

síla duše

Říkáme životu Ano

Zdeněk a Šárka Weberovi,
Institut prevence a léčení traumatu

Pouť do hor i pouště

Míříme do Jeruzaléma,
Indie, Himalájí i do ticha

Tady sdílíme v kruhu

Muži a ženy spolu mluví,
naslouchají si a inspirují se

Finanční všímavost

Jak nás trauma blokuje
v prosperitě a bohatství



Ahoj lidé,

přejeme vám, ať si užijete magazín Síla duše jako podnětný, nadčasový a inspirující. Záměrem je, abyste mohli poznat nejen nás, ale abyste se dozvěděli víc i sami o sobě. Ať už tady na stránkách, nebo na některé z našich akcí.

Jsme traumaterapeuti a naším posláním je regenerace a obnova celistvosti. Spojujeme moudrost kruhu, psychosomatické techniky, meditace, somatic experiencing a léčení traumatu, transparentní komunikaci a rodinné konstelace i terapii přírodou.

Za patnáct let naší činnosti jsme zpozorovali, že k rozpomínání se a uzdravování nás lidských bytostí dochází skrze pocity bezpečí, skrze sociální, emoční a duchovní bezpečí, které umožňuje cítit a probudit přirozený proud uzdravování v sobě i ve svých vztazích.

Posláním, ke kterému se cítíme být pozváni, je uzdravovat trauma krok za krokem a navracet jednotlivce, rodinu a širší společnost do celistvé přirozené rovnováhy, spojení a celistvosti. Pořádáme proto aktivity vnitřně personální, duchovní i sociálně terapeutické. Mnohokrát uvidíte třeba slovo council a brzy pochopíte proč.

Náš přístup k osobnímu, sociálnímu a nenáboženskému duchovnímu rozvoji je inspirován učiteli, jako jsou Thomas Hubl, Holger Haiten, Thomas Grainer, Dr. Peter Levine, Lynne Twist, Dr. Gabor Maté a mnoho dalších inspirativních lidí... Až po velké mystiky Ježíše Krista, Gautamu Buddhu, Lao-Ce, Rumího.

Naše práce a vliv se v průběhu let rozrostly z malého kruhu v přírodě v mohutný kmen mnoha kolegů a účastníků, založený na přátelství, uzemněnosti a kvalitní službě. V tomto občasníku se potkáte s námi, našimi kolegy a spolupracovníky, a všemi možnými aktivitami, které vedeme a spoluvědeme. Jako důležité vnímáme propojení celé mapy námi garantovaných projektů pro váš růst, vzdělání a rozvoj.

Právě držíte občasník, který je seznamkou s námi, s našimi kolegy, se společným posláním a jeho různými barvami duhy. S vámi. Potkáváme se teď spolu na cestě, které říkáme život. Na cestě, na které vidíme, slyšíme, cítíme, myslíme, komunikujeme, rodíme se a umíráme, a probouzíme se v náručí velkého tajemství. Síla Duše je cesta probouzení za života.

Zdenek a Šárka Weberovi
sociální a spirituální inovátoři, terapeuté, mentoři, manželé

Tatkárium je víc než tábor, propojuje generace



„Sdílení, meditace, přednášky, rodinné hry, výlety, divadlo, hudba, táborák... To vše a ještě víc je pro mě **Tatkárium**. Zároveň je to místo, kde potkávám podobně smýšlející táty, a tak je tam spousta legrace,“ říká **Jan Prokopec**, mentor mužského kruhu a průvodce výcvikem **Mužská síla**, který je dvakrát ročně organizátorem akce pro otce a jejich děti. „Vlastně asi nikde si nedělám ze sebe tolik legrace jako na tatkáriu,“ usmívá se.

Jak ses dostal k pořádání akcí s názvem Tatkárium?

Vlastně to celé začalo v roce 2016 tím, že jsem nastoupil ke Zdenkovi Weberovi do výcviku **Mužská síla**, kterým dnes také provázím. Tohle mi opravdu změnilo život – v roce 2018 jsem odešel z armády, kde jsem působil pětadvacet let, a začal pracovat ve Scio škole, kde se zaměřuji na budování kolektivu a mentoring v 7. až 9. třídě. Ve stejném roce jsem odjel na první Tatkárium, od následujícího roku Tatkárium spoluorganizují.

Tatkárium
je jedinečná možnost sdílet
dvakrát ročně svoje otcovství
s ostatními otci a jejich dětmi.
Skupina mužů a jejich dětí
od 3 do 18 let se sejde, rozdělí
do skupin dle věku dětí, a týden
zažívá něco, co je spojuje.
Jak jako skupinu, tak jako
rodinu.

Čím je ti akce blízká?

Tatkárium je pro mě jedinečné, protože mohu s ostatními otci sdílet své otcovství, inspirovat se jimi a zároveň jsem přítom se svými dětmi. Stejně jako ve škole. Mám radost, že mně děti vidí při práci a jsou se mnou. To je velký rozdíl oproti armádě, kde děti nemohou ani na vrátnici. (smích) Akce mě baví a naplňuje, podobně jako provázení výcvikem **Mužská síla**. Jsem rád, že mohu pracovat hned se třemi skupinami. To znamená s dětmi ve škole, s muži na **Mužské síle**, a na Tatkáriu můžeme vše propojit dohromady. Každá akce má svá specifika, které si užívám, ale zároveň mi to celé dává smysl a přesah.

V armádě jsi dosáhl hodnosti majora. Majíš s tebou děti a tátové na akci vojnu?

Jasně, pro to tam jsem. (smích) Nyní vážně. Čím větší akce, tím větší vyžaduje přípravu a větší řád. Zkušenosti z armády se mi tam hodí. Stejně jako to, že jsem zvyklý problémy řešit a ne je vytvářet. Základem Tatkária je přítom dobrovolnost všech aktivit. Jak pro děti, tak pro táty. Je úplně v pořádku, když na nějakou aktivitu nejdu, a místo toho vyrazím na výlet. Vždyť o tom to je. Svým příkladem učíme děti, aby byly autentické a měly možnost volby. Jak ve škole, tak doma. A pak je úkolem každého táty, učitele a průvodce – a přiznávám, že pro mně úkolem nelehkým – poznat, kdy je nutné vytrvat a trochu na děti zatlačit, a kdy naopak povolit. Tohle mě armáda nenaučila. Proto jsem rád, že pracuji ve Scio škole, a mohu tyto kvality ve svém životě kultivovat a přinášet je do svého života, stejně jako do Tatkária.

Ohlasy účastníků

Spojení Kubasovy chalupy a programu v mužském kruhu, jež byl vytvořen tak, abych se mohl hravě a tvořivě setkat se svou dcerkou, se pro mě stal vrcholem léta. Akci doporučuji všem chlapům, kteří rádi vymýšlejí klukoviny se svými dětmi a zároveň chtějí tvořit něco, co nás přesahuje. Nedostanete se jen do společnosti otevřených otců, kteří se nebojí blbnout se svými dětmi, ale i chlapů, kteří pracují se svou mužskou energií, jsou ochotni naslouchat a sdílet své zkušenosti.

Petr Kapek

V čem vidíš největší přínos akcí?

Tatkárium je čas, kdy se muži zabývají pouze rolí otce a svým otcovstvím. Program je vedený, a díky tomu, že mnozí tátové i děti jezdí opakovaně, trůfám si říci, že zde panuje značná důvěra. Děti program znají a dopředu se na něj těší. Každý rok máme asi osmdesát procent stejného, prověřeného programu, to umožňuje užít si aktivity. Děti je znají, jsou pro ně bezpečné. Největší přínos... Prostě a jednoduše v tom, že tátové řeknou ANO svému otcovství a celý týden jsou v tom. Odhodí ostatní role a mohou se znova ponořit do toho, být otcem. Podporování námi, organizačním týmem, ale hlavně ostatními táty. Tady je každý další otec vnímán jako inspirace, jako někdo, od koho se mohu něco naučit, o koho se mohu opřít. Kdy jindy se mohou chlapi tímto způsobem potkat během roku? A nebo jedou někam na víkend a je jich jenom pár.

A sem jezdí kolik lidí?

Tatkárium funguje přes deset let. Původně bylo jenom velké letní Tatkárium, nedávno jsme ale přidali i kratší jarní, zaměřené na táty a mladší děti od tří do jedenácti let. Na letní verze v posledních letech jezdí okolo šedesáti tátů a devadesáti dětí, na jarní pak dvaceti tátů a čtyřiceti dětí. Zájem by byl i větší, ale nemáme víc místa.

Jsi otcem dvou dcer. Jak vnímají Tatkária a také to, že jsi tam v roli vedoucího?

Asi stejně jako ve škole. Jsou rády, že mě tam mají. Jsou hrdé na to, že jsem „náčelník“, ale samozřejmě na ně zároveň dopadá, že jsem v dvojroli – organizátor a táta. Tedy nemám na ně tolik osobního času jako jiní tátové na akci na své děti. Čím dál víc ale berou, že toto je náš standard. Troufnu si říci, že je krásné být součástí organizačního týmu. Pro naše děti je to už součástí jejich životů. Jedeme na Tatkárium, máme tam svůj pokoj, vedle jsou Rabovi a o kousek dál Weberovi. Je to pevná součást našeho života. Ptají se – Pojedeme letos k moři? Ale na Tatkárium se neptají, tam se prostě jede. (smích)

Co chceš za sebe dodat?

Jsem moc rád, že Tatkárium do mého života přišlo a já i díky němu mohu růst ve své roli táty. Přece jen je mým holčám osm a deset let, a kolik prázdnin ještě spolu strávíme? Každý rok jsou samostatnější, v tomto roce je čeká přechodový rituál v rámci další z akcí, o kterých se tady čtenáři určitě dočtou někde o pár stránek vedle. Jsem vděčný, že je zde prostor být jenom tátou a zároveň sdílet své otcovství s dalšími táty. Ten pocit, nejsem na to sám, protože i v mém životě je spousta chvil, kdy mi tato role nejde. Takže je super, že Zdenek Weber akci založil a stále ji drží. A jsem moc rád, že jsem součástí úžasné komunity.



Ohlasy účastníků

Moje první Tatkárium mi doslova změnilo život. Společný čas vědomě strávený s mými dcerkami mi otevřel oči. Docela jsem zůstal koukat, jak mě moje holky vidí. Dost věcí ve svém životě jsem proto přehodnotil a změnil. Trávím s dětmi více času, náš vztah se velmi prohloubil. Věnuji se více i sám sobě. Další Tatkárium si určitě nenechám ujít.

Pepa Raba



Jan Prokopec

Jsem chlap, který se stále učí. V pětatřiceti letech jsem zjistil, že spoustu věcí mám ne úplně dobře nastavenou, od té doby úspěšně přepisují své staré zákony. Mým mottem je „posouvat lidi dál“. Na kruzích se snažím dosáhnout maximální otevřenosti, respektu a úcty. To umožňuje slyšet naše příběhy a být autentičtí, jak k druhým, tak k sobě. To je pro mě ta největší hodnota.

Je léto, všichni jsou tu strejda a teta

Než jsme se ženou a s dětmi dorazili do tábora v Ratmírově, nevěděl jsem, co přesně čekat. Jasně, přečetl jsem si všechny podklady, ale bude takové? Jel jsem na Rodokmen s přáním, abychom strávili čas spolu, dělali věci, které nás baví, a poznali něco nového. A někoho. Třeba. Byli jsme pohromadě, ale skrze část aktivity jsem strávil čas jenom s muži, stejně jako žena jenom se ženami... To je extrakt sdílených zkušeností několika rodin, které se už Rodokmenu zúčastnily.

„Jeli jsme se ženou a dvěma dcerami hned na první ročník a byla to pro nás neuvěřitelně silná léčivá síla. Vnímám tam bezpečný prostor, kde se mohlo vyjít, co jsme ani netušili, že si jako pomyslná rodinná buňka neseme,“ vypráví Pepa Raba s tím, že si díky aktivitám zažili spoustu slz bolesti, ale i radosti. „Byla to skvělá dovolená, ani jsem netušil pro jaký dárek si jedeme ve chvíli, kdy jsme to jako rodina potřebovali. Každopádně od Rodokmenu se stal součástí naší rodiny rituál vděčnosti a kruhové sdílení, a to i s dětmi, a jsme za to vděční,“ podotýká.

Kamarád Jirka, trojnásobný otec zase vzpomíná, že pro něj dovolená s celou rodinou byla na místě výzvou. „Hodně mi utkvělo v paměti přespání v lese. Mladší dcera měla půl roku, normálně by mě to vůbec nenapadlo, ale bylo to v pohodě. Považuji celkově za dobrou myšlenku, že podobně naladěné rodiny tráví čas spolu,“ vzpomíná.

Rodokmen je určený pro rodiny, v nichž jejím členům na sobě vzájemně záleží. Pro rodiny, které mají zájem spoluvytvářet prostor kmenu rodin. „Baví mě, že přijedou celé rodiny, které se rozhodly pečovat o sebe navzájem – víc se uvidět, pochopit, podpořit vzájemné vztahy uvnitř vlastní rodiny,“ říká jeden z průvodců akce **Marcel Jakubovic**.

„RODOKMEN JE JAKO ČERPACÍ STANICE. JE TO PROSTOR, KDE SÍLU, LÁSKU A HARMONII DOPLŇUJE CELÁ RODINA, STEJNĚ JAKO KAŽDÝ JEJÍ ČLEN.“

„Užívám si, jak se lidé v rodinách znovu napojují, vnímají a vidí se tak, jak to v každodenním životě není úplně možné“ podotýká Marcel, který na Rodokmenu vede takzvané Rodinné hry, kde se tvořivě propojují jednotlivci, rodiny i celá skupina. „Skrze jednoduché pohybové hry je možné si v bezpečném prostředí dovolit zkoušet nové věci, přístupy, řešení

situací, a vidět jak to vlastně právě teď a tady máme. Hry jsou zaměřené na spolupráci, moudrost těla, na práci s chybou a celkový fyzický a osobnostní růst,“ dodává Marcel, který akci podporuje na místě spolu s Šárkou a Zdenkem Weberovými.

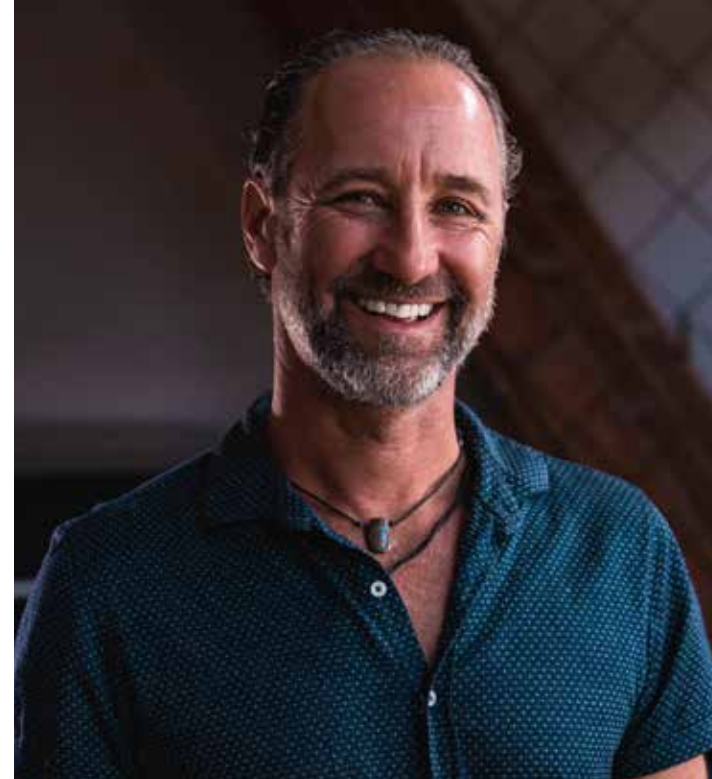
Největší obavou dětí i rodičů podle něj bývá, jestli je nutné se účastnit všeho a být všude, co je součástí programu.

„Tak toto nutně není. Vše je dobrovolné a doporučované,“ usmívá se Marcel Jakubovic s tím, že při rodinných hrách je dokonce v pořádku se nejdřív dívat a rozkoukávat. Účastnit se může každý – ať už dítě nebo rodič – až když bude cítit, že je to „ono“.

Podle Marcela toto každý účastník velmi oceňuje. Výzvou pak bývá návrh dopřát si čas ideálně bez telefonů a tabletů, protože je skvělé dopřát si několikadenní odpojení od sociálních sítí, her, zpráv.

Rodokmen je skutečná živoucí vesnice v zázemí Malého Ratmírova v kraji České Kanady na sedm dní, je to rekreace celé rodiny – meditujeme, sdílíme se, hrajeme hry, hledáme a tvoříme rodinou vizi, přátelíme se s dalšími stejně naladěnými rodinami... Součástí jsou ženské kruhy, mužské kruhy, přednášky. Je čas mrknout se po termínu. V kterékoli části roku se blíží další léto, čas vyrazit do lesa, k ohni, vymyslet svoji hru nebo jen tak být a v leže na dece společně číst v mracích.

Zábava, sounáležitost, růst, ale i prosté bytí. Rodokmen je trefný název pro týdenní akci, která už se stala v období letních prázdnin oblíbenou tradicí pro mnoho dospělých s dětmi. A nové tváře se každoročně přidávají.



Aby byli zdraví, šťastní a dařilo se jim

„Existují určité klíčové faktory, které zásadně ovlivňují, jak se bude vašemu synovi v dospívání dařit, a jestli se z něj stane muž šťastný a úspěšný,“ říká Arne Rubinstein, který v Austrálii založil organizaci *The Rites of Passage Institute* specializující se na vedení přechodových rituálů pro mládež. Pomáhají přecházet z dětství do dospělosti a získat důvěru, sebeúctu a schopnost vést svůj vlastní život. Arne o tom také napsal knihu *Když se kluci mění v muže*.

Pod pojmem „přechodový rituál“ si různí lidé představují různé věci. Některým mužů a ženám se tato myšlenka ani trochu nezamlouvá. Přitom nejde o nic podivného a přechodovým rituálem je v podstatě každá slavnost či obřad, která má zdůraznit náš přechod z jedné životní fáze do jiné – může to být třeba svatba nebo promoce. Dnes už ale umíme vytvořit i přechodové rituály proměny chlapců v muže, které jsou přiměřené dnešní moderní době. Nemusí tedy téct krev, nemusíme si obřadně vyrážet zuby, nebereme drogy, neskáče z výšky po hlavě na zem...

Jak být úspěšný v dospělosti

Díky svým přednáškám a seminářům pro tisíce rodičů z nejrůznějších míst a velmi různého finančního zázemí Arne Rubinstein poznal, že řada z nich má při výchově svého syna pocit, jako by byli účastníky nějaké loterie. „Mají ho moc rádi a chtějí, aby byl šťastný, v bezpečí a v životě se mu dobře vedlo. Zároveň ale mají strach z velkého množství nástrah a tlaků života v dnešní společnosti, jimž je – a bude – vystaven. V každé loterii však záleží hlavně na štěstí, ale já už dnes nevěřím, že co z našich synů bude, je jenom otázka štěstí,“ vypráví australský lékař, autor, řečník a odborník na rozvoj mládeže. Programy, které jeho organizace nabízí, jsou zaměřeny na vedení mladých lidí přes fázi přechodu, jako je oddělení od rodiny a přijetí nové identity. Tyto rituály také zahrnují týmové aktivity, diskuse a čas na reflexi. Arne Rubinstein se zaměřuje na to, aby se mladí lidé cítili podporováni

a aby mohli získat nové zkušenosti, které jim pomohou být úspěšní v dospělosti. Jeho programy jsou velmi populární v Austrálii, ale jsou dostupné i v jiných zemích – v Česku spolupracuje i s neformální organizací MužskýKruh.cz.

Práce, povolání, poslání

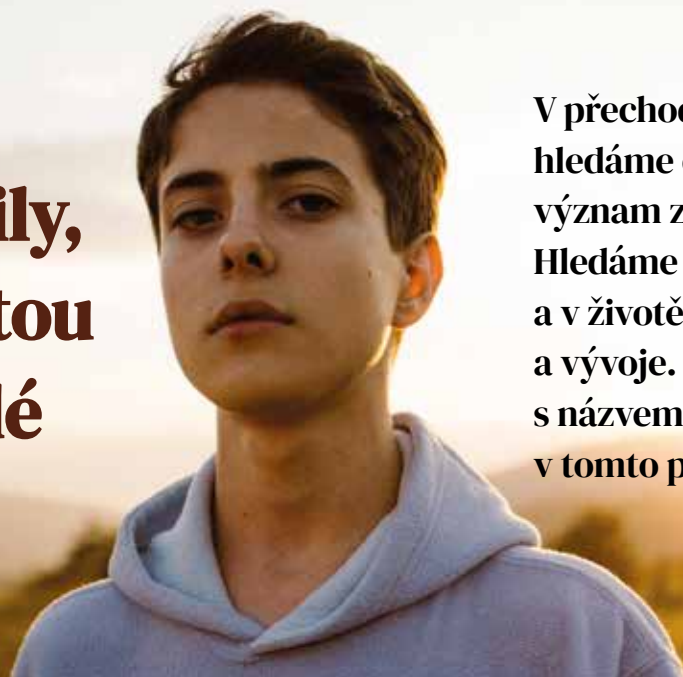
Arneho kniha *Když se kluci mění v muže* je výsledkem více než třicetileté práce s chlapci a muži, ať už to bylo v roli lékaře, kouče, poradce, mentora nebo facilitátora programů zaměřených na přechodové rituály. „V osmnácti jsem měl jedinečnou možnost pobýt půl roku v Jeruzalémě v Národním institutu pro mladé vůdčí osobnosti. Dalšího půl roku jsem žil a pracoval se skupinou dospívajících z celého světa. Už v té době jsem věděl, že se chci mladým lidem věnovat i profesně,“ vzpomíná. Ve svých pětadvaceti letech dokončil studium lékařství a v roce 2001, po dvanácti letech praxe praktického lékaře na plný úvazek a držení služeb na pohotovosti, udělal ve svém životě a kariéře zásadní změnu. Bylo mu sedmatřicet, se ženou měli dva syny, a po letech zkušeností s pořádáním táborů pro mládež s rituály mu došlo, že právě tohle je jeho poslání. Zároveň věří, že je stále lékař: „Rozdíl je v tom, že teď se specializuji na preventivní medicínu. Moje práce pomáhá chlapcům, ale už i dívkám, žít v dospělosti šťastný a spokojený život. Je však přínosem i pro jejich rodiny, kolegy v práci a další lidi v jejich okolí.“ S touto změnou se jeho finanční situace sice výrazně zhoršila, nikdy v životě se prý necítil bohatší a naplněnější.

Jak tedy vypadají dnešní rituály

Francouzský antropolog, religionista a etnolog Arnold van Gennep zjistil už před sto lety, že všechny tradiční kultury nezávisle na lokalitě po světě vytvořily obdobný rituál skládající se ze tří částí – dočasné oddělení od zbytku komunity, přes přechodovou část se zkouškou, po takzvaný návrat pro uvidění změny a oslavu. Není už třeba zabíjet vlastnoručně oštěpem lva. „Moderní rituál ale pomáhá mít zdravé vztahy s rodinou, získat do života klíčové dovednosti, být v kondici, i psychické, vědět o vlastních talentech a darech, i o tom, jak je rozvíjet, a v neposlední řadě se mít v kritickém období o co opřít,“ dodává Arne Rubinstein. Každý chlapec se přitom vyvíjí jinak. Podle zkušeností býval vhodný věk pro rituál od třinácti čtrnácti let, v poslední době však nejnížší hranice ještě o rok klesla. Je to tím, čemu a kdy jsou mladí lidé vystaveni. Podobné rituály se konají i pro dívky.



Vypněte své mobily, tady rostou mladí lidé



V přechodových okamžicích života hledáme orientaci v novém prožívání, význam změny a kontakt s komunitou. Hledáme své nové místo ve společnosti a v životě, ve své nové úrovni zralosti a vývoje. Proto jsou tady akce s názvem Přechodový rituál, v tomto případě pro chlapce a dívky.

Není to nic ezoterického. Naopak, je to pětiden- ní program plný prožitků, prozření a pochopení, i díky bezpečnému prostoru, osobním výzvám a oceněním skupinou. Vizí tohoto přechodového rituálu je podle mentora Zdenka Webera doprovodit naše děti přes práh do další etapy jejich života a podpořit je v růstu fyzickém, mentálním, emočním, sociálním i spirituálním. „Nabídnout jim orientaci, bezpečí, sounáležitost a přijetí v období změny. Umožnit jim rozvíjet své kvality síly a moudrosti. Ujistit je v naší lásce, i když z naší náruče pomalu vyrůstají,“ zmiňuje Zdenek.

V první části probíhá v přírodě rekapitulace dosa- vadního života s pomocí umělecké tvorby, vyprávě- ní, malování a cvičení s iniciačními psycho-fyzickými hrami. Důležitá jsou večerní vyprávění u ohně, co děti slyší ještě před rituálem od rodičů. Příprava na akci však začíná ještě doma v rodině před od- jezdem. „Usilujeme o to, aby celý proces podpořil dívky, chlapce, mladé ženy, mladé muže na jejich cestě do zralé a vědomější dospělosti. Je to krásný, sociálně a přirozeně spirituálně vedený rituál,“ po- dotýká. Také proto celá akce probíhá bez mobilních telefonů.

Zdenkova práce s mládeží je inspirována aktivitami

Arneho Rubinsteina, který takovými rituály prová- zí v Austrálii. V češtině vyšla jeho kniha s trefným názvem *Když se kluci mění v muže*. „Myslím, že je to jediná kniha o tématu přechodových rituálů, která je věcná, jasná, praktická a funkční. Stojí za ní pětadvacet let Arneho práce v Austrálii a po ce- lém světě. Představuje jasný a funkční postup pro uspořádání zdravého a smysluplného přechodové- ho rituálu,“ upozorňuje Zdenek a dodává, že v ně- kterých fázích programu se témata přechodového rituálu pro chlapce a dívky liší, proto se během nich pracuje odděleně s mužskými a ženskými kruhy, ale i s přednáškami a diskusemi.

Ohlasy účastníků

V posledních měsících jsem si uvědomi- la, že nastává čas, kdy Martin potřebuje opustit roli dítěte a jít svou cestou dál. Potřebovala jsem najít podporu a tady jsem ji našla. Martin díky tomu získal oporu, lásku, pochopení, aby v sobě mohl objevit sílu, to, co v něm opravdu je. Podstoupil první opravdovou výzvu, když si sbalil svoje věci a odcházel sám do lesa. To, že jsem tady správně, jsem poznala podle toho, že jsem v tu chvíli byla uvnitř sebe klidná.

Nechala jsem ho jít a byla jsem na něho hrdá. Děkuju za tento prostor, za muže, kteří v sobě mají sílu, ale i jemnost a pochopení.

Iveta Vařečková, máma 9letého Martina

POHLED REŽISÉRA

Martin Slezák, autor dokumentárního fil- mu Vision Quest, který natáčel i na přecho- dových rituálech:

„Byla to nádhra. Když vidím, jak kluci se zaujetím naslouchají svým tátům, jiným mužům a jejich synům. Jak překonávají svůj strach, jak se jim pak od všech dostá- vá uznání a přijetí takových, jací jsou, jak se posiluje jejich vztah s otcem, jak objevují sami sebe, jak dokážou svou autentičností a pravdivostí otevřít oči nám dospělým,“ vypráví Martin, otec dvou synů.

„Někdy jsem pro oči plné slz neviděl na ob- raz v hledáčku kamery. Tihle otcové dělají pro své syny něco výjimečného, na co ti kluci nikdy nezapomenou a v jejich dalším životě jim to bude dávat sílu a odvahu.“

Ohlasy účastníků

Ještě před odjezdem na rituál jsem vnímal, že syn spěje do další fáze života. Zároveň tomu některé aspekty jeho chování neodpovídaly. Dost citelně jsem vnímal, že se k němu jeho okolí pořad chovalo jako k dítěti. Při odjezdu jsem se těšil a zároveň měl malou obavu z toho, jestli můj syn nebude rituál bojkoto- vat. Jestli nepůjde do konfliktu a sabotáže. Jsme dost racionální, nejsme ezotericky zaměřená rodina, ale jakmile byli kluci rozdě- lení do kmenů, viděl jsem, že je všechno v pořádku. Vytvořilo se skvělé společenství a osobnost průvodce mu dokonale sedla. Když to shrnu, nastala proměna našeho vztahu se synem. Bylo to velmi srdečné a opravdové, zároveň přirozené. Doporučuji.

Lukáš Matěna, otec dospívajícího syna

Visionquest, bytí v přírodě se sebou a...?

Přijde čas, kdy za sebou musíme nechat rodinu, přátele i práci, a jít dál chvíli sami. Pohléd- nout v přírodě do svého nitra, abychom odkryli nové šance. Dopřejme si zkušenost, kterou nabízí visionquest.

Jedeme do Portugalska, na úpatí pohoří Serra da Gardunha! Tedy alespoň muži a ženy mířící na silný rituál, který se odehrává v nadmořské výšce 700 metrů. „Hledání vize je znovuoživený přirozený proces hledání osobní- ho životního poslání prostřednictvím deseti dnů a nocí strávených v přírodě,“ říká mentor Zdenek Weber, který akcí provází společně s manželkou Šárkou. Hledání vize podle nich může přinést do- vršení starého cyklu života, objevení svého nej- důležitějšího smyslu a poslání. Součástí rituálu je i tradiční odloučení od skupiny, kdy člověk zůstá- vá několik dní a nocí sám v přírodě, bez jídla, jen o vodě... Zdenka tohle téma přitáhlo v roce 2005 díky pořádání mužských kruhů prostřednictvím německého průvodce Thomase Grainera. „Hod- ně mě tehdy nadchla práce s vizí, s hledáním vize. Tak jsem našel Kenta Pierce, což je Ameri- čan z Kalifornie, který provázel visionquestem již nějakých třicet let. Odjel jsem do Švédska, kde tehdy Kent působil, a tam jsem poprvé absolvo- val kompletní visionquest,“ vzpomíná Zdenek na rituál, jehož součástí je...

...CESTA O TŘECH STADIÍCH

ODLOUČENÍ

Po nějakou dobu se budeš připravovat na od- chod od svého minulého světa, abys vše zane-

„VRACÍŠ SE K PŮVODNÍ PŘIROZENOSTI, ZE KTERÉ SE POTOM STÁVÁŠ MNOHEM VÍČ ČLOVĚKEM.“

Zdenek Weber

chal za sebou. Až nastane ten pravý čas, oddělíš sám sebe od předešlých zájmů a budeš ode- brán od všech běžných kontaktů.

PRÁH

Vstoupíš na práh či přechod, až překročíš ome- zení svého dřívějšího života a zahájíš čas zkou- šek. Zde na prahu budeš zkoušen, stejně jako hrdina/hrdinka v dávných letech. Zde na po- svátne hoře vykonáš své „poslední“ povstání, umíráním starého, přivítáním nového.

VTĚLENÍ

Na své cestě zpět si osvojíš úkol přinést sám sebe, svou vizí, své porozumění do reálného světa pro blaho svých lidí.

Zdenek s Šárkou v případě visionquestu vyzdví- hují sílu skupiny:

„My, lidé, nejsme self-help-book, abychom si pomohli sami. Potřebujeme komunitu bytostí, ve kterých najdeme oporu pro svoje vlastní prožívání a myšlení.“

Ohlasy účastníků

Většinu svého prvního visionquestu jsem proplakala – radostí, smutkem, dojetím. Poznala jsem, jak silná medicína spočívá ve sdílení v kruhu. Jak léčivé je vyprávět svůj životní příběh lidem, kteří naslouchají srdcem, a jak hluboce mě samotnou léčí, když naslouchám příběhům druhých lidí. Takovou míru lidskosti, laskavosti a přijetí jsem do té doby nikde jinde nezažila. Odjela jsem domů s probuzenou částí mě, která zamrzla někde v raném dětství, a s přáním, že tuhle medicínu si chci dopřávat po zbytek života.

Blanka Tichavská

Rozum je na vyřešení traumatu příliš malý pán

„Společně vytváříme časopis o všem, co držíme, co podporujeme, ale také co aktivujeme. O našich projektech a našich partnerech. Chceme tady vyjádřit šířku i hloubku, jak se vše skrze naše aktivity vzájemně vyživuje a podporuje,“ říká

Zdenek Weber + Šárka Weberová podotýká: „S lidmi chceme na stránkách sdílet to, čemu jsme ve svých životech řekli Ano a co považujeme za důležité. Čemu se věnujeme a co šíříme dál. Zdánlivě jde o spoustu různých směrů, ale všechno spolu souvisí.“ Proto spolu provázejí skrze projekt Síla duše, proto také nově založili Institut prevence a léčení traumatu.

Čemu jste v životě řekli Ano?

Š: Způsobu, jak spolu být a komunikovat, třeba skrze council a transparentní komunikaci. Tento způsob sdílení je protknutý vším, co děláme, at jsou to ženské aktivity, výcviky mužské síly, spirituální poutě nebo rodinné akce typu rodokmen a visionquesty.

To znamená i komunikaci člověka se sebou samým, ne?

Š: Ano, je to poznávání sebe samého patro po patru. Je pro nás důležité zabrousit i do těch hlubších pater, kde se můžeme potkat se svými neintegroványými traumaty, kde můžeme nalézt kontakt se svou spiritualitou, s tím, co nás přesahuje.

Je něco, co všechny oblasti vaší práce propojuje?

Š: Stavíme na čtyřech základních pilířích, které se propisují do všech projektů a aktivit, které jsou v časopise zmíněny. Pilíř číslo 1 je pro nás uzdravování traumatu – individuálního, rodinného

Zdeněk a Šárka

Sociální a spirituální inovátoři, mentoři, manželé, rodiče. Ve své práci a projektech spojují nejnovější poznatky z terapie a neformální pedagogiky, moudrost mystických tradic, ekopsychologie a práce s traumatem. Jejich záměrem a vizí je celistvá prosperita. Hlavními způsoby realizace jejich vize jsou osobní sezení a konzultace, kurzy, mystické poutě, meditační retreaty, visionquesty, semináře, přednášky i publikace knih. Nově založili Institut uzdravení traumatu. Za posledních patnáct let prošlo jejich aktivitami přes 5000 účastníků. Jsou autory společné knihy *Láska bez pout*, kterou si pořídilo přes 7000 čtenářů.

i kolektivního. Druhý pilíř je duchovní probuzení skrze meditaci, kontemplaci a nenáboženskou spiritualitu. Třetí pilíř rozvíjí vztahy postavené na důvěře, pravdivosti bezpečí a sociálním zdravím. Poslední, čtvrtý pilíř je něco, čemu říkáme vnitřně osobnostní růst, rozvoj a vzdělávání.

Ve všech aktivitách je tedy vždy obsaženo všechno?

Z: Je to tak, ale vždy je posílený důraz na jeden z pilířů. V některých aktivitách je to léčení traumatu, ale zároveň jsou tam všechny další tři pilíře obsažené. Jinde zase důraz klademe na rozvoj sociálního a vztahového zdraví, což má následně vliv i na léčení traumatu a na rozvoj vnitřních kompetencí. Duchovní probuzení je obsaženo třeba v poutích do mystických a meditačních míst, které pořádáme od Jeruzaléma po Himálaj. Může to být ale i meditační retreat nebo visionquest, tedy přechodový rituál do vyšší zralosti s hlubokou sebeinventurou a očistou.

MOUDROST TRAUMATU**Proč jste založili Institut prevence a léčení traumatu?**

Z: Je to nezisková organizace věnující se oblasti léčení traumatu, díky které chceme lidem zprostředkovávat osvětu, co všechno trauma je, a jak se dá uzdravovat. Ať už skrze publikace, vzdělávání, kurzy a další aktivity dostupné úplně každému, tedy některé z nich i zdarma.

Co je z vašeho pohledu trauma?

Z: Trauma jsou nedokončené následky někdejší situace, které kdysi uvízly uvnitř našeho nervového systému. Ve skutečnosti nic jako trauma neexistuje, událost se stala v minulosti, ale to, co v nás zůstává, jsou její následky. Jsou to zamrzlé síly, které slouží k útoku, k útěku nebo k znečitlivění, abychom situaci přežili. Toto ale naše lékařství ani současná psychologie neošetřují. Nemají na to nástroje, ale ani pochopení. Léčení traumatu přitom umožňuje tyto nedokončené následky ošetřit, uvolnit a osvobodit. Všechno, co teď říkám, je naše chápání vycházející z metody Somatic Experiencing. Nezažil jsem nic tak hlubokého a silného, co s námi lidmi pracuje především na instinktivní úrovni. S Šárkou jsme oba prošli tříletým výcvikem a dále se v této oblasti vzděláváme.

Proč jste si vybrali tuto metodu, filozofii?

Z: Existují i jiné přístupy léčení traumatu, ale ty se zaměřují spíše na jednotlivé kategorie traumatu. Může to být trauma z násilí, z neodvratitelného útoku při agresivním napadení. Pak jsou rodinné tragédie, jako jsou ztráta a úmrtí, může to být porodní, ale i prenatalní trauma.

Š: Je to něco, co se stalo velmi rychle a intenzivně, nebo příliš brzo v našem vývoji. Případně příliš brzy od doby, kdy jsme nestihli zpracovat předchozí traumatickou událost. Něčeho mohlo být příliš, ale pozor, něčeho mohlo být i málo. Třeba když se dítěti nedostává v jeho vývoji stabilního, vnímavého, blízkého dospělého, se kterým by mohlo mít bezpečnou vazbu. Tohle trauma pak způsobuje, že si připadáme sami. Máme pak pocit, že se ve všem musíme podržet sami. Mezi další témata patří i přírodní katastrofy jako zemětřesení nebo povodně, pak zase svět přestává být pro lidi bezpečným místem.

Díky filmům vešlo hodně do povědomí trauma veteránů vracejících se z války...

Z: Válečné trauma je velmi specifické a v naší kultuře velmi rozšířené, i když se tady velké války odehrály naposled před nějakými sedmdesáti lety. Pro posttraumatický stres v kolektivním povědomí celé společnosti to ale není žádná doba. Následky tu stále leží a čekají na své uvolnění a uzdravení.

Člověk se ale nemusí vrátit z opravdové bitvy, aby trpěl, že?

Z: Doktor Gábor Maté, známý celosvětově i díky filmu *Moudrost traumatu*, tvrdí, že trauma je mnohem banálnější událost, než si často myslíme. Je velkou iluzí mnoha lidí myslet si, že se jich trauma netýká. Velká část populace je pod vlivem traumatu, aniž by to tušili.

„Své podnikání a poslání vnímáme jako službu. Službu lidem, službu větší duši velkého mystéria. Proto naše společné podnikání nese jméno Síla Duše.”

Š: Překvapením totiž pro lidi bývá, když zjistí, kolik v sobě nosí traumatu po lékařských zákrocích. Může to být vyšetření u zubaře, které je pro mnohé hluboce traumatickou událostí. I proto, že zuby jsou jednou z obranných zón – když je zvíře instinktivně ohrožené, tak mimo jiné kouše. V této oblasti bývá mnoho nahromaděného stresu, ze kterého nemůžete utéct.

Z: A nahromaděný posttraumatický stres, a to je důležité, vytváří zamrznutí nervového systému, které skrze své jednotlivé úrovně rozhadzuje při-

rozené plynutí života. Instinkty, myšlenky, emoce, oblast naší duše – to všechno je u traumatizovaného člověka fragmentované. Bez spolupráce.

TRAUMA = ROZPOJENÝ CELEK**Jaké si vybavíte svoje trauma?**

Z: Když jsem byl malý, do tváře mě kousnul pes, ještě tady mám jizvu. Kvůli tomu jsem se stal ve vztazích prchlivým a fobickým. Měl jsem přehnané strachy ve vztazích s okolím. Byl jsem přespříliš reaktivní, a vůbec jsem si neuvědomoval, že je to následek nedokončeného traumatu, které mi způsobil pes. Jediné ošetření se tehdy odehrálo na fyzické úrovni, když mi to v nemocnici zašili a srostlo to. V mém nervovém systému ale zůstaly následky obranné reakce na útok, která má svůj náboj. A ten neustále rozbíjí a rozhazuje jinak přirozené chování nervového systému.

Co je ideálním výsledkem léčení traumatu?

Z: Větší, přirozená integrita člověka jako bytosti. Dosud oddělené části jako emoce, instinkty, myšlenky a duše fungují jako jeden celek.

A jak to vypadá, když člověk nefunguje jako celek?

Z: Traumatizovaný nervový systém sice funguje, ale je v různých svých částech zaseknutý. Mysl funguje chvíli sama, pak teprve přijdou emoce. Nebo chvíli fungují emoce samy. Nebo si něco dělají instinkty a člověku trvá, než to rozpozná.

Takže to funguje jako kabely s narušenými kontakty?

Z: Ano, spojený, rozpojený, spojený, rozpojený... Špatný kontakt.

Š: A nebo je to znečitlivěné. Nervový systém funguje jako pojistky elektriny v domě. Když je tam zapojených příliš mnoho spotřebičů, tak to pojistky v jeden moment kvůli ochraně shodí. Lidé, kteří prožívají únavový syndrom nebo vyhoření v práci, nebo kteří mají žaludeční a jiné zdravotní obtíže, tak se mohou potýkat se symptomy přetíženého nervového systému.

Z: Mnohdy si neuvědomujeme, že v traumatu jsme bezmocní a odehrává se nám stále dokola. Jeho součástí je znovuopakování, takže pak žijeme život, ve kterém zažíváme stále to stejné peklo.



foto: Pavla Bruňda

I když se z něj snažíme vylézt, po čase do něj stejně znovu spadneme. A znovu. Toto opakování utrpení je projevem traumatu. Až terapie umožňuje, aby se trauma rozpustilo. Potom opakování zmizí. Najednou přestane existovat.

Lidé jsou ale často zvyklí, že si nechají předepsat antidepresiva...

Z: Lidé kvůli retraumatizaci sami sebe soudí a od-suzují, dehonestují, znehodnocují se. Kvůli opakování situace si přijdou úplně zbyteční v tomto světě, a páchají sebevraždy, nejen osobní, ale třeba i vztahové. Za to nemůže intelekt, ale trauma nesené z minulosti. Rozum je v takovém případě na vyřešení příliš malý pán.

KRUH JE BEZPEČNÝ PROSTOR

Co se děje při setkání v kruhu?

Š: Je to pestrost života v přítomném okamžiku tady a teď. Přichází tvořivost, vzájemná inspirace, probouzení intuice, vztah s tělem – třeba skrze tanec a jiný pohyb.

Z: Bezpečný kruh, který většina lidí vůbec nezná, protože ho dlouho nebo nikdy nezažili, je nejzákladnějším zdrojem důvěry a opory pro veškeré naše vnitřní prožívání, které v minulosti nemohlo být zpracováno a stráveno. Všechny skupinové terapeutické systémy, které za něco stojí, tak pracují s kruhem.

Kdysi jsme něco prožili, kvůli tomu jsme si vytvořili obranné mechanismy, které nás velmi inteligentně chrání předtím, abychom trpěli. Tyto mechanismy ale zároveň blokují náš potenciál, kreativitu, duchovní cestu. Nabízíme proto různé metody, jak tyto naše obrany uvolňovat. Pak se začne ukazovat příběh, který je za nimi skrytý. Na to je ale potřeba opakovaně zmiňované bezpečí.

Mezi obranné reakce může patřit třeba únavy nebo opakované onemocnění.

Z: Ano, jsou to ale inteligentní mechanismy, které naznačují, že možná ještě nejsme připraveni na strávení tématu. Lidé jsou někdy v plánu svého osobního rozvoje rychlejší, než je jejich vlastní emoční a instinktivní vývoj.

A ty metody?

Z: Mohou to být meditace nebo visionquest,

o kterých se píše jinde na stránkách časopisu. To jsou způsoby, jak přinášet světlo do našeho nervového systému. Ať už ho nazýváme vyšší vědomí nebo božská síla, která začne rozmrazat naše obrany a pomáhá strávit staré obsahy.

Co se děje, když se lidé setkají v bezpečném prostoru?

Š: Zdá se mi zajímavé, že na vícedenních seminářích přijedeš do skupiny lidí, které vůbec neznáš. A když odjíždíš, máš pocit, že účastníci znáš víc než svoji rodinu, se kterou žiješ desítky let.

NAHROMADĚNÝ
POSTTRAUMATICKÝ STRES,
A TO JE DŮLEŽITÉ, VYTVÁŘÍ
ZAMRZNUTÍ NERVOVÉHO
SYSTÉMU, KTERÉ SKRZE SVÉ
JEDNOTLIVÉ ÚROVNĚ
ROZHADUJE PŘIROZENÉ
PLYNUTÍ ŽIVOTA. INSTINKTY,
MYŠLENKY, EMOCE, OBLAST
NAŠÍ DUŠE – TO VŠECHNO
JE U TRAUMATIZOVANÉHO
ČLOVĚKA
FRAGMENTOVANÉ.

Zdenek

Poznal jsem to na výcviku Mužská síla, kterým jsem procházel v roce 2013.

Jak se to děje?

Š: Skrze pravdivé sdílení a naslouchání vzniká autentická lidská blízkost. To je to, co se děje. Pak končí pocity izolovanosti. Získáváme důvěru, že je možné nebýt sám i s nebezpečným obsahem. Skupina se sejde s určitým záměrem, s obdobným

tématem zájmu, a skrze bezpečné prostředí, které tam jako průvodci držíme, se stává den ode dne koherentnější, souladnější. A čím víc se to děje, tím víc podpovrchových věcí může bezpečně vyplouvat na povrch. Procesy člověku odhalují něco, co mohl čekat, ale zároveň se objevuje i něco, co nečekal. Společné pole skupiny totiž dokáže odhalit i to, co je pro každého jednotlivce neviditelné.

Čím to je?

Š: Podpovrchové věci mohou být viděny, cítěny, akceptovány, nejen jednotlivcem, ale i skupinou. Díky tomu může být obsah podřazen a integrován. V takto provázané skupině se téma z neintegrováných částí a zkušeností může samo přihlásit k bezpečné integraci. Důležité je říct, že celá skupina je vždy obohacena každým jedním člověkem, který ji pomáhá utvářet svými příběhy a zkušenostmi.

Jeden příběh může nečekaně otevřít další příběh, protože se vše děje i skrze uvědomění – nejsem v tom sám. Z mého pohledu jsou v councilu cenné i zpětné vazby, které přicházejí formou nabídky od ostatních účastníků, a které probíhají bez hodnocení řečeného.

Š: Přesně tak. Nejenom prostřednictvím zpětné vazby, ale tím, co můžu nečekaně prožívat ve vztazích s jednotlivými účastníky. Vždyť mi někdo ve skupině může být vrcholně nesympatický. Mohu s ním výrazně nesouhlasit. Nebo najednou budu cítit, že mě něco ohrožuje. I takové obsahy se v bezpečném prostoru mohou vynořit ven a nemusím je schovávat. Mnohdy poprvé v životě mohu takovou situaci bezpečně projít. To jsem myslela těmi obsahy, u kterých ani nemusím vědět, že s nimi do kruhu přicházím.

Z: V atmosféře přítomnosti a naslouchání se zároveň přeskládává vlastní paradigma na tvůj příběh, ale i pohled na ostatní lidi. Když přítomně nasloucháš, jsi plně v proudu proměny svého vlastního paradigmatu. A tím pádem i proměny vztahu k sobě a k ostatním. V kruhu se může objevit i naše trauma, které vzniklo tak, že jsme kdysi prožili traumatickou situaci a zůstali jsme sami s pocity, které přitom vznikly.

Š: Zahlcení pocity.

Z: Ano, a proto si mylně myslíme, že se z toho sami musíme dostat. Kvůli následkům traumatu jsme uvnitř sebe, uvnitř svého těla, izolovaní se svými prožitky a snažíme se je vyřešit sami.

COUNCIL = LIDSKÁ KOMUNIKACE

Jak nám v kruhu pomáhá sdílení v councilu?

Z: Když si sedneš do kruhu, tak krok po kroku, kapku po kapce, začneš cítit důvěru a začneš se rozpomínat na něco, co by se dalo nazvat kolektivním uzdravujícím proudem vědomí. Tvoje vlastní mysl i srdce pak začnou rozmrazat a začne se ti ulevovat. Najednou zjistíš – Aha! Je přirozené cítit důvěru, je přirozené naslouchat, je přirozené mluvit od srdce, je přirozené mluvit o nebezpečných věcech v bezpečném prostředí.

Council je součástí snad všech vašich aktivit. Provázáte spolu smíšenými mužsko-ženskými kruhy, děláte mužsko-ženské visionquesty, ale pořádáte i čistě mužské nebo čistě ženské akce. Proč je dobré potkat se jednou za čas ve skupině muž s muži nebo žena s ženami?

Z: Je velmi důležité, aby podstatou života zůstalo mužsko-ženské spojení. Řekněme mužsko-ženský kruh života. To je úplný základ. Oproti tomu mužský kruh a ženský kruh jsou jako jeskyně, speciální prostory, do kterých můžeš přijít jednou za čas. Muži s muži a ženy s ženami mohou sdílet své příběhy a naslouchat jiným příběhům. Důležité je, že vstupem do mužského nebo do ženského kruhu se eliminují všechny instinkty související se sexualitou. Když jsou totiž muži a ženy ve společné smíšené skupině, chovají se jinak.

Aniž by třeba chtěli?

Z: Automaticky se upraví jejich chování, protože se do dění propisují všechny zkušenosti, které spolu vzájemně mají už po generace. To samé ale nastává, když se setkají jenom muži. V tu chvíli se skrze ně zdůrazní zkušenosti, které spolu muži mezi sebou mají. Pro muže je ale velmi důležité, že se mohou zažít v čistě mužské skupině, a že zrovna v daný čas nemusejí řešit ženy. Díky tomu třeba čelí tématům se vztahem k jejich vlastnímu mužství a k rolím, které s tím souvisejí. A samozřejmě i ve vztahu k ostatním mužům. Mužský kruh tak umožňuje, abychom nebyli zahlcení příliš velkým množstvím témat.

MUŽI INTELIGENTNÍ I CÍTÍCI

Muži se bez žen nemusejí přetvařovat a hrát si na hrdiny...

Z: Vztah mužů s ženami je tak ohromné téma, že muži – stejně jako ženy – občas potřebují vlastní destinaci, kde mohou spočinout ve vlastním genderu, a nemusí v tu chvíli řešit mužsko-ženskou polaritu. To znamená soupeření o pozornost u žen, která se mi víc líbí, která ne, a které se dokonce bojím. I to se děje na mužsko-ženských kruzích. V čistě mužském nebo čistě ženském kruhu však některé aspekty života zůstávají na určitý čas mimo.

A díky tomu se můžeme dostat do hloubky?

Z: Do takové hloubky, s jakou bychom se nedokázali popasovat ve smíšeném mužsko-ženském kruhu. I proto, že některé části života jsou velmi ovlivněné tím, jestli jsme muž, nebo žena. Je třeba říct, že některá témata jsou výrazně jenom





ženská, k tomu asi víc řekne Šárka. Ano, my muži a ženy jsme si sice hodně podobní, ale jsme také velmi rozdílní.

Mám zkušenost, že v kruhu mužů se může u některých účastníků projevit nečekaná citlivost, kterou by si v přítomnosti žen nedovolili projevit. Třeba proto, že by to považovali za slabost. Smutek, lísťost, slzy...

Z: Rozhodně. Kruh je bezpečné místo pro bratrství, kde spolu muži hodně uzdravují svoji jangovou, mužskou část. Zároveň umožňuje, abys byl citlivý a zranitelný, byl sám sebou, což je samo o sobě unikátní. To muži mezi sebou v běžném životě nemají. Tady můžeš být v síle, a zároveň být citlivý. Inteligentní, ale zároveň cítící. Můžeš být profesor, ale i zvíře. Můžeš být vším, čím chceš, a jsi v tom potvrzen. Také se ale můžeš dočkat určité korektury svého chování prostřednictvím zpětné vazby, kdy slyšíš bez hodnocení – Já mám takovou a takovou zkušenost, jinou... Slyšíš různé zkušenosti a můžeš si z nich vybírat.

Jo, je to velmi obohacující.

Z: Sám mužskými kruhy provázíš, takže víš, že se potkávají kluci, kterým je pětadvacet let, strkají zrovna čumák do života, ale i chlapi ve věku pětadesát let, kteří strkají čumák do smrti.

V moudrých kulturách, kde žijí generace pohromadě, je to naprosto přirozené. V prostoru, kde žijí syn, otec, matka, babička, dědeček... potkávají se, vnímají, slyší, sdílejí, jsou spolu v kontaktu. Mužský kruh je v tomto ohledu tankovací stanice, která otvírá mnoho z toho, co znamená být mužem. Muži v kruhu nalézají autentické sebevyjádření.

A to potom přináší do života.

Z: Ano, přináší autenticitu sebe samých do rodin do partnerství do práce, což pomáhá prosperitě společnosti. Mužský kruh tedy není oddělování mužů od žen, ale místo, odkud se vracejí obohacení a posílení. Přece jen plno mužů v jangové síle je nezralých, a pak se tak projevují, nebo mají sílu vyčerpanou. A myslí si, že ji získají od žen. Svou sílu a integritu ale od žen nezískají. V mužském kruhu se chlapi také učí být soběstační v tom, jak se vyživit zevnitř – vrátit se domů jako vnitřně dospělejší člověk v různých oblastech života. Je to jako posilovna ducha. V mužském pruhu si myslíme, že ženy dospívají snadněji díky přírodě, která jim dává biologický základ.

Menstruace, porody...

Z: To jsou významné iniciační situace, které chlapi nemají.

ŽENY SPLÉTAJÍCÍ A ROZPLÉTAJÍCÍ

Šárko, dostáváme se k ženským kruhům. Můžeš rovnou navázat na Zdenka?

Š: Ženské kruhy mají mnoho tváří a mnoho různých směrů. To, jak ženský kruh vnímám a držím já, je o vytvoření bezpečného prostoru, kde se setkáváme se zranitelnými ženskými tématy skrze jejich rozplétání a zase splétání. Skrze pole dalších žen, které nám rozumí. Ať už jsou zkušenosti menstruace nebo porodů, péče o děti, jejich vypouštění do světa, nebo i ztráty. V naší západní civilizované společnosti máme bohužel mnoho šrámů a záseků, takže i když příroda a velký životní řád nadělily nám ženám milníky spjaté s tělem, jsme odříznuty od moudrého pramene. Menstruace sice může dopřát zralost a hloubku, ale dnes může naopak i sílu ubírat. Z daru se stane obtíž. Podobné je to se sexualitou, kde my ženy máme tolik zranění, že je obtížné je sdílet v mužsko-ženském kruhu.

Třeba porody?

Š: Porody jsou typické. Při porodu se rodí nejen dítě, ale rodí se i máma – tedy pokud do průběhu není zasahováno, jak je to v naší západní společnosti zvykem, i když často s dobrým úmyslem. Síla a moudrost mateřství je tím ale výrazně deformovaná, jako ženy k ní potom nemáme přístup.

Protože někdo něco zařídil za vás?

Š: Ano, protože jsme se nemohly samy aktivovat. Je to podobné jako s motýlem. Motýl se z kokonu po přeměně z housenky musí prodrat ven i se svými křídly skrz malou skulinku. Když se mu vědci milosrdně snažili pomoci, aby se chudáček tak nenadřel, motýl potom nemohl létat. Když se zasahuje do porodů, které jsou u nás v dnešní době totálně normalizované, pak se mohou objevovat potíže u dětí i u jejich matek. V ženském kruhu se účastnice mohou potkávat i s tím, že to má někdo jinak, a skrze takové zkušenosti se dá postupně a pomalu navazovat pramínek po pramínku.

A mimo porody?

Š: Esence žen je hodně vztahová, a někdy jsou tam i bolavá místa ve vztahu k mužům, což se obtížně sdílí v mužsko-ženském kruhu. Nejlepší je zaměřit se na to nejprve v ženském kruhu, a pak až třeba vyrazit do mužsko-ženského kruhu. Stejně tak ale i čistě mezi ženami je mnoho zraněných pocitů. Ne všechny ženy se v kruhu

Zdeněk

Mentor, certifikovaný facilitátor kruhové transparentní komunikace, vyškolený terapeut somatic experiencing, rodinných konstelací, průvodce visionquestem. Přes dvacet let studuje... a praktikuje tibetský buddhismus i další mystické tradice. Přes patnáct let vede mužské skupiny, přechodové rituály, partnerské workshopy a on-line programy. Založil organizaci muzskykruh.cz. Pořádá akce pro otce s dětmi Tatkárium, pro rodiny Rodokmen, duchovní poutě do Izraele, do Indie, do Nepálu. Je příznivcem integrálního pojetí života a integrální filozofie, je otcem tří dětí a manželem Šárky. Muž a průvodce lidí na cestě k pravdivé, svobodné, spirituální zkušenosti. Dvacet let hrál hokej a věnoval se silovým sportům. S Šárkou tvoří projekty Síla duše a Institut prevence a léčení traumatu.

žen cítí bezpečně. Spousta by jich řekla – Proč bych měla jít do kruhu, co bych tam asi dělala? Nebezpečí rivality mezi ženami se děje podobně jako mezi muži. Je to ale nevědomá rivalita.

JE TADY FINÁLE...

...od Zdenka a Šárky: My lidé máme základní potřebu, která nám většinou schází. A to je – vidět srdcem a být viděni srdcem. Slyšet srdcem a být slyšeni srdcem. Být vnímáni. To je nesmírně podstatná potřeba. Proto se moderní člověk snaží křičet a být vidět, aby byl vnímán – Haló, tady jsem! Přečtete si náš společný časopis, a třeba se uvidíme. Třeba se uvidíte.

Šárka

Mentorka, průvodkyně životními změnami, autorka Finanční všímavosti. Certifikovaná facilitátorka kruhové transparentní komunikace, průvodkyně visionquestem, vyškolená terapeutka somatic experiencing, spoluautorka knihy o vztazích *Láska bez pout*, autorka knihy pro děti *Dva domovy*. Pochází z podnikatelského rodinného prostředí ekonomů a obchodníků. Vystudovala Vysokou školu ekonomickou v Praze, v minulosti pracovala i na manažerských pozicích v korporátním prostředí, učila angličtinu, lektorovala aerobik a spinning, spoluvědla restauraci. Je začkou soudobého mystika a duchovního učitele Thomase Hübla. Své klienty provází na cestě ke znovuspojení s vnitřními zdroji síly, lásky, moudrosti, prosperity. Je matkou dvou dětí a manželkou Zdenka, se kterým tvoří projekty Síla duše a Institut prevence a léčení traumatu.



V kruhu jsou muži ochotní jít do hloubky

MUŽSKÝ KRUH

MUŽSKÝ KRUH

Mluvit spolu. Naslouchat si. Inspirovat se. Být sám sebou. To je Mužský kruh. „Potkáte se s dechovými, fyzickými i prožitkovými cvičeními,” říká Jan Čermák, facilitátor podvečerních setkání v Praze, který je i jedním z průvodců výcviku Mužská síla.

Proč se mají muži jednou za čas sejít v kruhu?

Večerní kruh nabízí zastavení v každodenním shonu života. Zastavení v tichu, v přítomném bytí a v pravdivosti s dalšími muži. V prostředí, kde je bezpečné být sám sebou, kde je zbytečné předstírat, že jsem někdo jiný, než kdo jsem. Je osvěžující a nabíjející se takhle s ostatními muži setkat a moje zkušenost je, že mimo kruh je takových setkání mužů jako šafránu. Pro mužskou část

v nás je zásadní být čas od času jen s dalšími muži.

Co se v kruhu děje?

Kruh je pozvání na setkání se sebou samým a s dalšími muži. Mimo kruh se setkáváme s mnoha „musím“, až z toho často „nemůžeme“. Kruh je pozvání do prostoru, kde každý „může, když chce“. Často jsou večerní kruhy tematické. Věnujeme se různým aspektům mužského života. Naší silou, našim partnerským vztahům, našemu otcovství,

vizi a mnoha dalším tématům. Žádné suchopárné přednášky plné neměnných pravd se v kruhu nekonají. Některé kruhy nemají vypsání téma, v těch jsme s tím, co přichází právě teď.

Kruh trvá většinou tři hodiny, jakou má strukturu?

Většina kruhů večerního formátu obvykle začíná nějakým dosednutím a zklidněním, pak se vzájemně představíme, protože děláme obvykle ote-

vřené kruhy pro všechny muže. Následují cvičení a council, který je základem mužského kruhu. Je to skupinová forma transparentního sdílení a naslouchání.

V KRUHU JE BEZPEČÍ.
KDYŽ HO CÍTÍME,
JSME OCHOTNÍ JÍT
DO HLOUBKY SEBE SAMA
A NAHLAS MLUVIT O TOM,
CO SE V NÁS
ODEHRÁVÁ.

Co se ještě děje?

Velmi často je součástí kruhů meditace. To je hlavní duchovní praxe, kterou v našem kruhu praktikujeme. Nevyznáváme žádné náboženství, ale věříme, že do našich životů promlouvá něco většího, než jsme my sami, a že s tím potřebujeme mít nějaký kontakt. My nabízíme meditaci. Osobně rád pracuji s medicine walkem, což je procházka věnovaná rozjímání o samotě s nějakým tématem v přírodě. Ale i ve městě se dá uvidět spousta přírody, která dokáže přinést hodně inspirace. Ať už děláme v kruhu cokoliv, vždy je náš záměr být pravdivě tady a teď.

Musí zájemce něco umět?

Vítaný je každý muž, který je ochoten a připraven po čas kruhu respektovat sebe i ostatní.

V kruhu často zaznávají silné osobní zkušenosti, které si jinak muži nechávají pro sebe. Čím to je?

V kruhu je bezpečí. Když ho cítíme, jsme ochotní jít do hloubky sebe sama a nahlas mluvit o tom, co se v nás odehrává. V kruhu je jistota, že to, co řekneme bude slyšeno a respektováno. Že to nikdo nebude soudit, zpochybňovat, srovnávat s vlastními zážitky, litovat nás nebo nám dávat nevyžádané rady. V kruhu je jistota, že to, co řekneme v kruhu, v kruhu zůstane. Starat se o bezpečí je zásadní úkol pro facilitátora kruhu. Současně je to úkol pro každého účastníka kruhu. Protože to, co v kruhu dávám ostatním, od ostatních v kruhu dostávám.

Jak ses dostal do mužského kruhu?

Když jsem prožíval ve svém životě první velkou krizi a rozhodl jsem se s tím něco začít dělat, tak jsem si vybral terapeutku-ženu. Následujících několik let mě na mé cestě osobního růstu prováděly výhradně ženy. A jedna z nich mi jednou řekla, že pro svou další cestu potřebuji muže, nějaký mužský kruh. Za měsíc jsem seděl v kruhu mužů na úvodním modulu výcviku Mužská síla. Z určitého pohledu to šlo rychle a z určitého pohledu jsem potřeboval těch několik let, abych byl připravený do mužského kruhu vstoupit.

A proč ses rozhodl být facilitátorem kruhu i průvodcem výcviku?

Dávalo mi a stále mi dává smysl s ostatními sdílet dary, které jsem já v kruhu dostal. Setkání s mužským kruhem mi změnilo život.

Co bys chtěl ještě dodat?

My muži potřebujeme být s jinými muži. Mluvit spolu. Naslouchat si. Inspirovat se. Mluvit o svých pocitech a ukazovat je. Vidět cestu ostatních mužů. Vidět osobitý způsob, jakým ostatní muži

žijí svůj život a jsou sami sebou. A díky tomu žít svým vlastním osobitým způsobem svůj mužský život a být sám sebou. To je základní podmínka toho, abychom pro naše ženy, děti, komunitu, národ i celé lidstvo společně vytvořili svět, ve kterém je radost žít. Ženy svou práci odvedly a teď přišel čas, abychom ji udělali my.

Jan Čermák

Jsem člověk, muž, partner, otec tří dětí a vědomý účastník vlastního života. Přes dvacet let pracuji s lidmi a nepřestává mě udivovat síla lidského ducha a našeho srdce. Mojí vášní je být průvodcem lidí, kteří chtějí ve svém životě něco víc než doposud. Lidé, kteří převzali odpovědnost za svůj život a za to, jak se jim v něm daří, jak se v něm cítí. Lidé, kteří se rozhodli svůj život změnit. Kteří se rozhodli objevit sílu svého ducha a svého srdce.



Našli jste bezpečné místo pro nebezpečné pravdy

Mužská síla je název dlouhodobého a intenzivního programu pro muže, který se každoročně koná v Čechách i na Moravě po vedením několika průvodců. „Ve skupině muži dosahují výrazně lepších výsledků, než by byli schopni sami,“ říká jeden z mentorů Karel Tůma o takzvaném výcviku, jehož součástí je i čtyřdenní visionquest.

Proč je v názvu slovo výcvik?

Protože to výcvik je. (*smích*) Pokud chceme dosáhnout významné změny, málokdy stačí jeden impulz. Náš výcvik není v pravém slova smyslu jedna akce, je to série impulzů, skrze které je účastník vyzván k mnoha změnám, krokům, které ve svém součtu nakonec způsobí změnu v jeho životě. Výcvik Mužská síla je dlouhodobá záležitost.

Co je jeho cílem?

Účastník se zaváže na rok a půl k tomu, že bude zkoumat sebe, svoje postoje, svoje programy

chování. A bude je revidovat a upravovat tak, aby změnil přístup k životu z pasivního proživatele událostí a stal se jejich tvůrcem.

Jde o prohlédnutí našich často nevědomých programů?

Ano, zjednodušeně řečeno je to totální inventura sebe samého. Nejdřív musíme po-znat a vyndat ze sebe všechno, podle čeho se řídíme. Uvědomit si, co nás tvoří. Kde jsme k tomu přišli, jaké okolnosti nás zformovaly. Musíme prozkoumat tento materiál na úrovni vědomé, podvědomé, tělesné,

emocionální i duchovní. A co nám už neslouží, to – pokud možno s díky a respektem – odložíme a nahradíme něčím jiným, co nám slouží lépe, co nás podporuje. Je to neustálá proměna, růst a učení se. Vlastně nejlepším darem, výsledkem výcviku je, když účastník získá základní metodiku, jak TO dělat. Jak se zkoumat, jak svoje „modely chování“ měnit. S tím pak může zacházet kdykoliv.

S jakými metodami a technikami na výcviku pracujete?

Základem všech základů je bezpečí. To je první,

co je třeba zajistit. Muži do výcviku často přicházejí s pocitem, že něco musí nebo že něco nesmí. V tom je vždycky tlak a pocit nebezpečí. Muži vnímají, že musí vypadat silnější a kompetentnější, než se vnímají, naopak nesmějí být slabí, bezradní. Důležitý moment je, když si sami prožijí, že nemusejí být „nějací“. Že mohou být takoví, jak se skutečně cítí, a nejsou přitom ohroženi. V té chvíli se uvolní a může dojít ke změně.

Používáte také council...

Ano, kruhové sdílení. Council je někdy definován jako „bezpečné místo pro nebezpečné pravdy“. Muž může sdílet svůj příběh v kruhu jiných mužů a je přijímán a respektován takový, jaký je. Mnohdy je to pro muže poprvé, kdy něco takového ve svém životě prožijí. Používáme ale také fyzické aktivity, kdy muži znovu objeví svoji sílu, zjistí, že mají tělo a že to je fajn. Používáme rituály, prvky arteterapie... Paleta metod a technik je velmi pestrá, stejně jako účastníci. Takže každého trefí něco jiného. Hodně důležitá je taky skupinová podpora. To propojení chlapů, soudržnost, kamarádství. Je na úplně jiné rovině než v běžném životě. Ve skupině muži dosahují výrazně lepších výsledků, než by byli schopni sami. Některé věci ani bez skupiny vyřešit nejde. I když se o to my muži často a rádi snažíme...

Významnou součástí výcviku je visionquest. Proč muži odcházejí do přírody na čtyři dny o samotě, jen o vodě?

Visionquest je obecně a stručně řečeno silný přechodový rituál, kdy muž přechází z jednoho stavu do jiného. Z mladíka – nezávisle na věku – do zralého muže. Ze svobodného muže do manžela, otce... Na visionquestu se odkládá staré a přichází nové. To je ale na dlouhé vyprávění a stejně se to nedá předat. Musí se to prožít na vlastní kůži.

Jak tedy vzpomínáš na svůj výcvik a visionquest?

Osobním neboli seberozvojem jsem se začal zabývat někdy před dvaceti lety. Prvotní motivací bylo udržet si zdraví, ale i téma manželství, pak se objevily další a další rozměry. Výcvik jsem absolvoval před osmi devíti lety a od té doby ve výcviku zůstávám. Nejdřív jako asistent u Zdenka Webera, a pak poslední čtyři roky jako průvodce. Moje první zadání na visionquestu bylo o ukončení vnitřního boje. Měl jsem v sobě pocit jakoby mnoha protichůdných až nepřátelských hlasů, částí. Neuměl jsem se rozhodnout a za svým rozhodnutím si stát. Během výcviku a po něm jsem je usmířil. Poznal jsem je, zjistil, kde se vzaly, přijal je. Přineslo mi to více klidu, energie a hlavně radosti ze života. Nikdy v minulosti jsem si nedokázal ani

představit, že budu žít takový život, jaký žiju. Bavi mě. A teď se to snažím zprostředkovávat dalším mužům.

Přišlo ti díky výcviku něco, co jsi nečekal?

Co se dalo čekat, ale já to nečekal, bylo uvědomění mnohosti světa. Mnohost různých osudů, různých příběhů. Do výcviku jsem šel v domněni, že tak, jak to mám já, to musí mít přece skoro každý. Za ta léta jsem ale poznal, že každý má unikátní příběh. Jsou sice nějaké obecné principy, stejné kosti mužských příběhů, ale skutečnost je mnohobarevná. To mi rozšířilo obzory a varianty budoucnosti. Je z čeho vybírat, čím se inspirovat. Přineslo to rozpad mých stereotypů vnímání. I sebe sama. Musel jsem opustit svůj sebeobraz. Příběh o sobě. Někdy to bolelo, přiznat si, že to, co jsem si o sobě myslel přes třicet let, byl omyl. A je třeba tu představu přestavět, odepsat své mnohaleté „investice“ a začít znovu. To je ale to nejlepší, co mě vlastně mohlo potkat.



VÝCVIK MUŽSKÁ SÍLA

Svou strukturou a filozofií otevírá možnost vstoupit na cestu objevování, sebepoznávání a sebeléčení v mužském společenství. Výcvik tvoří 29 výcvikových dní rozložených do téměř roku a půl. Skládá se ze sedmi dvoudenních víkendových seminářů, čtyřdenního meditačního retreatu, desetidenního visionquestu a jednodenního návratu na místo visionquestu po roce od jeho konání. Během rok a půl trvající cesty jde o to, přivést muže k jejich nejnvtřnější pravdě. Prošlapat si cestu do vlastního chrámu srdce. K síle, k lásce, k soucitu, k rozhodnosti, sebevědomí, prosperitě... Prošlapat si tu cestu osobně. Za posledních devět let prošlo mužským výcvikem v Čechách, na Moravě a na Slovensku něco přes 600 mužů.

Ohlasy účastníků

Účast v mužské skupině mi dala to, čeho si v životě nejvíce vážím – překonal jsem sám sebe, svůj strach, svoje obavy, svoje ego. Mnohokrát jsem měl příležitost vzdát svůj záměr a odejít, ale s podporou ostatních mužů jsem to dokázal, našel jsem svoji stezku, po které teď kráčím. Nesmírně si vážím veliké podpory, které se mi uvnitř mužského kruhu dostalo od všech partáků ve skupině. Bez ní bych svoji cestu nenašel tak snadno.

Jaromír Rous

Ohlasy účastníků

Pro mě celý proces hledání vize znamenal větší uvědomění toho, kdo jsem, jaký jsem a kam bych měl směřovat. Samotný vision quest byl pro mě začátkem cesty a ne jejím cílem. Teď vím, že je možné, a usiluji o to, abych každý svůj den žil vědoměji, každé rozhodnutí dělal s nějakým záměrem a aby každý okamžik mého života měl nějaký smysl. Sílu a moudrost k tomu jsem v průběhu kurzu čerpal z mužského kruhu.

Pavel Salač

A co překvapuje účastníky?

Myslím, že muži, které ve výcviku potkávám, to mají podobně. Častým překvapením pro účastníky bývá zjištění, že mezi muži může existovat přátelství. Prožijí na vlastní kůži, že nemusejí nosit masky přetvářky, že neexistuje jen konkurence a boj o dominanci. To je velmi úlevné.

Pro koho je taková dlouhodobá akce vhodná?

Pro každého, kdo má pocit, že jeho život se neubírá tím směrem, kterým by se mu líbilo. Pro někoho, kdo cítí, že je v jeho životě něco špatně nebo tam něco chybí. Bylo to tam třeba, ale někde se to ztratilo.. Život ho nebaví, vztah vychládá, práce ho netěší, budoucnost neláká... Tento pocit se může objevit téměř v každém věku. Nejčastěji se objevuje ve chvíli, kdy má muž tak nějak hotovo. Dokud buduje kariéru, zakládá rodinu, staví dům, nemá čas si všimnout, že něco není „úplně ono“. Jak rostou děti, firma je stabilizovaná, dům postavený a muž si sedne, aby si to vychutnal... A ono se to nedaří, uspokojení bylo jen krátkodobé. Objeví se touha po výzvě. Říká se tomu krize středního věku, takže třeba kolem 35+. Někdo si to strhne ještě jednou podle stejného plánu. Další si řekne „aha!“, něco je špatně. A začne hledat. Chodí ale

i muži 55+. Jejich zadání bývá trochu jiné – co se zbytek času? Za tím bývá nevědomá otázka, jak zúročit a předat dál svoji životní moudrost a zkušenosti. Jakým způsobem, formou po sobě něco zanechat.

Občas přijde i „mladík“ 25+. Ten mívá zadání, je obvykle velmi vědomý, jak svůj potenciál co nejlépe využít. No, nejdřív ho možná objevit, pak přijmout, a pak co nejlépe doručit. Společně všem ale je, že mají touhu, potřebu něco ve svém životě změnit. Někdo třeba jen malinko, někdo hodně. Všichni ale mají pnutí k růstu.

Co tě provázení mužskými výcviky učí?

Každá skupina, každý jedinec je jiný a každý se mě nějak dotkne. Nějak mě osloví a nutí k „revizi“ toho mého. A často se stane, že musím přestavovat, přistavovat k tomu, co jsem si vybudoval. Taky mě to nutí k růstu. To stejné, čím procházejí účastníci, se dotýká i mě a mého okolí. Projevuje se to tak, že pár dnů až týdnů před víkendovým modulem se mi v životě objevují chystaná témata a ptají se, třeba: „Tak co, Karle, jak to máš s matkou?“ A já musím chtít nechtě kouknout do své vnitřní „bedýnky“ a ještě z ní vyndat pár „zapomenutých shnilých jablek“. Díky Bohu za to. Kdybych je tam nechal, nakazí postupně všechno ostatní.

Ohlasy účastníků

Díky výcviku jsem se dozvěděl zase více o sobě. O svém vnitřním světě i o svých pohledech na ten vnější. V Mužském kruhu jsem získal konkrétní představu o tom, na čem mohu a musím u sebe pracovat. Navíc cítím úlevu, radost a přívál energie díky sdílení mezi chlapama, kteří si vzájemně dávají podporu a úctu. To v mém životě do té doby téměř úplně scházelo. Dříve jsem si musel dodávat hodně odvahy, abych si dovolil být sám sebou. Dnes je pro mě má přirozenost základní věc, ze které vše vychází.

Kamil Houška

www.muzskasila.cz

Když mám v něčem stres, když mi není dobře

Jak pracovat s naší touhou po změně, s naší vizí budoucnosti bez toho, aniž bychom na sebe vytvářeli tlak? Je to jedno z témat, které přinesl mentor a průvodce mužskými výcviky Jan Čermák mezi hosty v rostoucí facebookové skupině s názvem Mužsko Ženská pomalá konference.

**Mužsko
pomalá konference
Ženská**

Stačí jen chvíle času. Většinou kolem šesti minut. Témata jsou tady dávkována opravdu pomalu. Jeden každý rozhovor bývá rozdělen na několik postupně zveřejňovaných bloků, které si členové skupiny mohou dávkovat podle svých potřeb a možností.

„Podstatou této pomalé léčivé konference je přinést laskavou pozornost, všímavost a léčení do naší mužsko-ženské a žensko-mužské vztahovosti a vztahů,“ zmiňuje Jan Čermák, který se svými sluchátky na uších a soustředěným výrazem připomíná operátora ve středisku vesmírných letů. Však je také téma vesmírně a nesmírně důležité pro naše životy. Spoluzakladatel skupiny Zdenek Weber podotýká, že je potřeba komunikovat zde transparentně a z pozice Já. „Já cítím, já prožívám... Chceme se vyvarovat zobecňování a útokům. Chceme zachovat v diskuzi bezpečí, respekt a všímavost. Jedině tak může docházet k uzdravujícím okamžikům,“ zmiňuje k podpurné facebookové skupině, která vznikla na konci roku 2022.

Jak pracovat s naší touhou po změně, s naší vizí budoucnosti bez toho, aniž bychom na sebe vytvářeli tlak? O tomto si Honza Čermák v tomto případě povídal se Šárkou Weberovou. „Když mám v něčem stres, když mi není dobře s tím, kde jsem, podívám se na to hlouběji v terapeutickém rozhovoru nebo v meditaci,“ říká Šárka. Co se jí vlastně objeví, když může pravdivě sedět s tím vším, co zrovna vnímá? A co se jí děje, když tohle prožívá? „Když se zlobím kvůli tomu, že se děje něco mimo mé plány, které tím pádem nestihnou, tak se zvětšuje stres a tlak. Pak mohu cítit, že se zlobím třeba na děti, že udělaly chybu,“ zmiňuje. Ve videu pak vysvětluje, kde se tyto impulsy ke stresu a tlaku berou a co s nimi.

V jednom z dalších dílů Honza Čermák probírá se Zdenkem Weberem muže jako vztahové a citící bytosti. „V naší společnosti je nicméně zamrznutí mužského citění normalizované. Je považované za znak mužství, mužské síly. Tlak na to být takový je současně mechanismus, jak necítící muži vytváří další necítící se muže,“ vypráví Zdenek, který spolu se Šárkou založili Institut pro léčení a prevenci traumatu a jako terapeuti se tomuto tématu také dlouhodobě věnují.

Zdenek otevřeně vzpomíná, jak pro něj vždy začátek vztahu, zamilování se, přirozeně vedl ke spojení se s jeho pocity. Umožnilo mu to vystoupit z kolektivního příběhu o mužství, a díky citění mohl být ve vztahu citově angažovaný. „S plynutím času ale opadal hormonální rauš zamilovanosti a začal jsem se ve vztahu potkávat s bolestí, zmat-

kem a dalšími negativními emocemi a pocity. Dnes to vidím tak, že jejich zdrojem byla má nevyřešená zranění, nestrávené emoce a zážitky, nedokončené příběhy ve mně,“ sdílí část mozaiky svého příběhu. Porozumět tomu, co se děje, mu pomohlo. Současně potřeboval postupně integrovat ty kousky sebe, se kterými původně nechtěl být v kontaktu. „Cítit emocionální propojení se ženou, sdílet ho, pravdivě o něm mluvit, je pro mě dnes důležitým pilířem partnerského vztahu, ve kterém jsem,“ dodává Zdenek Weber, který s Honzou Čermákem sdílí své „já“ v několika videích v rostoucí facebookové skupině s názvem Mužsko Ženská pomalá konference. Pomalu. Tady pomalu.

Zamrznutí a tání

Zamrznutí je inteligentní mechanismus utlumení zahlucujícího prožívání. Je to jen dočasný stav, který však pro někoho může nezdravě trvat i celý život. Intimní vztahy jsou významným a nejčastějším rozmrazujícím vlivem – vztahy s rodiči, s partnery, s dětmi, blízkými kolegy. V těchto vztazích někdy, ale ne vždycky, dojde k uvolnění a integraci této zamrzlé energie. Proto si lidé se zamrznutím často myslí, že vztah je vždy osvobodí. Někdy se to může stát, ale často jen znovu rozehrěje zamrznuté emoce a instinkty a zahlucující prožívání je tu znovu. Proto je důležité mít v intimních vztazích po nějakou dobu terapeutický či jiný bezpečný prostor, kde tyto rozmrazující síly můžeme strávit.

Ptejte se čtyř průvodců výcvikem Mužská síla

Karel Tůma

Každý lidský život má svůj jedinečný potenciál, dar, který je fajn poznat, rozvinout a doručit světu. Rád kladu otázky odhalující tento smysl, potenciál...

karel.tuma@ktuma.cz
+420 724 613 631



Jan Prokopec

Fascinují mě pokroky, které jsem získal díky výcviku Mužská síla, a možnosti, které mi to do života podvacetipěti letech v armádě přinášejí. Rád je předávám dál.

pepin@seznam.cz
+420 724 849 329



Jan Čermák

Mojí vášní je být průvodcem lidí, kteří chtějí ve svém životě něco víc než doposud. Lidé, kteří se rozhodli objevit sílu svého ducha a svého srdce.

cermi39@gmail.com
+420 724 851 823



Zdeněk Kálecký

Mužský kruh ti umožní být viděn, slyšen a přijat dalšími muži. V síle i slabosti, bolesti i radosti. Není to lehká cesta. Ale vyplatí se.

zdenek.kalecky@seznam.cz
+420 725 501 332

Mužsko Ženská pomalá konference

Krátké videorozhovory mentorů a terapeutů mužského kruhu s psychoterapeutkami, mentorkami a průvodkyněmi věnující se mužsko-ženským vztahům, léčení citů a emocí. Jedenkrát za dva týdny se na facebookové skupině objevují tři krátká videa.

Garáž otcovství pootvívá vrata talentům našich dětí



Nejen radost, ale i mnoho těžkostí a starostí prožívají muži ve svém otcovství. Dokonce i nespokojenost se sebou. Uvnitř každého se ale skrývá síla, která chce změnu – nepromarnit čas s rychle rostoucími dětmi. Proto je tu Garáž otcovství, kterou představuje jeden z mentorů Jan Prokopec.

Pro koho má cenu na chvíli zaparkovat v Garáži otcovství?

Tento projekt je určen primárně pro otce s dětmi ve věku od těch nejmenších až do patnácti let. Určitě se může hodit také nastávajícím otcům, nebo komukoliv, kdo pracuje s dětmi a mládeží.

Je to forma přednášek nebo prožitkových aktivit?

Obvykle bývá každý modul složený ze tří částí – přednášky, diskuse o našich vlastních zkušenostech a následuje reflexe toho, jak jsme to měli my sami, když jsme byli dětmi. Tato část je podle mě hodně důležitá, protože – chtě-nechtě – pokud si neuvědomíme, jak jsme to měli my sami, tak je to začarovaný kruh.

V Garáži otcovství vedeš modul s názvem Rozvoj a podpora potenciálu dětí. Co se tam děje?

Tato část se zabývá tím, jak odhalit a podpořit talenty našich dětí, jak s nimi pracovat. Je to můj oblíbený modul, protože můžu předávat, co jsem se naučil na SCIO škole v roli průvodce, kde se už pět let se zabývám mimo jiné i talenty dětí. Je velmi zajímavé si uvědomit, že já mám nějaké talenty, že zároveň mé děti mají nějaké talenty, ale mnohdy úplně jiné. (smích)

To může být někdy boj, ne?

Jasně, podvědomě máme ochotu podporovat talenty, které známe a sami využíváme. K těm ostatním ale máme tendence stavit se poněkud přezíravě. Právě tohle je častá chyba. Říkám, že největším zabijákem talentu děti jsou dvě instituce. – klasická škola a právě rodiče. Mnohé talenty, pokud nejsou podporovány, se nemohou rozvinout. A klasický školní systém nás to nenaučí. Koho zajímá, že dokáže vést ostatní, předávat

Garáž otcovství

Učební, sebezkušenostní proces vytvořený mentory mužského kruhu pro otce budoucí, současné či minulé. Celý program je uzavřený a je možné ho absolvovat jen jako celek od začátku do konce. Každý učební den obsahuje přednášku na dané téma, individuální sebereflektivní cvičení, kruhové sdílení v malých skupinách či ve velkém kruhu, bioenergetická cvičení pro probuzení energie a síly, úkoly pro mezičas, řešení aktuálních problémů v otcovství s mentorem ve skupině, jednoduché podněty pro každodenní změnu postoje a vnímání směrem k prosperitě vztahů. Osm denních výukových dnů v Praze, mentoři výcviku: Zdenek Weber, Jan Čermák, Jan Prokopec, Marcel Jakubovic

vědomosti dál, že jsi mediátor třídy, a podobně? To samé ale platí o rodičích.

Chtěl jsem hrát hokej, budeš hrát hokej!

Často vidím pouze své talenty a na ty ostatní zapomínám, prostě je nepodporuji. Na tomto modulu si o těchto mých zkušenostech povídáme. Pak si v rozproušeném prostoru dáváme možnost zamyslet se nad tím, jaké talenty vůbec máme a jaké vidíme u svých dětí. Svoje uvědomění pak sdílíme s ostatními otci, vyměňujeme si zkušenosti. Možná to zní jednoduše, ale podle zpětných vazeb od otců je tento den velmi důležitý. Strávíme čas spolu, mohou se zastavit a pobýt s tímto tématem jinak a tvořivě. Zároveň vidím, jak je důležité pro otce více dětí zjistit, jestli jsou vůči svým dětem spravedliví.

Jak to myslíš?

Někdy se děje, že děti podporujeme nevědomě podle toho, jak naplňují naše představy. Otec třeba hrál fotbal – nebo nehrál, ale vždycky chtěl – pak jednoho syna s chutí vozí na tréninky, kupuje mu kopačky, fandí... Dává pak ale stejně pozornost, času a peněz druhému synovi, který chce hrát komediální divadlo a zpívat? Zejména, když samotného otce divadlo nezajímá a nemá hudební sluch. Je mnohem lehčí podporovat něco, co znám a oceňuji, než něco "cizího". To je přirozené.

„Jak stál můj otec v zádech mě? Mohu se vzdát opakování stejných chyb?“ – to jsou otázky z tvého modulu. Jaká je tvoje odpověď?

Táta mě podporoval ve všem, co sám dělal. Hrál se mnou šachy, naučil mě číst knížky, naučil mě mnohé po zahradě a o zvířatech. Pak jsou věci, které mi nepředal, protože je sám jako otec nedělal. Například sport. Sám jsem ho nikdy sportovat neviděl, ani máma nesportovala, takže jsem se ke sportu dostal až na střední škole. Nechodil jsem teda do klasických sportovních kroužků, zato do mysliveckého. (smích)

Co se směješ, já taky. (smích) Děda byl myslivec.

To je typický příklad toho, jak nás rodiče – nebo třeba prarodiče – podporují v tom, co sami dělají, protože to má pro mě hodnotu. Pozor, dělají to samozřejmě zcela nevědomě. Tátovi bych chtěl ale poděkovat, že mně do ničeho netlačil, nesnažil si skrze mě naplnit své nedosažené ambice. To obecně bývá relativně častý jev.

Sám seš otec, máš dvě dcery, které vstupují do puberty. Jak se proměňuje tvoje role otce a jak to dáváš?

Ano, Klárka už je v prepubertě, mladší Kátě je deset. Čím jsou starší, tím méně se snažím rozhodovat o nich bez nich. Snažím se, aby měly svůj hlas, aby jejich názor na společné věci byl slyšet. A čím jsou starší, tím jsou jejich nápady často lepší než moje. Samozřejmě, častěji mi říkají Ne tam, kde se mi to vůbec nehodí. (smích) Někdy mě to rozesměje, někdy naštve, ale to už je součástí tohoto věku. Díky tomu, že s právě touto věkovou skupinou dlouhodobě pracuju, si ale snad spoustu věcí beru mnohem méně osobně.

Jaké jsou zásadní otázky, na které by měl každý otec najít odpověď?

Jaké je moje otcovství, v čem vidím jeho sílu a jeho slabinu? Kdy jsem otcem, kdy konkrétně rozvíjím svoje otcovství – čtu knížky, chodím na semináře... Jaký jiný otec je pro mě nějakým vzorem, čím mně inspiruje? Co dělal můj táta – podle mně – dobře a co špatně. V neposlední řadě je dobré zeptat se vlastních dětí, co ode mně potřebují, v čem jsem podle nich dobrý a v čem se mohu zlepšit.

Musíš být dokonalý otec, abys mohl spoluvést kurz o otcovství?

Důležité pro mě bylo uvědomit si, že nikdy nemůžu být dokonalý otec, že jsem nedokonalý. Mám sice dobré dovednosti, ale chybí mi kapacita, čas. Takže se dopouštím chyb skoro denně. Stále se učím komunikaci, ale i dovednosti omluvit se. Přiznat se i před dětmi, co se mi nepovedlo, vyjádřit své pocity s tím spojené.

Když královny a princezny naslouchají svému srdci

Zadáno pro ženy a dívky. Článek si ale samozřejmě mohou přečíst i muži. Týká se akcí, které pracují s ženskou lidskostí, poznáváním a rozkvétáním. Tady rostou Královny a princezny, jejich esence i hlas. Ochutnejte ozvěnu hned tří retreatů.



Šárka Weberová vzpomíná, že sama začala skutečně vnitřně dospívat až tak v pětatřiceti letech. A to i přesto, že v té době už byla mámou čtyřletého syna. „Na svůj život jsem do té doby nahlížela očima svých rodičů, nic jiného jsem neznala.

A nedařilo se mi naplnit jejich představy, hodnoty a standardy. I když jsem se snažila!“ říká lektorka, když se dnes ohlíží zpátky. Tehdy prožívala pocity selhání a nedostatečnosti. Bylo to nepříjemné a uvnitř nitra ji to bolelo. „Po více než desetileté cestě svého vlastního růstu a objevování života s laskavostí k sobě však cítím svou unikátní esenci, dar, hodnotu a krásu života,“ vypráví. Právě proto vytvořila nejen pětidenní retreat pro matky a dcery od deseti let s názvem...

Královny a princezny

...který podporuje dospívání dívek v jejich velmi zranitelném období, kdy se otevírají život v plné barevnosti. „Aby se spojily se svou vlastní esencí. Aby mohly být svobodně propuštěny z našich mateřských náručí, kdy jim budeme stát v zádech a držet jim místo vedle sebe v kruhu žen,“ vypráví Šárka.

Co se na pětidenní akci děje? Sdílení a naslouchání ženským životním příběhům a zkušenostem v malém i velkém kruhu, tanec a pohyb, tvoření, procházky v přírodě, meditace a vedená představitivost, různá cvičení a hry na vnímání těla, filmy... S hloubkou i lehkostí, v aktivitě i bytí.

„Spojení mezi matkami a dcerami se dospíváním proměňuje. Na určité úrovni je potřebujeme propustit, aby se k nám mohly samy znovu připojit jako ženy.“

„Žena Královna ztělesňuje hlubokou moudrost, důstojnost a především lidskost. Je si vědoma svého poslání. Ve službě svému království a jeho lidu.“

Esence královny

Je název dalšího pětidenní retreatu pouze pro ženy. „Nikdy jsem nezažila podobně silnou zkušenost, i když jsem již v rámci studia a svého povolání psychologa prošla různými sebezkušenostními semináři. Byl to nezapomenutelný zážitek plný zázračnosti, laskavosti, lásky a přijetí,“ vzpomíná účastnice Lucie.

Na pětidenní akci v přírodě šumavské krajiny ženy čeká sdílení, meditace, tanec, ticho, spřádání vizí i péče o tělo. Jeden večer jsou to třeba lázně s bylinkovou saunou. „Budeme naslouchat sobě, svému srdci, své duši... Budeme společně nalézat královské části sebe samých, zapomenutých, odložených nebo úplně nových,“ podotýká Šárka k programu.

Ohlasy účastníků

Retreat je pro ženy, které si potřebují odpočinout a zároveň udělat něco pro sebe. Srovnat si život, poznat své nitro, objevit a rozproudit v sobě sílu ženy. Jarka

Možná máš strach a jsi nerozhodná, jako jsem byla já, ale pokud slyšíš volání, které neustává, určitě jeď. Asi to nebude procházka růžovou zahradkou, ale rozhodně to bude něco, co ti o kousek narovná tvoji korunu. Zuzka K.

Retreat jsem si s potěšením užila. Šárka vytváří nádherné prostředí, kde se může dítě moudrosti kruhu. Adél

Jeď! Užiješ si to. Nabereš sílu do každodenních činností. Zjistíš, že to co zrovna řešíš, řeší nebo už mají vyřešené jiné ženy-královny. Zuzka



Hlas královny

A do třetice, skoro jako v pohádce, další pětidenní retreat pro ženy. Teď a tady je čas rozeznít svůj hlas. Najít jeho pravdivý pramen, propojit ho s hlasem vnitřním a nechat ho znít jako ZVON, který nese důležité poselství do světa.

Tímto programem provází s Šárkou i hlasová trenérka Monika Kubasová. „Náš hlas je nepostradatelnou spojovatelkou s okolím a zároveň sekretářkou, která pečlivě uchovává otisky situací, kterými procházíme. Každodenně vysíláme ve zvuku našeho hlasu zprávu o sobě, ať chceme, nebo nechceme. O našich postojích, zásadách, obavách i radostech,“ zmiňuje Monika.

Díky ní se ženy mohou těšit na dechová cvičení, intenzivní pohyb vedoucí k příjemnému uvolnění, na hlasová cvičení, která rozpočívají krk, mluvidla a jazyk, ale i na hudbu, která probudí emoce



v těle. Objevit další „tóny svého hlasu“ je podle Moniky zábava, dobrodružství, někdy dřina, pot a slzy a nejčastěji překvapení. Zanechává totiž stopu v těle, srdci a duši – „Tohle jsem já, takhle znám“.

„O svůj hlas se můžeme opřít, nezní jen v krku, je propojen s dechem, prochází celým tělem. Je naším nástrojem, je projevením jedinečného daru.“

Ohlasy účastníků

Retreat bylo úžasné hluboké zastavení v běhu dní. A zcela svobodně. To mne na tom bavilo nejvíce. Nic nemuset, jenom být. Součást všech nebo sama, na povrchu nebo hluboko, v slzách nebo v smíchu. Vše je možné. Laskavé vedení Šárkou, jemné doteky bolavých míst, ticho, meditace i divoký tanec a zpěv. Patricia

Jedinečná příležitost, jak pečovat o svůj vnitřní i vnější hlas. Místo, kde můžu bloudit a taky se vypořít, můžu jít po stopách nebo bloudit. Světlo se na cestě vždycky objeví. Kateřina

Dostala jsem se do intenzivnosti sebe samé, přes prožívání ostatních žen a při jejich sdílení. Jako kdybych navlékala korálky na nit života, která s námi všemi souvisela... Souvisí. Děkuji. Petra

Zdroj vnitřní síly, místo uvolnění a bezpečný přístav

Proč zamířit do ženského kruhu, a jaký je i v dnešním světě rozdíl mezi princeznou a královnou? „Ráda s tím ženy seznamuju,“ říká průvodkyně ženskými a mužsko-ženskými kruhy **Blanka Tichavská, manželka a máma tří dětí, která spolupracuje s Šárkou Weberovou na akcích, kde ženy poznávají sílu své koruny.**

Jak to vypadá v ženských kruzích?

Různé ženy to mají různě. Byla jsem na kruzích, kde se třeba jen tančilo a zpívalo, nebo naopak na kruzích, kde se jen sdílelo. Moje zkušenost je taková, že v ženském kruhu se potkáte s krásnou výzdobou, s intimním osvětlením, s pohodlím v podobě polštářů a dek, s vůněmi éterických olejů, s příjemnou hudbou, s kartami, polodrahokamy, květinami.... Zkrátka ženám dělá dobře vnímat všemi smysly a tyhle drobnosti je podporují. Moje ženské kruhy jsou více ve flow než strukturované, jsou hravé a obsahují mnoho různých prvků jako

je tanec, zpěv, péče o tělo, ticho, malování, masáže... Jsou pokaždé úplně jiné, ale pravidla councilu zůstávají stejná – protože spoluvytváří bezpečný prostor.

Proč se mají – občas – potkat ženy v kruhu, bez mužů?

Když se rozhlédneme okolo, tak uvidíme, že svět jede spíše v mužském módu – rychlost, akčnost, jasnost... Ten ženský svět, obzvláště v bezpečném prostředí kruhu, je pečující, uvolňující, plynoucí. Je v něm hebcé, měkce a něžně. Ženské kruhy pod-

porují ženy v jejich přirozených polohách a potřebách, a mohou tak být pro ženy velkým zdrojem, místem uvolnění a bezpečným přístavem. Kvalitně vedené ženské kruhy také ukazují jak zdravé ženské společenství může fungovat.

Co ženské kruhy dávají tobě?

Pro mě jsou spojené s péčí o sebe, s uvolněním, s energií tance, zpěvu a nebo třeba malování. Je to kreativní a bezpečný prostor a čas, ve kterém jsem jen já, moje potřeby, a kde promlouvá moje potřeba sebevyjádření. Jsou také místem, kde

se skrze příběhy ostatních žen vidím z nových úhlů pohledu, cítím sounáležitost, protože naše příběhy jsou si často podobné. A to mi pomáhá v běžném životě k větší laskavosti k sobě.

Jak ses ke kruhům a sebezvoji dostala? A odkud se znáte s Šárkou Weberovou?

Moji cestu odstartoval projekt Ženy ženám někdy v roce 2011, jehož byla Šárka tenkrát součástí. Pak jsem viděla Zdenka a Šárku přednášet na akci Ženy ženám živě a moc se mi líbilo jejich pojetí vztahu a komunikace. Díky tomu jsem si koupila jejich knihu *Láska bez pout*, a ta mě pohltila. Pak se přihlásil můj muž do výcviku Mužská síla, a nastalo i moje první setkání s visionquestem, na který jsem se vydala ve stejný rok jako můj muž. Slyšela jsem stejné volání jako z povídky *O myšákoví*. A visionquest pak všechno ještě umocnil. Já jsem už předtím navštěvovala ženské kruhy a vedla vlastní semináře, ale kruhové sdílení s Weberovými mi ukázalo ještě úplně novou hloubku, která je v councilu možná.

Mimochodem, Šárce dnes asistuješ na jedné z jejích akcí pro ženy, která má v názvu slovo „královna“. Co tě k tomu napadá?

Asistuju Šárce na semináři Esence královny, která je prožitkově sebezpečným seminářem a pro ženy je většinou prvním kontaktem s královskou důstojností v jejich vlastním životě. Pro mě je „Královna“ archetypem zdravé dospělosti. Ráda popisuju ženám rozdíl mezi královnou a princeznou – princezna dělá jiná rozhodnutí, s vidinou jiných výsledků než královna. Princezna je jako dospívání, puberta, nezralost. Královna se rozhoduje s ohledem na prosperitu celé země, královna si uvědomuje, že je se svým královstvím součástí celku. Královna pečuje o zdroje své země, vnímá potřeby své i ostatních ve svém království...

Jak to ale po semináři využít v životě?

Touto optikou se pak jako žena mohu dívat na různé situace a rozhodnutí ve svém životě a ptát se: Byl to rozmar princezny, nebo to bylo královské rozhodnutí? Vědomě se rozhoduju, jestli chci být víc princezna, nebo víc královna. Díky této optice také můžu vidět, v jakých situacích jsem třeba zamrznutá kvůli traumatu, protože se mi nedaří se dostat do té královské polohy. Pak s tím můžu s pomocí terapeuta něco dělat.

Proč ses rozhodla provázet ženskými akcemi?

Moje zkušenost s bezpečným prostorem a prostředím byla pro mou cestu klíčová, a proto vím, co všechno bezpečné kruhy umějí a mo-

hou poskytnout. A tak jsem vytvořila prostor, kde ženy – ale mnohdy i muži – v mém okolí mají možnost se potkat, vidět, cítit a vzájemně si naslouchat a být slyšeni. Pořádám ženské kruhy, mužsko-ženské kruhy, semináře pro muže i ženy, živě i on-line. Čistě pro ženy jsem pak založila on-line klub Sama sebou, který je tím virtuálním bezpečným prostorem, kde se ženy mohou učit, inspirovat, sdílet a pozvat a poznat všechny své tváře – i ty, které se bojí ukazovat, ale jsou jejich součástí.

Kruhové sdílení v on-line prostoru má podle tebe stejnou moc a sílu, jako kdekoli jinde. Jaké s tím máš zkušenosti?

V loňském roce jsem absolvovala v on-line prostoru skutečně hodně kruhů a sdílení a moje zkušenost je taková, že silné sdílení je možné i naplacato. Samotnou mě to překvapilo, protože jsem si nemyslela, že je něco podobného virtuálně možné. Daří se to, když na všech stranách dodržujete maximální možnou míru naslouchání, když sami sedíte v prostředí kde vás nic neruší – děti, partneři... – a vy se tak můžete v klidu a v bezpečí ponořit hluboko do sebe bez strachu z toho vyrušení. Tady přechází malá část zodpovědnosti za prostor i na účastníky, protože při kruhu „naživo“ drží tuhle zodpovědnost za místo, kde nejste rušeni, lektor. Velkou výhodou vnímám v tom, že se můžete spojit s lidmi, s nimiž byste se osobně spojili velmi těžko, a můžete se účastnit sdílení, ke kterým byste se jinak třeba vůbec nedostali. Z různých důvodů, ať už je to vzdálenost, zdravotní stav, finanční a rodinné poměry, vládní omezení... V on-line prostoru se dá dle mé zkušenosti dělat vše, co si dělat dovolueme, takže vždy záleží na kreativitě a chuti lektora.

Zmiňuješ na svém webu, že v životních zapletencích klientů svítíš na to opravdu důležité – co to bývá nejčastěji?

U žen zpravidla tou první věcí, kterou řešíme, jsou

zdroje. Z nedostatku zdrojů pak vyplývají další a další frustrace, ty přinášejí do života vyčerpání, náladovost, silný pocit obětí. Druhou nejčastější příčinou je neschopnost vykomunikovat svoje potřeby, a z toho zase vyplývají situace, které jim život komplikují. A tak je učím vnímat a cítit jejich tělo, umět pojmenovat, co právě prožívají, a následně vykomunikovat, co potřebují. Když to úplně zgeneralizuju, tak ve většině případů se jedná o nesoulad prožívání těla a konání mysli, které pak způsobují, že se v životě ocitají na místech, v situacích a ve vztazích, ve kterých se vůbec necítí dobře. A to má samozřejmě vliv na kvalitu života, radost z něj a podobně.

Jakou životní zkušenost bys chtěla vzkázat ženám, ale klidně i mužům?

Připustit, že na nic na světě nemusíme být sami. Pomoc je všude okolo, stačí vyslovit, že ji potřebujeme

Blanka Tichavská

Koučka, mentorka a lektorka komunikačních seminářů a sebezpečných workshopů. Je vášnivá propagátorka transparentní kruhové komunikace a councilového sdílení v kruhu. Často také sepisovatelka zkušeností, inspirace a neobyčejně obyčejných zážitků. V neposlední řadě je také manželka skvělého muže, máma tří dětí, panička jednoho štrapatého psa a milovnice terapeutického kocoura. Miluje moudrost přírody a její terapeutické účinky.

www.blankatichavska.cz



V intimitě opustte honbu za výkonem



Slow Sex Retreat je název sedmidenní tantrické akce, která je určena párům v oblasti sexuality a intimity. „Koná se v bezpečném prostoru, praxe se koná v soukromí na pokojích,“ upozorňuje mentor Jan Rudzinskyj, který je spoluorganizátorem, a vysvětluje, jak začít opouštět nezdravý a traumatický pocit, že jsem na vše sám.

Proč je v názvu akce zaměřené na sex slovo slow?

V životě obecně potřebujeme zpomalit. Paradoxně to neznamena, že bychom byli méně efektivní. Naopak, více. A přesně to to znamená i v sexu a milování. Jako společnost i jednotlivci jsme tolik načichli dosahováním a výkonností, že si často neumíme užít přítomnost a hloubku prožitku. Proto slow sex, tedy pomalý sex. Sex v tomto případě vnímáme ne pouze jako fyzický akt, ale jako akt

spojení. Spojení v lásce, energii, pocitech, dotecích... To vše nám umožní se lépe vnímat. A když hlouběji vnímám sebe, mohu tak lépe a hlouběji vnímat i partnerku.

Kdo je Maria Dhyani Kovar, která seminář vede?

Dhyani kromě studia psychologie zasvětila svůj život i duchovní cestě a praxi. Byla studentkou Osha a zenového mistra Davida Fergussona.

Dhyani patří k osvěcům mistrům, s obrovským nadhledem, zkušeností a lidskostí pomáhá lidem s návratem do klidu a lásky, tedy k sobě samým.

Co když je člověk stydlivý, je akce pro něj?

Já myslím, že pokud jsem stydlivý, tak právě proto bych měl jet. Stydlivost není nic přirozeného. Koukni na děti – do určité doby, než jim někdo stydlivý vysvětlí, že „tohle se nedělá“, jsou úplně přirozené. Proto je jasné, že pokud jsem stydli-

vý, jsem jen ovlivněn něčím takovým a potřebuji v této oblasti uzdravení. Nemluví o tom, že bychom všichni měli chodit nazí, ale odhodit zvyky, které nám škodí. Akce je rozhodně pro každého. Dhyani velmi dbá na to aby veškerá intimita probíhala na pokojích a pouze v párech. Společně bude probíhat učení, sdílení a podobně. Veškerá praxe potom soukromě na pokojích.

Jak ses k pořádání této akce dostal? Čím si tě vlastně téma přitáhlo?

Oslovil mne můj dlouholetý kamarád, zda bych se chtěl této akce ujmut. A jelikož témata jako sexualita a intimita mne vždy fascinovaly a měl jsem obrovskou chuť jít dál a hlouběji, je to pro mne ohromná radost pomáhat, aby tento retreat mohl v České republice probíhat. Zároveň se mohu sám mnohému od Dhyani naučit.

Párový retreat

Akce je koncipována pro páry.

Ideální je, pokud přijdou skuteční partneři.

Pokud ale chce přijet blízká dvojice, která má záměr prohloubit své znalosti a možnosti intimity, může dorazit. Zkušenosti určitě v budoucnu využijí.

Objevíme a naučíme se, jak používat jeden ze základů léčení traumatu, kterým je „pomalost“ – přenesení pozornosti do přítomného okamžiku. Naučíme se, jak opustit honbu za výkonem a získat více prožitku.

Když bys mohl něco vzkázat do minulosti svému pubertálnímu Já ohledně sexuality, co by to bylo?

Honzo, nespěchej! Nemusíš. Jsi dobrej takovej, jak jsi. Nehledej svou hodnotu v kvantitě. Počkej si na to, až tě srdce opravdu zavolá, a vyprdni se na „lákadla“, kde TO není...

Honzo, vedeš také mužské kruhy u ohně, prošel jsi s výcvikem Mužská síla, co bys i díky těmto zkušenostem vzkázal nejen mužům, ale i ženám?

Asi to, že nejsme na všechno sami a nic nemusíme. Je snadné mít kolem sebe podporující přátele a opustit nezdravý a traumatický pocit, že jsem na vše sám. Jako člověk nejsem a nikdy jsem nebyl sám, paradoxně se tak můžeme cítit. Stejně tak si můžeme zažít pocit jednoty a propojení. První, co k tomu potřebujeme, je – dovolit si to.



Jan Rudzinskyj

*Pilot akrobatické skupiny The Flying Bulls Aerobatic Team, show pilot života, mentor a průvodce, otec své dcery a štátný muž po boku skvělé ženy...
Autor tří knih. Tazatel i odpovídající na otázku: „Kdo jsem já?“*



Kdo je Dhyani Maria Kovar

Studovala psychologii a řadu humanistických přístupů k léčbě a zkoumání sama sebe. V roce 1987 se setkala se svým duchovním mistrem Oshem, velkým indickým mystikem, a strávila s ním jeho poslední roky života. Poté, co Osho v roce 1990 zemřel, začala společně s ostatními šířit Oshovo dědictví a zpřístupnila jeho výuku tisícům lidí – v Oshově Meditačním a terapeutickém centru v Pune, v Indii a v různých zemích Evropy, a také jako ředitelka školy Osho Ko Hsuan School (v Anglii), mezinárodní internátní školy pro děti ve věku 7–16 let, inspirovanou vizí Osha.

V Anglii se Dhyani Maria setkala se zen-mistrem Davidem Fergusonem, s nímž v dubnu 1999 do-

sáhla Kensho (uvědomění si, že neexistuje oddělená já). Fenomén Kensho žije v každodenním životě i práci, kde poskytuje poradenství a podporu lidem trpícím traumaty a těm, kteří si prošli život ohrožujícími zážitky. Také vede lidi, kteří prostě jen chtějí pochopit, jak fungují, a kteří chtějí prožívat život naplno.

Metoda Somatic Experiencing, kterou Dhyani Maria uplatňuje společně se všemi svými životními zkušenostmi, prohlubuje pochopení toho, jak funguje nervový systém a jak jej lze regulovat. Dhyani Maria jezdívá do Prahy a nabízí individuální sezení, Skype, večerní setkání i workshopy.

Létání je úžasný trénink přítomnosti

„Dělej, co miluješ, a miluj, co děláš.“ To je heslo, které žije akrobatický pilot a náš kamarád **Jan Rudzinskyj**, který přežil střemhlavý pád svého letadla. Ověřuje si ho denně na vlastní kůži a popisuje zkušenosti s mužskými kruhy, meditačními retreaty v Himálaji a vzpomíná, jak se neviděli se Zdenkem Weberem.

Honzo, jak ses dostal k osobnímu seberozvoji?

Ve svých pětadvaceti jsem se dostal do stadia, kdy jsem totálně nevěděl, co dál a zda vůbec dál. Většina transformací u mě šla přes vztahy s ženami a jelikož jsem se do té doby choval trochu jako debil, tak se mi všechno vrátilo a totálně jsem se rozsypal. Vůbec jsem nevěděl, jak žít.

Co pak stalo?

Jen jsem si postupně uvědomil, že už tak žít nemohu. Že by mě to zabilo. V té době jsem od svého nevlastního otce dostal knihu *Cesta pokojného*

bojovníka od Dana Millmanna. A to mne zachránilo. Četl jsem tu knihu a nemohl se odtrhnout. Na to jsem čekal! Prostě tahle část v mém životě dosud chyběla a mou duši to bolelo. K tomu jsem se setkal s Honzou Pletánkem a začal cvičit taiči. Můj život se totálně otočil. Jelikož jsem míval – a doufám, že minulý čas je na místě – tendence k velkým skokům, tak se z playboye stal přes noc mnich. *(smích)*

Jak to vypadalo?

Přátelé si mysleli, že jsem se totálně zbláznil. Pro-

tože jako skoro každý, kdo přičuchne k duchovnu a osobnímu rozvoji, jsem hned všechno věděl nej-líp a všem jsem to taky říkal. No, po čase si to sedlo a nastala trochu větší harmonie mezi životem vnitřním a vnějším. A ta mne právě zajímá. Někdy to jde lépe a někdy to jde... Řekl bych, méně snadno.

Jak ses dostal k přezdívce Létající jogín?

Tuhle přezdívku mi dal kamarád Zdenek Weber. Ne že by se nějak ujala v mém osobním životě, ale v tom vnitřně-pracovním se to hezky používá. Dobře to zní a docela mne to i vystihuje. Letectví jako

disciplína totiž hodně přitahuje a i vyžaduje jistou dávku materialismu a uzemnění, ale i pokory. Přeče jen v letadle nemůžeš zastavit na krajnici a tam si to promyslet. Zároveň díky létání lze zažívat stavy nadhledu a uvolnění, což miluju. Tahle kombinace létání a uzemnění mi dělá dobře v létání i v životě. Pilotování letadla je úžasný trénink přítomnosti a obzvláště skupinová akrobacie, kterou mám tu čest létat se skupinou The Flying Bulls Aerobatic Team.

Létáš i na historických strojích a přežil jsi svoji smrt při pádu letadla během rekonstrukce bitvy. Co ti pomáhalo jít dál?

To se těžko vysvětluje. Chceš se uzdravit? Tak pro to něco děláš. Jasně že jsem se litoval a brečel, ale vedle toho jsem i cvičil a makal. Důležité je ale říct, že bez ohromné podpory mnoha lidí by to šlo mnohem obtížněji. Děkuju hlavně své tehdejší ženě, která se o mě velmi starala a byla se mnou. Měl jsem ale oporu i v přátelích, doktorech, vesmíru, prostě všude. A nějak jsem si nepřipouštěl – naivně, ale efektivně –, že by to nemělo dopadnout dobře. Jsem vděčný, že to klaplo.

Říká se, že když člověk dostane v životě druhou šanci, všeho si pak váží víc než dřív. Ty ale víš, že člověk zapomíná...

Myslel jsem si třeba, že si už pokaždé budu vážit toho, že si sám mohu dojít na záchod. Ale ne pokaždé si vzpomenu, jaký je to zážrak. Prostě život jde dál. Nevím, jestli je to normální, nebo je to moje nepokora, se kterou se také potýkám. Prostě to tak je. Také ale vím, že vyčítat si to by bylo ještě horší. Jsem vděčný a hodně. Na své

životy koukám s láskou a je to láska asi jeden a půl metru dlouhá. Někdy si této příležitosti vážím víc a někdy zapomenu.

Přesto... Uvědomil sis díky tomu něco, co chceš do konce života stihnout?

Jo, že moje životní heslo „Dělej, co miluješ, a miluj to, co děláš“ pro mě platí na sto procent a hodlám v tom pokračovat. Považuju to za velké privilegium, ale stejně velké je, že mi dělá radost dělat radost i ostatním lidem. Různými cestami. Naplňuje mne to.

Zmínil jsi Zdenka Webera, kdy jste se viděli poprvé?

Poprvé jsme se vlastně neviděli. *(smích)* Šel jsem na setkání se Zdenkem ohledně jeho výcviku Mužská síla a on nepřišel. Pak se ale upřímně omluvil a to mi přišlo fajn. Znal jsem ho už z on-line programu Cesta pravého muže a o osobní setkání jsem stál. Pak jsem u něj byl na konzultaci a na zmíněném výcviku. A s drzostí sobě vlastní jsem ho na druhém víkendy pozval na airshow, kde jsem létal. Což ho tak zaskočilo, že přišel. Netrvalo dlouho a stali se z nás kamarádi.

I spolupracovníci. Dneska pořádáte třeba meditační retreaty v Himálaji. Co sis díky nim uvědomil?

Jéééžiš! *(smích)* To kdybych tady měl všechno říct, tak místo článku bude kniha. Prostě pojedte s námi a uvidíte. Zařijete kombinaci nádherných velehor, silových a poutních míst. K tomu možnost být s tak úžasnými lidmi, jako jsou šerpové, jejichž pokora a životní radost jsou nakažlivé. Je to prostě nádhera.

A co tě baví na pořádání pravidelných mužských kruhů u ohně v Neratově?

Kruhy, to je radostná služba, která mě fakt baví. Chlapy to baví, jinak by jich nechodilo tolik. U těchto setkání se děje takový zážrak, že po kruhu se prostě cítíš líp, a to bez ohledu na to, jak dobře ses cítil před kruhem. Kruh a kruhová komunikace můj život nesmírně obohatily.

Co bys ze svého nadhledu z nebes doporučil lidem, kteří stojí na zemi a hledí vzhůru?

Hlavou v oblacích a nohama na zemi. To přeju nám všem. Jsme tu, abychom propojovali, a když to děláme, je to krásné!

Jan Rudzinskyj

Aviatik a akrobat, milovník historických letadel a dvouplošník, pilot akrobatické skupiny The Flying Bulls Aerobatics Team, kde létá jako „levé křídlo“. Od roku 2015 formace létá na nových moderních letadlech XtremeAir XA42, která nahradila původní letadla Zlín Z-50 LX. Kromě létání s Flying Bulls předvádí na leteckých dnech i historický dvouplošník CASA (Bücker) 1.131 Jungmann, D-EELE, kterému důvěrně říká „Elenka“. Miluje počátky létání, kdy se létalo v otevřeném kokpitu, v kožené bundě, kukle a leteckých brýlích. Je pořadatelem seberozvojových akcí, kruhů a také autorem několika knížek.



Trauma je strašlivé, ale cesta ven existuje

„A ta cesta je stejně přirozená jako střídání nádechu a výdechu nebo tlukot srdce. Trauma není rozsudkem na doživotí,“ říká **Filip Žitník**, psychosomatický terapeut, lektor a překladatel, který s oblibou využívá metodu Somatic Experiencing.

Jednou z metod, které při terapii využíváš, je Somatic Experiencing (SE). Co tě na této metodě baví?

Baví mě hlavně rozvíjet přirozenou živost a tvořivost v životě klientů. Baví mě přivádět druhé k jejich tělesnému prožívání a učit je, jak se vůbec pohybovat v tomto teritoriu, které je v současné době dost marginalizované. Baví mě, že je to práce, která probíhá tady a teď, což ode mě vyžaduje postřeh, určitou hbitost a neustálé vrácení do přítomnosti. Za to jsem tomuto přístupu velmi vděčný. V neposlední řadě mě baví, že práce jde skrze tělo – často se s klienty pohybujeme, děláme různé zvuky. Tato práce umožňuje i mně být celistvější lidskou bytostí, ne jen chodící hlavou.

Jaké další metody ve své práci používáš?

Těch přístupů je více. Především se jedná o kraniokrální biodynamickou terapii, focusing či proces orientovanou terapii. Hodně se ale opírám i o svou dlouholetou meditační praxi, přístupy pracující se spontánním pohybem nebo o znalosti polyvagální teorie. Všechny tyto přístupy jsou pro mě způsobem, jak lépe a přesněji v danou chvíli rozpoznat to zdravé, jak s tím adekvátně navázat kontakt, a jak pracovat s hlubším nezpracovaným materiálem, který při rozvíjení toho zdravého spontánně vyvstává. Umožňují mi také vnímat sebe samého i své reakce a vztahovat se ke klientovi tak, aby to pro něj bylo bezpečné a rozvíjející.

V metodě SE se pracuje pouze slovem, nebo i dotykem? Zajímá mě to z pohledu covidové doby, co se ještě dá dělat on-line a co už ne?

V SE se může v určitých případech pracovat i dotykem, a je lepší, když tato možnost je. Pokud není, jako v případě práce on-line, lze většinu věcí zvládnout „prací slovem“. Klient se vede do imaginace nebo může využít fyzické prostředí u sebe doma, třeba se zapřít do stolu, víc se opřít do opěradla židle. Práce online je určitě dobrá varianta, ale vždy záleží samozřejmě na klientovi a tématu, se kterým přichází. Pro někoho, kdo opravdu potřebuje dotyk druhého člověka, může práce online být velmi stabilizující a může mu pomoci se lépe vyznat v tom, co prožívá, ale hlubokou terapeutickou práci dost pravděpodobně nebude možné udělat. Pro někoho jiného je na-

opak práce online vhodnější, jelikož při ní má od terapeuta větší odstup. Proto je tento typ práce méně stimulující, a zároveň jsou v něm z určitého pohledu jasnější hranice. Klient se tak celkově cítí bezpečněji a pracuje se mu lépe.

NAPADLO VÁS TŘEBA NĚKDY, ŽE TO, JAKÝ MÁME VZTAH K PŘÍRODĚ, PŘÍMO ODPOVÍDÁ TOMU, JAKÝ MÁME VZTAH K SOBĚ?

Jak je lidské tělo z pohledu SE zodpovědné za to, jak se cítíme a jak konáme?

Tak touto otázkou jsem posedlý už mnoho let. Před výcvikem v SE jsem studoval filosofii a fascinovala mě práce E.T. Gendlina, který popsal metodu Focusing. Gendlin v souladu s dalšími filozofy tvrdí, že tělesné prožívání tvoří jakési všudypřítomné pozadí naší zkušenosti, které předformovává to, jak věci vnímáme, jak jim rozumíme, ale i to, jak se chováme nebo jak mluvíme.

Můžeš být konkrétnější?

Když chcete někomu něco říci, nepředřikáváte si větu předem v duchu, ale mluvíte rovnou z toho, jak „to“ máte, z toho, jak „se máte“, z toho, jak se cítíte. Mluvíte ze svého tělesně prožívaného rozumění. A když řeknete, co jste chtěl říct, přijde malá úleva a tělo povolí. Nebo nepovolí, a pak se dál snažíte věc zformulovat. Když se to stále nedaří, pak se třeba párkrát nadechnete, zpomalíte... Vlastně si vytvoříte trochu odstup od toho, co chcete říct, abyste to vnímal víc v celku. Pak je větší šance, že se to povede. I tohle je focusing – vnímání svého „tělesného rozumění“. Děláme to stále a přirozeně. Pro mě je tohle schopnost, která vlastně dělá člověka člověkem a která je u lidí úplně nejdůležitější! Schopnost přímo a autenticky vnímat, jak určité věci rozumím, a snaha to vyjádřit. Jde totiž o to, že každý z nás takto tělesně rozumíme různým věcem unikátním a jedinečným způsobem. Tento způsob rozumění je hluboce kreativní, obsahuje v sobě všechny naše dosavadní zkušenosti, i odborné znalosti, a spojuje je nelineárním způsobem. Tím mohou vznikat nová řešení. Pokud jsme však traumatizovaní, ztrácíme se svým prožíváním kontakt a potřebujeme a vyžadujeme jasná a hotová řešení takřikajíc „z venku“, na která se můžeme spolehnout. Toto je, podle mě, nejzávažnější symptom naší současné traumatizované společnosti. I proto tak rád dělám tuto práci.



Pracujš zejména s lidmi, kteří řešili svá traumata v tématech porodu a prenatálního vývoje. Co ukazuje tvá praxe?

Trochu tu otázku otočím. S prenatálním traumatem pracuji primárně kvůli sobě, kvůli vlastnímu příběhu, který jsem potřeboval integrovat. To byl původní impulz, který mě zavedl do této oblasti, a umožnil mi získat řadu zkušeností, které mě podporují při práci s druhými. Mám úžasného terapeuta z Anglie, Matthewa Appletona, který je v této oblasti průkopníkem, a pracuje v ní mnoho let. Osobně mě tato práce naučila, jak svobodněji a kreativněji mohu být, když opravdu zintegruji nějaké svoje nezpracované trauma. Umožnila mi velmi hluboce prožít, že oproti tomu, kdy je nezpracované trauma utrpením, dává zpracované trauma člověku určitou hlubokou sílu a moudrost. Naučila mě, že můj obtížný příchod na svět nebyl „špatně“. Že to byl způsob, jak mě síly života formovaly, abych teď měl přesně ty schopnosti a dovednosti, které mám, a mohl být určitým velmi specifickým způsobem přínosný současnému světu.

Tato práce mě naučila a učí, jak mnoho základních návyků a postojů našeho života získáváme před porodem a během něj. Jsou to návyky týkající se jedení, navazování a ukončování vztahů s druhými, zahajování a ukončování projektů, ale i třeba

PO CVIČENÍ JSEM SE CÍTL
NAŽIVU JAKO NIKDY
PŘEDTÍM, A V TU CHVÍLI
JSEM SI ŘEKL – TO JE ONO,
TUHLE METODU
CHCI DĚLAT!

schopnosti najít místo k bydlení nebo stabilní práci. V prenatálním období se tvoří základní vrstva toho, jak jsme ve svém těle, a tato vrstva je podkladem pro to, jak vnímáme sebe samé, druhé a okolní svět. I když tam ještě není zformováno já v klasickém slova smyslu, všechny zážitky od počtí se do nás otiskují, pamatujeme si je v podobě tělesných vjemů. To umožňuje se s těmito zážitky spojit a pokud je to třeba, tak je terapeuticky opečovat. Výsledkem je větší svoboda v životě a pocit, že člověk je hluboce v pořádku takový, jaký je.

Jaký byl tvůj první kontakt s metodou SE?

Poprvé jsem se s SE setkal asi v roce 2004, a to prostřednictvím knihy P. Levina *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body* (vyšla v českém překladu u nakladatelství Maitreia pod názvem *Léčba traumatu - Program probuzení moudrosti těla*). Kniha je sestavená z cvičení na rozvíjení vnímání vlastního těla a práci s různými fázemi instinktivních reakcí na ohrožení. Mě velmi oslovilo hned první cvičení, ve kterém jde o to, jemně si poklepávat určitou část těla, tuto část procítovat a přitom si nahlas říkat: „Toto je moje tělo, patří mně, je to nádoba na moji energii“. Takto projít celé tělo mi zabralo asi čtyřicet minut. Paleta vjemů, které vyvstaly, mě fascinovala. Po cvičení jsem se cítil naživu jako nikdy předtím, a v tu chvíli jsem si řekl – to je ono, tuhle metodu chci dělat!

Zažil jsi naživu zakladatele metody SE.

Co ti to dalo?

Petera Levina jsem zažil osobně na semináři v Londýně a byl to velmi silný zážitek. Nezapomenou na jeho až hmatatelnou tělesnou přítomnost. Měl jsem dojem, že velmi intenzivně vnímá sám sebe a to mu dává velmi přesný kontakt s tím, kde se nachází klient. Velmi zajímavý byl také způsob, jak se vztahoval ke klientovi. Svými

intervencemi – vlastní gestikulací, modulací hlasu nebo pauzami v řeči – promlouval přímo k tělesné, instinktivní úrovni v člověku, jako by ho ta běžná úroveň ani nezajímala, nebo ji prostě obcházel. Může to být trochu diskutabilní, ale s ohledem na záměr a rámec jeho práce bylo úžasné vidět velkou přesnost a vědomí toho, co během terapeutického procesu dělá.

Před deseti lety jsi spolupracoval na překladu jeho knihy o léčení traumatu. Co je jejím hlavním poselstvím?

To, že trauma je součástí lidského života, ale není rozsudkem na doživotí. Peter Levine v knize srozumitelně popisuje nejen dynamiku vzniku traumatu, ale hlavně přirozenou schopnost našeho organismu následky traumatu zpracovávat. Kniha tak nabízí jiný rámec – ano, trauma je strašlivé a jako lidé se mu pravděpodobně nevyhneme, ale cesta ven existuje. A je stejně přirozená jako střídání nádechu a výdechu nebo tlukot srdce!

V poslední době se věnuješ práci s lidmi v přírodě, proč?

Přijde mi to velmi důležité. Odjakživa mě zajímala ekologie a SE je vlastně taková vnitřní ekologie, která nás učí mít přímý vědomý vztah se svými instinkty, tedy s částí, která se dá nazvat vnitř-

„Ano, trauma je strašlivé a jako lidé se mu pravděpodobně nevyhneme, ale cesta ven existuje. A je stejně přirozená jako střídání nádechu a výdechu nebo tlukot srdce!“

ním zvířetem, s naší vnitřní přírodou. Tento vztah máme právě skrze tělesné prožívání. Když dokážeme být skutečně ve svém těle, mění se způsob, jak jsme v přírodě – vnímáme najednou, že tam patříme. A cítit, že někam patříme, je hluboká lidská potřeba. Tento pocit je tělesný prožitek, není to myšlenka ani koncept, a umožňuje nám víc dohlednout do sebe sama, a zároveň mění i naše environmentální jednání. Napadlo vás třeba někdy, že to, jaký máme vztah k přírodě, přímo odpovídá tomu, jaký máme vztah k sobě? Proto kromě individuálních sezení vedu i na toto téma semináře v přírodě. Jmenují se Vnější a vnitřní krajinou. Bohužel v oblasti prožívání je přítomné velké znečistlivění a také hodně bolesti. Příroda se přecie jen nemá dobře. I proto se v této oblasti velmi hodí principy SE. Chápu tuto část své práce jako léčení traumatizovaného vztahu lidí a přírody. Tomu se věnuji stále víc.

Mgr. Filip Žitník

Předseda České kraniosakrální asociace a člen etické komise Asociace Somatic Experiencing ČR. Terapeutické práci se věnuje od roku 2009. K této profesi jej přivedla otázka po roli tělesného prožívání a jeho důležitosti pro to, jak jako lidé rozumíme sobě a světu. Tomuto tématu věnoval už své studium filosofie a antropologie na UK a dodnes je jeho ústředním zájmem nejen v terapeutické praxi, ale i v životě. Pohled na klienta a hlavní nástroje mu zprostředkovávají především přístupy Somatického prožívání – léčení traumatu, Kraniosakrální biodynamické terapie, které rozšiřuje o svou znalost Procesu orientované psychologie a Focusingu. Pracuje tedy s tělem – fyziologií, autonomním nervovým systémem, instinkty a samoléčivými mechanismy lidského těla. Věnuje se i práci s tématy týkajícími se porodu a prenatálního vývoje. V poslední době se stále více zaměřuje na terapeutickou práci s lidmi v přírodě a léčení traumatu na individuální úrovni rozšiřuje i o kolektivní rozměr traumatu. Více na Leceni-traumatu.cz

Tipy na další zajímavé akce



Procitni a chechtej se

Jen to nejen název série on-line rozhovorů Jana Rudzinského a Zdenka Webera, ale také název čtyřdenních workshopů, které se konají na různá témata. Ať už je to sex, láska, nebo peníze. Meditační cvičení, kruhová transparentní komunikace, přednášky, techniky podporující procitání a chechtání z podstaty a prožívání podstaty lásky a mnohé další.



Výcvik Hodný kluk

Jak se vysvobodit ze syndromu hodného kluka a žít pravdivý, naplněný a smysluplný mužský, partnerský, rodinný, pracovní život. Transformační výcvik s názvem Přestaň být hodným klukem obnáší sedm večerů + víkendový workshop a je vedený mentory mužského kruhu. Posune vás ke zdravé mužské síle, vnitřní svobodě a pravdivosti a změni tak váš život.



Mužská sexualita

Ve skutečnosti se jmenuje Vědomá mužská sexualita a je to roční výcvik pro muže. Lektor Gregor Steinmaurer v něm odhaluje svůj pohled na toto téma, díky kterému účastníci objevují více rovin své sexuality a vnesou do svých životů více jasnosti, lásky a uvědomování: „Sexualita není omezená pouze na ložnici. Jedná se o základní energetický princip, který nás spojuje se životem.“



Transparentní kruhová komunikace

Sebezkušenostní on-line trénink základů transparentní a kruhové komunikace pro každodenní život. Zahrnuje čtyři on-line workshopy po 2,5 hodině pro patnáct účastníků + čtyři individuální tréninky v trojicích a dvojicích v mezičase. Vedoucí a zakladatelé – Šárka Weberová a Zdenek Weber.



Výcvik facilitátora kruhu

Zakládej kruhy a staň se účastníkem změny života lidí, podpoř bližního svého a sebe samého i svou komunitu s naší pomocí a vzděláním. Toto je výcvik jeho kompetencí pro facilitaci kruhu a rozvoje inteligence srdce ve společnosti. Celkem jedenáct výukových dnů, ale i osm podvečerních on-line kruhů.



Umění partnerského dotyku

Seminář pro páry. V pěti setkáních se věnujeme principům založených na tantrických zkušenostech. Chcete oživit vytváření blízkosti ve vztahu? Nebo jen toužíte na chvíli vystoupit z koloběhu běžných všedních dnů a užít si jeden druhého? Lektorka Markéta Zika Koppová, facilitátor Zdeněk Kálecký.



Pomalou, postupně. Cesta se nachází v nalézání soucitu

Integrativní práce s traumatem je název tříletého sebezkušenostního výcviku základních kompetencí práce s traumatem pro pomáhající profese. „Zahrnuje hned tři úrovně – práci s dynamikou traumatu u sebe, s klientem a se skupinou. Vytváříme zcela nový přístup,” říkají lektori a terapeuti Šárka Weberová a Filip Žitník.

Téma traumatu rozvířil i v Česku dokumentární film s Gáborem Maté. Co na něj říkáte?

Filip: Film je velmi laskavý. Vybarvuje se mi z něj zejména soucit, přijetí, naděje, lidskost. Zároveň trauma popisuje způsobem, který není čistě medicínsko-vědecký. Přináší příběhy a příklady druhých traumatizovaných lidí, se kterými se můžeme spojit, které můžeme empaticky pocítit.

Šárka: Film má mnoho skvělých kvalit a ještě k tomu je srozumitelný většinové společnosti. Gábor Maté mluví řečí medicíny, výzkumu a čísel, které propojuje se svojí osobní nepopíratelnou

historií. Popisuje symptomy naší doby, které jsou po světě stejné jak v Americe a Kanadě, tak u nás. Gábor Maté je navíc Maďar, Evropan židovského původu ze socialistických zemí, a i s jeho tématem útěku má český národ spojení. Ve filmu se mluví v mnoha rovinách, ke kterým se divák může velmi dobře vztáhnout, navíc je krásný vizuálně.

F: Velmi se mi líbilo, že je to lidský film, protože trauma se dá definovat i tak, že je to něco v nervovém systému... Jenže pak je to velmi vzdálené naší běžné zkušenosti. Gábor Maté mluví o svých vlastních zkušenostech, a tím v divácích něco ro-

zeznívá. Z traumatu tím vlastně dělá něco normálního, tedy že trauma není chyba.

Trauma je ale v dnešní společnosti normální. Tedy ve smyslu běžné.

F: Ano, akorát se k traumatu přistupuje právě tím způsobem: „To je něco špatného, hrozného, to bych neměl mít. Už jsem zatracený, nikdo mi nepomůže.“ Gábor Maté ale ukazuje, že trauma je realita dnešní doby, se kterým se potýká většina lidí. Líbí se mi, že je ve filmu řečeno: „Nemusíte prodělat válečný konflikt ani být znásilněni, abyste

byli traumatizováni.“ Mluví zároveň o konkrétních případech, kde se člověk musel odpojit sám od sebe, od svých vnitřních částí, tedy od svých prožitků. A jak říkala Šárka, i mě se líbila vizuální stránka animovaných částí, které zkušenost krásně zprostředkovávaly. Velmi vypovídající je pro mě už plakát k filmu, kde na jeho tvář svítí z jedné strany světlo, a z druhé je ve stínu. Vnímám tam téma integrace.

Š: Ještě musím dodat, že film ukazuje a popisuje jevy, které jsou v naší společnosti považované za prospěšné. Zároveň ale upozorňuje, kdy je dobré zatáhnout za záchrannou brzdu. Někteří lidé bez domova říkají: „Měl jsem skvělý život, ale vytvářeli tlak na výkon, chtěl jsem být nejlepší. A nevládl jsem to.“ Gábor Maté ukazuje rizika a upozorňuje, že ještě máme čas se obrátit.

Zbaví se účastník výcviku svého traumatu?

Š: Bavíme se o výcviku, který je pro lidi pracující v pomáhajících profesích, to znamená ve vztazích s lidmi. Zjišťujeme svoji reaktivitu, co může být podpůrné a zdrojové – to jsou kompetence, které výcvik nabízí na základě orientace v dynamice traumatu...

F: Tématem výcviku je práce s traumatem, ale my nebudeme pracovat s traumatem. Budeme pracovat s lidmi. Ukazuje to Gáborův film a připomíná to i můj oblíbený citát od Petera Levina: „Trauma je součástí života.“ Když jsme lidé, přemýšlím, jestli někdo nejsme traumatizovaný. A teď to nechci nafukovat, nechci z toho dělat Trauma z velkým „T“. Trauma je výsledkem zkušenosti, kdy něčeho bylo příliš, kde jsme nebyli celiství, a z čeho jsme se museli trochu stáhnout a jsme tím mírně pokřivení – s tím má podle mě zkušenost většina lidí. Léčení traumatu můžeme chápat jako navrácení se k celistvosti...

Dá se zjednodušit, že jádrem traumatu je nedokončená reakce na ohrožující situaci uvězněná v těle a v nervovém systému?

Š: (smích) To je velmi zjednodušující, vidím tam víc vrstev. Čím víc se tím totiž zabývám, tím víc vnímám, jak se zachází s traumatickou energií nejen v jednotlivci, ale i v rodinách a ve společnosti. Cesta k integraci sebe samé, a tím i pomoci k integraci druhých, je v nalézání soucitu. Co se to děje ve mě? Co se to děje ve vztazích? Co se skrývá za určitými projevy v přístupu v druhému člověku? Jsme také v tématu narušených hranic, kdy můžeme říct – „Tohle je na mě moc.“ Nebo: „Tohle je můj prostor.“ Jedna ze základních rovin práce s traumatem, a proč je v nás traumatická energie uložená a zapouzdřená, pramení z prožitků narušených hranic bezpečí. Bezpečí života a bezpečí vztahového.

TRAUMATU SE V PRÁCI
S LIDMI NELZE VYHNOUT.
NUTNĚ SE S NÍM SETKÁVAJÍ
UČITELÉ, KOUČOVÉ, MEDIÁTOŘI,
LEKTOŘI, TERAPEUTI,
SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI –
V PRÁCI S TRAUMATEM PŘITOM
ALE VĚTŠINOU NEJSOU ŠKOLE-
NI. ČASTO SE TAK OCITAJÍ
VE SLEPÉ ULIČCE, KDE SE
PROŽÍVAJÍ BEZRADNOST, VY-
ČERPÁNÍ, PŘÍPADNĚ SPUŠTĚNÍ
VLASTNÍCH NEZPRACOVANÝCH
TRAUMATICKÝCH REAKCÍ.”

Musí se člověk věnovat pomáhající profesi, aby se mohl přihlásit do výcviku?

F: Musí. (smích) Byl to náš záměr. Všichni aktuální účastníci výcviku to nějakým způsobem splňují. Máme tu lidi, kteří pracují nejen jeden na jednoho, ale i se skupinami – od psychoterapeuticky zaměřených lidí, po lidi, kteří pracují s pohybovými aktivitami.

Š: Třeba učitele nebo vedoucí dětských táborů.

F: Za motivaci lidí, proč jdou pracovat s traumatem, je často snaha se něčeho zbavit. A to je fér. Čeho se lidé zbaví, a věřím a doufám, že se něčeho zbaví i na výcviku, tak budou z velké části symptomy způsobené tím, že jejich systém v sobě drží nezpracovanou energii. To nás stojí spoustu sil. Organismus jede v adaptačních režimech, to vede ke vzniku symptomů a zdravotních problémů. Vybití té energie člověku umožní být ve větším kontaktu se sebou. To je ale jenom jedna věc. Druhou věcí je přivlastnění si zdravé agresivity, kterou v traumatu často musíme odložit, protože být ve zdravé agresivitě by nám mohlo způsobit

ještě větší utrpení. Součástí procesu zpracovávání traumatu je integrace, dá se říct přivlastnění si vlastní živosti, vlastní síly. Práce s traumatem není jen o tom, že se něčeho zbavím, tedy způsobem, jak fungovaly katarzní terapie v 70. a 80. letech. Musíme pracovat velmi pomalu, postupně, aby se objevovaly i chvíle, kdy můžeme přijímat něco svého, co se v nás pozvolna může rozšiřovat. Usazujeme se sami v sobě nejen na úrovni porozumění, ale opravdu i energie, prožitku...

Š: Říkáme tomu vtělení. Vtělený prožitek. Vtělená moudrost. Ve výcviku vnímám tři vrstvy. Jednou je učení o principech a dynamika v souvislostech. Druhá je poznávání těchto efektů na sobě samých, objevování, kde se projevují ve mě. Třetí část výcviku je kompetenční – jak s nově nabytou a integrovanou moudrostí mohu dál pomáhat ostatním lidem. Zároveň ale toto všechno běží současně.

F: Zaznělo už, že při práci s traumatem se můžeme zbavit symptomů. Traumatická zkušenost v nás je ale také potenciálem velké citlivosti a moudrosti. Když trauma zintegrujeme, tak se velmi sníží míra utrpení, které v dané oblasti zažíváme.

Neodejde automaticky úplně?

F: To by byl ideál, určitě se výrazně sníží. Důležité je, že v té konkrétní oblasti pak máme zvýšenou citlivost. V něčem dřív poznáme, než někdo druhý, co už není dobré. A dokážeme také reagovat! Dokážeme tu věc velmi dobře popsat, aby ostatní lidi mohli vidět, co nebylo dobré.

Měl bys příklad?

F: Klidně můžu zmínit osobní případ. Moje trauma souvisí s ranou poporodní péčí, včetně prenatalních zážitků. To téma si mě přirozeně přitáhlo, vzdělávám se v této oblasti, a díky tomu v ní mám

Gábor Maté ve filmu

Hlavní protagonista filmu *Moudrost Traumatu* Dr. Gabor Maté je kanadský lékař maďarského původu, odborník na závislosti a trauma, jeho léčení a vývoj osobnosti v dětství. Ve filmu nabízí nový pohled na svět, v němž žijeme, i na nás samotné. Nastiňuje novou vizi: společnost informovanou o traumatu, v níž se rodiče, učitelé, lékaři, politici a právníci nezabývají opravováním chování, stanovováním diagnóz, potlačováním symptomů a odsuzováním, ale místo toho se snaží porozumět příčinám, z nichž ve zraněné lidské duši pramení znepokojivé chování a nemoci.

určitou kompetenci. Tím, že jsem si na tom odvedl svoji práci, tak když o tom se mnou někdo mluví, tak už ve mě téma nevyvolává nezvladatelnou zuřivost, už mě to ani nesmažuje. Dokážu tam být a pomoct druhým lidem se zorientovat, soucistně je provést. A oni opravdu cítí, že tomu rozumím. Nevím, jestli by to úplně šlo bez toho, kdybych v minulosti nebyl traumatizovaný a neprošel si tím sám.

Š: A tak jsme koncipovali celý výcvik. Integrace traumatu nás navrací k pružné odolnosti s vysokou citlivostí. Na to pozor. Mnoho lidí si totiž zaměňuje odolnost za necitlivost. Často jsme tedy v životě sice odolní, ale znamená to, že necítíme. *(smích)* Filip se teď nadechuje…

F: Zase se vrátím k tomu, že Gáborův film je toho všeho příkladem. Mohl udělat dokument o traumatu, který by byl od traumatu disociovaný, oddělený. Jenže právě díky autorově vlastní integraci se film diváků tolik dotýká, je jim totiž srozumitelný nejen hlavou, ale i prožíváním. Dokáže se do tématu namočit a mluvit o něm hmatatelným a vstřebatelným způsobem.

Š: Gábor nabízí i sebe ve zranitelnosti.

F: Zároveň ji ale na nikoho nehází. Nedělá ze sebe oběť, zůstává ve své důstojnosti. To je také výsledkem zaintegrovaného traumatu – můžeme sdílet svoje zranění, ale přítom ne z pozice chudáčka. To je potom síla!

Výcvik vedete ve dvou, ty jsi teď náhodou oblečený černě, Šárka je růžová… Je pro některé účastníky přínosnější, že jste na místě muž i žena?

Š: Stoprocentně.
F: Moc si užívám už tu přípravu s Šárkou, máme hodně společného, ale i hodně odlišného. Jsme tak schopní pokrýt širší spektrum lidských zkušeností. Zároveň někdo vnímá víc racionálně, od toho jsem v týmu já, někdo zase víc intuitivně… (smích) Ne, že bych tedy neměl a nepoužíval svoji intuici! Šárka má ale určitě větší kapacitu.

Š: Nechceš tím říct, že jsem míň racionální, že ne. *(smích)*

F: Matematika jde Šárce o něco líp než mě, a to mám za sebou semestr na matfyzu.

Š: Jak říká Filip, krásně se ve spolupráci doplňujeme. Zjišťujeme, že máme stejný záměr, který nás dal dohromady, stejnou chuť pracovat. Je to pro nás cenné a důležité. Nejdeme totiž cestou: *„My vám teď tady řekneme nějaké chytrosti, ponaučte se, a pak nám předvedte, jak jste se to naučili.“* Je to cesta, která má pro určitou danou skupinu společný tříletý vývoj ve sledování vnímavosti – kde jsme, co potřebujeme, co každý z nás přináší. S Filipem jsme ti kompetentní, kteří mají v této oblasti

výrazně víc koherence, vědomostí a kompetencí. Chceme ale, aby se skupina vyvíjela společně skrze dění a vzájemný přínos schopností, prožitků a podobně. Účastníci se budou podporovat i navzájem a učit jeden od druhého – není to soutěž, kdo se co naučí dřív a líp. V tom se třeba krásně projeví všechna traumata spojená s procesem učení spojená s dětstvím. Zároveň nechceme odstraňovat vnímavost, ale kalibrovat ji na takovou míru, aby to pro nás nebylo velké sousto a nespadli jsme do hlubokého procesu. Proto jsme vytvořili výcvik jako kompetenční pro pomáhající profese.

F: Hodně budeme pracovat s reflexí. Něco zažívám, něco si zkouším, pak na to reflektuju. Vědomý vztah k tomu, jak se cítím a co dělám, mi přináší něco nového. Mohu si v něčem všimnout pravidelnosti – aha, takhle to funguje a dělá to tohle. Ano, máme rámec a plán, co se účastníci mají naučit. Trauma a jeho léčení je pak něco přirozeného a děje se to. Proto chceme vytvářet podmínky, kde se to může ukázat, aby by lidé mohli vyzkoušet, jaké to je, se toho dotknout. Jaké to je, když se to integruje. Co je k tomu potřeba. A aby si to potom s naší podporou zreflektovali, zarámovali, učili se a získávali kompetence víc tímto způsobem.

Slyším opakovaně o potřeba jemnosti, o sebezpečí… Je to i důvod, proč je výcvik rozložen do tří let a nejde třeba o jednoletý intenzivnější program?

F: Pojmenoval jsi to přesně.

Š: Původně jsem výcvik plánovali jako dvouletý. Když jsme ale refleктоvali i svoje vlastní zkušenosti z pozic účastníků různých výcviků, rozhodli jsme se pro tři roky, aby měli účastníci opravdu dost prostoru a času na integraci.

Co je pro začátek výcviku nejdůležitější, když se poprvé sejde skupina lidí, kteří se navzájem neznají? Dovedu si představit, že je potřeba bezpečný prostor, co dalšího?

Š: Způsob, jakým budeme učit, přesně reflektuje doporučený protokol práce s traumatem. Budeme lidi orientovat v tom, co je tři roky čeká, jak spolu budeme fungovat, jakým tempem se budeme učit. Některé moduly jsou delší, některé průběžné jenom jednodenní setkání, jsou tam tříhodinové online hovory… Aby to mělo kontinuitu, ale v různé intenzitě. Provázáme aktivitami pro vytvoření koherence skupiny tak, aby se každý mohl přibližovat svým vlastním tempem. A budeme je seznamovat se základními stavebními kostičkami. Záměrem je, aby si účastníci odvezli z každého modulu kus kompetencí, které jsou aplikovatelné po částech, rovnou. Není to tedy tak, že by nejprve museli

nastudovat celek a bylo to veliké. Jde o stravitelné porce, se kterými se dá rovnou zacházet. I proto je začátek pozvolnější, než by někdo mohl čekat.

F: Při setkání skupiny lidí, která se nezná, je důležité i vyslovit, že každý má mít své vlastní tempo. Když to řeknu zjednodušeně, nechceme, abychom se tady všichni objímali. Zároveň se ale všichni vydáváme na společnou cestu. Dneska při naší debatě se Šárkou jsem právě tuto část přirovnal ke společné stavbě Noemovy archy, bezpečnou nádobu soudržnosti. Budeme skupina, která o sobě navzájem ví, která se navzájem drží. Ještě chcí dopovědět ke skupinové koherenci, že to je něco, co máme jako lektoři hodně na zřeteli. Uvědomujeme si, že i celek skupiny má své pomyslné tělo, které nějak drží pohromadě, má svoji náladu, a nejde jen o součet těl individuálních. Pokud jsme schopní to cítit, a povedeme tak i účastníky, tak to zvýší i jejich stabilitu jako jednotlivců. Nemáme proto obavu, že by tam někomu extra vyletěly jeho pojistky a museli jsme ho tam zachraňovat.

Co vás k tomu ještě na závěr napadá? Nebo bylo řečeno dost a popovídáme si o tom zase za tři roky?

Š: Výcvik děláme tak, aby samotný průchod skrze něj byl v souladu s tím, jak je dobré s traumatem zacházet.

A tím sami se sebou, jestli už rozumím. Filip ještě vypadá zamýšleně…

F: Jakože mi nabíhá ta moje matfyzově prožitková část? *(smích)* Zaznělo vše podstatné.

Pro koho je tento výcvik určený

sociální pracovníci
pedagogové MŠ, ZŠ, SŠ
terapeuti, facilitátoři, komunikační mediátoři
koučové a průvodci osobním rozvojem
psychologové a speciální pedagogové
odborníci na wellness a nutriční poradci
fyzioterapeuti

TRAUMA *(zdroj: SílaDuše.cz)*

Jádrem traumatu je nedokončená reakce na ohrožující situaci uvězněná v těle a v nervovém systému. Takovou situací může být např. úraz, nemoc, ztráta někoho blízkého, dlouhodobé emoční strádání, násilní či nezúčastnění rodiče, šikana ve škole, nebo i svědectví takových událostí.

Pokud má člověk adekvátní podporu, a může zůstat v kontaktu s moudrostí svého těla, proběhne vybití traumatické energie zcela přirozeně. Teprve pokud podpora chybí, dochází k traumatizaci. Ve většině případů však adekvátní podporu poskytnout nedokážeme. Je to právě nezpracované trauma, jak individuální, tak kolektivní, které nám znemožňuje být empatický a přítomný pro druhého člověka. Trauma generuje trauma a tím roztáčí bludný kruh, ve kterém se všichni točíme.

V důsledku nezpracovaného traumatu se člověk znovu a znovu ocitá v podobných situacích, jako byla ta traumatizující, a rozvíjejí se u něj traumatické symptomy a vzorce. Ty se mohou projevovat formou velké aktivity – napří-

Výcvik Integrativní práce s traumatem

První rok
První rok výcviku je věnovaný tématu bezpečí a schopnosti reflexe. Bezpečí je základem pro práci s traumatem. Naučíte se, jak jej vytvářet, prohlubovat a jak s ním pracovat v různých rolích a situacích vašeho života. Co se týče terapeutických dovedností, budeme se soustředit na práci s klientem 1:1. To vše bude probíhat pomocí nástrojů a dovedností pro práci s tělesným prožíváním, stopováním nervového systému a vědomým svědectvím ve dvojicích a ve skupině.

Druhý rok

Druhý rok bude dále rozvíjet specifické dovednosti pro práci s traumatem. Jeho cílem bude, abyste si osvojili nejen dovednosti, ale začali vtělovat i samotné principy práce a vedle nich si budovali nezbytné hluboké vnitřní postoje pro práci s traumatem jako např. orientace ke zdraví a celistvosti, soucit, důvěra v proces klienta apod. V tomto roce přidáme dovednosti ve facilitaci skupiny a budeme se věnovat práci s hlubšími souvislostmi vzniku traumatu – rodinnými, kolektivními – tedy s kontextem, v němž trauma vzniká.

Třetí rok

Třetí rok bude zaměřen na integraci. Jeho těžištěm bude začleňování kompetencí pro práci s traumatem do vaší práce a života a k tomu poslouží supervize a vedení z naší strany. Poslední rok také poskytne prostor pro témata, ke kterým by se chtěla skupina vrátit a probat je podrobněji.

Směry, ze kterých Šárka a Filip vycházejí a čerpají
Ústředními pilíři jsou práce s tělesným prožíváním, samoléčivými schopnostmi těla a vztahů: Somatic Experiencing dle Petera Levina, Kraniosakrální biodynamika, CTIP (Collective trauma integration process) dle Thomase Hübla, Proces orientovaná psychologie, Systemické konstelace, Focusing, Procesový model prožívání E. T. Gendlina, Terapeutická práce s pohybem, Council circle: struktura sdílení a zrcadlení procesu jiného člověka a skupiny, Vision quest: principy pro práci s lidmi v přírodě

klad neadekvátní emoční reakce, návaly vzteku, nezastavitelný vír myšlenek či nutkavé aktivity, nebo naopak stavy bez energie – pocit bezmoci, chronická únava, dezorientace, disociace.

Jak ven z bludného kruhu traumatu?

Setkáváte-li se s traumatickými reakcemi ve své práci, víte, že je nelze řešit racionální argumentací, domlouváním, ani použitím síly vůle. Musíte se naučit mluvit jiným jazykem. My mu říkáme “tělština”. Naučit se tělštinu znamená vyznat se v různých typech tělesných vjemů, pocitů a impulzů, dokázat je přeložit do běžné řeči a umět s nimi pracovat. K zpracování traumatu je potřebný kontakt s vlastním tělesným prožíváním, schopnost vytvářet bezpečný a podporující vztah a speciální dovednosti pro práci s tělem a nervovým systémem. Ty nabízí **výcvik Integrativní práce s traumatem**.

Vnitřní práce
Nejzákladnější kompetencí pro práci s lidmi je schopnost orientovat se ve vlastním prožívání a schopnost seberegulace. Abyste mohli nabídnout skutečnou podporu druhým lidem, musíte si být vědomi vlastního procesu – co vás aktivuje, co vás odpojuje od sebe samého a znemožňuje být přítomen pro druhého. Vnitřní práce umožňuje znalost dynamiky traumatu i jeho rozřešení doslova vtělit, a pracovat pak s druhým člověkem a se skupinou v naladění skrze vlastní tělesné prožívání, a nikoliv vymyšleně, hlavou. Vnitřní práce samozřejmě přinese novou kvalitu i do vašeho osobního života.

Práce s klientem 1:1

Trauma vzniká v důsledku neadekvátního vztahu, a proto jej lze skrze vztah i léčit. Základní kompetencí pro práci 1:1 je vytváření podporujícího vztahu a bezpečí pro prožívání klienta. K přirozenému rozřešení traumatu je nezbytné přivádět klienta k moudrosti jeho těla. Podíváme se i na to, jak vést a strukturovat sezení, jak pracovat s dynamikou vztahu s klientem, projekcemi, intenzitou a tempem facilitovaného procesu. Zvládnutí tohoto způsobu práce je nezbytné pro bezpečnou práci s traumatem ve skupině.

Práce se skupinou

Skupinový proces přináší kromě toho, že pracujete s mnoha jednotlivci najednou, i další specifika. Prožívání každého účastníka ovlivňuje procesy a prožívání všech ostatních. Různí účastníci také přinášejí různá témata najednou. Základní kompetencí pro práci se skupinou je vytváření bezpečných hranic pro skupinové pole, pro vztahy mezi vámi a jednotlivými účastníky skupiny a vztahy mezi jednotlivými účastníky navzájem. V práci se skupinou se budeme zabývat i kolektivním traumatem a způsoby práce s ním.

V Izraeli chodíme do pouště a zůstáváme v tichu

Poprvé vyrazil **Zdenek Weber** na spirituální pouť do Jeruzaléma sám, na své čtyřicátiny. Pak tam začal zvat lidi na prožitkové, meditativní, kontemplativní poutě trvající deset dní. „Zájem se postupně zvedal, takže jsem pořádal i tři takové poutě ročně. Izrael mám moc rád, tu barevnost místních spirituálních tradic, příběhy Starého a Nového zákona. A naši spjatost s touto mystickou tradicí,“ říká. A postupně přidal další světové lokality.

Co přitahuje lidi k poutím?

Někde hluboko v lidské duši se nachází touha po poznání sebe sama skrze intenzivní a dobrodružnou zkušenost. Poutí, třeba do Jeruzaléma, je v našem podání vynikající zkušeností nejen poznáním kultury, ale i díky meditacím a kontemplacím. Naše poutě nabízejí lidem být v tichosti, naslouchání místu a jeho odkazům.

Kde všude už provázíš spirituálními akcemi tohoto typu?

První byla poutí do Jeruzaléma, pak následovaly poutě na posvátnou horu Arunáčalu v jižní Indii a v nepálském buddhistickém klášteře v Himálaji. Pořádáme ale občas i jednodenní Mystickou Prahu.

Viděl jsem, že v Praze jde o tradiční místa, jako je Vyšehrad, Pražský hrad, orloj nebo Karlův most. Jak náročná na fyziku je ale himálajská pout?

Trek do pět set let starého buddhistického klášteře, kde meditujeme, je snadný. Leží ve výšce asi 3000 metrů, na meditační procházku v rámci tohoto retreatu pak chodíme každý den, pomalu, tři čtyři hodiny. Pokud jde o fyzickou kondici, není třeba zvláštního výcviku, ale je nutná zdravá fyzická kondice.

Proč se věnovat nenáboženské spiritualitě?

Moderní lidé, kteří meditují a dělají to neformálně, se individuálně rozpomínají na svoji vlastní podstatu. Svobodně experimentují. Nenáboženská spiritualita se podle mého názoru může zdát navenek chaotická a mnoho fundamentalistů ji nemá rádo, ale je to jeden z legitimních způsobů, jak se znovu můžeme dostávat k Bohu. Vždyť staří mystici, kteří se vydávali být v samotě, to dělali stejně. Seděli na skále, postili se, meditovali.

Navštěvuješ po světě duchovní místa, a pak tam s sebou bereš další lidi. Máš tendence zprostředkovávat setkání člověka se sebou a s Bohem?

Cítím to jako svoje poslání. Poznával jsem s bohem na zádech různé kultury po světě, většinou

z duchovního hlediska. Byl jsem nejen v Nepálu a Indii, ale i v zenovém klášteře v Jižní Koreji nebo tři čtvrtě roku v Číně s taoisty v pohoří Wudang. Mým úkolem na tomto světě je dávat do světa informaci, že všechny mystické tradice mají stejný základ, jenom jiné okolnosti a příběhy kolem sebe. A někdy i jiné cesty, jak se k základu dostat. Vždyť i věda je určitým druhem náboženství, protože jí věříme a udělali jsme kolektivní dohodu, že jí budeme ctít.

Proč lidi doprovázíš třeba do Jeruzaléma? Jeden z účastníků tuto pouť komentoval slovy: „Poznávací zájezd sebe samotného.“

Ano, doprovázím je do Izraele znovu–uzdravit svoje vlastní kristovské kořeny, které každý někde ve svém podpalubí máme, až už jsme praktikující křesťané, nebo ne. I pradědečkové dnešních ateistů přece měli k tomuto pojetí spirituality velmi hluboký vztah. Moderní lidé s nevírou v oficiální církev dnes hledají svoji vlastní, individuální cestu k Bohu, k tomu nejlepšímu duchovnímu sebepoznání.

Podobně jako ty, který praktikuješ tibetskou verzi buddhismu.

Přesně tak. Kolem čtyřicítky jsem začal pocítovat blízkost a přirozený zájem o zkoumání kristovské mystické tradice. V tomto kontextu není tibetský buddhismus dualistický, takže je v souladu s tím, že přijmeš Krista do svého srdce. Učitelé dokonce doporučují, abys do buddhismu vstupoval z velmi hlubokého kontaktu se spirituální tradicí patřící do tvého historického prostředí.

Čím tě přitáhl zrovna buddhismus?

Není zaměřen na víru, jak ji u nás chápeme, ale na meditační praxi. Křesťanství je oproti tomu mnohem víc příběhové náboženství, které ale promlouvá k určité části mého duchovního prožívání. Časem jsem zjistil, že buddhismus a křesťanství říkají stejné principy, jen úplně jiným jazykem. I když součástí všech duchovních tradic, které jsem měl možnost poznat a zažít, jsou láska a být v tichu.

Co pro tebe znamená to „kristovství“? Ptám se, protože u nás ve veřejném prostoru je postava Ježíše ve veřejném prostoru prezentována ponejvíc trpící postavou visící na kříži, a ty máš právě z Izraele i jiné zkušenosti.

Ukřižování je důležitým momentem jeho příběhu a uznávám ho. V našich luzích a hájích se ale zrovna



na ze symbolu přikování stalo hlavní téma, které bez znalosti hlubokého příběhu není pro našince spirituálně přitažlivé. V Jeruzalémě zažívám Krista zpodobněného převážně v síle, který sedí na trůnu, drží mužské a ženské mystické symboly. Manifestuje tak pro mě jednotu. Zároveň je mi blízké praktikování, takže v Izraeli chodíme do pouště a jsme v tichu.

Co se ti vybaví k pouštnímu tichu?

Meditujeme tam, modlíme se, jsme tam s lidmi v přítomnosti a cítíme příběh místa. Vzpomínám na Údolí stínů smrti mezi Jeruzalémem a Jerichem, kde je klášter vytesaný ve skále založený ve 3. století. Od té doby tam drží nepřerušenu tradici takzvaní pouštní otcové, kteří svůj život

MEDITACE JAKO TAKOVÁ
JE ALE STAV, KTERÝ MÁME,
JEN SE NA NĚJ MUSÍME
SKRZE MEDITAČNÍ TECHNIKY
ROZPOMENOUT.



odevzdali Bohu. Asketicky žijí v okolních jeskyních a místo vypadá skoro identicky, jako jsem viděl v Nepálu, kde kdysi praktikovali jogíni jako Tilopa, Náropa a Milarepa.

A jak vnímáš pojem meditace?

V tom je velký zmatek, protože existuje velká řada meditačních metod, které se obecně nazývají meditacemi. Meditace jako taková je ale stav, který máme, jen se na něj musíme skrze meditační techniky rozpomenout. Tak to říká třeba buddhis-

Jak rozpomenout?

Stačí kráčet krajinou, kdy se cítíme být naprosto neoddělení. Kdy „naše nitro“ a „okolní venku“ jsou jedno. O těchto mystických prožitcích napsal hez-

kou knížku psycholog Abraham Maslow a považuje je za důležité momenty na cestě člověka, které se nemusejí odehrávat jen v oficiálních chrámech. Tyto stavy se ale mohou odehrávat uprostřed milostného života, při četbě krásné knížky i při cestě tramvají domů z práce. Nebo při koukání z okna na krajinu v těžkých chvílích našeho života, kdy se nám nedaří a ztrácejí se nám vnější opory.

Nedávno ses vrátil z poutě v Himaláji. Jak podstatný je výběr místa? Musíš jet zrovna... třeba do Jeruzaléma?

Je to paradox. Lokalita může být naprosto nepodstatná. Zároveň jsou ale na Zemi místa, která jsou v naší kolektivní duši spojená s různými významnými událostmi nebo okolnostmi. Jeruzalém je pro nás spojený s křesťanstvím a kristovstvím, s příběhem a duchovním odkazem Ježíše Krista.

Ohlasy účastníků

Toto místo na planetě Zemi mi otevřelo srdce. Vnímala jsem bytostně prastarou matku se všemi jejími bolestmi, kulturami, náboženstvími, které ji zformovaly, avšak měly pramalý vliv na sílu energie, kterou vyzařuje. Tato síla je viditelná v chrámech, v honosných kopulích, v monumentálních horách, ve vyprahlé poušti, v očích tamních lidí. Mystické setkání s vlastní podstatou, s vnímáním časoprostoru, vnímání okamžité příčiny a následku, totální přítomnost měnící očekávání na kouzlo okamžiku. Nikdy nezapomenu a děkuji Zdenkovi za vedení srdcem, ne hlavou.

Vendy

Ohlasy účastníků

Pro mně je to magické místo, kde se mísí vše se vším. Čtyři náboženství v podivném víru všeho a ničeho, místo, kde se dotýkám historie, místo, kde se orient snoubí s Evropou. Není to tuctová návštěva dalšího hlavního nebo známého města někde na světě, je to poutě. Skvělé jídlo pro tělo i tajemně dráždivá potrava pro duši. Byl jsem dvakrát a stále nemám dost. Díky, Zdenku, za možnost být tam a přičichnutí si k něčemu tak jinému, a přece někde hluboko v těle známému. PS: Kdo nezažil noc v poušti u Mrtvého moře, nemůže pochopit její magickou a očistnou podstatu. To musíte jet a prožít sami.

Honza

V našich základech díky němu rezonuje i židovství a celý Starý zákon. Na takových místech je silné duchovní, energetické pole, ať už je to Jeruzalém nebo některá místa v Himaláji. Díky tomu nás tato místa silně podporují v rozpomínání se na vztah s tím, co nás přesahuje, ať už tomu říkáme Bůh, nebo jakkoliv jinak. Takže ano, místa mohou být velice přínosná pro duchovní probuzení člověka. Ostatně, taková místa má i Praha, stačí putovat s otevřeným srdcem.



Poutě se Zdenkem, Šárkou a Janem



Mystický Jeruzalém

Každý den desetidenní poutě obsahuje ranní vedenou společnou meditaci, v průběhu dne vedenou meditaci a setkání v kruhu na předem určeném posvátném místě, každodenní pozvánku k návštěvě konkrétních míst v Jeruzalémě, večer společný kruh a sdílení příběhů, a každý druhý den večer přednášku na duchovní téma. Témata mohou být Ježíš jako učitel, ženský a mužský princip v Ježíšově spiritualitě, cesta srdce, kabala peněz a židovské principy bohatství, či církevní spiritualita ve tváři svobodné spirituality moderního člověka...



Meditační retreat a trek v Himaláji

Čtrnáctidenní poutě a meditační retreat v pět set let starém klášteře v Himaláji, uprostřed rododendronů, buddhistických stúp a každodenních meditačních sezení. Podzimní akce se koná se Zdenkem Weberem, jarní akce s mentorem a létajícím jogínem Janem Rudzinským. Poutníky čeká meditace v chůzi, přednášky a vhledy do meditace, ale i jedinečnou příležitost poznat své „vnitřní Himaláji“. V jarním termínu se koná i dvoudenní trek na Pikey Peak 4067 metrů nad mořem, kdy se na vrcholu medituje při východu slunce.



Meditační poutě na Arunácalu

Tato devítidenní poutě se Zdenkem a Šárkou Weberovými míří do ticha na poutní místo v jižní Indii je vhodná pro každého, kdo má touhu poznat sám sebe, kdo má touhu ponořit se do sebe a do svého hlubokého sebepoznání skrze kontemplaci a meditaci. Pro každého, kdo má chuť zažít ticho v místě, na kterém dosáhli duchovního osvobození velcí mistři Indie, nejznámějším z nich je Ramana Maharishi, ale také jeho žák známý na Západě jako Papaji. Součástí jsou společně vedené meditace, meditační praxe v ášramu, kontemplativní procházky po hoře Arunáčale, spočívání v meditaci v jeskyních na jejím úpatí, kruhové meditační sdílení, přednášky...



Mystická Praha

Poznávání sebe a Prahy v tichu svého srdce. Jednodenní kontemplativní poutě se Zdenkem a Šárkou Weberovými po místech venku i uvnitř, která jsou branou k prožitku jednoty a přítomnosti. Být poutníkem po Praze znamená Prahu znát, ale Prahu neustále znovu a znovu poznávat. Praha se odkrývá pomalu, postupně, ale není možné ji nikdy skrz naskrz znát, jen se vždy znovu otevřít jejím energiím. To je cesta poutníků. Tato poutě je poznáváním skrze ducha Prahy, protože skrze mnoho symbolů a cest poznáváme sebe. Co můžeme vidět venku, je pouze to, co již máme v sobě. Zajímavostí je, že Karel IV. stavěl Nové Město pražské podle vzoru Jeruzaléma.

O vrcholných zážitcích na vrcholu světa



„Pouť do Nepálu pro mě byla nezapomenutelným zážitkem a velmi mne obohatila,” sdílí svoje zkušenosti Patrik, účastník jedné z poutí a meditačního retreatu v Nepálu. **Zuzka Kňavová** se zase nejprve obávala, že bude v Himalájích sípat, zastavovat se a nabírat dech. „Jako pokaždé... Ale něco se stalo,” svěruje se usměvavá tanečnice. I pouhé odrazy přímých zkušeností z nejvyšších světových velehor jsou inspirujícím sdílením.



Himaláje a bytí v nich. Retreat v klášteře a gompě v nadmořské výšce 3500 metrů s výhledem na osmitisícovky. Živoucí buddhismus. Jednoduché treky, kruhová komunikace, přímé vztahy a kontakt s komunitou šerpů. Jak nám cestování do vzdálené země pomáhá ke vnímání propojenosti?

Příběh 1: Zázrak na Pikey Piku

„Je 5:30, hrozně fičí a ja s čelovkou stojím někde ve 3900 metrech na ramenech jednoho z himalájských králů. Zbývá nám posledních 200 metrů na vrchol hory. Brečím. Už ani nevím, jestli je to tím šiléným větrem nebo silným pohnutím,” napsala si do deníku **tanečnice Zuzka Kňavová** v Nepálu. Kapalo jí přitom z nosu, když z kapsy vyťahovala zmrzlýma rukama zmuchlaný artefakt papírového

kapesníku, odletěl s větrem.

„Bála jsem se že budu sípat, zastavovat se a nabírat dech. Jako pokaždé, když se drápu do kopců a se mnou naše rodinná skorokletba. Ale něco se stalo. Při cestě na nejvyšší vrchol mého dosavadního života jsem se náhle mocně nadechla,” svěruje se. Něco podle ní otočilo zrezivělým kohoutem, a díky tomu začala prýstit energie do celého těla. „Mohla bych na tu 4 tis. vyběhnout. Moje plíce otevřely prostor. Skulinu pro zázrak. Hlava to absolutně nepobírá, skoro běžím a za sebou slyším hlas průvodce: Slowly, slowly!” popisuje.

Stoupala nahoru, na horu, a v zádech cítila dlaně svých předků – s nimi i mocné zaklínadlo „Rodina astmatiků, alergiků, průduškářů.“ „Tlak na hrudníku je náš denní chleba. Máme to přeci v rodině.

A tak je beru na ten vrchol s sebou, protože Já teď MŮŽU, já MŮŽU, já MŮŽU DÝCHAT... Šeptám tuhle svoji mantru do větru a zpoza horizont jako posel smíru pomalu vychází slunce. A dlaně za mnou mi zahřívají záda,” dodává.

Příběh 2: Meditace byla hlubší

„Pouť do Nepálu pro mě byla nezapomenutelným zážitkem a velmi mne obohatila,” sdílí svoje zkušenosti z Nepálu **Patrik, účastník jedné z poutí**. „Poznání jiné kultury, jak nepálské, tak šerpovské, kde byli lidé velmi srdeční a laskaví, i přes to, v jakých podmínkách žijí. To ve mě zanechalo velkou vděčnost, se kterou dělám obvyčejné věci v pro mě nyní neobyčejném komfortu. Třeba sprcha ve vaně,” usmívá se.

Příběh 3: Pohled průvodce

„Východ slunce v Himalájích se neomrzí nikdy,” usmívá se **Jan Rudzinskyj, mentor a průvodce**, který se začátkem nového retreatu v Nepálu komentuje první přechod do krásného místa v nadmořské výšce 2820 metrů. „Zítřka nás čeká další pochod a pozítří už budeme v našem retreatovém místě,” popisuje s tím, že prožívá radost z pohybu, radost z meditace.

Při pozorování opic v „opičím chrámu“ na Swoyambu dochází k uvědomění, že se od nich my lidé zase tak moc nelišíme – rvačky, šarvátky, přetahování o jídlo, zvědavost, družení se... „Akorát my u toho víc mluvíme,” zmiňuje. Za sebou už má se skupinou poutníků návštěvu „malého Tibetu“ Boudhanath. „Je to krásné, silné a klidné



Jeho očekávání meditace ale bylo zbořeno. Přišlo přitom poznání meditace hlubší, než si dovedl představit. „Prožil jsem si spoustu věcí, o kterých jsem věděl, ale nyní jsou ve mě hluboce zakořeněné díky zkušenosti. Na cestě mě potkali věci příjemné i nepříjemné. Po příjezdu se mě lidé ptali, jestli se mi pouť líbila. Nejvíce vystihující je odpověď, že pouť byla, já byl s ní a pouť byla se mnou,” zmiňuje. Vzpomíná, jak byl přes sedm tisíc kilometrů od domova, aby si prožil přesně to, co potřeboval pro svůj další růst a větší poznání sebe sama. „Mohl jsem se starat jen o sebe a své potřeby, věnovat se sobě. O vše ostatní bylo postaráno ze strany šerpů a průvodce-mentora, za jehož přítomnost a vedení jsem velmi vděčný. Je ve mě velká radost a vděčnost i za složení skupiny, která se sešla. Těšilo mě zažívat její tmelení. Vnímám tuto pouť jako milník ve svém životě a děkuji za ní,” podotýká Patrik.

místo. Opět nás přivítal Tashi Lama a mohli jsme se podívat, jak se tvoří nádherné meditační obrazy Thangka. Je to zážitek. Vzhledem k energetickému a meditačnímu přesahu těchto obrazů bych je nazval skutečným užitým uměním,” podotýká Jan Rudzinskyj. Při výkladu se mimo jiné dozvěděli, jaké je to z hlediska buddhistické filozofie štěstí a příležitost narodit se jako člověk. A to je jen začátek, to jsou teprve první dny v Nepálu.



Vrcholné zážitky

Jeden z nejcitovanějších amerických psychologů 20. století Abraham H. Maslow hovoří o extatických „vrcholných zážitcích“ proroků, mystiků a vizionářů, tvořící jádro tradičních náboženství. Ta v nich nacházejí zdroj a oprávnění pro svoji věrouku. Maslow vysvětluje, že takové zážitky fakticky může prožívat každý člověk. Vrcholné zážitky nejen umožňují lidem orientovat se a činit zodpovědná životní rozhodnutí, ale z hlediska bytí mnohdy jsou o sobě mají zásadní hodnotu – mohou být jak prostředkem k dosažení cíle, tak i cílem samým.



Fotoreportáž z poutě do Izraele od Vlastimila Poláka



Nestrávené emoce nám brání vstoupit do proudu prosperity



foto: Kateřina Tůmová

„Nechci platit plyšáka č. 157.“ **Šárka Weberová** dává pozor, aby výdaje byly investicemi, které jsou v souladu s jejími hodnotami. „Pak je vždycky platím ráda, i všechny účty,“ říká lektorka kurzu Finanční všímavost a přibližuje, jak nám trauma ovlivňuje ekonomické aspekty života, ale i jak to má sama v životě.

Když slyším slovo „všímavost“, vybaví se mi mindfulness. Jak se dá tato metoda vztáhnout k financím?

Všímavost je kapacita a schopnost být přítomen, vnímat. Být přítomen ve svém životě, ve svém těle, tady a teď. Vnímat sebe, okolí, dění, souvislosti a koherentně se rozhodovat. Vnímat své emoce, vnímat je v těle, vnímat hladinu uvolnění nebo stresu, ve které se nacházím, a ze které se vědomě či – a to v případě mnoha lidí častěji – nevědomě rozhoduji. Všímat si svých finančních návyků, svého vztahu k penězům, svých emocí, své motivace,

odkud vychází – zda je pravdivá, nebo naopak pramení uvnitř našeho stínu, poháněná nevědomě stresem a strachem. Je to dovednost, kterou právě v kurzu Finanční všímavost probouzíme a prohlubujeme.

Jak?

Objevujeme a všímáme si hlubších souvislostí v sobě i těch, které se prolínají ve společnosti. Tak můžeme nalézat svou autenticitu ve vztahu ke všemu, co je dnes jakkoliv propojeno s financemi. Vykráčíme na cestu objevování svého vlastního středu, životního proudu, hodnot, které pak i skrze finance

můžeme vyjadřovat a přinášet světu. Pro teď i pro budoucnost.

Položím ti jednu z otázek z tvé pozvánky na kurz finanční všímavosti – Jak to dnes s těmi penězi, prosperitou či nedostatkem máš?

Požehnaně. (smích) Je zajímavé vidět svůj vlastní vývoj a cestu. Bude mi za dva roky padesát let a vnímám jako velké bohatství tu velkou škálu různých finančních zkušeností a moudrost, kterou jsem cestou objevila. Můj vztah k financím se hodně proměnil, uvolnil a vystředil. Jsem vděčná za úroveň vědomí a prožívání, kam jsem až dosud

v životě došla. Žiju v úrovni komfortu, ze kterého se ráda dělím. Mám rodinu, zdraví, děti, střechu nad hlavou, přátele, hromadu zkušeností, schopností, inspirace, dělám práci jako své poslání, které má smysl a pomáhá druhým lidem a světu. A prožívám velký zdroj v duchovní cestě. To je obrovské vitální bohatství. Celistvá prosperita.

Celistvá prosperita byl název jednoho z tvých kurzů, teď je to finanční všímavost.

Vší máš si i tématu nedostatku?

Občas se objevím na své „zahrádce nedostatku“, ale jsem k sobě v takovém místě laskavá a vím, co v tom místě potřebuju, co mi přináší za zprávu. Pocit nedostatku je totiž symptomem traumatu a v téhle řece plaveme všichni. Je obsažen hluboce v našem kolektivním poli, je to propojené kolektivní trauma, proto vysobození se z něj není tak snadné a už vůbec ne instantně rychlé. Je ale možné, krok za krokem, skrze všímavost, vnímavost, citění, integraci, terapii. A touhle cestou já kráčím pomalu už skoro dvacet let a provázím i druhé lidi.

Šárko, byla jsi někdy finančně na dně?

Znáš to?

Znám, i když bych neřekla úplně na dně, protože jsem vždycky měla kde bydlet, měla teplo a sucho, co jíst, co na sebe a k tomu rodinu. Znáám ale velký propad finančního toku, znám finanční ztráty kvůli nenávratným investicím, znám pocit bezradnosti, beznaděje, nepatřičnosti a studu za svou finanční situaci, pocit provinění za chybná rozhodnutí, zahlcení strachem z budoucnosti. Znáám stres a úsilí při hledání, kudy z té situace ven. Znáám ztrátu sebedůvěry. Znáám všechny ty skryvané pocity, které není kam položit, s kým sdílet.

Tvůj táta se prý ohledně dna financí ptával, jestli už člověk musí vracet lahve?

Jo jo, to se mi nedávno připomnělo, co jsem od dětství přes dospívání z úst mého táty slyšela, a pak na to časem zapomněla. Připomnělo se mi to dojemně a nečekaně na tátově pohřbu na stuze rozlučkového věnce, kam mu mladší kolegové napsali – „Seniore, flašky pořád nevracíme“ – jako poděkování a potvrzení toho, že firma, kterou po revoluci založil, stále dobře prosperuje a s ní i její zaměstnanci.

Jaký byl tvůj táta?

Narodil se v roce 1931 a zažil válku na venkově. Z chudých poměrů se svou pílí, vůlí a úsilím dostal až na vysokou školu v Praze, do státního podniku zahraničního obchodu, svého času na několikaměsíční stáž na univerzitu na Harvardu a ve svých pětatřiceti letech byl obchodním radou Československa

v Íránu. Tahle věta bude pravděpodobně vyjadřovat jeho osobní zkušenost, kdy vracení lahví – možná i cizích – mu pomáhalo zajistit si základní potřeby k životu nepřilíživým způsobem, ale funkčním a dostupným. A taky pocít, jaký měl, kdy už takové období pominulo a „flašky vracet nemusel“.

Finanční všímavost

Online kurz směřuje k poznání různých souvislostí, které ovlivňují naši prosperitu a její vyjádření ve světě. Osvětluje vztah k penězům a směřuje k nalezení zdravého postoje, návyků a finančního směřování. Jeho zaměření je zdrojové, vědomě reflektivní, integrační a přirozeně růstové. Odvysílané lekce lze zhlédnout i ze záznamu, neomezeně. Každá z nich nabízí informace a učení, sdílení ve skupinách, meditaci, prostor pro otázky a odpovědi.

POMÁHÁ V OTÁZKÁCH:

1. Jak prožívám svůj vztah k penězům, kde v životě finančně stojím, kde se nalézám, mám dostatek, nedostatek nebo kolik je vlastně dost?

2. Co mohu udělat, abych se v téhle oblasti pochopil/a a posunul/a, abych se měl/a lépe, celistvěji? Co mě brzdí a jak se do prosperity uvolnit?

3. Jak najít a vnímat své pravdivé místo v životě, své poslání? Co pro to mohu udělat, čím se inspirovat? Jak na to a odkud začít? Jak já přispívám světu?

Odkaz na 7-dílný online kurz: Finanční všímavost pro každého najdete na webu www.siladuse.cz. Kategorie inspirace a videa.

Jak tě v tomto ohledu vychovával?

Pro nás, všechny tři děti, si přál, abychom v životě prosperovali. Hodně si cenil vzdělání, všichni tři sourozenci jsme vystudovali vysoké školy. A pak, když nás vypouštěl do křehké dospělosti, se vždycky, když jsme přicházeli na návštěvu domů, ptával touhle osobní „kontrolní otázkou“, jak se nám daří. Vlastně je to milý, že se na to ptáš. Je to milý, takhle si to připomenout a vnímat emoční obsah té věty, tu jeho péči v ní obsaženou.

Jakou roli hraje ve vztahu k financím trauma?

Velkou. Trauma osobní, rodinné i kolektivní silně ovlivňuje mnoho úrovní našeho vztahu k financím. Tam, kde životní zkušenost přinesla dobré a stabilní výsledky, tam energie proudí a život roste. Tam, kde jsme utrpěli ztráty a situace byla příliš intenzivní, ohrožující, kde naše emoce jako smutek nad ztrátou, stud, strach, hněv či bezmoc zůstaly nestrávené, nemáme pak vtělenou a dostupnou kompetenci takovou situací znovu dobře projít. Všechny nestrávené emoce nám budou takřkajíc házet klacky pod nohy nebo vytvářet slepá místa v rozhodování, citění všech zúčastněných, případně nás nevědomě tlačit k nepřiměřeně velkému úsilí se takovým zkušenostem vyhnout.

Jak třeba?

Vede to například k finančním hazardům, přílišné úzkostlivosti, lpění na penězích, strachu z jejich nedostatku a podobně. Symptomů je mnoho. Pozor, přesně takový otisk postojů pak předáváme svým dětem. Přesně takové otisky jsme obdrželi od svých rodičů, a ti zase od svých, vzorce se často zopakovaly. Klíčem je rozšiřovat svou kapacitu vnímat a cítit v sobě tyto emoce, které mají hlubší a dávnější kontext. V něm se dají vnímat s laskavostí a integrovat. Tak se zjeví hlubší souvislost a moudrost v ní obsažená. Když se ale podíváme kolem sebe, tak celá naše společnost západní kultury je kulturou nedostatku, společnost, která stojí na bohatství bílých lidí s kolektivní traumatickou stopou.

Šárka Weberová

Považuje se zejména za lektorku, mentorku, průvodkyni a terapeutku, ale je i podnikatelkou díky své aktivní účasti v rodinných firmách. Pragmatické vzdělání z Vysoké školy ekonomické v Praze a zkušenosti manažerky nadnárodních korporací spojuje v tomto programu s psychologickou a terapeutickou moudrostí, ale i rozmanitými duchovními principy. Šárka pochází z podnikatelského prostředí ekonomů a obchodníků, které nejen že výrazně formovalo její životní cestu, ale díky němu také získala vhledy do mnoha světlých, ale i stinných aspektů vztahu k bohatství a prosperitě. Čerpá z osobních zkušeností velkých zisků i ztrát. Nabízí spirituální hloubku i praktický uzemněný přístup, a tato kombinace dokáže převést záměr do hmotné reality.

Jak to?

Tato kultura vybudovala svůj blahobyt poháněna strachem z nedostatku. A pocit nedostatku je symptomem traumatu. Oddělenosti, izolace, sebestřednosti, hromadění. Jenže opravdová prosperita a pocit bohatství pramení uvnitř nás. Žijeme kolektivně pod vlivem mýtu, že není na světě dost pro všechny, a že tím pádem mít víc je líp. A také, že dosáhnout něčeho rychleji je lépe. Mít rychleji víc.

Dá se poznat, že máme dost? Dostatek...

Když nevím a necítím, kolik je dost, nikdy nepřestanu hromadit. Zvířata v přírodě si berou a loví jen tolik, kolik doopravdy potřebují pro sebe a svá mláďata. Nehromadí pro příští generace. Ne-loví víc, než můžou sežrat. V krásné disneyovce Lví král říká lví král svému synovi něco ve smyslu: „Vše kolem je ve vzácné rovnováze. To království nepatří tobě, ale je ve tvé správě a je na tobě, abys o tu rovnováhu pečoval. Pro všechny.“ My lidé jsme se od vnímání této rovnováhy, jejíž jsme součástí, oddělili. Prožíváme strach, že se na nás nedostane, že není dost pro všechny. A z tohoto strachu hromadíme víc a víc, abychom si zajistili, že se neocitneme mezi těmi, na které se nedostane. Jenže ten strach v nás působí stále. Takže míra našeho hromadění úměrně tomuto přetrvávajícímu strachu stoupá. Ale právě skrze nevědomý strach nikdy necítíme, že už máme dost. Cítění toho strachu se chceme vyhnout. I superbohatí lidé mívají uvnitř sebe potlačený velký strach, který vám nikdy nepřiznají. Často není jeho vnímání dostupné ani jim samým. Proto se nechťejí dělit. Nedávno jsem poslouchala rozhovor, ve kterém bylo uvedeno, že 26 lidí na světě drží polovinu světového bohatství. To je velká nerovnováha a hromadění.

Co s tím?**Ohlasy účastníků**

Děkuji za inspirativní seminář. Myslím, že lidský celostní přístup k tématu peněz na české scéně chybí. Internet a Facebook se hemží online kurzy a workshopy, které slibují zázraky. Jeví známky jednostranného maskulinního charakteru zaměřeného na výkon. Často je dělají lidé, kteří na mě působí naspeedovaně či sluníčkářsky. Navíc užívají marketing, který budí v lidech pocit urgency a nedostatečnosti, a na to už jsem alergický. Zde jsem to nevnímala. A líbilo se mi pomalé, přirozeně bezpečné tempo, s respektem a úctou k životu, a že se člověk mohl zapojit tak, jak chtěl.

Michal Š.

Když v sobě začneme posilovat prožívání dostatku a sebereme odvahu dotýkat se svých i kolektivních nešťavených strachů a dalších nekomfortních emocí, máme jako společnost naději. V uvolnění pramení sebedůvěra, vnímání hodnoty své i druhých, spojení, inspirace a proud životní energie. To je pramen prosperity. Finanční i celistvé.

Za co v životě ráda platíš, a za co si necháváš lidmi s chutí zaplatit?

Těší mě, že se ptáš v tomhle propojení – „platit rádi“. Mnoho lidí neplatí rádo. V naší společnosti a kultuře je zvykem být kritičtí – že to a to stojí moc, je to předraženo, no kolik za to chtějí?, platit faktury pozdě, tohle by přeče mělo být zadarmo... To všechno ukazuje znovu na vnitřní pocit nedostatku a traumatické vrstvy v nás – nechci vydávat peníze. Chci si je nechat, mít je. Ukazuje to na naše nároky, které nejsou spojené s vděčností, s vnímáním hodnoty, vztahu s lidmi, kteří pro mě danou službu dělají nebo něco vyrábějí. Já v sobě pěstuji vnímání a všímavost, co pro mě má hodnotu, se kterou jsem v souladu. Tak ji mohu vyjadřovat i penězi a být tak vděčná, že se mi toho a onoho v životě dostává.

Za co tedy platíš ráda? Konkrétně.

Třeba za použití a využití toho, co je sdílené a nemusím to vlastnit – plavání v bazénu, zapůjčení běžek teď v zimě, za jízdné vlakem... Platím ráda za to, když mi někdo pomůže s tím, co já sama neumím, nebo mi zabere příliš mnoho času, který odebírá kapacitu z mé služby světu nebo přítomnosti v rodině – za řemeslnou údržbu našeho domu, za občasnou pomoc se zahradou, za doručení nákupu domů. Platím ráda za služby, které jsou investicí do něčeho, co považuji za hodnotné, jako je pomoc s úklidem našeho domu. To je totiž při životě se čtyřmi dětmi a psem krásná investice do klidu a harmonie domova (*smích*). Platím ráda za vzdělání ve směrech a oblastech, které souzní s mými hodnotami. Za odborné výcviky a tréninky, které rozšiřují a prohlubují mé vnímání souvislostí a podstaty života a zvyšují mé kompetence sloužit světu a lidem. Platím ráda za péči o mé tělo, i když nejradši mám pohyb v přírodě, který je dostupný zcela zdarma. Chodím po horách, jezdím na kole, plavu nebo v krajním případě běhám. Jo, a taky miluju knihy.

Je něco, za co neplatíš ráda?

Vše, co platím, je pro mě investice do něčeho. A s všímavostí si právě dávám prostor, aby moje výdaje byly opravdu investicemi, které jsou v souladu s mými hodnotami. Pak vždycky platím ráda. Pak platím ráda i účet za plyn, elektřinu a naftu do auta, protože mi to něco umožňuje. Umožňuje

mi to přispívat světu sebou. Nerada ale vydávám peníze za 157. plyšáka, věci k jednorázovému použití nebo impulzivní zbytečnost. A za co si nechávám zaplatit? Pro mě je důležité, aby lidé, kteří mi za něco platí, mi platili také rádi. Aby to, za co mi platí, mělo pro ně hodnotu. Tu pravou cenu stanovuju skrze pocit v těle. S čím jsem v souladu já. Dneska mi zrovna jedna klientka řekla, že jí už dlouho připadám „podezřele levná“ (*smích*). Ceny mých služeb vycházejí z pocitu dostatku a vnímání hodnoty, kterou má služba přináší. Nepotřebuju vyždímat, co se dá, ani se nepotřebuju podbízet cenou a slevou.

Co bys ráda vzkázala čtenářkám a čtenářům jako tip, co teď hned po dočtení rozhovoru mohou udělat ohledně svého vztahu k penězům? Jak rozjet svoji finanční všímavost?

Začněte malými krůčky. Začněte si všímat svých návyků. Vnímejte své emoce a tělo ve vztahu k financím. Zastavte se před každou finanční investicí a vnímejte své emoce a impulzy. Prozkoumejte svá přesvědčení a přesvědčení o financích, která žila ve vaší rodině. Prozkoumejte rodinnou finanční historii. A úplně nejzákladnějším a nejjednodušším rozhodnutím je začít praktikovat vděčnost za vše, co nám do života přichází. Protože nic není v životě samozřejmost. Tím v sobě začínáme posilovat vnímání dostatku, proudu prosperity, který k nám přichází. Vděčnost za krásný den, za inspiraci, za střechu nad hlavou, za spolehlivé kolegy, za čas, který nám někdo věnoval, za vůni kávy, za jablka ze zahrady, za kyslík, který produkují stromy, za dětský úsměv... Za moudrost načerpanou v tomto rozhovoru.

Ohlasy účastníků

Tvůj seminář s následnou praktickou jógou prosperity mi dává větší pocit svobody a plasticity. Dovolit si přijímat je úžasné, já se vlastně dříve bránila přijímání. Teď cítím změnu v tom, že když si dovolím v tomto tématu přijímat, dovoluji mi to také více dát. Jak jednoduché. Cítím, že jsem stále v tomto tématu v procesu, což mě baví, a jsem zvědavá, co přijde. Snažím se mít všechny přijímací kanály otevřené, abych viděla a slyšela příležitosti. Již v tuto chvíli mi chodí nápady, které si zapisuji, a čekám na hlubší vhledy.

Sofie S.

Ke kořenům komunikace, do přítomnosti

Zdenek a Šárka Weberovi spojili své dlouholeté zkušenosti s facilitací poradních kruhů známých jako council. Do on-line výcviku s názvem Transparentní kruhová komunikace vnáší kontemplativní prvky podle Thomase Hübla, praxi meditace a prvky somatic experiencingu.

„Proč se to, sakra, neučí na školách?“ ptá se účastník prvního ročníku. „Je to osvobozující, jednoduché a přitom tak účinné. Troufám si říct, že tento výcvik může člověku změnit život, a to směrem k autentičnosti, pravdě, hloubce,“ podotkl. Trénink umožňuje poznat, zažít a začít integrovat do svého života základní principy celistvé transparentní kruhové komunikace. Zároveň je pak přirozeně možné přenést tuto moudrost do svých vztahů v partnerství, do oblasti rodiny, do práce i podnikání. „Výrazným způsobem rozšířila moji schopnost uvědomovat si svoji esenci, vědomí a používat komunikaci léčivým, pravdivějším a více intuitivním způsobem,“ uvedl další z účastníků, Rostislav Tomanec.

TRANSPARENTNÍ KRUHOVÁ
KOMUNIKACE
NÁS UČÍ BÝT PŘÍTOMNÍ,
SKUTEČNĚ, HLUBOCE
A PRAVDIVĚ PŘÍTOMNÍ
V KOMUNIKACI.

Cílem tréninku transparentní kruhové komunikace je naučit nás komunikovat komplexním vnímavým způsobem. „Ten umožňuje po jednotlivých krocích dojít k porozumění, ke sladění na úrovni těla, citění a myšlení. Taková komunikace umožňuje prožít jednotu a vzájemné propojení,“ říká Šárka Weberová. Tento druh komunikace zároveň pomáhá vyladit jednoho, dva i celý tým lidí. Transparentní komunikace podle Šárky buduje kapacitu vztahovat se autenticky a soucitně. „Rozvíjí jemné kompetence komunikace, zahrnuje vysokou míru ticha a kontemplativní praxe. Vede nás také k vnímání více informací, než je zjevné na povrchu komunikace,“ podotýká.

Výhodou tohoto výcviku je, že účastníci nemusí nikam jezdit a zvládnout ho odkudkoliv s připojením k internetu. I to stačí, aby se dokázali propojit se sebou a se skupinou. Akce je koncipována jako čtyři on-line workshopy, každý z nich po dvou a půl hodině pro dvacet až třicet účastníků, které doplňují čtyři individuální tréninky ve trojicích a ve dvojicích v mezičase. Pro představa, jak probíhá každý z workshopů – začínáme ladící vedenou meditací, zhruba patnáct minut, následuje půlhodinová přednáška, po které přichází na řadu společná praxe transparentní a kruhové komunikace. To je nejdelší blok asi na osmdesát minut. Setkání pak uzavírá reflexe, a k tomu i stanovení úkolů a tréninku do dalšího on-line setkání.

„Transparentní kruhová komunikace podporuje zranitelnost, otevřenost, ochotu cítit a ustát vlastní i cizí emoce

diskomfort, aniž bychom se nechali unést a strhnout emocemi k reaktivitě, odvahu cítit se zranitelní a zůstat ve vztahu s kruhem, který tu je vytvářen,“ zmiňuje Zdenek Weber. V takovém prostředí se můžeme přestat vzájemně hodnotit, odmítat, obviňovat, manipulovat, přesvědčovat a zraňovat, bránit se, oddělovat a vyčleňovat. Pak můžeme vidět, vnímat a prožívat bohatší a celistvější podobu života.

NAŠE VIZE JE VÍCE ROZŠÍŘIT
POVĚDOMÍ, ZKUŠENOST
A DOVEDNOST TRANSPARENTNÍ
KRUHOVÉ KOMUNIKACE
DO ŠIROKÉHO SPOLEČENSKÉHO
PROSTŘEDÍ A UČIT TOTO UMĚNÍ
KAŽDÉHO ZÁJEMCE
PRO JEHO KAŽDODENNÍ
VZTAHOVÝ ŽIVOT.

Průvodce visionquestem cestou skrze čtyři směry

Padesát dnů prožitkového učení během tří let. Zažijete čtyři visionquesty ve čtyřech různých zemích, ve čtyřech směrech medicínského kruhu. To je výcvik průvodců uzdravujícím a krásným rituálem, který je tolik potřeba v tomto světě.

Na vlastní zkušenost s visionquestem, na sebepoznání a osobní transformaci účastníka je zaměřen výcvik s názvem Průvodce visionquestem. „Cítíme jako své poslání předávat dál vše, co jsme se naučili jak v průběhu vedení mnoha desítek visionquestů, tak v mentorské a průvodcovské psychologii a filozofii. Chceme, aby se narodili kvalifikovaní a zkušení průvodci,“ říká Šárka Weberová. Proto je celý výcvik především významně sebezkušenostní. „Jak jinak se stát průvodcem visionquestem než absolvováním jejich dostatečného množství v různém prostředí a za různých okolností?“ dodává Zdenek Weber řečnickou otázkou.

Nejdůležitějším učením celého výcviku je tedy prohlubující se vlastní zkušenost s tímto rituálem, ale i councilem a medicínským kruhem. Vlastní proces hlubinného sebepoznání je klíčový a podstatný.

...a potom do středu

Základem celého výcviku je absolvování čtyř visionquestů během tří let ve čtyřech různých prostředích, čtyřech zemích, čtyřech směrech medicínského kruhu.

Východ ve znamení smrti a znovuzrození, starce a stařeny, mimina i pomíjivosti, se koná na Slovensku. Jih spojený s tělesností, city, smyslností, prožitkem života, sexualitou, dětstvím, či užítku z peněz se koná v Chorvatsku na pustém ostrově. Západ je ve znamení síly, výzvy, strachů, krve, trávení, transformace i vydělávání peněz a koná se ve Skotsku u oceánu, ve Findhornu. Sever, to je struktura, řád, leadership, král/královna, rodičovství, zralost, pořádek v penězích. Severní visionquest se koná stylově v Norsku nebo Švédsku, v tundře za polárními kruhy. Čtyři směry však mají i svůj střed. Střed zname-

ná pravdivé Já, pravé Já, božské Já, střed labyrintu, ale také závěrečný oslavný víkend s iniciací a pasováním na mentora. Koná se u nás, v České republice, v samotném srdci Evropy.

Visionquest osobně

Blance Tichavské bylo 33 let, když se rozhodla poprvé absolvovat visionquest - rituál hledání vize, užívání moudrými kulturami mimo jiné jako přechodový rituál do dospělosti. „Volání po dospělosti bylo zjevné a nepřehlédnutelné, v mém životě se totiž pořád objevovaly situace, ve kterých jsem se nedokázala chovat dospěle. I když jsem sebevíc chtěla, projevem jsem se stále více blížila k pubertačce než k ukotvené ženě, mám dvě děti a partnerce,“ vzpomíná.

Cítila tehdy, že potřebuje období dětství a dospívání ukončit vědomě, skrze výzvu a přejít díky bezpeč-



nému lidskému kruhu do dospělosti. „Všimnout si a pojmenovat to, co už sebou nechci nést dál. Být uvědoměná komunitou se svými obavami, dary a talenty, pocítit sílu přírody, jejíž jsme nedílnou součástí. Šla jsem do lesa pro sebe a pro své děti - chtěla jsem dozrát,“ popisuje s tím, že ze svého prvního questu čerpá dodnes. „Byl pro mě prostorem, kde jsem skutečně dorostla do své fyzické velikosti, kde jsem se setkala se smrtí, strachem a aktualizovala jsem svoje životní směřování. Probudila jsem se do života bohatší, zkušenější, silnější a ukotvenější. Obohacená o komunitu lidí se stejnou zkušeností,“ podotýká.

Pro praktické začátky

Podobné zkušenosti nyní zprostředkovává celá série visionquestů, aby jejich účastníci byli následně schopni podobné akce organizovat a provádět jimi.

„Po tomto výcviku, jsem si tím naprosto jistý, bude z každého účastníka hotový průvodce visionquestem. Také chceme budoucí průvodce visionquestem podpořit v jejich vlastním vedení visionquestu, marketingu a podpoře v začátcích,“ říká Zdenek Weber. Součástí výcviku proto jsou i webináře s hosty ze zahraničí, kteří vedou visionquesty a podobné přechodové rituály jakými jsou Arne Rubinstein, Holger Haiten a další. „Vision questy je třeba absolvovat všechny, přesto samotné solo může být i kratší. Není podmínkou být o samotě na solu vždy čtyři dny a čtyři noci, vše záleží na skutečné individuální momentální kapacitě,“ upozorňuje Šárka Weberová. I kdybyste se nakonec průvodcem visionquestem nikdy nestali, krásný a dobrodružný sebe-osvobuzující proces začíná.

KRUH ROZVÍJÍ MEZI LIDSKOST, INTUITIVNOST, SPOJENÍ, ROVNOVÁHU A VZTAHOVÉ FLOW, HARMONIZUJE KOMUNITU A VYTVÁŘÍ ROVNOPRÁVNÉ A ROVNOCENNÉ VZTAHY, BRATRSTVÍ A SESTERSTVÍ, ROZVÍJÍ A USPOKOJUJE PŘIROZENOU LIDSKOU ZVÍDAVOST A ZÁJEM O LIDI A SEBEPOZNÁNÍ.



Nikdo není tak moudrý, jako jsme moudří dohromady

V kruhu děje tolik věcí... Lidských, osobních, s přesahem do každodenního života. Kdo zažívá taková setkání s využitím transparentní komunikace známé jako council, zjišťuje osobně, že jde o víc než jen o sezení v kruhu a mluvení. Seznamte se, toto je **výcvik facilitátorů kruhu.**

KRUH TOTIŽ MŮŽE BÝT
BEZPEČNÝM MÍSTEM PRO
NEBEZPEČNOU PRAVDU,
KDYŽ SE PRACUJE SE STÍNY.
MŮŽE BÝT TAKÉ MYSTICKÝM
NÁSTROJEM PRO VYJEVENÍ
VYŠŠÍ PRAVDY UPROSTŘED
KRUHU – PRAVDY, KTERÁ BY
NIKOMU Z ÚČASTNÍKŮ
V KRUHU NEPŘIŠLA NA MYSL,
PROTOŽE NIKDO NENÍ TAK
MOUDRÝ, JAKO JSME MOUDŘÍ
DOHROMADY

Chut' založit kruh ve své lokalitě či komunitě patří mezi časté důvody pro vstup do tohoto výcviku. Lidé chtějí mít dostatek znalostí, kompetencí a inspirace, jak takový kruh vést a podněcovat.

„Věděli jsme, že je o tyto dovednosti mezi lidmi zájem. Počty přihlášených účastníků nás ale překvapily hned čtyřnásobně, museli jsme nečekaně přidávat termíny,“ říká Zdenek Weber, jeden z šesti mentorů oblíbeného výcviku kompetencí pro facilitaci kruhu. Být facilitátorem nebo facilitátorkou je podle něj nenahraditelná služba pro jakoukoliv skupinu lidí, která se rozhodla žít autentické a pravdivé vztahy. Je to služba duši komunity, pracovního týmu, ale i rodiny. Rychle totiž pomáhá vytvářet udržitelné vztahy a podporuje rozvoj inteligence srdce ve společnosti.

Mentori výcviku se shodují, že být facilitátorem nebo facilitátorkou je duchovní sociální služba a zároveň i duchovní praxe. Co to přesně znamená? Facilitátor je umožňovač, držitel prostoru, strážce principů, oddaný praktikující kruhového sdílení. Stát se člověkem, který takzvaně “podrží kruh” kvalitně, trvá v rámci výcviku jedenáct dní výukových dnů v Praze a k tomu dalších osm podvečerních kruhů on-line formou. Celé vzdělání probíhá formou zážitku a prožitku, sebezkušenosti a poté reflexí, kombinuje facilitační, mentorské a koučovací kompetence.

Mezi získané praktické dovednosti patří know-how, jak kruhy založit, organizovat a udržet, včetně sebezkušenostního tréninku jak vést kruh „naživo“ i on-line. Lidé ve výcviku navíc objevují do hloubky novou možnost nebo rozšíření svého poslání, pocit smysluplnosti, i přátele s podobnými cíli. „Účastníci také přicházejí na to, jak do kruhu integrovat své unikátní poznání, třeba i skrze profesi. Navíc se učí, jak uklidnit, regulovat a podpořit emoční stavy či reakce účastníků, které vypadají dramaticky, či intenzivně. A také vést jednoduchá bioenergetická cvičení na vyladění energie účastníků,“ zmiňuje Zdenek Weber. Stát se facilitátorem kruhu přitom znamená sáhnout si zase nově do sebe, ať se nacházíme v jakékoli fázi života. Učnám se zažíváme jakousi osobní inventuru. Posvítíme si tím i do temnějších koutů své osobnosti a zároveň všechny objevy můžeme využít pro rozvoj a prospěch sebe i celku.

„Kruh totiž může být bezpečným místem pro nebezpečnou pravdu, když se pracuje se stíny. Může být také mystickým nástrojem pro vyjevení vyšší pravdy uprostřed kruhu – pravdy, která by nikomu z účastníků v kruhu nepřišla na mysl, protože nikdo není tak moudrý, jako jsme moudří dohromady,“ říká Holger Heiten, učitel a dlouholetý průvodce councilu. Lidé rozdílného věku se chtějí jiným způsobem ve skupině a v bezpečném prostoru posunout ve svém osobním růstu, v rozvoji sociálního zdraví i vnitřně personálních kompetencí. V neposlední řadě jde o lidi, kteří vedou pracovní týmy a potřebují více porozumět nejen svým podřízeným, ale i sobě v roli lídra tak, aby to ideálně fungovalo.

Transparentní komunikace není jen o sebevyjádření sebe. Ve skutečnosti jde o vyšší uvědomění celého

Facilitátor/ka kruhu

Být facilitátorem kruhu je činnost, poslání, nikoliv mocenská pozice. Je to práce sociální bdělosti a služby duši společenství, ať už se schází a sdružuje kolem ohně, kolem práce, tématu, genderu, morální otázky, spirituality, zahradničení či sousedských vztahů. Vidět a být viděn, cítit a být cítěn, soucítit a být soucítěn, učit skrze příběh a pravdivost a být učen skrze příběh a pravdivost.

Prevence a rozvoj sociálního a psychického zdraví s metodou využití kruhu vychází z tradice councilu/poradního kruhu, transparentní kruhové komunikace, somatic experientingu, buddhistické meditace a takzvané terapie přírodou s jejími procesy psychosociálních her inspirovaných různými kulturami i intuitivní pedagogikou. Výukové dny vždy zahrnují teorii a praxi.

vztahového pole a veškeré interakce zapojovat se navzájem do vzájemné komunikace a holistické spolupráce,“ říká Thomas Hübl spirituální učitel a autor. Kdo chce rozvinout své kompetence, pracovat se skupinou skrze kruh směrem k sebepoznání, k prohloubení vzájemných vztahů, k rozvoji a učení se transparentnosti a jasnosti, tady je cesta.

KRUH NÁS DĚLÁ HLUBŠÍMI,
LIDŠTĚJŠÍMI CÍTÍCÍMI
BYTOSTMI A ROZVÍJÍ
INTELEGENCI SRDCE.

Žasněte a nechte zaznít v meditaci píseň duše



„Chci být přítomný v nejhlubším tichu, které přesahuje jakoukoliv hudbu a jakékoliv slovo,“ říká Juraj Jordán Dovala, biskup Církve československé husitské v Brně. V projektu Sjednocení v tichu pořádaném Nadačním fondem pro rozvoj plného vědomí je jednou z osobností, které představují meditaci z pohledu různých spirituálních směrů.

Co je to meditace?

Meditace je pro mě cesta ke zvnitřnění, k nalezení plné jednoty Boha. Být s Bohem tady a teď. Definice je mnoho a pro sebe jsem našel takovou, která je mi blízká. Meditaci nijak neomezujeme, neredukujeme na sezení kdesi v ústraní. Naopak, meditace se dotýká všech oblastí života. Základem dobré meditace je bdělost, bez které postrádá smysl jakákoliv duchovní činnost. Mysl musí být bdělá, vědomí potřebuje vnímat, potom se může rozvíjet vnímání krásy a kontemplativního pohledu na svět. Pak se nám stane meditací vše – chůze po ulici, která je naplněná Boží přítomností, stejně jako čekání na autobusové zastávce nebo jízda autem. Je to užívání si života a přijímání každého okamžiku života jako radostného splnutí s Bohem.

My lidé ale máme potřebu pořád něco řešit...

Vnímám určitý obraz nás lidí spojený s meditací, že jsme jako počítače, které mají neustále otevřenou spoustu oken ve Wordu, v Excelu, v Corelu a spoustu webových stránek na internetu. Přesně tak jsou naše mysli a naše duše zahlcené a vyčerpané vnitřní prací, kterou musí vykonávat. V hlavě stále řešíme, co jsme udělali a co jsme neudělali, kdo nás jak vnímá, co ještě máme v plánu, co budeme mít na večeri, jestli jsem udělal všechno, co jsem měl. Kdybychom takto pokračovali, tak těch oken je otevřených tolik, že systém zamrzne a zkolabuje. Přesně tyto věci se somatizují, a tak vznikají civilizační choroby. Pro mě osobně je tedy meditace vypnutím všech těchto oken. Nechám počítač v základním módu, jenom aby byl zapnutý. A to je meditace. Jenom vnímat. Být.

Meditace je tedy být tady a teď, v plné vnímavosti?

To je vstupní brána do meditace. Být tady a teď, to je bdělost, se kterou se spojuje laskavost, protože bdělé vnímání se postupně stává laskavou pozorností, aby se v nás rodila a rozvíjela láska, soucit, milosrdenství a světlo života. Kristus hovořil o lásce jako o prapřincipec celého vesmíru. A každý člověk, který realizuje meditaci, se postupně

stává laskavějším a pokojnějším. Bdělost přináší lásku a zapaluje srdce. Celou naši bytost uvádí do pokoje. Když jsem byl meditoval ve tmě před třemi lety, tak jsem každou meditaci zahajoval a ukončoval překřizováním (*křížuje se rukou*); ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého.... Měl jsem vnuknutí, že toto je vědomí (*dotýká*

A jaký je rozdíl mezi meditací a modlitbou?

V křesťanství je to propojené. Když řeknu „pane Bože, děkuji ti za tuto krásu, kterou jsi stvořil“, tak to je modlitba. Řekl jsem to nahlas skrze slova. Stejně tak ale mohu tato slova zvnitřnit. Nevyslovím je nahlas, ale bude to vnitřní pohnutka. Povím si je ve své mysli dvakrát, pětkrát – a to už je vnitřní modlit-



se čela), pak láska (*dotýká se oblasti srdce*) a pokoj nebo mír (*dokončuje pohyb pravou rukou*). Jsem přítomný ve vědomí, v lásce, v míru. Meditace tak propojuje a integruje celou naši osobnost. Ostatně, být duchapřítomný, je základem jakékoliv praxe, ať už v křesťanství, zenu, buddhismu nebo v jakékoliv jiné tradici. Člověk, který se jde modlit, potřebuje pěstovat a rozvíjet duchapřítomnost. Pokud ale u toho myslí třeba na pečené brambory a nepracuje se svou myslí, může se jít rovnou bavit na kolotoče nebo hrát kuželky – je úplně jedno, co dělá.

ba. A když se přítom naladím na vděčnost a krásu, potom už se osvobodím i od těch slov a nechám je být. Jenom mi pomohly najít vnitřní prostředí mé duše, tu atmosféru, ve které dál setrvávám. Najednou jsem v meditaci a v kontemplaci. V křesťanství je meditace zvnitřněná modlitba. Z jakékoliv meditace mohu udělat modlitbu, když ji zverbalizuji, a naopak z jakékoliv modlitby mohu udělat meditaci a kontemplaci, když ji nechám přetavit do vnitřního ticha, kde se nakonec rozplyne a zůstane jenom její naladění. Je to atmosféra, ve které setrvávám v tichu, v Božím chrámu.

Meditovat může každý bez toho, aniž by nutně musel sedět v tichu se zavřenýma očima. Co je ideální vstupní bránou pro meditování?

Jak začít medítovat? Žasnout! Těšit se z každého nového dne. Ráno se probudím a naplním se radostí a vděčností, protože žiju. Každý člověk, který se ráno probudí, tak žije. Kdyby se neprobudil, tak už je to s ním špatné. A když člověk žije, tak má přece důvod pro radost. Je pak na něm, čím svůj den naplní. Už ráno si proto můžeme vytvořit vnitřní pocit radosti a vděčnosti vůči Bohu.

VSTUPNÍ BRÁNA
DO MEDITACE.
BÝT TADY A TEĎ, TO JE
BDĚLOST, SE KTEROU SE
SPOJUJE LASKAVOST,
PROTOŽE BDĚLÉ VNÍMÁNÍ
SE POSTUPNĚ STÁVÁ LASKAVOU
POZORNOSTÍ, ABY SE V NÁS
RODILA A ROZVÍJELA LÁSKA,
SOUCIT, MILOSRDENSTVÍ
A SVĚTLO ŽIVOTA.

Pokud v Něj někdo nevěří, může být vděčný vůči samotnému bytí, vůči životu, vůči přírodě, jejíž jsme součástí. Samozřejmě během dne z tohoto stavu vypadneme, ale zase se do něj můžeme vrátit. Tímto způsobem můžeme posvěcovat jakoukoliv činnost. Sám pro sebe mám dvě metody, které bych každému poradil – pomalost a posvátnost.

A to znamená?

Pomalost znamená nic nedělat rychle. Kam chceme pospíchat? Jsem biskup, otec čtyř dětí, manžel, a život mi přináší i nějaké další funkce. Mám toho hodně, mám plný diář jako většina lidí, ale i přesto si život užívám vědomě, bděle a s radostí, protože jinak to nechci. Jaký by to pro mě mělo význam, že jenom otáčím listy

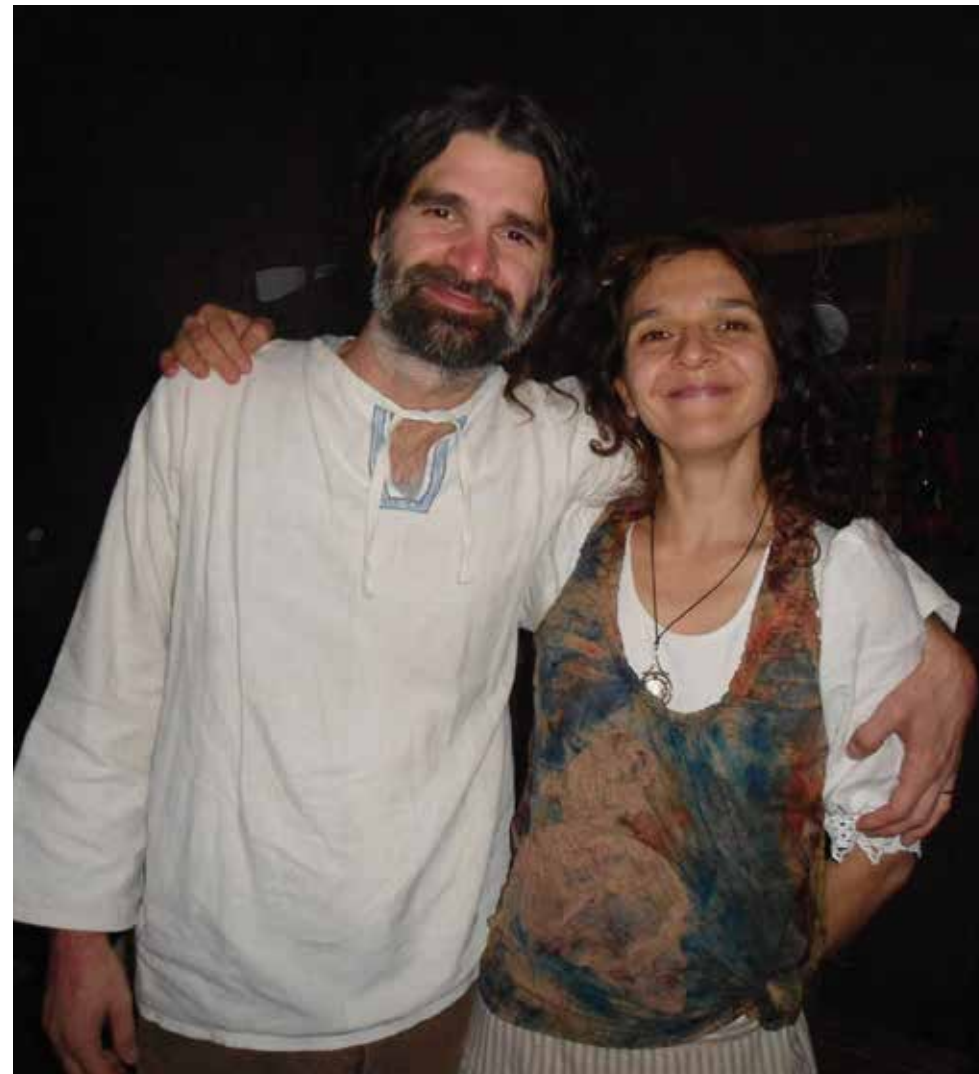
v kalendáři? Pomalost nám tedy přináší prostor k tomu, abychom skutečně dělali věci bděle. Mniši a pouštní otcové říkají: „Když kráčíš, tak kráčeš. Když sedíš, tak sed. Když pleteš košík, tak plet košík.“ Buď tady a teď. Vnímej, co se děje s tvou duší, s tvým srdcem, s tvou myslí, a měj z toho dobrý pocit, protože děláš to nejdůležitější, co můžeš.

A posvátnost?

Posvátnost znamená, že to, co vědomě prožívám, zároveň vnímám jako úžasný dar. A všechno je posvátné, i to, že stojím v supermarketu ve frontě a čekám na to, až zaplatím. I to je jedinečný okamžik, posvátný okamžik mého života, který se nikdy nevrátí a nikdy se nezopakuje. Zeptejte se lidí, kteří prožili rakovinu nebo jinou těžkou nemoc a vyléčili se z toho, jak nyní vnímají takzvané nepodstatné chvíle. Říkají – „Každý den je pro mě dar. Už to není jako předtím, každý jeden den je pro mě krásným darem.“ Nemusíme ale přece prožít rakovinu na to, abychom mohli takto vnímat život.

Juraj Jordán Dovala

Kněz, bylinkář, ale i hudebník. Biskup Církve československé husitské v Brně, který je zároveň farářem v Hodoníně. Skoro třicet let se věnuje meditaci a duchovní cestě. Zajímají ho byliny a alternativní cesta života jako součást jeho duše. Podle svých slov má v srdci navíc spolu s Bohem i metalovou hudbu, kterou má od mládí rád kvůli hloubce a autentičnosti. Je ženatý, má čtyři děti. Projekt Sjednocení v tichu přináší vhledy do podstaty různých přístupů k meditační praxi v hlavních mystických tradicích. Cílem projektu je zprostředkovat poznání, že podstata meditace je stejná ve všech tradicích. Cesta k ní je však rozličná. Různé cesty pro různé lidi. Za všemi obrázky, vírou a přesvědčením je ticho, klid a absolutní přítomnost.



Kubasova chalupa

Původně rodový statek s vnitřním dvorem, jehož historie sahá do roku 1745, se nachází v nádherném prostředí podhůří Orlických hor, na okraji malé vesničky Sudislav nad Orlicí. Objekt je obklopen velkou zahradou, na kterou navazuje louka o rozloze 50.000 m². Uvnitř dva sály, větší (160 m²) a menší (60 m²), nad rámec kapacity 50 lůžek ve 13 pokojích je k dispozici dalších 40 kvalitních matrací. www.kubasovachalupa.cz



Lorien

Komunitní centrum v Nenačovicích na Berounsku se samostatnou budovou, ve které je krásný sál s dřevěnou podlahou využitelný nejen pro taneční, ale i jiné prožitkové a seberozvojové aktivity. Místo je na polosamotě nedaleko centra Country Life, je zcela v soukromí, z obou stran obklopeno lesy, louka se táhne daleko podél potoka. Kuchyně a jídelna v místě, spí se v sálu na matracích.



Ratmírov

Rekreační středisko se nachází v oblasti České Kanady v obci Malý Ratmírov. Ubytování nabízí v jedenácti dřevěných chatách, navíc má stanovou louku s WC a sprchami. V hlavní budově areálu je společenská místnost s barem, vlastní bazén v zahradě. Součástí areálu je volejbalové hřiště, stolní tenis, a venkovní ohniště. Koupání i v přírodě - Ratmírovský rybník je vzdálen asi 100 metrů. www.ratmirov.cz

Děkujeme všem

...kolegům, partnerům a spolupracovníkům, kteří se podílejí svým vlastním darem na naší službě lidem. Uzdravení traumatu se děje skrze terapii, kruhy, rituály, skupinové i individuální setkání a workshopy. Všichni společně se podílíme na uzdravení lidstva a děláme to svým vlastním unikátním způsobem.

Děkujeme Janu Davidovi za strukturu i obsah a Hance Kolbe za grafiku, že oba dali tvář a duši tomuto občasníku, protože bez jejich know-how a ochoty by se to nestalo.

Děkujeme mentorům mužského kruhu a Tatária – Karlu Tůmovi, Janu Čermákovi, majoru ve výslužbě Janu Prokopovi, Zdendovi Káleckému, Jirkovi Kodýtkovi, Marcelovi Jakobovic, Pepovi Rabovi a mnoha dalším.

Děkujeme ženám, jejich síle a moudrosti – Monice Kubasové a Blance Tichavské za lektorskou spolupráci, Aniče Roháčkové za asistenční pomoc, Petře Bairnfather za její vaření a dobré jídlo – za jejich ochotnou a laskavou podporu a službu a spolupráci.

Děkujeme kolegovi Kamilovi Kabátovi za jeho on-line podporu a službu přenášející naši práci. Děkujeme Michalu Kubasovi z Kubasovy chalupy a Ladě Rasky z Ratmírova za jejich laskavou péči a zájem pro naše akce a semináře.

Děkujeme Václavovi Němečkovi za dlouholetou spolupráci a významný přínos pro vizi a záměr Síly duše. www.partnerskacesta.cz

Děkujeme Lilií Khousnoutdinové a Karlu Janečkovi za vzájemnou podporu a souznění. Děkujeme Janu Rudzinskému, létajícímu jogínovi, za humornou a podnětnou spolupráci na rozhovorech Procitni a chechtej se, na himálajských retreatch a mnoho dalšího. Děkujeme za požehnání a zdravou kristovskou spiritualitu Juraji Jordánu Dovalovi a Láďovi Matějčkoví.

Děkujeme za dlouholetou grafickou spolupráci Martinu Bohušovi, který nás v roce 2021 nečekaně tragicky opustil.

Děkujeme svým rodičům za jejich podporu naší práce a našeho života.

Děkujeme velkému tajemství života, vzniku, trvání a zániku za požehnání a vedení.

Děkujeme, Zdenek a Šárka

PS: Děkuju Šárce, mojí manželce, že svou neskonalou trpělivostí a moudrostí přispívá do bohatství našeho světa. Zdenek

Už žije, dýchá, pomáhá, i překládá to je Institut léčení a prevence traumatu

Chceme se vám představit, i když jako lidské bytosti nás už i díky tomuto magazínu zřejmě docela dobře znáte. Jsme **Šárka a Zdenek Weberovi**, manželé, partneři, spolu-tvůrci a spolu-pracovníci. Chceme vám představit jeden z našich nejnovějších projektů, kterým je Institut léčení a prevence traumatu.

„Naším cílem je především snaha o zlepšení přístupu k léčení traumatu a zvyšování povědomí o této problematice v české společnosti,“ říká jí Šárka a Zdenek. Jejich cílem je také podpora a poskytování vzdělání pro profesionály, kteří se s touto problematikou setkávají v každodenním životě. Nejnovějším počinem je například pořádání tříletého trauma výcviku v kompetenčních dovednostech pro lidi v pomáhajících profesích, o kterém se tady v magazínu můžete také dočíst. Díky dlouholeté praxi Šárky a Zdenka a jejich spolupráci s odborníky v oboru je institut schopný poskytnout komplexní služby v oblasti prevence a léčení traumatu, včetně individuálních konzultací, terapií a skupinových programů. „Věříme, že naše práce pomůže lidem zlepšit kvalitu

svého života a získávat zpět kontrolu nad svým duševním a fyzickým zdravím,“ zmiňují a připravují spoustu aktivit.

Ani zdravé, ani přirozené

Mezi jeden z prvních počínů institutu patřilo šíření filmu Moudrost traumatu v České republice s přednáškovým turné na dvou desítkách míst. Film je inspirován prací Gábor Matého v oblasti traumatu a jeho terapeutických přístupů. Sám Gábor Maté se v něm objevuje jako specialista na tuto oblast, hlavní postava, která předává své poznatky a zkušenosti s léčbou traumatu. Ukazuje jeho pohled na to, jak trauma ovlivňuje lidskou psychiku a zdraví, a jaké jsou důsledky, pokud trauma nebylo správně zpracováno. Vy-

světluje také, jaké role hrají biologické, psychologické a sociální faktory při vzniku traumatu a jeho léčbě.

„Řada obtíží, kterým jsme v moderní společnosti přivykli, je normální v tom smyslu, že reprezentují průměr. Zvykli jsme si na ně ale natolik, že si myslíme, že to je prostě život. Nejsou ale ani zdravé, ani přirozené,“ říká Gábor Maté v krátkém videu na youtube kanálu Síla duše, na kterém podobné inspirativní myšlenky nechává překládat z angličtiny právě Institut léčení a prevence traumatu. „Naše kultura se natolik oddělila od skutečných lidských potřeb, že to, co považujeme za normální, není zdravé ani přirozené. Ona normalita se tedy stává mýtem, to zaprvé. A za druhé, tyto abnormální potíže jako jsou závislosti, deprese, duševní

problémy nebo spousta fyzických onemocnění, jsou ve skutečnosti normální reakce na abnormální okolnosti,“ podotýká Maté, který je velkým zastáncem toho, že pochopení a ošetření traumatu je nezbytné pro dosažení celkového zdraví a blaha jedince. Film je silným nástrojem pro šíření povědomí o důležitosti správného zvládnutí traumatu a o potřebě poskytnout lidem prostor pro vyrovnání se s jejich vlastními zkušenostmi.

Potřeba vzdělávání je na místě

Institut léčení a prevence traumatu se právě proto zaměřuje na šíření informací o léčení a prevenci nejen individuálního, ale kolektivního traumatu. Toho dosahuje prostřednictvím konferencí, video přednášek, organizace kurzů a vzdělávacích výcviků pro všechny skupiny obyvatelstva a profesí, pro které je práce s traumatem důležitá a potřebují se v tomto ohledu vzdělávat.

Šárka Weberová se například za Institut léčení a prevence traumatu zúčastnila jako host diskuze po projekci finského dokumentu Z očí do očí. Film přibližuje zkušenost, kdy se v rámci medicíny setkávají rodinní příslušníci, jejichž blízcí byli zavražděni, s jejich pachatelí. Je to těžké téma, ale citlivě ukazuje, jak takzvaná restorativní setkávání mohou přispívat k uzdravení i těch nejtěžších ran a bolestí našich životů. Institut dále sdružuje a doporučuje terapeuty a kompetentní poradce pro lidi, jejichž život je ovlivněn následky fyzického, emočního nebo kolektivního posttraumatického stavu.



Institut léčení a prevence traumatu

Podporuje a vzdělává pracovníky v profesích, ve kterých přicházejí do vztahu s lidmi postiženými traumatem. Inicjuje preventivní působení a informovanost o podstatě traumatu, povědomí o tom, jak se nezhojené trauma může projevovat a jaké má symptomy. Poskytuje poradenství v oblasti léčení a prevence traumatu, individuální a skupinové konzultace a terapie v oblasti léčení traumatu. Překládá, publikuje a šíří knihy, videa, články a filmy zabývající se léčením traumatu. Podporuje povědomí o inovativních terapeutických přístupech zohledňujících trauma a jeho zpracování. Organizuje konferenční, přednáškové, výcvikové a seminářové v oblasti léčení traumatu.



108 OHNIVÝCH KARET OD ZDENKA WEBERA

Tyto karty slouží ke každodenní kontemplaci. Karty mají sloužit jako mentorský a poradenský Xfaktor v jakékoli životní situaci. Vytáhni si kartu a přečti si její poselství, pak tu kartu drž v ruce a vnímej a cít její sílu ve svém těle, emocích, myšlenkách a duchovním těle. Poselství karty působí jako akupunkturní jehla, aktivuje kvality a síly, které tě vedou na tvé cestě k trvalé lásce a plné svobodě a moudrosti.



www.siladuse.cz

Co vše se děje:

Síla Duše – Přejítový rituál | Rodokmen | Esence královny
Poutě a retreaty v Nepálu a Izraeli | Výcviky facilitátora kruhové
komunikace | Justlove quest | Vision quest v Portugalsku
Mystická Praha

Mužský kruh – Výcvik mužská síla: Cesta středu
Regionální mužské kruhy | Projekt Tatkárium
Garáž otcovství
Výcvik Přestaň být hodným klukem

Institut léčení a prevence traumatu –
Integrativní práce s traumatem - 3 letý výcvik
Překlad videí o traumatu na youtube
Přednášky a působení ve spojitosti
s dokumentem *Moudrost traumatu*

Výukový program – Trauma informovaný učitel
Finanční všímavost a integrace finančního traumatu
Trauma informed woman leadership
Doporučení osobní terapie