



Má uvědomění při čtení knihy Já, rekonstrukce vlastní hodnoty

Při čtení této publikace se mi především začaly pojmenovávat oblasti, které jsem poodhalil při hře Get2KnowMe a také v rolích, které zastávám.

Předně se mi velmi líbí opakovaná orientace na přítomnost u většiny technik, které v knize zaznívají. Jak jsem již uvedl v některém z předchozích úkolů, dlouhou dobu, možná v podstatě od mého dětství, jsem žil v budoucnosti. Taktéž jsem si uvědomil, že jsem trpěl tzv. Overthinking, což se ve zkratce projevovalo tak, že jsem tak dlouho přemýšlel a nechal myšlení, aby mě ovládlo, že jsem vždy vykřesal situace, které vedly k obavám či strachu. Na základě tohoto jsem často užíval ego-obranu racionalizací, ale jak již tušíte, k rozpuštění obav toto nevedlo. Tuto skutečnost jsem rozpoznal a přijal ji teprve nedávno, kdy jsem začal hledat sám sebe. To víte, stálo mě to emoci hněvu, když jsem si uvědomil, jak na tom vlastně jsem, a co jsem celé roky jen opomíjel, či svaloval vinu na druhé. Zároveň jsem však cítil úlevu a i radost, protože, jak je také popsáno v této knize, základem sebepoznání je si otevřeně přiznat, kdo a jaký vlastně jsem, a toto poté plně akceptovat. Zastávám názor, že právě toto je základním kamenem pro rozvoj vlastního Já.

Dalším pro mě velmi důležitým tématem v publikaci byla sebeúcta. Na základě toho jsem si uvědomil, že jsem v podstatě velmi velkou část života budoval sebeúctu tím, že jsem se snižoval pod ostatní. Na základě toho jsem si až v posledním roku vysoké školy uvědomil, že jsem byl celý život ve vleku mamky. Nic proti ní, je to úžasná žena, a velmi jí děkuji za to, co pro mě udělala. Zpětně si uvědomuji, že vždy vše chtěla mít pod kontrolou (což jí vydrželo doteď), což zahrnovalo i mě. Postupně jsem se tedy nevědomky nechal „vlákat“ pod její kontrolu, což ovlivnilo mou vzdělávací dráhu přesně podle toho, co chtěla ona. Protože je povoláním učitelka, není tudíž překvapením, že jsem též absolventem pedagogické fakulty MU. Tímto bych však nechtěl vyvolat dojem, že nejsem spokojen s tím, že jsem dosáhl magisterského stupně vzdělání, to rozhodně ne, a velmi si toho vážím. V poslední době však pracuji na tom, abych se z této podřízené role vymanil, což se mi velmi daří, na druhou stranu to vede ke zvýšenému počtu hádek, kdy mamka bývá v některé z nižších emocí, většinou v obavě či hněvu. Na základě technik modulu Anatomie komunikace se mi však čím dál častěji daří tyto situace zvládat s grácií, aniž by jedna strana utrpěla.

Velmi důležitou byla pro mě i Asertivita. Toto téma mi pomohlo především k pojmenování toho, co jsem již začal vědomě praktikovat. Na základě tohoto jsem si uvědomil, že jsem již schopen otevřeně sdělit, když se mi něco nelíbí, či když to jde proti mým hodnotám. Nejen však, že to sdělím, ale sdělím to naprosto klidně a čím dál častěji si uvědomuji, že ani případná reakce druhé strany mě vůbec nerozhodí a pokud ano, jen ve velmi malé míře. Domnívám se, že je to proto, že je to v souladu se mnou samotným, s mými hodnotami. Jsem si čím dál více vědom toho, co vlastně chci, a co už je mimo tuto zónu a plnil bych tím například cizí vůli či převzal za někoho zodpovědnost. Tyto pokroky jdou po malých krůčcích. Protože se tím zabývám již cca 2-3 měsíce, již jsou nějaké pokroky vidět. V poslední době je také mým cílem dojít k řešení, které uspokojí obě strany a využívám techniku měkkého pozičního vyjednávání, ne vždy se však úspěšně zadaří. Uvědomuji si také, že není jen potřeba se vždy dohodnout, ale pokud by dané řešení či výsledek nebyl v souladu se mnou, k ničemu by to nevedlo.





Velkým uvědoměním bylo pro mě také jasné odlišení pojmů sebevědomí a sebedůvěra. Přiznám se, že jsem až doteď žil v domněnání, že se jedná, když ne o stejné, tak pojmy velmi podobného významu. Pokud tedy navážu na znalosti, které jsem získal čtením knihy, aktuálně (mimo jiné) procházím fází, kdy získávám, či možná znovu objevuji, sám sebe, takového, jaký jsem ze své podstaty, tedy sebevědomí. Během posledních pár měsíců jsem o sobě zjistil takové věci, o kterých se nikdy nepřemýšlel, nebo možná lépe popsáno, že jsem si je nechtěl připustit. Přiznávám, že většinu z těchto věcí by dnešní společnost hodnotila slovem „nežádoucí“. Ano, jakmile jsem tyto, řekněme ne úplně žádané, věci objevoval, ocital jsem se v emoci hněvu a studu za to, jaký vlastně jsem. Jak jsem již popsal výše, naplnilo mě to však i radostí z toho, že konečně začínám poznávat, kdo jsem bez toho, abych se řídil společností či názory někoho jiného. Cítím se svobodněji, že o sobě rozhoduji sám, ze své iniciativy, nikoliv podle toho, kdo mi co řekne. Jakmile nějakou takovou věc najdu a pojmenuji si ji, již jsem schopen s ní pracovat.

Co se týče sebe sebedůvěry, čím dál více poznávám, že jsem míru své sebedůvěry měl velmi, velmi dlouho hodně nízko. Projevovalo se to jednoduše. Neměl jsem odvalu prakticky na nic. Tím, že jsem neznal ani sám sebe, tak pro mě například prezentace před třídou ve škole znamenala několik dní v naprosto svazujících obavách, které mě doslova pohltily. Toto trvalo hodně let, a velmi mě to zasáhlo. Až v poslední době se toto zlepšuje, a možná ty pokroky vidím o to větší, protože v minulosti toto bylo opravdu velmi nepříjemné. Rozhodně nechci tvrdit, že již tento problém nemám, uvědomuji si však, že jsem v tomto ohledu na UAMu v tak bezpečném prostředí, že mi to umožňuje klidný rozvoj a pokrok, aniž by se tyto nižší emoce často objevovaly. Právě bezpečné prostředí a podpora od kompetentních lidí a kolegů je právě něco, co jsem k tomuto potřeboval. Tito lidé mi otevřeně dávají najevo, že mi věří, že to zvládnou, vidí i pokroky, které dělám. Toto vše ve mě dokáže zmíněné obavy zcela vypnout, a pokud už přijdou, jsem i schopen je otevřeně sdělit a adekvátně s nimi pracovat, i když ještě ne vždy se mi toto daří.

Posledním tématem, o kterém bych rád hovořil, je přijetí vlastní (z)odpovědnosti. Když jsem se díval do své minulosti, bylo pro mě zcela obvyklé, že pokud se jednalo o nějakou mou chybu/problém, měl jsem vždy tendenci se vymlouvat, že to či ono za to může, a já s tím nemohl nic udělat. Největším problémem, který si dnes zpětně uvědomuji, bylo to, že tato strategie vesměs vycházela. Na základě tohoto jsem si to poté spojil s tím, že pokud toto udělám, věci se pravděpodobně vyřeší, a já nebudu ten špatný. V dětství se to týkalo například rozbití nějaké věci, a pokud se na to přišlo, užíval jsem ego-obranu agresí, kdy jsem se cítil ohrožen, což vedlo k hádce. V posledních měsících se snažím o to, abych vždy daný problém či skutečnost ihned přiznal, což se mi daří. Ve většině případů však dojdou k daleko lepšímu výsledku, než kdybych hodil vinu na někoho/něco jiného, protože mi lidé často říkají, že to nic není, případně navrhnou řešení, které přijmu za své. Jedná se třeba o práci či finance, nicméně, pokud například zaplatím rozbitou věc, mám velmi dobrý pocit z toho, že jsem přijal zodpovědnost za své konání, a situaci jsem vědomě uzavřel k oboustranné spokojenosti. Vyvolává to ve mně emoci radosti.

