

TRNAVSKÁ UNIVERZITA V TRNAVE
TEOLOGICKÁ FAKULTA

Esej - syntéza portfólií

Akademický rok: LS 2024/25

Predmet: Praktická výučba - Counseling 6

Mgr. Martina Lokaj

Kto som? Odkiaľ prichádzam? Kam kráčam...? Otázky, ktoré som si začala klásť pred pár rokmi ma postupne priviedli k štúdiu na Teologickej fakulte, aj keď to nebol môj pôvodný zámer. Hľadala som psychoterapeutický výcvik, našla som Counseling. Po zadaní úlohy na vypracovanie prvého portfólia tieto otázky znovu ožili. Počiatočný strach z toho ako vypracujem túto úlohu sa postupne premenil a portfólia sa stali pre mňa najzaujímavejšou úlohou, na ktorú som si nechávala dostatočné množstvo času na premýšľanie a vypracovanie. Uvidela som pri tom svoj zmysel pre symboliku, ktorý sa prejavil pri maľovaní a lepení obrázkov. Poskytlo mi to čas na plné prežitie - postkontakt, na uzatváranie a ukončenie semestra. Keď sa obzriem späť, v **1. ročníku** bolo pre mňa dôležité pomenovanie zdrojov zvládania (talentov) a svojich limitov. Neskôr som uvidela ako mi pomohli a tiež poslúžili v priblížení sa iným. Časom a priberaním zručnosti počas štúdia k nim pribudli aj iné zdroje ((rozváznosť, sebaregulácia, zmysel pre rovnováhu, hranice, seba porozumenie, otvorenosť) a limity sa stali skôr zdrojom múdrosti a prestali predstavovať až taký problém. Slovo váhajúca, hľadajúca s množstvom nezodpovedaných otázok a dilem je pre toto obdobie pre mňa najvýstižnejšie. Najviac ma zaujal fenomenologický, gestalt a salutogénny prístup, potenciál človeka, seba poznanie a prijatie svojich tieňov, vzájomné dialogické stretnutie a stretnutie s posvätnom a tajomstvom. Oslovovala ma úcta, súcitiť, rovnocennosť, otvorenosť pre rôzne druhy pohľadu, dopĺňanie zdrojov - toho čo prináša život, nechať sa spoznať, vlastná dôležitosť - zbavenie sa ilúzií. V **2. ročníku** ma zaujali humanistický, existenciálny a naratívny prístup a tiež systemický prístup V. Satirovej. Pozornosť som venovala kríze, obranným mechanizmom, vnútorným konfliktom, individualite, identite, hodnotám a ich uskutočňovaniu, celostnému pohľadu na človeka a všetky zložky osobnosti, seba prijatie, akceptácii a integrácii, prijatiu osudu, zmene a dynamike rastu, osobnosti counselora - „spôsobu bytia“. Uvidela som dôležitosť sociálnej siete a integrálnej výchovy. Rezonujú vo mne: cvičenie uhol pohľadu, zmena postoja (odovzdanosť, alebo postoj k tomu čo nemôžem zmeniť) a dokončený cyklus (spôsob ukončovania, pokora, odchod so ct'ou - predpoklad pre nový začiatok - ďakovať a sláviť). Najväčšie stopy vo mne zanechala púť, ktorú sme spolu absolvovali a ktorá bola pre mňa veľkým zdrojom seba poznania, poznávania iných, solidarity a sily priateľstva a tiež prax a stretnutia v Rodinkove. V **3. ročníku** ma zaujali komunikačné teórie, logoterapia, transakčná analýza a analytická psychológia C. G. Junga. Venovala som sa vplyvu zmien, ideológií a sociálneho prostredia na človeka a jeho myslenie. Zaujímali ma roviny identity, vývoj identity, proces individuácie, hodnota ženskosti, objavovanie možností a manželstvo ako psychologický vzťah - „premena duše“. Dôležité bolo pre mňa otváranie tém ako: transcendencia, noetická dimenzia osobnosti, vzťah s Bohom, dialogické stretnutie, konfrontácia s existenciálnymi (smrť, sloboda, osamelosť, zmysel života), uvažovanie nad tým čo je večné a nad plynutím času. Uvedomila som si prospešnosť zmeny, premýšľala nad tým čo strácam, keď nastáva zmena. Rezonovalo so mnou oslobodenie, keď prekonávam strach. Oslobodenie sa mi spájalo aj so slobodou od očakávaní výsledku. Precítila som dôležitosť zakorenenia, opory a bezpečia domova. Posun u seba vnímam v sebaúcte, sebaobraze, vnímaní zodpovednosti a zvoľnení nárokov na seba. Zaoberala som sa tiež odpustením sebe, Bohu a iným čo prispelo k zmierneniu sebahodnotenia, uvoľneniu a prijatiu minulosti a situácii, ktoré sa udiali v mojom živote. Cítim väčšiu otvorenosť a dôveru, postupne si dovoľujem nechávať voľný priebeh a dovoľujem situáciám, aby ma pretvárali, nechávam sa prekvapiť. Pracovala som aj so svojou odvahou. Do portfólií som dávala aj nespracované veci, ktoré ma potom často prekvapili. Pri

práciach som sa púšťala aj do tém, ktoré boli pre mňa ťažké, preto mi niekedy ich vypracovanie trvalo viac dní ako som predpokladala. Profesori a spolužiaci, boli ste pre mňa inšpiráciou, čo mi pomohlo dotiahnuť niektoré dôležité veci v mojom živote. Mnohé výroky ma oslobodili od seba samej a sebestrednosti, že zmenu robím ja a dovolili mi tak prenechať priestor Prozreteľnosti. Counseling sa tak stal pre mňa nástrojom pre dialóg a stretnutím vo vzťahovej hĺbke, kde sa otvárame osloveniu a zmene. Pred a aj počas štúdia som párkrát zapochybovala o sebe a vhodnosti mojej orientácie na pomáhajúcu profesiu. Dnes sa teším, že som si vybrala túto cestu a viem, že v nej zotrvám. Štúdium mi pomohlo objaviť nové zdroje a ukázalo ako prekonávať limity. Ukázalo mi ako sa mám v prvom rade postarať o seba, aby som sa mohla potom priblížiť k iným.