

ZUZANA HASKOVA

Keď som pred tromi rokmi nastupovala na túto školu, netušila som, že nastupujem nielen na cestu vzdelávania, ale predovšetkým na cestu k sebe samej. Navonok to vyzeralo, ako klasické štúdium – prednášky, online vyučovanie, prax, skúšky.... Štúdium, ktoré som vnímala ako cestu k povolaniu, sa premenilo na cestu k sebe. Vo vnútri sa postupne odohrávala niečo omnoho hlbšie. A tu a teraz stojím s veľkou vďakou a pokorou za tie tri roky štúdia.

Na začiatku som očakávala, že sa naučím, ako pomáhať druhým, pochopiť ich zranenia, poskytnúť im oporu. Myslela som si, že budem zachraňovať svet a ľudí. No zistila som, že nebude to až také jednoduché, že skutočná záchrana nie je možná bez záchrany a porozumenia samej seba. Nemôžem pomáhať iným, kým nepomôžem najprv sebe a nezachrániť svoj vlastný vnútorný svet.

Hneď na začiatku, presne na hodine Praktického Counselingu, som ale zistila, že counselingu nie je o ponúkaní návodov a dávaní rád, ale o schopnosti byť v prítomnosti s druhým. Byť pri druhom človeku, skutočne ho počúvať, nehodnotiť, neposudzovať. No a aj tieto schopnosti si vyžadovali, aby som toto najprv pochopila a objavila v sebe.

Počas štúdia som sa na rôznych predmetoch stretávala sama so sebou - pri skupinových cvičeniach, zdieľaniach, sebareflexií, v témach, ktoré niečo vo mne otvárali. Niektoré chvíle boli naozaj náročné - bola som úplne rozhádzaná. Rozpadávali sa mi presvedčenia, ktorým som dovtedy verila. V týchto momentoch som sa učila uzdravovať vlastné zranenia, pochybnosti, vlastnú inkongruenciu a nachádzala vlastnú hĺbku, citlivosť a nanovo objavovala zmysel - prečo vlastne som tu a čo tu robím a kto vlastne som.

Začala som si všímať, ako sa mení môj pohľad vnímania iných, ale aj pohľad na seba samu. Uvedomila som si, že vďaka poznaniu za každým jedným je niečo, čo nie je viditeľné oku, ale je viditeľné srdcu (nielen rozumom). Zraniteľnosť už nie je slabosť, ale naopak veľkosťou. Je to chvíľa, v ktorej sa dvaja ľudia skutočne môžu stretnúť a môže nastať zmena na oboch stranách.

Vďaka týmto rokom som získala veľa odborných poznatkov, informácii, nástrojov, metód a know-how. Ale to najcennejšie, čo som získala je - osobná transformácia. Už nepotrebujem dokazovať svoju hodnotu výkonom, číslami ani slovami. Viem, kto som a to mi stačí. Vďaka praktickým aktivitám som si to uvedomila, a že je úplne v poriadku, byť kongruentným a autentickým človekom so všetkými svojimi stránkami.

Moja cesta ešte nekončí, práve naopak začína. Viem, že moja cesta učenia sa nikdy neskončí a bude sa neustále vyvíjať a rásť. Viem, že základ je pevný a môžem na ňom ďalej pracovať. Som vďačná za všetky skúsenosti, ktoré som dostala. Som vďačná za vyučujúcich a ich odbornosť a ľudskosť a tiež mojich spolužiakov, s ktorými som si prešla cestou sebauvedomenia a sebaaktualizácie.

Counseling vnímam, ako niečo živé, osobné a hlboké. Je to o počúvaní, pokore, o prítomnosti byť s tým druhým a vidieť ho jeho očami. Aj to mi ukázalo lepšie chápať pocity a emócie druhých. Je to proces, v ktorom nie sú potrebné návody, ale schopnosť vytvoriť bezpečný priestor, v ktorom si klient môže objaviť vlastné odpovede. A mojou úlohou nie je je niest' ich ťažkosti, ale byť svetlom, ktoré im môže ukázať na silu, ktorú majú v sebe.

Táto moja cesta ma formovala nielen ako budúcu counselorku, ale predovšetkým ako človeka, ktorá našiel zmysle svojho bytia. Bolo to obdobie poznania, pochopenia, transformácie a úcty. Odchádzam s hlbším porozumením samej seba a s odhodlaním sprevádzať druhých na ich vlastných cestách k rastu, uzdraveniu a zmene.