

mezilidmi

INSTITUT MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

PRACOVNÍ SEŠIT K WEBINÁŘI

BEZDĚTNOST



vypracovala Zuzana Krajča

1. VÝLET DO VESMÍRU

Představte si, že se ze svého těla a hlavy plné pocitů vznesete. Nedřívě se na sebe díváte ze shora. Postupně stoupáte výš, až vidíte celý dům, ulici, čtvrť. Postupně vylétáte nahoru a všechno, co vás tíží se zmenšuje. Postupně vystoupáte nad město, celou republiku, Evropu, planetu. Vznášíte se ve vesmíru a vaše problémy jsou nepatrné.



- Co se ve mně změnilo, když jsem se na své téma podívala z nadhledu?
(Vnímám to jinak, než když jsem byla ponořená v každodennosti?)
- Co zůstává důležité, i když se dívám z vesmíru? A co naopak ztrácí svou váhu?
- Jakou podobu má v tomto širším pohledu moje hodnota, smysl nebo přínos
– i bez dětí? *(Jakou stopu tady nechávám jako člověk?)*



2. GRAFFITI

Představte si svou emoci napsanou na zdi jako graffiti. Nejdřív je nápis jasný a barevný. Pak ale přijde déšť a vítr. Později se zase vyjasní, zeď uschne a pálí na ni sluníčko. Po čase se počasí opět změní a přijdou kroupy a mráz. Nápis začíná blednout. Se změnami počasí a ročních období se postupně šisuje, až zcela zmizí.

- Jak se proměňuje moje emoce v čase – a co mi říká o tom, co právě teď potřebuju? (*Je stále stejně silná, nebo s odstupem bledne?*)
- Když si představím, že i ta nejsilnější emoce časem zmizí jako nápis na zdi – co mi to umožňuje pustit nebo přijmout?
- Jak bych se chovala k té emoci, kdybych věděla, že je přechodná jako počasí? (*Potřebuje spíš pozornost, nebo nechat být?*)

3. PŘERÁMOVÁNÍ

1. Pojmenuj své aktuální přesvědčení nebo myšlenku.

Zeptej se sama sebe:

- Co si o bezdětnosti říkám?
- Jaké věty si opakuji, když na to pomyslím?
- Jaká slova slyším od druhých, která mi uvízla v hlavě?

Příklad:

„Bezdětná žena je neúplná.“

„Nikdy nezažiju pravou lásku, když nebudu mít děti.“

„Zklamala jsem svoji rodinu.“

 Tvoje myšlenka/přesvědčení:

.

2. Zamysli se, odkud to přesvědčení pochází.

- Kdo ti ho mohl v životě předat?
- Je to hlas společnosti, rodiny, médií, nebo tvůj vnitřní kritik?
- Jak dlouho tě tato myšlenka provází?



.

3. Zhodnoť, jak ti tato myšlenka slouží.

- Pomáhá mi tato myšlenka?
- Posiluje mě, nebo mě oslabuje?
- Jak se cítím, když jí věřím?



4. Najdi alternativní pohled – přerámuj to.

- Jaký jiný výklad této situace existuje?
- Co jiného může být pravda?
- Co bych řekla nejlepší kamarádce, která by si tohle myslela o sobě?

Příklad přerámování:

„Bezdětnost neznamená prázdnotu – může to být prostor pro jiné formy tvoření a péče.“

„Nemusím být matkou, abych měla hluboké vztahy a lásku.“

„I bez dětí můžu žít naplněný a smysluplný život.“

 Moje nové přerámování:

5. Zapiš si svou novou mantru / podpůrnou větu.

Vyber si jednu větu, která ti dodá sílu, když se staré myšlenky vrátí.

Může to být věta z přerámování, nebo nová, která tě inspiruje.

Příklad:

„Můj život má hodnotu bez ohledu na mateřství.“

„Mám právo zvolit si svou cestu.“

„Jsem celistvá taková, jaká jsem.“

 Moje nová věta / mantra:

✧ **Tip: Přerámování neznamená popření**

Neznamená to, že bolest zmizí.

Ale může nám pomoci vytvořit nový vztah k sobě samé a ke své životní situaci. Je to proces – dej si čas a buď k sobě laskavá.

4. KOTEL

Bezdětnost může být spojena s mnoha vrstvami pocitů, vnějších tlaků a vnitřních otázek. V tomto cvičení se zkusíme podívat na to, co všechno do svého vnitřního „kotle“ vkládáš – a co z něj případně dostáváš zpět.

Nakresli si kotel nebo použij připravený obrázek rozdělený na dvě části:

horní část = co do něj vkládáš,

spodní část = co z něj získáváš.

Do horní části napiš:

Co tě stojí energie, čas, pozornost nebo emoce ve spojení s bezdětností?

Jaké tlaky, očekávání nebo myšlenky do sebe „přikládáš“?

Kdo nebo co v tobě udržuje „ohněň“? (např. společnost, okolí, vnitřní kritika...)

Do spodní části napiš:

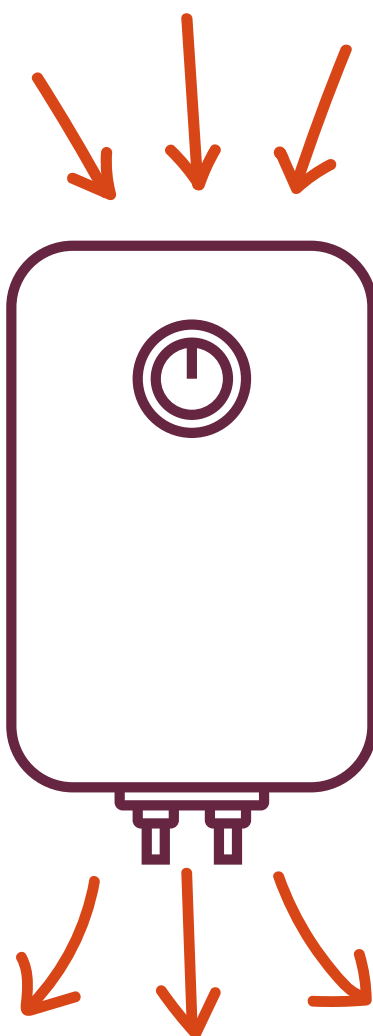
Co ti tento stav přináší – ať už příjemného nebo obtížného?

Máš z něčeho úlevu, prostor, svobodu?

Přináší ti to nějaké uvědomění, nové cesty nebo spojení se sebou?

Otázky na závěr:

- Jaký je poměr mezi tím, co do kotle dáváš, a tím, co z něj dostáváš?
- Co bys potřeboval*a změnit, aby byl tvůj kotel udržitelný – a nevypálil tě zevnitř?
- Co se stane, když dovolíš kotli občas vyhasnout?



5. IMAGINACE

Najdi si pohodlnou pozici. Můžeš si sednout nebo lehnout.
Zavři oči, pokud ti to je příjemné. Nadechni se nosem. Pomalu vydechni ústy. Ještě jednou, pomalý nádech. Dlouhý výdech.
Uvolni čelist, ramena, břicho...

Představ si, že stojíš na rozcestí.
Cesty za tebou byly různorodé – některé přímé, jiné klikaté, některé těžké.
Ale všechny tě dovedly sem. Do tohoto okamžiku.
Podívej se kolem sebe – jsi na místě, kde je bezpečno. Možná jsi v lese, na louce nebo na břehu řeky. Kde se cítíš dobře, svobodně, sama sebou.
Všude kolem je klid a čas. Čas, který patří jen tobě.
V dálce vidíš obraz svého života. Života bez vlastních dětí.
Podívej se na něj bez posuzování. Jen vnímej. Co vidíš?

Možná vnímáš volnost.
Možná cítíš prostor pro tvoji tvořivost, péči, vztahy, projekty, učení, lásku.
Možná je tam i smutek nebo nejistota. Všechno je v pořádku. Jen dýchej a vnímej, co se objevuje.
Co naplňuje tvůj čas? Kde vkládáš svou energii?
Komu nebo čemu dáváš péči a pozornost?
Představ si, že se setkáváš se starší verzí sebe. Jsi to ty, o deset, dvacet let později. Jak se na tebe dívá? Jak vypadá? Co z ní vyzáruje?

Zeptej se jí:
„Co jsi objevila na téhle cestě? Co jsi pro sebe získala? Co sis dovolila?“
Naslouchej její odpovědi, ať už je jasná, nebo jemná a neuchopitelná.
Nechej si od ní dát jednu větu. Větu, kterou si můžeš nést dál. Možná tě povzbudí. Možná ti něco připomene. Možná ti jen tiše potvrdí, že všechno je v pořádku.
Až budeš připravená, poděkuj jí, poděkuj sama sobě.

Pomalu se vrať zpět do přítomnosti.
Nadechni se... a vydechni. Pohni prsty na rukou, na nohou.
Otevři oči.



Prostor pro zápis:

 Jaký byl obraz mého života bez dětí? Co se v něm objevilo?

 Jaká byla moje starší já? Co mi sdělila?

 Věta, kterou si chci odnést:

**PROSTOR PRO
TVOJE DALŠÍ MYŠLENKY.**



