Tvorivá úloha č. 6

Psychospirituálna kríza

Dokument *Z temnoty duše... světlo*, dokument, 2017, Cz

https://www.youtube.com/watch?v=5D18SHJDxn8&t=3712s

Upozornenie na začiatok: tento dokumentu môže byť pre niekoho ťažký. Ak zistíte, že máte pri jeho pozeraní príliš silné emócie a vnútorný odpor, prosím, nepozerajte ďalej, a vypnite ho. V taktom prípade bude Vašou domácou úlohou opísať mi dôsledne Vašu reakciu, emócie a myšlienky, ktoré sprevádzali vnútorný nesúhlas či potrebu dokument vypnúť.

Pre ostatných:
Pozrite si dokument *Z temnoty duše... světlo* , dokument, 2017, Cz

a odpovedzte na otázky:

1) Je téma pre Vás nová? Alebo ste sa s ňou už stretli?
2) Sú pre Vás zážitky popísané v dokumente uveriteľné? Prijateľné? Neprijateľné? Vzbudzujú vo Vás strach, nedôveru alebo iné, možno aj pozitívne emócie?
3) Poznáte niekoho, kto si niečo podobné prežil? Prežíva?
4) Osobné dojmy, pocity z dokumentu – úprimne popíšte.
5) Ktorá osoba hovoriaca svoj osobný príbeh P-S krízy Vás zaujala najviac a prečo?
6) Zamyslite sa: prečo je bezpečné prostredie, nehodnotiace prijatie a pochopenie najdôležitejšou pomocou ľuďom v P-S kríze?

Rada: Ako dobrí psychológovia, neposudzujte objektívnu realitu opisovaných zážitkov, ale subjektívnu a existenciálnu hodnotu skúsenosti zmenených stavov vedomia.

Ďakujem! Teším sa na Vaše odpovede.

Psychospirituálna kríza je relatívne zriedkavou formou duchovného „prebúdzania sa“ a vypriadavania sa s traumou. Pre väčšinu z nás existujú oveľa pokojnejšie, menej dramatické formy spirituálneho wake-up call-u 😊 .