

IV. Sdílení

z vašich reflexí

naš komentář

Nevím jestli úplně chápu II.úroveň kongruence, ale myslím že tam ještě nejsem.

Na první úrovni se kongruence projevuje tím, že si uvědomuji svoje jednotlivé prožitky (své chování, pocity, očekávání, touhy...), přijímám je jako lidské a přirozené. Kongruence na druhé úrovni se už víc promítá do naší zkušenosti a našeho jednání, pociťujeme ji ve vztahu k ostatním a ke kontextu okolo sebe. Projevuje se prožitkem celistvosti našeho bytí, člověk je v ní napojen na svoji sebeúctu a je si vědom své jedinečné podstaty. -KD

Slouží sebezáchovné pozice, které jsme si měli zkusit jen na vcítění se do daného stavu, nebo je v nějaké formě v reálných situacích i použijeme?

Doufám, že se mi podaří na vaši otázku odpovědět správně, že jsem jí správně porozuměla. Pozice tak, jak jste si je měli možnost vyzkoušet - i s nastavením těla - slouží k zážitku uvědomění si toho, co se s námi děje, když využíváme konkrétní pozici a nejsme tedy úplně v souladu sami se sebou. Tento způsob tělesného sochání můžeme použít i s klienty v terapii, pokud u někoho pozici rozpoznáme a může to být k užítku, nabídneme mu, aby se, stejně jako vy, do pozice postavil a uvědomil si, co všechno se s ním děje - jak se cítí jeho tělo, jaké jsou vnitřní prožitky. Je to příležitost k sebepoznání, změně.

V závislosti na našich životních zkušenostech je každému z nás konkrétní pozice více či méně známá, podle toho, co se nám během našeho růstu "vyplatilo" používat. Pro někoho to opravdu může být otázka přežití, protože jsou jeho životní podmínky natolik těžké, že omlouvat, hádat se, vysvětlovat, mizet... je to nejlepší, co pro sebe může udělat. -MJ

IV. Sdílení

Dá se na základě postoje určit, ve které sebezáchovné pozici se člověk nachází?

Myslím si, že to není úplně automatické - potkám člověka, který je např. schoulený a řeknu si, že používá usmiřující pozici. Je pravda, že jsou podobnosti v tělesném projevu, které se s konkrétní pozicí pojí a můžeme si jich všimnout. Pokud si u někoho takového projevu všimnu, použila bych povšimnutí spíše jako otázku, záhadu, po které budu pátrat a hledat, zda to tak opravdu je. - MJ

Existují jen tyto čtyři sebezáchovné pozice a kongruence, nebo jich je/může být víc?

V pojetí Satirové se jedná o tyto čtyři pozice a kongruenci s tím, že se mohou vzájemně prolínat, doplňovat a u každého člověka je jejich podoba jedinečná, spojená s jeho zkušenostmi. - MJ

Bezprostředně po imaginaci jsem cítila příjemné pocity - lásku nebo nadhled, a že jsem se zbavila myšlenek, emocí, vlastností spojených s problémy. Ale jak zajistit, abych si tyto pocity zvnitřnila dlouhodobě?

Zvnitřnění pocitů, jak o něm mluvíte, napomáhá už jen samotný fakt, že jste k nim dospěla zážitkem, v imaginaci. V tom jsou právě skvělé zážitkové metody v psychoterapii - mohla byste se o podobném tématu bavit s terapeutem a dospět k tomu, že "z toho pramení pocit lásky a nadhledu", ale nejspíš by to bylo mnohem prchavější uvědomění, než když jste tyto pocity prožila ve formě zážitku z imaginace. V satirovské terapii se také používá "metoda kotvení v těle", kdy bych se Vás ptala třeba kde cítíte pocit lásky (např. teplo v hrudi?), jak se na vašem těle projevuje pocit nadhledu (např. cítím se lehká, jako by moje hlava nic nevážila?)... Později jsme mnohem lépe schopni se vrátit k tomuto prožitku právě skrze tělesnou paměť a zážitek, než jen pouhou vzpomínkou. - KD

IV. Sdílení

Neumím si zatím moc představit práci se sebezáchovnými pozicemi v terapii s klientem, ale moc se mi líbily i varianty sochání v představách, například lidí na fotografiích nebo sochání pomocí předmětů.

Tady Vám napíšu svoji osobní zkušenost s využitím sebezáchovných pozic v terapii: Mně pomáhají především v počátcích s novým klientem, když se snažím zorientovat v dynamice jeho vztahů s okolím a seznámit se s jeho copingovými mechanismy, zdroji a potenciálními překážkami v růstu. U většiny osob, když popisují konfliktní "problematické" situace, si díky sebezáchovným pozicím dokážu hned lépe představit, jak jednají, když čelí stresu a diskomfortu, jakým způsobem interagují s lidmi a jaké pocity v nich nejspíš vyvolávají (zároveň v kontextu rodiny se často odehrávají hotové "etudy sebezáchovných pozic" - jeden člen je v obviňující pozici, druhý v usmiřující, dokud se to u něj třeba nepřehoupne taky v obviňující, a ten první člen na to zareaguje třeba útekem do pozice rušení dovnitř, atd...). Zároveň nemusím klientovi říkat "Aha, tak vy používáte superracionální pozici!" - taková informace by mu pravděpodobně k ničemu nebyla. Ale můžu třeba poukázat na to, že mi to zní tak, jakoby v konfliktních situacích opomíjel svoje pocity (protože člověk v superracionální sebezáchovné pozici o nich zpravidla moc neví, nebo je může považovat za zbytečné a nedůvěryhodné...). - KD

Musím na sebe ale prásknout, že párkrát jsem dříve oblékla usmiřující a obviňující kabát i pro svůj prospěch a dosažení tak odměny nebo vyhnutí se trestu.

Takto pospané pozice mi v životě pomohli., například když jsem potřeboval někoho rozesmát (rušící pozice) nebo jsem se někomu omlouval (usmiřující pozice). Stejně tak mi nepomohli, když jsem se snažil někoho rozesmát a moc se to nehodilo.

Přesně, tyto pozice nám můžou občas i pomoci, pokud je užíváme záměrně, vždycky si ale musíme dát pozor, aby to ideálně nebylo na úkor nás samotných, naší sebeúcty a autenticity. - KD

IV. Sdílení

*Při psaní svých myšlenek ke kongruenci jsem si uvědomila, že není pravda, že bych rušící sebezáchovnou pozici neznala a její kabát si často neoblékala. Zním ji až moc dobře, jen v jiné podobě. Rušící kabát u mě představuje úsměv, za který se občas schovávám.

Skvělý vhled, tleskám! - KD

V předchozích týdnech jsem si v rámci tohoto předmětu uvědomila, že by bylo vhodné se zaměřit na rozvíjení sebeúcty, která je dle tezí TST provázána z mnoha oblastmi našeho života. Jsem si vědoma toho, že pokud chci zapracovat na své kongruenci, bylo by vhodné si jasně říct, jakými konkrétními kroky toho chci dosáhnout. Avšak momentálně k zformulování takového postupu nemám kapacitu a radši si to nechám na později, až budu více odpočatá a cítit se lépe.

Tady Vám chci nabídnout přeformulování této myšlenky. Pokud cítíte, že bys chtěla rozvíjet svoji sebeúctu tak věřím, že už tímto laskavým a soucitným přáním jste udělala první, za to možná ten nejdůležitější krok k ní. - KD

Usmiřující pozice: U této pozice mě žádné povolání nenapadá, možná při mučednictví?

Dovolím si navrhnout třeba pracovní pozice jako sekretářka, nebo pracovník na telefonické lince pro zákazníky nějaké služby, atd... - KD

Vybavily se mi pocity z něčeho, co ještě asi nemám úplně zpracované, a napadá mě, že vlastně možná zbytečně tahám s sebou. Bylo by fajn dokázat to jen tak odložit a zamknout. To sice asi tak snadné nebude, ale každopádně je zajímavé se nad tím takto zamyslet.

Díky za sdílení. Tady bych vám ráda nabídla metaforu: takovou zkušenost, kterou si s sebou nesu můžu vnímat třeba jako těžký bágl, který už dál nést nechci. Jasně, že je ale skoro nemyslitelné ho prostě vzít a celý vyhodit a zapomenout na něj. Můžu ho ale třeba sundat ze zad, vzít si ho před sebe do rukou, abych si ho mohla prohlédnout, a postupně z něj vytáhnout všechny jeho součásti. Třeba si některé věci budu chtít nechat, nebo si je jen prohlédnu a rozhodnu se, že je čas je odložit. V každém případě Vám držím palce a věřím, že i batohy, které k nám skoro přirostly, můžeme sundat a přebrat si, co si chceme nechat a co už na další cestě nepotřebujeme. - KD

IV. Sdílení

Moje mamka, žijící se superracionálním obviňovačem a vychovaná obviňujícím superracionalistou snad ani nemohla dopadnout jinak než jako věčný usmiřovač.

Mám potřebu zde nabídnout zjemnění používání těchto pojmů. Používání jednotlivých pozic nedefinuje celého člověka - nejedná se tedy o rušiče, usmiřovače, atd., ale člověka, který danou pozici používá. Stejně jako v případě např. psychiatrických diagnóz, závislostí - není to schizofrenik, hysterka, fetišák, alkoholik..., ale člověk s diagnostikovanou schizofrenií, člověk se závislostí... Kdybychom pojímali lidi skrze pozice, diagnózy nebo jiné charakteristiky, mohli bychom snadno přehlédnout množství dalších vlastností a charakteristik, které mají, zařadili bychom si je do vymezené škatulky a možná bychom dávali přednost více tomu, co nám tuto škatulku bude potvrzovat. U sebezáchovných pozic - jak i z jejich názvu vyplývá - se jedná o zachování sebe sama, je to něco, co jsme se během života naučili, a co nám pomáhá přežít a zvládnout situace, ke kterým se (zatím) neumíme postavit jiným způsobem. - MJ

Přijde mi, že jsou to dvě dimenze - omluvná vs obviňující a racionální vs rušící.

Ano, uvedené dvojice sebezáchovných pozic jsou do určité míry svými opaky. Je docela časté, že partneři ve vztahu mají tendence vstupovat právě do těchto "kompatibilních" opozic, tzn. když jeden užívá sebezáchovnou pozici obviňující, vstoupí druhý do pozice usmiřující, atd. V praxi se ale během jedné hádky můžou vystřídat klidně všechny jak u jednotlivce, tak napříč účastníky. - KD

Možná jsem to přehlédla v ukázce, ale zajímalo by mě, jak pracovat na sebezáchovných pozicích, které využíváme a jak dosáhnout kongruence.

Myslím, že prvním krokem je uvědomění si, že konkrétní pozici právě využívám, zkusím se zastavit a zamyslím se nad tím - je mi v tom dobře? potřebuju to nějak jinak? a jak? a co mi v tom pomůže? Někdy se dostaneme do situace, kdy zjistíme, že vědomé použití sebezáchovné pozice je to nejlepší, co můžeme udělat - a i to je známka kongruentního jednání, používám pozici, protože mi pomůže a mám za své chování zodpovědnost. - MJ

IV. Sdílení

Bylo pro mě náročné si představit pytle s různými vlastnostmi a emocemi, které zrovna potřebujeme, protože mi přijde, že alespoň pro mě osobně je to, abych se k nim dostala, složitější proces.

Někdy si říkám, jestli největší překážka, co nám stojí v cestě, není právě naše přesvědčení, že to bude těžké nebo složité. :) - KD