

# MÁM HODNOTU VLASTNÍ IDENTITY

V tomto materiálu naleznete příběhy vašich předchůdců, studentů a absolventů Univerzity aplikovaného managementu. Popisují posuny v oblastech, ve kterých se právě zdokonalujete. Tyto příběhy vás můžou v ledasčem inspirovat. Porozumět jim vám pomohou teoretické základy, o které se opíráme.

Příběhy jsou v textu vyznačeny *kurzívou*. Všechny příběhy jsou převzaté z dílčích úkolů účastníků programu Rekonstrukce identity a Just Grow pod UAM. Aby byla zachována autenticita příběhů, uvádíme je v původní podobě.

Věříme, že vám tento materiál bude bohatou inspirací.

## OBSAH

IDENTITA A ROLE .....	4
KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ.....	10
EGO-OBRAVNÉ MECHANISMY.....	13
EMOCE A POTŘEBY.....	15
ZDROJE .....	17

*„Samotná aktualizace mého života není vždy příjemná... vlastně seberozvoj mi přináší nejvíce nepříjemných pocitů. :D Díky seberozvoji jsem nucená se na sebe neustále dívat do zrcadla a to někdy bolí, když se cítím, že jsem ztracená nebo jsem taková a maková... Vždycky ale nakonec najdu soulad se sebou sama, něco pozměním, přijmu nějakou svoji stránku, udělám nový krok a dlouhodobě jsem zkrátka spokojená.“*

## IDENTITA A ROLE

**Identita** = to, kým skutečně jsme. Kým chceme a nechceme být. Dokud na to nepřejdeme, budeme vstupovat do rolí, které nejsou v souladu s naším přesvědčením.

*„Dlouhou dobu, možná v podstatě od mého dětství, jsem žil v budoucnosti. Tak dlouho jsem přemýšlel a nechal myšlení, aby mě ovládlo, že jsem vždy vykřesal situace, které vedly k obavám či strachu. 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 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.“*

Identitou je tedy to, co zůstane, když se oprostíme od všech rolí.

*„Zpracování minulých nepříjemných událostí je vždy dlouhodobý proces, do kterého opakovaně vstupuji, abych byla se svojí minulostí v souladu, abych ji přijala. Je to jako bych pomalu svolékala šaty své minulosti, svých zážitků a kousek po kousku se dostávala sama k sobě. Čím víc kousků vidím a přijímám, tím blíže se dostávám ke své identitě. Některé věci se mi podařilo přijmout a pustit možná již úplně (nebo alespoň do té míry, co jsem si toho vědoma), u některých teď cítím záchvěvy nostalgie a u některých mě čeká ještě pár slupek. ☺ A věřím, že přijdou další, které budu pak muset přijímat.“*

*„Velkým uvědoměním bylo pro mě jasné odlišení pojmů sebevědomí a sebedůvěra. Přiznám se, že jsem až doteď žil v domnění, že se jedná, když ne o stejné, tak pojmy velmi podobného významu. 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 žádoucí, 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.“*

Jestliže je naše identita zdravá, objektivně vnímáme, co se kolem nás děje a jak se cítíme, na základě čehož se rozhodujeme. Nezdravou identitu ovlivňuje ego.

*„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 tordit, 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 schopen je sdělit a adekvátně s nimi pracovat, i když ještě ne vždy se mi toto daří.“*

*„Dalším pro mě velmi důležitým tématem 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 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, které jsem si osvojil na UAM, se mi však čím dál častěji daří tyto situace zvládat s grácií, aniž by jedna strana utrpěla.“*

*„Velmi důležitým tématem pro mě byla i asertivita. Uvědomil jsem si, 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.“*

**Role** = pojmy, do kterých naše identita vstupuje (partner, rodič, pracovník ...). Role má vždy určitý smysl, povinnost a výsledek.

*„Při psaní rolí jsem si uvědomil, v jakých rolích se pohybuji, které mě baví, které ne a na kterých chci pracovat, protože mě mohou posunout v životě osobním i pracovním někam dále. Role, které rád nemám, tak se jich zbavím úplně nebo je ideálně budu delegovat na jiné osoby, abych se mohl věnovat sám sobě a svým plánům, ve kterých vidím přidanou hodnotu a naplňují mě po určité stránce.“*

*„**Obchodník** – Jako introvert jsem se této role dost bál, ale naučil jsem se ji mít opravdu rád. Hodně mi to posunulo v osobním i obchodním životě a věřím, že mě to bude transformovat určitě dále. Chci na této roli pracovat, být více profesionální a zároveň efektivní při vyjednávání.“*

*„**Investor** – Konečně si chci přiznat, že mě to nebaví. Investuji jen z nutnosti. Stojí to moc nervů a peněz.“*

*„**Syn** – Rád bych začal vracet rodičům mnohem více než do teď. Chci jim umožnit více cestovat, aby si to pořádně užili na tom světě a mohli jít ideálně dříve do důchodu a rád bych jim tak oplatil, co celý život dávali mě.“*

*„**Benjamínek** – Vzhledem k tomu, že mám již nějaký věk, v této roli se pochopitelně dobře necítím. Jedná se všeobecně o to, že se mnou někdy jedná jako s dítětem. Kontrolování, zdali jsem dojel, jestli dorazím domů, někdy přehnaná péče či jednání, jsme sousedi. Měl jsem dojem, že se mi matka snaží podstrčit své názory nebo mě někam natlačit, kam chce ona. Což je způsobeno mojí přirozenou nerozhodností. Nyní ale si tohoto všímám, takže jsem již na něco takového odolný a snažím se tuto roli Benjamínka přehodit do komfortních rolí.“*

*„**Dcera** – Už jen vůči mámě. Značně vyčerpávající, máma mě chce mít podle svých představ. Má na mě velký vliv. Omezuju kontakt na minimum, většinu podstatných věcí zamlčuju, hledám v tom způsob, jak přežít.“*

*„Toto není pro mě role, ale spíš výzva. Jsem úplně jiná, než by si moji rodiče přáli. Od tatky jsem kritiku nějak neřešila, nikdy ve mně nezanechávala žádné hluboké rány oprati bratrům. Snad si ani nevybavuji nic, co by mě nějak zasáhlo. Zato od mamky jsem to vždy velmi těžko nesla. Trvalo dlouho, než jsem si našla místo na slunci... ne na jejím, na svém... Její očekávání, srovnávání, kritičnost, obava, co na to řeknou druzí, snaha o dokonalost mě spoustu let neskutečně svazovala. Dokud jsem nepochopila, že to je její příběh, ne můj. Já mám svůj!!! Dříve jsem si neustále kladla otázky Proč??? Bylo jich tisíce. Odpověď asi na ně nedostanu, ale to nevadí. Já jsem pochopila, že ona se cyklí v nějakých svých ego obranách a v tom, co jí dala do života její matka. Až teď vidím, jak všechny její přesvědčení se jí podepsaly na jejím zdraví. V momentě, kdy jsem pochopila její ego obrany, již v sobě nemám pocity zlosti, naštvanosti, mrzutosti, lítosti a další. Pozvolna přichází pochopení bez vysvětlení.“*

*„Až nyní jsem pochopila svůj úděl v této rodině. Já jim ukazuji, že lidé mohou mít jiný názor a nebojí se ho říct. Dokážu pojmenovávat věci pravým názvem a jsem schopna si za to nést odpovědnost. Již se nestavím do role dcery oběti, ale do role dcery učitelky, jsem učitelem svých rodičů a toto je pro mě velmi obohacující osvobozující zkušenost. Vnímám to jako léčebný proces. Vztahy se začínají pozvolna narovnávat. Je to dlouhá cesta, ale to, že jsme na ní, již vnímám jako malé vítězství.“*

*„**Uklízečka** – Na tuto roli si musím dávat pozor. Pramení to z toho, že mě moje matka vedla až pedantským způsobem k úklidu. Velmi rychle tomu umím propadat. Takže si to musím hlídat, abych tomu nepropadla. Jelikož je to svazující a otravné. Mám nastavená pravidla, kdy se uklízí a co a jak. Pak vědomě dělám, že to nevidím (udržuji si vědomý binec). Jinak bych byla schopná gruntovat barák od rána do večera a každý den...“*

*„**Matka** – Jedna z nejtěžších životních rolí. Moje matka mi velmi silně vtiskla představy o tom, jaká bych měla být matka. Její kritičnost, spojená s mým pocitem se jí zavděčit a mít pocit uznání, mě proníchl 8 let v roli tak neskutečně svazovala, že jsem si vůbec nevšimla, jak moje vlastní milované prvorozené dítě ničím. Ničím představami někoho, komu se stejně nikdy nezavděčím. Takže po několika uvědoměních, meditacích, očistných rituálech a vracení k sobě samé jsem se rozhodla, že budu matka taková, jaká chci být, se všemi klady i chybami. Neskutečně se mi ulevilo nejen mě, ale i mé starší dceři, na kterou jsem přenášela všechny očekávání, nároky a ostatní hnusy. Nyní to s holkami ladíme, někdy to zaskřípe, jindy je to úžasné, a tak to má být. Vnímám jako důležité mnohdy si s nimi sednout a říct, jak to mám nebo co mě k tomu chování vede. Vidím na nich, že má nedokonalost a snaha o tom mluvit jim poskytuje prostor být také nedokonalými a vědět, že je to v pořádku. Nyní to mám nastavené tak, že já jsem člověk, který je provází na jejich cestě do té doby než životem zoládnout jít sami. Jsem jejich přístav v bouři, ta, co je zvedne, když upadnou na své cestě, pofouká bobinko a vyšle zase do světa. Jediný můj cíl, který vůči nim mám, je z nich vychovat lidi, kteří znají vlastní hodnotu a jsou šťastní.“*

*„Přemýšlela jsem, jak se cítím jako matka a co mi tato role přináší... Nejprve na mě padla tíže, ale pak jsem pochopila, že moje role matka má v sobě skrytých mnoho menších či větších rolí.“*

*Poté, co jsem vypreparovala skutečně pouze roli matka, zalil mě velmi příjemný pocit. Těší mě, že mohu životem provádět dvě bytůstky, které si z těch skoro 8 miliard lidí vybraly právě mě.“*

*„**Uspávačka dětí** – Před spaním si ke každému z našich dětí na chvilku lehnu a povídáme si o tom, co jsme ten den prožili. Jestli to bylo fajn a za co jsme vděční. Baví mě i na zdánlivě obyčejných nebo ne úplně povedených dnech hledat výhody a hezké okamžiky. Dcerce 10 let se vždycky rozzáří oči a syn 11 let (negáč, bručoun, introvert) nakonec klidně usíná s pokojným výrazem ve tváři. Často přemýšlím, jestli se někdy jeho postoj změní... Každou večerní diskusi začíná nějakým trablem. Můj největší úspěch je, když usíná klidný a uvolněný. Je to výzva, ale tohle mi rozhodně dává smysl i energii do nových dnů.“*

*„**Manželka** – Po 13 letech života v dojmu, že mám toho nejlepšího chlapa, jsem se podívala pořádně a s manželem se rozešla. Momentálně jsme pořád v jednom domě spolu se 3 dětmi, každý spíme jinde, ale manžel rád zapomíná, že na některé věci už nemá právo. Uvědomila jsem si, že léta přešlapování na místě, kdy jsem nevěděla, kam se vydat, byla do značné míry ovlivněná tím, že většina mé energie šla právě do role manželky a rolí přidružených. Umím se skvěle přizpůsobit a dělat ideální partnerku. Ale ztrácím v tom sebe. Jedna z pod-rolí, které mě vyčerpávaly, bych nazvala ozdobný doprovod na společenských akcích – je dovoleno usmívat se a být krásná, ale nikoho nezajímá, co chci říct. Vyčerpávající!“*

*„Tato role je pro mě velmi důležitá. Současně si uvědomuji, že je to role velmi obtížná a nemohu říct, zda je pro mě + -. Asi jak kdy. S manželem jsme si prošli na společné cestě již mnohým. Je však pozoruhodné, že při každé manželské krizi, kterou jsme spolu zažívali (a nebylo jich málo), jsme si vždycky sedli a položili otázku, zda spolu stále chceme být a proč. No a co proto jsme ochotni udělat. Vždy jsme si dali prostor, každý se nad tím zamyslel. Vždy jsme to pak prošli a dobrali se závěru, že se máme ve své podstatě stále velmi rádi, a tak nám dává smysl ve vztahu pokračovat a ladit vzájemné očekávání. Současně si uvědomuji, že se to proces, který se kdykoliv může změnit.“*

*„**Snacha** – Nenápadně vyčerpávající. Pod rouškou péče a lásky jsem manipulována tam, kde mě chtějí mít.“*

*„**Milenka** – Momentálně neaktuální role. Spadla jsem do ní omylem, neplánovaně, naprosto absurdně, ale jsem za tuto zkušenost nesmírně vděčná. Čas s milencem byl plný pozornosti, péče a lásky a pomohl mi dobít si po letech vyčerpání baterky a podívat se na svůj život jinak. Budu opatrná, jestli do této role zase někdy vystoupím.“*

*„**Žena** – Tady jsem sama sebe překvapila, že jsem označila minus. Přemýšlela jsem, co mi vadí zrovna v této roli. Je to rozdělení rolí v rodině, které se nám díky manželově vážné nemoci vloni tak nějak zašmodrchalo. Abych mu ulevila, přebrala jsem s vervou sobě vlastní vše a pak, když*



*se mu udělalo lépe, oba jsme zapoměli to nějak vrátit zpět tak, jak by to mělo být, tak, jak je to pro mě důležité.“*

*„Strýc – Tohle bude hrozné popisovat, ale ano, v této roli se cítím stále nekomfortně. Nenašel jsem si k dětem žádnou cestu a spíš mě rozčiluje, jaký dělají binec. Zkousím si s nimi hrát, ale jsou buď příliš aktivní, nebo příliš nechápaví. Také nějakým pro mě nekomfortním způsobem zasahují do jejich činnosti jejich rodiče. Mám pocit, že jsou ty děti špinavé celkově, protože se prostě nemyjí a na vše sahají a narušují mi moje teritorium. No aspoň jsem si to přiznal na tomhle papíře. Proč mě tyto věci tolik rozčilují?“*

*„Správce rodinné ekonomiky – Souvisí s rolemi v rodině. Přála bych si, aby manžel přebral celé břímě nebo alespoň jeho část... Zodpovědnost za vše a rozhodování za všechny mě dlouhodobě velmi unavuje, navíc v mých očích sráží partnerovo místo hlavy rodiny. Velmi trpí moje ženství a manželovo mužství to úplně zahrnovalo do kouta.“*

*„Herec – Tuto roli občas musím hrát, jde o roli, v které hraji určité rysy, osoby, věci. Někdy příjemné věci třeba na pobavení – jako šašek, vtipálek, blázen. Někdy nepříjemné – jako lhář, agresor. Jsou to mini role, které řadím do vedlejší role Herec, které vyplývají z různých situací, které člověka v životě potkají a nezbyvá mu nic jiného než stát se na chvíli někým jiným, ať už kvůli rozveselení nebo kvůli obraně nebo něčemu jinému.“*

**Prostředí** = systém, ve kterém žijeme (společnost). Jestliže je naše identita silná, prostředí ovlivňuje pouze naše role. A naopak; je-li identita slabá, prostředí nejenže ovlivňuje role, prostupuje i do naší identity.

*„Od doby, kdy jsem zpracovala výzvu identita a role, na sobě pozoruji změnu hlavně v tom, že jsem si opravdu začala uvědomovat své role do hloubky, změnila jsem lehce své návyky. Pravidelně se snažím být sama se sebou, často se zastavím a jen dýchám a užívám si tu chvíli sama se sebou a moc mě to nabíjí pozitivně. Také jsem začala chodit na jogu a do přírody, což jsem před tím nedělala a naplňuje mě to a dělá mě to spokojenější, jsem méně napnutá a podrážděná. Celkově se více usmívám a mám pocit, jako bych k sobě nyní přitahovala taky jen pozitivní lidi. Změny si na mě všimla kamarádka, která mě zná 30 let, a taky rodina. Snažím se hodně praktikovat s rodinou, když si povídáme, tak se snažím s nimi rozebírat problémy a emoce jinak než dříve. Taky více naslouchám a celkově jsem více vyrovnaná.“*

Cítíme-li se tedy spokojeně ve své identitě, pak vykonáváme a naplňujeme role tak, jak to vyžaduje prostředí. Pokud tomu tak není, dostáváme se do krize identity, která se projevuje ego-obrannými mechanismy.

## KONCENTRAČNÍ CVIČENÍ

V předchozí kapitole jsme poukázali na souvislost identity, rolí a prostředí. V dnešním světě plném neustálých ataků prostředí máme ke své identitě mnohdy daleko. Abychom se mohli z našich rolí odpojit a dostat se ke své identitě, můžeme využít techniku koncentračního cvičení.

Jak správně postupovat u koncentračního cvičení?

1. Posadíte se pohodlně na židli. Ideální je, abyste měli pravý úhel mezi stehnem a trupem a také mezi lýtkem a kolenem. Neměly by být překřížené ruce ani nohy, protože překřížení zhoršuje krevní oběh. Koncentrační cvičení lze provádět kromě sezení i vleže či ve stoje. Poloha by člověku měla být co nejvíce příjemná.
2. Nyní zavřete oči a zvykejte si na současnou polohu. Obvykle se v tuto chvíli spouští tzv. vnitřní imaginace nebo obrazotvornost. Přestože přes zavřené oči nevidíte svět kolem vás, mozek vám může přes obrazotvornost zobrazit, co se děje. Se zavřenýma očima do vašeho těla nevstupuje v průměru 82 % informací.
3. Soustředíte se na to, jak dýcháte. Snažte se dýchat zhluboka. Každý nádech provádějte tak, abyste vnímali hloubku proudění vzduch do plic. Při výdechu si uvědomujte vzduch, který pozvolna opouští vaše tělo. Soustředíte se na dech a uvědomujte si, jak vzduch sytí vaše tělo.
4. Důležité je, abyste se při soustředění na dech nevěnovali ničemu jinému, žádným jiným myšlenkám. Přicházející myšlenky, které by vám normálně braly pozornost a energii, nejsou v danou chvíli důležité a jen vás mívají. Vždy, když se tato skutečnost bude dít, je vše v pořádku a vy provádíte koncentrační cvičení správně. Jestliže vás myšlenky odvedou od soustředění se na fyzickou funkci dechu, pak jste se přestali dostatečně koncentrovat a nechali se strhnout myšlenkami. A to je impuls k tomu, abyste obnovili vnímání dechu od začátku až do konce.
5. Poté otevřete oči.

Někomu to půjde snadno, někdo bude potřebovat více času na trénink. V každém případě zkuste vytrvat a objevit, co vám koncentrační cvičení přináší.

*„Začala jsem studium na UAM, a to koncentračním cvičením na první hodině... “Trápila” jsem se s touto technikou a vlastně si nebyla jistá zadáním a jestli ho správně chápu... Dokonce mě to začalo až neskutečně rozčilovat... Vůbec jsem to nedokázala uchopit... Nádech, výdech - tohle je jako univerzita? Trochu mi pomohla studijní trenérka na naší konzultaci, ale popravdě*

*jsem doufala, že se tohoto podivného zadání rychle zbavím a výuka pojedje dál... No a přišel osobností výcvik a to "podivné" koncentrační cvičení mi bylo odprezentováno potřetí... To už mi bylo jasné, že to prostě "neošulím" 😊 Tak jsem to zkusila zase znovu a pěkně popořádku... Nejdřív mě to pěkně štválo, buď se mi honila hlavou hromada myšlenek a strašily mě nedodělané úkoly a povinnosti nebo jsem prostě usnula... Dokonce i v sedě.*

*Pořád mi to moc nejde, ale praktikuji opravdu každý den... Povedlo se mi zažít i na malý okamžik takový všude se rozprostírající klid. Vlastně si díky koncentračnímu cvičení a tomu, jak moc mi nejde, uvědomuji, jaký bláznivý svět jsem si kolem sebe vytvořila... Svět, kde se zlobím sama na sebe, když mám hlad nebo jdu na toaletu, že jsem málo efektivní...*

*Když cítím, že se začnu dostávat do otáček, kde bych to dlouho neudržela, zastavím se, zklidním se, procítím pár nádechů a výdechů a ono to způsobí něco, co zatím dobře nedokážu popsat, ale když pokračuji v činnosti, kterou jsem přerušila – je to jiné – lepší – klidnější..."*

Až si tuto techniku osvojíte, budete se moci uvolnit a doplnit energii, kdykoli budete chtít. Jakým způsobem a v jaký čas tuto techniku budete praktikovat, záleží jen na vás.

*„Je krásné vidět pokroky. Od prvních pokusů a dvou hodinového spánku (vzbudil jsem se jako politý živou vodou, takže vlastně i spánek splnil svůj účel), přes buzení partnerkou (ve kterém prozatím pokračuji), až po tréninky, které jsem zoládl s grácií. Hlavním zjištěním zůstává, že se toto cvičení dá reálně využít v mnoha situacích, které zažíváme každý den.“*

*„V každé oblasti se na KC zaměřuji malinko jinak. Když potřebuji podat výkon např. při lezení, soustředím se na sebe a na to, co je přede mnou. Při této koncentraci si vizualizuji jednotlivé kroky, které udělám. Před přednáškou se koncentruji spíš se zaměřením na tep, uklidnění těla a na analyzování toho, z čeho tréma, nervozita pramení. Je to velmi různé, ale jedno má společné, a to vrátit se k sobě samé. Mnohdy se potřebuji koncentrovat cca 15 min, jindy mi stačí půl minuty. Umím se koncentrovat kdekoliv a kdykoliv to potřebuji.“*

*„Koncentrační cvičení jsem dále vyzkoušel v hospodě. Seděl jsem s přáteli a popíjel. Po čtyřech pivech jsem odešel na toaletu. Ještě v kabině jsem zvažoval, zda v hospodě zůstat, nechat proudit zábavu a dát si další pivo nebo ne. Naprosto impulzivně jsem začal dělat koncentrační cvičení. Prostě jsem si řekl, že zkusím něco nového a uvidím, co mi to přinese. Po cvičení jsem cítil rozvážnost a zdrženlivost. Projevilo se to tak, že jsem si uvědomil, že už další pivo nechci a že chci vlastně jít domů. Rozloučil jsem se s přáteli a odešel. Z výsledku, který mi koncentrační cvičení přineslo, jsem byl nadšený. Nevěřil jsem, že to může mít až takový efekt.“*

*„Nová dimenze koncentrace nastala v momentě, kdy jsem se měla koncentrovat a hledat v sobě můj smysl života. Bylo zvláštní, kam jsem se dostala. Při této koncentraci jsem naráz měla*

*pocit, že musím zkoumat své fyzické tělo. Vnímala jsem, kde mě přesně bolí a jak jsem zkoumala ty místa, v momentě, kdy jsem si začala zkoumat bolest hlavy, uvědomila jsem si, že má mysl zkoumá mé tělo, ale ona sama je mimo mé tělo. To pro mě bylo šokující uvědomění.“*

Z koncentračního cvičení je možné vybudovat si návyk.

*„Zvyknul jsem si ho praktikovat těsně po návratu domů z práce. Došel jsem do kotelny, zapálil dřevo, usadil se do vhodné pozice a relaxoval jsem, soustředil se na dech. Při nádechu, výdechu a pauzách jsem počítal do čtyř a nechal plavat svoje myšlenky. Šlo mi to celkem dobře, protože jsem si uvědomil, že ne všechny informace, které nasávám, jsou důležité. Když jsem si všimnul, že přichází nějaká myšlenka, neupnul jsem na ni pozornost a dál se soustředil na dech. Pak se to ustálilo. Pokud jsem byl před koncentračním cvičením rozlítaný, ustálilo se to za delší dobu (cca za pět minut), ale ustálilo. Po koncentračním cvičení, jak jsem ho praktikoval, jsem byl vždy uvolněný a připravený na to, věnovat se domácnosti. Všímám si, že když jsem ho nepropraktikoval, méně jsem vnímala, co se doma děje. Kdybych koncentrační cvičení nepropraktikoval ihned po návratu z práce, mělo by to na rodinu velký vliv; neměl bych ji na prvním místě.“*

*„Koncentrační cvičení je skutečně velká pomoc v mnoha ohledech. Je to nejen pomoc, ale přináší i poznání. Až díky praktikování jsem si uvědomila, jak obrovské množství únavy sebou stále nosím a vlastně nejsem schopná se vymanit. Hasím jen ty největší požáry a má to jen krátkodobý efekt. Je to problém, který stále tlačím před sebou. Také jsem zjistila, že věnuji jen málo pozornosti signálům mého těla. Některé věci jsem prostě vůbec nevnímala a až díky koncentračnímu cvičení jsem je objevila. Díky této technice se mi mnohem snáz a lépe usíná a zdá se mi, že se mi tím pádem celkově zlepšuje i kvalita spánku. Největší sílu vnímám v situaci, kdy jsem přetížena a naráz se toho na mě nahrne moc. Hrozně mi pomáhá to všechno na chvíli opustit a podívat se na to jakoby zvenčí. Je to ale velmi těžké a zatím se mi to daří jen ve značně omezené míře. Daleko lépe se mi ale díky tomu daří bojovat s nepříjemnými pocity a emocemi, s úzkostí a beznadějí. Získávám větší nadhled a konstruktivnější přístup. Pomáhá vlastně i to, že díky tomu všemu dávám víc času a nic se neří tak horké, jak se uvaří. Jsem klidnější a rozozáznější, mám víc energie a připadám si silnější. Snad se mi podaří naučit se koncentrační cvičení tak dobře, abych byla schopná to nepříjemné snadno a rychle odbourat a problémy a situace už řešit jen klidně a s chladnou hlavou a dostatkem energie.“*

*„Všechny roviny, ve kterých mi koncentrační cvičení pomohlo: Osobní – uvědomování si, kdo opravdu jsem a co opravdu chci. Vztahová – s kým chci být a s kým ne. Pracovní – pomáhá mi držet se profesního plánu. Energetická – postupné dobíjení energie po dlouhém a náročném pracovním období.“*

## EGO-OBDRANNÉ MECHANISMY

Ego je velmi zvláštní. Neexistuje nic, co by bylo tak drahé a ego si to nechtělo koupit. Neexistuje nic tak nedosažitelné, že by to ego nechtělo zvládnout, i když to bude nezdravé a bude to mít vliv na sebezničení.

Mezi egem a identitou existuje jakási linie. Jak ego, tak identita se podílejí na tom, jak se cítíte a jak se rozhodujete. Ideální stav je, když ego je menší než identita. Pokud tomu tak není, může dojít ke krizi identity, která se projevuje ego-obrannými mechanismy.

Ego-obranné mechanismy se spouští většinou nevědomky, a to v okamžiku, kdy je potřeba bránit ego, resp. ego si je samo zavolá jako obranný mechanismus sebe sama.

*„**Kompenzace** – dělám, když jsem ve stresu nebo se něčím „užívám“. Pomáhá mi jídlo, čokoláda, víno, cigarety nebo nakupování. Některé věci se mi daří dělat méně, např. méně jím a méně piju víno. Kvůli karanténě už také nenakupuji. Uvědomila jsem si, že mi moc pomáhá čas pro sebe, který si dopřávám. Pokud mám čas sama pro sebe a jsem klidná, nepotřebuju žádnou výše zmíněnou náhražku. Pokud jsem ve stresu, pomáhá mi si uvědomit své emoce.“*

*„**Racionalizace** – uchyluji se k ní více než ke kompenzaci. I když jsem hodně emotivní člověk, většinou uvažuji racionálně. Tímto způsobem si vysvětluji nebo ospravedlňuji spoustu věcí; vytvořím si třeba nějakou představu, byť falešnou, abych si vysvětlila a pochopila věci, kterým nerozumím. Nedávno jsem takto uklidňovala nejen sebe, ale i svou kamarádku. Jednalo se o testování na koronavirus. Víím, že místo racionalizace bych se mohla dotyčné osoby zeptat na skutečný důvod. To jsem zatím nezkoušela, protože si často myslím, že pro toho člověka to může být maličkost, kterou nemá význam řešit. Pro mě to však maličkosti nejsou. Můžu jim nevěnovat pozornost, ale trápí mě, že jsem bez vysvětlení. Uvědomila jsem si, že je pro mě důležité uvědomit si, kdy mám tendence něco si vysvětlovat. A pak se ptát, co je skutečnou příčinou. Nebo se na to dotyčné osoby přímo zeptat. Pomáhá mi tedy návrat do reality.“*

*„**Vytěsnění, popření** – zažívám, když mi někdo ublíží a já si nejsem jistá, zda bych přímou konfrontací ustála. Útok na svoje ego tak vytěsním a řeknu si, že to teď nebudu řešit. Bývám při tom našťovaná, ale musím to v sobě zpracovat, protože kdybych to s tátou řešila, nadělala bych možná víc škody než užitku. Mám to tak s svým tátou. Táta je horká hlava a víím, že kdybych se s ním pustila do ostré debaty, nikam by to nevedlo. Došla jsem k názoru, že vytěsnění je v tomto případě nejlepší varianta. V této situaci jsem zaznamenala pokrok: Daří se mi útoky akceptovat, tátovi odpustit a zároveň ho pořád mít ráda. Akceptace, odpuštění a láska jsou tři věci, které tento ego-obranný mechanismus pomáhají zvládat. U táty mi to tedy jde odbourávat. V jiných případech však ne (tam chybí ta láska, blízkost).“*

*„**Potlačení** – dělala jsem ještě donedávna, kdy jsem potlačovala svůj hněv. Řešila jsem tak konflikty s exmanželkou mého muže. Vždy jsem se jí přizpůsobila v tom, co chtěla, přestože mi to bylo proti srsti. Při jednom incidentu jsem se rozhodla, už to takhle dál nechci a dala jsem jí jasně najevo, co mě štvalo. To byl pro mě velký posun. Od té doby si nenechám nic líbit a nic v sobě nepotlačuji. Jsem klidnější.“*

*„Dříve jsem některé emoce vůbec neprožívala. Zahodila jsem je, což mě později dohnalo. Jako příklad uvedu situaci, kdy jsem se jednou ráno probudila a cítila jsem velkou bolest na hrudi. Byla jsem v šoku, protože jsem nevěděla, co se děje. Bolest přetrvávala i během dne. Odpoledne jsem byla u jednoho mého známého, který je fyzioterapeut a zabývá se duchovním. Když mě prohlédl, došel k závěru, že mám zanesenou třetí čakru. Nechtělo se mi tomu věřit, ale jak ji začal čistit a doptával se mě na souvislosti, přišla jsem na to, že ta moje bolest má souvislost s jednou známou, která mi v té době záviděla a já to vytěsňovala. Díky výše popsané situaci jsem si však uvědomila, že své emoce nemůžu potlačovat, ale musím je řešit. Přemýšlet nad nimi. Pořád se to učím. Dělam koncentrační cvičení a trávím čas se sebou.“*

*„**Agrese** – v tomto období jsem řešila přímo s bývalým přítelem to, jak spolu fungovat po rozchodu. Vnitřně jsem cítila, že nemohu být autentická, jelikož on zastával postoj á la: Pokud zjistím, že ses posunula a snad i někoho máš, bude mě to strašně bolet. Na toto sevření a omezování jsem reagovala neskutečnou agresí, kterou jsem nezažila již dlouho. Nejdřív jsem to nechápala a říkala jsem si, proč jsem na něj na chudáka tak zlá. Pak mi to došlo, že mě tímto způsobem vlastně citově vydíral a omezoval. V momentě, kdy to došlo i jemu a vše jsme si pojmenovali a pustili to, vzduch se mezi námi vyčistil, odlehčil a teď dokážeme fungovat téměř ideálně.“*

*„Domov pro mě aktuálně představuje prostředí, kde mi to jde s ego obranami nejhůř. Bohužel moje rodina není zvyklá vědomě nad věcmi přemýšlet a vytvářet nesoudící bezpečné prostředí. Proto jsem často vystavována předsudkům, očekáváním a soudům, které vůbec nejsou myšleny zle, ale spouští mi celou řadu ego obran, se kterými se mi velmi těžko pracuje. Většinou se v takových situacích snažím nemluvit, nereagovat, dýchat a nebrat si osobně to, co ten druhý říká. Což je velká výzva a je to náročné, a ne vždy se mi to povede. Potom jdu většinou do útoku, objeví se moje arogance a uštěpačnost – štíří umí krásně bodat do těch nejbolavějších a nejslabších míst a v tom jsem přeborník, když už nedokážu zachovat klid. Snažím se s tím pracovat, ale dlouhodobě vím, že je to o změně prostředí.“*

## EMOCE A POTŘEBY

Emoce odrážejí stav mysli – jak se cítíme, jak na něco reagujeme, jak něco prožíváme. Každá emoce má člověku něco přinést, proto ji také cítí. Z tohoto důvodu nedělíme emoce na pozitivní a negativní. Například hněv nám v leccčem může pomoci. Pokud ho potlačíme, může to mít destruktivní důsledky. Z tohoto důvodu dělíme emoce na vysoké a nízké – podle toho, kolik energie vydávají nebo spotřebovávají.

Emoce souvisí s potřebami. Každá emoce má něco přinést; má tedy určitou potřebu:

- **Nuda** – jestliže se člověk nudí, má problém v oblasti **seberealizace**.
- **Negativismus** – člověk cítí, že je mimo skupinu, že jsou všichni proti němu. Potřebuje **přijetí**.
- **Hněv, vztek / nenávist** – problém je v oblasti **bezpečí**.
- **Ironie** – problém je v oblasti **uznání**. Člověk potřebuje uznání, protože neměl dost bezpečí nebo lásky v době, kdy ji potřeboval.
- **Strach** – problém je v oblasti **fyzilogické**. Situace je tak vyhrocená, že může jít o život (např. napadení medvědem).
- **Obavy** – problém je v oblasti **bezpečí**. Změna v potřebách od strachu, ale fyziologie je téměř totožná. Víte, že na nějaké místo už nechcete jít, protože jste zažili něco špatného, proto máte obavu jít tam znovu.
- **Žal** – je hraniční. Problém je v oblastech **bezpečí a fyziologie**. Např. když přijdete o nohu, potřebujete někoho, kdo vás ošetří.
- **Apatie** – rezignace, je to otázka **nastavení mysli**.

*„Snažím se pracovat s emocemi a v tichosti pro sebe si říkám, jakou ten člověk, se kterým jednám, prožívá emoci. To jsem dříve třeba tolik nedělala.“*

*„Nedávno se mi to stalo s mamkou, už jsme na sebe skoro křičely a ani jedna neslyšela tu druhou a já viděla, že nás to obě bolí. V klidu jsem se ji snažila zastavit a říct, že už takto s ní nechci komunikovat a že nejsem v emoční kondici a jdu se dát do kupy. Sice protestovala a říkala něco o tom, ať neutíkám od problému, ale stála jsem si za svým a šla se proběhnout. Vybřečela jsem se na trávě, vykopala do vzduchu, vyztekala, a pak mi to bylo akorát líto a cítila jsem porozumění a lásku. Mamka mezitím taky vychladla, a když jsem se vrátila, padly jsme si kolem krku, omluvily se navzájem a autenticky a upřímně sdílely své strachy, obavy a názory...“*

*Pochopily jsme se, přijaly a bylo to dobré. Byla jsem na sebe pyšná (a mamka tady viděla, že je to funkční, takže jsem inspirovala i ji!) Juch ☺*

*„V naší rodině se nikdy o emocích nemluvílo. Natož ve spojení s uvedením potřeby. Dodnes ze strany rodičů se o citech nemluví. S manželem jsme spolu víc jak 10 let. Ač sám nepochází ze zdravé rodiny, umí dávat city najevo lépe jak já, i když v tom má i on obrovské rezervy. Já na tom pracuji. Moc mi to nejde slovy. Přijít a říci naplno MILUJI TĚ mi moc nejde, i když to uvnitř cítím. Za dobu, co s mužem jsme, jsme si vytvořili svoje způsoby, jak si to říci a dávat si to najevo činy – třeba dárky, o kterých víme, že druhému udělají radost, nebo pečící apod.*

*Jak na sobě pracuji, už mi celkem jdou dávat najevo ty "příjemné" emoce. Ovšem dodnes se stydím za slzy – ať už slzy smutku nebo i "pýchy" za to, že se někomu něco povede, u filmu atd. To si v sobě pořád nesu, že se nemá. Tak když mám potřebu zabrečet si, dělám to tak, aby mě u toho nikdo neviděl. Teď s tím i tápu u syna. Když brečí, tak chci mít pochopení, nelituji ho, jen s ním souzním. Ovšem už mám pocit, že brečí kvůli každé kravině a zas z něj nechci mít "ubřečenou princeznu" :), tak nevím, kde je ta hranice. Snažím se vysvětlovat, kdy je brek v pořádku a kdy není, tak uvidím časem jestli je to ta správná cesta.*

*Nyní, po všech webinářích a informacích, které mám, se učím zastavit se, zamyslet se, jak se cítím, proč tomu tak je a říci nahlas tomu druhému, jak se cítím a co po něm chci, aby teď udělal - říkám to jak v příjemných, tak v nepříjemných situacích. Umět si pojmenovat, co cítím a co v tu chvíli potřebuji, není vůbec jednoduché. Občas i moje okolí dělá, že mě neslyší. Vím, že emoce jsou obrovsky důležité. Zrovna teď jsem v situaci se svou podřízenou, kdy ona opakovaně nedělá, co jsme si domluvily, nekomunikuje, jak se domluvíme, nedostavuje se na sjednaná setkání. Vždy se se zpožděním dočkám jen nějaké výmluvy. Nechci tuto situaci řešit po telefonu, proto čekám, až dojde k osobnímu setkání, abych si s ní o všem promluvila a řekly jsme si, v čem je problém. Dokud k tomu nedojde, tak mi to pořád leží v hlavě, cítím se kvůli tomu zklamaně a našťovaně. Bere mi to chuť do další práce. A vím, že čím déle bude trvat, než si to vyjasníme, nabalí se na to další věci a bude pak pro mě jednání s ní velkou zkouškou, zda jsem se už něco naučila a dokážu s ní mluvit klidně, nevyčítavě, s pochopením, a zda z jednání odejdeme s výsledkem WIN – WIN.“*

Na závěr se s vámi podělíme o čtyři tipy, jakým způsobem lze postupovat při práci s emocemi:

1. Emoce nejdříve musíte **znát**. Tím, že je praktikujete, tak je znáte.
2. Když praktikujete dost dlouho, tak je můžete **ovládat**.
3. Až je budete umět ovládat u sebe, dokážete je poznat **u ostatních**.
4. A až je poznáte u ostatních, dokážete ostatním s emocemi **pomoci**.



## ZDROJE

PACHER, Petr. *Já aneb Rekonstrukce vlastní hodnoty*. Brno: Institute of Applied Psychology, s.r.o., 2017. ISBN 978-80-905730-6-2.

PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 4. Praha: University of Applied Management, 2019. ISBN 978-80-88186-18-2.