



4. týden RVH: Sebeúcta a sebeaktualizace

Zamyšlení na základě webináře:

Uvědomila jsem si, že do vypjatých emocí se v posledních letech dostávám jen sama se sebou, se svojí maminkou nebo partnerem. Nevybavím si snad jiný konflikt, kdy bych byla říčná a nedokázala situaci vykomunikovat, což mě vlastně velmi těší... Vlastně cítím, že sama sebe můžu pochválit, protože opravdu většinu věcí zvládám s odstupem hezky vykomunikovat přímo na místě. S bývalým přítelem jsme vědomou komunikaci vypilovali do takové míry, že jsme se rozešli sice v slzách, ale s úsměvem na rtech a v upřímném obětí, kdy jsme si vzájemně přáli to nejlepší... a i teď po dvou měsících spolu komunikujeme v této energii.

Co ale v poslední době více pozoruji a není to pro mě tak jednoznačné, jako náhlé návaly vzteku, strachu nebo čehokoli, kdy reagujeme dynamicky, tak jsou dlouhodobé jemnější emoce, které řídí moje chování, můj život a jsou projevem nějakých mých struktur, které jsem nabyla v průběhu života, potažmo dětství. Konkrétně je to teď lpění na partnerství. Uvědomuji si, že jsem typ člověka, který musí být neustále v nějakém vztahu. Již snad od školky jsem koketovala s muži s tím záměrem, aby se do mě zamilovali, stali se mými vysněnými princí, pečovali o mě, já o ně a budovali jsme spolu „žili šťastně až do smrti“... Mám za sebou na můj mladý věk již více dlouhodobých a vážných vztahů a teď jsem poprvé za celý svůj život v situaci, kdy nemám partnera a cítím pocit prázdnoty a velkou potřebu zaplnění této oblasti v mém životě. Doteď jsem lepila rozchody dalšími partnerstvími, vždy se bezhlavě zamilovala a hned viděla svatbu a děti apod... bez racia, s růžovými brýlemi jsem začínala a pak dřela na tom, abych změnila partnera ku obrazu svému nebo sebe, jelikož jsme k sobě prostě nepatřili...

Teď poprvé v životě se mnou sice cloumají emoce, ale já si je zároveň uvědomuji a částečně je pozoruji z nadhledu a ptám se sama sebe, co je správné? Jak to má být? Mám se držet zpátky a čekat až konkrétního muže dostatečně poznám a pak mu až otevřít srdce? Taková myšlenka mě až mrzí... Od malička mám srdce na dlani a toho si na mě i lidé nejvíc cení... a já tuto vlastnost na sobě miluji, občas až obdivuji.

A přitom jsou v tomto případě pro mě ty nejpozitivnější emoce slepým vodítkem... Přijdu si jako důvěrný pes. Muž se mi líbí, lichoť mi, začne se zajímat, pečovat a já už stavím zámky a budoucnost, bezpodmínečně otevírám srdce a přehlížím varovné signály, protože věřím, že láska hory přenáší. Ona je asi přenáší, ale často nemění povahu lidí...

Zajímavé je, že si uvědomuji, že v momentu, kdy jsem v životě ve flow, kdy se realizuji, mám spoustu aktivit, setkávám se s přáteli a zkrátka žiji v hojnosti života, pocity osamělosti, úzkosti ze samoty necítím... Jakmile se však čas zastaví, jako se to stalo teď při koronaviru a já jsem navíc ještě zamrzlá kvůli škole, která mi již nedává smysl a které musím věnovat čas a pozornost, jelikož jsem se rozhodla ji dokončit, tak se vyplavují všechny tyto pocity obětí... pocit nedostatku pozornosti, strach ze samoty, potřeba uznání, pozornosti apod.

Bavili jsme se o tom s Davidem a řekl zajímavou větu: „Hlavně nekroť své srdce, jen víc zapoj hlavu a posilni racio.“ Velmi cenný náhled od člověka, který mě zná asi 3 roky a 2 roky v intenzivním partnerství. Náš vztah byla krásná výměna energií – já ho naučila emoce více





prožívat a komunikovat je a on mě teď učí více poslouchat racionálně a nestavět si neustále vzdušné zámky, které přináší nespokojenost očekáváníí...

Což mě zase dostává k tomu, co říkala Míša: „Myslím, že si akorát potřebuješ přestat vysnívat ty pohádky a bude to všechno dobré.“

Odkud ten můj idealistický sluníčkový přístup k životu pochází? Máma říkala, že když mě čekala, koukala neustále na pohádky... a dělá to mimochodem dodnes. Tátu jsem měla vždy za boha a za dokonalý ideál muže. To mě naštěstí již přešlo a po prozření jsem si uvědomila, že vlastně potřebuji partnera, který bude mít některé vlastnosti úplně opačné. :D

Vnímám, že je pro mě ale velmi těžké zavřít dveře tomuto mému dnění, stavěním si zámek, pohádkám, princům, růžovým brýlím apod... Jako bych se musela probrat do šedé reality, kde to přece nikdy není tak dobré, jak si to vykonstruuji. Je to jako bych zavírala dveře svému dětství, svému vnitřnímu dítěti, své naivní Monice, kterou v sobě mám a mám ji ráda. Určitě bude existovat nějaké jemnější řešení než zavřít dveře svému idealismu. Nejspíš to bude v posílení racionality, jak mě nabádala Míša i Dave.

Jak to však udělat, když člověk nečekaně potká někoho, u koho se rozpustí kolena, rozbuší srdce a v břiše tančí motýli... na to jsem ještě nepřišla a je to ztraceně těžké. :D Nicméně užitečné, jelikož si tím možná ušetřím další vztah, ve kterém se po roce a půl proberu s tím, že jsme vlastně každý úplně jinde a já byla zamilovaná do představy. 😊

Co je smyslem mého života?

Cítím, že bych měla žít tak, abych rozvíjela své dary a talenty a prozařovala je do okolí tím, že je budu sdílet s lidmi a tím jim pomáhat a dávat radost. Tvoření komunity a péče o lidi mi dávají největší smysl.

Sebeprosazení a asertivita

Pro mě ožehavé téma. Máma na své právě vždy dle mého názoru až příliš lpěla a nepřijímala nic jiného, navíc se lidem snažila někdy názory i vnucovat. Zařekla jsem se, že takovou cestou nepůjdu. Naopak táta nikdy nebyl rozhodným mužem, který by bouchl do stolu, řekl, co potřebuje, ukázal své hranice a stál si za nimi... Což jsem též vnímala, že není zdravé pojetí sebeprosazení. Sama jsem tedy nastavená v jakémsi meziprostoru, kde bych nebyla agresivní, tak se spíše lidi snažím vmanipulovat do svých názorů... všímám si, že to dělám u blízkých lidí. V rámci mé profese a neznámých lidí si toho však netroufám, a tak radši ustupuji, potažmo prchám. Vyloženě nepříjemné jsou mi jakékoli situace, kdy se mám postavit za svůj názor či sama za sebe, jelikož v sobě v drtivé většině cítím velkou nejistotu. Nikdy nevím, co je nejlepší řešení a co je správné a mám v sobě obavu z toho, že mé rozhodnutí buď nedává smysl nebo že není funkční apod. Mám tendence se tak zbavovat zodpovědnosti a nechávat ostatní rozhodovat.

Neustále s tím pracuji a snažím se vykráčet ze své komfortní zóny, abych se zkrátka otrkala a časem tu důvěru sama ve svá rozhodnutí získala, nicméně při představě jakéhokoli vyjednávání se mi stahuje žaludek. Nemám to ráda a je to pro mě náročné.

Integrita

Moc dobře si uvědomuji, že stavím na hodnotách, které však ne vždy 100 % zastávám. Vybavuji si, že při poslední hře Get2KnowMe byly moje hodnoty





JÁ – láska sama k sobě, znát sebe a své hranice – to se mi ne vždy daří a často se ohýbám a cítím nekomfortně, nicméně pracuji na tom a vidím, že mám výsledky a čím dál se v této hodnotě ukotvuji a je mi v ní lépe a lépe. Trochu se však děším toho až se jednou stanu matkou, protože cítím, že jakmile budu v sobě mít život, tak se dám okamžitě na druhé místo a budu těžce hledat to, proč by to tak nemělo být.

SVOBODA – Krůček po krůčku ji buduji a jsem na sebe pyšná. Víím, že časem dojdou do bodu, kdy budu i vydělávat dost peněz... Teď je pro mě hlavní téma svobody ve vztazích a být vůbec schopná být sama...

SMYSL – bez smyslu nejsem schopná dělat konkrétní činnosti. Teď to vidím přesně na diplomce. Prostě jedinou motivací je to, že už mě to stálo 64 000 a mé rodiče 60 000. Jelikož však mám vyšší prioritu smysl než peníze, byla bych schopná to i zabalit před koncem a je pro mě velmi těžké to dodělat. Spíš vnímám, že to dělám pro rodiče... což ale nekoresponduje s hodnotou svoboda a já, kdy prostě nebudu dělat věci kvůli názoru ostatních... :D A jsem v kolotoči, ze kterého se špatně vychází a strávím spoustu času nad vymýšlením a hledáním smyslu a žádný čas nad reálným psaním... tomu se říká vědomá prokrastinace :D

LÁSKA – tam patří všechny mé vztahy, které se snažím stavět na lásce, což mi funguje a mé vztahy jsou obecně krásné. Láska prostupuje celý můj život... můj bývalý přítel mě pojmenoval „láskotvorem“ :D Lidí to ze mě cítí a já přirozeně přitahuji spoustu lidí, kteří přicházejí, aby si dobyli své pohárky... já jen musím držet pevně ten vlastní a dávat jen tolik, kolik skutečně chci a může dát.

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ – pro mě znamená neustálé posouvání sama sebe, vlastní sebeaktualizaci a rozvoj – je to moje vstupenka ke spokojenějšímu životu

