

## **Zvířátka - o metaforách, sebepoznání a chvále psychoterapie.**

*Když toužíme po sebepoznání...*

Zvířátka jsou z gumy. Je jich asi třicet a vyrábí je firma Schleich. Jsou mezi nimi zvířátka domácí – ovce, psi, husa. Zvířátka exotická jako žralok nebo hroznýš. Zvířátka lesní, se kterými bychom se mohli potkat i v našich krajinách, jako liška, zajíc nebo jelen – osobně je vidím ještě tak v zoologické zahradě. Něco ze zvířátek jsou ptáci, třeba orel, sova nebo sup, jiní jsou savci, třeba bizon. Mám tam i trilobita a pračlověka, vybaveného oštěpem. Zvířátka používám jako vcelku dokonalou metaforu toho, kde si stojím v kontaktu s ostatními lidmi a kde bych si mohl stát. Každému zvířátku naše kulturní povědomí přisuzuje určitý význam – mimochodem příliš nesouvisí s jejich reálným chováním, jak je studuje etologie. Sova je prostě moudrá, myš nenápadná, sup je připraven urvat, co se dá. Medvěd zase může být nabručený nebo může vzbuzovat dojem „klidné síly“. Ne každý přisoudí zvířátku stejný obsah, rámcově se ale shodneme a rychle dokážeme pracovat s významy, které pro nás zvířátka reprezentují.

Nabízím exkurzi po vlastní psychice – můžeme pomocí zvířátek rozkrýt různé oblasti svého života. Většinou se pohybuji v ranku psychologie práce, zaměříme se tedy na pracovní problematiku. Vezměte si k ruce papír a dělejte si poznámky – je možné, že pokud si nějakou metaforu ujasníte, mozek po chvíli provede nějakou nechtěnou přesmyčku a obraz zmizí. Zvláště tehdy, pokud podobným směrem úvahy příliš často nezaměřujete.

Jak se tedy vidíte ve své pracovní roli? Jste spíš manažer – hlídací pes, nebo manažer s tygří silou a razancí? Je vaše postavení v týmu spíše na úrovni veverky, zajíce, nebo energického bizona? Pokud vidíte zvířátka před sebou, je Vaše volba poněkud snadnější, pokud čtete tento text, můžete si představit zvíře, jaké chcete. Co je na Vašem zvířeti charakteristické, jaké další vlastnosti reprezentuje? Pomocí jednoduché metafory můžete zjistit něco o sobě, o tom, jak se

v pracovní roli vztahujete ke světu. Můžete jít i hlouběji: jaké jsou silné stránky zvířete, které Vás nejvíce vystihuje? A samozřejmě z druhé strany – kde leží jeho slabina, na co by si takové zvíře mělo ve svém prostředí dávat pozor?

Shrňte informace, které jste se o sobě dozvěděli, do několika poznámek a prozkoumejte emoce, které ve Vás vyvolávají. Pokud je nějaká hodně nepříjemná, stojí za to zastavit cvičení a podívat se, co se vlastně stalo. Dovedu si i představit, že se v práci s metaforami objeví témata, která je dobré konzultovat třeba s koučem nebo psychoterapeutem. Pamatuji se na pracovní tým, ve kterém práce s podobnou metodikou vyvolala bouřlivou diskusi, vedoucí k zviditelnění konfliktů v týmu a následně jeho přeskupení – sice ozdravné, ale velmi náročné a rozrušující. My se ale do týmové práce rozhodně pouštět nebudeme a spokojíme se s vlastním sebepoznáním. Pokud se objeví pocit zájmu a zajímavé informace, je vše v pořádku. Pokud se objeví pocit nepřiměřenosti nebo „co je to za blbost“, je to v pořádku také – to se jen náš mozek brání přemýšlet jiným, než zaběhaným způsobem. Pokud nás žádný z uvedených jevů neodradí, můžeme zkusit další kolo:

Ted' se podívejte na lidi, se kterými se v práci setkáváte. K jakým zvířátkům by se dali přirovnat, v jakých vztazích k nim je Vaše zvíře? Společně se pasou, vzájemně se loví, jeví o sebe zájem? Žijete ve stejném prostředí, nebo je třeba vašim domovem vzduch a jejich pevná země? Kde jsou body, kdy se Vaše a jejich zvířátka potkávají, co musí nastat, aby se dostala do kontaktu? Existuje nějaké zvíře, se kterým je Vaše zvíře v méně přátelských vztazích? Díky čemu, dokážete ohraničit vzájemné rozdíly, odlišné zvířecí charakteristiky? Je nějaké zvíře, se kterým je Vaše zvíře v práci zadobře, ze kterého dokáže čerpat sílu a podporu?

Zjištěné obsahy si zase můžete poznamenat a shrnout informace a emoce, kterými na Vás působí. Pokud jste vydrželi až sem, je pravděpodobné, že jste si dokázali uvědomit něco zajímavého, něco, co ve vašem vědomí dosud buď nebylo přítomno, nebo jste to nějakým způsobem věděli, ale dosud si to nedokázali ujasnit. Chcete-li na vlastním sebepoznání hlouběji pracovat,

stále tu platí odkaz na kouče či psychoterapeuta – často je právě toto ta nejlepší cesta, jak se sebou udělat něco efektivního. Máte-li chuť, můžete v našem myšlenkovém experimentu zkusit ještě třetí kolo:

Ted' se podívejte znovu na Vaše vlastní zvíře a zvířata, se kterými se v práci setkává: potřeboval(a) byste ještě nějaké další zvíře k tomu, aby fungování se zvířaty ostatních probíhalo hladce a efektivně? Mějte na paměti, že jsme lidé a naše zvířecí metafory nejsou tím jediným, čeho jsme schopni. Potřebuje Váš lev něco z vychytralé lišky? Využila by želva Vašeho profesního chování něco z pohyblivosti veverky? Nebo jeleního majestátu? Zaměřte se na zvíře, se kterým byl v předcházejícím cvičení největší problém: Dokážete najít recept v podobně přibrání dalšího zvířete, který by pročistil, narovnal nebo zefektivnil vztahy? Zkuste si představit, jak se to přibrané zvíře chová, a jaké by to bylo v jeho kůži: Jak by se to na první pohled poznalo, kdybyste si osvojil(a) něco z jeho chování? Bylo by pro Vás zajímavé to zkusit? Koneckonců, je to recept, který jste si předepsal(a) na problémovou situaci, a tak bude zřejmě efektivní – zní logicky, že právě Vy jste člověk, který se ve vlastní situaci nejlépe vyzná a dokáže najít pro podporu jejího zvládnání ty nejlepší zdroje. Je možné, že se Vám při podobném cvičení najednou něco dojde, že se Vám „rozbřeskné“. Na obecnější úrovni mluví psychologové o „AHA zážitku“, psychoterapeuti hovoří o vhledu či náhledu na vlastní chování. Pokud si ze setkání se zvířátky dokážete odnést něco podobného, je to velké štěstí – takové zážitky mívají velký ozdravný význam a jejich opakování vede k lepšímu kontaktu se sebou samým, větší vyrovnanosti, moudrosti a tak vůbec – pokud je tedy dokážete zpracovat a začlenit do vlastního sebeobrazu a světonázoru. A i o tomhle je psychoterapie, koučing nebo něco podobného, zdaleka nejen v psychologii práce nebo pracovních vztazích. Vřele doporučuji.

Z knihy: Gruber, J. Čemu se to podobá, co by to mohlo být? Tres consulting s.r.o., Praha 2010.