

## Čistý pramen

### Olga Holubová (1948-2002) očima Ilony Kořátkové

#### Uvnitř tohoto vydání:

John Banmen	3
Primární protidrogová prevence	4
Rodinná rekonstrukce	5
Ledovec v akci	8

**Ilono, vy pracujete jako psycholožka už třicet let. Jak jste se seznámila s Olgou Holubovou?**

Milada Radosová mě pozvala v srpnu 1994 na pracovní seminář s Mariou Gomori a Joan Winterovou, který se odehrával v monstrózním oploceném komunistickém vzdělávacím centru na Seči. Byla to vynikající souhra: Maria byla blízká přítelkyně Virginie Satirové a je i skvělá učitelka a Joan je vynikající terapeutka. Maria a Joan byly také jedny z prvních představitelů učení Satirové, které Olga přilákala do Československa. V roce 1994 organizovala toto velké setkání osmdesáti lidí, mix Čechoslováků a Američanů. Studené a nehostinné prostředí se brzy protoplilo láskou, pochopením a péčí, se kterou jsme prožívali a sdíleli své bolesti a radovali se z našich pokladů - a bylo jedno, jestli někdo je Čech nebo Američan. Olga byla jak viditelná - svým nekonformním zjevem, tak slyšitelná - svým hlasitým smíchem, takže vždy bylo poznat, a to nejvíce podle sluchu, kde se v rozlehlém komplexu nachází. Zážitky z tohoto semináře mne přitáhly k učení Virginie Satirové a tak začalo také mé souputnictví s Olgou, která Virginii znala a byla pro mne jejím vyslancem v naší zemi.

#### Jaký to byl člověk?

Když zavřu oči a představím si Olgu, vidím před sebou velmi půvabnou ženu - má štíhlou, ale zároveň pevnou postavu, vznosná ramena, krk a hlavu - na krku se jí houpá její jedinečný velký stříbrný šperk, který si přivezla z Ameriky a snad ho nikdy nesundávala. Vidím její oči - s tou jiskrou propojení očí a duše - a také zářivé henou zbarvené vlasy. Je charismatická - je z toho druhu lidí, kteří když vejdu, jsou hned vidět. Měla jsem ráda její úsporný způsob mluvy - krátce, jednoduše a výstižně a tak také překládala naše zahraniční hosty - třeba se i zastavila a hledala ten nejtrefnější výraz. Jít k jádru věci - to bylo její usilování. A protože to se vždy nepodaří, byl to i její zdroj pochybování o sobě. Byla zároveň vznosná a zároveň pokorná. Měla jsem moc ráda její praštěnou část, se kterou jsem si užila hodně legrace. Třeba, když po konferenci o rodině v roce 1995 na pražské právnické fakultě nás již nepustili na záchod, zavelela, že nás odvede na prima záchod v blízkém hotelu Intercontinental. Tehdy to stále ještě bylo místo, kam se ostýchala obyčejná česká noha vstoupit. V luxusní předzáchodové úpravně jsme si sedly do křesílek, Olga si vyžádala cigáro a jako zarytá nekuřačka labužnický vyfukovala kouř a rozjela mejdan. Cizinky, prodírající se skrze kouř k WC se mile usmívaly a zdálo se, že by se rády k nám připojily.





Olga Holubová

### Co vás na ní zaujalo?

Její důvěryhodné nositelství učení Virginie Satirové. Jakoby ta jiskra ze Satirové přeskočila i na Olgu. Její dar zaujmout lidi blízké satirovskému směru pro příspěví k růstu terapeutů v Čechách. Přivedla do Čech Waltera Zahnda, Mariu Gomori, Johna a Kathlyne Banmenovy a další. Její hlas nám jejich procesy tlumočil a tak zase byla ta první, kdo od nich dostával a nám dával. Byla pro nás přirozenou autoritou.

### Odlišovala se něčím její práce terapeutky?

V terapii bylo pro ni typické levohemisférové zkoumání uzlů a důležitých míst psychoterapeutického procesu, které během práce s klientem přetavila v pravohemisférové plutí v procesu, který byl vždy přirozený, úsporný, zdánlivě jednoduchý. Olga byla pro mně zejména vynikající učitelka Modelu růstu (jak byl dříve STST nazýván), výborná tlumočnice, překladatelka manuálů, cvičení. Zasloužila se také o překlad Satirové knihy o rodině .

### Jak se dostala v komunistickém Československu k satirovským technikám?

Satirová byla za totality pojmem a člověkem, který přitahoval i přes železnou oponu pozornost významných českých psychoterapeutů. Jako první s ní měl kontakt - jak přes literaturu, tak osobní - MUDr. Petr Boš, který používal její přístup ve své práci a seznamoval s jejím učením i kolegy. U něj se Olga s učením Virginie seznámila a byla nakažena „satirovským virem.“ Husarským kouskem Petra Boše bylo, že Satirovou za totality dvakrát přivedl do Československa. Nejprve do Dobronic (1979), kde byli téměř všichni otcové-zakladatelé české psychoterapie, jako Jaroslav Skála, Eduard Urban, Standa Kratochvíl a další a podruhé na Mezinárodní kongres rodinné terapie (1987), kde byla čestnou prezidentkou. Olga se účastnila obou setkání s Virginií v Československu a v době, kdy Petr Boš onemocněl, převzala od něj štafetu následování Virginie ve světě - byla s ní na IHLRN (International Human Learning Resource Network, založená Virginií Satirovou v roce 1970) v Jugoslávii v roce 1985.

Po smrti Virginie Satirové byla Olga na IHRL v Mexiku (1989), na procesových komunitách v Coloradu (1990 a 1991), na Family Campu v Moskvě (1991). Pak následovala pozvání významných terapeutů do Čech - jako první přijela Laura Dodsonová (Family Camp 1992), následoval Walter Zahnd (opakovaně od roku 1993) a Maria Gomori (opakovaně od roku 1994). Od roku 1998 přijíždějí na pozvání Olgy opakovaně John a Kathlyne Banmenovi. Satirovské techniky nasávala od Virginie Satirové a od jejich žáků - již spolu s námi, dalšími satirovci. Olga se tedy učila od Virginie a od jejich žáků.

### Přidala k nim něco svého?

Olga byla velmi nekonformní, statečná, usilovná a svobodomyšlná. Jak ji znám, tak ji velmi bavilo jezdit k satiriánům ve světě pro lidskou výživu rovnosti, pravdivosti a sebeúcty a dovážet ji do totalitního Československa a rozdmýčovat ji v lidech, pokroucených komunismem. Byla dělníkem Modelu růstu, který usilovně pracoval, aby to, co bylo v ní zaseto při setkáních s Virginií Satirovou v naší zemi dále pokračovalo.

### Proč zakládala Institut Virginie Satirové?

IVS založila Olga spolu s Petrem Bošem v roce 1992. Nejvíce pro vytvoření oficiální základny pro šíření učení Virginie Satirové, ale také z pragmatických důvodů - aby mohla zvat zahraniční lektory, žádat o granty, dostávat sponzorské dary, pořádat semináře. Dlouhou dobu tuto práci pro Institut nesla ponejvíce sama, teprve později jsme se k ní přidávali my další - dotčení Modelem růstu zejména z procesových komunit s Waltrem Zahndem.

### Co mu vložila do vínku?

První logo institutu, které Olga vybrala, tvoří zeměkoule obkroužená poselstvím Becoming more fully

human. To je vize, kterou Olga Institutu vložila a do vínku mu tím, co všechno dělala, dala práci, práci a zase práci - na zlepšování našeho lidství.

### Naučila jste se něco od Olgy Holubové něco?

S Olgou jsem od roku 1995 pracovala v týmu v mnoha růstových programech a bylo to s ní prima, obohacující parťáctví. Užily jsme si společnou práci a měly radost z toho, že nástroje Modelu růstu přes naši tehdejší nedokonalost vždy otevřely v lidech dveře k jejich vnitřním domovům. I k těm domovům, kde vyrůstali a k domovům současným a stávali se odhodlanějšími a silnějšími, ochotnými postavit se za sebe. Největší zdroj učení z naší spolupráce byl pro mne náš vzájemný respekt a zaměření na společné dílo.

### Ilono, děkuji vám za rozhovor

Já děkuji paní Evě Holubové za příspěvní k informacím o aktivitách Olgy, které předcházely mému setkání s ní. A na závěr si dovoluji vyjádřit přání, abychom se v čase adventu 2012 s láskou a úctou spojili s Olgou a s jejím příspěvním nám všem.

-tk-

## John Banmen o přípravě lektorů



Virginia Satirová

Vloni jsme si připomínali 95. narozeniny Virginie Satirové. Zažila pouze své 72. narozeniny, než rakovina ukončila její život ve fyzické podobě. Její osobnost a učení zasáhly mnoho lidí. Nejenže věřila, že změna je možná, ale svou víru praktikovala s námi se všemi, kteří jsme měli to velké štěstí s ní strávit hodně času. Mnoho z nás se ujalo jejích úkolů a děláme maximum pro šíření jejího poselství o míru v sobě, s druhými a se světem. Ale roky jdou dál. Někteří členové jejích skupin ji následovali na věčnost, jiní odešli do důchodu a patrně stále září se vzpomínkami na svou minulost. Potom je tu několik takových jako je Maria Gomori, již je nyní 92 let, a která stále cestuje po světě a šíří poselství míru Virginie Satirové.

Jednoho dne budou všichni přímí studenti, kolegové a osobní přátelé následovat kroky Satirové a odejdou z této země. Jedna z těchto studentek mi před časem zavolala a ptala se, jak připravujeme další generaci učitelů a lektorů v satirovském modelu. Ona po téměř 30 letech šíření slov Virginie Satirové plánuje odejít do důchodu. Dívá se na to, kdo ji má nahradit. Kdo se ujme jejího úkolu. Jak je připravit? Považuji tuto otázku za naléhavou a zásadní. Kdo z příští generace, z níž se mnozí s Virginií Satirovou nesetkali osobně, převezme pochodeň vedoucí role, učení a šíření satirovského modelu poté, co první generace odejde do důchodu?

Když jsem rozjímal o této situaci, uvědomil jsem si, že mnozí velcí učitelé satirovského modelu ve skutečnosti nestrávili žádný čas s Virginií Satirovou samotnou. Tito lidé se v zásadě učili od první generace praktiků satirovského modelu a dělají skvělou práci. Možná, že předtím, než všichni odejdeme do penze, potřebujeme udělat mnohem více. Tak jako tak jsme mnozí z první generace v procesu zpomalování nebo dokonce odchodu na odpočinek. Co můžeme ještě udělat, abychom poskytli světu přiměřenější, kompetentní kongruentní satirovské lektory a učitele?

Od té doby, co mi kamarádka zavolala a položila tuto otázku, přemýšlím o různých odpovědích. V září ji položím na setkání rady ředitelů Pacifického institutu. Požádám Sharon Loeschonovou, prezidentku Satir Global, aby se zeptala členů jejich rady na setkání v říjnu, co dělají a co jsou ochotni udělat. Možná, že moje kamarádka dala zaznít velice důležité obavě. Ptám se tedy i čtenářů Wisdom Box, kteří jsou cvičeni v satirovském modelu: co to je, co potřebujete, abyste předstoupili před nás, první generaci, abyste převzali pochodeň a posunuli model do dalšího stádia vývoje a využití?

Pokud vám můžeme pomoci, prosím řekněte si, co chcete a potřebujete. Někteří z nás by vám mohli pomoci. Ustoupit vám z cesty může být jeden krok správným směrem. Dejte nám víc.

## Primární protidrogová prevence



Vážené kolegyně a kolegové, milí přátelé,

připadla mi milá „povinnost“ podělit se s vámi o dojmy a zkušenosti z pilotního projektu, Programu primární protidrogové prevence „Řekni to přímo,“ který probíhal na základní škole Gutova v Praze 10 ve školním roce 2010/2011.

Když jsem se poprvé v roce 2005 pracovním setkala s Ivou Rainerovou a dostala nabídku absolvovat program „Sebeúcta – Řekni to přímo“, který byl zároveň v té době realizován i jako probační program, nabídku jsem okamžitě přijala s nadšením, že budu znát to, čím mají klienti, které mám ve své péči, procházet a tak budu mít možnost s nimi o tom mluvit a zároveň to s nimi i sdílet. Pracuji jako kurátorka pro děti a mládež a donedávna jsem byla i protidrogovou koordinátorkou.

To byla i chvíle, kdy jsem se poprvé setkala s přístupem, technikami, nástroji a učením Virginie Satirové. Velmi mě bylo příjemné její přesvědčení, že klient je rovnocenný partner a terapeut používá svou osobnost a odbornost k tomu, aby v něm probudil vlastní zdroje a mechanismy vedoucí k uzdravení. Také mi bylo blízké její dětské rozhodnutí když jí bylo pět let, že až vyroste, stane se „dětským detektivem mezi rodiči“ i když jí nebylo úplně jasné po čem bude pátrat. Obdivuhodná je její lidskost, to jak pomáhala lidem, aby cítili svoji hodnotu, aby přijímali sami sebe i druhé. Za významné považuji i její myšlenku, že minulost nezměníme, pouze můžeme změnit dopady minulosti na nás. Přemýšlela jsem jak tyto úžasné věci rozšířit dál a hlavně k dětem. Proto jsem oslovila Ivu Rainerovou, která připravila výše zmíněný projekt.

Cílem programu byla protidrogová prevence a prevence patologického chování prostřednictvím zdravého sociálního a psychického růstu. Účastníci se učili rozpoznávat své rizikové chování ve stresové situaci, kdy používají tzv. stresové pozice, a prakticky nacvičovali používání přímého a kongruentního chování a jednání. Program je učil hledat své skryté zdroje a přistupovat k sobě a ostatním s vysokou sebeúctou, respektem a důvěrou. Lektoři prostřednictvím nástrojů vedli děti k tomu, aby se do rizikových situací znovu nedostávaly a předcházely jim.

Program proběhl ve čtyřech třídách, z toho jedna třetí třída a tři třídy sedmého ročníku. Na programu se podíleli čtyři lektoři pod vedením Ivy Rainerové. Z její závěrečné zprávy vyplynulo, že děti byly otevřené a hravé. Jejich zvědavost byla jedinečná, aktivita obdivuhodná. Projevovaly velký zájem o praktický nácvik. Během práce v modelových situacích kladly i mnoho otázek. V závěru programu bylo patrné, že většina dětí převádí získané vědomosti a dovednosti do běžného života. To děti potvrdily i ve svých zpětných vazbách.

Ze zprávy školy vyplynulo, že program byl zdařile koncipován pro danou věkovou skupinu a byl pro žáky přínosný. S obsahem byli velmi spokojeni žáci i pedagogičtí pracovníci. V průběhu programu byla také možnost vyhovět aktuálním potřebám kolektivu. Úroveň lektorů hodnotili učitelé velmi pozitivně, pokud by je měli klasifikovat byla by to rozhodně jednička. Třídním učitelům byla podávána průběžně i po skončení programu zpětná vazba, žáci i učitelé se naučili vzájemné komunikaci, která minimalizuje konflikty. Tuto dovednost považují všichni za velmi užitečnou a využitelnou v praxi. Třídní učitel měl možnost získat nové poznatky o svých žácích, jejich pocitech a prožívání. Pro 5 žáků byla nabídnuta možnost další odborné spolupráce. Zájem o další pokračování tohoto programu škola projevila, překážky vidí pouze v nedostatku finančních prostředků. I lektoři vnímali, že program vyvolal zájem jak u většiny dětí, tak učitelů.

*Helena Průchová*

## Rodinná rekonstrukce očima hvězdy **Martiny Šotkové**

Martino, ty jsi zaměstnaná manželka a matka dvou dětí, já tě znám z mnoha seminářů a skupin, které vedla Iva Rainerová a pozvala jsi mne i na svou rodinnou rekonstrukci. Jako klientka znáš tedy satirovský přístup velmi dobře. Jak jsi se k organizaci [Člověk člověku](#) dostala?

Přišla jsem k nim jako dobrovolník, když hledali právníka pro poskytování právního poradenství.

### **Byla to tvoje touha pomáhat?**

Mišmaš, vše dohromady. Pomáhat, přivydělat si ... . A když nemáš dostatečné sebevědomí jako já tehdy – tady není co zkažit.

Zhruba po dvou letech právní porady jsem se rozhodla, že chci vyzkoušet jeden z jejich programů.

Když máš pocit, že něčemu dorůstáš, přestaneš se bát a zvědavost převýší nad strachem. Tak jsem šla na seminář sebeúcty.

### **Co ti to dalo?**

První sebeúcta měla maximální možný dopad. Největší přínos ve srovnání s pozdějšími semináři. Bylo strašně moc příjemné, že jsem z Ivy Rainerové získala pocit, že jí zájímám. Že jí zájímá, co říkám. Nikdy mi nedala najevo, že by nebyl čas pro to, abych se vyjádřila.

Uvědomila jsem si sama sebe a že mohu být sama sebou a pro sebe. A můžu říci, že třeba něco nechci. A že lidé nedělají věci ani dobře ani špatně – ale dělají je tak, jak nejlépe dovedou. V podstatě jsem přestala hodnotit, zda lidé dělají něco dobře nebo špatně.

### **Přestala jsi hodnotit i sebe?**

Ano. Přestalo mne doopravdy zajímat, co si o mne lidé myslí, jejich názor o mně. Tím ovšem nepopírám, že zpětná vazba není špatná. Ale jenom tehdy, pokud o ní stojíš.

### **Co následovalo potom?**

Další semináře a také jsem začala chodit na individuální sezení.

### **Co tě k tomu přivedlo?**

Nevěděla jsem si rady s partnerstvím.

### **Pomohla ti ta sezení?**

Určitě. Na etapy jsem chodila celkem dost dlouho. Konflikty doma, pak jsem řešila sama sebe, pak zase jiné konflikty doma ... . Chodím i dnes, když mám pocit, že potřebuji vyslechnout.

Pamatuji si, kdy jsem byla u Ivy prvně. Malovala jsem jí obrázek, že si připadám jako osoba v igelitové kouli, ke které nikdo nemůže a ona nemůže k nikomu a že bych se toho obalu chtěla zbavit.

### **Povedlo se ti to?**

Ano. Nejvíc patrné je to na fyzickém kontaktu – objímání s lidmi na seminářích. Nejdříve mi to připadalo nepatřičné, pak se mi to začínalo líbit a ve finále jsem chtěla, abych si to uměla korigovat. A to dneska taky umím.

### **Co tě přimělo požádat o rodinnou rekonstrukci?**

Zvědavost.

Touha dokázat to jako velký úkol: dát dohromady všechny údaje, mapy, to mi připadalo jako nadlidský



výkon. Ale když se do toho pustíš, tak touha zjistit, co ti ta rodina dává, čím se řídíš a nevíš, co je to, co ti komplikuje život a odhalit to a případně co Ti ta rodina dává a ty to nevidíš. Skoro bych řekla, že toho je víc, že to začne převažovat – to co ti dává.

Úkol jsem zvládla za jedna s hvězdičkou. Hodně mi v tom pomohly terapeutky Iva s Klárou Konvalinovou a Ivy urputnost a neústupnost.

### **Co bylo nejtěžší v téhle etapě?**

Dokopat se k tomu začít zjišťovat, vyjet.

### **Dalo ti už tohle něco?**

Ano, příprava je tak vedená. A otázkami, které ti lektorky kladou se necháš donutit, že nad tím opravdu přemýšlíš. Přemýšlíš nad souvislostmi. Těžké pro mne bylo charakterizovat ty lidi, svoje předky, specifikovat jejich povahu a u lidí, které jsem neměla moc ráda, najít klady. A naopak lidí, které jsem měla hodně ráda, jsem viděla bezchybně. V rodině je to ještě těžší, přistoupit u negativně vnímaných příbuzných na to, že by mohli být i v něčem dobří.

Dalo mi to zabrat. Překvapilo mne, že sbírání těch dokumentů zase tak těžké nebylo. Je to i věkem. Moji předkové nejdou tak daleko, abych musela jezdit po celé republice. Třeba jsem tomu věnovala jeden celý den, ale získala jsem maximum informací o jedné z rodin.

### **Co si myslíš o délce přípravy na rodinnou rekonstrukci?**

Bylo to déle než rok. Měla jsem zájem, ale musela jsem čekat, až na mne přijde řada. Rok se mnou lektorky pracovaly. Už ve chvíli, že začneš o rodinné rekonstrukci uvažovat a víš, co to obnáší, tak už se v rodině začínáš ptát na věci, na které by ses předtím neptal. Už to je sbírání informací a směřování k rodinné rekonstrukci. Děláš si obrázek – už je to jiný. Není to ve skutečnosti jenom ten rok cílené přípravy. Je to veškerý čas už od prvotní myšlenky uskutečnit svou rodinnou rekonstrukci.

### **Kdy to bylo během té přípravy nejtěžší?**

Nejtěžší bylo naučit se oslovovat biologického otce.

### **A co bylo nejradostnější?**

Když jsme pověsili mapy na stěnu – že už je to hotový! A teď se můžu soustředit sama na sebe, na práci. Do pověšení map to děláš i pro lidi, kteří přijedou. Termín je vyhlášen, lektorky nad tebou nezlomily hůl. Pozval jsi dvacet, třicet lidí a děláš to i pro ně. A teď si to můžeš užít, věnovat se sám sobě.

### **Co jsi očekávala?**

Nic. Tihle satirovci z tebe furt dolují očekávání. Pokud vstupuji s nějakým očekáváním, tak mi akce obvykle přinese něco úplně jiného, co mne ani nenapadlo – a při tom to pro mne má obrovský přínos. Nechtěla jsem to očekávání specifikovat. Věděla jsem, že se určitě neztratí. Nemám ráda dotaz, jaká máš očekávání! Neměla jsem konkrétní očekávání, ale vyždímaly je ze mne a mám je doma napsaná. A bylo jich nakonec docela dost.

### **Co ti rodinná rekonstrukce přinesla? Prošla si jí před pěti měsíci.**

V první řadě – neočekávaně - uvědomění si a vyčištění mého vztahu k biologickému otci. To je nejmarkantnější.

Potom nový pohled na mojí mámu.

Potom jsem s radostí, gusem a překvapením sledovala, jak obrovská vášeň žhnula mezi mojí babičkou a dědou, když se poznali. Protože oni se rozvedli, ale stýkali se až do dědovy smrti. A ta vášeň je tam do dneška. Přitom babička navenek působí jako ledová královna, ale ono to tak není.

Strašně moc věcí, nejde je uchopit a pojmenovat – a chodí pořád. Nejprve, hned po rekonstrukci, přišly tyhle velké věci. Pak jsem měla dlouho pocit, že se nic neděje – a poslední dobou, tak třeba měsíc, mám pocit, že se začínají jakoby úročit dopady té rekonstrukce na podvědomí. Člověk se jinak chová a jinak reaguje, aniž by o tom přemýšlel. Vlastně ne člověk: já.

Vnímám to jako pozitivní. Jsem vnímavější nejenom vůči sobě, ale i vůči okolí. Už umím vnímat sama sebe a nemyslet si, že jsem sobecká. A už to mám zažité a tím můžu vnímat i okolí – přes sebe. Jsem trpělivější.

Jsem tolerantnější – opět to jde přes vnímání. Citově tolerantnější. Ne rozumem. Jakoby chápavější. To, že toleruji druhé, už neznamena, že budu popírat sama sebe. Respekt. Já respektuji, že ty máš roztrhané kalhoty, ale ty respektuj, že mně se to nemusí líbit. Řeknu ti to, aniž bych tě odsoudila. Zkušenost je to obrovská, vyčerpávající a dobíjející současně. Obohacující pro všechny, kdo tam s tebou jsou. Zkušenost je to ovšem nepřenositelná. Můžu o tom vyprávět, ale lidé, kteří to neprožili to nepochopí a velmi těžko to přijímají, že něco takového může fungovat. Jsou to témata na hodiny a dny vyprávění.

### **Šla bys do toho znovu?**

Ted' ne. K dnešnímu datu je to strašně brzo. S přibývajícím časem a další prací na sobě by ta touha rekonstrukci udělat znovu mohla přijít, připadá mi to přirozené. Ale taky nemusí.

Nemyslím, že bych dneska něco dělala jinak, když rekapituluji.

Při druhé rekonstrukci bych se díky tomu, že už data mám nasbíraná, víc soustředila v přípravě na tu duševní práci.

### **Martino, Virginie Satirová často hovoří o sebeúctě. Co to pro tebe znamená?**

Sebeúcta je ošemetná věc. No, ona to není vlastně žádná věc. Je to naše hodnota. Hodnota, kterou si sami dáváme. Když jsem se seznamovala se satirovštinou, v podstatě jsem žádnou neměla. Postupně jsem ji nacházela a učila se ji držet a nezapomínat na ni. Představuji si ji jako samu sebe a v různých situacích se občas ohlédnou, kde je, jak daleko je ode mne a především, jak je velká. Nejspokojenější jsem, když ji vidím vedle sebe stejně velkou jako jsem já.

Nejčastěji si na ni vzpomenu v konfliktních situacích a pak pro mne znamená takový teploměr, jak moc se nechávám situací zahnat do kouta. Jak jsem říkala, je-li vedle mne a stejně velká, pak si stojím dobře, pokud ji však hledám někde daleko za sebou a nevidím ji, protože se zcela zmenšila, pak zjevně situaci řeším za ztráty vlastní hodnoty. A to už nechci.

### **A co si představuješ pod pojmem kongruence?**

První, co mne napadá je obrázek panáčka, který stojí pevně s rozkročenými nohama na zemi. Když do něj strčíš, neporazíš ho. Je to člověk pevně ukotvený a zná svoji hodnotu a umí s ní pracovat. Je si vědom svých vlastností, své hodnoty, umí obhájit své názory a postoje. A to vše, aniž by svým postojem ubližoval svému okolí.

Pod pojmem kongruence si také představuji člověka, který umí užívat různé typy chování zcela vědomě a cíleně. Nejmarkantněji to vnímám u vzteku. Takový člověk podle mého názoru umí užívat vztek zcela vědomě a má jej pod kontrolou. A i když nechá svůj vztek proudit bez omezení, je si toho vědom. Kongruentní je člověk, který má svou hodnotu, umí ji hájit, aniž by ubližoval ostatním a je si vědom následků a důsledků svého chování a tyto je připraven nést.

### **Jsi kongruentní?**

Zrádná otázka. Asi jak kdy. Snažím se. Určitě jsem si vědoma následků a důsledků svého chování a jsem připravena je nést, i když ne vždy jsou příjemné. S tou hodnotou je to trochu horší, ale snažím se. Myslím si, že od dob, kdy jsem vstoupila mezi satirovce, jsem ušla dlouhou cestu a ke kongruentnímu člověku se sebeúctou mám mnohem, mnohem blíže, než se mi kdy snilo.

### **Jaké máš plány do budoucna?**

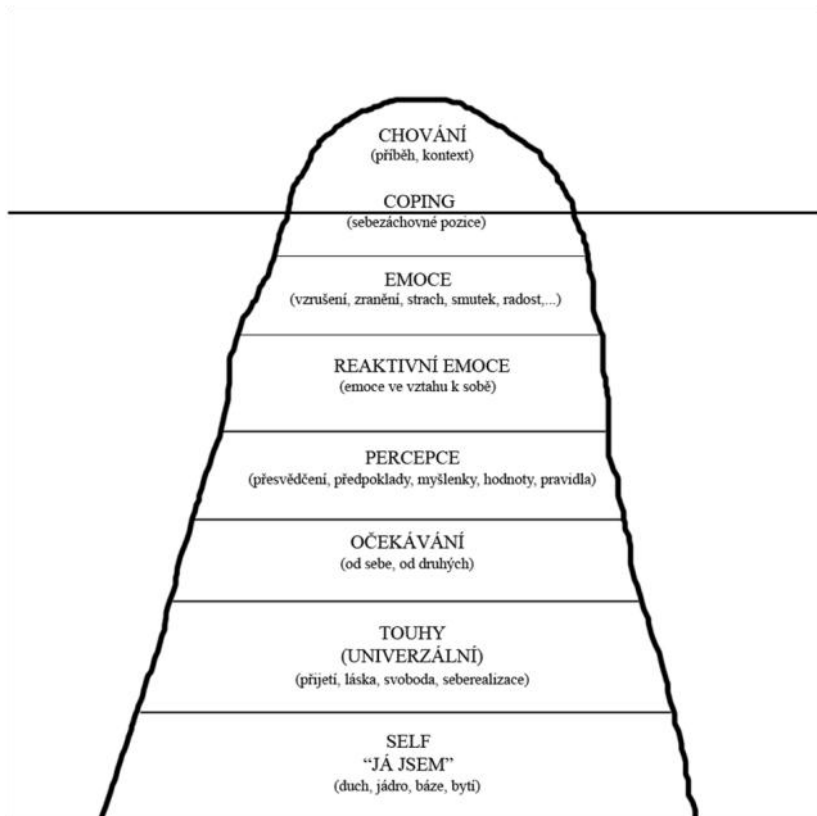
Ted' nějak nemám – užívám si totiž dnešek.

Lidé kolem mně se mění. Je to s nimi příjemnější.

### **Děkuji za příjemný rozhovor, Martino. Zapomněl jsem se tě na něco zeptat?**

## Práce s ledovcem na výcviku MOVISA IV.

Virginie Satirová popsala lidskou duši pomocí metafory Ledovce, ze kterého vidíme také jenom menší část a více je skryto pod hladinou. Práci s Ledovcem musí zvládnout všichni studenti výcviku. Procvičují si ji i o přestávkách.



Pak se lze dostat i na úroveň Self, jádra bytí

Do klientova Ledovce vstupujeme nejlépe na hluboké úrovni



## Napojení na Ledovec může být velmi těsné



Každý terapeut vstupuje do Ledovce odjinud  
(Pocity Ledovce nebyly do uzávěrky čísla známy)



Zkušeným terapeutům se ale Ledovec poddá

## Rodinná rekonstrukce—dokončení

Pro mě je na satirovských seminářích úžasné, že si můžeš prostřednictvím lidí vyříkat konflikty, nepřímnosti a křivdy, které v sobě pociťuješ - a že to pomáhá. Pro tebe je to doopravdy, když to říkáš během rekonstrukce herci. A když to uděláš, uvědomíš si, že ani nepotřebuješ toho skutečného člověka, abys mu to řekl. Protože ten konflikt, ten problém máš v sobě ty a ne on. V některých případech je paradoxně i vhodnější, že to je někdo jiný. Protože ten herec nereaguje jako ona osoba, ale reaguje tak, jak potřebuješ ty, aby ti to pomohlo. Ty ze sebe potřebuješ něco dostat, ale bojíš se mu to říct. Tyhle semináře ti umožní to ze sebe dostat.

Pomůže ti to srovnat si věci a uvědomit si, co je tvůj problém a co je problém vás obou a co vnímáš jako problém jeho. Pomůže ti to utřídit si pocity. Takže když se naskytne příhodná situace, tak jsi díky tomu dobře připravený ji pro sebe dobře využít. Je menší pravděpodobnost, že jí prošvihneš.

Je tam třeba zajímavý postup lidí, když přijmou satirovský způsob práce, tak začnou tím, že chtějí pracovat na sobě a účastní se seminářů. Pak přestanou mít strach a chtějí rekonstrukci. A když zvládnou i tohle a dorostou, tak pak i chtějí tu satirovštinu dělat. Zjistí, že chtějí pracovat pro ostatní.

-tk-

---

Ministerstvo práce a sociálních věcí schválilo Institutu Virginie Satirové v České republice akreditaci pro výcvik v sociální oblasti v rozsahu 110 hodin. Uvedený výcvik bude realizován v první polovině roku 2013.

[ivarainerova@seznam.cz](mailto:ivarainerova@seznam.cz)

---

### Institut Virginie Satirové ČR

Kontaktní adresa  
Martin Bušina  
předseda  
[satirova@volny.cz](mailto:satirova@volny.cz)

IČO: 659 99 649  
DIČ: CZ65999649  
ČSOB Ostrava  
Číslo účtu:  
238 244 945/0300

Registrace u MV ČR ze 6. 11. 2001, II/s-  
OVS/1-32000/97-R

[www.institut-satirove.cz](http://www.institut-satirove.cz)

Institut je i na [Facebooku](#)



Zpravodaj Institutu Virginie  
Satirové  
vychází 2x ročně  
Redakční rada  
Mgr. Iva Rainerová  
Mgr. Klára Konvalinová  
PhDr. Petr Štěpaník  
Mgr. Ondřej Sekera, PhD  
PhDr. Tomáš Kleisner, PhD  
(redaktor)  
E-mail redakce  
[tomas@kleisner.cz](mailto:tomas@kleisner.cz)