

## II. Sdílení

z vašich reflexí

naš komentář

KD: Kristýna, MJ: Markéta

V neposlední řadě mě velmi oslovil důraz na kongruenci člověka, protože inkongruenci vnímám jako velký problém lidí. Jak kdybychom nechtěli, nebo lépe řečeno se báli projevat to, co uvnitř cítíme, a kvůli tomu podle mého názoru vzniká velká část našich problémů. Přitom by se dalo říct, že být kongruentní je ten nejpřirozenější způsob bytí.

Skutečně, kongruentní se rodíme. Na začátku života to ani neumíme jinak, než okamžitě, bez filtrů a bez přetvářky dávat najevo, co se v nás právě odehrává. :) KD

Přijde mi velmi překvapivé a zajímavé, že by se mělo vše v terapii zaměřovat pozitivně, nikoli orientovat na problémy. Dává mi to smysl v tom ohledu, že přílišné „štourání“ se v problémech pomůže akorát prohloubení špatných pocitů, ale na druhou stranu mi přijde, že tak úplně není možné vše negativní přenést do pozitivní roviny. Možná bych nic takového nepsala, kdybych s TST měla praktickou zkušenost, nicméně bez ní si to neumím úplně dobře představit.

Pro lepší představu toho, jak může vypadat pozitivně orientovaný cíl, zkusím uvést příklad - přichází klient se zakázkou - "doma se hodně hádáme, jsem z toho unavený, ubližuje mi to a nechci, aby to tak pokračovalo, nevydržím to". Terapeut podporuje klienta v tom, aby byl schopen uvědomit si - a jak to chcete mít? Co chcete v terapii získat? Co pro sebe potřebujete? Jaké máte možnosti? Co pro to můžete udělat? Takže se z původně negativně laděné zakázky, může stát například - chci se naučit fungovat ve vztazích, mluvit o svých pocitech, znát své hranice, potřeby... Souhlasím s vámi, že ne vždy se dá vše převést do pozitivní roviny, ale vnímám, že jakákoliv situace, ať vyznívá jakkoliv těžce a hrůzostrašně, může s pomocí dlouhodobé práce být příležitostí k růstu a novému učení. Ale rozhodně to není o tom, že je vše růžové a zalité sluncem, naopak - terapie vede k přijetí reality takové, jaká je a k uvědomění si, že mám ve svých rukách, ji do jisté míry tvarovat. MJ

## II. Sdílení

Trochu bojuji s tím, jak se tedy konkrétně definuje cíl na úrovni pocitů, percepce, očekávání, tužeb a chování, je to tedy něco jako: „Chci být konzistentnější ve věcech, které si naplánuji, protože se díky tomu budu cítit dobře“? Pak se tedy pracuje s tím modelem Ledovce, kdy se posouvám čím dál hlouběji?

Ledovec je pro terapeuta nástrojem, díky kterému může „nahlédnout pod pokličku toho“, co se děje uvnitř klienta, co je vnitřní a subjektivní (jediné, co můžeme vidět navenek je chování a částečně coping). Díky ledovci si můžeme vnitřní zkušenost sebe nebo klienta prohlížet systematicky, tzn. můžu se ptát na jednotlivé úrovně (na emoce, na očekávání, na coping), a to jak postupně, tak na přeskáčku. Můžu zkusit co se stane v ledovci, když se něco změní v jedné jeho úrovni. Například, pokud byste svoje očekávání od sebe upravil z: „Očekávám od sebe, že budu neomylný.“ na očekávání: „Očekávám od sebe, že budu k sobě laskavý i když se zmýlím.“, jak by se potom změnilo vaše emoční prožívání v situaci kdy chybujete? Jak by se to promítlo do vašeho chování? Atd. Zároveň se můžu ptát klienta, jak by to chtěl mít v jednotlivých úrovních, např.: „Jak byste se chtěl cítit příště, až uděláte chybu? Jak byste se chtěl zachovat?“ KD

(ledovec) oceňuji, jako možnou mapu zaměření mé pozornosti do rozhovorů s lidmi. Přemýšlím, jestli existuje nějaká tréninková forma k vnímání a rozlišování jednotlivých vrstev?

Praxe! :) Ať už s klientem nebo ta sebezkušenostní. Můžete si třeba vyzkoušet následující cvičení: vyberte si si nějakou situaci a zkuste si napsat, co se v ní odehrávalo na jednotlivých úrovních vašeho ledovce. Takže například: „Křičela na mě paní na poště.“ Chování: celá jsem se roztrásla strachy a koktala. Coping: usmiřující - omlouvala jsem se jí. Pocity: stud a strach. Pocit z pocitu: Vztek na sebe že se stydím a bojím kvůli cizí ženské. Percepce: když na mě někdo křičí znamená to, že jsem něco provedla. Očekávání: že nebudu rozčilovat druhé lidi. Touhy: být pochopená druhými. Já/sebeúcta: jsem hrozná a nejsem v kontaktu se svojí sebeúctou. Druhým krokem může být to, že si napíšete, jak byste to chtěla mít v budoucnu. (Tatáž situace) Chování: dokážu jí v klidu odpovědět a neroztřeše se mi hlas. Coping: kongruence. Pocity: klid. Pocit z pocitu: radost z toho, že jsem klidná. Percepce: to že na mě někdo křičí nemusí vůbec souviset s tím, co a jak jsem já udělala. Očekávání: že se můžu cítit v klidu nehledě na to, že na mě někdo křičí. Touhy: být pochopená sama sebou. Já/sebeúcta: jsem v kontaktu se svojí sebeúctou a cítím respekt k sobě i k druhým lidem. :) KD

## II. Sdílení

Jediná věc, která mi stále není zcela jasná, je princip systemiky. Co to vlastně v praxi znamená? Proč se využívá tento pojem, o jaké systémy se jedná? Děkuji!

Princip systemiky vychází z předpokladu, že člověk funguje v systémech, u Satirové se jedná o systém intrapsychický, interpersonální, o primární rodinu. A i jakákoliv drobná změna u jednoho prvku, ovlivní celý systém - např. změním svůj názor na určitou situaci, čímž se následně změní mé pocity z té situace, mé chování, očekávání... A tato změna uvnitř mě, která se projeví novým chováním (změna v intrapsychickém systému), bude mít nějaký dopad i na lidi v mém okolí (v interpersonálním systému) - a naopak. KD, MJ

Co mě také překvapilo bylo to, že snahou terapeuta by mělo být zkrátit příběh jedince, což na jednu stranu dává smysl, protože to asi odvádí pozornost od samotného procesu terapie, na druhou stranu si říkám, zda není právě toto zapotřebí k prvotnímu vybudování důvěry – naslouchat a doptávat se.

V tom s vámi určitě souhlasím a na začátku výcviku jsem si kladla stejnou otázku a měla problém (spíše strach) do vyprávění příběhu klienta zasahova. S nabýváním zkušeností dokážu lépe odhadnout, kdy můžu do příběhu vstoupit. Naslouchání a doptávání se hraje pro mě důležitou roli, mnohdy člověk mluví o věcech, které nikdy nikomu neřekl, je potřeba jej ocenit, povzbudit, ale taky jej podpořit v tom, aby si uvědomil, jaké zdroje využil k tomu, aby situaci zvládnul nebo co by naopak potřeboval, jak se cítil, co prožíval v těle... Hodně záleží také na očekávání od terapie, někdo se opravdu potřebuje hlavně vypovídat a dokázal by o sobě vyprávět celou hodinu, a ano, může to fungovat. U Satirové vnímám určitou míru direktivity a omezování příběhu potřebnou k tomu, aby rychleji probíhal proces sebepoznání, uvědomování si své zodpovědnosti, posilování kongruence. MJ

## II. Sdílení

U odstavce s pozitivním zaměřením mě trochu překvapilo, že se terapie vůbec nesusoustředí na řešení problémů. Je uvedeno, že důležitější, než samotný problém je copingová strategie. Napadl mě však modelový příklad manželství, kdy muž ženu psychicky týrá. V tomto případě může mít manželka výborné copingové strategie, ale když je v toxickém prostředí, tak by se ten „problém“ asi řešit měl ne? (otázka). Trochu mě tedy zarazila ta pasivita. Ale asi je to tak myšleno u méně závažných problémů.

Satirová vychází z předpokladu, že problémem není problém jako takový, ale to, jak se k problému stavíme. To, co je pro jednoho problém, druhý jako problém vnímat vůbec nemusí. Pokud bych použila váš příklad, který je velmi citlivý a pohybuju se v rovině fantazie - nedá se to zobecnit plošně - nabízí se otázka, kde se v této situaci nachází sebeúcta oné manželky, co ví o sobě, o svých potřebách, jisté je, že dělá v tomto okamžiku to nejlepší, co zrovna dovede, co se naučila během života. Terapie pak může posloužit jako prostor, ve kterém se může naučit novému chování, může se posílit její sebeúcta, objeví zdroje, o které se může opřít, aby byla schopna reagovat jinak a změnit celou situaci (ať už ve smyslu vymezení jasných hranic a docílení znovu navození bezpečí ve vztahu, nebo například odchodu z něj atd.). MJ

Mně k tomu napadá, že si neumím představit situaci, ve které jeden partner týrá druhého, a ten je přitom v kongruentní copingové pozici. Jsme-li kongruentní, jsme si vědomi své sebeúcty, jsme na ni napojeni, vnímáme své hranice, jsme v režimu „respektuju sebe, respektuju Tebe“. Obávám se, že v případě domácího násilí bude většina obětí mít tendenci využívat tzv. stresové únikové copingové pozice („Je to moje vina, omlouvám se, příště už se to nestane.“ - usmiřovací / schoulení se do klubíčka a útěk do vnitřního světa - rušící dovnitř / „Ty hajzle, vrátím ti to, zničil jsi mi život!“ - obviňovací / „Podívej, miláčku, udělala jsem ti večeri, pojď si radši něco dát k jídlu.“ - rušící navenek, atd...). Souhlasím s tím, že prvním krokem by v práci s obětí domácího násilí mělo být zajištění jejího bezpečí v duchu krizové intervence. Ale pokud mám toto ošetřeno, a můžu s ní pracovat terapeuticky, tak bude naše společná práce spočívat pravděpodobně v hledání ztracené sebeúcty. KD

Co se týče připomínek, napadlo mě omezení klientova příběhu. Možná teď budu znít moc „Rogerovsky“, ale „udržet příběh klienta na minimu“ je asi rozumné, ale zároveň mám z krizové intervence zkušenost s tím, že vypovídání samotné může pomoci. Určitě v rozumných mezích, aby byla příležitost pracovat na změně, ale vyprávěním i zjistíme, co je např. pro klienta důležité ne? Dále v knize bylo však zmíněno, že se jde do emocí místo přílišného pitvání v příběhu. Což je vlastně ohromně důležité, takže ta hranice nakolik nechat povídat klienta je asi hodně individuální a situačně podmíněná.

## II. Sdílení

Překvapila mě také redukce klientova příběhu a jeho využití pouze jako kontext pro terapii. Rozumím tomu, že by se mělo pracovat zejména s klientovým vnímáním situace, ale domnívala jsem se, že cokoli, co klient říká, říká ze své zkušenosti, zmiňuje, jaké dopady to pro něj mělo, jak reagoval a jaké pocity to v něm vyvolávalo, a proto je všechno, co říká, důležité.

Nicméně nemohu zatím zcela říci, že by tento terapeutický přístup vyloženě odpovídal mým představám o terapii. Například se úplně neshoduju s tím, že terapie nevěnuje tolik pozornosti řešení problémů, ale zabývá se spíše růstem a také, že se méně zaměřuje na příběh klienta, který ho přivedl do terapie. Dle mého názoru je v terapeutickém procesu naopak důležité se pokusit detailně zmapovat kontext klientovy životní situace a dalších faktorů a snažit se pochopit možné příčiny jeho problémů, podle čehož pak můžeme zvolit vhodnou intervenci.

Z vlastní zkušenosti bych řekla, že pro většinu klientů je snadné dlouho mluvit o svých problémech, a s troškou nadsázky musím říct, že i pro terapeuta je velmi pohodlné, když klient dlouho mluví sám o tom, o čem chce mluvit. Je ale otázka, kam se potom dostaneme během jednoho sezení, ne-li po mnoha sezeních. Je naprosto úžasné vidět například při kvalitní ukázce práce to, jak rychlý spád může mít sezení, když se terapeut šikovně doptává a dokáže "katalyzovat" průběh terapeutického procesu. Většina klientů má skutečně tendenci spíš zacházet do detailů a zabíhat k různým propojeným tématům.

Terapeutovi ale mnohdy stačí opravdu jen zevrubný popis konkrétní situace, a spíš ho bude zajímat vnitřní prožívání klienta - to je totiž obdobné napříč jednotlivými situacemi.

Dám příklad z mé praxe: klientka, studentka VŠ, která trpí silnými pocity úzkosti při zkouškách, by mi dokázala celé sezení popisovat o jaký předmět se jednalo, co bylo obsahem látky, co se učila, jak vypadá profesor a co se o něm na škole říká, jak vypadala místnost, kde se zkouška konala, atd. Nehledě na to, že by mi nedělalo problém ji citlivě vyslechnout a věnovat jí svojí plnou pozornost tak vím, že by si ze sezení se mnou neodnesla nic užitečnějšího, než jen to "že se vyprávěla". Pokud se ale v situaci během prvních vět zorientuji a začnu se doptávat na jednotlivé úrovně "ledovce" (na to jak se v této situaci zachovala, jak se obvykle chová ve stresových situacích, jak se cítila, jak jí bylo ohledně toho, že cítila takový strach, jak vnímá lidi, kteří selžou, co od sebe očekává, co si myslí, že ostatní očekávají od ní, po čem touží a jak vnímá samu sebe...), tak se můžeme velice rychle dostat na velmi úrodnou půdu, na které se může uskutečnit nějaké nové učení. Zároveň je moje zkušenost taková, že není třeba se bát, že by měl klient pocit, že mě nezajímá, co říká, tím že ho odvedu od konkrétního příběhu. Protože mně zajímá a je to vidět i cítit, už jen z toho, jak jsem na klienta jako terapeutka napojená. A samotné otázky na niterné klientovo prožívání jsou samy o sobě důkazem toho, že se naopak s ním snažím vstoupit do co nejhlubšího kontaktu. KD

## II. Sdílení

TST věnuje hodně pozornosti způsobu, jakým člověk na problémy reaguje a skrze toto nové poznání a učení, člověk roste, vyvíjí se, objevuje své nové části, objevuje sám sebe. Kontext a příběh a příčiny jsou důležité, ale někdy není možné tyto věci měnit, a pak je třeba přesunout se do vnitřního prožívání člověka a změnit něco tam. MJ

Dále bylo také uvedeno, že terapeut neposkytuje žádné interpretace. V některých případech bych se jim však asi nebránila. V neposlední řadě mi zvláštním způsobem zalichotilo i neinterpretování, to jeale velmi osobní věc, která se váže k mé známé, která je již ve druhém kole psychoanalytického výcviku, a neustále by v něčem hledala skryté významy.

V řeči TST a myslím, že i mnoha dalších směrů, bych spíše uvedla, že terapeut pomáhá hledat různé možnosti, nabízí, doptává se, ujišťuje se, zda to, jak danou věc pochopil, odpovídá vyřčenému. I satirovský terapeut se svým detektivním kloboukem pátrá, tvoří si hypotézy o tom, jak by to mohlo být, ve vhodné chvíli může tuto svou fantazii nabídnout, ale taky pracuje s tím, kam terapii směřuje klient, co je důležité pro něj, netlačí jej do svých významů. Interpretace jsou možná trochu nebezpečné v tom, že kdyby terapeut přijal své vysvětlení situace klienta jako správné a držel se jej, může to celý proces negativně ovlivnit, ztratí napojení na klienta, ale pokud je to interpretace spojená s nabídkou - vnímáte to takhle nebo nějak jinak? - tak to je myslím v pořádku.  
MJ

Také mě překvapilo, že hraje nesmírně důležitou roli osobnost terapeuta. Předpokládám, že když jde člověk na terapii k dvěma různými terapeutům se stejným problémem, tak s jedním se mu bude pracovat lépe a jeden z terapeutů na něj bude působit lépe, ale nepředpokládala jsem, že osobnost terapeuta hraje až tak velkou roli.

Osobnost terapeuta je poměrně klíčová, je to jak píšete, mnoho lidí vystřídá několik terapeutů, než najde někoho, kdo mu "sedí". A je to tak naprosto v pořádku. Prostředí bezpečí a důvěry je v terapii důležité a osobnost terapeuta může této atmosféře hodně pomoci. Terapeut je v první řadě taky jen člověk, se svými problémy, vnímáním světa a potřebuje se naučit postarat sám o sebe, znát své hranice, limity, silné stránky, aby byl schopen dobře pomáhat i svým klientům, navazoval kvalitní vztahy, zvládal různé přenosové a protiprenosové okamžiky, které se v terapii objevují. MJ

## II. Sdílení

Mírně šokující představa je pro mě také ta, že si klient raději zvolí dobře známou situaci, podnět či cokoli dalšího, i když si je vědom možných negativních či bolestivých dopadů. Dochází mi, že „vstup do neznáma“ sebou přináší velké množství strachů a stresu a může se tedy na základě toho objevit tendence zvolit raději dobře známou cestu, nicméně mi to nepřijde logické za předpokladu, kdy dobře známá cesta sebou přináší potencionální rizika, kdežto nová cesta sebou nepřináší rizika žádná. Možná jsem tento bod pouze špatně pochopila, nebo nad ním nepřemýšlím dostatečně dobře v kontextu lidí s psychickými obtížemi. Případně budu ráda za upřesnění a opravení.

Setkávám se - u sebe, svých klientů i ve svém okolí - s tím, že máme tendence zůstat v tom, co je známé, bezpečné, i když to třeba není funkční. Kolik z nás zůstává například ve vztazích (v zaměstnání, ve škole...), které až tak úplně nefungují, ale poskytují nám určité jistoty, komfort, a kdyby se snad i naskytla možnost změny, raději zacouváme zpět, protože nám nikdo úplně zaručit nemůže, že nová cesta bude bez rizik. Někdy si máme tendenci myslet, že na nic lepšího nemáme, že si nic lepšího nezasloužíme, a tak raději zůstáváme v tom, co je. Uvědomit si svůj možný podíl na situaci, není mnohdy nic příjemného a změna vyžaduje velkou odvahu a přijetí zodpovědnosti za sebe a svůj život. MJ

Jen malý technický nedostatek, který byl možná jen způsoben mým počítačem, špatně se mi formátově zobrazovaly poznámky vložené do pdf dokumentu, ale naštěstí jen u některých jsem nebyla schopna odhadnout jejich obsah.

Stačí stáhnout is pdf soubor a otevřít v programu, nikoliv v prohlížeči, tam to zlobí. :)  
KD

Zároveň bych se ale chtěl zeptat, jestli toto - sochání a úprava prožívání situace (třeba v rámci nějakého domácího úkolu), klient zkouší i sám ve světě mezi sezeními (pracuje skrze interaktivní systém) a nebo se toto děje cíleně jen na terapiích v rámci bezpečného prostoru a v rámci intrapsychoického systému klienta?

Věřím tomu, že jakmile si klient zažije změnu v rámci terapie, dopad této změny se projeví i mimo terapii, protože už bude schopen si uvědomit, že se dá reagovat i jinak. Tempo těchto změn je individuální a záleží i na připravenosti klienta toto nové chování zkoušet, terapeut ale věří ve zdroje klienta a jeho schopnost změny konat, někdy pomáhá tzv. kotvení - klient si vybere např. talisman, který nosí u sebe, a který mu připomíná, co by chtěl mít jinak, někomu pomáhá práce s dechem, určitý rituál, psaní dopisu... MJ

## II. Sdílení

Dále jsem se chtěla zeptat, zda se transformační systematická terapie uplatňuje pouze v rodinném poradenství, nebo ji terapeuti používají i při práci s jednotlivci?

TST se využívá v individuální, párové i rodinné terapii, při práci s dětmi i skupinami. Mnohé z technik jsou cíleny přímo na práci s jednotlivcem, případně jsou pro tento typ práce upraveny, nebo poskytují prostor pro kreativitu terapeuta, aby způsob práce přizpůsobil danému člověku - říká se, že existuje tolik terapií, kolik je lidí, kteří do terapie přicházejí. Ne vždy je pro terapii motivována celá rodina/oba lidé tvořící pár, ale je zde velký předpoklad, že i změna v jednom článku systému (tj. v člověku, který terapii vyhledal) ovlivní celý systém. MJ

Stejně jako minule mě vyrušovali z plného soustředění okolní šuma a strach, že mi někdo vejde do pokoje a celé to přeruší.

Mohla byste příště pro svůj strach něco udělat? Zajistit si předem prostředí, které pro vás bude bezpečné? MJ

Nahrávka byla uvolňující a současně mi dodávala sebedůvěru, zároveň mi při poslechu vadilo, že nahrávka byla v ženském rodě a melodie z kytary se mi zdála jako rušivý element, nevím, čím to je, zdali mě ten ženský hlas tak ukolébavá anebo je to tím, že jsem to poslouchal v odpoledních hodinách, když jsem byl unavený, ale u poslechu se ztrácím a myšlenky mi jdou kolem.

Občas jsem se přistihla, jak mi utíká pozornost k myšlenkám, zda taková nahrávka bude mít na mě nějaký efekt. Napadlo mě, že by mi mohla být dobrým průvodcem v dospívání. Na konci jsem se však přistihla, že se cítím povzneseně, zároveň také cítím větší tíhu zodpovědnosti za sebe, tvoření svého vnitřního života a své činy.

Chtěla bych se nakonec zeptat, zda je nějaké teoretické doporučení, jak s touto nahrávkou pravidelně pracovat a zda ze zkušenosti, třeba Vaší dochází k nějakému efektu 😊.



## II. Sdílení

Napadá mě, že může být přínosné, mít text nahrávky někde napsaný, občas si jej přečíst, nosit si jej u sebe (nebo i nějakou jeho část, která s vámi rezonuje) a pamatovat si její obsah, spojovat se s ním, nebo si svou sebeúctu nakreslit, ztvárnit výtvarně, vybrat si pro ni nějaký předmět, který ji bude symbolizovat, a který se stane součástí vašeho života, budete si na něj moci sáhnout. Věřím tomu, že jakmile si jednou člověk v plné míře uvědomí zodpovědnost za sebe, své chování, svůj svět, jakmile začne vnímat svou hodnotu a dokáže s laskavostí pohlížet na sebe i lidi kolem, změní se mnohé. Efekty jsou ale individuální a nejlepší je vyzkoušet si je zažít na vlastní kůži. Můžu vám nabídnout svou zkušenost, jsem taky stále jenom na cestě, a občas svou sebeúctu někde zapomenu, ale od doby, kdy jsem si ji víc vědoma, se cítím vyrovnanější, ukotvenější, méně o sobě pochybuji, a pokud ano, dovedu se o sebe lépe a rychleji postarat, vím, co mi pomůže, dokážu si říct o pomoc, a taky dovedu bez pocitu viny nebo výčitek mluvit o tom, co nechci, co mi nevyhovuje, a co bych potřebovala jinak. To jsem dřív neuměla a teď cítím velkou úlevu a osvobození. MJ

I když to trvalo jen pět minut, tak jsem měl pocit, že moje mysl se čím víc toulá někde jinde. Vůbec se mi nedařilo se pozvolna vracet zpět k hlasu, který jsem slyšel a spousta věcí mě rušila. Zpočátku to bylo fajn, měl jsem dobrý pocit z toho a snažil jsem se si představovat, že mám takovou kontrolu nad sebou, pak se mi ale začaly otevírat témata, kdy jsem měl pocit, že jsem spíš někoho jiného a měl bych být dost dobrý pro někoho jiného, a ne sám pro sebe. Pak jsem se snažil pomalu vracet zpět k tomu, co slyším, měl jsem ale vždy spíš pocit, že se jedná o násilné vrácení. Z pozornosti mě třeba i vyrušoval ženský rod, což nechápu proč. Nakonec jsem si říkal, že vlastně to může být tím, že si lépe pamatujeme věci na začátku a na konci, takže by moje pozornost měla ke konci už zase být lepší, což se ale moc nedělo, a to mě mátló a směřovalo mě to k neustálému hodnocení, jak dobře se soustředím a vnímám. Celkově to pro mě nebyla moc příjemná zkušenost, líbí se mi ale ta představa přijetí sebe samého takový, jaký jsem. Je to pro mě takové téma, na kterém se snažím už déle pracovat, tak to možná bude i tím. Cítím ale také naději, že se to možná může do budoucna změnit.

Cítím velkou naději s vámi a věřím tomu, že změna je vždycky možná a vy k ní máte nakročeno. MJ

## II. Sdílení

Po poslechu jsem se cítil +- stejně, možná o něco smutnější. Jednak protože chvíle zklidnění byla v přímém kontrastu se shonem poledních týdnů, druhak protože – a to i uvědomuji až teď, při samotném psaní – protože konec o věcech které o sobě nevíme, nebo které nás matou mi připomněl nějaké vlastní zmatky. No a tady se zase trochu víc dostávám k technické stránce věci – protože po takovémto „rozeznění“ nějaké vnitřní struny bych vždy potřeboval chvíli na její pozorování a uvědomení si, co se vlastně děje, abych pak mohl nahrávku vnímat dál a být schopen pořádně i slyšet pasáž následující. Přemýšlím, že příští nahrávku si pustím zpomaleně :D .

Můžete si po skončení nahrávky dovolit dát si víc času pro sebe, pro pozorování a uvědomění si všeho, co se ve vás rozeznělo? MJ

Během poslechu mi v hlavě výřily různé myšlenky, které byly v jednom momentu tak silné, že mi dál nedovolily vnímat slova nahrávky. Po skončení nahrávky ve mně následně převládaly negativní emoce. Po krátkém zamyšlení jsem si uvědomila, že všechny ty myšlenky a potom negativní emoce pramení z toho, že sice k druhým lidem přistupuji s úctou a snažím se je akceptovat takové jaké jsou, tak ale k sobě s takovou úctou nepřistupuji. Mám pocit, jak kdybych se nepřijímala taková jaká jsem, necením si dostatečně samu sebe. Ne na fyzické úrovni, ale že hledám ve svých myšlenkách, činech a pocitech něco negativní, méněcenné, co musím zkritizovat. Že se neumím na sebe, svoje myšlenky, činy a pocity dívat s úctou a hrdostí, že jsem to já, že jsou dobré takové, jaké jsou, a že je není potřeba kritizovat za to, že jsou jiné než myšlenky, činy a pocity druhých. Asi se momentálně k tomu neumím víc rozepsat, protože jsem zaplavená negativními emocemi, ale jsem za tuto „imaginaci“ ráda, protože mě přinutila se zamyslet nad něčím, co jsem si už delší dobu uvědomovala, ale nechtěla se tím zabývat.

Chci ocenit vaši schopnost sebereflexe, myslím, že je úplně přirozené, že na sebe se díváme přísnějším zrakem než na ostatní a věřím tomu, že úctu a respekt, které projevujete ostatním, budete schopna poskytnout i sama sobě. Vše, co cítíme a prožíváme k nám patří, je to naše součást a můžeme se o sebe postarat tak, aby nám bylo dobře. Pokud byste cokoliv potřebovala, ozvěte se nám, jsme tu pro vás. MJ

## II. Sdílení

Poslech deklarace sebeúcty byl skvělý. Nadchlo mě to více, než předchozí imaginace. Přišlo mi to jasnější, výstižnější a ne tak moc abstraktní jako brašna a předměty v ní.

Cítím poposlechu velké uvolnění a v hlavě se mi rozvinula spousta myšlenek a především cítím uvědomění si svého vlastního já. Budu si pouštět častěji, ať se mi myšlenky vstíjí do hlavy. Především se mi líbila slova o tom, jak mnohdy posuzujeme to, co jsme dělali či říkali špatně a že bychom to nevyhovující měli vyřadit a ponechat si to, co se osvědčilo a ještě se naučit něco nového namísto vyřazeného. Celé to pro mne bylo velmi inspirativní.

Rozpoznala jsem věty zaměřené na kompetence klienta (Mám veškeré vybavení, abych se sblížila s ostatními, abych byla tvořivá). Jsou to v podstatě takové afirmace, které je určitě prospěšné slyšet. Říkám se jen jak by na to reagovali třeba depresivní pacienti, kteří by mohli jít do negace.

Ztotožňovala jsem se vlastně se vším, většina věcí mi byla známá, znělo mi to jako můj sen o sebepřijetí, jaká bych chtěla v ideální budoucnosti být. Bohužel nyní cítím spíš „já nejsem já a není mi dobře.“ Proto jsem měla po poslechu ambivalentní pocity, kdy se mi deklarace hezky poslouchala, zůstal po ní ale hořkosladký pocit, který mi připomínal, že tam ještě nejsem, a jisté pochybnosti, zdali tam někdy dojdou.

Všichni jsme na cestě, je to neustálý proces sebepoznávání, a i když už si někdy myslíme, že jsme v cíli, vždycky se objeví nová výzva, která nás může znejistit. Jsem přesvědčená o tom, že je zcela v pořádku a dobře, jaká zrovna jste, a kde se na své cestě nacházíte, a pokud potřebujete něco změnit, věřím, že najdete způsob, jak toho dosáhnout. MJ

V dnešní imaginaci mi dělalo problém přijmout, že všechno, co je ve mně a co ze mě vzejde je moje, tudíž mám plnou svobodu, ale i zodpovědnost za všechno, co dělám i co se mi děje. Víím, že je to východiskem více terapeutických směrů a racionálně tomu rozumím, nicméně reálně se s tím stále nedokážu nějak srovnat. Domnívám se, že k přijetí všeho v sobě (např. i tělesných projevů) vede dlouhá terapeutická cesta. Nicméně bylo zajímavé tuto deklaraci sebeúcty slyšet a znovu se nad těmito slovy (racionálně) zamyslet.

Máte pravdu, přijetí všeho v sobě - je nejen dlouhá terapeutická cesta, ale dovedu si představit, že je to každodenní práce na celý život, ale určitě je to práce, do níž stojí za to vložit úsilí a energii. MJ

## II. Sdílení

Musím říci, že by mi neskutečně prospělo něco takového slyšet od Virginie Satirové (nebo někoho podobně autentického) v mých 15 letech. Přišlo mi, že je na tom nejdůležitější vlastně validizace mé existence. Se vším dobrým i zlým, krásným i bolestivým já jsem já. K těmto poznatkům jsem se prokousával dost sám a dost dlouho, a ne vždy příjemně. Nevím, do jaké míry by to moje pubertální smýšlení dokázalo přijmout a do jaké míry bych se k tomu stavil odmítavě, proto, abych byl „cool“ (nebo aspoň co jsem si myslel, že je cool), ale kdyby se to k mé dospívající duši aspoň trochu dostalo, mohlo by to hodně pomoci. To nejdůležitější je opravdu přijetí a validizace mé existence. Toto, kdybych přijal, by mi umožnilo být mnohem autentičtější a šťastnější o tom nepochybuji.

Moc vám přeju, abyste to dokázal přijmout a oceňuji, že jste vynaložil tolik úsilí, abyste mnohé věci v sobě poznal sám, i bez toho, abyste si v patnácti letech něco takového vyslechl nebo přečetl. A souhlasím s vámi, mým osobním přáním je, aby tuhle deklaraci dostal do výbavy každý člověk už s příchodem na svět, aby s ní vyrůstal, protože kdybychom sami sebe vnímali tak, jak se v tom textu píše, pak ano, možná bychom byli mnohem autentičtější, šťastnější a bylo by nám tu tak nějak líp. MJ

Deklarace sebeúcty je podle mě nahrávka, kterou by si každý měl poslechnout párkrát do týdne. Uvědomit si, že naše emoce jsou v pořádku a že s nimi můžeme pracovat. Já osobně vím, že jsem hodně citlivá, někdy až moc. Snažím se pomocí jógy nebo občasně meditace své myšlenky a pocity zklidnit, ale asi nikdy nebudu prototyp vyrovnaného člověka. Na druhou stranu jsem za to ráda a snažím se k sobě chovat laskavě. Nebudu člověk s obyčejnými plochými emocemi, protože ty moje jsou zkrátka silné a patří mi. Deklarace sebeúcty mi svým způsobem připomněla, že se mohu učit s nimi zacházet jinak, ale zároveň nemusím ztrácet svoji autenticitu a připravit svůj svět o jistý citový náboj.

Nesnažte se prosím být jakýmkoliv prototypem, dovolte si být sama sebou se vším, co k vám patří, se svou jedinečností, mám radost, že se vám to mnohdy daří. MJ