

Demonstrace Virginie Satirové začínaly dramaticky a pomáhaly lidem uvolnit jejich nevědomé touhy. Vědoma si toho, že kognitivní změna k transformaci hlubokých vzorců copingu nestačí, vytvořila široké pole pro použití zážitkového způsobu práce. Přímá zkušenost je víc než její technické provedení. To změnilo rámec její počáteční praxe, stalo se základem modelu terapie a lidského růstu a inspirovalo většinu komponent v teorii psychoterapie.

Další kapitola se podrobněji zabývá tím, jak lidé své sebezáchovné vzorce projevují, jak Virginia tyto vzorce zobrazovala jako vnitřní a vnější pozice a jak je možné tyto staré vzorce přebudovat a přiblížit se kongruenci.

3. Sebezáchovné pozice

Čtyři sebezáchovné pozice zmíněné v předešlých kapitolách mají svůj původ ve stavu nízké sebeúcty a nerovnováhy, kdy lidé dávají svou sílu někomu nebo něčemu jinému mimo sebe. Lidé tyto pozice přijímají, aby ochránili svou sebehodnotu před slovním, mimoslovním, vnímaným a předpokládaným ohrožením.

Novorozenci přicházejí na svět v rovnovážném stavu s potenci k růstu. Pláčeme, když nás něco bolí, a odvracíme se od věcí, které se nám nelíbí. Ve snaze uspokojit své základní potřeby experimentujeme s různými druhy chování. Například: úsměv nám může přinést pozornost a náklonnost, pláč zase jídlo. Již dávno jsme zjistili, co se setkává se souhlasem a co nikoliv.

Sami sebe definujeme dlouho před tím, než začneme mluvit. Informace získáváme pomocí zvuků, obrazů, doteků, pohybů a tónu hlasu lidí. Z toho si vyvozujeme významy a poselství o nás samých a tento způsob komunikace se členy své rodiny i ostatními lidmi začínáme aktivně používat. Vytváříme si smysl pro svou vlastní cenu.

Komunikaci můžeme definovat jako způsob, jakým lidé předávají informace, vytvářejí si významy o ostatních a vnitřně i navenek odpovídají. Klíčem k pochopení našich vnějších i vnitřních procesů, našeho zacházení s realitou a hodnocení sebe sama je naše komunikace.

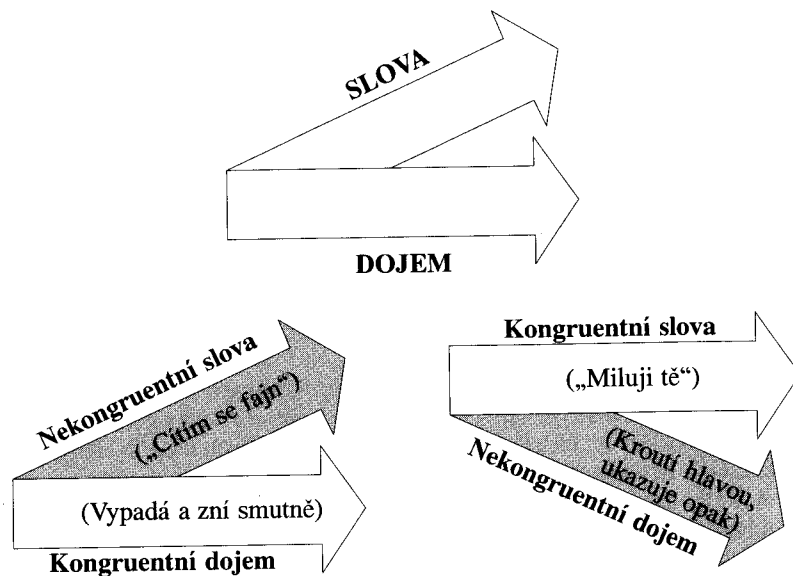
Ačkoliv často nemáme k dispozici všechny dostupné informace, interpretujeme si vše, co vidíme a slyšíme tak, jak nejlépe dovedeme. Stává se ale, že naše interpretace jen málo souvisí s tím, co se aktuálně děje, protože lidé, kteří na nás mají vliv, ne vždy komunikují jasně. Významy, které si jako batolata, děti a dospělí interpretujeme jako problém, nemusí být tím, co mluvčí zamýšlel sdělit. Výsledkem je, že můžeme zažívat množství pocitů, které s dalším opakováním omezují naši sebehodnotu.

Řekněme například, že jste batole a táta ztratí práci. Rodiče toho mají plnou hlavu a zdá se, že k vám změnili přístup. Nic už není, jak bylo. Dostává se vám méně pozornosti, méně náklonnosti. Na základě svého vnímání si vyvodíte, že vás už nemají rádi, nebo že jste asi něco hrozného udělali.

Poté, co začneme mluvit, nás lidé kolem začnou ovlivňovat ještě mnohem více. Komunikace obsahuje dvě složky: verbální a afektivní (nonverbální). Každý, kdo v danou chvíli slovně komunikuje, vyjadřuje zároveň

něco mimikou, gestikulací, změnou odstínu barvy kůže, tónem hlasu a dechem. Tato neverbální sdělení odrážejí vnitřní stav člověka.

Interferenci verbálního sdělení s neverbálním nazýváme *nekongruentní komunikací*. Otázka po věrohodnosti sdělení nás nutí k volbě mezi těmito dvěma vzkazy. Když někdo řekne: „Tak, příteli, promluvíme teď o radosti,“ a používá u toho odtažitý tón, slyšíme verbální sdělení, které odporuje afektivnímu. Názorně řečeno – slova jdou jedním směrem a dojem¹ jiným.



Které z těchto sdělení je to pravé?! A co znamená ten rozpor? Abychom se zmohli na odpověď, musíme to vědět. Nebo uhodnout.

Na otázku, jak se lidé cítí, dostáváme často rozporuplné odpovědi. „Ale, docela fajn,“ říkají se smutkem v hlase. Taková inkongruence je běžná a jako děti jsme absorbovali obě její složky. Také jsme přijali vyřčená i nevyřčená pravidla, jež způsob komunikace ovládají.

Dítě, které právě začíná mluvit, vede rodinu ke kritickému momentu. V rodinách charakteristických nejednoznačnými sděleními odráží raná dětská komunikace inkongruenci a mezery v učení. Projevy dětí v rodinách obvykle odráží to, co se v jejich kontextu naučily. Rodiče i ostatní lidé v okolí mohou odpovídat s pobavením, zahanbením nebo potěšením, a tím

poskytovat dítěti buď další informace, nebo pravidla o komunikaci. Příkladem rodinných pravidel jsou například prohlášení:

- „Co se doma upeče, to se doma sní!“
- „Co říká máma, je svaté.“
- „Po nikom nic nechceme, pokud nevíme, že pro nás něco má.“
- „Neukazujeme si navzájem lásku – jenom, když si to zasloužíme.“

Učíme se pravidla toho, na co se můžeme dívat, co můžeme poslouchat, co bychom měli cítit, co můžeme komentovat a na co se můžeme ptát. Učíme se také pravidla o změně. Tato pravidla mají pro děti punc otázky „života a smrti“, a proto jsou to pravidla donucující. Pro malé dítě znamená porušení pravidel strach ze ztráty lásky blízkých lidí, strach z opuštění nebo, v extrémním případě, strach ze smrti.

Pokud dodržujeme pravidla omezující naši hodnotu, mohou se u nás objevit psychologické symptomy nemoci. Tyto symptomy jsou strašné kompromisy, které naši sebehodnotu chrání a v menší míře chrání i pravidla.

Z rodinných pravidel a od ostatních lidí se tedy učíme dvojúrovňově komunikovat a chránit se, abychom přežili. Vidíme dospělé, jak s námi komunikují slovy a tělem, a tyto dvě věci neladí. Můžeme cítit negativní odezvu, ale naučili jsme se, že chceme-li přežít, musíme se ostatním zavděčit. Když se zlobíme, myslíme si: „Nemůžu to dát najevo, protože bych měl být milý (tzn. „mám pravidlo z rodiny – dobří lidé se nezlobí“).“ A proto řekneme: „Je mi docela fajn.“ Podobně jako kry na vodě ze sebe ukazujeme jenom kousíček. Většina z toho, co doopravdy jsme, leží pod povrchem.

Také z toho, co doopravdy víme, ukazujeme jenom část. Stejně jako počítače, trvají naše mozky na kategorizaci a vysvětlení všech událostí, zážitků a myšlenek. Ve snaze dodat smysl naší zkušenosti třídíme a dekodujeme každíčký kousek informace, kterou jsme obdrželi. Tato uchovávaná informace se pak projevuje, ale většina z ní je překrytá našimi „měl bych“, „neměl bych“ a důvody „proč ne“, které jsme získali v rodině.

Jako děti také často napodobujeme rodičovské vzorce komunikace. Někdy kopírujeme *usmiřujícího* rodiče, jindy toho, který *obviňuje*. Pokud oba rodiče *obviňují* nebo *usmiřují*, můžeme se snažit získat jejich pozornost *rušením*. Společnost pak toto chování zpevní, protože lidé si pletou *usmiřování* s příjemností, *obviňování* s asertivitou, *superracionalitu* s objektivitou a *rušením* se spontaneitou.

Když operujeme z polohy sebezáchovných pozic, snažíme se posílit přijetí ze strany ostatních a skrýváme silnou touhu být s nimi spojen. Lidé

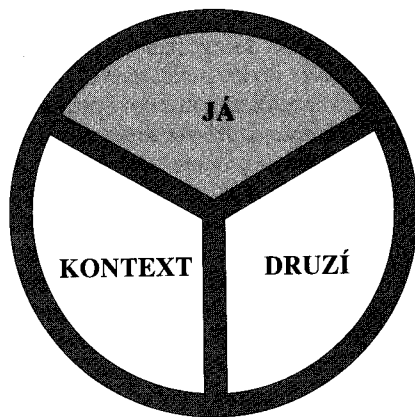
jsou od podstaty společenští. Sebezáchovné pozice příkazují, že nesmíme ostatním ukázat potřebu družít se s nimi. Podvědomě věříme, že bez jejich přijetí zemřeme.

Proces našeho copingu je výsledkem našeho pocitu ze sebe. Pokud cokoliv vzbudí otázku našeho přežití, cítíme okamžitě potřebu bránit se. Pokud například ve vztahu něco vzbudí pochybnost, zda vzájemná láska a důvěra doopravdy existuje, automaticky se probouzí i sebezáchovné pozice. A zbytek spočívá na víře, že to ostatní mají náš život v rukou, že bez nich nelze dál žít a že naše místo a naši hodnotu určují jejich názory a pocity.

K předvedení (v nadsazené míře) lidských pocitů sebehodnoty vyvinula Satirová koncept komunikačních pozic. Jak uvidíme dále, čtyři z nich jsou sebezáchovné pozice: *obviňování, usmiřování, superracionalita a rušení*. Pátá je **kongruence**.

Usmiřování

Usmiřování je jeden ze čtyř způsobů, jak odpovídáme na pocit, že naše přežití je ohroženo. Když usmiřujeme, nebereme v úvahu pocity vlastní hodnoty, předáváme naši sílu někomu jinému a na všechno říkáme ano. Satirová znázornila tuto pozici následujícím diagramem, na kterém je patrné, že usmiřující osoba bere v úvahu a ctí ostatní lidi a kontext, ale své vlastní reálné pocity podceňuje.



Usmiřování je maskováno jako „zalíbení se“, tedy jako vysoce přijatelné chování ve většině kultur a rodin. Usmiřování se ale od kongruentního postoje výrazně liší. Usmiřujeme za cenu vlastní hodnoty. Popíráme respekt k sobě samým a předáváme lidem poselství, že nejsme důležití.

Když usmiřujeme, běží v nás často podobný monolog:

- „Se mnou se nepočítá, nezasloužím si lásku.“
- „Měl bych být na lidi vždycky milý.“
- „Nikdo by kvůli mně neměl mít starosti.“
- „Neměl bych nikdy nikoho naštvat.“
- „Celé je to moje chyba.“

Když usmiřujeme, jsme na ostatní milí, i když se rozhodně jako „milý člověk“ necítíme. Často schováme zatnuté zuby a velmi přesvědčivě lžeme. Charakteristická je také snaha „honomhonem“ napravit všechny potíže. Když lidé vypadají, že melou z posledního, usmiřujeme tím, že dáváme svůj čas, peníze i život pro to, abychom zmírnili jejich trápe. Chováme se, jako by naším hlavním cílem v životě bylo vyřešit všechny cizí problémy.

A co víc, trváme na převzetí odpovědnosti a viny za věci, které nevyšly. Přebíráme zodpovědnost i v případech, že důkaz své chyby musíme pracně hledat: „Můžu za to, že teď trpíš, protože jsem měl špatnou matku. Kdybych měl lepší matku, zvládl bych to teď líp.“ Snažíme se chlácholit frázemi jako například: „Sorry, nemyslel jsem to tak.“ Snažíme se lidi potěšit způsobem, který uspokojí všechny.

V typické usmiřovací pozici klečíme s jednou rukou vztaženou k prosbě a s druhou rukou přiloženou na srdce. Toto gesto dokládá, že „pro tebe chci udělat cokoliv a jestli vidíš, že chráním své srdce, nezabiješ mě.“

Když usmiřujeme, fyzická pozice řeči těla vypadá následovně:

Můžeme také klečet a podepírat se jednou rukou o zem a druhou se bránit před blížící se ránou. Někdy můžeme mít ruku okolo vlastního krku, a dodávat tak své pozici dvojnásobný smysl – není jasné, zda se chráníme, nebo o něco žádáme. Ve všech případech máme otevřená ústa a lapáme po dechu, jako bychom čekali na drobcečky od stolu ostatních. Mluvíme vysokým, pisklavým hláskem. Ve snaze oddechnout si od celkového nepohodlí a tlaku této pozice můžeme nepřírozně nahrbit záda. Dech je charakteristicky mělký. Udržení kterékoliv z těchto velmi zraňujících poloh vyžaduje obrovské množství energie a vyvolává extrémní úzkost. Smyslem provedení této záměrně nadsazené pozice je pochopit naše vlastní usmiřování i naše odpovědi lidem, kteří usmiřují. Můžeme také zjistit, že usmiřování vyvolává v lidech předvídatelné reakce. Nejobvyklejší nekongruentní odpovědí je touha usmiřovače zneužít a odkopnout. Někdo cítí pohrdání,

někomu se chce zvracet. Usmířující lidé často vypadají infantilně a závisle na druhých a lidi okolo sebe provokují k reakcím typu: „Přestaň s tím a nechovej se jak usmrkaný idiot!!!“



U lidí, kteří komunikují kongruentně, s usmířováním neobstojíme. Každá sebezáchovná pozice potřebuje podporu jiného, rovněž nekongruentně komunikujícího člověka. Usmířovači svým partnerům v podstatě říkají: „Činím tě zodpovědným za svůj život.“ Ti, kteří nejčastěji přijímají roli všemohoucího pána nad cizími životy, volí jako komplementární sebezáchovnou pozici obviňování. To, že se vzdáme své síly, že ji přeneseme na druhé lidi a že věci a definujeme se tímto způsobem, je nebezpečná a neúplná cesta k pocitu, že se s námi počítá. Pokud s usmířováním ve snaze někoho potěšit uspějeme, cítíme se dobře jen do doby, než narazíme na někoho, koho nepotěšíme.


Usmířování znamená, že zacházíme se stresem takto: „Abych se udržel na živu a v klidu, řeknu na všechno ano, bez ohledu na to, jak se cítím.“ Tento postoj nás vede k potlačení hněvu a k projevení fyzického zmatku a nepokoje. Pokud dlouhodobě usmířujeme, trpíme gastrointestinálními potížemi, zvláště pak *vředy, průjmem, zácpou a zvracením*. Usmířování může v extrému vést k sebeobětování, sebepopření a sebevraždě, jako vyjádření naprosté bezcennosti.

Terapeut, který usmířuje, narazí obvykle na potíže. Poté, co stráví osm či více hodin usmířováním svých klientů, se začne cítit vyprahlý. Ve snaze zmírnit jejich vyčerpávající pocity, usmířuje ještě více. Takoví terapeuti

k tomu používají i své volné dny a telefonují svým klientům. Usmířující terapeut si často vytvoří s klientem závislostní vztah, a ztrácí tak spoustu let. V míře sebevražednosti u terapeutů, rutinních usmířovačů, je výrazná disproporce. Je mnohem vyšší. Usmířování se u profesionálů v pomáhajících profesích významně podílí na syndromu vyhoření.

V následující tabulce uvádíme souhrn pozorování, náleží a zkušenosti,

USMÍŘUJÍCÍ ODPOVĚĎ

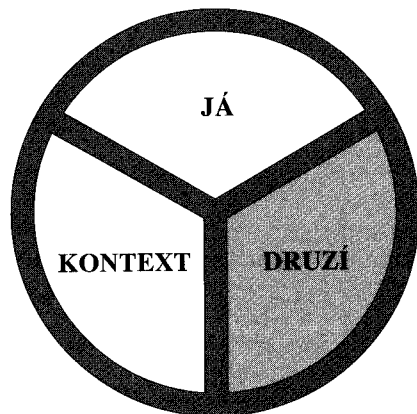
SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ
Souhlas	Žebrání	Nesamostatný mučedník
„Je to celé moje chyba“	„Není mi pomoci“	„Příliš dobré“ počínání
„Bez tebe nejsem nic“	Prosebné výrazy i barva hlasu	Ospravedlňování, omlouvání
„Jsem tu jenom proto, abych tě učinil šťastným“	Nestabilní tělesná pozice	Skuhrání a žebrání Vzdávání se něčeho
VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
„Cítím se jako nikdo“	Neurotický	Stres
„Nemám žádnou cenu“	Depresivní Sebevražedný	Problémy se žaludkem (zvracení atp.) Diabetes Migréna Zácpa
	Nepočítá se sebou	
		
	Zdroje: starostlivost, senzitivita	

kterých Satirová během více než padesáti let v práci s lidmi a v práci sebezáchovnými pozicemi dosáhla.

Obviňování

Obviňování je od usmířování diametrálně odlišné, opačné. Obviňování je inkongruentní způsob reflexe společenských pravidel, reflexe která nám říká, abychom se postavili sami za sebe a abychom neakceptovali omluvy druhých, nepříjemnosti nebo zneužívání. Nesmíme být „slabí“.

Abychom se ochránili, pronásledujeme druhé lidi a viníme je nebo okolnosti. Obviňovat znamená nepočítat s ostatními, ale jen se sebou a kontextem:



Když obviňujeme, lidé nás často popisují jako hostilní, samolibé, tyranické, hádavé nebo násilnické. Namísto toho, abychom „se propadli“ do usmířující pozice, neodbytně vyjadřujeme postoj: „Já se z tebe podělám!!! Kdyby nebylo tebe nejsme teď v tomhle srabu!!!“ Neustále hledáme chyby a máme tendenci, kdykoli to jenom jde, odmítat všechny požadavky na nás kladené a se všemi návrhy nesouhlasit.

Ti z nás kdo obviňují, jsou charakteristicky výbušní a často přetínají intimitu, která je poji s ostatními. Trávíme spoustu času tím, že vylučujeme sebe sama. Když si uvědomíme naši osamělost, hodně pláčeme a prohlašujeme, že kdybychom tu nemuseli být pro všechny ostatní, bylo by

všechno v pořádku. Pláčeme, když jsme sami, protože si neumíme přiznat svoji zranitelnost; někde hluboko věříme, že kdybychom otevřeli vlastní komůrku s nízkou sebeúctou, zemřeli bychom.

Symptomatické extrémy vyrůstající z obviňování zahrnují znásilnění, domácí násilí a další formy útoků. Obviňování pramení v rozhodnutí, že jediný způsob, jak uspět v životě, je se jím protlouci. Obviňování vypadá takto:



Když chceme zachytit obviňování fyzickou pozicí, stoupneme se s rovnými zády a ukazujeme před sebe napřímenou rukou. Abychom lidi ještě více děsili, dáme si druhou ruku v bok, abychom měli rovnováhu, a předsuneme jednu nohu. Zvedneme nebo pokrčíme obočí a zatneme obličejové

svaly. Naše nebohá záda v takové pozici velmi trpí, ale pokud se snažíme v této nefunkční pozici přežít, nedá se proti tomu nic dělat.

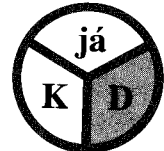
Obviňování budí v druhých strach. Mladí dospívající lidé často volí tuto pozici, protože jim dává pocit dominance, obzvláště v rodinách, kde se cení poslušnost a disciplína. Jiní obviňují, protože věří, že život prožijí naplno jenom tehdy, budou-li se periodicky vztekat. A někteří terapeuti obviňují, protože byli vycvičeni k tomu hledat „chyby“.

Pokud člověk operuje z pozice síly, je výzvou pro ostatní, kteří obviňují a ti se lehce poddají. Přestože lidé mají dojem, že se ve chvíli, kdy viní, chovají odpovědně, je tento pocit iluzorní. Do žil je jim pumpován adrenalin, který způsobuje pocit vzrušení. Ten se tam také dostává rychleji než kyslík, který dýchají. Pokud tyto podmínky přetrvávají, stávají se zaslepenými a přestávají být vnímaví ke zbytku světa. V extrémě vede obviňování k paranoi a vraždění.

Další psychologickou reakcí charakteristickou pro obviňování je rychlé a povrchní dýchání. Dech je velmi slabý a lidé ho všechen spotřebují na prudký výlev křiku. Jejich svaly a tkáně nejsou vyživovány, a proto tuhnou. Jedním ze symptomů je chronická ztuhlost. Hlasy těch, kteří viní, jsou tvrdé a řezavé, protože neustále bojují s tenzí. Cílem některých terapeutů, obzvláště těch populárních v šedesátých letech, bylo přivést lidi k vyjádření nepřátelství - aktem, na kterém byli obviňovači schopni velmi lehce participovat. Když se slyšeli křičet, když dali průchod vzteku, cítili, jak jim v žilách pumpuje adrenalin. To jim dávalo počáteční pocit síly. Cítili se živi. Jenže pak se ukázalo, že léčení, které se na tomto bodě zastavilo, nebylo dostatečné; neuspělo ve snaze naučit lidi, jak zacházet se svými pocity. Jak uvidíme v dalších kapitolách, Model růstu jde za hranice pouhého ventilování pocitů.

Naše aktuální chování a mluva odpovídá naší snaze přežít. Například odsouzení obviňování indikuje prosbu o pomoc. I když už není užívaná technika copingu potřebná, nutná, zaslouží si respekt, protože pomáhá lidem přežít. Reprezentuje totiž naši sebehodnotu a vůli k životu. Nicméně jedním z nejtěžších úkolů terapeutické intervence je pomoci lidem dostat se za hranice sebezáchovných pozic.

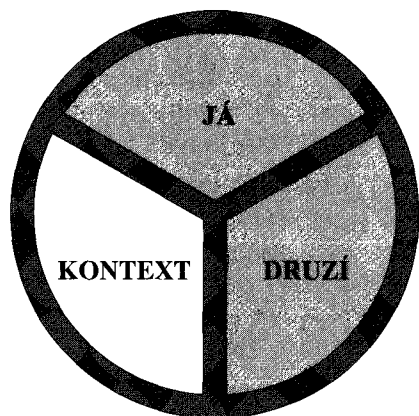
OBVIŇUJÍCÍ ODPOVĚĎ

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ
Nesouhlas „Nikdy neděláš nic dobře!“ „Co s tebou, sakra, je!?!“ „Je to tvoje vina!!!“	Obviňování „Já to tady vedu!“ Působivá tělesná poloha Napjatost	Útok Souzení Příkazování Hledání chyb
VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Izolace „Jsem osamělý a neúspěšný“	Paranoidní Delikventní Vražedný	Svalové napětí a potíže se zády Potíže oběhového systému, vysoký tlak Artritida Zácpa Astma
Nepočítá s ostatními  Zdroje: asertivita		

Superracionalita

Superracionální vzorec komunikace nepočítá s ostatními lidmi a se subjektem komunikace. Být příliš racionální znamená zacházet s respektem pouze s kontextem, většinou na úrovni dat a logiky.

Pro ilustraci superracionální pozice se postavíme do ztuhlé, vzpřímené, imobilní polohy, s oběma rukama připaženými k tělu, nebo složenými



symetricky před tělem. Brzy ucítíme nepříjemnou bolest zad z toho, jak napjatě stojíme. Chodidla jsou úplně u sebe. Hlavu držíme rovně a tváříme se bezvýrazně. Když na nás někdo promluví, napřímíme se, zdánlivě moudří a impozantní.

Výstupní charakteristikou této pozice je, že jsme nelidsky objektivní. Když fungujeme tímto způsobem, nedovolujeme sobě ani ostatním zaměřit se na pocity. To jen odráží společenské pravidlo, že zralost znamená nehýbat se, nedívat se, nesahat a nemít pocity.

Superracionalita je často zaměňována za inteligenci. Jako „superacínalové“ mluvíme a myslíme tak dokonale, jak je to jenom možné, používáme komplikovaný žargon, zaměřujeme se na detaily a vše dlouze popisujeme. Máme potěšení ze svého akademického šovinismu. Fakt, že nám nikdo nerozumí, nás vůbec neznepokojuje. Konflikt řešíme citací dat z různých pramenů a snažíme se objektivně podpořit svůj úhel pohledu. Prostě – snažíme se dokázat, že máme vždycky pravdu.

Ve snaze být opravdu objektivní parafrázujeme všechno, co slyšíme, a vytváříme věty, které se svou formou vyhýbají lidské zodpovědnosti a účasti člověka v procesu. Z prohlášení „Je mi zima.“ se tak stane „Ano, dnes je zima!“ A jsme u toho znovu – přesouváme pozornost od pocitů směrem ke kontextu.

Když jsme superracionální, odtahujeme se od ostatních a trpíme samotou. Lidé nás vnímají jako ztuhlé, zásadové, nudné a obsesivní. V extrému znamená superracionalita stažení se ze společnosti nebo dosažení katonie.




Fyziologicky superracionalita omezuje sekreci našich žláz. Satirová často říkala: „Pokud jsme superracionální, mateřské mléko, sperma, pot, slzy a hlen nejsou produkovány svobodně (...), a tělesné šťávy vysychají.“ Když jsme superracionální, dýcháme odměřeně a opatrně, abychom si udrželi suchý, monotónní hlas. Vypadá to, jako bychom měli málo vzduchu a museli s ním vyjít na dlouhou, dlouhou dobu.

O některých profesích je známo, že je vykonávají superracionální pracovníci. Pokud jsme byli v rodině vedeni k tomu, abychom si vytvořili superracionální postoj, stanou se z nás, když si takovou práci najdeme, ještě větší „computeri“. Mnoho lidí na své práci, obzvláště ve středním

věku, visí, protože cítí, že jim umožňuje plně projevit svoje superracionální kvality. Vnitřně se necítí pohodlně; není nám totiž dovoleno se k žádnému ze svých dilemat svobodně vyjádřit.

Terapeuty svádí používat tento postoj vůči klientovi. A to často znamená, že jsou předem zaujati informacemi, které mají klientovi předat. A činí tak na úkor terapeutického vhledu nebo změny.

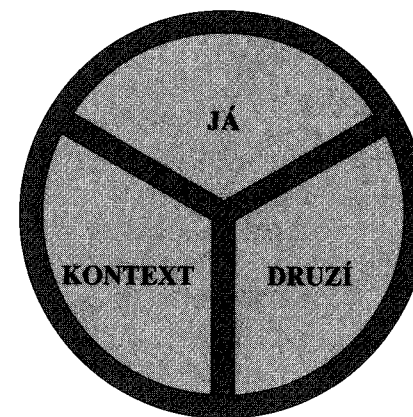
SUPERRACIONÁLNÍ ODPOVĚĎ

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ
Extrémní objektivita Poukazy na pravidla a „na to správné“ Abstraktní slova a dlouhé (akademické) vysvětlování „Člověk musí být inteligentní“	Rigidní, rezervovaný „Člověk musí být v pohodě, klidu a soustředěný – za každou cenu“ Ztuhlé tělo Povýšené výrazy, pokud vůbec nějaké	Autoritářský Rigidní, zásadový, vůdčí Racionalizované chování Manipulativní Kompulzivní
VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
„Jsem zranitelný a osamělý“ „Nemůžu vám ukázat, co se ve mně děje“	Obesese-Kompulze Sociopatie Společenská odtazítost Katatonie	„Vysušující“ nemoci (hlen, lymfa a další sekrety) Rakovina Infarkt Bolesti zad
Nepočítá se sebou a s ostatními  Zdroje: intelekt		

Rušení (irelevantní chování)

Čtvrtou pozicí k přežití je rušení, často zaměňované za zábavnost, spontaneitu a klaunství. Rušení tvoří antitezi k superracionalitě. Ze superracionálních lidí se při konfrontaci s rušením stávají stabilní a tiché osůbky.

Když lidé ruší, jsou stále v pohybu. Snaží se odvést pozornost od tématu diskuse. Jejich myšlenky se neustále mění a rádi by dělali milion činností najednou.



Oni sami, ostatní, ani kontext jejich interakce nehrají roli.

Společnost označuje rušiče za spontánní a spokojené lidi. Jejich přítomnost je často vítána, protože dokážou zlomit chmurné nálady. Z toho důvodu se mnoha lidem, kteří byli hyperaktivní jako děti (nebo tzv. třídní šašci), nedostalo pomoci; byli prostě jenom zábavní. Ale dnes je jejich irelevantní chování nestálé, kolísavé a zdá se beze smyslu. Dokud věří, že dokáží odklonit pozornost od tématu, které v sobě obsahuje nějaký stupeň stresu, věří také, že přežijí. Nejsou schopni udržet pozornost u konkrétního tématu. Když se jich například zeptáte, jak se mají, začnou mluvit o vysokém nájemném, o počasí nebo o fotbale. Jsou rovněž fyzicky nestálí. Neustále pohybují nějakou částí těla, pískají, zpívají, mrkají, vrtí se, hrají si s vlasy a podobně.

Jedno z možných fyzických zobrazení rušení vypadá takto:

Rušič je celý nakřivo. Ve shrbené pozici má obě kolena u sebe a ruce


mu trčí vzhůru a pryč od těla. Hlavu má hozenou na jednu stranu, oči vykulené. Ústa má otevřená a našpulená a mnoho svalů v obličejí mu tika a škuje a cuká.

Aby si člověk v takové nestabilní poloze udržel rovnováhu, musí se neustále pohybovat. Polohy a pohyby jsou často nevhodné, nepřiměřené, hyperaktivní a beze smyslu.



Podle Satirové trpí lidé, kteří ze zvyku komunikují pomocí rušení, poruchami centrálního nervového systému. Svým nepravidelným dechem ještě zvyšují tendenci ke kolísavým reakcím. Mají zřetelný pocit nerovnováhy včetně závratí a třesu. Krajní manifestací rušení je psychóza a hebefrenie.

RUŠIVÁ (IRELEVANTNÍ) ODPOVĚĎ

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ
Bez spojení Nedává to smysl, nevede to k cíli Neustále verbálně „opouští pole“	Zmatený „Nejsem tady naplno“ Vystupování neměnnými pohyby Kostrbatá a viklající se pozice	Odvedení pozornosti Nepřiměřené počínání Hyperaktivita Přerušování
VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
„Nikoho to nezajímá“ „Pro mě tady není místo“ Mimo rovnováhu „Přerušit je, aby si mě všimli“	Zmatený Nepřiměřený Psychotický	Přetížený nervový systém Žaludeční potíže (zvracení atd.) Diabetes Migrény Zácpa
Nepočítá s ničím  Zdroje: sponatneita, kreativita, humor		

Střídání rolí

Aby si lidé odpočinuli, své sebezáchovné pozice střídají. Žádná ze zmíněných pozic není rovnovážná a zdravá. Můžeme začít obviňovat, abychom si odpočinuli od usmiřování. A později můžeme přejít do superracionality. K tomu, abychom si to znázornili pomocí sochání², můžeme otočit palce u nohou k sobě a pokusit se držet rovnováhu, zatímco pohybujeme vším ostatním. Dokud se můžeme dostatečně pohybovat, můžeme se na nohou udržet. To demonstruje rušení.

Většina z nás není schopna setrvávat stále v jedné pozici. V různých situacích můžeme používat různé druhy copingu. Když se cítíme příliš ohroženi, můžeme vypěnit a být ještě hlasitější než náš partner. A když pak vidíme partnera „na kolenou“, můžeme si říct: „Bože, co jsem to udělal?!“ A můžeme slézt za ním a utěšovat ho. Ale když to uděláme, může nás naše slabost znechutit, a znovu se vrátíme k obviňování. A nový cyklus našeho vzorce začíná znovu.

Pokud jsme ve stresu, používáme obvykle jednu pozici k přežití častěji než jiné. Tak například, když nás táta za něco obviňuje, usmiřujeme. Stresujícím momentem v našem vztahu s rodiči je to, že jeden je „nahore“ a druhý „dole“. A bylo to tak vždycky. Vždycky jsme se cítili shazováni svými rodiči a vnímali jsme je jako někoho „nad námi“.

Většina z nás je až po uši zahrabaná v těchto vzorcích a většina nesetrvává po celou dobu v jedné klasické pozici. Vevnitř i vně se odehrává dost změn na to, aby aktivovaly jinou formu copingu. Podstatné je, že se držíme určité formy obviňování, usmiřování, superracionality nebo rušení, a to až do doby, než se naučíme, jak být kongruentní.

Vývoj sebezáchovných pozic

Všechny komunikační pozice v sobě nesou semínko celistvosti. Usmiřování nese semínko starostlivosti a péče, obviňování semínko asertivity, superracionalita v sobě nese inteligenci a rušení kreativitě, pružnost a humor. Potřebujeme jasně rozlišit svoje vnější chování a vnitřní tužby. Pokud je naše základní touha milovat a být milován ohrožena, můžeme obviňovat, usmiřovat, racionalizovat a nebo rušit, abychom udrželi vztah, o který nám jde.

První vztah, který jsme se všichni snažili udržet, je vztah se svými ro-

diči nebo opatrovníky. Kdyby nás nekrmili a nehráli, zahynuli bychom. Jako děti jsme se velmi brzy naučili, že naše přežití závisí na tom, že děláme dobře to, co nám bylo nařízeno. Naše sebezáchovné pozice byly podmíněny právě kontextem tohoto vztahu.

A mnoho z nás si udržuje tytéž sebezáchovné pozice až do dospělosti. To, co jsme se naučili hned na začátku, má obrovskou sílu. Pokud byla hrozba a odměna tím jediným komunikačním modelem, který jsme se naučili (jak tomu v mnoha případech je), nemohli jsme nad sebou, když jsme vyrůstali, nabýt moc. Pokud náš partner reagoval na naše potřeby se zpožděním, mohli jsme si z toho vyvodit, že o nás nemá zájem – závěr, který mohl být sice chybný, ale který jsme si po léta udržovali.

Naši rodiče mají dobré úmysly a dělají věci jak nejlépe umí, a to, jak je dělají, se zakládá tom, co se naučili. Mnoho vzorců přechází z generace na generaci a zase na další generaci. Proto se Model růstu dívá na věci z perspektivy tří generací. Satirová patřila v tomto ohledu mezi průkopníky a její prostředky změny byly silnější než disfunkční aspekty toho, co se klient od svých rodičů naučil. Model V. Satirové se také zabírá tím, co se rodiče naučili od prarodičů. Terapeut tak může klientovi pomoci ocenit jeho dětské poznatky³. Může mu pomoci, aby je namísto k odsuzování sebe i své rodiny používal jako zdroje.

Satirová věřila, že děti chtějí změnit sebezáchovné chování svých rodičů, a obvykle neuspějí. Děti mají většinou pocit, že ví, co by jejich rodiče učinilo šťastnějšími a často pracují na naplnění své představy. To bývá nezdědka odsuzováno, ale ve skutečnosti je to snaha pomáhat a pečovat.

Mnoho dětí si v dospělosti volí životního partnera, který se chová stejně, a znovu se pokouší ho měnit. A když to znovu s naším chotěm či chotí neklapne, snažíme se dosáhnout změny u našich dětí. Znovu a znovu se bez úspěchu snažíme měnit ostatní a pak je viníme: „Tys mě zradil. Myslela jsem, že's říkal, že mě miluješ!“ To ukazuje na fakt, že se za naše očekávání pokoušíme učinit zodpovědné druhé. Cena, jež za to platíme, je, že se definujeme skrze chování ostatních, což nakonec snižuje naši vlastní sebeúctu.

Není to ale chyba ani naší současné rodiny ani rodičů. Mnohem lepší je uznat, že jsou to lidské bytosti s chybami a nedostatky. Všichni máme nedostatky. V disfunkčních vzorcích copingu budeme v ohrožujících situacích pokračovat, dokud budeme vinit své rodiče namísto toho, abychom je přijali jako lidi.

Používání smyslů

Snaha potěšit naše rodiče a zanedbávání vlastních potřeb v sobě nesou popírání vlastních smyslů. Nečekalo se od nás, že své smysly budeme chovat s láskou a že je budeme tvořivě používat. Většina z nás stále poslouchá „příkazy proti“; proti tomu cítit svou kůži, dívat se na věci, na které „se nemáme“ dívat, a mluvit o tom, o čem „se nemá“ mluvit, a kam se „nemá“ sahat.

Lidské bytosti však nežijí v izolaci. Odpovídáme na spoustu podnětů. Pocity a myšlenky doplňují každou tělesnou odezvu a formují cyklus tělesné, emocionální a intelektové informace. Tento cyklus může začít na naší kůži, kde jsou miliony pórů. Póry mají dvojí schopnost – přijímají a vylučují. Všechny otvory v našem těle – nos, oči, uši a tak dále – pracují stejně. Bez nich by náš nervový systém nefungoval: nic by do těla nevcházelo ani ho neopouštělo.

„Smysly“ jsou jen jiné jméno pro naše otvory. Skrze ušní otvor slyšíme, nosní dírkou cítí, a ústní otvor ochutnává. Naše smysly jsou pociťovým stanovištěm tělesné, emocionální a intelektové stimulace. Mimo aspekt výživy je jedním z nejlepších důvodů pro kojení komplexnost stimulace. Dítě cítí potěšení a vytváří si intimní spojení s matkou.

Smysly hrají v našem přežití podstatnou roli. Informace prostřednictvím smyslů přijímáme, nervovým systémem prožíváme a rozumem interpretujeme. Naše smysly, nervový systém a rozum řídí naše tělo jako tříhlavý řídicí. Doufáme, že tyto tři hlavy spolupracují, že rozeznávají, přijímají a vyhodnocují zkušenost okolního světa. Aby ilustrovala jejich vzájemnou propojenost, používala Satirová přirovnání k fontáně: obrazy, zvuky, vůně, chutě a myšlenky, které přicházejí do mozku, plynou do středu, harmonicky se mezi sebou mísí a jsou volně dostupné, aby znovu vyšly ven jako zpráva o tom, co se v nervovém systému děje. Celistvá osobnost zpravuje své okolí o tom, co vidí, slyší, myslí a cítí. Pokud nejsme celiství, ignorujeme nebo popíráme některé smysly. Vypínáme je jako televizi. Pokud se tak rozhodneme, můžeme zcela legitimně odfiltrovat některý konkrétní smysl. Problém nastává ve chvíli, kdy nad svou volbou ztrácíme kontrolu.

Dětská nedorozumění

Nervový systém nese tělesnou, emocionální a intelektovou informaci skrze naše tělo. Větve a části tohoto přenosového systému jsou spolu

v úzkém vztahu. Když nás například někde bolí, nervový systém si je toho vědom a udělá krok směrem k vyvážení situace. Přenáší tuto informaci stejnoměrně.

Tim se tento systém liší od mezilidské komunikace, jejíž obsahy nejsou přijímány ani sdělovány tak přesně. Děti i rodiče si často nesprávně interpretují poselství, která obdrželi. Příslušný sebezáchovný vzorec často zabráni, abychom sdělení rozuměli tak, jak bylo zamýšleno. Jako děti si často špatně interpretujeme sdělení rodičů, zvláště když zní jako příkazy bez vysvětlení. Mohli jsme slyšet: „Sundej si trenýrky!“, namísto: „Chci se podívat, jestli nemáš spalníčky. Sundáš si trenýrky a necháš mě, abych se podíval?“

Abychom dali lidem na vědomí přesně to, co chceme, musíme s nimi sdílet náš pohled na věc. Těsnopis v komunikaci funguje jenom tehdy, když obě strany sdílejí významy nebo porozumění. Na druhou stranu, když nás sdělení mate, věříme, že jsme ztratili kontrolu nebo že jsme hloupí. A to většinou nastolí otázku našeho přežití a probudí jeden z našich vzorců copingu.

Jeden ze způsobů, jak s takovým zatížením naložit, je dokázat si, že máme pravdu. Všichni máme tendenci vybírat si ze zkušeností ty, které podporují naše přesvědčení. Většinou máme tisíce zkušeností, kterými se dokážeme ospravedlnit; všichni máme filtry, kterými projde jen to, co odpovídá naší představě o světě a o nás samých.

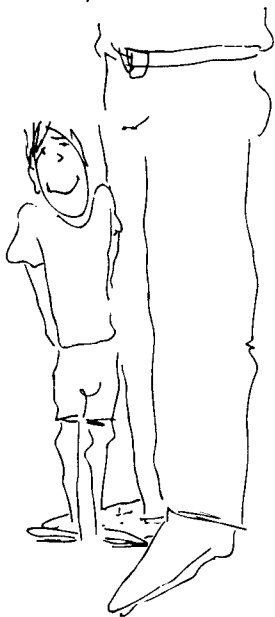
Tyto představy se začaly vyvíjet velmi brzy. Přestože mluvit jsme začali, když většině z nás bylo něco mezi osmnácti měsíci a dvěma lety, velmi mnoho jsme se naučili ještě před dovršením dvou let. Rodiče s námi sice mohli komunikovat slovy, ale my jsme si jejich sdělení interpretovali pomocí jejich doteků a tónu, pomocí rukou a hlasu.

Tyto hlavní kanály našeho učení – dotek a tón hlasu – mohou však být také médiem disfunkčních poznatků. Dospělí na to moc nemyslí. Jejich slova registrujeme ještě před tím, než umíme mluvit; později slova a smyslovou zkušenost skloubíme dohromady. Pak dosáhneme dospělosti, kdy slova vstupují do našeho vědomí skrze levou hemisféru, a zapomínáme, že malé děti jsou na našem tónu a doteku závislé. Tátovu silnou ruku a mámina úzkostná slova může miminko registrovat jako ohrožující a nemilující; a rodiče si toho vůbec nemusejí být vědomi a tato nonverbální sdělení nemusejí být vůbec úmyslná.

Dětská bezradnost

Efektivní způsob zacházení s ohrožením si nevyvineme, dokud nás to rodiče nenaučí. Obvykle jako dospělí pokračujeme v používání způsobů copingu, které jsme se naučili jako děti. Cokoliv jsme vyhodnotili v dětském věku jako ohrožující, nás bude později, již jako dospělé, nutit reagovat stejně. Různé situace ohrožují různé lidi, a proto spouštějí různé typy copingu.

U dětí vzniká pocit bezmoci v závislosti na tom, jak je jejich rodiče ohrožují. Dospělí si často myslí, že když dítě nemluví, znamená to, že taky nevidí, neslyší a nemyslí. Jak už však bylo řečeno, děti se naučí podstatnou část poznatků o lidech, ještě než promluví. A učí se taky ze své fyzické pozice v životě. Když stojí před rodičem a dívají se před sebe, první co uvidí jsou kolena svých předků. A jak rostou, jejich pohled se posunuje do úrovně genitálií, břicha a hrudi. Během celé té doby se děti musejí, aby viděly obličej své rodičů, dívat nahoru. To posiluje pozici „jeden dole – jeden nahoře“ reflektovanou v hierarchickém modelu.



Během terapie popisuje mnoho lidí své rodiče velmi nepřesně, protože jejich představa o nich se formovala omezenou perspektivou, kterou měli jako děti. A tuto perspektivu do dané chvíle neaktualizovali.



Dovednost soudit sebe i druhé

Když musí děti čelit necitlivosti dospělých k jejich smyslu pro potřeby, potěšení a zvědavost, cítí se často drcené a bezmocné. Mají dvě možnosti. Odolávat této síle, nebo jí podlehnout. Znovu opakujeme – nikdo nemusí mít v úmyslu nás takto poškodit. Nicméně, děti se naučí od svých rodičů obviňovat a soudit. Dospělí často hrozí dítěti vztyčeným prstem před obličejem, napomínají a snaží se je naučit, co jejich špatné způsoby znamenají. Ukazování prstem indikuje, jak zoufale rodiče chtějí, aby se jejich dítě chovalo jinak.

Děti většinou neslyší poučky, ale naučí se, jaké to je být obviňován. A naučí se to do takové míry, že začnou vnímat jako obviňování i situace, kdy kritizovány vůbec nejsou. K disfunkčním způsobům copingu spolu s touto formou obviňování patří uhýbání před namířeným prstem nebo jeho ignorování.

Dalším příkladem dětské bezmoci je poplácávání po hlavě. Někdo do dnes plácání po hlavě nesnáší, protože má špatné zkušenosti z dětství. Hlava je velmi citlivé místo, a někteří dospělí po ní děti poplácávají příliš silně, aniž by si uvědomovali, jaký je to asi pocit. Pro děti je plácání po hlavě spíše než výrazem náklonnosti a souhlasu vyjádřením nadřazenosti.

Smíšená sdělení⁴

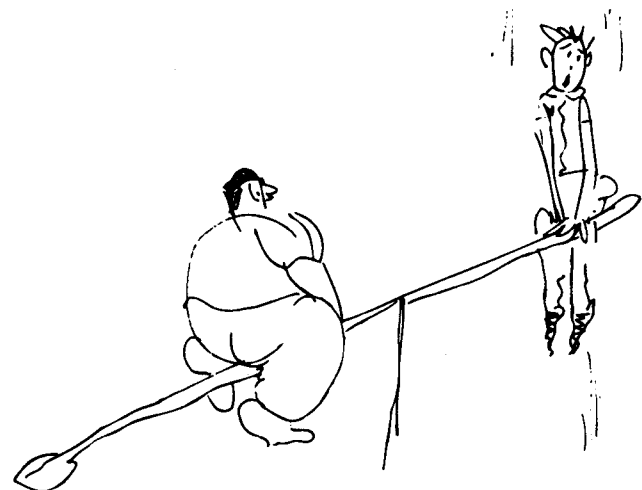
Přestože se cítíme bezmocní, dostáváme naléhavá poselství, abychom byli efektivní ve smyslu plnění povinností, poslušnosti, výkonů a zodpovědnosti. To je pro dítě, které nemá pro vlastní sílu smysl, příliš velký náklad. Když dostáváme taková protichůdná sdělení, vytváříme frustrující myšlenky o sobě samém. Staré poznatky jsou vstřebávány s láskou, dokud nevědomý dospělý nerozštěpí to, co se od nás čeká.

K tomu, abychom kongruentně komunikovali, musí naše láska vyvěrat z úcty k lidem ze smyslu pro jejich hodnotu. Pokud se rodiče rozhodnou být svým dětem středem jejich života a vzdají se všeho jenom pro to, aby byli s nimi, může celá věc skončit emocionálním udušením. Děti, které jsou takto sevřeny a dostávají smíšená sdělení, musí hodně bojovat, aby dokázaly říct: „Mám vás moc rád, mami a tati.“ Obklopení nekongruentní komunikací považují intimitu za faleš. Následkem takového kontextu je také nízké sebehodnocení a nízká sebeúcta.

Jak nás sebezáchovné pozice chrání

Většinu naší komunikace tvoří snaha ochránit se. Tento způsob komunikace jsme se naučili ještě před nástupem do školy pomocí interakcí a interpretací, které nikdo nezamýšlel. Je to záchranná komunikace, daná tím, že jiný způsob jak přežít neznáme. Mnoho lidí říká, že když mluví o svých pocitech, stávají se zranitelnými. Naneštěstí neschopnost ukázat své pocity je vystavuje i možnosti churavění.

Lidské tělo se vždy pokouší o rovnováhu. Otázkou je, zda něco v tomto procesu nestrádá. Tloušťka a hubeňour mohou vyvážit houpačku, když na ní sednou; tloušťka se ale musí posunout více ke středu a hubeňour až ke kraji houpačky. A když se začnou houpat, tloušťka se bude pohybovat rela-



tivně málo; zato hubeňour bude poletovat nahoru – dolů. A to je trochu pochybný „byznys“.

Stejně tak i sebezáchovné pozice jsou jen pochybnou rovnováhou mezi sebe-vyjádřením a sebe-zapřením. Sebe-vyjádření nás posunuje směrem ke zdravému cíli celistvosti. Naše pravidla a přesvědčení, naše „měl bych“ a „neměl bych“, jdou proti nám a omezují naši možnost vnímat a vyjadřovat.

Jedno z těch omezení je, že někdy vidíme a slyšíme to, co bychom měli vidět a slyšet – namísto toho, co zde opravdu je. Omezujeme se i v sahání po tom, co chceme, v riskování sami za sebe, a tím, že říkáme to, o čem si myslíme, že bychom měli říct, namísto toho, abychom řekli, co si myslíme a cítíme. Cítit to, co cítíme, je svoboda; cítit to, co bychom „měli cítit“, je nátlak.

„Nemůžu přece mít takový pocity!“ je jedním ze základních omezení, které podtrhuje naše limity a pravidla o vnímání sebe sama a vyjadřování se. A tady začíná sebeodsuzování. A může to začít už v jeslích, v kolébce. Později se to projeví ve čtyřech sebezáchovných pozicích, které všechny sdělují další „sebeproklínající“ poselství: „Nemůžu za sebe přece rozhodovat.“

„Pět svobod“ V. Satirové vyjadřuje příležitost a možnost užívat vlastní zdroje pozitivně a tvořivě:

Pět svobod

Mám svobodu vidět a slyšet, co je tady a teď, namísto 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 mít měl.

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.

Komunikace je jen špička ledovce, která je podpořená minulostí. Hrozivě přesvědčivou, automatickou a navyklou minulostí. Je potřeba lidem pomoci uvědomit si místa, kde se již dávno odevzdali do rukou automatickému pilotu. Risk může konstituovat svobodu, ale lidé se často cítí bezpečněji a jistěji v nesvobodě a hledají svůj směr a rozhodnutí u ostatních. Aniž by o tom přemýšleli, žene je stres do sebezáchovné pozice.

V jistý moment můžeme cítit potřebu hledat jiný způsob, jak se cítit dobře. Drogy, alkohol, nemoci a pobyt v ústavu jsou disfunkční způsoby, jak se sebou naložit. Je to jen snaha odpočinout si a získat pozornost. Mnozí z nás se obrací k těmto vnějším uspokojením, aby konečně našli své nepoznané potřeby a očekávání.

Dalším způsobem, jak tyto potřeby nalézt a naplnit, je magické myšlení a únikové fantazie. Můžeme přemýšlet o tom, jak by to bylo báječné utéct od našich rodin, z práce a z komunity, v níž žijeme: „Život by byl mnohem lepší, kdybych žil s někým jiným.“ nebo „Kdybych byl v jiné situaci, to by bylo super. Musí být přece místo, kde je život lepší než tady.“

Utíkající teenageři pro to dělají víc, než že jen fantazírují. Mnozí z nich utíkají pryč, aby získali něco jiného, než co mají – a ne vždy vědí, co by to mělo být. I mnoho manželů a manželek od sebe utíká. Tráví spoustu času v práci a spolu tak málo, jak to jenom jde. Jejich práce je pro ně způsob, jak utéct.

Těžkosti lidí, kteří mají potíže s copingem, obvykle pramení v nedostatku sebehodnoty. Problémy, které lidé označují za zdroj svých frustrací, hlavním kamenem úrazu většinou nejsou. Tím je spíše jejich coping.

Satirová vnímala symptomy členů rodiny jako snahu růst, jako alarmující signál, který říká: „Já nemůžu žít.“ Tento pláč po přežití lze vyjádřit i větou: „Neumím se cítit jako hodnotná a milující bytost.“

To je také jeden z důvodů, proč terapeuti vidí přicházet do ordinací rozzlobené a trestající otce s dospívajícími, rovněž trestajícími a mstivými syny. Udělali bychom dobře, kdybychom přemýšleli o pocitech těchto lidí, o pocitech zklamání, odstupu, zranitelnosti a o pocitu, že nejsou milováni. Místo abychom s vervou řešili otázku msty, můžeme hledat způsob, jak jim pomoci spojit se se svými pocity a na této úrovni začít mezi nimi stavět most. Nejdě to hned, proto je třeba se zaměřit na oblasti, které pomáhají budovat sebeúctu, tím že si všimají spíše zamýšlené než reaktivní stránky chování každého člověka.

Těmito aspekty transformace sebezáchovných pozic do kongruentních komunikačních vzorců se zabývá pátá kapitola. Ještě před tím se ale podrobně podíváme na koncept kongruence.

4. Kongruence - plan et al.

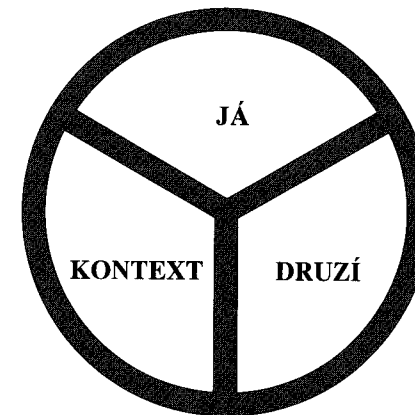
Předcházející kapitola pojednávala o čtyřech sebezáchovných pozicích. Jsou projevem copingu spojeného s nízkou sebeúctou. Tato kapitola pojednává o páté „pozici“ - *kongruenci*. Není to vlastně další pozice, ale spíše možnost, jak se stát plněji člověkem; stav celistvosti. Zbývající část knihy popisuje převážně nástroje a prostředky, které Satirová k dosažení tohoto cíle a smyslu bytí používala.

Kongruence je jedním z hlavních konstruktů Modelu růstu. Je to stav bytí a způsob komunikace s ostatními i se sebou samým. Vysoká sebeúcta a kongruence jsou dva hlavní indikátory plně fungující lidské bytosti. Kongruence je charakterizována:

- vděkem za vlastní jedinečnost
- volným tokem osobní a meziosobní energie
- nárokem na vlastní osobitost
- ochotou důvěřovat sobě i ostatním
- užíváním svých vnitřních zdrojů i zdrojů vnějších
- ochotou riskovat a být zranitelný
- otevřeností k intimitě
- svobodou být sám sebou a schopností akceptovat druhé
- láskou k sobě i k druhým
- pružností a otevřeností ke změně

Satirová prezentovala kongruenci s pomocí následujícího diagramu, ve kterém jsou JÁ, Ostatní i Kontext respektovány a ctěny.

Reagovat kongruentně neznamena chtít vyhrát, kontrolovat druhé nebo situaci, bránit se a nebo ignorovat ostatní lidi. Volba kongruence znamená volbu být sebou, být ve vztahu a spojení s ostatními a spojit se s nimi přímo. Přejeme si odpovídat z pozice, kdy se staráme o sebe i o ostatní a kdy jsme si vědomi aktuálního kontextu. To samozřejmě neznamena, že budeme pořád šťastní, nebudeme mít problémy, ani že budeme bez ohledu na situaci neustále příjemní.



Úrovně kongruence

Během výcvikových programů vedených po celém světě jsme zjistili, že kongruence má tři úrovně. V 50. letech byla práce Satirové soustředěna na oblast, které nyní říkáme *Úroveň 1*. V 60. letech začala zdůrazňovat *Úroveň 2* a v letech osmdesátých trávila více a více času konceptualizací a prací na otázkách *Úrovně 3*. Následující diagram tyto tři úrovně ilustruje.

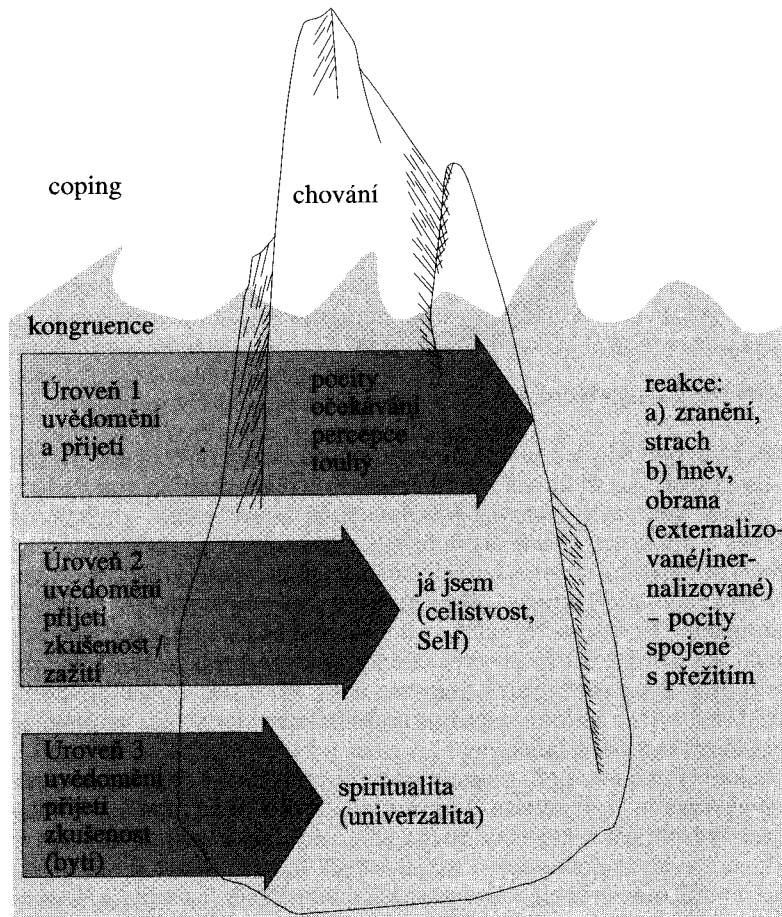
Když zažíváme *Úroveň 1*, jsme si vědomi svých pocitů, uznáváme je a přijímáme. Patří nám. Ochetně s nimi zacházíme, bez projekcí nebo popírání. Jsme v nekreativním stavu čestnosti vůči svým pocitům. Víme, že pocity jsou dvousečné meče - můžeme je používat tak, že nám přinesou bolest, nebo více radosti, a pokud se k tomu rozhodneme, můžeme je s ostatními svobodně sdílet.

Model růstu je na poli terapie výrazným přínosem, neboť ukazuje, jak pomocí klientovi stát se více kongruentním na *Úrovní 1*. Lidé se mohou naučit způsob, jak zvládat své pocity celistvě a jak si tu spoustu pozitivních pocitů, které jsou součástí naší lidskosti užívat.

Úroveň 2 ovlivňuje naše životy o něco dramatictější. Je to stav celistvosti a vnitřní centrovanosti¹. Je zaměřena na hlubší vrstvu, na Self. Lidé na tomto stupni projevují vysokou sebeúctu harmonickým a energickým způsobem. Jsou v souladu se sebou, s ostatními a ve vztahu s kontextem.

Na *Úrovní 3* se pohybujeme ve sféře spirituality a univerzality. Zvláště v pozdních letech nalézala Satirová na cestě k plnější lidskosti stále zřetelnější známky toho aspektu. V knize *The New Peoplemaking*², vydané těsně

OSOBNÍ LEDOVEC



před její smrtí, je celá jedna kapitola věnována důležitosti spirituálního hledání. Mezi jiným Satirová povzbuzovala naše vědomí *Životní síly*, která vytváří, podporuje a prosazuje růst lidských bytostí a ostatních životních forem.

KONGRUENCE

Úroveň 1: Pocity <i>wend, přijmat, sdílet pocity</i>	Vědomí Uznání Vlastnictví Vedení Radost	Vysoká sebeúcta
Úroveň 2: Self (Já jsem) <i>známí přání, op. št. očekávání</i>	Centrovanost Celistvost Harmonie	Vysoká sebeúcta
Úroveň 3: Životní síla	Univerzalita Spiritualita	Vysoká sebeúcta

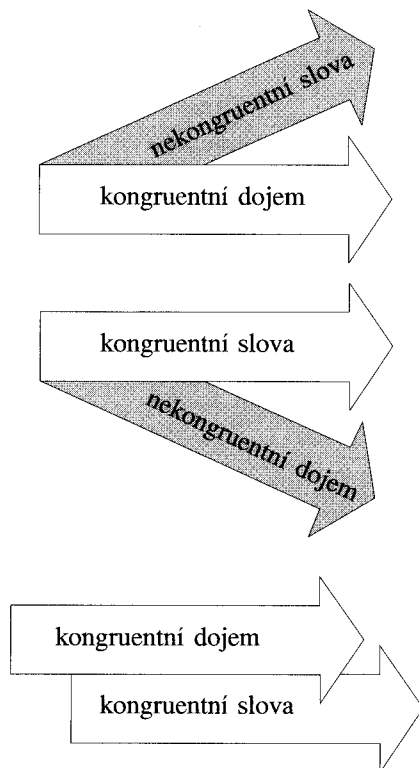
Kongruentní komunikace

Mimo to, že je komunikace stavem bytí, je také způsobem převodu informací. Při komunikaci máme nejméně tři možnosti:

- Použít nekongruentní slova a kongruentní dojem
- Použít kongruentní slova a nekongruentní dojem
- Použít kongruentní slova a kongruentní dojem

Dojem zahrnuje charakter hlasu, mimiku, gesta, polohu těla, tonus, barvu kůže a dýchání. Satirová zjistila a často prohlašovala, že nonverbální komunikace tvoří ve většině interakcí více než polovinu informace. Zdůrazňovala důležitost mimoslovních aspektů v terapii a povzbuzovala terapeuty k tomu, aby věnovali pozornost nejen dojmům z klienta, ale i tomu, jaký dělají dojem oni sami. Bylo pro ni velmi důležité, aby terapeuti pracující v Modelu růstu byli kongruentní a aby si byli vědomi svých případných nekongruencí. Jakmile se začaly používat videokazety, Satirová v nich našla prostředek, jak pomoci lidem si nesoulad mezi svým verbálním a nonverbálním projevem uvědomit. Například úsměv spojený s vysokým stupněm úzkosti ukazuje na to, že si člověk není svých smíšených sdělení vědom. Možnost vidět to na videokazetě je velmi dynamický způsob, jak vědomí své vlastní nekongruence zesílit.

Další způsob, jak chápat kongruenci, nebo její absenci, je představit si, jak jdou verbální a nonverbální sdělení každé jiným směrem. *Směrovou komunikací* můžeme znázornit následovně:



Když jdou slova jedním směrem a dojem jiným, dochází ke *dvojitému sdělení*. Komunikace se projevuje nekongruentním způsobem. Například, když někdo říká: „Je mi skvěle!“, a kroutí u toho nesouhlasně hlavou, vnitřní proces se může v tu chvíli odehrávat třeba takto: „Tělo mi sice říká, že mi vůbec není skvěle, ale teď bych měl říci, že ano.“

Tělesné reakce obvykle nesou přítomné, aktuální sdělení. Slova mohou nést sdělení z minulosti, často založené na rodinných pravidlech. Obě sdělení – tělesné i slovní – mohou být sice přiměřené, ale každé z nich přichází z jiného místa, a patrně i ze dvou různých časů. Proto mohou být nekongruentní.

Slova přicházejí z levé hemisféry lidského mozku a jsou spojena s pravidly pro přežití, obranou a příkazem „měl bych“. Lidé s nízkou sebeúctou často používají svá stará pravidla pro přežití, i přes to, že již porozuměli tomu, že jim již tyto pravidla příliš nevyhovují. Pro mnoho z nás je pravidlem „neříkat, jak se cítím“. Proto často říkáme: „Je mi fajn.“, i když se vlastně cítíme hrozně špatně.

Slovní výraz je částí našeho vědomí a může odkazovat na minulost, přítomnost nebo budoucnost. Na druhou stranu, dojem *vždy* odráží přítomnost. Naše mimoslovní projevy přicházejí z pravé hemisféry a spojují nás s našimi pocity a smysly, s tím, co v danou chvíli prožíváme. Nesoulad proto vzniká mezi verbální a nonverbální stránkou komunikace. Každá z úrovní představuje sice ryzí, ale nekompletní sdělení. Usmírování, obviňování, rušení a superracionalita jsou pokusy naložit se sebou, s ostatními a s kontextem tak, abychom přežili. Ve snaze plně se vyjádřit předáváme ostatním rozpory a protiklady.

Je to stejné, jako když se někdo opaluje, celý září radostí, když říká, že je život „na prd“. Úsměv pramení v aktuálním pravohemisférovém sdělení o radosti ze sluníčka. Verbalizovaný subjektivní problém se vztahuje k minulé bolestné zkušenosti.

Jedním z cílů terapie je pomoci lidem uvědomit si svá konfliktní sdělení, a dostat se tak na cestu ke kongruenci. Tentýž cíl je stanoven v procesu růstu. Nekongruentní sdělení reprezentují jistou formu popření, projekce nebo ignorování. Když je v sázce naše Self, vyjadřuje nekongruentní chování naši potřebu přežít. To indikuje naši nevědomost, nikoliv úmysly.

Naše tělo se o nás stará svými signály, které nám pomáhají si sdělení uvědomit. Když říkáme, že je nám fajn, i když se v tu chvíli cítíme napjatě, komunikujeme s okolím dvojitým sdělením. Je moudré věnovat pozornost napětí, které nás upozorňuje na nějakou nesrovnalost. Tyto nesrovnalosti mohou mít původ v rodinném pravidle, že máme být vždy milí, i když nám právě někdo dupnul na nohu nebo když jsme se zrovna praštili do hlavy.

Pokud jdou slova i dojem jedním směrem, jak bylo ukázáno výše, obě úrovně sdělení vyjadřují tentýž význam. Například, když žena říká: „Jsem šťastná.“ a zní u toho spokojeně a její pohyby, barva kůže, oči a další mimoslovní výrazy podporují její slova, komunikuje kongruentním způsobem. Podobně, když říká, že je smutná, a zní tak, její poloha těla, pohyby, barva kůže, oči a všechno ostatní podporuje její slova, komunikuje rovněž kongruentně.

Odpovídat kongruentně je volba. Není to další pravidlo nebo způsob, jak kontrolovat situaci. Je to volba na vědomé úrovni, která je založena na

vědomí, uznání a přijetí sebe, ostatních i kontextu a na zodpovědnosti za sebe. Když komunikujeme s ostatními, nezřídka zjistíme, že zamýšlené sdělení bylo jiné než sdělení, které se k nám dostalo; je tomu tak kvůli nesouladu mezi slovy a dojmem. Následující tabulka shrnuje kongruentní odpověď:

KONGRUENTNÍ ODPOVĚĎ

SLOVA	DOJEM	CHOVÁNÍ
Skutečná: Slova odpovídají poloze těla, tónu hlasu a pocitu Slova ukazují na vědomí si vlastních pocitů	Shodný se slovy: Výraz „plyne“	Živé Tvůrčí Jedinečné Kompetentní
VNITŘNÍ ZKUŠENOST	PSYCHOLOGICKÝ EFEKT	FYZIOLOGICKÝ EFEKT
Harmonie Rovnováha Vysoká sebeúcta	Zdraví	Dobré zdraví
<p style="text-align: center;"> Počítá se sebou, s ostatními i s kontextem </p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> Zdroje: sounáležitost, kontakt, vysoká sebeúcta </p>		

Následujících osm bodů nám může posloužit k posouzení rozdílu mezi běžnými lidskými vzory copingu a kongruencí. Virginia říkala, že individualita projevuje kongruenci, když:

1. Odpovídá na otázky přímo a neptá se: „Proč se ptáš?!“
2. Je na ní patrná sexuální životaschopnost.
3. Jmenuje své konkrétní potřeby bez dlouhého zdůvodňování.
4. Říká upřímně *ano* i *ne* (upřímně se rozhoduje).
5. „Nasazuje si detektivní klobouk“ a zohledňuje připomínky, myšlenky, činy a situace, namísto toho, aby předem soudila.
6. Nese svá rizika, i když má strach.
7. Klade si otázky o životě, je otevřená novým možnostem, nepředstírá, že na všechno zná odpověď předem a v každé situaci.
8. Naslouchá své intuici a „krabičce moudrosti“, ve které jsou uloženy nové možnosti, volby a řešení a používá je při každém novém rozhodování.

Práce na kongruenci

Pomoc klientovi při budování kongruence není založena na přístupu, který chce řešit problémy a který se zaměřuje na obsah. Terapeut pomáhá klientovi řešit jeho problém pomocí dopadu a očekávání. Je to přístup orientovaný spíše na proces, tedy zaměřený na to, co se chce klient naučit a co chce změnit. Odráží přístup Modelu růstu a přijetí lidí takových, jací jsou. Pomáhá jim získat přístup k vlastním vnitřním zdrojům a volbám.

Uznání a přijetí toho, jak se člověk cítí, je v tomto procesu často počátkem nové naděje. Naděje, která klientovi pomáhá neznámý „podnik“ terapeutické změny vůbec rozběhnout. Pokud člověk vykazuje nesoulad mezi slovy a pocity, je hlavním úkolem terapie zjistit a překonat to, co brání verbálním a nonverbálním sdělením v kongruenci. V modelu V. Satirové není kongruence otázkou preference jednoho sdělení před druhým.

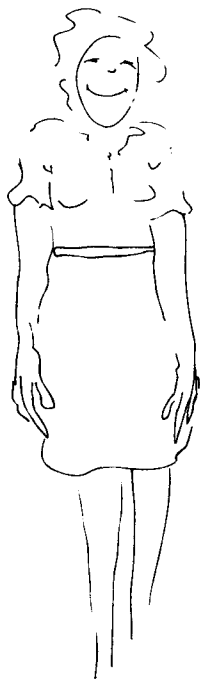
Satirová vidí vnímání lidí nekomunikujících kongruentně spíše jako nesoulad jich samých s jejich Self. K vybudování kongruence potřebujeme změnit svoje interpretace a potvrdit sebeúctu na úrovni Self („Já jsem“). Je třeba naučit klienta pravidelně dýchat, dosáhnout centrovanosti pomocí vnitřní sebe-validace, přijetím kontextu, ostatních lidí a sebe sama a zůstat v přítomnosti.

Naopak, když *reagujeme* na situaci, odrážejí naše pocity a vnitřní interpretace minulé zkušenosti. Všechno, co nás bolí, čeho se bojíme, a co nás štvě, máme v sobě uloženo, a všechno může být spuštěno naprosto běžnými událostmi. Rané poznatky, historie, pocity a vzorce copingu jsou

v nás uloženy, jsou zakódovány a nahrány v našem neurofyziologickém systému. Když je nějaké slovo, vjem, zvuk, chuť nebo vůně aktivuje, obvykle na to reagujeme starým způsobem copingu.

Ale jak říkala Satirová, v situaci, kdy se cítíme ohroženi, potřebujeme hlavně zůstat v kontaktu se sebou samým. Jako děti jsme se naučili koncept akce a reakce, koncept, v němž chování osoby *A* vyvolá nebo zdůvodní reakci osoby *B*. Perspektiva, ze které Satirová vnímala svět, nám nenabízí jen možnosti volby, jak se chovat a jak odpovídat, ale i zodpovědnost za tyto volby.

Kongruence je založená na vědomí toho, co se děje uvnitř: vědomí myšlenek, pocitů, tělesných sdělení a významů, které připisujeme našim zkušenostem. Naučili jsme se být nekongruentní, abychom přežili; naučit se kongruenci znamená dát znovu sám sobě hodnotu, naslouchat si, být schopen posoudit svou sebeúctu a v kterýkoliv moment opustit submisivně-dominantní model ve prospěch růstu.



Když si vzpomeneme na teorii přidávání, můžeme se na kongruenci podívat v termínech čtyř pozic k přežití. Například, když někomu v pozici usmířovače přidáme zdroj „péče o sebe“, posuneme ho tím směrem ke kongruentní péči o sebe i o ostatní. Podobně, když pomůžeme obviňovači s uznáním druhé osoby, můžeme dosáhnout kongruence a asertivity.

Když je někdo superracionální, pak se přidáním vědomí ostatních i sebe jeho intelektuální zdroje projeví v kongruenci ve své plnosti. U rušičů musejí být uznány, přijaty a integrovány všechny složky – Já, druzí i kontext. Takový člověk pak může dosáhnout kongruence prostřednictvím své kreativity, zábavy a přiměřené legrace.

Pro ilustraci kongruence si můžeme stoupnout na vlastní nohy, s vlastní podporou. Tělo je v rovnováze, harmonii, vnímáme zdravé proudění energie a vibrace. Kongruence je forma otevřené komunikace, stav síly a stav bytí.

Kongruenci musíme cvičit. Do dnešního dne jsme nasbírali tisíce zkušeností. Na jejich základě je většina našich činů automatická. Jakmile si začneme znovu naslouchat, začínáme tak své automatické vzorce prozkoumávat. Čtení a přemýšlení obvykle nestačí. Důležité je procvičování. Když si dáme možnost znovu vědomě vidět a slyšet, najdeme všechny staré obrázky o světě, všechny staré způsoby copingu a všechny známé pocity.

Práce na kongruentní komunikaci

Často nalézáme u druhých něco ze svých vlastních vnitřních nedokončených procesů. Hlavně v dlouhodobých vztazích často doufáme, že se naše nekongruentní vzorce změní tak, abychom se cítili lépe. V podstatě ale věříme, že se změní ten druhý, protože to by nás zachránilo před nutností řešit vlastní disfunkční styly copingu.

Naštěstí si můžeme vytvořit vědomý, kongruentní způsob bytí i jako odpověď na někoho, kdo komunikuje nekongruentně. Naši běžnou tendencí je *reakce* na takovou osobu; nicméně máme také možnost volit kongruentní odpověď. To je prakticky docela těžké, ale ne nemožné. Znovu opakujeme – to, co tato osoba říká, nás nedefinuje, dokud to sdělení nedovolíme.

Když jsme kongruentní, emocionální spouštěče ztrácejí svou sílu a my přestáváme být obětí vlastní minulosti. Jakmile jednou uznáme a přijmeme své zkušenosti, nejsme již jenom pouhými automatickými piloty, kteří žijí podle pravidel a předpokladů vyrůstajících z jiného období našeho života.

A ani se nesnažíme naše minulé zkušenosti popřít, ignorovat nebo přejmenovat.

Pro ty, kteří se chtějí učit komunikovat kongruentně, vytvořila Satirová těchto pár tipů:

1. Být si vědom sebe, ostatních a kontextu.
2. Být pozorný, když jsem s někým právě ve vztahu.
3. Být si vědom sdělení svého těla. Satirová konceptualizovala a předvedla například sebezáchovné pozice, takže lidé dokázali rozpoznat a být si vědomi svého těla a jeho poselství.
4. Být si vědom svých způsobů obrany a rodinných pravidel.

Tyto kroky jsou dále rozvedeny v následujícím postupu:

1. Zaměření na Self

- a) Pozorovat tělesné signály
- b) Uklidnit se dýcháním
- c) Uznat svou hodnotu
- d) Být centrován a vědomý

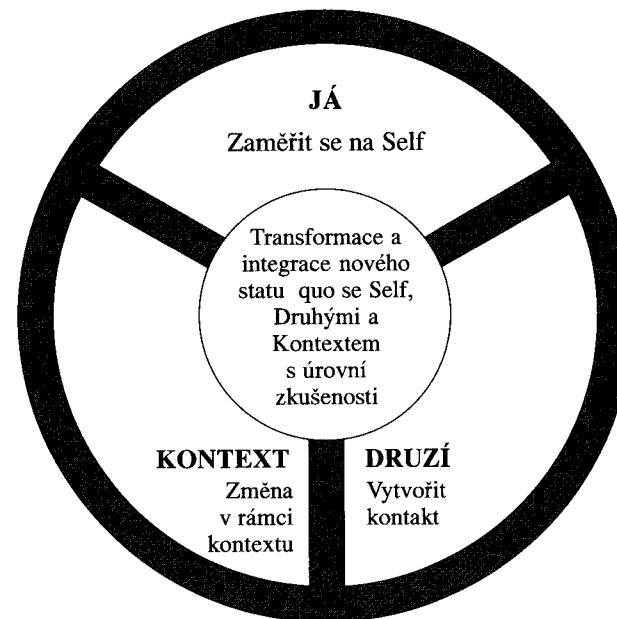
2. Vytvoření kontaktu

- a) Slyšet a vidět
- b) Pozorovat tělesné signály
- c) Ukázat respekt
- d) Přijmout a důvěřovat

3. Změna v rámci kontextu

- a) Změnit „problém“ v coping
- b) Pracovat s pocity
- c) Přerámovat očekávání a percepce
- d) Zmnožit možnosti a volby

4. *Transformace a integrace nového statu quo s „Já, druhí a kontext“ a s úrovní zkušenosti*



jak se svými pocity naložit. Nemusi být od věci zkontrolovat svá rodinná pravidla a zjistit, jakých sdělení se pořád „chytám“. Moje pravidlo může třeba být: „Neměl bych být naštvaný.“ Pokud umím být k sobě kongruentní, svůj hněv uznám za vlastní a budu za něj zodpovědný raději, než abych dovolil pravidlům diktovat, jak se mám zachovat.

Často používáme události k tomu, abychom se definovali. Tak třeba: pan Johnes jel navštívit svého přítele. A hned jak dorazil, jiný kamarád jeho přítele odjel. Pan Johnes hned věděl, že ho nemají rádi; nestál jim za to, aby na návštěvě zůstal po jeho příjezdu.

Tato percepce byla založena na interpretaci jejich chování. Později zjistil, že onen člověk spěchal na letiště, aby chytil letadlo. Mezitím ale stačil pan Johnes použít jeho odchod k tomu, aby se definoval negativně.

Terapeut pracující na první úrovni kongruence pomáhá panu Johnesovi jeho pocity uznat, přijmout a sdílet. Je-li pro něj nová informace dostupná, může se cítit jinak vůči sobě i ostatním.

Práce na Úrovní 1

První úroveň kongruence je primárně zaměřena na spojení se svými pocity, jejich přijetí, uznání před ostatními a zacházení s nimi. Takže, když se klient cítí rozzlobený, zraněný (nebo obojí), podpořme ho v uznání a přijetí jeho pocitů a v tom, aby se podle nich choval. Mohl by říci třeba: „Zlobím se, a to tak moc, že potřebuji být chvíličku sám před tím, než si o tom promluvíme.“

Pokud se můj vztek vztahuje k vnější události, mám několik možností,

Práce na Úrovní 2

Na druhé úrovni kongruence potřebují lidé často změnit své percepce a pak znovu potvrdit svou sebeúctu. To jejich percepce, interpretace a Self harmonizuje. Mohou se pak svobodně vyjadřovat na Úrovní 2. Stejný proces změny nutný i ohledně očekávání. Jinak bychom mohli používat nevědomá očekávání k tomu, abychom se jimi definovali. Pokud očekáváme, že budeme přijímáni, ale cítíme se nehodnotní, odmítáni nebo „na víc“, musíme na svých percepcích a očekáváních pracovat. Abychom to zvládli, je třeba změnit své percepce a opustit očekávání od sebe a od ostatních. To pomůže vybudovat kongruenci na úrovni Self (Já jsem). Fakt, že jsou naše očekávání od sebe sama v souladu s naším smyslem pro svépomoc, posiluje a pomáhá vzniku sebejistoty a sebeúcty, které potřebujeme.

Naším hlavním zaměřením na Úrovní 1 bylo naslouchat svým pocitům a poselstvím těla, uznat je za své a ocenit. Na Úrovní 2 se zaměřujeme na změnu percepce a na opuštění nesplnitelných očekávání, které jsme projíkvali do druhých lidí. To nás a naši komunikaci udrží v souladu s naší vnitřní zkušeností.

Práce na Úrovní 3

Na třetí úrovni kongruence se harmonizujeme s naším spirituálním základem, s tím, čemu Virginia říkala univerzální Životní síla. V pozdních meditacích vyjadřovala třetí úroveň kongruence takto:

Mějme na paměti, že díky tomu, že jsme součástí Vesmíru, máme přístup k energii ze středu Země, jež nás pojí se zemí, na které stojíme, a že máme přístup k energii z nebes, která nám přináší intuici. Jsou tu pro nás, abychom je užívali, kdykoliv to potřebujeme. A my sami jsme jejich součástí. Naším úkolem je toto vědět a využívat. Pokud to děláme, vytváříme třetí druh energie, která nám dovoluje jít v ústřety těm, kteří jsou připraveni. Ne těm, po kterých toužíme a chceme, aby byli připraveni – jenom těm, kteří opravdu jsou.

V hovorech o třetí úrovni kongruence říkala:

Pokud mohu být v kontaktu s duchovní energií druhého člověka a on s mou, prožíváme vědomí příležitosti. Každý máme uvnitř celý svět, a oba máme své zvláštní funkce. Nejsme k sobě vázáni, ale jsme spojeni prostorem mezi námi. Jsme částí univerzálního celku. Jsem částí celku, a zároveň jsem sama celkem. Narození a smrt jsou transformační procesy. Snažím se

poznávat víc a víc o hlubších vrstvách vesmíru, aniž bych musela své ostatní poznatky a uvědomění odložit. Život promlouvá se životem.

Třetí úroveň kongruence odráží Virginiinu filosofii v celku, filosofii, která poznává vnitřní Životní sílu lidských bytostí. Když se spojíme s naším univerzálním základem, nabudeme schopnosti dosáhnout univerzálního vědomí a světového míru, kterým byla Satirová oddána. Podtitul této knihy – „*Za hranice rodinné terapie*“³ naráží právě na třetí úroveň kongruence.

Kongruentní terapeut

Satirová povzbuzovala terapeuty k tomu, aby vytvářeli kontakt se svými klienty na základě lidské rovnocennosti. Znamená to posílení obou a podporuje to smysl osobnosti pro vnitřní sílu.

Virginia zdůrazňovala důležitost modelování kongruence, které maximalizuje klientovu příležitost růst, a identifikovala hlavní kroky v kongruentní komunikaci:

1. Buď si vědom a přijmi fakt, že máš v odpovědi na výběr.
2. Buď ve spojení s tím, co se v tobě na všech úrovních právě děje. (očekávání, percepce, pocity).
3. Stůj za vším, co z tebe vychází, za slovy, tělesnými sděleními nebo činy.
4. Odpovídej pomocí „Já“ sdělení: „Já jsem, já cítím, já slyším“ a tak podobně.
5. Předávej jasně to, co říkáš a děláš.
6. Popisně (raději než se soudem) sdílej, co se v tobě děje, stejně jako to, co vidíš a slyšíš druhé dělat a říkat.
7. Věnuj pozornost tomu, jak jsi daleko/blízko od člověka, jehož oslovuješ. Nastav se do takové polohy, abys měl oči v úrovni jeho očí a byl v příjemné vzdálenosti od něj.

V procvičování kongruence jsou podle Satirové důležité tyto komponenty:

Výcviky v Modelu růstu dávají terapeutům dost času na to, stát se kongruentním, a tak i komunikovat. Výsledkem je, že jsou schopni klienta důkladně posílit.

PŘESVĚDČENÍ	Všichni lidé jsou projevem Životní síly. Všichni mohou růst. Všichni umí a mohou být intimní. Všichni lidé mohou být kompetentní. Všichni umí a mohou dávat věcem smysl a vytvářet význam. Všichni umí a mohou stát na vlastních nohou. Všichni si dokáží vybírat.
POZICE	Tváří v tvář v úrovni očí. Oči v oči v dosahu rukou.
POZORNOST	Vědomě a pozorně přijímat věci – plně, všemi smysly: zrakem, sluchem, čichem, hmatem, chutí.
VYTVÁŘENÍ VÝZNAMU	Jasně porozumět vyřčenému. Pochopit zamýšlený význam. Abstraktní konkretizovat, skryté odkrývat. Nejasné činit jasným. Dělat obecné specifickým a čistit vztah směrem ke sobě, k tobě, k místu, k přítomnosti a specifičnosti situace. Vnímat a chápat sexualitu: ženskost a mužnost.
SDÍLENÍ	Zpravovat o zkušenosti ze svého vnitřního prostoru. Odhalovat – nevystavovat.

jich převedení do zodpovědného vzorce uvědomění si svých pocitů a osvo-
bození svých tužeb. Na třetí úrovni se spojujeme se svým spirituálním
základem, s tím, co Satirová nazývala Životní silou.

Shrnutí

1. Kongruence je stavem bytí, stejně jako kvalitou komunikace. Na první ze svých tří úrovní obsahuje kongruence uznání a přijetí vnitřní zkušenosti (interpretace, pocity, pocitu z pocitu) a schopnost vyjádřit ji. Kongruence na druhé úrovni zahrnuje naslouchat našim percepčním a očekáváním a je-