



Foto: Samphotostock.cz

Deset kroků k rozvoji aneb Růst s enneagramem

Mgr. Michal Petr ■ www.michalpetr.com

Enneagram je mapa, která nám (jako pod mikroskopem) může pomoci vidět, jak hluboce jsme zakořeněni ve svých návycích, ustálených pohledech na sebe i na skutečnost. Od jiných typologií se liší psychospirituálním kontextem a nástroji, které umožňují změnu.

Osobnost a Esence

Náš typ osobnosti si vytváříme od dětství, kdy jsme nuceni chránit se před bolestivými zážitky (nenaplnění našich potřeb) a přizpůsobit se požadavkům rodičů a společnosti. *Proces naší socializace je podobný ochočování psů:* za správné chování jsme odměněni pamlskem (pochvalou), za špatné trestem (odnětím pozornosti). To v nás vytváří vnitř-

ní konflikt, napětí a bolest. Abychom dosáhli toho, co potřebujeme, museli jsme se přizpůsobit, změnit. Pokud byla nějaká naše strategie úspěšná, budeme ji opakovat (nebo funguje), až se stane automatickou. Tak vznikají návyky. Postupně se tyto fixní vzorce stávají naší identitou. Když se pak na svět díváme žlutými brýlemi (typickým pohledem) desítky let, většinou nás ani nenapadne, že jde pouze o naše brýle. To nejsme my. *Typ je jako auto, ve kterém jezdíme. Kdo je ale řidič?*

Naše osobnost (ennea-typ, fixovaný způsob kontaktu se světem) je jen nepatrnou částí vědomí (kapkou v oceánu), která je oddělená od svého zdroje, ať ten původ nazveme jakkoliv (bytostné Já, Jednota, Atman, Bytí či Esence). *Zapomínáme na svůj zdroj a pak zapomínáme, že jsme zapomněli.* Přesto



AUTOR: **Mgr. Michal Petr**

Psycholog, konzultant a terapeut pro páry a jednotlivce, lektor rozvoje osobnosti.

Odborné vzdělání v oboru psychologie získal na *Univerzitě Palackého v Olomouci* a systematický výcvik gestalt terapie s certifikací od *European Association of Gestalt Therapy*.

www.michalpetr.com

inzerce

nám v hloubce něco esenciálního chybí. Enneagram si neklade za cíl zbavit nás osobnosti, ale nabízí mapu a nástroje k opětovnému kontaktu se základním aspektem naší existence. Cesta zpět vede *skrze* naučené (typové) vzorce na úrovni myšlenkové, emoční i tělesné.

Uvolnění reakce

Jde v podstatě o *metodu zvládnání emočních reakcí a snížení stresu*. V okamžicích vnímaného ohrožení a nepohody nás učí se uvolnit, místo instinktivního odmítnutí a napětí. Enneagram k této metodě přináší poznání přesného místa, kde ji efektivně použít.

Mnohdy nestačí pouze chtění zbavit se nějakého obtížného zvyku. Je třeba jít postupně, přičemž zvládnutí předchozí úrovně pomáhá udělat další krůček. Záleží také na tom, jak upřímní k sobě chceme být...

1. Vidět – Poznat svůj typ je velká věc. Uvědomujeme si, že jsme identifikováni s typickou reakcí, názorem, tělesným postojem, takřka s čímkoliv. Vidíme i houževnatost, s níž se určité myšlenky a emoce stále znovu objevují, *chytáme sami sebe při činu*. Vytváříme tak prostor mezi naším vědomím (vnitřní pozorovatel, nezaujatý svědek) a typovými návyky, takže mohou být méně nutkavé a automatické.

2. Popsat – Za pomoci levé hemisféry (slovo) vyjádříme to, co právě prožíváme (pravá hemisféra). Důležité je *neposuzovat a nehodnotit*, cokoliv se v nás odehrává. Nezaujímat k tomu stanovisko („to je dobré, to je špatné“), ale dát prostor přesnému popisu jevů, které se v našem systému objevují (např. „mám v hlavě mlhu“, „nudím se“, „bojím se“, „mám toho dost“ aj.). Prostě jednoduše a upřímně pojmenujeme (slovy, ne pouze myšlenkou) stav, ve kterém se nacházíme.

3. Vnímat – Každá myšlenka a emoce způsobuje nějaký druh reakce v našem těle (na které často zapomínáme). Emoce jsou jako voda (obtížně zachytitelné), *tělesné projevy jsou však konkrétní* a jsme u nich lépe schopni zůstat. Podstatné je do našeho vnímání nezasahovat snahou o změnu. Např. vnímáme, že máme stažené hrdlo, nemůžeme dýchat, cítíme tíhu apod. Ale nic s tím (kromě pozorování) neděláme.

4. Zůstat s tím – V tento moment máme tendenci si prostě říct: „OK, tak jsem naštvaný, mám napnuté čelisti a stažené břicho. A mám hotovo, ne?“ Nicméně pokud nezůstaneme s napětím a nepříjemnými pocity, nemůžeme svůj stav transformovat. Není to lehké, neb jde o *kontrainstinktivní proces*: všechno v nás chce od bolesti a nepříjemna odejít. Vydržíme-li však se sebou samými, budeme stá- ▶

Ručník na podložku Manduka

ENERGY
OBCHOD



Ručník na podložku
MANDUKA
skvěle absorbuje pot
a podrží vás
v pozicích.

www.energyobchod.cz

le více schopni integrovat vše, co přichází, do naší každodennosti (včetně mimořádných zkušeností). Učíme se tedy „obejmout“ a zpracovat vše, co prožíváme.


5. Uvolnit se – Netlačíme na sebe, ale dáváme prostor našim pocitům a tělesným vjemům. Tím *dovolujeme uvolnění, aby se v nás rozvinulo*. Postupně se mohou objevovat hlubší vrstvy našeho bytí („slupky cibule“) spolu s úzkostí (která se objevuje vždy, když se dotýkáme něčeho nového, kdy se nemáme tolik pod kontrolou). Úzkost opět vede ke stažení, snaze utéct, k napětí. Je dobré se vrátit o dva kroky zpět a znovu vnímat, zůstat s tím, uvolnění na hlubší rovině přijde samo. Podpora nám může být další zdroj, jehož možnosti nevyužíváme, jak bychom mohli.

6. Dýchat – Čím více jsme chyceni a pohlceni ve svých osobnostních vzorcích, tím dýcháme povrchněji. Pokud neutíkáme před svými pocity, ale dýcháme skrze ně, můžeme se cítit více ve středu sebe sama, jako bychom se rozšiřovali a prohlubovali. Dýcháme *dovnitř* (do emocí a tělesných vjemů) a *dolů* (do břicha, ideálně za použití bránice), *jemně* (dech netlačíme, ale následujeme), s laskavostí a soucitem.

7. Uzemnit a propojit se – Začneme tak, že si všimneme prostoru kolem nás, vůni vzduchu, teploty, barev oblečení, země pod námi (která neuhýbá). Propojení však znamená víc: jde o vědomí, že když se přímo spojíme se svou bezprostřední zkušeností, naše *navyklé scénáře a domněnky mohou jít stranou a my najednou vidíme*, slyšíme a vnímáme s větší jasností (jak vnitřní procesy, tak děje okolo nás).

8. Přerátovat – Pokud máme např. s nějakým člověkem problém, myslíme si, že víme, jaký je. Naše (poloautomatické) reakce na něj jsou ovlivněny minulou zkušeností, představou, že i do budoucna bude stejný, a naší osobní reaktivitou (typická reakce na ohrožení). Přestože druhého v podstatě neznáme, můžeme být schopni vidět, co je za jeho nepřijemným chováním – citlivé místo, které si chrání, byť možná jiným způsobem než my. A že touto svou ochranou šlape na naše „kuří oko“. Přerátování je tedy nahlížení na celou situaci v *objektivním světle*, z místa rovnováhy, ke kterému vedou všechny předchozí kroky: *máme nohy na zemi, otevřené srdce a jasnou mysl*.

9. Přijmout – Nemá cenu bojovat s něčím, co je. Akceptovat situaci a stav, ve kterém jsme, je *nejekonomičtější přístup k životu*. Neztrácíme tak cennou energii. Přijetí neznamená souhlas, tudíž ačkoliv se nám něco nelíbí a říkáme si, že bychom neměli cítit např. zlost, je výhodné dovolit to, co v nás už stejně je.

10. Přítomnost – Podstatný aspekt, který se vine celým procesem, a mohl by tak být bodem nultým. Obecně jsme hnáni nepokojem, bojíme se zastavit a stát čelem k realitě přítomného okamžiku; bojíme se, co se v nás objeví a co o sobě zjistíme. Přesto je transformace emocí a fixace životní energie možná pouze tady a teď, ne až příště. Mám zkušenost, že ze začátku je obtížné projít tímto procesem sám. Je užitečné jím několikrát projít s průvodcem, který ví, kde je jaká zatačka a jak ji vybrat. 

Otevřít sféru možností

Rozvoj na horizontální (mezilidské) rovině je přímo ovlivněn naší schopností uvolnění od podmíněných návyků osobnosti (vertikální rovina). Známe-li základ své osobnosti (své limity i kvality, typické reakce, co nás motivuje a čemu se bráníme), můžeme rozšiřovat kapacitu dívat se a jednat jinak, než jsme zvyklí.

Učíme se tedy *upevňovat se v centru svého bytí*. Vnímat pravdivěji nejen sebe, ale i lidi kolem nás. Pochopit a komunikovat s druhými jazykem, kterému rozumí. Otevře nám to *bránu k řešení* našich vztahů a ke *svobodě*.

Použitá literatura:

Hudson, R. a Riso, R. (1999). *The Wisdom of Enneagram*. Bantam Book • Kornfield, J. (2008). *The Wise Heart*. Bantam Book
Palmer, H. (2000). *Velká kniha o enneagramu*. Synergie • Tolle, E. (2001). *Moc přítomného okamžiku*. Pragma

Zveme vás na unikátní workshop

„ASHTANGA YOGA A STRES MANAGEMENT“

spojující praxi a filosofii jógy se zvládáním stresových a emočních reakcí.

Více informací na www.michalpetr.com nebo www.petrsevcik.com.

inzerce



Přijďte si do
OM Yoga pro
cvičení, inspiraci
a nová přátelství.
www.omyogastudio.cz

OM YOGA ...více než cvičení.