



SEBEÚCTA

transformační systemická terapie

*Kristýna Jarolínová
PSB050 Sebezkušenostní skupina v kontextu transformační systemické terapie
jaro 2020*

sebeúcta

"Schopnost vnímat hodnotu sebe sama, schopnost zacházet se sebou s úctou, láskou a respektem k realitě."





sebeúcta

"...rodíme se vnitřně rovnocenní. Otázka sebeúcty tedy nezní zda ji máme, ale jakým způsobem ji projevujeme.

Sebeúcta je naší nedílnou součástí a snaží se o své rozpoznání, uznání a ocenění."

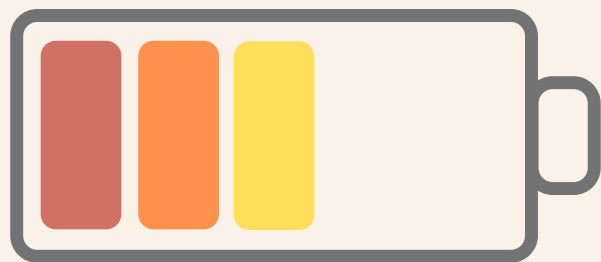


sebeúcta

- jeden ze základních konceptů TST
- pojem, postoj, představa, projevuje se chováním
- schopnost cenit si sama sebe a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdivostí
- víra ve vlastní schopnosti
- víra v to, že všechno v nás je lidské
- plyne z ní ochota vidět a respektovat hodnotu ostatních

*"Integrita, poctivost, zodpovědnost, soucítění, láska a kompetence
- to všechno se projevuje u lidí, jejichž sebeúcta je vysoká. Cítíme, že na nás záleží,
že svět je lepším místem, protože tu jsme my. Máme víru ve vlastní schopnosti.
Umíme požádat někoho o pomoc, ale věříme, že se umíme sami rozhodovat
a jsme si posléze svým nejlepším vlastním zdrojem.
Vědomi si své ceny, jsme ochotni vidět a respektovat hodnoty jiných.
Vyzařuje z nás důvěra a naděje. Své city neomezujeme žádnými pravidly.
Víme také, že nemusíme vždy jednat na základě svých citů. Máme možnost volby.
Ovládáme své jednání a pocity, i o nich můžeme rozhodovat.
Víme, že vše, co je v nás, je lidské."*





nízká sebeúcta

"Chci být milován"

rigidní, odsuzující

reaktivní chování (neuvědomělé)

motivovaný rodinnými pravidly a "měl bych"

definován z vnějšku

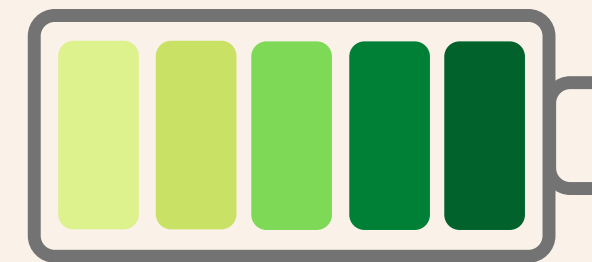
obranný

potlačuje pocity

drží se známého

zaměřený na minulost

chce zachovat status quo



vysoká sebeúcta

"Jsem milován sám sebou a ostatními."

validovaný, uvědomělý

responzivní chování (uvědomělé)

uvědomuje si možnost volby a zodpovědnost, "chci"

přijímá sebe i ostatní

důvěřující

akceptuje pocity, celistvost a lidskost

ochoten riskovat cestu do neznáma

zaměřený na přítomnost

otevřený změně



Satirová zjistila, že během života, především v prvních pěti letech, je úroveň sebeúcty ovlivňována primární i širší rodinou a dalšími vlivy okolí. Nízká i vysoká sebeúcta jsou výsledkem formativní zkušenosti raného dětství. Satirová byla optimistka, domnívala se, že každý člověk, v jakémkoli věku, může dosáhnout vysoké sebeúcty. Rozdíly mezi lidmi v otázce sebeúcty a sebehodnocení vyplouvají na povrch nejlépe ve chvílích nesouhlasu, konfliktu a kritiky. Lidé s vysokou sebeúctou dokáží využívat vnitřní zdroje, kritiku přijímají jako výzvu ke změnám a růstu směrem k řešení nastalé situace. Satirová věřila, že tento způsob bytí se může naučit každý, kdo o to stojí.



*"To, že jsem nasytil hladového, odpustil urážku
a začal milovat svého nepřítele, to jsou velké ctnosti.*

*Ale co kdybych zjistil, že nejnuznější ze všech
žebráků i nejdražší ze všech utrhačů dlí v mém nitru
a že jsem to já, kdo je tak potřebný almužen vlastní
laskavosti, a že já jsem tím nepřítelem,
kterého je nutno milovat...*

Co potom?"

Pět svobod

*Mám svobodu vidět a slyšet, co je tady a teď,
místo toho, co by mělo být, co bylo, nebo bude.*

Mám svobodu říkat, co si myslím a co cítím, namísto toho, co bych říkat měl.

Mám svobodu mít pocit, který mám, namísto toho, který bych měl mít.

*Mám svobodu požádat o to, co chci, namísto věčného čekání na povolení
od ostatních.*

*Mám svobodu riskovat sám za sebe, namísto toho být pořád v bezpečí
a nerozhoupat loď.*





*"Svět je lepším místem,
protože já (doplňte své jméno)
jsem v něm."*

- Virginia Satir



Zdroje

Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science & Behavior Books.

Satir, V., & Banmen, J. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science & Behavior Books.

Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2008). *Satir transformational systemic therapy (in brief)*. Surrey, British Columbia: Satir Institute of the Pacific.