rozeznáváte nápis ‚Tělo‘. Dojděte až k nim. Stojíte přede dveřmi, nad kterými visí cedulka s nápisem ‚Tělo‘. A teď, když už to víte, můžete vzít za kliku a vstoupit dovnitř.“

„Rozhlédněte se kolem. Jste v prostoru nazvaném ‚Tělo‘. Jaká je tahle VAŠE komnata? Jaké je VAŠE TĚLO? Stojíte v místnosti nazvané ‚Tělo‘

a zvědavě si prohlížíte všechno kolem. Co je okolo vás, co vás obklopuje?“ (pauza) „Jaké jsou tu nejčastější barvy?“ (pauza) „Jakým nábytkem je to tady zařízené?“ (pauza) „Zaměřte se na každíčký detail, na každou maličkost. Pozorujte všechno kolem.“ (pauza) „A uvědomte si také, jak se tu sami cítíte. Jaké vás přepadají pocity? Stojíte v místnosti s příznačným názvem ‚Tělo‘ a rozhlížíte se.“ (delší pauza) „A teprve ve chvíli, kdy si budete jisti, že už jste všechno viděli, že už vás nic nemůže překvapit, teprve tehdy se naposledy rozhlédněte a vyjděte z místnosti ven. Dveře nechte otevřené a postupte k těm dalším, nad kterými čtete nápis ‚Emoce‘. Vezměte za kliku a vejděte dovnitř.“

„Opět se pozorně rozhlédněte. Stojíte v místnosti nazvané ‚Emoce‘ a zrakem prozkoumáváte okolí. Jaká je tahle komnata, jaké jsou VAŠE EMOCE? Co vás tu zaujalo? Důkladně si prohlédněte všechno, na čem váš pohled spočine. Neopomeňte žádný detail, žádnou maličkost.“ (pauza) „Procházejte se po prostoru nazvaném ‚Emoce‘ a celý jej prozkoumáváte.“ (pauza) „A zkuste se také opět zaměřit na své pocity, na to, jak se cítíte ve svých emocích. Jak je vám v této místnosti?“ (pauza) „Ještě jednou si všechno pozorně prohlédněte ...“ (krátká pauza) „...a teprve až budete přesvědčeni, že už tu není nic dalšího k vidění, naposledy přejděte zrakem celou místnost a vyjděte ven. Dveře do místnosti nechte opět otevřené. A přesuňte se k té poslední, třetí místnosti, nad kterou se rýsuje nápis ‚Mysl‘. Teď, když jste si nápis přečetli, už vám nic nestojí v cestě, abyste se chopili kliky u dveří a vstoupili dovnitř.“

Zvědavě se rozhlédněte kolem, tentokrát ve třetí místnosti. Nacházíte se v prostorách nazvaných ‚Mysl‘. Jaké je vaše myšlení, jaká je VAŠE MYSL? Co je tu k vidění?“ (pauza) „Pozorně se zadívejte na každý předmět, na každý artefakt nebo jev. Čím je zajímavá místnost, nazvaná ‚Mysl‘? Co se tu nachází?“ (pauza) „Rozhlížejte se po místnosti a věnujete pozornost všemu, na čem ulpí váš zrak.“ (pauza) „Nezapomeňte se zaměřit také na své pocity. Jak je vám v těchto prostorách?“ (pauza) „Pokud už víte, že jste i v této poslední místnosti viděli vše, co bylo k vidění, rozhlédněte se ještě jednou a z otevřených dveří vyjděte zpátky k trůnu a usadte se na něm.“ „Podívejte se teď zdál na troje dveře a zkuste mezi sebou porovnat všechny tři zážitky. Byl mezi nimi nějaký rozdíl? V duchu si znovu krátce projděte všemi komnatami a uvědomte si, v čem se jedna druhé podobaly a čím se naopak lišily.“ (pauza) „Teď už můžete slézt z trůnu a vydat se nazpět. Najděte tu nejkratší cestu hradem až na nádvoří. Nikde se nezastavujte,

jděte přímo ven z hradu. Projděte nádvořím a po stezce, která vás do hradu dovedla, se vraťte zase zpět na louku plnou květin. Postupujte svým tempem, ale příliš se nezdržujte. Dříve či později dojdete ke svěží, provoněné louce." (pauza) „Až se tak stane, opět se položte do trávy.“

„Najednou víte, že teď už je všechno za vámi. Ležíte na louce, teplá zem vás hřeje do zad a celým tělem vám prostupuje klid. Vítr vám jemně hladí tvář a poslední myšlenky na hrad i na jeho místnosti zvolna odplouvají někam pryč. V tuto chvíli máte hlavu čistou a jenom si vychutnáváte ten klid a pohodu, to vědomí, že můžete jen tak ležet. Máte pocit, jako by se vaše tělo bořilo do hřejivé země. A je vám krásně, příjemně. Všechno kolem je tiché a jemné. A vy se cítíte zcela uvolněně. Jen jakoby mimoděk si uvědomujete, že do sebe z celého svého okolí čerpáte energii a sílu. Na chvíli přestanu mluvit, abyste si ten okamžik mohli naplno prožít." (delší pauza) „Pomaloučku nadešel čas, kdy se budeme muset ze světa představ vrátit nazpět, zpátky do místnosti, ve které jsme své imaginování začínali. Rozlučte se tedy s loukou a vzpomeňte si, že ležíte v učebně/místnosti spolu se svými kolegy. Zkuste si znovu uvědomit, kdo je váš soused po pravé ruce a koho máte nalevo. Teď budu počítat od pěti do jedné, a až řeknu jedna, otevřete oči. Pět ... čtyři ... plně si vybavujete místnost, ve které se nacházíte ... tři ... dva ... postupně si můžete protáhnout končetiny ... JEDNA, OTEVŘETE OČI!“

Předtím, než se skupina pustí do rozebírání zážitků z imaginace, měli by se jednotliví účastníci cvičení protáhnout, rozproudit krev a vrátit své tělo zpět do aktivního režimu. Vedoucí skupiny může vyhlásit krátkou přestávku, aby všem umožnil uspokojit případné potřeby. Po přestávce se opět všichni sejdou a zaměří se na předešlý prožitek. Nejlépe tak, že někdo začne povídat a přiblíží ostatním, jak vypadala jeho imaginace. Hlavní díl pozornosti věnuje třem komnatám, které představovaly tělo, emoce a mysl. Pokouší se zjistit, jak souvisí to, co v nich našel, s jeho pojmáním vlastního těla, emocí i mysli. Jestliže nenachází žádnou paralelu, mohou mu ostatní účastníci pomoci vlastním výkladem.

Komnata, kterou si jedna studentka představila za dveřmi s nápisem „Tělo“, se až příliš nápadně podobala vykřičenému domu. Byla ponořená do intimního příšeří a odevšud zaznívalo vzdychání, sem tam přerušované cinkáním sklínek a výbuchy smíchu. Ve stěnách byly jakési kóje zakryté průsvitnými záclonkami a před nimi postávaly poloodeřené dívky, které,

jakmile studentku spatřily, se jí začaly vysmívat a různě si ji dobírat. Po pár okamžicích to nevydržela, vyběhla z místnosti ven a zabouchla dveře.

Ačkoli se tu určitý výklad sám od sebe nabízel, studentka neměla ponětí, co to vlastně všechno mohlo znamenat. Jednalo se o cudnou, možná až puritánskou dívku z katolické rodiny. Teprve díky připomínkám ostatních si začala více uvědomovat, že si vlastně postupně během svého dospívání udělala rovnítko mezi tělem (péčí o tělo atp.) a hříchem či bezbožností. Proto své tělo ignorovala a nevěnovala mu pražádnou pozornost. Díky vyprávění ostatních, kteří během diskuse přibližovali své imaginace, si však postupně uvědomila, že na tělo lze pohlížet z více různých úhlů pohledu.

Vedoucí skupiny by neměl nabízet svá vysvětlení, jakkoli se může domnívat, že jsou jeho úsudky trefné. Pro účastníky bývá daleko cennější a prospěšnější, přijdou-li si na možné souvislosti sami, bez cizí pomoci.

A ještě dvě připomínky. Člověk, který cvičení řídí, sám volí optimální tempo řeči. Mně osobně pomáhá, pokud si vše představuji zároveň s tím, jak imaginaci zadávám. Přesto je nemožné strefit se do rytmu všem účastníkům. Téměř vždy se najdou takoví, pro které šly instrukce příliš rychle po sobě, a i lidé, jimž byly chvíle mezi jednotlivými posuny moc dlouhé. Kromě toho se občas stává, že některý účastník během cvičení usne. Začne-li vydávat nějaké zvuky, můžeme ho zkusit vrátit do bdělého stavu tím, že na okamžik zvýšíme a hned zase snížíme hlas. Zároveň lze ostatním zadat sugesci, že: „Jakékoli zvuky přicházející zvenčí kolem vás jenom proplují a zase se ztrácejí někde v dál, jsou zcela mimo vás.“ Jestliže někdo neotevře oči po závěrečném počítání a je zřejmé, že tvrdě spí, necháme jej ležet. Obvykle se probudí hlukem, jak se ostatní probírají a protahují. Pokud ne, klidně ho můžeme nechat trochu vyspat.

Tělesná složka

Tělesnou složkou, tedy především její vnější částí, jsme se zabývali už v předchozí kapitole. Teď se pro změnu zaměříme na vnitřní tělesné schéma. Mnozí lidé si svého těla začínají více všimnout teprve tehdy, když je začne něco bolet.

Přesto lze tím, že se na něj soustředíme, získat spoustu informací, a někdy navíc můžeme dokonce dříve rozpoznat určitá onemocnění. V následujícím cvičení si pomocí jednoduchého relaxačního nácviku pokusíme uvědomit napětí ve svalech. Samozřejmě je lepší, zadává-li cvičení nějaký vedoucí, ale můžeme to zvládnout i sami.

Ne každý člověk si ovšem umí jednoduše uvědomit rozdíl mezi napětím a uvolněním. Proto se osvědčuje střídavé napínání a uvolňování jednotlivých svalů, čímž se lépe naučíme odlišovat stav tenze od uvolněného stavu (Praško, Možný, 2007).

Cvičení 34: Nejprve se pohodlně usadíme na židli, ruce položíme na stehna, obě nohy spočívají vedle sebe chodidly na zemi. Hlavu volně svěsíme na prsa. Můžeme také zavřít oči, abychom se lépe soustředili na tělesné signály. Postupně budeme procházet celým tělem odspoda nahoru a pokusíme se napínat a uvolňovat jednotlivé svalové skupiny. Začneme u chodidel a nejprve zkusíme semknout jedno chodidlo „v pěst“. Chvilku vydržíme ... a opět povolíme. Uvědomili jste si rozdíl mezi napětím a uvolněním? Vyzkoušejte si to ještě jednou a poté opakujte totéž na druhém chodidle. Přesuňme se teď k lýtkům. Nejprve zvedněte patu, postavte nohu na špičku a zatněte lýtkové svalstvo. A teď uvolněte. Ještě jednou a poté se přesuňte ke druhé noze.

Tímto postupným napínáním a uvolňováním byste si měli projít celé tělo. Pokračujte přes stehna, hýždě, břišní a zádové svalstvo, dlaně, předloktí, horní část paží, ramena, krk a skončete u obličejového svalstva (někteří autoři upřednostňují opačný postup, tedy od hlavy a obličeje až k chodidlům – viz Praško, Možný, 2007). Jakmile si takto projdete svým tělem, zkuste se teď zhluboka nadechnout, napněte všechny svaly najednou, chvilku vydržte, a poté vydechněte a zároveň s výdechem uvolněte celé tělo. Celý postup napínání a povolování si v průběhu dne ještě několikrát zopakujte.

Jakmile si už dokážete lépe uvědomit rozdíl mezi napjatým a uvolněným svalstvem, můžeme postoupit k dalšímu cvičení.

Cvičení 35: Zaměřte se na své tělo několikrát v průběhu dne. Některé jeho části jsou v napětí více, někdy dokonce dlouhodobě, zatímco jiné

méně. Uvědomili jste si, které jsou častěji napnuté? Zkuste si v zrcadle (nebo diskutujte s kolegy ve skupině) ujasnit, zda se toto napětí projevuje také na vašem vnějším tělesném vzhledu.

Jeden člen skupiny sebezpoznaní měl hlavu pořád jakoby předsunutou před zbytek těla. Když se začal zaměřovat na napětí ve svalech, uvědomil si, že téměř neustále cítí tenzi v oblasti zad a krku. Jinému zase běžně tuhlo obličejové svalstvo, v důsledku toho se mu pak na tváři poskládal škleb, který sice naznačoval úsměv, nicméně dobrému pozorovateli neušlo, že je ve velké tenzi. Podobné napětí různých svalových skupin se projevuje u spousty lidí...

Jakmile si ujasníme informace o napětí, můžeme ho různě ovlivňovat. To už ovšem přesahuje rámec sebezpoznaní. Pojdme se teď raději od svalstva přesunout k vnitřním orgánům. Následující techniku jsem si poprvé prožil na kurzech sanoterapie Lubomíra Vašiny.

Cvičení 36: Toto cvičení lze nejlépe provádět ve skupině, dá se však upravit i pro jednotlivce. Zde uvádím skupinovou verzi. Pro každého účastníka potřebujeme dostatečně velký arch papíru, aby se na něj vešel obrys celé jeho postavy v životní velikosti. Můžeme použít třeba balící papír nebo vedle sebe poskládat a slepit několik flipchartových archů. Každý člen skupiny si lehne na svůj papír a požádá někoho, aby jej obkreslil. Vzniklý obrys vlastní postavy ještě obtáhne, aby byl patrnější. Poté si vybere různé barevné pastelky a jednotlivými barvami dokresluje do obrysu na papíře své vnitřní orgány (srdce, plíce, žaludek, játra, ledviny, močový měchýř, žlučník, slezinu, případně můžete také zakreslit střeva a stejně tak lze některé orgány vynechat). Teď se sdružíte do dvojic a s kolegou si povídejte o svých obrázcích, o tom, jakou barvou jste zakreslili jednotlivé orgány a co to pro vás znamená.

Druhou částí cvičení je technika podobná imaginaci, ale přece jenom se od ní trochu liší. Členové skupiny se usadí na židli, ruce volně složí na stehna, nohy spočinou vedle sebe na zemi a hlava je opřena bradou o hrudník. Zavřou oči a před svým vnitřním zrakem se zaměří vždy na jeden orgán, který předtím zakreslili do svého obrázku, propůjčí mu hlas

a nechají ho mluvit. Vyslechnou si, co tento orgán říká, případně s ním vedou imaginární rozhovor. Takto si postupně „popovídají“ se všemi vnitřními orgány. Některé toho možná „navykládají“ víc než ty ostatní. Když si účastník „vyslechne“ své vnitřnosti, může otevřít oči a počkat, až cvičení dokončí také ostatní. Následuje opět diskuse – buď znovu v malých skupinkách, nebo v celé skupině.

Emoce

Na tělesnou složku se velmi úzce váží emoce. Avšak ještě předtím, než blíže prozkoumáme toto vzájemné propojení, pokusme se nejprve nějaké emoce sami u sebe rozpoznat.

Cvičení 37: Na okamžik se zastavte a snažte se zaměřit na emoci, kterou právě v této chvíli prožíváte. Dokážete to?

Zadáme-li uvedenou instrukci skupině osob z běžné populace, naprostá většina jich bude tvrdit, že nic nevnímají, že se cítí „normálně“. Přesto jsou terapeuti obvykle přesvědčeni, že nějakou, byť nepatrnou emoci prožíváme v každém okamžiku. Může to být třeba jen drobná radost z toho, že je pěkný den. Nebo naopak nějaký lehce nepřijemný pocit. Většina lidí však není cvičená v dovednosti zaznamenat tyto nepatrné vjemy a všímají si emoci až ve chvíli, když se dostatečně vystupňují. Pokud jste tedy při předchozím cvičení nabyli přesvědčení, že žádné emoce neprožíváte, nemusíte se znepokojovat. Místo toho se je teď pokusme trochu zesílit.

Cvičení 38: Najděte si ve skupině nějakého člověka, který vás neponechává lhostejnými. Může to být třeba atraktivní kolegyně či kolega, nebo naopak protivný soused atp. Sedněte si naproti němu, chytněte se navzájem za ruce a dívejte se mu do očí. Setrvejte takhle aspoň dvě nebo tři minuty a nemluvte spolu. Co prožíváte? Dostavují se nějaké emoce? Pokud ano, zkuste se na ně zaměřit a uvědomujte si, zda se třeba nějak neproměňují.

Během předchozího cvičení bylo pravděpodobně snazší uvědomit si své prožívání emocí. To bývá pravidlem u cvičení, při kterých se jednotliví členové navzájem dotýkají.

Cvičení 39: Znovu si vyberte nějakého partnera ve skupině, sedněte si proti němu a bez mluvení se navzájem dotýkejte tak, jak si myslíte, že je to tomu druhému člověku příjemné. Pozorně jej však sledujte, abyste nenarušovali nějaké jeho hranice a limity! Dělejte opravdu jenom to, co bude tomu druhému činit potěšení. Nemluvte přitom. Děje se ve vás něco? A pokud ano, zkuste si teď uvědomit, jak to vlastně poznáte. Jak si uvědomujete, že prožíváte emoci? Po třech až pěti minutách cvičení ukončete a promluvte si s kolegou nebo kolegyní o tom, co jste cítili.

Už v teoretické části jsem naznačil, že emoci lze poznat podle toho, co se děje s naším tělem: můžeme se třeba drobně chvět nebo cítit takové lehké svírání žaludku, možná se mírně potit atp.

Cvičení 40: Další cvičení je už zasazeno do běžného života. Zkuste se v obyčejných každodenních situacích zaměřovat na to, jaké události ve vás vyvolávají emoce, tzn. jaké jsou jejich spouštěče. Ujasněte si také, jakou emoci prožíváte, pojmenujte ji. A všimněte si, jak se tato konkrétní emoce projevuje po tělesné stránce.

Teď, když už více dokážeme rozpoznat své emoce, můžeme se začít zabývat jejich intenzitou.

Cvičení 41: Napište si teď na kus papíru čtyři základní emoce: strach, hněv, radost, smutek. Zaměřte se vždy na jednu z nich a uvědomte si pět situací, kdy jste ji naposledy prožívali. Až to budete mít, seřadte tyto situace podle intenzity od nejllehčí až po nejintenzivnější. Poté přejděte k té následující emoci.

Například – strach:

1. Kamarád mluvil o smrti svého psa a já jsem se náhle začala bát o našeho pejska.
2. Umývala jsem okna, stoupla jsem bezděky na okraj židle, a ta se trochu zvrtila.

3. Šla jsem na zkoušku s tím, že jsem se stihla naučit sotva polovinu.
4. Při lezení na umělé stěně mi náhle uklouzl chyt a já letěla vzduchem dobrých pět metrů, než mě kamarádka na laně zachytila.
5. Šla jsem sama parkem, proti mně se potácel nějaký opilec, a když jsem ho mřjela, tak z ničeho nic hlasitě vybařnul a pak se začal hrozně smát.

Máte-li u všech emocí pět různých příkladů, přidejte ke každé z nich navíc hodnotu 0; vzpomeňte si ještě na jednu situaci, ve které jste danou emoci prožívali alespoň o trochu méně intenzivně než v 1. bodě.

Pokud jste si odpovědně prošli těmito cvičeními, asi už si dokážete lépe všimnout, jaké emoce prožíváte. Umíte je však také vyjadřovat? Dokážete druhému člověku bez obalu říci, co právě cítíte a jak vám je?

Cvičení 42: Toto poslední cvičení lze opět nejlépe zkoušet v běžném životě. Zaměřte se na to, jak se v některých situacích cítíte, a sdělte své pocity druhému člověku. Co to způsobuje? A je nějaký rozdíl mezi tím, řeknete-li druhému „tys mě našťval“ a „já jsem našťvaný“?

Přestože bychom mohli předchozí cvičení zařadit spíše do sféry komunikace, myslím, že tvoří dobrou tečku za celou složkou emocí.

Procesy zpracování informací

Pod tímto složitým názvem se skrývají především takové procesy, jakými jsou naše myšlení, očekávání, různá přesvědčení, předsudky, způsoby rozhodování, fantazie atp. Třebaže se nám zřejmě nepodaří vyčerpávajícím způsobem prozkoumat všechny tyto podmnožiny, pojďme se seznámit alespoň s některými.

Cvičení 43: Pohodlně se usadte, zavřete oči. Pokuste se teď několik minut zkoumat své myšlenky. Nesnažte se ovšem myšlenkový proud nijak ovlivňovat, staňte se spíše jakýmsi vnějším pozorovatelem, který vše nezúčastněně z nadhledu sleduje. Co vám běží hlavou, necháte-li vše volně plynout? Jak rychle přeskakujete z jednoho tématu na druhé? Vracejí se vám myšlenky stále k jedné ústřední problematice? Zkuste si také všimnout, jaké znaménko by se dalo k jednotlivým myšlenkovým obsahům přiřadit – zůstáváte nejvíce s negativními myšlenkami, starostmi a obavami, nebo naopak s pozitivními myšlenkami? Anebo jsou to docela neutrální obsahy? Promluvte si o tom s ostatními (volně dle Stevense, 1971).

Teď si cíleně přivolejte nějakou negativní myšlenku. Může to být třeba představa nějakého vašeho neúspěchu nebo situace, kterou v budoucnu nevládnete. A teď ji ještě dále rozvíjejte, vyvozujte z ní různé chmurné závěry a důsledky. Chvilku vydržte s tím negativním, ale poté si opět připomeňte, že se jedná o pouhé myšlenky a představy, nikoli o skutečnost. A vraťte se znovu k téže představě, ale tentokrát do ní vložte pozitivní náboj. Takže stejnou situaci, ve které jste předtím v myšlenkách neuspěli, se vám teď podaří uzavřít k vaší spokojenosti a přinese jen samá pozitiva a výhled do světlé budoucnosti. Který z těch pohledů důvěrně znáte, ten negativní, nebo pozitivní?

V následujících dnech, tentokrát už v běžném životě, sledujte, nakolik jsou vaše myšlenky ovlivnitelné tím, co se děje kolem. Jestli třeba útržek rozhovoru zaslechnutý kdesi v obchodě může změnit vaše další úvahy.

Kromě toho, že vám předchozí cvičení trochu více ozřejmilo způsob, jakým přemýšlíte, mohli jste si také ujasnit svá očekávání. To, jestli hledíte k budoucím událostem s černými brýlemi na očích, nebo naopak očekáváte jen to dobré. Naše očekávání do značné míry souvisejí s tím, jaká jsou naše základní přesvědčení.

Cvičení 44: Na kus papíru si napište následující věty a doplňte je tak, abyste s nimi byli spokojeni, aby z vašeho úhlu pohledu zněly pravdivě:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Svět je... | Svět by měl být... |
| 2. Lidé jsou... | Lidé by (se) měli... |
| 3. Společnost je... | Společnost musí... |
| 4. Moji kamarádi jsou... | Praví kamarádi by měli... |
| 5. Já jsem ... | Měl bych být... |

Jak zní vaše základní přesvědčení o světě, o lidech i o sobě? Popovídejte si o tom v menších skupinkách. Navzájem si porovnejte, jak jste doplnili předchozí věty.

Lidé mají různá přesvědčení o tom, co by jak *mělo* být, co se *musí* a *má*. Mnohdy se však nejedná o jejich vlastní názory, ale o myšlenky, které přejali od někoho dalšího, od různých autorit a důležitých osob. Nechci tu tvrdit, že je vždy špatné přebírat myšlenky od druhých. Asi bychom měli těžký život, kdybychom si museli všechny informace na vlastní kůži ověřovat a zkoušet sami. Přesto však nemusí být každá myšlenka nebo názor vhodná právě pro nás. V dalším cvičení si vyzkoušíme nalézt ta přesvědčení o sobě, která jsou pro nás v nějakém ohledu důležitá.

Cvičení 45: Sedněte si do nějaké pohodlné pozice a zavřete oči. Teď si před sebou představte velké zrcadlo, ve kterém vidíte sami sebe. Váš odraz v zrcadle na vás vykřikuje různé věty začínající vždy slovy: „musíš ...“, „měl/a bys ...“ nebo „máš ...“ Vaším úkolem je nad každou touto větou se zamyslet a jednoduše na ni odpovědět tak, že místo „musím“, „měl bych“ nebo „mám“ použijete buď „chci“, nebo „nechci“. Jestliže na vás tedy váš obraz zakřičí „Musíš dokončit školu!“, pak si třeba sami uvědomíte, že je to něco, co skutečně chcete, a svému odrazu v zrcadle odpovíte: „Chci dokončit školu!“ Když ovšem uslyšíte, jak se „musíte vždy chovat lidem slušně“, a vzpomenete si na kamaráda, který vás podrazil, pak se možná rozhodnete, že se nechcete chovat ke všem lidem slušně. Věnujte se cvičení do chvíle, než vašemu protějšku dojdou nápady. Poté si o všem promluvte v menších skupinkách.

Během předchozího cvičení jste se několikrát rozhodovali, co skutečně sami chcete. Podívejme se teď na rozhodování ještě z jiného úhlu pohledu. Nejprve nabídnou humornou perspektivu.

Cvičení 46: Vedoucí zadá členům skupiny následující hádanku: „Nějaký muž projíždí se svým sportovním vozem lesem kolem autobusové zastávky. Na zastávce postávají tři lidé: jeho nejlepší přítel, nějaký poraněný člověk

a také dívka, na kterou se řidič sotva podíval, a okamžitě mu bylo jasné, že by s ní klidně mohl strávit zbytek svého života. Panuje nevládné počasí, prší a navíc fouká silný vítr. Několik kilometrů předtím viděl ten muž autobus s ulomeným kolem a je zřejmé, že žádný další už dnes nepojede. V jeho sportáku je však jen jedno volné místo. Koho má vzít s sebou? Svého nejlepšího kamaráda? Ten poraněný třeba mezitím vykrvácí a dívku už nikdy neuvidí, propásne svou šanci. Takže toho poraněného nebo dívku? A co jeho přítel, ten mu neodpustí... Jak se má rozhodnout?“¹³

Následující cvičení se rovněž zabývá rozhodováním. Na rozdíl od toho posledního ho však určitě nelze považovat za zábavné. Je tudíž nezbytné, aby cvičení vedl zkušený terapeut, který dokáže okamžitě a citlivě řešit případné těžkosti.

Cvičení 47: Vedoucí nejprve sdělí účastníkům, že pro následující cvičení potřebuje dva dobrovolníky. Předem však upozorní, že se jedná o náročnou techniku, která od hlavních aktérů vyžaduje dostatečnou psychickou odolnost. Měli by se tedy přihlásit pouze ti jedinci, kteří nestrádají žádnými většími duševními těžkosti. Tito dva dobrovolníci se postaví stranou od skupiny. Jejich jediným úkolem je zůstat po celou dobu potichu. Poté co jsou hlavní aktéři vybráni, přiblíží vedoucí skupiny všem účastníkům následující situaci:

„Jste skupina vysokohorských turistů. Přecházel jste visutý mostek přes propast a téměř všichni jste se dostali na druhou stranu, když vtom náhle jedno lano povolilo a celý most se přetočil. Zůstali na něm za ruce viset dva vaši kamarádi (vedoucí ukáže na oba dobrovolníky). Prsty už jim povolují, ale ještě tak minutu, snad i dvě vydrží. Vy máte možnost jednoho z nich zachránit, ale pouze jednoho. Na toho druhého už nezbude čas. Záleží jenom na vás, kdo bude žít a koho necháte zemřít. Máte nejvýše dvě minuty na to, abyste se rozhodli k nějaké záchranné akci. Dohodněte se teď mezi sebou.“

Vedoucí začne odměřovat čas a nechá skupinu, aby si vybrala svou volbu. Vždy po deseti sekundách hlásí, kolik času zbývá. Tím ještě podtrhuje dra-

¹³ Elegantním řešením je dát kamarádovi klíče od auta, aby odvezl toho poraněného, a počkat na zastávce s dívkou svých snů, než kamarád přivolá pomoc.

matičnost celé situace. Jakmile se skupina rozhodne zachránit jednoho nebo druhého dobrovolníka, tato část cvičení končí. V následující fázi přichází na řadu společná diskuse. Jednotliví účastníci se snaží co možná nejupřímněji poodhalit své pohnutky, podle nichž se přikláněli k rozhodnutí zachránit buď jednoho, nebo druhého protagonistu. Také oba dobrovolníci, kteří doposud nemohli promluvit, dostanou konečně šanci vyjádřit se. Celou diskusi by měl vedoucí skupiny vést tak, aby v nikom nezůstal pocit zranění, křivdy nebo nějaké další intenzivní emoce.

Obsah uvedeného cvičení lze různě pozměňovat: například nastavit situaci tak, že členové skupiny jsou na potápěčské lodi, na které je jediný záchranný člun pro X osob. Jejich úkolem je dohodnout se, kdo se nalodí do člunu a bude zachráněn. Při dalším podobném cvičení se na začátku vyberou tři osoby. Mají se vžít do situace, že jsou horolezci, kteří lezli na nějakou vysokou skálu, a náhle ten, který lezl jako první, spadl a strhl s sebou několik jisticích prvků. Teď všichni tři visí na jediné skobě a je jim jasné, že takto dlouho nevydrží. Aby se dva zachránili, musí se jeden z nich odříznout, jinak spadnou všichni ...

Poslední cvičení zaměřující se na rozhodování vypadá zdánlivě jednoduše, přesto však může rovněž pod vedením nezkušeného člověka způsobit různá duševní zranění. Platí tedy, stejně jako v předchozím případě, že ho zadává odborník s odpovídající kompetencí.

Cvičení 48: Vedoucí rozdává členům skupiny každému po jednom lízátku nebo bonbónu s pokynem, aby ho zatím nerozbalovali. Jejich úkolem je vybrat si někoho (kromě vedoucího), koho touto sladkostí obdarují. Mohou k tomu mít jakékoli pohnutky, třeba je jim ten člověk blízký, třeba se od něj něčemu naučili – důvodů může být mnoho. Nejprve si tedy všichni rozmyslí, komu bonbón nebo lízátko dají. Přitom se také snaží uvědomit si, podle čeho se rozhodují. Teprve ve chvíli, kdy budou všichni členové jasně vědět, koho chtějí obdarovat, může se kdokoli zvednout jako první, přistoupit k vybranému protějšku, podat mu sladkost a nahlas říci: „Dávám ti lízátko, protože jsi...“ Další člen skupiny se zvedne vždy teprve ve chvíli, kdy se předchozí účastník usadí zpátky na své místo. Může se samozřejmě stát, že někdo v prů-

běhu cvičení změní své rozhodnutí. Je to v pořádku, jen by to měl nahlas přiznat – třeba: „Změnil jsem své rozhodnutí. Dávám lízátko tobě, protože jsem si všiml, že ještě žádné nemáš, a bylo mi tě líto.“ Jakmile všichni účastníci předají dárek vybraným kolegům, následuje diskuse o tom, podle čeho a jak si vybírali, koho podarují.

Nemělo by se také zapomínat na vztahovou rovinu této techniky. Téměř pokaždé nastane situace, kdy jeden nebo více účastníků nedostane žádnou sladkost a zároveň se objeví i člověk, který jich od kolegů obdrží spoustu. Pokud o to daný účastník stojí, měl by mít možnost zeptat se ostatních, proč si ne/vybrali právě jeho a co by mohl udělat (případně co dělá pro to), aby jej ostatní přijímali.

Samozřejmě se v oblasti zpracování informací lze zaměřovat na mnoho dalších témat, my se však podíváme už jen na poslední z nich a tím je fantazie.

Cvičení 49: Nechme teď trochu rozproudit vaši představivost. Cílem této skupinové aktivity je vymyslet společně nějakou pohádku nebo příběh. Začíná jeden účastník, který řekne první větu. Soused po jeho levé ruce naváže další větou a takto se ve směru hodinových ručiček postupuje stále dokola. Cílem cvičení je, aby se členové přestali kontrolovat, přemýšlet konvenčně a aby probudili svou fantazii. Může následovat skupinová diskuse o tom, do jaké míry jednotliví členové využívají svoji fantazii a tvořivost.

Komplexní přístup k sebepoznání

V teoretické kapitole o propojení jednotlivých oblastí jsem upozorňoval, že rozdělení sebepoznání do několika samostatných složek slouží pouze k výukovým účelům, že žádnou složku ve skutečnosti nelze takto izolovat od ostatních. Proto bychom teď, když jsme prozkoumali jednotlivé oblasti, mohli získané poznatky využít při sestavování celistvějšího pohledu na sebe sama. Koncept, který nám k tomu dobře poslouží, je gestalt terapeutické pojetí *kontaktních cyklů* (Perls a kol., 2004).

Podle gestalt terapeutů dokáže jakýkoli člověk ve svém prostředí fungovat jen díky tomu, že mezi ním a tímto prostředím dochází k neustálým výměnám – ať už jsou to výměny informací, různých látek atp. Tyto interakce probíhají pokaždé ve stejné posloupnosti.

Na začátku je *uvědomění*. Tím, že se zaměříme na *oblast prožívání* (tedy na tělesnou složku, emoce a procesy zpracování informací), ujasníme si, že nám něco chybí nebo případně přebývá. Uvědomíme si třeba, že nám vystoupila husí kůže, že se mírně chvějeme a máme pevně semknutou čelist – dospějeme zkrátka k myšlence, že je nám zima. To nás vede k dalšímu kroku, kterým je *akce*. Můžeme se zvednout ze židle a jít si pro svetr. Nebo rozdělat oheň v krbu. Tato akce se uskutečňuje v *přechodové oblasti* mezi vnitřním a vnějším světem, to znamená, že se na ní podílí složky chování a komunikace. Samotné oblečení svetru či rozdělání ohně se v gestalt terapeutickém názvosloví nazývá *kontakt*, protože se dostáváme do kontaktu s *vnějším světem* a naplňujeme zde svoji potřebu (Perls a kol., 2004).

Podle této teorie probíhají naše kontakty s okolím pokaždé ve stejné posloupnosti. Uvědomíme si například, že jsme osamělí, což můžeme snadno poznat podle potřeby dotyku na tělesné úrovni, podle smutku v rovině emocí, a podle myšlenek neustále se vracejících k některým tématům. Odhodláme se tedy k akci, k určitému jednání či komunikaci – půjdeme třeba na taneční zábavu –, a nakonec také ke kontaktu, což by v tomto případě mohl být vztah s druhým člověkem. Díky tomu se cyklus uzavírá a my se můžeme vrhnout do dalších interakcí s vnějším světem.

Těmito sledy výměn s prostředím procházíme denně možná tisíckrát, většinou aniž bychom si je vůbec uvědomovali, a okamžitě po jejich uzavření obvykle přestanou zabírat prostor v naší mysli. Může se však stát, že se cyklus z nějakého důvodu neukončí, že se v nějakém bodě zarazí. Třeba si

vůbec nezvládneme uvědomit, že nám něco schází. Nebo se nedokážeme odhodlat k akci. V takovém případě daná záležitost zatěžuje naši mysl, a pokud je těchto neuzavřených cyklů více, mohou nám natolik zahltit myšlení a uvažování, že se od nich jen stěží dokážeme oprostit a věnovat se něčemu dalšímu. Dokud tyto *nedokončené záležitosti* nějak nerozlouskneme, nutí nás to neustále se k nim vracet (Korb, Gorrell, Van de Riet, 1989).

Zde se tedy nabízí další prostor pro ucelenější sebepoznání – můžeme si začít více uvědomovat, jakým způsobem probíhají naše interakce s prostředím. A také to, zda tyto výměny nějak nezastavujeme už třeba ve fázi uvědomění (tím, že si ani nedokážeme ujasnit své potřeby), nebo se neumíme rozhoupat k nějaké akci. Hovoříme-li o akci, znovu bych rád zdůraznil, že základem jakéhokoli sebepoznání je činnost. Nejvíce se poznáme tehdy, vstupujeme-li sami aktivně do nových situací a přitom zároveň dokážeme číst signály z jednotlivých složek svého prožívání. Což také – ještě jednou – vede k závěru, že poznávat sebe docela jistě neznamená sedět doma na židli a zpytovat své nitro, ale spíše neustále vyhledávat nové podněty a přitom současně věnovat pozornost jednotlivým složkám.

A co dál?

Tato otázka vás možná během čtení napadla už vícekrát. Co dál? Co ve chvíli, kdy si uvědomujeme, jací jsme? Když už alespoň přibližně známe své rysy a charakteristiky? Právě tehdy se otevírá cesta ke změně. Zcela jistě jste během sebeobjevování narazili na něco, s čím nejste spokojeni, co byste chtěli změnit. Možná jste si při prozkoumávání tělesné složky ujasnili, že své tělo zanedbáváte, a rozhodli jste se, že se o ně chcete začít starat. Nebo hodláte zlepšit své komunikační schopnosti. Právě změna je tím dalším krokem, který přímo následuje sebepoznání.

Postupů, jak na sobě něco změnit, najdeme v různých terapeutických knihách spoustu, proto by bylo zbytečné je na tomto místě znovu opakovat. Zaměřím se tedy spíše na obecnější princip změny. Spousta lidí chce něco měnit. Jedni jsou nespokojeni se svým vzděláním a finančním zázemím, jiní by chtěli udělat něco se svou postavou, ještě další by si

rádi našli dobrého životního partnera. Přesto se to daří jen některým z nich, zatímco ostatním, kterých je bohužel většina, nikoli. Proč to tak je?

Během praxe jsem se setkal se dvěma odlišnými typy lidí. Pro ten první typ je charakteristické, že se nechají vést. Přijdou za psychologem a chtějí, aby on s nimi něco udělal. Aby je nějak změnil, aby zlepšil jejich bytí – nejlépe aby je nějak zhypnotizoval a oni potom odešli bez jakýchkoli potíží domů. To znamená, že tito lidé vkládají odpovědnost za sebe a za svůj život do rukou druhých. Takový životní postoj má jednu „výhodu“. Pokud se těmito lidem něco nepovede, vždycky mohou říci, že je to vinou těch ostatních. Případně prohlásí, že se to stalo kvůli vnějším okolnostem. Mohou si tedy stále udržovat jakýsi iluzorní pozitivní pohled na sebe. Avšak usilují-li o nějakou změnu, pak většinou selhávají. Obvykle proto, že jim v ní „něco vnějšího“ zabrání.

Jakákoli změna totiž vyžaduje úsilí a snahu. Věci, které opravdu za něco stojí, nejsou nikdy zadarmo. Představte si člověka, který byl mnoho let závislý na alkoholu a rozhodne se s pitím přestat. Ve chvíli, kdy se o to začne pokoušet, se obvykle všechno ještě zhorší. Bude se cítit mizerně po tělesné stránce, začnou se naplno projevovat zdravotní potíže, ujasní si svou tíživou situaci, musí se třeba i poprat s dluhy, které si v období nezřízeného pití nadělal atp. Až teprve za delší dobu, možná za rok či dva, se začnou objevovat první pozitivní aspekty jeho rozhodnutí. A tak člověk, který předává odpovědnost za sebe druhým, svá předsevzetí obvykle rychle zruší ve chvíli, kdy se setká s prvními těžkostmi. Jak by ne, když ta „situace je tak těžká“, „lidé kolem ho nepodporují“ a „svět je nastavený nějak špatně“. To znamená, že se opět vrátí k dřívějšímu chování, které mu z krátkodobého hlediska působí méně potíží.

Pak ovšem existuje ještě druhá možnost, odlišný přístup. Lidé s tímto druhým přístupem, jichž je nepoměrně méně,

přebírají plnou odpovědnost sami za sebe, za své úspěchy i neúspěchy. K takovému člověku rovněž může být svět krutý, jeho životní podmínky mohou být těžké. Ale on je ten, kdo si uvědomí, že přesto má možnost volby, ačkoli je jeho pozice složitá: může rezignovat, nebo se tomu postavit, bojovat. Pochopí, že je to jen a jen na něm. Že je sám pánem svého osudu a že ze svého života nemusí skládat účet nikomu jinému než sobě. Pokud jste se díky této knížce alespoň trochu přiblížili této druhé pozici, pak splnila svůj účel.

Literatura

- Balint, M. (1999). *Lékař, jeho pacient a nemoc*. Praha: Grada.
- Beck, A. (1997a). Cognitive Therapy: Reflections. In: Zeig, J. (ed.), *The Evolution of Psychotherapy – The Third Conference*. New York: Brunner/Mazel, 55–67.
- Beck, A. (1997b). Discussion by Aaron Beck, M. D. In: Zeig, J. (ed.), *The Evolution of Psychotherapy – The Third Conference*. New York: Brunner/Mazel, 79.
- Beck, A. (2005a). *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Praha: Portál.
- Beck, A. (2005b). Kognitivní terapie. In: Zeig, J. (ed.), *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 286.
- Berne, E. (1992). *Jak si lidé hrají*. Liberec: Dialog.
- Bowen, M. (2005). Psychoterapie – minulost, současnost a budoucnost. In: Zeig, J. (ed.), *Umění psychoterapie*. Praha: Portál.
- Del Giudiceová, M. (2008). *Starobylá duše Íránu*. National Geografic Česko, 8, 34–61.
- Ellis, A. (2005). Vývoj racionálně-emoční terapie (RET) a kognitivně-behaviorální terapie (KBT). In: Zeig, J. (ed.), *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 199–240.
- Fonagy, P., Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie*. Praha: Portál.
- Frankl, V. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Fransella, F. (ed.) (2003). *International Handbook of Personal Construct Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Freud, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
- Freud, S. (1990). Já a Ono. Psychologie masy a analýza Já. In: *O člověku a kultuře*. Praha: Odeon.
- Freud, S. (1993). Studie o hysterii. In: *Vybrané spisy Sigmunda Freuda – Svazek II–III*. Praha: Avicenum a Universe.
- Freud, S. (1996). Psychopatologie všedního života – O zapomínání, přechybnutí, přehmátnutí, pověře a omylu. In: *Sebrané spisy Sigmunda Freuda: čtvrtá kniha*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Freud, S. (2000). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Fryba, M. (1994). *Máte všech pět pohromadě? Technika zakotvení v prožívané skutečnosti*. [Vyhledáno 13. 11. 2008 na <http://www.satiterapie.cz/download/kazuistiky-a-techniky/Fryba1994.pdf>]
- Geisselhart, R., Burkart, Ch. (2006). *Trénink paměti a koncentrace: praktické techniky, cvičení, příklady a testy*. Praha: Grada.
- Gouldingová, M. (2005). Transakční analýza a terapie cestou nového rozhodnutí. In: Zeig, J. (ed.), *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 473–488.
- Gräffová, Ch. (1999). *Koncentrativní pohybová terapie*. Boskovice: Albert.
- Haley, J. (1985). *Conversations with Milton H. Erickson, MD, Vol. I: Changing Individuals*. New York: Triangle (Norton), 100.
- Haley, J. (2003). What Therapists Have in Common. In: *The Evolution of Psychotherapy – A Meeting of The Minds*. Phoenix: The Milton H. Erickson Foundation Press, 193–204.
- Harris, T. A. (1997). *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha: PRAGMA.
- Harter, S. (2003). The Development of Self-Representations during Childhood and Adolescence. In: Leary, M. R., Tangney, J. P. (eds.), *Handbook of Self and Identity*. New York: The Guilford Press, 610–642.
- Hellinger, B. (2004). *Rodinné konstelace – objevná síla*. Praha: Triton.
- Hellinger, B. (2007). *Rodinné konstelace – imperativ lásky*. Praha: Triton.
- Hermans, H. J. M. (2002). The Person As a Motivated Storyteller: Valuation Theory and the Self-Confrontation Method. In: Neimeyer, R. A., Neimeyer, G. J. (eds.), *Advances in Personal Construct Psychology: New Directions and Perspectives*. Westport, CT: Praeger, 3–38.

- Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie – její teorie a praxe – Tavistocké přednášky*. Praha: Academia.
- Jung, C. G. (1998). Teoretické úvahy o podstatě duševna. In: *Výbor z díla C. G. Junga, sv. II. – Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kastová, V. (2000). *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál.
- Kelly, G. A. (2003). A Brief Introduction to Personal Construct Theory. In: Fransella, F. (ed.). *International Handbook of Personal Construct Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons, 3–20.
- Korb, M. P., Gorrell, J., Van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy – Practice and Theory*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Kratochvíl, S. (2006). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Král, O. (1995). *I-ťing – kniha proměn*. Praha: Maxima.
- Kuneš, D. (2007). Integrace v psychoterapii. *Psychoterapie*, 1/1, 1, 27–33.
- Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J. (2000). *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lazarus, A. (2005). Potřeba technického eklekticismu: věda, rozsah, hloubka a specifická. In: Zeig, J. (ed.). *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 287–300.
- Leary, M. R., Tangney, J. P. (2003). The Self as an Organizing Construct in the Behavioral and Social Sciences. In: Leary, M. R., Tangney, J. P. (eds.). *Handbook of Self and Identity*. New York: The Guilford Press, 3–14.
- Leuner, H. (2007). *Katymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál.
- Lister-Ford, Ch. (2006). *Transakční analýza*. Praha: Portál.
- Lowen, A. (1997). My Evolution as a Body-Mind Therapist: Healing the Split in the Modern Personality. In: Zeig, J. (ed.). *The Evolution of Psychotherapy – The Third Conference*. New York: Brunner/Mazel, 135–148.
- Luepnitz, D. A. (2002). *Schopenhauerovi dikobrazi*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Lukasová, E. (1998). *I tvé utrpení má smysl: Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta.
- Macek, P. (1997). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In: Výrost, J., Slaměník, I. (eds.). *Sociální psychologie/Sociálna Psychológia*. Praha: ISV.
- Macek, P. (2008). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In: Výrost, J., Slaměník, I. (eds.). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt terapie: moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál.
- Morenová, Z. T. (2005). Psychodrama, teorie rolí a pojetí sociálního atomu. In: Zeig, J. (ed.). *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 561–588.
- Možný, P., Praško, J. (1999). *Kognitivně-behaviorální terapie – úvod do teorie a praxe*. Praha: Triton.
- Nichols, M. P., Schwartz, R. C. (2004). *Family Therapy – Concepts and Methods*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Oaklander, V. (2007). *Hidden Treasure. A Map to The Child's Inner Self*. London: Karnac Books.
- Perls, F. S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (2004). *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: Triton.
- Piaget, J., Inhelderová, B. (2007). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Polsterová, M. (2005). Gestalt terapie: vývoj a využití. In: Zeig, J. (ed.). *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 516–533.
- Polsterovi, E. a M. (2000). *Integrovaná gestalt terapie: obrisy – teorie – praxe*. Boskovice: ALBERT.
- Praško, J., Možný, P. (2007). Metody KBT. In: Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kol. *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha/Kroměříž: Triton.
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kol. (2007). *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha/Kroměříž: Triton.

- Rogers, C. (2005). Rogers, Kohut a Erickson: osobní pohled na některé podobnosti a odlišnosti. In: Zeig, J. (ed.). *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 309–322.
- Roth, A., Fonagy, P. (2005). *What Works for Whom?* New York: The Guilford Press.
- Satirová, V. (2007). *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál.
- Satirová, V., Banmen, J., Greberová, J., Gomorioná, M. (2005). *Model růstu. Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta.
- Seifert, A. L., Seifert, T., Schmidt, P. (2004). *Aktivní imaginace: Práce s fantazijními obsahy a jejich vnitřní energií*. Praha: Portál.
- Sharp, D. (2005). *Slovník základních pojmů psychologie C. G. Junga*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Sharp, D. (2008). *Začneme se poznávat: Porozumění mezilidským vztahům*. Brno: Emitos a Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Schopenhauer, A. (1999). *O filosofii a filosofech*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Smith, E. W. L. (2007). *Tělo v psychoterapii*. Praha: Portál.
- Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. Moab, UT: Real People Press.
- Stipek, D., Recchia, S., McClintic, S. (1992). *Self-evaluation in Young Children*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 57, 1–84.
- Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha/Kroměříž: Triton.
- Thomä, H., Kächele, H. (1996). *Psychoanalytická teorie a praxe: 2. praxe*. Praha: Pallata.
- Tice, D. M., Wallace, H. M. (2003). The Reflected Self: Creating Yourself as (You Think) Others See You. In: Leary, M. R., Tangney, J. P. (eds.). *Handbook of Self and Identity*. New York: The Guilford Press, 91–105.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- von Schlippe, A., Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
- Vymětal, J., Rezková, V. (2001). *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. (2003). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Triton.
- Warren, B. (1998). *Philosophical Dimensions of Personal Construct Psychology*. London: Routledge.
- White, M. (2003). Narrative Practice and the Unpacking of Identity Conclusions. In: Zeig, J. (ed.). *The Evolution of Psychotherapy: A Meeting of the Minds*. Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press, 136–156.
- Wolpe, J. (1997). From Psychoanalytic to Behavioral Methods in Anxiety Disorders. In: Zeig, J. (ed.). *The Evolution of Psychotherapy – The Third Conference*. New York: Brunner/Mazel, str. 107–116.
- Wood, J. V., Wilson, A. E. (2003). How important is social comparison? In: Leary, M. R., Tangney, J. P. (eds.). *Handbook of Self and Identity*. New York: The Guilford Press, 344–366.
- Yalom, I. (2006a). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Yalom, I. (2006b). *Léčba Schopenhauerem*. Praha: Portál, 203.
- Zeig, J. (ed.) (2005). *Umění psychoterapie*. Praha: Portál.
- Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v gestalt terapii*. Brno: ERA.

229, -

sebezpoznání

Odpovědná redaktorka Alena Herbergová
Technická redaktorka Kateřina Tvrdá
Sazba Jan Hampl
Obálka Ondřej Šmerda
Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,
jako svou 1686. publikaci
152 stran. Vydání první, Praha 2009
Tisk TRICO, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:
Portál, s. r. o.
Klapkova 2, 182 00 Praha 8
tel.: 283 028 202, 283 028 203
fax: 283 028 208

na internetu: obchod@portal.cz, www.portal.cz

 portál

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sociálních studií
Joštova 10
602 00 BRNO

8B

A