



Knihá Já a já 😊

Vnímání přítomnosti

Dle přiděleného testu mi vyšlo, že mám Hedonistický způsob vnímání času, ale tedy extrémně. Zprvu se mi tento výsledek vůbec nelíbil, a tak jsem si celou kapitolu četla znovu. Musím tedy podotknout, že ani fatalistický způsob vnímání času se mi nelíbil. Když jsem jí četla asi po třetí, říkala jsem si, že možná něco málo z toho mám i já...:😊 no a když jsem to četla s odstupem času 4- 7 dnů, smála jsem se nad tím a říkala si, že jsem to celá já. Potřebovala jsem čas na zpracování některých věcí, které jsem si nechtěla přiznat nebo nechtěla vidět nebo jsem původně pochopila špatně.

Vnímání minulosti mi vyšlo převážně pozitivní

Vnímání budoucnosti mi vyšlo tip-top konstruktivní 27 a transcendentální 28. Tento výsledek jsem očekávala. Co se týká budoucnosti mám to tak nastavené.

Sebeúcta

Sebeúcta jako taková je jedno z velkých témat, které jsem v minulosti řešila cca 13 let zpět, když jsem byla na MD. Uvědomuji si, jak lehké je ji někomu vzít. Samozřejmě do toho vstupuje spousta faktorů. Příběh pomalu vařící žáby, je naprosto přesný, jak to mnohdy začíná, a jak to opravdu funguje. Obdobnou situaci jsem si prošla a nebyla to lehká doba. Byla to doba, kdy jsem přemýšlela nad smyslem života a zda vůbec je nějaký důvod žít. Naštěstí, jsem důvody našla. Tenkrát pro mě bylo zásadní 3 denní školení na téma (přístup orientovaný na člověka dle Rogers), který pro mě byl sice ničující, ale z tohoto kolotoče mě vyvedl. Vyvedl a já přeskládala myšlenky a život. Nyní zpětně po hlubším prozkoumávání jsem zjistila, že jsem sice šla životem dál, ale vytvořila jsem si, na základě, této zkušenosti spousta ego obran. Jedna z nich je nebýt na nikom závislá finančně a naučilo mě to nevěřit lidem, kteří tě jednou zradí nebo ublíží. V tomto jsem se cyklila krásných 13 let. Někdy víc jindy míň, ale bylo to tam. 😊

Smysl mého života

Nad smyslem mého života přemýšlím snad od nepaměti. Neustále zvažuji, co dělám a zda jdu správnou cestou. Mám vnitřně nastaveno, že když půjdu špatně, tak mi to život dá najevo. 😊 Je to pro mě signál, zastav se a vrať se k sobě. Popřemýšlej, kam máš jít. Když neposlouchám tyto signály, ze zkušenosti vím, že mi vždycky osud dá takovou ránu, že jsem hned srovnaná a vím kam jít a co dělat. 😊

Můj smysl života je pomáhat lidem, no jo, je to hezké a zvučné, ale jak? Je mnoho způsobů, jak jim pomáhat. **Já jim naslouchám, naslouchám a vracím zpět k nim samotným.** V podstatě toto dělám víc jak 20 let. Starala jsem se o staré a nemocné. Byla jsem u nich, když odcházeli ze života, byla jsem u nich, když bilancovali nad svým životem, byla jsem pro jejich rodiny, když odešli. Prostě, jen být a naslouchat. Vyslyšela jsem tolik krásných životních příběhů, tolik lidské bolesti, že by to vydalo na knihu. Každý příběh mě, ale vždycky něco dal, každý příběh mě formoval. Toto je moje cesta.





Sebeprosazení

Zdravé sebeprosazení je pro mě výzva, kterou chci určitě zvládnout. Ne vždy se mi povede zdravě se prosadit a být mistr ve win win komunikaci. Musím, ale říct, že v momentě, kdy jsem poznala a pochopila, jak fungují ego obrany. Stává se to pro mě mnohem lehčí a uchopitelnější. Za cca 5 měsíců musím říct, že to začíná nést své ovoce. Když se něco stane, co se mi nelíbí nebo s čím nesouhlasím, vždy se v daný moment zamyslím, nad tím, jak chci, aby tato komunikace dopadla. Co mi to přinese a pak se rozhodnu, jak budu mluvit. Hodně mi pomohl i popis rolí. Vědět, v jaké jsme roli, kým pro mě ten druhý je, kým já pro něj a jaký chci s ním mít vztah. Je to velmi osvobozující pocit být pánem situace, být pánem jednání. Být sám za sebe. Pomohlo mi to nejvíce v roli dcery s mojí mamkou. Musím říct, když řekne, co se mi nelíbí, tak se hned vrátím k sobě a snažím se situaci popisovat a pojmenovávat, co to dělá s mými emocemi atd. Je to velmi hodnotné a náš vztah to nesmírně posunulo k lepšímu. Nikdy jsem si nemyslela, že si sedneme a budeme se spolu bavit na téma... *Hele toto, když říkáš, ...víš, jak moc mi tím ubližuješ a zraňuješ.... Ty to takto chceš?? Ty mě chceš zraňovat?? Odpověď, vždy zněla ne nechci, promiň, vedlo mě k tomu, já si to neuvědomila.... a mamka povídá svůj příběh a její bolístky.* V podstatě jí naskakují také její Ego obrané mechanismy. Nejsem naivní a vím, že občas nastane situace, kdy to zase nedáme a ega zvítězí, ale důležité je si to uvědomit a zase se vrátit zpět.

Co se týká hranic

Velmi brzy jsem se naučila mít jasně dané hranice v práci. Udržet si hranice v soukromém životě mi dělá problém, jelikož do toho mnohdy vstupují emoce, moje nebo někoho koho mám ráda. Víím, že mnohdy to pro mě nebylo dobré, ale neuměla jsem říct ne. Mnohdy jsem byla ve fázi sebeobětování a braní cizí odpovědnosti na svá bedra. Nyní jsem ve fázi, že se učím. Je to, ale až na základě toho, že víím, kdo jsem a víím, kým pro toho daného člověka chci být a jaký chci mít vztah. Toto je tak jednoduchý princip, který luxusně funguje, ale než na to člověk přijde... ☺ Když se rozhodnu vstoupit do role, která mi není příjemná a učinit tam něco... je to, ale vědomé rozhodnutí a nevstupuji tam s pocitem oběti, ale s pocitem, že to nyní chci takto udělat. Toto je zásadní rozdíl. Je to svobodná volba.

Sebevědomí

Sebevědomí jsem měla vždy spojené se špatným vzorcem chování. Mamka vždycky říkala, podívej se, jak se hvězda sebevědomá nese... a já viděla na těch lidech, namyšlenost, pýchu, aroganci, pohrdavost a s tím jsem si tedy pojila nezdravé sebevědomí. Toto byla pro mě představa sebevědomého člověka. Nikdy jsem taková nechtěla být, tedy být sebevědomá. Až nyní víím, že sebevědomí je o tom přijmutí sebe sama se vším dobrým i špatným. Jsem taková, jaká jsem, a každý má právo si vybrat, zda chce být v mé blízkosti či nikoli... Bože to je, tak krásné uvědomění. Stává se ze mě sebevědomá žena.... ☺

Sebedůvěra

Sebedůvěru jsem v sobě měla vždycky. Nevím, kde se ve mně brala, ale víím, že vždy, když jsem chtěla něčeho dosáhnout a věřila jsem tomu, tak jsem to zvládla. Je pro mě důležité dělat věci, které mají smysl. Tím, jak stárnu a je za mnou jde vidět více a více výsledků, jak v pracovním, tak v soukromém životě, na které jsem hrdá, dodává mi to i značné množství zdravého sebevědomí. Jsem vděčná za každou překážku a za každou špatnou zkušenost, která mě posilnila a posunula dál. Dál na mé cestě, která nebude o nic míň zajímavá a lehčí než doposud, ale bude moje a já se na ji těším.





Ego obrany

Co se týká ego obran v první fázi jsem si přiznala pouze jednu, a to je racionalizace. Po čase jsem zjistila, že jich mám více a to:

Popření, racionalizace, přemístění, projekce, kompenzace (velmi často), identifikace, fixace, potlačení, rezignace, agrese, super konformita, útek do fantazie (asi před 13 let od té doby ne), obrana ve vnímání, sociální maska, regrese. Myslím, že bych jich našla více. Myslím, že je ve svém životě budu mít pořád, jen možná v jiné míře a hlavně vědomé. Pochopení egoobran mi pomohlo v pochopení chování i jiných lidí. Už se neptám, proč to udělali tak nebo onak, prostě to přijmu. Když někoho vidím, jak se nevědomě plácá v ego obranách, mám pro něj hlubší pochopení. V tu chvíli mě napadne, že by potřeboval pomoc formou rekonstrukce identity, ale i toto je jen pro lidi, kteří to chtějí. Což nejsou všichni. I toto je zcela v pořádku.

Vím, že občas zase udělám něco jinak, než bych chtěla, nebo špatně co nebude v souladu se mnou samou. Jenže nyní bude rozdíl v tom, že si to člověk umí vyhodnotit a vzít si z toho zkušenost, a to je to nejcennější. Je to živý proces nikdy nekončící.

