



Poznáváme Animu a Anima (shrnutí)

Integrace Animy a Anima je dlouhodobá záležitost, při které postupně poznáváme různé aspekty těchto archetypů. Jakmile je začneme rozpoznávat, vyvíjí se mezi námi a Animou/Aninem nový vztah. Existují dvě možnosti, jak tento proces uskutečnit:

1. ****Práce samostatně****
2. ****Spolupráce s terapeutem****

Nejideálnější je kombinace obou přístupů – spolupracovat s terapeutem a zároveň na integraci pracovat doma.

Výhody spolupráce s terapeutem

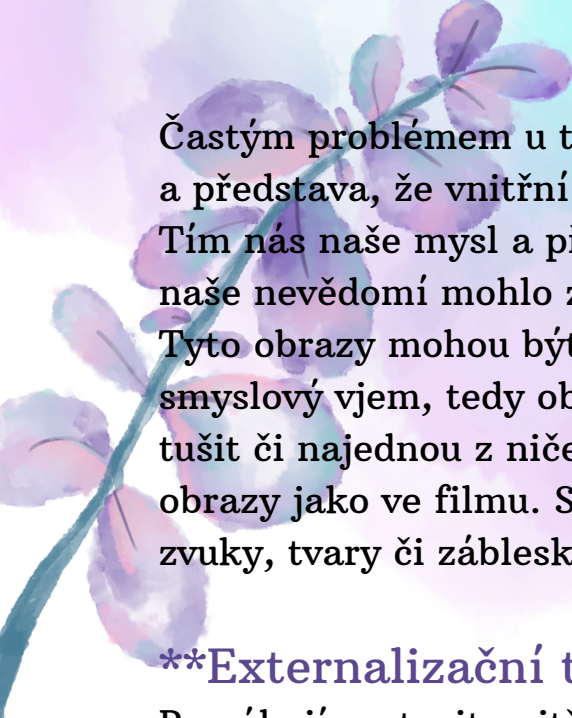
Práce s terapeutem je zvláště užitečná v počátečních fázích, kdy může silná identifikace s Animou/Animem bránit v objektivním nahlížení na sebe sama. Terapeut ti pomůže rozpoznat tyto prvky a vědomě se k nim vztáhnout, což je při samostatné práci obtížné.

Sebepoznávací techniky

Kromě terapeutické spolupráce je důležité využívat i domácí techniky sebepoznávání. Doporučuji kombinovat tyto dvě hlavní techniky:

****Vizualizačně prožitkové techniky****

Těmito si vizualizujeme svého Animu/Anima, všímáme si jak vypadá, co dělá a prožíváme, jak se cítí a co cítíme my k nim.



Častým problémem u těchto technik je přílišný tlak na výsledek a představa, že vnitřní imaginace je hlavně o vizuálních obrazech. Tím nás naše mysl a předpoklad zastavuje a omezuje v tom, aby nám naše nevědomí mohlo ze své hloubky ukázat smysluplné obrazy. Tyto obrazy mohou být vizuální, ale jde v podstatě o jakýkoliv smyslový vjem, tedy obrazy můžeme nejen vidět, ale i cítit, slyšet, tušit či najednou z ničeho nic znát. Nepokoušej se vytvářet detailní obrazy jako ve filmu. Spíše se zaměř na vnitřní vnímání – pocity, zvuky, tvary či záblesky, vnímání energie atd...

****Externalizační techniky****

Pomáhají vystavit vnitřní obrazy navenek, což usnadňuje jejich pochopení a integraci. Podrobněji je tato technika popsána později.

Prvotní kroky k prozkoumání Animy a Anima

****Fantazie o ideálním partnerovi**:**

Představ si, jaký muž nebo žena tě přitahuje, jejich chování, životní příběh a jak se k tobě chovají.

****Fantazie o nejhorším partnerovi**:**

Definuj, jaký typ člověka bys za žádných okolností nechtěl/a mít. Prozkoumej, čeho se nejvíce bojíš.

****Vedení deníku**:**

Zapisování si svých imaginací, postřehů a dalších technik ti umožní průběžně vyhodnocovat objevy a hledat spojitosti mezi různými obrazy. Identifikace opakujících se vzorců a motivů ti pomůže lépe pochopit dynamiku, která tě přitahuje nebo odpuzuje.

****Práce s představami a senzorickými vjemy**:**

Tvoje představivost nemusí být stejně detailní jako obraz na televizi. Zaměř se na vnitřní pocity, zvuky či obrysy. Pokud máš potíže s vizualizací, uvolni se a nechej obrazy přicházet přirozeně, aniž bys je nutil/a. Netlač na to. Je to jako volné snění na pláži, kdy o nic neusiluješ a najednou si něčem sníš.

****Reflexe minulých vztahů**:**

Zamysli se nad svými předchozími partnery a identifikuj dominantní rysy a opakující se vzorce. To ti pomůže lépe porozumět tomu, co hledáš a co tě odpuzuje. A jak tato dynamika ovlivňuje tvé současné vztahy.

****Prozkoumání hlubších mýtických rozměrů Anima/Animy**:**

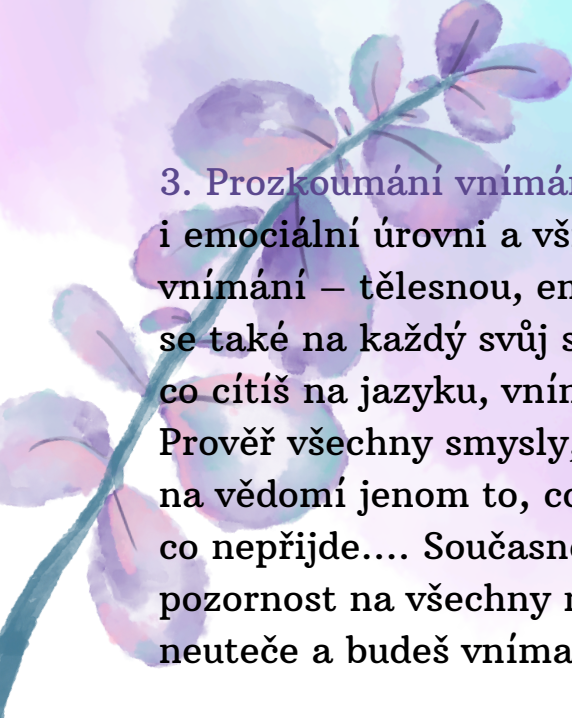
Nechej svoji fantazii a imaginaci, aby tě zavedla k prozkoumání hlubších a možná i mýtických aspektů Anima/Animy. Můžeš se inspirovat postavami z filmů, pohádek či vlastních snů, abys objevil/a různé dimenze těchto archetypů.

Úvod do externalizačního cvičení:

Ted' se naučíme jednoduché externalizační cvičení, díky kterému se ještě více seznámíš se svou Animou/Animem. Porozumíš jim a poznáš se s nimi nejen zvenku, ale také z jejich vnitřní perspektivy. To ti pomůže ještě více se od nich odidentifikovat, nejenom vidět je jako druhou bytost.

1. Příprava na cvičení: K tomuto cvičení potřebuješ dostatek času a klidu. Ačkoli je tato technika jednoduchá na provedení, opravdu nepodceňuj její sílu. Můžeš se totiž spojit s velmi hlubokými prožitky, takže si připrav klidné prostředí, dostatek času a zabezpeč si prostor pro případné otevření hlubších věcí. Připrav si deník, do kterého si napíšeš všechny své postřehy.

2. Nastavení prostoru: Připrav si dvě židličky. Jednu umísti v místnosti tak, aby představovala tvoje vlastní místo, a druhou jako místo tvé Animy/Anima. Nejprve si sedni na své místo a prozkoumej, jak se cítíš. Je to pro tebe příjemné? Sedí se ti pohodlně? Jak ti je, když si uvědomuješ, že na druhé židli je tvoje Anima/Animus?



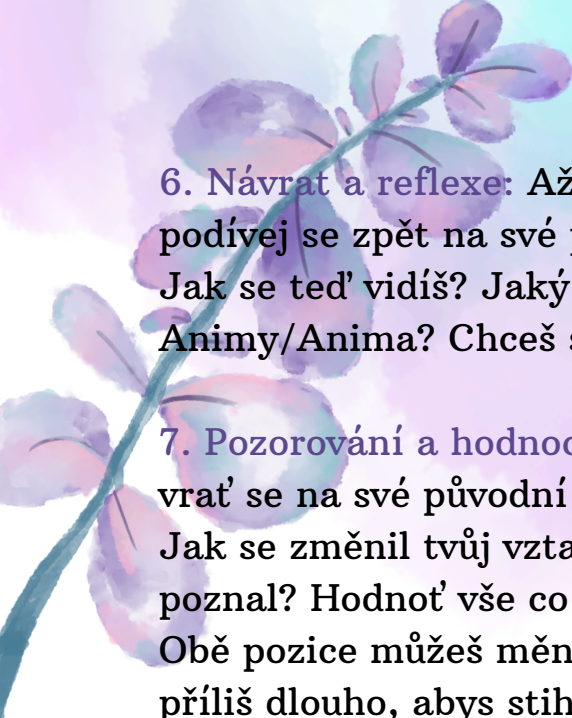
3. Prozkoumání vnímání: Prozkoumej, jak se cítíš na tělesné i emoční úrovni a všimni si, co se ti honí hlavou. Tyto tři roviny vnímání – tělesnou, emoční a mentální – je vždy dobré projít. Zaměř se také na každý svůj smyslový vjem: co vnímáš obrazově, co slyšíš, co cítíš na jazyku, vnímáš vůni nebo zápach, cítíš něco dotykově? Prověř všechny smysly, jestli ti přináší nějakou informaci. Ber na vědomí jenom to, co se objeví a nelámej si hlavu s tím, co nepřijde.... Současně je ale dobré nenechat se strhnout a zaměřit pozornost na všechny možnosti, které se objeví. Takto ti opravdu nic neuteče a budeš vnímat komplexně.

4. Vnímání Animy/Anima: Obrát' svou pozornost směrem k Animě/Animovi a vnímej, jaká bytost naproti tobě sedí. Sedí čelem k tobě nebo se nějak otáčí? Jak na tebe působí? Jaký je pohled jejích očí? Co z ní vyzařuje? Je to podobné vizualizaci, kterou jsme už dělali v předchozím cvičení, takže pokud jsi to už zkoušel/a, půjde ti to snáze. Počítej s tím, že pokaždé se ti ve cvičení mohou objevit nové nuance prožitku i nové informace, proto si na vše dej dostatek času a neočekávej, že ti automaticky stačí to, co ses dozvěděl/a při předchozím cvičení. Až vše prozkoumáš, změň pozici a sedni si na místo své Animy/Anima. Staň se svým Animem/Animou prozkoumej, jaká je tato bytost zevnitř. Čeho si všímá? Jak tě vidí? Co je pro ni důležité? Jak se cítí? Co by chtěla či po čem touží? Jaké to je být svým Animem nebo Animou?

5. Hlubší prozkoumání vnitřního světa: Prozkoumej všechny aspekty svého vnitřního stavu:

Jak se cítí tvoje tělo? Jaké máš emoce? Jak na tebe reagují tvoje smysly? Cítíš se jako člověk, nebo spíše jako mýtická, fantasy, duchovní či nadpozemská bytost?

Nechej svou imaginaci, aby ti sama přinesla správné odpovědi. Nepřemýšlej nad tím, co se objeví. Jen dovol, aby se to samo stalo. Stejně jako se ve snu obrazy vynořují sami od sebe. Ničím se neomezuj, jsi ve svém vnitřním světě, kde může být a dít se cokoliv.



6. **Návrat a reflexe:** Až se dostatečně prozkoumáš ve své nové pozici, podívej se zpět na své původní místo, pohledem své Animy/Anima. Jak se teď vidíš? Jaký máš vztah k sobě z perspektivy Animy/Anima? Chceš si něco jako Anima/Animus říct?

7. **Pozorování a hodnocení změn:** Když vše dostatečně prozkoumáš, vrať se na své původní místo. Jak se tam nyní cítíš? Co se změnilo? Jak se změnil tvůj vztah k Animovi/Animě, když jsi je nyní hlouběji poznal? Hodnoť vše co nejvíce neutrálně a jako pozorovatel. Obě pozice můžeš měnit a zkoumat kolikrát chceš, ale nedělej to příliš dlouho, abys stihl/a všechno, co se ti objeví, vstřebat. Nezapomeň si vše poznamenat do svého deníku.

8. **Doporučení pro další práci:** Toto cvičení je velmi hluboké, protože poznání Animy/Anima z jiné perspektivy mění váš vzájemný vztah. Můžete se vzájemně lépe pochopit, být k sobě vstřícnější a soucitnější. Můžeš také poznat jejich stínové stránky. A to pro tebe může být náročné, pokud jsi na to sám/a. V těchto případech doporučuji vyhledat pomoc průvodce nebo terapeuta.

****Práce se sny a archetypálními kartami**:**

Další možností, jak lépe poznat Animu/Anima je práce se sny. Vedení deníku snů ti umožní vidět různé snové postavy jako kousky tvé Animy/Anima. Všechny ženské/mužské postavy a aspekty (hlavně ty co se často opakují) můžeš vnímat jako aspekty své Animy/Anima. Práce se sny je komplexnější a chce hlubší studium. Ale přesto ji velmi doporučuji zařadit do svého repertoáru.



Další rychlou možností je práce s osobně rozvojovými, psychologickými nebo archetypálními kartami, které mohou pomoci zaostřit to, co o Animovi/Animě už víš, nebo co při cvičení vidíš, cítíš či prožíváš. Můžeš si také vytvořit vlastní sadu karet z poznámek ve tvém deníku, které ti pomohou lépe komunikovat s tvou Animou nebo Animem.

Díky těmto krokům a postupnému sebepoznávání můžeš hlouběji porozumět dynamice, která tě přitahuje nebo odpuzuje. Tento proces ti umožní se začít nově a vědomě vztahovat ke tvé Animě/Animovi, což přispěje ke tvému osobnímu růstu a harmonii ve vztazích. Tato cvičení ti umožní se do hloubky dozvědět mnoho zajímavých věcí o sobě a cítit se lépe. A toto vše je možné díky pravidelné praxi a otevřenosti vůči novým perspektivám.

Chceš prohloubit svou práci?

Vyzkoušej mé autorské karty a objev nové možnosti.

Pořid' si je nyní ZDE.