

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 potřeby³

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

³ Podle *Feelings and needs we all have* — <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/>.