

PL 12: DŮM

Již v rané fázi života se učíme mechanismy regulace emocí. Když porovnáme svou osobnost s konstrukcí domu, zjišťujeme, že některé prvky základů se docela povedly, ale některé zase spoluovlivňovaly nebo mohou ovlivňovat kritické způsoby jednání a také potencionální činy, např.:

- nespolehlivé vztahy a nespolehlivé uspořádání vztahů (rodiče, spolužáci, přátelé, partneři)
- zkušenosti se zneužíváním a násilím v minulosti (fyzické, emoční, pohlavní)
- přístup k důsledkům těchto kritických situací, zkušeností:
 - nízké sebevědomí, nevyřešený hněv, pasivní nebo agresivní chování
 - nízká tolerance ke stresu a frustraci
 - pochybnosti o sobě (Přijmou mne ostatní?)

Jsou-li základy Vašeho domu chatrné nebo mají-li trhliny, pak celý dům nemůže být stabilní.

Dům je jako život:

Problémy lze přirovnat k větru. Pokud Váš dům není stabilní, pak se budou při bouři (při problémech v životě) pokaždé třást zdi, střešní tašky se uvolní a brzy se celý dům zhroutí. Bouřka představuje stresové situace, vztahové problémy a jiné potíže v každodenním životě.

Stabilní dům na silných základech = životní dovednosti: Dovednosti Vám umožňují vést emočně zdravější život, což může vést k lepšímu životnímu pocitu a může Vás to ochránit před návratem ke starému vzorci chování. Tyto dovednosti, které se v průběhu let vyvíjejí, jsou jako dodatečná výbava Vašeho domu. Pokaždé, když si upevníte nebo se naučíte novou dovednost, dodá to Vašemu domu na stabilitě a dům bude hezčí. Pokaždé, když budete nacvičovat nové dovednosti, dodáte domu více stability. Stěny se nebudou při bouři třást, tašky zůstanou pevně na střeše.



Může se jednat o tyto dovednosti:

- Starost o druhé, důvěra, absence násilí, nebát se být zranitelný
- Schopnost mít rád sám sebe a druhé
- Empatie (chápat a vnímat bolest druhých)
- Intimita (schopnost upřímně a ohleduplně ukázat, kdo jste)
- Odolnost vůči stresu (schopnost přistupovat ke každodenním problémům života)
- Převzetí odpovědnosti za sebe a za své dobré i špatné činy

Sanace základů Vašeho domu (pochopení a řešení problémů z minulosti) představuje dobré východisko pro obnovu domu. Nové stěny a nové místnosti představují Vaše nové schopnosti, které jste se naučil a postavil je na nové základy.