

Proč jsem se rozhodl jet na DSM

- internet, protože jsem si řekl, jo to je ono, mužský život s muži
- celý život pracuju v ženském kolektivu, nemám moc mužských kamarádů (schází mi)
- celé dny jsem ve stresu, nechci druhé ani sebe poškozovat
- přišlo mi to silné, vyzývavé ...
- prošel jsem těžkým obdobím, chci se v sobě orientovat, třeba si porozumět
- chci popojít o kousek dál v osobním rozvoji
- těžká zima, mám pocit, že mám jen temné stránky, tak to chci trochu osvětlit ...

Pozn. Téma se vrátilo ... hodně chlapů se rozhodlo už na podzim ...

3 temné aspekty DSM (vlastní):

- strach, hněv, odpuštění
- strach, hněv, slepota
- nesmiřitelnost, chaos, upoutávání pozornosti
- násilí, bezohlednost, tma
- trvanlivost boje, přecitlivělost
- nesnášenlivost, touha být první a mít pravdu, věčný kritik
- problematický vztah k rodičům, vztek, agresivita
- bezradnost, prchlivost, sklon k násilí
- prázdnota, schopnost ubližovat, soupeřivost
- vznětlivost, arogance
- letargie, pohyb v kruhu, umrtvení

Očekávání od víkendu:

- jak to upravit aby to bylo jedlé (z jedovatého velmi chutné, jedlé)
- praktické tipy
- zažít mužskou komunitu
- chci si ujasnit mužské principy, abych je mohl předávat synovi
- ještě jsem nezažil hluboký dark side, chci zažít hloubku
- nečekám řešení, chci si je popsat, slyšet ostatní
- chci se rozhodnout, zda takový typ seance je pro mne ...
- nevím moc co chci, jestli směr nebo hloubku, jsem zvědavěj, chci potvrzení, že moje temné stránky jsou "normální"
- vznikne bezpečné prostředí, vyleze Kraken a já si umožním se něj podívat
- třeba potvrzení a smíření, že to negativní není tak horký ... takové přijetí sám sebe ..

DSM den 2

zprávy ráno:

- PV laciný
- je to tady takový nemluvný
- několik vteřin saxofonu bylo ožehavých
- nějak mi ty PV nesesděli
- PV jdou na dřeň, to mě oslovuje
- PV lítost, smutek
- střídání vzrušení s odporem

HUHU - reflexe

- nechtělo se mi to dělat, a nechce
- nejdřív pocit samoty, pak jsem se cítil součástí něčeho většího
- já to zbožňuju
- připadal jsem si jako tlupa u ohně
- hodně intimní zážitek, nikdy jsem se nepřiblížil k chlapovi moc blízko
- styděl jsem se, říkal jsem na to já nejsem
- rozplynula se rozumová kontrola, bylo očišťující si zařvat
- na začátku ostych nechut', chci do hloubky, ale zase ostych, tlupozní, byl jsem vtažen a teď mi to tam někde drnká - těšící, klidná temnota
- tohle se podle mě povedlo
- vždycky mě překvapí hlas vnitřního cenzora

DARK side jsou zdegenerované touhy a potřeby, Pastí je být frustrovaný a obracet svou nespokojenost proti sobě nebo druhým ... tak jen živíme démony a oni pak začnou řídit nás.

Co s tím dělat:

- chytit a neukládat do dark side
- zajít si dovnitř vytáhnout něco na světlo a oživit ... touhu, oživit ...

Násilí/agresivita

já chci zabít ty, který dělali holokaust - chci mít charakter jako ch. winton-chceš moc a uznání

někdy mě štve manželka opakovaním - chci jí pomoci - chci aby byla jiná a neublížovala mi

"mlácení pěstí do ruky" - chci najít cestu jak to bezpečně dostat ven - ???

děším se toho že necítím nic, opovržení - chci sílu změnit to co mi ubližuje - odvaha být autentický

vybuchuju a jsem zbytečně agresivní na děti - chci mít nadhled a nevybuchovat - přeju si víc ovládat děti - větší vlastní hodnota (nedaná dětmi)

řvu a zastrašuju, bil jsem dítě - potřebuješ hranice, co si můžeš dovolit - aby ti je taky někdo dal, třeba nekompromisně
"chci svoje emoce znát, než je začnu vyjadřovat"

Jsem vtahovačnej - chci aby se mě věci tolik nedotýkali - chci být pevný nejen navenek

Dokážu říci svinstvo jen abych měl navrch - chci vyhrát - moc (sebehodnota)

Pozn. Chybí sex a sprostý slova

Existuje násilí, které lze ospravedlnit?:

Názory:

- sebeobrana, násilí proti blízkým osobám
- k přežití, potravě
- myslím, že to výchovný, občas plácnout
- sebeobrana v rozměru války
- podpořit ideu třeba i násilím, ne jen intelektuálně
- bránit svůj prostor
- není ospravedlnitelné, ale reálné
- беру si co chci
- násilí není ospravedlnitelné, zabíjení ano
- násilí je důležité, ale čestné a zodpovědné - nést důsledky
- v souboji ano
- sporty

Zrada

Nezabránil jsem sebevraždě - chci dokázat mluvit o tom jsem dokázal - potřebuješ překonat falešný ostych

Nejsem k sobě upřímný - chci se uvolnit, užívat si sám sebe - přeju si být svobodnější

Zradil jsem svou ženu - chtěl jsem žít lepší život - "měl bych se omluvit" - potřebuju se rozloučit s minulostí

Podváděl jsem svou ženu - chci se cítit jako chlap bez potvrzování přes ženy - potřebuješ najít alternativní zdroje

Pomlouvám ostatní - potřebuju být lepší než oni - potřebuju jim to umět říct přímo

Ponížil jsem bratra - nechci se vyvyšovat - potřebuju partnerskou komunikaci

Raději se vyseru na děti, než to plánovat ...chci si to užít

Ot: Je nevěra ospravedlnitelná? (sex)

- pokud je domluva všech 3
- je vždycky neospravedlnitelná
- jako lék na depresi
- jako ukázka mojí neschopnosti
- polygamie supluje sociální a ekonomické systémy
- nevěra je symptomem nezdravého partnerského vztahu
- pokud to není nějak funkční - nemoci ...
- ano, pokud se to ten druhý nedozví ...

Depka a šílenství

Co mám neuzavřené-zápasím:

- strach a úzkost z toho, že nemůžu ovlivnit co se mě a ostatním děje - mám nízké sebevědomí -strach, že nebudu milován - poseru se z toho, když mi autorita neschválí to, co dělám-jsem nejistej svou hodnotou - strach, že nežiju tak jak bych chtěl-**mám strach se rozhodnout**
- nemám zpracovanou svou nevěru - nepřijímám rozhodnutí - nechci slyšet pravdu - mám strach si přiznat, že nejsem muž jedné ženy - strach že nejsem dokonalej- strach si přiznat, že jsem si to užil - chci mít zadní vrátka zase zpátky do kundy-mám strach, že mi jedna žena nestačí - co mám dělat s tou bolestí, co jsem způsobil - **odpuštění si**
- bojím se samoty a opuštění- bojím se toho je ve mně - být sám jenebpečné-strach z odmítnutí- mám strach slyšet důvody, proč mě ostatní opouštějí-nechci skončit jako táta
- neodpustil jsem otci, že se o mne nestaral- bojím se toho, že budu stejnej jako on-mám strach se ho zeptat z očí do očí-když se nepotkám z otcem, nemůžu se s ním rozejít - mám strach ho mít rád, aby mne znova nezklamal- bojím se být dospělý a opustit dětství-bojím se, že neobstojím jako otec- **strach, že nezvládnou svou roli**
- strach z rozhodnutí, váhání, nevyhraněnosti - nevěřím, že se dokážu rozhodnout-nevím co chci-**chci zpátky vztah a doplnit rodinu**-nechci si přiznat jak moc chci rodinu-strach ze selhání
- mám strach, že nebudu mít rád dost svého syna jako táta neměl rád mě - **dělám to jak to nejlip umím**-nevím jestli ustojím, že můj syn má vlastní cestu-mám strach z vlastní otevřené i skryté agrese vůči svému synovi-to musí vědět, že ho mám rád-bojím se přiznat, že v některých aspektech jsem stejný jako otec - nevážím si sebe a bojím se, že si mne nebude vážit můj syn-bojím se být starý a nezávislého syna-přijetí (otcových chyb ???)
- strach, že selžu, nebudu mít dostatek síly - někdo prokoukne, že nejsem takovej machr-strach, že klamu sám sebe- strach, že vždycky jde udělat víc-moje rodiče po mě chtěli abych jim dělal radost-na všechno jsem kurva sám- kdo poslouchá moje potřeby- musím to všechno vydržet a zasloužit si - můžu dát najevo slabost a kde? - můžu si taky jen tak užívat

Reflexe den 2:

- už mám počesané dárky
- nic nového jsme neobjevil, ale popsal, a vím co budu s tím dělat
- jsem nadšený ze skupiny
- spousta rezonancí, skvělé postřehy
- otevřel jsem vrátka a podíval se na druhou stranu a tuším jak to hodit na osvětlenou stranu
- i když to nebylo příjemný, bylo to ale výživný, jsem obrazně zadýchanej
- málem jsem odjel, pak jsem to vydržel, byly momenty který mě dostaly ... znám je a nevím co s nimi
- potěšila mě svoboda hry, bylo mě dobře
- mám radost z uvědoměním, že jsme tu každý se svým, každej má svojí

LOM DSM workshop zápis 26.-27.3.2010

Den 3:

1 slovo

úleva

dřeň

celkem dobrý

plnění dluhů

krajina

pochopení

permoník

posun

vděk a slzy

jo

nezlob se

už vím kudy