

## 8. setkání

### PROZKOUMAT SVÉ POTŘEBY

#### Shrnutí

K alkoholu/drogám se můžeme obrátit, když se snažíme naplnit své potřeby v daném okamžiku. Mezi tyto potřeby patří i ty prospěšné a zdravé, které všichni jako liské bytosti máme: např. potřeba pocitu bezpečí, úlevy, vlivu na události, napojení na ostatní, pocitu štěstí a živosti.

Návykové látky nám nedají to, co slibují. V dlouhodobé perspektivě užívání alkoholu/drog naše potřeby nenaplnuje. Je samozřejmě zcela pochopitelné, že se k nim obrátíme. Mít nutkání užít alkohol/drogu či návykové látky vyhledávat není nijak „špatně“. V těchto chvílích se snažíme pečovat o sebe a naplnit své potřeby, jako všichni ostatní lidé.

Všímavost nám pomáhá dívat se „pod“ prvotní nutkání k užití alkoholu/drogy a prozkoumat své hlubší potřeby, které v tu chvíli možná máme. Když nutkání přijde, můžeme se zabrzdit a zeptat se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?“* Rozeznání toho, co v tu chvíli opravu potřebujeme, nám pomáhá rozhodovat se moudře — místo automatického obrácení se k alkoholu/drogám.

## Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace zkoumání potřeb.

## Neformální cvičení

**Okamžiky:** Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

**Obtíže:** Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či nutkání. Zvažte své potřeby. Zeptejte se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?“*

**Činnosti:** Cvičte všímavost k přírodě, když jste venku. Vnešte zvědavé uvědomování do různých prožitků v přírodě, když vnímáte např. oblohu, oblaka, vítr, rostliny, stromy či zvířata.

## Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

## 8.1 Slovní zásoba pro potřeby<sup>7</sup>

Můžete použít následující soupis potřeb jako inspiraci pro rozšíření palety potřeb, které v sobě dokážete rozpoznat a pojmenovat.

- autonomie
  - vybírat si sny/cíle/hodnoty
  - vybírat si plány pro naplnění svých snů, cílů, hodnot
- slavení
  - slavení výtvorů života a naplněných snů
  - slavení ztrát: blízkých lidí, snů, ... (truchlení)
- integrita
  - autenticita
  - tvořivost, kreativita
  - smysl
  - sebehodnota
- propojenost
  - přijetí
  - ocenění
  - blízkost
  - společenství
  - ohleduplnost
  - přispívat k obohacení života
  - emoční bezpečí
  - soucit, empatie
  - upřímnost (posilující upřímnost, díky které se můžeme učit z vlastních omezení)
  - láska
- ujištění
- respekt
- podpora
- důvěra
- porozumění
- péče o tělo
  - vzduch
  - jídlo
  - pohyb, cvičení
  - ochrana před život ohrožujícími organismy: viry, bakteriemi, hmyzem, dravou zvěří
- odpočinek
- sexuální vyjádření
- přístřeší
- dotyk
- voda
- hra
  - zábava
  - smích
- duchovní společenství
  - krása
  - soulad, harmonie
  - inspirace
  - řád
  - pokoj, mír

<sup>7</sup> Podle *Feelings and needs we all have* — <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/>.