TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

PODPORA SEBEREFLEXE JAKO SOUČÁST OSOBNÍHO RŮSTU U PEDAGOGA VOLNÉHO ČASU

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času

Autor práce: Eliška Hájková
Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.

Liberec 2015

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: **2013/2014**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Eliška Hájková**
Osobní číslo:	**P12000111**
Studijní program:	**B7505 Vychovatelství**
Studijní obor:	**Pedagogika volného času**
Název tématu:	**Podpora sebereflexe jako součást osobního růstu u pedagoga volného času**
Zadávající katedra:	**Katedra pedagogiky a psychologie**

Zásady pro vypracování:

Metody:
- Kvalitativní metodologie: Hermeneutická interpretativní fenomenologie.
- Fenomenologický rozhovor.
- Analýza výtvorů - deníku a výtvarného díla.

Cíle:
- Popis a analýza procesu osobního růstu v průběhu jednoho roku u studenta pedagogiky volného času. Prohloubení sebereflexe a sebepoznání skrze sérii dialogických setkávání a analýzy výtvorů (deníku a kreseb).

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BÉREŠ, M., 2013. Kouč vlastního života: Cesta ke spokojenému životu. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-4689-0 CAMERONOVÁ, J., 2009. Umělcova cesta: Duchovní cesta k vyšší kreativitě. 2. vyd. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-87249-03-1 HELLINGER, B., 2000. Skrytá symetrie lásky: Co podporuje lásku v partnerských vztazích. 1. vyd. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-759-6 KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. Psychologie moudrosti a dobrého život. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2362-4 KŘIVOHLAVÝ, J., 2013. Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání. 1 vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0 KUMAR, A., 2012. Using Phenomenological research methods in qualitative health research. Internationl Journal of Human Sciences, Vol: 9, Issue: 2 NIŠPONSKÁ, M., 2007. Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu. Dizertačná práca. Ústav experimentálnej psychológie, Bratislava. POTMĚŠILOVÁ, P., SOBKOVÁ. P., 2012. Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy. ISBN 978-80-244-3120-8 ROGERS, C. R., 1995. Ako byť sám sebou: Pohľad terapeuta na psychoterapiu. Vyd. Bratislava: IRIS. ISBN 80-88778-026 SATIROVÁ, V., 2005. Model růstu: za hranice rodinné terapie. Vyd. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-071-1 SELIGMAN, M., 2013. Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život. 1. vyd. Praha: Pavel Dobrovský Beta. ISBN 978-80-7306-534-8 SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8 SMITH, J. A., 2009. Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. Edition: Reprint. ISBN 1412908345 ŠVARČÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6 TOLLE, E., 2002. Moc přítomného okamžiku. Vyd. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-839-8

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Magda Nišponská, Ph.D.**
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**
Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**

L.S.

doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 30. 4. 2015

Podpis: Hájková

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce PhDr. Magdě Nišponské, Ph. D., která mi pomohla utřídit své myšlenky a podporovala mě v tomto náročném tématu, jenž byl mou osobní volbou a výzvou zároveň.

Děkuji i akademické malířce Kamile Ženaté, neboť díky jejímu vedení a kurzu jsem se dostala do zcela netušených oblastí sebe sama, které mi pootevřely dveře možností nových pohledů na různá osobní témata.

A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým rodičům. Mým životním učitelům v mnoha směrech. Učím se vším, co mi předali a učím se i tím, co mi chybělo.

Anotace

Osobní růst je součást transformace jedince, kde výsledek není předem známý. V průběhu cesty do svého nitra potkáváme mnoho překážek. Přesto však snaha o jejich překonání stojí za to. Neboť cíl se nalézá v samotném procesu hledání sebe sama.

Klíčová slova

Osobní růst, transakční analýza, fenomenologický rozhovor, automatická kresba, psaní deníku, ochota ke změně, vliv minulosti, přijetí sebe sama, vymezení se, individuace, sebehodnota, vnímání současnosti, uvědomění, sebereflexe.

Annotation

A personal growth is a part of an individual transformation, where a result is not known in advance. We meet many obstacles during our journey to our heart. In an effort to overcome them is nevertheless worth. Because the goal occurs in a process of searching ourselves.

Key words

Personal growth, transactional analysis, phenomenological interview, automatic drawing, keeping a diary, willingness to change, the impact of the past, self-acceptance, defining the individuation, self-esteem, perception of present awareness, self-reflection.

Obsah

Poděkování 5
Anotace 6
Klíčová slova 6
Annotation 7
Key words 7
Seznam obrázků 8
Seznam použitých zkratek 9
1 Úvod 10
Teoretická část 12
2 Definice osobního růstu 12
3 Faktory ovlivňující osobní růst 15
3.1. Ochota ke změně 15
3.2. Přijetí sebe sama 16
3.3. Vliv minulosti 19
3.4. Vymezení svého já 20
3.5. Individuace 22
4. Význam uvědomělého růstu 24
5. Metody sebereflexe 26
5.1. Psaní deníku 26
5.2. Intuitivní kresba 28
5.3. Dialog jako prostředek růstu - fenomenologický rozhovor 29
5.4. Transakční analýza 31
Praktická část 34
1. Něco o mě 34
2. Sebereflexe aneb Jak se vidím já? 36
3. Praktická část – transakční analýza 38
4. Rozbor fenomenologického rozhovoru 40
4.1. Negativní chování 40
4.2. Přejaté vzorce - popírání reality 41
4.3. Uvědomění 42
4.4. Vymezení se 43

4.5. Sebehodnota 44
4.6. Rozvoj – růst 45
5. Vnímání současnosti 47
6. Intuitivní kresba 49
6.1. Strach (leden 2015) 51
6.2. Zlobím se (leden 2015) 53
6.3. Pocit dítěte doma (leden 2015) 54
6.4. Strach (duben 2015) 57
6.5. Zlobím se (duben 2015) 58
6.6. Pocit dítěte doma (duben 2015) 59
7. Závěr 60
8. Seznam použitých zdrojů: 62

Seznam obrázků

Obrázek 1: *Ilustrace z knihy* BERNE, E., 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů, s. 20* 33
Obrázek 2: *Ilustrace z knihy* BERNE, E., 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů, s. 23* 33
Obrázek 3: Strach (leden 2015) 51
Obrázek 4: Zlobím se (leden 2015) 53
Obrázek 5: Pocit dítěte doma (leden 2015) 54
Obrázek 6: Strach (duben 2015) 57
Obrázek 7: Zlobím se (duben 2015) 58
Obrázek 8: Pocit dítěte doma (duben 2015) 59

Seznam použitých zkratek

Aj. A jiné

Dí – Dítě

Do – Dospělí

Např. – Například

Ro – Rodič

Tzn. – To znamená

1 Úvod

Úloha pedagoga volného času je různorodá. Má tvořit programy, rozvíjet potenciál cílové skupiny, ukázat, jak se dá smysluplně využít volný čas. Ať už pracuje s dětmi, mládeží či s dospělými, jedno je společné: vliv na ty, s kterými je v kontaktu. Vliv na jedince by měl být uvědomělý, neboť stojí na znalostech, dovednostech, odborných kompetencích a především na osobnosti pedagoga. Svými charakterovými vlastnostmi působí na ty, které motivuje, inspiruje a vede.

V negativním slova smyslu se může i stát, že někoho odradí nebo mu dá takový úkol, který daný jedinec nezvládne. Aby negativní důsledky byly minimální, měl by být pedagog schopen sebereflexe a sebevýchovy. Svou práci zaměřuji na význam sebereflexe jako součást sebepoznání, který je základním předpokladem osobního růstu pedagoga volného času.

Proč je důležitá sebereflexe u pedagoga volného času? Osobně cítím, jak se mě toto téma dotýká. Čím delší je má pedagogická praxe, tím více si zmíněný vliv uvědomuji. Pokud si nadále přeji pracovat s dětmi, mládeží či s dospělými, je potřeba, abych nejprve rozuměla sama sobě. Když se setkáváme s druhými lidmi, často velmi rychle sklouzáváme k hodnocení. Filtrujeme slova či pocity člověka stojícího před námi na základě naší výchovy, našich zkušeností. Pak už ale nevnímáme osobnost druhého objektivně, ale skrze schéma našeho života. Vnímat druhého objektivně znamená vidět ho nezaujatýma očima. K tomu je potřeba, abych sama do druhého neprojektoval své názory.

> Jak říká S. R. Covey: *„Dokud nevezmeme v úvahu, jak vidíme sami sebe (a jak vidíme druhé lidi) nemůžeme pochopit, jak se vidí druzí lidé, co si myslí o sobě a o světě, v němž žijí. Nevědomky tak budeme do jejich chování promítat své záměry – a budeme mít za to, že jsme objektivní. To silně omezuje náš potenciál a schopnost navazovat vztahy s druhými lidmi. Protože ale máme schopnost sebeuvědomění, můžeme zkoumat svá paradigmata a určit, zda jsou založená na realitě nebo na principech – nebo zda jsou důsledkem podmíněnosti prostředím, v němž se nacházíme“* (Covey 2014, s. 79).

Sebereflexe je náročné a velmi osobní téma, proto jsem tuto práci ohraničila časovým horizontem jednoho roku od zadání bakalářské práce do jejího odevzdání. Tedy to, co se dělo v mém životě a jaký vliv to mělo na mé nitro od dubna roku 2014 do dubna 2015. Čím dál více se ale utvrzuji, že je to naopak. To co se děje v nás, má vliv na náš život kolem.

Teoretická část

2 Definice osobního růstu

Žijeme v době, která je velmi rychlá a snaží se být moderní. Často se setkáváme s nároky, které jsou téměř nereálné. Toto téma se týká jak našeho vzhledu, našich možností, tak i pracovních schopností. Naštěstí si začíná společnost uvědomovat, že nelze donekonečna zvyšovat výkonnost, pokud neobjevíme náš skrytý potenciál. Mnohdy už nemáme rezervy, jak bychom se mohli zlepšovat navenek, proto se musíme podívat do sebe. Jít do hlubších oblastí sebe sama. Cesta do nitra bývá trnitá, plná různých nástrah a z pohledů mnohých je velmi těžká a možná i nebezpečná.

Mnozí proto volí bezpečí v podobě „jistoty" současného stavu. Což znamená, že nechtějí nic měnit a zůstat v tom, co znají. Jistota však neexistuje a často vnitřní nepokoj nenechá člověka dlouhodobě nečinným. Nepokoj souvisí s touhou po spokojenosti a klidu, která se neobejde bez poznání našich niterných přání. Někdy za našimi přáními stojí zjištění, že nejsou naše, ale že jde o přejaté očekávání našich blízkých. Proto se stává potřeba zjištění, kdo doopravdy jsme tak aktuální**.** Tato potřeba souvisí s přáním být sám sebou, poznat kým doopravdy jsme. Stát se svobodným, autonomním a seberealizujícím jedincem.

Ve věku 2-3 let nám proces učení se a vývoje přijde naprosto přirozený. Pozorujeme, napodobujeme, zkoušíme. Přejeme si rozšířit obzory, abychom mohli komunikovat se svým okolím. V období adolescence se začínají krystalizovat naše názory a osamostatnění se, máme potřebu některé věci změnit. Tím se stává potřeba osobního růstu velmi zásadní. Taková změna není viditelná navenek. Je to děj, který se odehrává uvnitř nás, jde o vnitřní proces.

> *„Tuto skutečnost nebo princip procesu známe a respektujeme ve světě fyzických věcí. Mnohem méně lidí chápe – a je to obtížnější – že totéž se odehrává i v emocionální oblasti, ve sféře lidských vztahů, a dokonce i pokud jde o charakter člověka. A jestliže toto všechno pochopíme, zjistíme, že přijmout toto poznání a žít v souladu s ním je ještě obtížnější a méně časté, než tomu bylo v předešlém případě"* (Covey 2014, s. 51).

Covey hovoří o přirozenosti procesu proměny dítěte v dospělého jedince. Tato proměna se týká vývoje dovedností a především je prokazatelná po stránce fyzických změn. Pokud však hovoříme o vnitřním růstu a s tím souvisejících změn, nemáme hmatatelný důkaz. Přesto však může docházet k obrovským změnám v našem osobním růstu.

> *„Ak definujeme rast ako rôzne procesy, ktoré privádzajú človeka k úplnej sebeaktualizaci, potom to lepšie vystihuje pozorovanú skutočnost, že rast prebieha po celý čas životnej historie. Bráni to tiež postupnej, prevratnej „všetko alebo nič" koncepcii motivačného pokroku k sebeaktualizacii, v ktorej sú základné potreby úplne uspokojené, jedna po druhej, predtým, než sa ďalšia vyššia objaví vo vedomí"* (Maslow 2000, s. 55).

Maslow poukazuje na skutečnost potřeby vývoje i v oblasti schopností či talentů. Zmiňuje i skutečnost, že růst není nikdy definitivní. Neznamená to, že ve chvíli, kdy jsme samostatní, se už nepotřebujeme vyvíjet. Naopak, čím jsme starší, tím více v sobě vnímáme nutkání dalšího rozvoje.

O vnitřním nutkání růstu hovoří Carl Rogers:

> *„Je to naliehavá potreba, ktorá je zrejmá u všetkých foriem organického a ľudského života – rozširovať sa, rozpínať sa, stávať sa nezávislým, rozvíjať sa, zrieť – tendencia vyjadriť a aktivizovať všetky kapacity organizmu, pokiaľ takáto aktivizácia zvýši hodnotu organizmu alebo osobnosti"*
>
> (Rogers 1995, s. 39).

Rogers poukazuje na všechny možnosti růstu, které můžeme vidět v jakémkoli živém organizmu. V přírodě vše funguje na principu „co neroste, umírá". Tak je to i s námi, neboť jsme součástí přírody. Každý z nás má v sobě tuto naléhavou potřebu a touhu po seberozvoji. Mít možnost sebevyjádření, se stává pro jedince velmi důležitou hnací silou, která osvobozuje, zvyšuje sebevědomí a potenciál.

Slova Virginie Satirové sdělují skutečnost, kdy se díky naší přirozené potřebě růstu a vývoje stáváme vědomým jedincem. S vědomým růstem totiž bereme opratě života do svých rukou. Stáváme se hybateli děje místo obětí, které si neustále stěžují.

> *„Celistvost, růst a vývoj jsou přirozené lidské procesy. Transformační změna vychází z úrovně životní energie a je součástí lidského přirozeného růstu a vývoje. To znamená, že lidé se stávají více svými pravými duchovními Self-Já spíše než jen reagujícím a přežívajícím systémem*“ (Banmen 2011, s. 2).

3 Faktory ovlivňující osobní růst

Když analyzujeme osobní růst, nalézáme několik důležitých faktorů, které ho ovlivňují. Mnohé z faktorů však nemáme pod kontrolou. Není v naší moci porozumět všem vlivům. I přes tuto obtížnost věřím, že hlavní faktory ovlivnit můžeme, pokud jsou na vědomé úrovni. Je jen na nás, zda vezmeme svůj život do vlastních rukou, abychom ho změnili.

3.1. Ochota ke změně

Jedním z hlavních činitelů, který ovlivňuje osobní růst, je *ochota ke změně.* Velmi silným vlivem působícím proti ochotě, je strach. Strach doslova paralyzuje a nechává jedince v nečinnosti. Stav, ve kterém se člověk přirozeně pohybuje ve známé oblasti, se nazývá komfortní zóna. Tento pojem se používá pro pojmenování oblasti (stavu), kde se jedinec cítí bezpečně. Když uděláme něco doposud pro nás neznámého, znamená to, že jsme vystoupili ze své komfortní zóny.

Nutkavý pocit nespokojenosti se pak stává motivační energií ke změně. Změna s sebou přináší nutnost vyjít ze své komfortní zóny. Jde o přechod od známého k neznámému. Od jistoty k nejistotě. Ale jedině změna umožní vývoj.

O změně hovoří psychoterapeutka Virginia Satirová:

> *„V Modelu růstu je změna základním stavebním kamenem a je nevyhnutelná. Pokud se lidé vnímají jako rovnocenní a jsou si vědomi své stejnosti i jedinečnosti, změnu akceptují a vítají. Mohou samozřejmě cítit obavy z neznámého, ale riziko je součást jejich ochoty k experimentu. Bezpečnost a důvěra jsou založeny na jistotě, nikoli na setrvačnosti. Pokud zkusí něco nového, teprve pak mohou říci, zda jim to vyhovuje, nebo ne. Možnosti volby jsou dosažitelné teprve, pokud jsou otevření změně“* (Satirová 2005, s. 19, 20).

Lpění na jistém vzorci chování nám brání k posunu vpřed. Bojíme se změny, neboť nevíme, co nás může čekat. Zároveň mnohdy cítíme, že život, který žijeme, nám nevyhovuje. Přemýšlíme, co bychom měli udělat, abychom se cítili lépe.

Potřebu změny vnímáme ve chvíli, kdy se nám v některé životní oblasti nedaří. Ovlivnit však celé okolí není snadné, ve skutečnosti ani možné realizovat. S mým názorem koresponduje Covey:

> *„Směřovat zevnitř ven znamená začít nejdříve u sebe. Znamená začít se nejdříve zabývat nejniternějšími složkami svého já, svými paradigmaty, charakterem a motivy"* (Covey 2014, s. 56).

Proto se stává cesta k vnitřní proměně tou jedinou, která nám dává naději na šťastnější život. Vlastně všechno naše úsilí a zmíněné nutkání vede k tomu, abychom si uměli užívat okamžiky radosti a naplnění.

> Z psychologického pohledu je štěstí *„jev, který má vztah k našim snahám, cílům, nadějím, k našemu očekávání, k našim předcházejícím zkušenostem atp. V podstatě jde o vztah k tomu, co obsahuje náš osobní žebříček hodnot a cílů (goals)"* (Křivohlavý 2013, s. 15).

Štěstí, touha a hnací síla každého jedince. Všichni jsme jedineční a každého z nás naplňují jiné činnosti. Na základě výchovy a osobnosti máme jiný žebříček hodnot. Ten souvisí se stanovením reálných a dosažitelných cílů.

3.2. Přijetí sebe sama

Další faktor, který podporuje osobní růst – *přijetí sebe sama* – je velmi klíčový, i když v praxi není jednoduchý.

Všichni jsme zažili chvíle, kdy jsme cítili v sobě vztek, smutek či zlobu. Negativní pocity mohla vyvolat událost či výchova v rodině se špatnými vlivy (např. rodiče alkoholici či workoholici). Někdy nemáme rádi sami sebe za to, jací jsme, nebo jak jsme se v určité situaci zachovali. Takové situace a postoje nám však brání k sebepřijetí. Přijetí sebe znamená akceptování každé části svého já, svých kladů i záporů.

K tomu je zapotřebí zanechat všech posuzování a porovnávání se. Měli bychom být k sobě maximálně upřímní a neodsuzovat žádnou svou část. Neboť i negativní vlastnost či pocit v nás samotných, existuje z nějakého důvodu. Někdy pojem *negativní* závisí na úhlu pohledu a dané situaci. Teprve ve chvíli, kdy přijímáme všechny složky své osobnosti,

může dojít ke změně.

> *„Skrze uznání těchto částí se můžeme stát celistvější bytostí. Uznání znamená žít více v přítomnosti než v minulosti nebo podmíněné budoucnosti. Přijetí všech našich pocitů s sebou nese úlevu od úzkosti a paniky, kterou cítíme, když své pocity popíráme, překrucujeme nebo ignorujeme. To samozřejmě redukuje stres, který tím na sebe nakládáme“* (Satirová 2005, s. 151).

Dle slov Virginie Satirové uvědomění si sebe v přítomnosti nám pomáhá akceptovat to, jací jsme právě teď, v tuto chvíli. Jsme si vědomí minulosti, která nás utvářela. Součástí nás jsou i naše sny a plány do budoucna. Jediné, co však jsme schopni ovlivnit, je naše přítomnost. Současná chvíle se stává tou jedinou, kterou dokážeme změnit.

Když se naučíme plně prožívat přítomný okamžik, přinese nám to jako odměnu pocit lehkosti a radosti.

Mnohdy, jak člověk kráčí životem, přijímá různé role. V každé situaci a s každým člověkem se od jedince očekává jiné chování. V práci musí být loajální, samostatný, flexibilní či důsledný. Co by rodič, je jeho povinností obstarat mnoho rozličných záležitostí od domácnosti, dětí či partnera. Pro děti má být láskyplný a autoritativní zároveň. Partner předpokládá otevřenost, komunikativnost, toleranci. Jedinec je také kolega, přítel, sourozenec, zákazník, dcera nebo syn. Každá role vyžaduje jiný přístup. Přístup s sebou nese mnohdy odlišné chování a vyjadřování. S každou rolí si svým způsobem nevědomě nasazuje masku. Je to tvář, kterou ukazuje v určitém prostředí určitému člověku či kolektivu. Jung používá i pojem persona:

> *„Persona je komplikovaný systém vztahů mezi individuálním vědomím a společností, případně jakási maska, která má na jedné straně dělat na ostatní určitý dojem a na druhé straně zakrýt pravou povahu jedince“*
>
> (Jung 1998, s. 94).

Často tím však člověk přestává být autentický. Doba vyžaduje velké množství těchto rolí. V každé ukazuje jedinec jinou část svého já. Někdy je potřeba být vážný až seriózní. Jindy více trpělivý či cílevědomý. Existuje veliká pravděpodobnost, že jedinec neukáže okolí svou pravou podobu. Tzn., že za každé situace se drží určité role.

Ale pak to znamená, že jedinec ztrácí sám sebe. Zapomíná, kým vlastně je ve svém nitru. Někdy určitou masku používá zcela záměrně, aby docílil toho, co si přeje. Tím však není upřímný k sobě ani k okolí.

Přijetí sebe sama vyžaduje velikou upřímnost k sobě. Tento proces potřebuje odvahu, citlivý přístup a odhodlání podívat se do svého nitra. Proces není zdaleka rychlý ani snadný.

> *„Zdá sa, že človek postupne, bolestivo skúma, čo je za maskami, ktoré ukazuje svetu, ba dokonce aj za maskami, ktorými klame sám seba. Často veľmi intenzívne prežíva rôzne prvky samého seba, ktoré doposiaľ boli ukryté. Takto sa čoraz viac a viac stáva sám sebou - nie konformou fasádou, nie cynickým popretím všetkých pocitov, nie intelektuálnou racionalizáciou, ale živým dýchajúcim, cíticim, menicim sa procesom – proste, stáva sa človekom.“* (Rogers 1995, s. 98).

Rogers zde právě poukazuje na význam odkrytí přetvářky – masek, které ukazujeme světu. Masek, za které se schováváme s pocitem větší přijatelnosti pro naše okolí. Tato myšlenka je však jen iluze, kterou máme i sami před sebou. Tím, že masky odhodíme, tak se postupně dostáváme ke svému niternému já. K tomu kým opravdu jsme ve své podstatě.

Velký vliv na sebepřijetí má míra našeho sebevědomí. Doslovně ten pojem znamená být si vědomý hodnoty sebe sama. Znát svou hodnotu. S tím souvisí postoj, který člověk zaujímá k sobě a ke svému okolí. Umění nastavit si své hranice a říkat „ne“ je součást uvědomění vlastní hodnoty. To, že jedinec nedovolí každému všechno, je velmi důležité. Nikomu se nelíbí, když ho druhý zneužívá jakýmkoli způsobem, proto je zapotřebí vymezení se. Cesta k poznání svých hranic ve vztazích bývá náročná.

Člověk má často pocit, že musí druhým dokázat jejich lásku, oddanost, dobrotu. Když je však míra sebevědomí nízká, druhý člověk toho v negativním smyslu může zneužívat. Vymezení se ve vztahu je součást osobního růstu, neboť člověk se vzrůstajícím sebevědomím vnímá i vzrůstající respekt sám k sobě. Opouští roli oběti (podrobněji v kapitole Transakční analýza), protože ji už nepotřebuje. Rozumí tomu, že on sám je nejdůležitějším člověkem ve svém vlastním životě.

3.3. Vliv minulosti

Minulost má na člověka zásadní vliv. Do velké míry určuje, kým je v současnosti. Vlastní postoje a názory souvisí s tím, kdo a jak jedince vychovával. Rodiče, sourozenci, učitelé, přátelé a další lidé z okolí tvoří část nás samotných. Čemu oni věří, jak vnímají svět kolem, ovlivní to, jak ho prezentují. Předávají informace o vzhledu, velikosti či barvě objektů. Také se zmiňují o lidech a emocích. Často k tomu přidávají i vlastní hodnocení, kde dávají najevo svůj názor v tom, co je správné a co špatné.

Rodiče, sourozenci a lidé z nejbližšího okolí vše popisují na základě svých vlastních vjemů a dosavadních zkušeností. Celý svět prezentují ze svého úhlu pohledu, tedy tak, jak ho vnímají oni sami. Pokud se na svět dívají jako na krásné láskyplné místo plné radosti, bude mysl jedince vnímat okolí právě tímto pohledem. Pokud však rodiče a příbuzní žijí ve světě, který je plný bolesti a nepřátelství, vyroste z jedince spíše pesimistický člověk.

Toto tvrzení dokazuje i E. Berne:

> *„Rodiče tedy programují své děti tím, že jim předávají to, co se naučili nebo co si myslí, že se naučili. Pokud jsou poražení, předávají programování poražených, pokud jsou vítězové, předávají programování vlastní vítězům“*
>
> (Berne 1997, str. 44).

Berne chápe vítěze jako člověka, který si splnil své sny, tedy to, co si v životě stanovil. Poražený tohoto naplnění nedocílil. Tato ne/naplnění souvisí se zmíněným optimismem či pesimismem. Vše je tak, jak si to vnitřně nastavíme. Děje se to, čemu opravdu věříme.

Vliv rodičů, kteří předávají dětem své vnitřní nastavení, je významný. Pozná se podle každodenní komunikace a vnímání okolního světa, kde se jedinec stává hlavním činitelem, který buď má moc svůj život ovlivnit, nebo v opačném případě se stává pouhou obětí okolního světa zapříčiňující jeho nepodařený život.

Rodič je pro dítě vzor. Přeje si být jako on. Neboť automaticky předpovídá, že co dělá rodič, musí být správné. Dítě nemá ještě vlastní uvažování ve smyslu možnosti zhodnocení a porovnávání skutečnosti s realitou i z jiného úhlu pohledu. Je úplně odkázáno na to, co se od rodiče naučí. Vzhledem k tomu, že rodič žije – orientuje se ve

vnějším světě, jedná z míry úrovně své vyzrálosti a osobního růstu. Ví, co má dělat, a snaží se obstarat si to, co je k „životu venku“ potřeba. A protože malé dítě svého rodiče bezpodmínečně miluje, snaží se ho ve všem kopírovat (i když ne vždy je vzor správný), a tím se k němu přibližovat. Z pohledu dítěte je to vlastně jediný způsob, jak se naučit přežít a jak si získat přízeň rodiče.

Neboť přirozenost každého dítěte je učení se napodobováním. Děti přebírají vše, co vidí a slyší. V tomto procesu nemusí rodiče vynakládat přemíru energie. Sama příroda zařídila, že to tak funguje. Učení se nápodobou má vliv na budoucí chování jedince. O to je však zodpovědnější, když si představíme, co vše děti od svého okolí přebírají.

Tím jsme převzali vzorce těch, se kterými jsme v dětství trávili nejvíce času. Zmíněné myšlenky potvrzuje následující citace:

> *„Naše zkušenosti z dětských let často potvrzují, co naše tělo vnímalo po celou dobu. Život někdy znovu přehrává to, co jsme se naučili na samém počátku. Vše, co se učíme, přichází zpočátku zvnějšku. Okolí působí na naši genetickou výbavu, která je základem naší psychologie, působí na některé naše predispozice a na naši jedinečnost“* (Satirová 2005, s. 26).

Satir poukazuje na skutečnost, jak moc působí naše okolí na utváření osobnosti. Naše pravé já, naše podstata - původní nastavení ztrácí na síle, pokud se jedinec dostává do velkého vlivu některého člověka či skupiny lidí v jeho okolí. Sám si tento stav mnohdy neuvědomuje. Přeje si být přijat lidmi, které uznává. Proto je tak přirozená fáze „revolty“, kdy se jedinec snaží dostat z vlivu skupiny lidí, kteří na něj působí negativně. Pojem revolta chápu ve smyslu *jít proti všemu*. To však není dlouhodobé řešení, které by přinášelo vnitřní uspokojení. Možnost, jak tato vnitřní pnutí zvládnout, vnímám ve *vymezení se*.

3.4. Vymezení svého já

V průběhu psaní bakalářské práce jsem si uvědomila, jak velký vliv na osobní růst má charakter jedince. Jeho vnitřní síla, odvaha a vůle. Vše je spojeno s chutí jedince na sobě pracovat a měnit životní postoje, ve kterých se necítí příjemně. Zkušenost ze situací,

kde člověk pocítil smutek, zklamání, bolest, ponížení či ztrátu sebedůvěry, se mohou stát jako velmi silným transformačním prostředkem k vnitřní proměně. Hybná síla, která pochází z přání nenechat si ubližovat, vede jedince k důležitému uvědomění si vlastních hranic. Po uvědomění si přichází další fáze *vymezení se*.

> *„Proto je nutno obrátit se do sebe a uvědomit si nikoli to, „co bychom měli", ale co můžeme a co musíme"* (Jung 1998, s. 152).

A já jsem z vlastní zkušenosti cítila, že už opravdu musím něco udělat. Ve chvíli, kdy jsem již dále nechtěla snášet negativní chování vůči sobě, jsem našla v sobě kuráž a postavila se sama za sebe.

K vymezení se je zapotřebí mít dostatek odvahy a síly. Dát veřejně najevo svůj nesouhlas. Nesouhlas s názorem druhého, s jeho očekáváním, s jeho tlakem či závislostí na jedinci. V takové chvíli je potřeba naučit se říkat NE. Ne zde není ve smyslu odmítnutí blízkého člověka či jeho náklonnosti. Ne zde znamená: „Nepřeji si to, nesouhlasím, každý máme právo na svůj názor." K tomu, aby člověk našel v sobě vnitřní sílu a postavil se milovanému člověku, je zapotřebí velká míra odvahy a sebevědomí. S růstem sebedůvěry se zvyšuje i míra schopnosti zvládat změny ve svém životě.

> *„Lidé nemohou dlouhodobě žít v prostředí neustálých změn, pokud nemají stabilní vnitřní centrum – neměnný základ, o nějž se mohou opřít. Klíčem ke schopnosti realizovat změny je dostatečná sebedůvěra – smysl pro to, kdo jsme, co nás zajímá, co je pro nás důležité, čeho si vážíme"* (Covey 2014, s. 115).

Jak zde Covey naznačuje, sebedůvěra nám pomáhá poznávat, kdo jsme. Sama tento pojem chápu i v souvislosti s vymezením svých hranic. Zároveň jde o poznání toho, kým nejsme. Tento proces se prolíná s předešlými kapitolami, především pak s uvědoměním si vlivu našeho okolí.

Neboť díky důležitosti sdělení hlasitého nesouhlasu přichází zároveň vnitřní úleva a pocit přiblížení se ke svému pravému já. K tomu, kdo doopravdy jsem a jaké jsou osobní hranice. Tím dává jedinec najevo lásku sobě, svým přáním a potřebám. A zároveň, i když to tak z pohledu zvnějšku nemusí být znatelné, vyjadřuje lásku blízké osobě. Ta sice může vnímat NE jako snahu o ublížení. Ale my tím dáváme druhému prostor k nalezení jeho vlastních hranic. K nalezení jeho já, které si do té doby ani nemusel uvědomovat.

Někteří rodiče mají jasnou představu o životě svého dítěte. Své ambice pak do dětí promítají a tím na ně přenáší tlak, aby je uskutečnili. Dítě nic netuší, neboť své rodiče miluje, přijímá tato přání, která se snaží naplnit. Tento jev můžeme vnímat v mnohých rodinách, kde jsou po generacích předávána očekávání určitého zaměstnání, dosaženého titulu či společenské prestiže. Nejde však jen o dosahování velkých cílů, sny rodičů jsou vnímány i v osobnější rovině jako je přání mít vnoučata v určitém věku, konkrétní představa o partnerovi jejich dospělého potomka či jasně definovaný módní vkus rodičů vnucovaný dětem.

Dítě, které se postupně stává dospělým, se těmito nevědomými myšlenkami dostává do pasti, neboť často zjišťuje, že dlouhodobé přání, které právě naplňuje, neuspokojuje jeho nitro. V tu chvíli přichází rozčarování. Jak je to možné?

Ne každý nahlédne za tuto oponu, aby poznal a přijal realitu. A přitom přijetí reality takové jaká je, se stává nezbytnou součástí pro osobní růst.

> *„Spokojnosť so životom vyvoláva u ľudí konotácie naplneného a úspešného života v prítomnosti. Súhlas so životom, podľa asociácií, ktoré s ním experti spájali, znamená skôr nastavenie sa prijímajúcim spôsobom voči skutočnosti ako takej, prijímanie výziev a súhlas so svojim rastom, zahŕňa minulosť i budúcnosť a dotýka sa oblasti transcendentna. Súhlas so životom predstavuje podľa nás najvšeobecnejší pojem zahŕňajúci tak prijatie minulosti, ako aj spokojnosť s prítomnosťou, nádej i osobný rast“* (Nišponská 2006, s. 18).

Jak zde poukazuje PhDr. Magda Nišponská Ph. D, možná cesta ke spokojenosti je přijetí minulosti, a tím i stavu, který je tady a teď. Přijetí znamení brát situace jako fakt, součást našeho já. Nehovoří se však zde o roli „oběti“, kterou jsem již dříve zmiňovala. Pojem přijetí vnímám jako vnitřní stav „udobření se“. Není potřeba bojovat proti minulým událostem. Jde o smíření, které přináší vnitřní klid.

3.5. Individuace

Carl G. Jung jde v tématu o vymezení a nalezení sebe sama ještě dál. Možná bych měla spíše napsat, že jde více do hloubky. V procesu vymezení se, tedy nalezení sebe sama jakožto individuality, používá pojem *Individuace.*

„Individuace znamená: stát se jednotlivcem a pokud individualitu chápeme jako svou nejniternější, poslední a nesrovnatelnou jedinečnost stát se svým bytostným Já“ (Jung 1998, s. 69).

Jung hovoří o nutnosti vymanit se z kolektivu. Nemyslí tím, aby se jedinec vyčlenil, aby nepatřil do společnosti. Ale aby ukázal svou jedinečnost. Zároveň si však uvědomuje, jak je obtížné být individualitou, neboť vliv kolektivu je obrovský. Věnujeme velkou část naší pozornosti svému okolí a všeho, co se v něm děje. Vliv kolektivu je však znát i na nevědomé úrovni. Jung dále dodává:

„Jak je pro účel individuace, uskutečnění bytostného Já, nezbytné, aby se člověk dokázal odlišit od toho, jak se jeví sobě a jiným,…“ (Jung 1998, s. 98).

Osobně těmto slovům rozumím z pohledu vymanění se z obrazu falešné představy o sobě sama. Tuto falešnou představu mají o nás často i ostatní. K tomuto tématu hovořím v dalších kapitolách, proto se zde o něm nebudu více rozepisovat.

Individuace je velmi hluboký proces, neboť díky němu dochází k veliké proměně sebe sama. Předem tento proces nelze jasně definovat či ohraničit, neboť nikdo neví, co se skrývá v nevědomé rovině jedince. Věřím, že není potřeba se ničeho obávat, spíše být dostatečně odvážný a odhodlaný.

„S tvorbou a růstem nepoznaného, se člověk osvobozuje směrem k autenticitě – bytí samým sebou zcela svobodně, a skutečně. Objeví se celistvá individualita. Netřeba dodávat, že tento iracionální proces individuace je hluboce duchovní, protože obsah, který se vynoří z nevědomí je obvykle posvátný“ (Stain 2005, s. 12).

Jung si je vědomý hloubky přesahu tohoto procesu, kterého si zjevně velmi váží vzhledem ke skutečnosti, že o něm hovoří v souvislosti s pojmy duchovní či posvátný. Sama tyto pojmy vnímám s pokorou, neboť věřím, že podstata jedince je mnohem rozsáhlejší, než vidíme na pohled, a než jsme si schopni vůbec uvědomit.

4. Význam uvědomělého růstu

Každý z nás se v životě učí mnohé, a tím se i vyvíjíme. Mohli bychom tedy říci, že každý z nás určitým způsobem roste ve smyslu osobního rozvoje. U mnohých lidí však rozvoj probíhá na nevědomé úrovni. Často mívají tito lidé pocit, že je nic nebaví, nemají z ničeho radost. Proč by tedy měl být růst uvědomělý?

V této kapitole se budu zabývat myšlenkami, které si klade uvědomělý člověk. Jsou to otázky ohledně smysluplnosti života, hloubky jeho prožívání či důležitosti jeho směřování.

Hlavním představitelem, který si kladl podobné otázky, je Viktor Frankl, který si prošel koncentračními tábory, což je pro člověka v dnešní době nepředstavitelná zkušenost. Právě díky tomuto prostředí se Frankl dostal k jádru motivace života. Tato idea ho přivedla ke vzniku Logoterapie, oblasti psychoterapie zabývající se existenciální analýzou.

> *„Ve specifikaci jako psychoanalýza se psychoterapie snaží o to, aby se duševní stalo vědomým. Logoterapie se naproti tomu snaží, aby se vědomým stalo duchovní. Přitom se ve své specifikaci jako existenciální analýza snaží o to, přivést člověka zvláště k vědomí odpovědnosti – jako substanciálního základu lidského života existence. Odpovědnost vždy znamená: Odpovědnost vůči smyslu“* (Frankl 2006, s. 43).

Frankl hovoří o myšlence, že my sami jsme zodpovědní za smysluplnost svého života. To co stvoříme, tak budeme žít. Zda nám život propluje mezi prsty, aniž bychom si uvědomili jeho možnou hloubku, nebo zda se do něj plně ponoříme.

> *„Je to však přece nádherné: vědět, že budoucnost, má vlastní a s ní budoucnost věcí a lidí kolem mne, nějak – i když třeba v malé míře – závisí na mém rozhodnutí v každém okamžiku. Co tím rozhodnutím uskutečním, co jím stvořím do světa, to zachraňuji do skutečnosti a zachraňuji před pomíjivostí“*
>
> (Frankl 2006, s. 51).

Jaká radost ze života a z jeho spolutvoření v těchto slovech. Frankl doslova pobízí, abychom naplnili svůj život smysluplností. Co tou smysluplností myslí? Osobně tomuto

pojmu rozumím z pohledu uspokojení činnostmi, kterými se zabýváme. Aby život nebyl jen černobílý zaměstnáním, které nás nebaví, vztahy, kde se necítíme dobře… Měli bychom najít to, co nás naplňuje. Pro každého z nás to znamená něco zcela jiného. Někdo vnímá smysluplnost v pomoci druhým, jiný v tvoření rukama, další ve využívání svého nadání v technických směrech. Ať už to znamená cokoli, věřím, že je to něco, v čem je každý z nás jedinečný. Neboť je to oblast, která nás přitahuje a baví.

V ní také rosteme, rozvíjíme se. Přirozeně pak jdeme více do hloubky, neboť si přejeme proniknout do jádra. Radost nás vede k růstu a růst je pak naším smyslem, smyslem lidství.

Jít do jádra znamená mít směřování vedoucí k určitému cíli. Jaro Křivohlavý ve své knize mluví o smysluplnosti a cíli takto:

> *„Představa cíle, kterého chceme dosáhnout, se stává hnací silou. Jinak řečeno: tato představa cíle, k němuž směřujeme, dává naší činnosti smysl. Pak vše, co k tomuto cíli směřuje, je smysluplné“* (Křivohlavý 1994, s. 49).

Autor si uvědomuje, že všechny cesty nemusí být pouze růžové. I překážky a úkoly, které se na cestě k našemu vytouženému cíli objeví, jsou jeho součástí. Každá situace nám totiž přináší jiné možnosti a výběr, co dál udělat. To je však součástí směřování. Křivohlavý uvádí:

> *„Smysl představuje orientaci v životě – jako kompas. Díky tomu, může smysl ukázat člověku směr k plnému, zdařilému životu. Smysl je právě to, co by s ohledem na danou situaci a přiměřenost možností mělo být děláno a uděláno“* (Křivohlavý 1994, s. 50).

Také věřím, že smysluplnost života jde ruku v ruce s naplněním cílů a splněním úkolů, které se nám na naší cestě objeví. Čím lépe si vyjasníme, čeho si přejeme dosáhnout a budeme znát také svou motivaci, tím větší pocit smysluplnosti budeme v každodenním životě prožívat.

5. Metody sebereflexe

Pro svou bakalářskou práci a zjištění naplnění cílů jsem si zvolila několik metod. Každá sama o sobě dává možnost hlubokého náhledu na jedince. Spolu však tvoří komplexnější celek, který detailněji prozkoumává nitro.

5.1. Psaní deníku

Psaní deníku je známá metoda, kterou si lidé mnohdy spojí se svěřováním, s věkem adolescentů a s člověkem, jenž nemá kolem sebe přátele na svěřování. Díky filmové scénáristce a režisérce Julii Cameronové pro mě získalo psaní deníků zcela jiný rozměr. J. Cameronová vede několik let kurzy orientované na uvolnění kreativity. Pojem kreativita však není vnímána pouze z pohledu uměleckého pojmu, ale jako přirozená součást každého jedince. Jde o možnost sebevyjádření.

> *„Můžeme si tak vylít duši, udělat si přehled problémů a lépe se v nich zorientovat. Psaním si uspořádáváte vnitřní svět a pak zevnitř ven i svět vnější“* (Hauserová 2010, s. 26).

V psaní deníku jde o to, že necháváte své myšlenky volně plynout, bez hodnocení a bez přerušení. Když si stanovíte, že se musíte stále a stále ptát, aniž byste zvedli pero od papíru, dostane váš text jinou podobu. Nepřemýšlíte nad tím, co budete psát, na to nemáte čas. Jste prostě ponořeni do přítomného okamžiku, kde necháváte promlouvat myšlenky. Jsou dny, kdy se píše hůře, není nálada ani rozpoložení. Z vlastní zkušenosti však mohu potvrdit, že právě psaní v těchto dnech bývá to nejinspirativnější a nejhodnotnější.

Metodu psaní deníku ve své praxi využívá i americký psycholog Dr. Pennebaker. Radil, aby lidé psali několik dní za sebou 15 až 20 minut do deníku své nejhlubší pocity.

„Lidé, kteří se věnují expresivnímu psaní, se cítí šťastnější a méně negativní než dříve. Mohou dávat své složité emoce do podoby příběhů z různých perspektiv a zkušeností. Tím, že lidé napíší příběh, lépe pochopí smysl události a vzpomínek, kterým nerozumí. V mnoha případech jsou překvapeni, že skutečné problémy jsou odlišné od těch, které předpokládali"

(Pennebaker 2012).

Julia Cameronová používá tuto metodu v totožné podobě, jen používá pojem ranní stránky:

„Ranní stránky jsou základním nástrojem tvůrčího ozdravení. Coby zablokovaní umělci máme sklon nemilosrdně se kritizovat. I když se světu jevíme jako výkonní umělci, máme pocit, že nikdy neděláme dost a že neděláme to pravé" (Cameronová 2009, s. 43).

Umělec nemusí být umělec ve smyslu malíře, básníka či skladatele. Každý z nás je umělec-tvůrce svého života. Jen my sami máme možnost ovlivnit pohled na sebe sama. Když totiž zpětně pročítáte stránky, které jste napsali před několika týdny či měsíci, zjistíte, jak se naše osobnost vyvíjí. Jak více vnímáte své vnitřní myšlenkové pochody. Jak si uvědomujete souvislosti, okolí či vzorce, které nás ovlivňují. Zároveň je to jasný důkaz, zda se posouváme. Jsme více vnímavější k sobě, což Cameronová potvrzuje slovy:

„Není možné psát ranní stránky delší dobu a nepřijít do styku s nečekanou vnitřní silou. Přestože jsem je používala mnoho let předtím, než jsem si to uvědomila, stránky jsou cestou k silnému a jasnému pocitu sebe sama. Jsou stezkou, po které jdeme do svého nitra, kde se setkáváme se svou kreativitou" (Cameronová 2009, s. 48).

Není totiž možné, abychom napsali něco špatně. Všechny myšlenky jsou naší součástí. Skrze tuto metodu mohou vyjít napovrch doposud skryté sny, které jsme buď zapomněli, nebo se báli přiznat před sebou. Přiměje nás to v našem životě začít dělat konkrétní činy.

„Při jejich používání se světlo vhledu spojuje se silou k rostoucí změně. Je velmi obtížné stěžovat si na nějakou situaci každé ráno, měsíc po měsíci, aniž vás to pohne ke konstruktivní změně" (Cameronová 2009, s. 49).

Klady metody: Síla této metody je v její jednoduchosti. Nepotřebujete nikoho, kdo by vám řekl, co máte dělat. Vy se skrze stránky stáváte terapeuty sami sobě. Nalézáte odpovědi v naslouchání svých myšlenek. Pro mnohé je také význam, že se nemusí svěřovat druhé osobě. Mnoho lidí cítí přirozený stud při myšlence, že by měli někomu druhému sdělit své niterné pocity. Zde pomyslná osoba, která by nás hodnotila zvenku, není.

Zápory metody: Psaní deníku vyžaduje velkou dávku vůle. Čím pravidelněji člověk píše, tím rychleji a snadněji se mohou dostavit změny. Také je potřeba, aby člověk byl natolik otevřený, že nebude nic skrývat sám před sebou. Jak jsem již zmínila dříve (dle slov Rogerse) musíme přijmout všechny aspekty a pocity sebe sama, k tomu je potřeba jistá míra odvahy.

5.2. Intuitivní kresba

Intuitivní kresba/malba je úžasný prostředek k vyjádření sebe sama. Vše, co se v nás odehrává, každá myšlenka či emoce, může být skrze pastelku nebo štětec vložena na papír. Jde o proces, v němž vypíná naše rozumové já. Ve chvíli, kdy máme před sebou bílý arch papíru, stačí, že si dovolíme nepřemýšlet. Věříme svému intuitivnímu vedení, prvotní myšlence, která nám napoví, jakou barvu máme použít a jaký obrazec ztvárnit. V tu chvíli nejde o naše umělecké nadání nebo o nápodobu reality. Prostě vše je možné. Pokud se dokážeme uvolnit, stává se výtvarný projev přirozeným prostředkem k promlouvání naší jedinečnosti.

Ze své zkušenosti mohu říci, že je tato metoda velmi osvobozující. Ve chvílích, kdy jsem ponořena do malování, nevnímám svět kolem sebe, jsem jenom já, papír a barvy. Mohu vyjádřit cokoli, nic není špatně. Každý tah štětcem či pastelkou vynáší skrytou emoci z mého nitra napovrch. Výtvarnice a lektorka Kamila Ženatá k tomu dodává:

> *„Člověk je jediný organismus, který dovede být uvnitř, ale i vně sebe samého. Sebe-externalizace je schopnost reprodukovat vnitřní duševní procesy. To, že člověk dokáže prožít své vlastní impulzy ve vnějším objektu, znamená, že do něj promítá své vlastní vjemy a pocity. Tyto projekce jsou nevědomé.*

Projekce se netýká pouze pocitů a představ, ale týká se i hlubších emocí a psychologických procesů, které lze vyjádřit symbolicky, neboť každá emoce a každá subjektivně prožívaná myšlenka nalézá svou vizuální reprezentaci v symbolu" (Ženatá 2005, s. 8).

Ať už člověk cítí radost, bolest či smutek, je možnost skrze tuto metodu emoci vyjádřit. U každého má určitá emoce na papíře jinou barvu či tvar. Když začínáme s touto metodou, nejde nám tolik o pochopení toho, co na obrázku vzniklo, jako právě o samotný proces tvoření.

Slavík v souvislosti s tímto tématem používá výraz exprese:

„Stručněji můžeme expresi definovat jako specifickou, citově zabarvenou a více, nebo méně záměrně strukturovanou reprezentaci vnitřního světa člověka. Exprese je spontánní, ale má svou uspořádanost, která vypovídá o řádu vnitřního světa člověka-tvůrce. Exprese se týká především vnitřních hnutí, která jsou označována jako emoce" (Slavík 1997, s. 104).

Klady metody: Není zde potřeba výtvarného nadání ani talentu. Stačí chuť uvolnit se a tvořit.

Zápor metody: Pro některé lidi může být zpočátku obtížné malovat spontánně bez toho, aby jim někdo pověděl, co mají dělat. Jiní se mohou obávat možných silných emocí, které někdy tvorbu obrázku doprovázejí.

5.3. Dialog jako prostředek růstu - fenomenologický rozhovor

Dialog je jedním z velmi účinných forem, jak si uvědomit, co nás ovlivňuje. Díky rozhovoru zveřejníme své myšlenky. Najednou nejen posluchač, ale i my sami slyšíme, co se v nás odehrává. Pro větší smysluplnost a hloubku, jsem pro svou práci zvolila metodu fenomenologického rozhovoru.

Fenomenologie patří k filosofickým směrům 20. století, jež založil E. Hussler. Cílem je snaha o získání jevů - skutečností takových, jaké se zdají být jedinci v jeho momentálním stavu vědomí.

S vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Magdou Nišponskou, Ph. D. vzniklo v průběhu roku této práce několik fenomenologických rozhovorů, které se staly jedním z hlavních pilířů mé bakalářské práce. Tyto rozhovory mi pomáhaly formulovat a ujasňovat si myšlenky. Každým rozhovorem jsem se posunula dál na vědomé úrovni.

Pro bližší objasnění pojmu využití fenomenologie uvádím slova autora B. Helingera, který o fenomenologické terapii hovoří takto:

> *„Fenomenologie je metodou filozofickou. Pro mě fenomenologie znamená, že se nechám ovlivnit širším kontextem bez toho, abych ho do hloubky pochopil, bez úmyslu pomoci a něco ukázat, také bez obavy z toho, co se může vynořit. Nemám strach, ani když se vynoří něco strašného. Vystavím se všemu tak, jak to je.“* (Helinger 2004, s. 31*)*.

Helinger hovoří o vnímání reality v co nejširším kontextu. Protějšek nehodnotí jedince, který sdílí své myšlenky a postoje. Nejde zde o to, aby určoval nějakou diagnózu či doporučoval další postup. Druhý člověk je zde posluchačem. Neposlouchá jen řečená slova, ale i pocity a atmosféru, které jsou skryty za slovy.

Tento postup není ze strany naslouchajícího snadný. Aby mohl takto pracovat, je potřeba několik pravidel. Jedním z nich je naladění mezi těmito protějšky. Naslouchající člověk druhého absolutně přijímá. Je potřeba úplné důvěry. V atmosféře je cítit bezpečí, klid a uvolnění. Ten, kdo naslouchá, zároveň klade otázky. Druhý člověk v sobě na ně nalézá odpovědi. Jedině v takové klidné atmosféře se může jeden na druhého naladit.

Další důležitá součást je odstup. Fenomenologický rozhovor není možný mezi lidmi, kteří se znají příliš důvěrně, jako to bývá u rodinných či partnerských vztahů. V blízkých vztazích jsou lidé do témat a problémů druhého často příliš ponoření, proto by nevnímali širší kontext rozhovoru. Odstup se však neprotiřečí s absolutním přijímáním druhé osoby se všemi jejími problémy.

> Helinger k tomuto tématu dodává: *„Intenzivní intimita, která pramení z tohoto typu vnímání, je možná pouze s udržením jisté vzdálenosti. Nikdy nemůže vzniknout mezi příliš blízkými lidmi, mezi kterými jsme příliš zapletení. Zkušenost tohoto typu intimity je možná pouze bez osobních úmyslů, v situaci, kde platí pouze to, co je, a to, co se ukazuje. Nic víc“* (Helinger 2004, s. 32).

Dalším nezbytným činitelem pro tento způsob rozhovoru uvádím ochotu otevření se. Je velmi důležité, aby jedinec, který hovoří, předem nehodnotil své myšlenky, ale nechal slova plynout, jak ho napadají. Neboť právě díky otevřenosti a upřímnosti může dojít k posunu k uvědomění a k posunu nevědomého na vědomou úroveň.

Helinger také hovoří, že zde není na místě snaha jedinci pomoci. S tím souvisí již zmíněné doporučení dalšího postupu či stanovení diagnózy. Ten, kdo naslouchá, neprojektuje své myšlenky, on pouze otevírá prostor pro otevření se a nahlédnutí za viditelné a zjevné.

5.4. Transakční analýza

Tuto metodu klinické psychologie zde uvádím, neboť s ní na svých seminářích pracuje akademická malířka Kamila Ženatá. Způsob, jakým s ním pracuje, budu dále rozebírat v praktické části. Transakční analýzu vytvořil americký psycholog Eric Berne, sám ji definuje takto:

„Transakční analýza se zabývá především studiem stavů ega.“

A dále pokračuje: *„Každá lidská bytost se projevuje ve třech stavech ega. Jedná se o stavy odvozené od osob rodičů, hovorově nazývané Rodič. V takovém stavu člověk cítí, myslí, jedná, mluví a odpovídá stejně jako jeden z rodičů, když byl ještě malý.“*

O dalších částech ega Berne říká: *„Stav ega, při kterém člověk objektivně hodnotí své okolí a zvažuje možnosti a pravděpodobnosti na základě zkušeností, se nazývá stav ega dospělého neboli Dospělý. Každá osoba v sobě ukrývá malé děvčátko či malého chlapce, který cítí, myslí, jedná, mluví a odpovídá stejným způsobem jako daná osoba v určitém dětském věku“* (Berne 1997, s. 19, 20).

Osobně chápu Rodiče (dále jen Ro – zkratka používána E. Bernem) jako vnitřní součást, která stanovuje cíle, vyžaduje dodržování pravidel, termínů či plnění slibů. Je to kontrolor, který vždy požaduje maximum. Na jednu stranu to může být důležitá hybná síla, která jedince vede dál, aby si naplnila své cíle a sny. Na druhou stranu jde o vnitřního kritika, který neustále hodnotí a porovnává. Pokud je jeho negativní strana velmi silná,

člověk má pocit, že stále není dost dobrý, šikovný, krásný, úspěšný. Podle Berneho je hlas Ro, hlasem jednoho z rodičů, které známe z dětství. Pokud dítě v dětství slýchá věty typu: *Jsi šikovný, to zvládneš, dokážeš to, to nevadí, pomůžu ti* aj., bude hlas Ro vnímat v dospělosti pozitivně, stane se hlas Ro jeho pohonem kupředu. Ale ve chvíli, kdy dítě celé dětství poslouchalo, jak *je nešikovné, ošklivé, zbrklé, že nic neumí, nedokáže nebo že je hloupé*, vnitřní hlas Ro bude velmi kritický.

Podobně to vnímá i Pavel Říčan, který transakční analýzu srovnává s Freudovým modelem.

> *„Rodič je ten, kdo stále připomíná, co má být, snaží se uplatňovat svou autoritu, napomáhat a kárat, také starostlivě pečovat. Je obdobou Freudova Superega. Dítě je ten bezstarostný, hravý v nás, kdo si chce užívat a vzdorovat rodičům v druhých, případně vlastním rodičům, kteří mají námitky proti jeho jednání. Dítě v nás je obdobou Freudova Id. A konečně dospělý v nás je ten, kdo jedná věcně, se kterým je „rozumná řeč" – obdoba Freudova Ega"*
>
> (Říčan 2012, s. 147).

Vnitřní Dítě (dále jen Dí) je složka, která prožívá všechny emoce. Mnohdy v dětství nemá jedinec prostor naplno emoci prožít, ať už jde o radost, zvědavost, smutek či vztek. Rodiče dítě mnohdy okřikují, aby „nedělalo scény". Vlastně tím dávají najevo, že se za emoce svého dítěte stydí, a tím se do podvědomí dítěte dostává myšlenka, že je špatné dávat své emoce najevo. Poté je totiž pro dítě přirozená volba emoce držet v sobě, neboť vnímá, že takto ho jeho nejbližší budou více přijímat a milovat. Tím však mnoho emocí zůstává v člověku neprožito. Celý tento proces nahrává nasazování masek, které již byly zmíněny v kapitole s názvem Přijetí sebe sama.

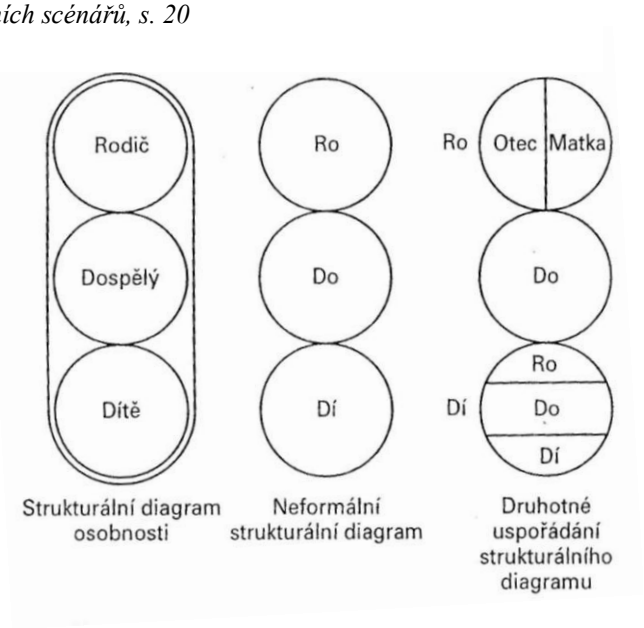
Ke složce Dí ale kromě emoce náleží i spontánnost, kreativita a hravost. Avšak Projevení hravosti či spontánnosti bývá v dospělosti společností v mnohých chvílích nepřípustné. Po dospělém jedinci se totiž vyžaduje serióznost, vážnost, střídmost a jasně dané plány. Tím se dává za pravdu rodičům, které zakazovali projevení emocí. Ze zákazů pak plyne vnitřní pnutí, které může vést k pesimismu, depresím či vážnějším diagnózám.

Pokud Dí prožívá chování svého okolí jako nespravedlivé, pak se cítí být obětí. V dospělosti je role oběti ještě znatelnější. Takový jedinec se pozná podle častých stížností

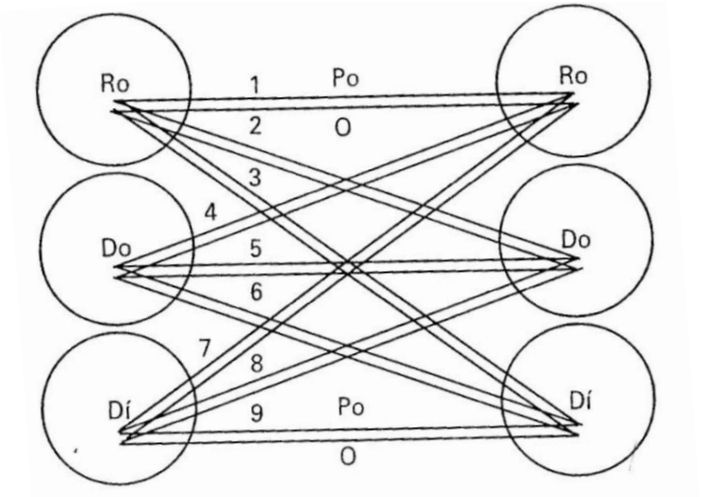
na vše, co se kolem něj děje. On sám se zříká zodpovědnosti za svůj život. Za vše (především za to negativní) můžou jeho rodiče, partner, přátelé, nadřízený či stát.

Složku Ro a Dí může vyrovnat jen vnitřní Dospělý (dále jen Do). Ten žije „tady a teď“. Není totiž zatížen nespravedlností minulosti ani nedostižnou budoucností. Do poskytuje pečující a milující náruč Dí, který pocítí přijetí. Dí pak rozumí, že není potřeba v sobě cokoli potlačovat či měnit. Do reálně zhodnotí vytyčené cíle Ro, a tím zjistí, které lze naplnit. Po přijetí a uvědomění složky Do pomine přehnaná kritika. Do je nezbytný pro vyrovnaný život zdravě sebevědomého a šťastného jedince.

Obrázek 1: *Ilustrace z knihy* BERNE, E., 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů, s. 20*



Obrázek 2: *Ilustrace z knihy* BERNE, E., 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů, s. 23*



Praktická část

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila metodu kvalitativního přístupu analýzy intuitivní kresby a fenomenologického dialogu pod supervizí své vedoucí PhDr. Magdy Nišponské, Ph. D.

> *„Cílem kvalitativního výzkumu je totiž porozumět lidem a událostem v jejich životě. Kvalitativní výzkumníci se soustřeďují spíše na subjektivní svět osob, na ten, který existuje v jejich mysli. Pro to je nejlepším nástrojem zkoumání vlastní úsudek a zkušenosti výzkumníka“* (Gavora 2010, s. 186).

I já využívám tři metody, které Gavora ve své knize zmiňuje: Pozorování (pozoruji svůj život), interview (fenomenologický rozhovor), analýza produktů člověka (automatická kresba, deník). Na základě tohoto postupu strukturuji další text do několika částí. Své subjektivní názory konfrontuji s odbornou literaturou.

1. Něco o mě

Píši Vám, jak vnímám sama sebe v dubnu roku 2014. Než však vylíčím mou situaci, pozastavím se nad událostmi, které se staly o několik týdnů a měsíců dříve, neboť mají velký vliv na následující období.

Roku 2012 jsem nastoupila na pracovní pozici asistentky prodeje do papírnictví. Původně jsem vystudovaná grafička, která ráda kreslí, proto mi bylo tohle prostředí blízké. Vnímala jsem to jako jednoduchou práci, kterou mohu zvládat ke studiu vysoké školy, na kterou jsem nastoupila stejný rok. Postupně jsem se více zaučila až v létě 2014, kdy po roce a čtvrt přišla nabídka, abych se stala vedoucí nově otevírající se pobočky této firmy.

Tam už nešlo jen o výtvarné a kancelářské potřeby, ale i o tisk, razítka, předtiskovou přípravu a další specifičtější znalosti. Vzhledem k mému původnímu grafickému vzdělání, jsem byla pro pozici vedoucí ze stávajících zaměstnanců nejvhodnější. Výzvu jsem přijala s radostí a s menší pomocí majitele firmy a kolegů jsem zařídila novou prodejnu. Uplynulo 3/4 roku a tlak majitele firmy na mě rostl. Byl mi vyčítán malý finanční obrat.

Vzhledem k tomu, že se prodejna zaváděla a zákazníci se teprve učili sem chodit nakupovat, neměla jsem pocit viny, že něco dělám špatně. Naopak, byla jsem na sebe hrdá, jaký kus práce jsem odvedla. Chválili mě dodavatelé i zákazníci.

Majitel mi však ze dvou kolegů ponechal jednoho a odebral mi část platu, aby snížil náklady. Tím má trpělivost byla u konce. Na pomoc jsem si vzala advokátku a nakonec jsem odešla z firmy ze dne na den i s odstupným. Za celou téměř 25-ti letou existenci firmy, bylo odstupné vyplaceno dle mých informací dvakrát, včetně mého případu. Před tím než jsem udělala tyto radikální kroky, jsem majitele upozorňovala, ať napraví, co udělal. Má slova však bral na lehkou váhu. Já svá slova zrealizovala. Pro mě to byl něco jako souboj Davida s Goliášem, kde já jakožto David, jsem odcházela se vztyčenou hlavou. Tato zkušenost mě velmi posílila. Sama ve svých očích jsem povyrostla, hrdá na to, že jsem stála za spravedlností a bojovala za svou úctu.

Jsou události, které člověka ovlivní na celý život, tohle je pro mě jedna z nich. Od dubna 2014 jsem si šla odpočinout na úřad práce. Po necelém měsíci jsem už měla jistou novou práci s nástupem v srpnu. Jednalo se o místo vychovatelky v Domově mládeže. Smysl studia Pedagogiky volného času na VŠ a mé praxe z táborů a kroužků v Domě dětí a mládeže sklidilo ovoce v podobě prvního zaměstnání v pedagogickém oboru. Volné měsíce jsem vyplnila zkouškami z letního semestru, praxí na letním táboře či zhotovení řidičského oprávnění.

2. Sebereflexe aneb Jak se vidím já?

Výše uvedené události mě vedly k zamyšlení. Potřebovala jsem si v sobě urovnat některé myšlenky. Přemýšlela jsem nad sebou, systémem, majitelem firmy, spravedlností. Přála jsem si z této zkušenosti pro sebe získat maximum. Poučit se, změnit se, aby se už nic podobného v mém životě neopakovalo.

Svou bakalářskou práci jsem začala zamyšlením se nad sebou. Pod vedením své vedoucí jsem si sestavila seznam vlastnosti, které by mělo mít mé ideální já. Tedy můj celoživotní cíl, to kam směřuje vývoj mé osobnosti.

Mé ideální já (sepsáno v dubnu 2014): harmonické, pozitivní, kreativní, otevřené novému, tolerantní, milující, s naplňujícím povoláním, svébytné s možností růstu.

Každou ze zmíněných vlastností jsem dále podrobněji rozebírala. Hledala jsem témata, která jsou pro mě nejpodstatnější. Témata, ve kterých se cítím slabá či neúplná. Oblasti, kde plně neuplatňuji své já, svůj potenciál. Když jsem nad daným okruhem tématu cítila radost, věděla jsem, že je tato část mě v pořádku, nebo že jsem přinejmenším na správné cestě. Ve chvíli, kdy jsem vnímala smutek nebo vztek, jsem si uvědomila, že je to to klíčové téma. To je část mě, na které potřebuji pracovat. Z podrobnějšího rozboru jednotlivých vlastností pro mě vyplynuly dvě, respektive tři základní oblasti.

Jedna oblast je má potřeba *růstu*. Růst je základním kamenem mé osobnosti. Přirozená potřeba jít hlouběji – více do nitra, a tím se posouvat dál. Jistě tato motivace souvisí s mou potřebou pomáhat druhým. Jak jsem zmínila v úvodu, čím více znám sebe, tím více mohu pomáhat druhým. Tento cíl si naplňuji také skrze psaní bakalářské práce.

Druhou oblastí je nalezení *naplňujícího povolání*. Po zkušenostech, kterými jsem v životě prošla a především po té poslední, jsem si uvědomila, jak moc je pro mě toto téma důležité. Pochopila jsem, že finanční odměna není má jediná motivace. Uvědomění si smysluplnosti rezonovalo s mnohem hlubšími stránkami mé osobnosti. Úmyslně jsem použila pojem *povolání*, neboť mi slovo zaměstnání není blízké. K vysvětlení rozdílu použiji slova kouče Jana Bílého:

> *„Zaměstnání je to, co nás natolik zaměstná, abychom si nemuseli uvědomit, že to, co děláme, nemá smysl. Nebo také, abychom zapomněli na to, že nevíme, co je naše poslání.“*

A povolání dle jeho slov definuje takto: *„Jsem-li někam volán, je to volání toho (nebo těch), kdo mě potřebují. A jim pak mohu sloužit“* (Bílý 2011).

Proto vnímám povolání jako smysluplnou činnost, která těší mě, a kde jsem zároveň potřebná pro druhé. Naplňující povolání pro mě znamená mít možnost učit se nové, cítit smysluplnost, podporu týmu, pomáhat druhým, poznávat nové lidi a uplatňovat své schopnosti.

Třetí oblastí, která vyplynula z rozboru vlastností je *přijetí sebe sama*, své ženskosti, své přirozenosti. Vím, že toto téma velmi souvisí s rodinou, ze které pocházím. S tím, kdo a jak mě vychovával a co mi bylo předáváno. To budu rozebírat na dalších stránkách.

Uvědomuji si, že ani jedna zmíněná oblast není snadná. Proto ve své práci popíši, kam jsem se v jednotlivých směrech za rok posunula. Tak jak to vnímám a jaká je realita v jednotlivých oblastech.

3. Praktická část – transakční analýza

V úvodu této kapitoly se věnuji podrobnějšímu vysvětlení analýzy E. Berneho. Poté přikládám několik ukázek svých prací, které vznikly v rámci semináře Kamily Ženaté. Každou ukázku doprovází komentář k vysvětlení procesu vzniku tvorby a emocí či evokací s ním souvisejících.

> *„Transakční analýza je teorií osobnosti a společenského styku a klinickou metodou psychoterapie, mající svou podstatu v analýze veškerých možných transakcí mezi dvěma nebo více lidmi, a to na základě specificky definovaných stavů ega.“* (Berne 1997, s. 28)

Podle Berneho existuje až 72 kombinací křížových transakcí (např. Ro-Dí, Dí-Ro, Do-Do aj.). Transakcí se rozumí proces, ve kterém dojde k určité výměně. Z pohledu běžného života jde o komunikaci mezi dvěma jedinci.

Tento proces je ještě komplikovanější, když je současně konfrontován s osobním scénářem jedince. E. Berne se k tomuto tématu vyjadřuje následovně:

> *„Každý člověk se již v raném dětství rozhodne, jak bude žít a jak zemře a tento plán, který nosí v hlavě, ať jde kamkoli, se nazývá scénář. Jeho každodenní chování může být určeno jeho intelektuálními schopnostmi, ale důležitá rozhodnutí jsou již učiněna“* (Berne 1997, s. 37*).*

V praxi to znamená, že každý z nás má svůj životní plán, podle kterého jedná. Ve většině případů je toto jednání na nevědomé rovině. Pokud někdo z jeho okolí svým jednáním zasahuje do narušení plánu – scénáře, reakce bývá nepřiměřená situaci. Například si chlapec v dětství stanovil, že bude známým vědcem. Dospěl a našel si partnerku. Jí však vadí jeho neustálý nepořádek, proto ho na něj často upozorňuje. Upozornění však říká z pozice Ro → Dí, používá káravý tón, kterým ji kárala maminka, když byla malá holčička. Pro muže – vědce je však pořádek něco, co ho odvádí od jeho naplnění snu – scénáře. Na nevědomé rovině se mu vybaví podobná situace z dětství, proto v současnosti reaguje jako ukřivděné dítě, z pozice Dí na → Ro.

K procesu nápravy je potřebné porozumění fungování nastavení jedince, v případě transakční analýzy jde o porozumění scénáře. Berne k tomu dodává:

„Cílem scénářové analýzy je proměnit žáby v prince a princezny. Aby k tomu mohlo dojít, musí terapeut zjistit, kdo jsou ve scénáři jeho pacienta dobří chlapci a kdo špatní a jakým typem vítěze by pacient mohl být. Pacient se brání stát se vítězem, protože za tímto účelem se neléčí. Chce být pouze statečným poraženým. Je to dosti přirozené, protože jako statečnější poražený se může pohodlněji držet svého scénáře, zatímco když se stane vítězem, musí celý scénář nebo alespoň jeho větší část zahodit a začít znovu, což většina lidí není ochotna udělat“ (Berne 1997, s 43).

Pro správné fungování jedince je nezbytné, aby jeho vnitřní Do fungoval jako skutečný dospělý. Sám Berne k tomuto stavu říká:

„V transakční analýze jsou spolehlivost nebo oddanost považovány za nedílnou sociální vlastnost Dospělého. Proto se od pacienta očekává, že bude spolehlivý, jelikož je jeho Dospělý funkční a je schopen v daných mezích v určité chvíli fungovat“ (Berne 2012, s. 106).

Podobně to vnímá i Hellinger. Ten si také uvědomuje, že když budeme hledat partnera z pozice Dí, tak ho nikdy nenajdeme. Respektive najdeme, ale vztah nebude rovnocenný a nebude mít dlouhé trvání. Lidé, kteří jdou do vztahu, aby zaplnili mezeru, neboli hlad po lásce z pozice smutného či ukřivděného Dí, často zažívají vztahy jako kometa. Hned vzplanou, září, ale pak vyhasnou a po nešťastném vztahu zůstává bolest, zklamání.

„Myslím, že naše zamilovanost aktivuje potřeby našeho vnitřního dítěte, takže náš partner se ocitne v pozici matky. Lidé, kteří hledají partnera, jenž by uspokojil jejich nejhlubší potřeby, vlastně hledají matku, což nutně končí zklamáním“ (Hellinger 2000, s. 74).

Avšak ve chvíli, kdy toto Dí, které hladoví po lásce, uspokojí vnitřní Do, nasytíme sami sebe. Již je nám dobře tady a teď. Teprve tehdy jsme připraveni na setkání s rovnocenným partnerem. Jedině tehdy budeme ve vztahu, kde není jen počáteční zamilovanost, ale kde má opravdová láska možnost pro hloubku a růst.

4. Rozbor fenomenologického rozhovoru

Další pasáž praktické části bakalářské práce spočívá v rozboru fenomenologického rozhovoru, který jsem vedla s vedoucí své bakalářské práce PhDr. Magdou Nišponskou, Ph.D.

Z rozhovoru vyplynulo několik klíčových témat, které jsem vytyčila díky metodě triangulace. Jde o studii daného tématu nejméně třemi odborníky, aby se dosáhlo, co nejobjektivnějšího výsledku. Na základě provedené triangulace se zvyšuje validita, která přináší kvalitnější planost argumentů.

Z fenomenologického rozhovoru, který byl uskutečněn 27. 1. 2015, vyplynula tato klíčová témata: negativní chování, přejaté vzorce – popírání reality, uvědomění, vymezení se, sebehodnota, rozvoj – růst.

4.1. Negativní chování

Lidé často dlouhodobě snášejí negativní chování, které jsou schopni omlouvat. Některé situace musí dojít velmi daleko, než si člověk uvědomí, že způsob zacházení s nimi není v pořádku. Z počátku chování druhého omlouvají, neboť často na podobné chování jsou zvyklí od rodičů, rodiny, partnera či od nařízeného. Neboli od osob, kterých si váží a vnímají je jako autoritu. Autorita je však zde chápána někdy až dogmaticky. Ne každý z našeho okolí to s námi myslí opravdu upřímně a dobře. Tento pohled na autoritu jedince zaslepuje a on si pak nechává líbit chování, které mu není příjemné. Když však negativní zacházení zajde dál, než je vědomí hodnoty sebe, již zde není prostor na omluvy.

> *„V té první práci jsem si to uvědomila ve chvíli, kdy mi šéf odebral část peněz. Bylo to něco, na čem jsme se původně domluvili (původní výše platu). A teď šel šéf níž. Přitom můj výkon, má energie, mé znalosti do toho dávané byli stejné, nebo i čím dál větší. A naopak já za stejné výkony byla hodnocena méně. Nešlo jen o finance, on mě i slovně srážel, že to není dobrý a tak dále a tak dále. Šlo to ruku v ruce. Ty peníze byl hmatatelný výsledek toho, co on mi dával na té verbální úrovni.“*

Zde uvádím situaci z předešlého zaměstnání, kde jsem se z řadové asistentky prodeje stala vedoucí nové pobočky. S novou pozicí jsem si vyjednala i vyšší plat, který více odpovídal i větší zodpovědnosti a šíři činností nezbytných pro správné fungování obchodu. Po několika měsících však nebyl majitel firmy spokojený s obratem. Za situaci vinil mě a snížení nákladu řešil snížením mého platu. Což po vynaložené energii byl startovací impulz pro změnu mého postoje.

4.2. Přejaté vzorce popírání reality

Negativní chování spojené s přejatými vzorci bývá v rodinách. Nejčastěji se objevuje u rodičů. Ve většině případů se nachází na nevědomé úrovni jedince. Rodiče přejímají vzorce od svých rodičů a ty zase předávají dál. Někdy v životě předchozích generací dojde k událostem, které zapříčiní, že jejich určitá část nedozraje do dospělé složky (viz. transakční analýza). Poté rodič do svých dětí může část svého já projektovat. Když tato skutečnost nastane, zjistíme, že jedinec nevnímá realitu, která je tady a teď se vším, co s ní souvisí. Má určitou představu o životě, událostech i ostatních lidech, ale na vše se dívá přes zkreslený obraz svého nedozrálého já.

Tato část textu je velmi osobní a zároveň její uvědomění pro mě bylo bolestivé. Když jsem však prvotní uvědomění zpracovala, přišel pocit veliké úlevy. Úleva plynula z přijetí dané situace a z odosobnění se té skutečnosti. Pro bližší vysvětlení se zde vracím k části textu, kde jsem psala o důležitosti pocitu přijetí. Dítě pro svůj rozvoj potřebuje vědět, že ho jeho nejbližší mají rádi takové, jaké je. Když jsem si však uvědomila, že můj zdánlivý pocit nepřijetí, vlastně nesouvisí se mnou, ale se zkresleným pohledem mé matky na svět, přišel zmíněný pocit odosobnění. Přijala jsem situaci takovou, jaká je bez dalšího hodnocení, neboť její eventuální řešení již nenáleží mně. Je za hranicí toho, co já mohu ovlivnit.

> *„Na jednu stranu vidím, že mě nechce přijmout jako dospělou, skoro 30-ti letou ženu. Na druhou stranu nevnímá mě, mé nitro. Uvědomila jsem si, že mamka mě nebere, že mě vůbec nezná. Ona má o mě určitou představu, ale to je její zrcadlo jí samotné, ale nejsem to já. A na těchto „drobnostech“ jsem si uvědomila, že mamka ve mně vidí sebe za mlada.*

To, co si tenkrát nemohla splnit, to teď kupuje mně. Kupuje to té části svého já, ale vůbec to nesouvisí se mnou.“

Uvedené uvědomění přišlo po Vánocích a událostech s nimi související v prosinci roku 2014. Svých rodičů si velmi vážím. Vím, že mě vychovávali, jak nejlépe dovedli. Nicméně osobně vnímám, jak důležitý je proces práce na sobě hlavně v dospělém věku. Neboť právě jako dospělý jedinec přebíráme plnou zodpovědnost za svá slova a činy. Těmi pak ovlivňujeme další generace.

Podobné situace vnímám jako poučení a zároveň podnět k intenzivní práci na sobě. Čím více na sobě budu pracovat, tím více nevědomých vzorců se stane vědomých. Teprve pak s nimi mohu pracovat. Neboť si přeji své děti i děti, se kterými mohu přijít do kontaktu, ovlivnit pozitivně.

„Stát se zodpovědný. Když člověk žije na úrovni Self-Já, je si vědomý svých vnitřních zkušeností/zážitků a je odpovědný za všechny své pocity, vjemy, očekávání a touhy, stejně jako své chování. Satirová nám připomněla, že všechny naše vnitřní pocity naleží nám. Já je větší než všechny pocity, větší než všechny myšlenky či nenaplněná očekávání. Když jsme se stali zodpovědní za svůj vnitřní svět, zažili jsme ohromnost našeho bytí. Pak jsme se stali zodpovědní za náš vlastní růst na cestě stát se víc opravdovým člověkem“

(Banmen 2011, s. 3).

4.3. Uvědomění

Zlomová část ve vědomí nastává ve chvíli uvědomění. Neustále by se mohly opakovat situace vyvolávající smutek, bolest či mrzutost. Tzn., že takové chování by si jedinec mohl nechat líbit velmi dlouho. Negativní emoce by pociťoval stále a život by plynul dál. Změna v realitě však nastává díky posunu ve vědomí jedince.

Tento posun měl u mě dlouhodobější vývoj. Změna nenastala ze dne na den nebo po „prozření“ z nějaké opravdu emočně silné události. Jak hovořím dále v textu, vývoj pro mne znamenal postupné uvědomování si událostí a jejich dopadu na mne. Tím se učím být více vnímavá sama k sobě.

Uvádím zde k danému bodu několik svých citací:

„Dala jsem tu moc nad sebou druhému člověku.“

Tuto větu jsem řekla v souvislosti s uvědoměním si moci mým nadřízeným nade mnou. V širší souvislosti je toto tvrzení aplikovatelné na kohokoli, komu jedinec dá nad sebou sílu. Moc nebo síla je zde vnímána jako velká kontrola druhého člověka nad částí života, nad kterou se přestaneme vědomě rozhodovat my sami.

Uvědomování, které přichází postupně, jde ruku v ruce s vzrůstajícím sebevědomím a vnímáním důležitosti vymezení se (budu rozebírat v dalším bodě).

„Já myslím, že je to jako skládačka. Že střípky života se dávají dohromady. Nebyla to jedna událost, ale že postupně každá událost v životě má své místo. Díky tomu místu, díky tomu, jak se to dává dohromady, tak já cítím ten postupný vývoj a růst. Kdyby to bylo najednou, bylo by to něco, co bych neuměla přijmout. Bylo by to tak moc proti původnímu přesvědčení, byl by to takový šok, že bych to nepřijala za své. Ale tím, že je to jakoby postupně dávkované, tak si na tom člověk postupně uvědomuje, že to tak opravdu může být. ***Že i to NE je prostě ANO. Ano sobě****. Když mi někdo dřív řekl větu, že Já sama jsem nejdůležitější člověk ve svém životě, tak jsem tomu úplně nevěřila. Člověk nejdřív myslí na rodiče, sourozence, přátelé, partnera atd. Ale teď už to chápu. Vždyť beze mě můj život nejde. A bez upřímnosti, to také nejde.“*

4.4. Vymezení se

Na základě uvědomování si dopadu určitých situací na to, jak se cítím, jsem začala více vnímat důležitost nalezení sebe. Nalezení toho, co skutečně náleží k mému já. S tím souvisí i zjištění vzorců a myšlenek, které člověk nevědomě přebral při výchově nebo od okolí.

„Já teď vnímám, že je potřeba se zbavit toho, co není moje. Ale ten proces se nedá hned tak ukončit a říct, že je hotový. Tomu úplně nevěřím, že to tak je. Ale když se budu zbavovat těchto slupek nebo nálepek, toho co není moje. Už teď se začínám cítit v uvozovkách „nahá“, na té duševní rovině se prvně setkávám se

záblesky sebe sama.“

Po důležitém kroku, kdy jedinec cítí silné nutkání nalézt sebe, musí dát okolí najevo kdo je. S tím souvisí velmi důležité vymezení se. K vymezení se, je zapotřebí velká míra odvahy a síly (o tomto tématu jsem již hovořila v první části bakalářské práce).

„Už dost, už nenechám, aby se mnou někdo takhle zacházel.“

„A když se mnou někdo zachází způsobem, který nechci, který se mi nelíbí, kde se necítím hezky, že se můžu vymezit. Což jsem předtím v tak docela extrémní věci do té doby neudělala nebo nevnímala. Tím, že jsem se takhle vymezila, tak pro mě osobně to byl veliký krok.“

Velký krok je zde vnímán jako posun ve vědomí. V uvědomění si sebe sama a své hodnoty. Zároveň jde o takové „dupnutí si“, jasnému vyjádření nesouhlasu s osobou, situací či zacházením.

„Ale tím, že já jsem si dovolila vymezit to mé já a říct NE, tohle nechci, tohle není pro mě, tak jsem si uvědomila, že tím projevuji lásku k sobě…“

Velmi důležitá věta přinášející klíčovou myšlenku, že díky vymezení se, druhým neubližujeme. Naopak, projevujeme tím úctu sobě a ukazujeme druhému hranice, za které už nejdeme. Tím dáváme jasně najevo, kde končí moc druhého. Nejde zde o sobecké jednání, kdy s přehnaným sebevědomím chceme ukázat, že jsme víc než okolí. Naopak, velikou zásluhu na vymezení se má zdravá míra našeho sebevědomí. Díky ní pak dokážeme říct NE ve správnou chvíli. Jde o ukázání svých hranic v každodenním životě.

4.5. Sebehodnota

Vliv uvědomění *vymezení se* úzce souvisí s vnímáním své *sebehodnoty*. Pro některé lidi, je tato složka jejich osobnosti naprosto přirozená díky pozitivnímu vlivu rodičů a okolí. Když však nastane situace, kdy se dítě narodí do rodiny, kde jeden z rodičů (nebo i oba) mají zkreslený a přehnaně kritický pohled na sebe sama, tak je tím ovlivněn i jejich pohled na druhé. Nemohou předat dítěti zdravé nahlížení na sebe. Každou situaci pak takový jedinec hodnotí přes kritické brýle. Nejvíce kritiky se pak často otáčí proti jedinci samotnému.

„Jednalo se o sebeúctu. Řekla jsem si už ne. Ano, byl to pro mě silný, těžký boj, ale já jsem o sobě nepochybovala, absolutně nepochybovala.“

Vzrůstajícím sebevědomím a sebehodnotou dává jedinec najevo zcela jiný postoj ke svému okolí. Mnohdy změna ve vnitřním nastavení a pozitivnějším náhledu na sebe sama není úplně snadná. Každopádně je možná. Proč věřit myšlenkám, které nám v ničem nepomáhají? Změna musí vždy vycházet zevnitř, jedině tak na ní nebudou mít názory okolí vliv. Přesvědčení o naší kvalitě, dobrotě či hodnotě má pozitivní základ, pokud jsme o něm přesvědčeni my sami. Pak navenek vzpřímenou chůzí a jasným slovním projevem vyzařuje člověk zcela jinak.

„Takže když já dám najevo svou hodnotu, tak se ke mně okolí začne chovat jinak. Ale já ji nejdřív musím vnitřně cítit, musím si jí být plně vědoma.“

4.6. Rozvoj – růst

Na základě výše zmíněných fází jsem si uvědomila následující: Přes dlouhodobější negativní chování, které si již nechci nechat líbit, přichází uvědomění a vymezení se. Tím dávám najevo svou sebehodnotu a ta je tou proměnou, která vede k osobnímu růstu. Na všech fázích však záleží. Každou fází jsem se učila. Díky jednotlivým krokům mohu ověřit svůj posun, svůj rozvoj v jednotlivých oblastech.

„Já jsem spíše myslela posun v hmatatelný rovině, v tom nalezení práce, smysluplnější práce pro mě. Tak to je ten posun, který můžu reálně dokázat. Ale takové ty vnitřní procesy to nemůžu nijak dokázat, nijak změřit. To je právě to do jaké míry se budu cítit vyrovnaně, sebevědomě, klidně, spokojeně. Tak to je nějaká ta míra, která mi to pomáhá hodnotit. Ale myslím, že ani pojem hodnotit sem úplně nepatří.“

Jak zde zmiňuji, jsou části vývoje, který lze okolí těžko dokázat. Hmatatelná změna je ve změně povolání. Vnitřní procesy jsou však navenek skryté, nicméně osobně vnímám veliký posun v tom, jak se cítím a jak komunikuji se svým okolím a s rodiči především.

Každá událost mě posouvá dál, proto jsem za každou fázi vděčná. Vše se snažím vnímat z pohledu, že se vždy mohu něco naučit. Jde o můj přístup k životu. Jednou

z největších změn, kterou jsem za tento rok dokázala, je právě uvědomění výše zmíněné změny NE v ANO.

Já sama jsem tím nejdůležitějším člověkem ve svém životě. Tuto poslední větu dnes píši s úsměvem na rtech, neboť už chápu, co znamená a řídím se podle toho.

Jsem zároveň ráda, že vnímám možnost ve změně navyklého myšlení. Tedy to, co mi nevyhovuje, mohu sama ovlivnit. Dokazují to i slova amerického psychologa Martina E. P. Seligmana:

> *„Navyklé způsoby myšlení nemusí zůstat navždycky stejné. Jedním z nejdůležitějších zjištění v psychologii v posledních dvaceti letech je fakt, že jedinec si může vybírat, jak myslí“* (Seligman 2013, s. 29).

Dle těchto slov je jasné, že již není prostor na výmluvy, za svůj nešťastný život viníme okolí. My sami jsme správci svého osudu, my sami si volíme, jak se na život díváme. Tato myšlenka přináší veliký pocit svobody. Dává nám úplně nový pohled na vše, co je součástí nás a našeho světa. Tím se samozřejmě zvyšuje i míra naší zodpovědnosti nad všemi rozhodnutími, která činíme.

Tato svoboda myšlení však nepřijde, pokud zůstaneme uvěznění v minulosti či ve stavu „oběti“. Začátek nové cesty je však uvědomění si tohoto stavu a chuť ho změnit. Nikdo jiný za nás rozhodnutí neučiní.

5. Vnímání současnosti

V průběhu psaní bakalářské práce jsem pochopila, že nejde jen o přijetí sebe sama, ale o *nalezení* sebe sama. Poznala jsem, že jsem do velké míry převzala určitý pohled na sebe od svého okolí, zejména od rodičů. Pohled na mě nesouvisel s realitou, byla to projekce jejich přání, jejich vzorců chování. Čím více o sobě přemýšlím, tím ve větší míře cítím, že se „nevejdu" do jejich obrazu o mě samotné. Jako by některé části mé osobnosti byly jiné a nemohly se ztotožnit s tím, jak mě vnímají moji vlastní rodiče. Toto zjištění bylo velmi bolestné a osvobozující zároveň. Zpočátku jsem nevěděla, co s tím mám dělat. Jak se se zjištěním vyrovnat a hlavně, jak najít sama sebe, své pravé já tak, abych se cítila úplná a celistvá. Jedině v případě nalezení sebe sama, mohla přijít chvíle, kdy jsem přijala sebe sama.

Pod pojmem *pravé já* si vybavím pocit vnitřní svobody. Svobody, že jsem v bezpečí, ať už jsem jakákoli. Neboť mě vždy přijímají ti, na kterých mi záleží. Nejde o to, jak se zachovám v určité situaci, ale o podstatu mé osobnosti. Z pozice pravého já, si přeji vždy být sama sebou, radostná, kreativní, společenská a pozitivní.

Tyto myšlenky přišly po vánočních svátcích. Vánoce jsem slavila jako každý rok se svými rodiči a starší sestrou. Na rozdíl od všech předešlých svátků jsem tentokrát nepociťovala doma pohodu a klid. Vnímala jsem v atmosféře napětí, kterému jsem nerozuměla. Přála jsem si cítit se dobře, ale nešlo mi to. Následovalo pak několik pro mě velmi osobních epizod, které mě přivedly k myšlence, že mě moji rodiče nepřijímají. Nikoli ve smyslu, že mě nechtějí, ale v tom, že jsem jiná, než jakou si mě představují.

Součet výše uvedených faktorů mě přivedl k ideji, že není možný růst i bez přijetí reality. Tedy bez přijetí současné situace. Velká část trápení se souvisí s uzavřením mysli do jiného času, než který pravě je. Když člověk stále přemýšlí o všech svých zraněních, znamená to, že část jeho já je neustále v minulosti.

> *„Pokud nejste schopni užívat sílu přítomného okamžiku, každá emoční bolest za sebou nechává reziduum, které ve vás přežívá. Toto reziduum se sloučí s bolestí z minulosti a zůstává ve vaší mysli i těle. To samozřejmě zahrnuje bolest, kterou jste zakusili v dětství, bolest způsobenou nevědomím světa, do nějž jste se narodili"* (Tolle 2001, s. 69).

Německý filosof Tolle, zde pojednává o uvědomění si bolesti, která byla způsobena v minulosti (v dětství) a jejímu možnému vlivu na současný život. Bolest je vnímána jako zůstatek určité nevyléčené emoce. Tím, že se emoce nezpracovala (např. nemohla být plně projevena), zůstává v mysli jedince.

V přítomnosti jde však s touto emoční bolestí pracovat. Možností je mnoho, člověk má v dnešní době na výběr z velkého počtu přístupů. Mohu jmenovat např. psaní deníku, osobní dialog plný otevřenosti a upřímnosti či intuitivní kresbu v rámci artefiletiky a arteterapie. Zmíněné metody jsou využity v této práci pro podporu osobního růstu a sebereflexe. Existuje mnoho dalších přístupů, ale nebudu zde všechny uvádět, bylo by to téma na jinou bakalářskou práci. Co si přeji však zmínit, je společný prvek práce na sebeuvědomění a sebepoznání. Především pak práce s nezpracovanou emocí.

S velkou odvahou se vstupuje do emoce, která stále způsobuje bolest. Ano, je to náročný proces, často plný slz, smutku či vzteku, který mohl vzniknout vlastní vinou. Ale díky takovému procesu, můžeme emoci vyléčit, aby v současném životě na nás již neměla vliv. Zpracování minulosti nás posouvá do současnosti, ve které se stáváme vědomými tvůrci svého života.

6. Intuitivní kresba

V lednu jsem se zúčastnila semináře malířky Kamily Ženaté. Kamila Ženatá je akademická malířka, která kromě své autorské tvorby vede skupinové terapie přes 20 let. Jejím ateliérem prošlo přibližně 1 000 lidí. Díky jejím mnohaletým zkušenostem, jungiánským výcvikem, cvičení své intuice a používání modelu Erica Berneho (Dí-Ro-Do), pracuje K. Ženatá velmi profesionálně.

O podrobnostech kurzu jsem věděla poměrně hodně, neboť jsem se přihlásila na základě knihy Obrazy z nevědomí, jejíž autorkou je právě Kamila Ženatá. Nejde jen o klasickou knihu, která hovoří o způsobu aplikace arteterapie. V knize se totiž čtenář dočítá konkrétní příběhy lidí, kteří si kurzem prošli. Popisují přístup K. Ženaté, své myšlenky, postoje, bloky, prostě vše, s čím pracovali.

Osobně jsem na kurz šla s myšlenkou, že bych ráda byla částečně i pozorovatel, který je „nad věcí“, abych vnímala co se děje, jak Kamila postupuje, jaké techniky používá. Přiznávám, že tento přístup byl poněkud naivní, neboť hned po prvních 2 obrazech jsem byla plně ponořená do procesu.

Vše popíši postupně. Ateliér, kde se setkání konalo, byl malý. V jedné místnosti se sedělo na polštářích, každá účastnice před sebou měla prostor na tvoření. V druhé místnosti byly všechny potřebné výtvarné pomůcky: tempery, vodové barvy, pastely, čtvrtky, nůžky, lepidla, provázky.

Kapacita kurzu se naplnila, bylo nás 8 plus lektorka Kamila Ženatá. Sešly jsme se všechny ženy. I když jsme se předtím neznaly, velmi rychle se mezi námi vytvořila otevřená, upřímná atmosféra plná sdílení. A jak jsme brzo zjistily, mnohá témata jsme měly velmi podobná, proto pro nás příběhy ostatních byly částečně i naše. V každém z nich, jsme našly část sebe, která se s řečeným příběhem ztotožňovala.

Zadání k tvoření obrázků bylo různé. Kamila Ženatá pracuje s řízenou imaginací, s naladěním tématu rozhovorem či s evokací. Jak už jsem hovořila v teoretické části, zde nejde o výtvarné nadání, ale o dovolení si tvořit bez přemýšlení. Malovaly jsme obrázky na témata: strach, smutek, žárlivost, energie mé matky/otce, žalování, agrese, úzkost, vnitřní žena/muž aj.

Dohromady vzniklo cca 18 maleb, které dohromady utvořily tzv. výtvarnou řadu. Ta pak jako celek dávala prostor k širšímu náhledu na nás a našemu pohledu na sebe sama i na okolní svět tak, jak ho vnímáme a prožíváme.

Jaký byl postup práce? Nebudu hovořit za ostatní, následující informace budu popisovat z čistě subjektivního pohledu. Po navození atmosféry a ponoření do tvoření, jsem se snažila vnímat, co se mnou určité téma dělá. Některá témata se mě dotýkala více, jiná méně. Při obrázcích, kde jsem vnímala jakýkoli pocit mimo svůj střed, ať už se jednalo o pláč, vztek či smutek jsem pochopila, že toto téma je potřeba zpracovat. Po domalování tématu K. Ženatá s každou z nás hovořila, co se v nás děje, co nám k tomu přichází za myšlenky, pocity či vzpomínky. Šlo o velmi osobní rozhovory, které se dotýkaly často velmi niterných témat.

Zpracování tématu jsem vnímala ve dvou fázích. První byla rozumová složka, ve které nám Kamila Ženatá vysvětlovala, jak má nevědomá část našeho já v sobě uzavřené některé vzpomínky. Často se jednalo o pocity křivdy, bolesti nebo smutku. Všechno, co se týká emocí, se týká Dítěte v nás (podrobněji vysvětleno v kapitole Transakční analýza). Aby se Dí v nás uzdravilo a dané téma ho dále nebolelo, je potřeba, aby si uzavřené emoce mohlo prožít. Tím se přesouváme k druhé fázi terapie – emoční části. Uzavřené emoce jsem si postupně pod citlivým vedením akademické malířky dovolovala prožívat. Nechala jsem plynout emoce, dovolila jsem si být opět dítětem, malou Eliškou, která si stěžuje, vzteká se, pláče…

Byl to mnohdy velmi bolestivý proces. Z pohledu člověka, který chce mít věci pod kontrolou, někdy poněkud obtížný, aby si dovolil jít do emoce naplno. Ale jen díky tomuto znovuprožití pocitů, mohlo přijít uvolnění, odlehčení a postupné léčení.

Jsem přesvědčená o důležitosti a významu terapie, která pracuje s prožitkem. Můj názor dokládá i tento přístupu práce V. Satirové:

> *„Terapie musí být zážitková, což znamená, že klient zažívá dopad minulé události v přítomnosti. Také v ten samý okamžik zažívá svou vlastní pozitivní Životní energii v současnosti. Často je zpřístupněna paměť těla jako jedna z cest, jak klientovi pomoci zažít její dopad.*

Je to jen ve chvíli, kdy klient zažívá obojí, jak dopad negativní energie, tak pozitivní energii jeho životní síly v přítomnosti. Tak může probíhat energetický posun" (Banmen 2011, s. 4).

Následující posun v mém uvědomování si a prožívání dokládám 3 obrázky, které vznikly v průběhu kurzu. Spolu s tvořením jsem pracovala i se svým deníkem, kde jsem si pečlivě zaznamenávala své myšlenky a evokace k určitým tématům.

6.1. Strach (leden 2015)

Obrázek 3: Strach (leden 2015)

„Obrázek Strach je důležitým obrázkem. Můžeme jeho prostřednictvím snáze pracovat se „strachem ze strachu", a potom i s jeho všemi možnými formami a projevy, které se budou objevovat i na dalších malbách"

(Ženatá 2005, s. 43).

První z obrazů, který zde uvádím je Strach. Tento pocit jsem si uvědomovala velmi často. Než jsem se pustila do zobrazení tohoto tématu, uvedla jsem si do deníku své vědomé strachy:

Z čeho mám strach?

- Z toho, že vůbec nějaký strach mohu mít.

- Z rodičů, že jim ukážu své pravé já a oni mě nepřijmou.

- Z plného nepřijetí sebevědomí.

- Že nenajdu sobě rovného partnera.

- Že nebudu žít v hojnosti.

- Že budu jako někteří lidé neupřímná k sobě.

Po domalování obrázku a čtení strachů ostatních jsem si uvědomila, že těch strachů mám mnohem více, a že můj strach je větší než jsem si myslela. Uvědomila jsem si ještě svůj strach ze samoty, prázdnoty či beznaděje. Také strach plynoucí z různých konkrétních situací týkající se blízkých lidí, na kterých mi záleží.

Když se dívám na svůj obraz, vidím malou holčičku – Elišku, která si uvědomila, jak vyrůstala v rodině, kde se moc nedávaly pocity slovně najevo. Malé Elišce chybělo, že se doma neříkalo: „Máme tě rádi.“

Bílý prostor kolem připomíná bublinu, ochranný obal, aby se strach nedostal moc blízko. Tento pocit je iluzorní, neboť emoce strachu je naší součástí. Součástí natolik, nakolik ji to dovolíme. V období dětství to však vědomě neumíme oddělit a z pohledu dospělého rodiče maličkost, např. být chvíli sama doma, může z pohledu dítěte obava z tohoto osamění narůst do velikých rozměrů.

6.2. Zlobím se (leden 2015)

Obrázek 4: Zlobím se (leden 2015)

Před namalováním obrazu bylo naším úkolem sepsat, na co vše se zlobíme. Napsala jsem si několik bodů různých situací z dětství, kde jsem se cítila ukřivděná, přehlížená či mrzutá. *Zlobení se* se samozřejmě týkalo nejbližších členů rodiny – rodičů, sestry, babičky či bratranců.

Jediná poznámka, která nezahrnovala konkrétní osobu, zněla: *„Zlobím se na ty, kteří nevěří v mou odvahu, sílu a kreativitu.“*

Po namalování jsem cítila pocit úlevy, že jsem mohla vyjádřit něco, co jsem měla dlouho v sobě. Konečně z nitra mohlo něco jít ven, aniž by mě za to někdo zkritizoval, že pocit vnímám právě tímto způsobem. Barevná škála v kombinaci s tvarem mi hned od začátku byla sympatická, obrázek se mi líbil a možná mi i evokoval pocit žárlivosti, který jsem si jako malá zakazovala.

6.3. Pocit dítěte doma (leden 2015)

Obrázek 5: Pocit dítěte doma (leden 2015)

Tímto tématem nás Kamila Ženatá provedla imaginací. Vrátily jsme se do dětství, vzpomínky na to, kdo nás koupal, jak probíhali společné večeře s rodinou, jak jsem šla spát. Do velkých podrobností se mi vybavil dětský pokojík s dřevěnou postelí, která měla malované čelo. Měly jsme vnímat, jak se doma cítíme, jak se k sobě s rodinou chováme a hlavně, jak nám je, když večer usínáme. Ať už máme sourozence nebo ne, jaké to je usínat v pokoji sama? Co vnímám?

Celou imaginaci jsem vnímala jakoby v šedém závoji. Ten šedý závoj s sebou nesl pocity úzkosti a osamělosti. Necítila jsem se moc dobře. Obraz jsem jako jeden z mála nakreslila celý suchým pastelem. Podle vysvětlení Kamily to znamená, že jde o téma, kterého se nechci moc dotknout. Je to natolik citlivé, že se obávám do něj vstoupit naplno.

Ohnivé jádro na obraze má hnědou krustu, nad ním se roztáčí fialovo-růžový vír, vše je pod pokrývkou tyrkysovo-šedého závoje.

Emoce spojené s tímto obrazem jsou pro mě silné a osobní. Zde jsem si prvně uvědomila, že mé dětství nebylo jen krásné a hravé, ale také plné nevyjádřených pocitů, které sebou nesly úzkost, smutek a emoci neporozumění. Zároveň jsem si vnímala, že

některé myšlenky nejsou mé, ale jsou mých rodičů a já se jimi mnoho let řídila a přijala je za své. Vidím, že mi zážitek z imaginace i tvoření obrazu přinesl uvědomění jistého „prozření“, že věci jsou jinak, než jsem si myslela. Má naivní představa o mém dětství, byla zbourána jako domeček z karet. Už není cesty zpět, tato myšlenka přešla z nevědomí do vědomí.

Podle interpretace Kamily Ženaté jde však u pocitu úzkosti doopravdy o něco jiného, co nás na první pohled ani nemusí napadnout.

> *„Hodnocení emoci na pozitivní a negativní způsobuje problémy s jejich zacházením a uvědomováním. Když je přeci něco zakázané a já to přesto mám, tak se to snažím potlačit anebo maskovat. Když si zakázanou emoci přece jen uvědomuji, potom mohu prožívat velké pocity viny a sám sebe rovněž hodnotit tak, jak bylo určeno výchovou, že jsem špatný. Nejhůře a nejobtížněji se dostáváme k emoci „agrese“. Zákaz agrese mnohdy způsobuje její prožívání v „dovolené“ formě – ve smutku nebo v úzkosti. Tento rafinovaný systém lze jen těžko prohlédnout. Napovrch jsem smutný, trápím se, kdesi v hlubinách bouří sopka“* (Ženatá 2005, s. 48).

Sama bych asi nenašla výstižnější slova ke svému obrazu, než které použila své knize Kamila Ženatá. Tento popisek jsem našla u kapitoly zabývajícím se tématem Zlobím se. Osobně vnímám souvislost mezi mými pocity u obrazu Zlobím se a Pocit dítěte doma.

Jako dítě jsem v sobě vnímala mnoho nevyjádřených emocí. Jen až teď vím, že se mimo jiné, jednalo hlavně o agresi.

Na konci kurzu, který byl rozdělen do dvou tří denních částí, jsme postavily zmíněné obrazové řady. V ideálním případě mají obrázky na sebe navazovat svou barevností, zobrazenými tvary a jinými výrazovými prostředky.

> *„Pomocí vyjádření a formulování, hledání souvislostí a přijímání nepřijatelného začít chápat sebe sama jako proces, ne jako zakonzervované danosti, ne jako životní roli, kterou nějak vyplňuji, ale jako spoluautora svého příběhu, kterému začínám rozumět a nesu za něj odpovědnost“*
>
> (Ženatá 2005, s. 68).

Můj pocit po rozložení všech obrázků a ukončení semináře byl velmi zvláštní. Na

jednu stranu jsem si uvědomovala pocit velké úlevy, jako když ze sebe shodíte těžké závaží, které si už nemusíte dál nést. Na druhou stranu jsem měla najedou před sebou (a zároveň v sobě) pocit prázdna. Šla jsem na kurz s představou, že poznám něco nového, co se týká metody, vedení i poznání sebe sama. Netušila jsem však, jak hluboko se do svého nitra dostanu a už vůbec bych nebyla schopná odhadnout, co se v mém nitru skrývá. Uvědomění si „prázdna" bylo po první myšlence paniky, vlastně velmi osvobozující. Podle slov Erica Berneho, jsem zbořila svůj scénář a mohu začít znovu.

> „*Scénář je neustále pokračující životní plán, vytvořený v raném dětství pod tlakem rodičů. Je to psychologická síla, která žene člověka do vlastního osudu, bez ohledu, jestli se vzpíná nebo jestli se rozhodl, že je to jeho vlastní svobodná vůle"* (Berne 1997, s. 38).

Díky zážitkům a díky interpretaci obrázků a mnohého, co vyplynulo, jsem ledacos pochopila. Vypsala jsem si několik myšlenek, které byly během kurzu řečeny:

„*Pokud Tě věci z minulosti bolí, mají nad tebou vládu."*

„*Nikdo zvenku Ti nezaplní prázdné místo v Tobě."*

Jedině po vytvoření vztahu mezi Dí-Do (změna od vztahu mezi Dí-Ro) se pocit prázdnoty zaplní. Jedině takto je pak možné potkat svou druhou část. Bude to pak setkání Do-Do, tedy dvou rovnocenných partnerů.

Po domluvě se svou vedoucí bakalářské práce, jsem stejná témata zpracovala s odstupem 3 měsíců ještě jednou. Namalovala jsem tři zcela „nové" obrázky. Ponoření do tématu po předchozích zkušenostech i s mým kladným vztahem k intuitivní kresbě/malbě, mě nedělalo velký problém. Tentokrát mi však proces vzniku obrazů dělal větší radost.

6.4. Strach (duben 2015)

Obrázek 6: Strach (duben 2015)

Opět jako první obrázek vznikl Strach. Už při malování jsem vnímala více uvolnění. Nebyla jsem tolik nervózní z toho, co vznikne. Prostě jsem malovala, co mě napadlo bez hodnocení a očekávání. Hned jsem sáhla po odstínech modré. Z obrázku se vytratila černá i červená. Jako by modrá představovala vlnky na hladině. S vědomím, že nevím, co mě čeká, nevím, co se vše skrývá v hlubinách. Vím ale, že to co se děje, je správně.

Strach vnímám jako přirozenou součást oblastí, které jsou pro jedince nové nebo je nemůžeme mít pod kontrolou (jako je např. zdraví našich blízkých). Vše ostatní jsou především mé pocity a mé pocity náleží mně. Já si své pocity volím. A pokud mám stále z něčeho strach, je to pro mě znamení, že se objevila myšlenka/vzpomínka, která není plně v mém vědomí. Neboť o čem vím, toho se již tolik neobávám.

6.5. Zlobím se (duben 2015)

Obrázek 7: Zlobím se (duben 2015)

Konečně se zlobím nahlas. Vnitřní vír se roztočil a projevuje se navenek. Z obrázku, kde převládaly především odstíny zelené, je najednou oranžová. Mnohem energetičtější barva, kterou máme podvědomě spojenou s barvou ohně. A právě ten vnitřní žár již nemusí jen doutnat a dusit se uvnitř, ale mohu ho projevit. Nejde však o naštvání se dítěte, ale o projev dospělého, který si je vědomý své nespokojenosti z minulosti. Dospělý rozumí, že věci jsou tak, jak jsou a je s tím vnitřně vyrovnaný. Vše může projevit, ale klidně a srozumitelně bez snahy ublížit a vrátit křivdu zpět tomu, od koho cítí způsobenou bolest.

Zde je však podstatné uvědomění, že pocit jako je zlobení se – nespokojenost, jsou naprosto v pořádku. Každý má právo na nesouhlas. Jen jde o to, jakým způsobem je emoce dána najevo.

6.6. Pocit dítěte doma (duben 2015)

Obrázek 8: Pocit dítěte doma (duben 2015)

Obrázek má dvě části. Zelená je plná radosti jako malé dítě hrající si v pohybu. Co ukazuje navenek, je přijímáno. Druhá žluto-červená část symbolizuje skrytou energii pod povrchem. Čím více jsou energie emocí hluboko, tím jsou červenější skoro jako jádro žhavé sopky. Dvě části odděluje šedý oblouk. Je to skořápka ochrany? Strach? Možná smutek z nerovnováhy toho, co je projevováno a přijímáno a toho, co je skryté.

Vnímám, jak mají všechny obrázky k sobě svým způsobem blízko. Jde o vyrovnání mezi vnitřním a vnějším. Mezi přijímaným a nepřijímaným. To, co vnímám, že se mění, je způsob pohledu na sebe sama. Jde o to, abych já sama dokázala v sobě vyrovnat obě strany a přijala sebe celistvě. Bez soudu a především bez ohledu na své okolí. O to více, pokud jde o názory blízkých.

Zmíněné přijetí sebe sama mi přinese pocit radosti, klidu a více energie. Neboť již nebudu plýtvat energií na pocity, které mi nepomáhají a nepodporují na mé cestě vpřed.

7. Závěr

Jsem na konci své práce, a přesto vím, že jsem na začátku nové cesty. Za poslední rok se toho mnohé událo, jak ve vnějším světě, tak v mém nitru. Mnohé myšleny zde byly zmíněné. Jejich dopad pociťuji a dále budu vnímat v následujících měsících či letech. Dokud opět nepřijdu na to, že mě nějaký vzorec omezuje. V takovém případě bych se ho znovu snažila rozklíčovat a změnit.

Před rokem (v dubnu 2014) jsem čerstvě ukončila zaměstnání ve vedoucí pozici, poté jsem strávila několik měsíců na úřadu práce a přes půl roku působila jako vychovatelka v Domově mládeže.

Teď (v dubnu 2015) se zaučuji na pozici lektorky v organizaci, která realizuje kurzy zážitkové pedagogiky na základních školách. Věnují se kurzům adaptačním, stmelovacím, protidrogovým či kurzům proti šikaně. Za povolání lektorky jsem moc vděčná. Pozici jsem získala i díky mému vzdělání pedagogiky volného času na vysoké škole.

Vnímám smysluplnost sebereflexe, kterou uplatňuji při práci s žáky. V praxi se to týká především naslouchání druhých bez hodnocení a způsobu komunikace. Při lektorské činnosti kladu otevřené otázky, které žáky pomáhají motivovat v hledání dalších možností. Osobní růst posouvá pedagoga volného času do nových úrovní, ve kterých získává větší nadhled a tím se i zvyšuje efektivita jeho činnosti.

Mám radost, že mohu pozitivně ovlivňovat žáky. Je krásné být součástí proměny chlapců a děvčat, kteří se učí více komunikovat, spolupracovat a vzájemně si naslouchat. Kéž by tyto dovednosti osobnostní a sociální výchovy byly běžnou součástí výuky na každé škole.

Posunem v pracovní oblasti jsem splnila svůj vytyčený cíl, který jsem si před rokem stanovila. Nalezla jsem pro sebe naplňující povolání. Tato změna je prokazatelná ve skutečnosti.

Další oblastí bylo přijetí sebe sama. Zmíněná sféra je mnohem náročnější na změnu a ještě obtížněji se dokazuje. Mohu jí doložit pouze z pohledu mého subjektivního názoru. Osobně se cítím velmi dobře. Přijetím minulosti více vnímám bytí v přítomnosti. Již neplýtvám tolik energie na řešení toho, co bylo, ani co bude. Jde o radostný stav, který v realitě vidím ve změně postoje k sobě, k rodičům, k životu.

A poslední oblastí, kterou jsem zmiňovala, je má potřeba růstu. Tu jsem naplňovala při své bakalářské práci, na kurzu, při fenomenologických rozhovorech. Potřeba růstu není však jednorázovou záležitostí, přijala jsem tento fakt jako součást charakteru mé osobnosti. Jde o hnací sílu mého života.

Jsem velmi ráda, že jsem měla tu odvahu pustit se do náročného tématu. Cítím, že jsem se svou bakalářskou prací posunula v mnoha směrech. Čím více rozumím sobě, tím více rozumím druhým. Cesta do mého nitra nebyla jednoduchá, ale stála za to.

8. Seznam použitých zdrojů:

BANMEN, J., 2011. *The Satir Model: Transformational Systemic Therapy* (in Brief) [online]. [vid. 5. 4. 2015]. Dostupné z: http://www.satirpacific.org/therapy.

BERNE, E., 1997. *Co řeknete, až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů.*

Vyd. Praha: NLN, s r. o., ISBN 80-7106-231-6.

BÍLÝ, J., 2011, *Janův blog* [online]. [vid. 5. 2. 2015].

Dostupné z: http://janbily.blogspot.cz/2014/03/zamestnani-povolani-poslani.html.

CAMERONOVÁ, J., 2009. *Umělcova cesta.* Vyd. Praha: Maitrea a. s.,

SBN 978-80-87249- 03-1.

COVEY, S. R., 2014. *7 návyků skutečně efektivních lidí - Zásady osobního rozvoje, které změní váš život.* 3. vyd. Praha: Management Press, ISBN 978-80-7261-282-6.

FRANKL V. E., 237 s. *Lékařská péče o duši.* Vyd. Brno: Cesta, ISBN 80-7295-085-1.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2. rozšířené vydání Brno: Paido, ISBN 978-80-7315-185-0.

HAUSEROVÁ, E., 2010. Tvůrčí psaní jako psychoterapie, *Arteterapie*, Roč. 2010,

č. 22-23, s. 26-28.

HELLINGER. B., 1998. S*krytá symetrie lásky.* Vyd. Praha: Pragma, ISBN 80-7205-759-6.

JUNG, C. G., 1996. *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi.* Vyd. Brno: Tomáš Janeček. ISBN 80-85880-12-1.

JUNG, C. G., 1998. *Výbor z díla III. Osobnost a přenos.* Vyd. Brno: Tomáš Janeček.

ISBN 80-85880-11-3.

KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Mít pro co žít*, Vyd. Praha: Návrat domů, ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2013. *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*,

1. vyd. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-8544-8

MASLOW, A. H., 2000. *Ku psychológii bytia.* Vyd. Modra: Persona, ISBN 80-9679-804-9.

NIŠPONSKÁ, M., 2006. *Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu* (Dizertační práca), Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV v Bratislave.

PENNEBACKER, J. W, 2012, *Psaní jako cesta k uzdravení* [online]. [vid. 15. 3. 2015].

Dostupné z: http://psychologie.cz/psani-jako-cesta-k-uzdraveni/.

ROGERS, C. R., 1995. *Ako byť sám sebou: Pohľad terapeuta na psychoterapiu.* Vyd.

Bratislava: IRIS, ISBN 80-88778-02-6.

ŘÍČAN, P., 2012. *Psychologie osobnosti – Obor v pohybu*. Vyd. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-27-3133-9.

SATIROVÁ, V. a spol., 2005. *Model růstu: Za hranice rodinné terapie*, Vyd. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-071-1.

SELIGMAN, M. E. P., 2013. *Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život*. Vyd. Praha: Dobrovský, ISBN 978-80-7306-534-8.

SLAVÍK, J., 1997. *Od výrazu k dialogu ve výchově.* Vyd. Praha: Karolinum, ISBN 80-7184-437-3.

STAIN, M., 2005. *Individuation: Inner Work, Journal of Jungian Theory and Practice*, vol. 7.

TOLLE, E., 2001. *Moc přítomného okamžiku: Pracovní kniha.* Vyd. Praha: Pragma, ISBN 80-7205-959-9.

ŽENATÁ, K., 2005. *Obrazy z nevědomí: Práce v arteterapeutickém ateliéru*. Vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7367-033-X.