



# Psychohygiēna SEBEPOZNÁNÍ

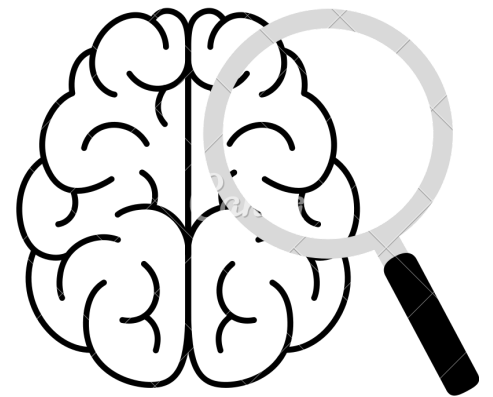
Zabýváte se někdy tím, kdo vlastně jste? Jací jste? Čeho si na sobě vážíte? Jaký jste kolega nebo partner? Čeho si vás druzí váží? Jak se zachováte, když někdo chce, abyste změnili své zásady?

*Zabýváte se někdy tím, kdo vlastně jste? Jací jste? Čeho si na sobě vážíte? Jaký jste kolega nebo partner? Čeho si na vás druzí váží? Jak se zachováte, když někdo chce, abyste změnili své zásady?*

Podarilo se Vám odpovědět na všechny otázky nebo jste u některé z nich váhali a přemýšleli? V tomto článku vám přiblížíme pojem sebepoznání. Představíme si jednoduché techniky, které můžete vyzkoušet. Nabídneme otázky k zamyšlení. Když známe sami sebe, máme možnost rozhodnout se, jak se budeme chovat, do čeho se pustíme, můžeme pomáhat ostatním. K sebepoznání si objevujeme sami cestu. Je to celoživotní proces, protože naše dvacetileté já je jiné než naše čtyřicetileté já nebo desetileté já.

### **Co to vlastně je sebepoznání?**

Sebepoznání je souhrn informací, které o sobě člověk aktuálně má. Patří sem osobnostní vlastnosti, typické reakce na stresové situace, potřeby a cíle, hodnoty, názory, přesvědčení, preference, fyzický vzhled, vztahy, vzorce chování a sociální role. V rámci procesu sebepoznání si odpovídáme na otázky: „Kdo jsme?“ „Jací jsme?“ „Jak nás vnímají druzí?“



### **K čemu nám to je dobré, když známe sami sebe?**

Pokud známe sami sebe, víme, o které své vlastnosti se můžeme opřít. Víme, ve kterých situacích si důvěřujeme a můžeme se projevit, a kdy je naopak lepší držet si odstup. Známe svůj hodnotový žebříček, kterého se držíme. Víme, jaký vliv na nás mají stresové situace, jestli se v takových situacích stáváme bojovnými, máme tendence z nich odejít nebo nejsme schopni udělat vůbec nic. Známe jednotlivé role, které v našem životě hrajeme a umíme mezi nimi vybírat. Takže víme, kdy být laskavým rodičem a kdy dominantním nadřízeným.

Sebepoznání se může stát dobrodružstvím. Je k němu však potřeba dávka odvahy. Tento proces je o upřímnosti k sobě, umění kriticky se zhodnotit sebe sama, svůj život a vyvodit z něj důsledky. Zároveň je potřeba umět se ocenit za silné stránky a dále je rozvíjet. Součástí sebepoznání jsou vlastní limity a hranice. Proto je důležité uvědomit si, že za své reakce, a to co, k nám patří, máme zodpovědnost. V případě, že víme o svých silných i slabých stránkách, známe své vzorce chování a myšlení a myslíme si, že není třeba nic měnit. Je to v pořádku. Pokud však víme, že některé naše vlastnosti nebo reakce nám život komplikují nebo s nimi chceme něco dělat, vždy je šance na změnu.

Znalost sebe sama je také důležitým předpokladem k budování sebevědomí. Sebepoznání je vždy cestou vpřed.

**Známe-li sami sebe, víme, o co se můžeme opřít.**

## Co nám může v sebepoznání pomoci?

Sami sebe můžeme poznávat skrz různé techniky. Každému z nás vyhovuje něco jiného. V procesu sebepoznání nám může pomoci naše tělo, emoce, myšlenky či chování. Sami sebe poznáme, když se zastavíme v přítomném okamžiku. Zrcadlem k sebepoznání pro nás mohou být i vztahy, které máme s druhými lidmi nebo svět, ve kterém žijeme. V neposlední řadě nám jako nástroj k sebepoznání pomáhají životní krize, větší i menší, nebo nové výzvy, které podstupujeme.

Blíže popíšeme, jak poznat sama sebe skrze myšlenky a krizové situace. Myšlenky jsme zvolili z toho důvodu, že k nim máme snadný přístup a říkají mnoho o našem chápání sebe sama i světa kolem nás. Krizové situace jako způsob sebepoznání popisujeme, protože někdy až v náročných, hraničních životních okamžicích projevíme své skutečné schopnosti. Krize se velmi často snažíme zapomenout a nevzpomínat na ně. Pokud je umíme správně zreflektovat (popsat a pojmenovat, co se stalo), mohou nám říct mnohé o nás samotných a přinést nám poučení využitelné v budoucnu.



Známe-li sami sebe, víme, o co se můžeme opřít.

## Způsob přemýšlení o sobě, o druhých či o světě

Naše myšlenky jsou někdy tak rychlé, že si jich ani nevšimneme. V jiných situacích jsou zase natolik výrazné tělesné nebo emoční projevy, že ani nemáme prostor k tomu vnímat, co nám zrovna běží hlavou. Naše myšlenky určují, jak moc žijeme v minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Ukazují nám také, jak přemýšlíme sami o sobě. Jaké o sobě máme mínění. Jak smýšlíme o lidech kolem nás. Jak si vysvětlujeme fungování světa, ve kterém žijeme. Způsob, jakým jsme zvyklí přemýšlet, nám může život zjednodušovat, ale také komplikovat.

Zastavte se, najděte si čas jenom pro sebe, ideálně na klidném místě a napište si na papír, jak jste o sobě zvyklí přemýšlet vy? Jak se hodnotíte? Co vás svazuje? Jak sami se sebou mluvíte, když se vám něco podaří nebo když něco zkažete? A za co mě oceňují moji přátelé?

V jakém čase se obvykle vaše myšlenky pohybují? V minulosti, současnosti nebo budoucnosti? Co si myslíte o lidech kolem sebe? Jak je hodnotíte? Jak blízko k nim máte? Jak přemýšlíte nad svým životem? Jak přemýšlíte nad světem, ve kterém žijete?

Tyto otázky Vám poskytnou náhled na sebe. Jak to máte právě teď. Díky nim můžete zjistit, zda nepodléháte některým chybám v myšlení, jako je černobílé vidění („Jsem buď chytrý, nebo hloupý a nic mezi tím.“). Zda neopakujete věty vašich rodičů, ačkoliv nejsou pravdivé („Nikdy nic nedokážeš.“). Jak hodnotíte lidi kolem sebe („Všichni jsou líní a nechtějí se nic učit.“). Naše myšlenky totiž často považujeme za absolutně pravdivé, ovšem ne vždy tomu tak opravdu je. Naše myšlenky přicházejí a zase odcházejí. Jsou to výroky, které nám naše mysl posílá. Nic to nevyovídá o nás samotných.

## Krizové situace

Krizové situace se vyznačují tím, že určitou situaci vnímáme jako pro nás ohrožující, nebezpečnou a naše typické způsoby zvládnání náročných situací mohou selhat. Může se jednat o události jako je změna zaměstnání, rozchod s partnerem, ale i na první pohled hezké změny jako je narození dítěte či stěhování do nového domu. V takových situacích většinou chováme způsobem, jakým jsme zvyklí. Některé z nich jsou funkční jako například: hledání pomoci u druhých, ventilování pozitivních i negativních emocí, ochota měnit se, flexibilita, rozdělení situace na menší části a jejich postupné řešení. Jiné mohou být méně efektivní nebo situaci mohou ještě zhoršovat. Například: odmítání připustit si problémovou situaci, výbuchy emocí, odmítání pomoci nebo nadužívání alkoholu.

Znalost vlastních zvládacích strategií je v životě velkou pomocí, stejně jako schopnost je měnit a přizpůsobovat dle aktuální situace.

Jak prožíváte krize? Koho požádáte o pomoc? Co cítíte v situaci ohrožení?

Zkuste si udělat vlastní časovou osu svých krizí. Které z nich se Vám podařilo zvládnout dobře? Co vám pomohlo? Které jste naopak příliš nezvládali nebo v nich byli dlouho? Bylo něco, co se opakovalo? Jaké myšlenky Vám běžely hlavou? Jak na situaci reagovalo Vaše tělo? Máte nějakou strategii, o které víte, že není příliš funkční? Za co byste ji mohli vyměnit?