

## Schéma životopisu

**Životopis by měl obsahovat tři hlavní části - cca 10 normostran textu :**

1. Důležité (subjektivně i objektivně) **okamžiky** svého života, které znamenají určité milníky na životní cestě
2. Důležité **vztahy** k lidem ve svém životě, kteří zasahovaly do vašeho života – rodina, přátelé, autority, partneři apod.
3. **Motivace** k sebezkušenostnímu výcviku – představa, k čemu výcvik použijí, profesionální ambice

### Podrobný návod k vypracování životopisu

*(není třeba odpovídat na všechny otázky, ale zmínit se o těch, které považujeme pro svůj osobnostní vývoj za podstatné)*

#### 1. Dětství

- **Těhotenství:**
  - popište rodinnou atmosféru, v které probíhalo vaše těhotenství, případné komplikace, stresy či nemoci během těhotenství vaší matky, jak moc jste byl/a očekáván/a
- **Porod: případné komplikace, atmosféra kolem porodu**
- **Celková rodinná situace:**
  - popište atmosféru, do které jste se narodil/a
  - charakterizujte oba rody, z kterých pocházíte, jejich společenské, finanční postavení, vzdělanostní a kulturní pozadí a jeho vývoj v historii
  - stručně charakterizujte jednotlivé členy domácnosti, případně zásadní změny
  - hospodaření s majetkovými, emocionálními i duchovními statky
  - charakterizujte uzavřenost/otevřenost rodinného systému se změnami ve vývoji
  - popište fyzické i duševní nemoci v rodě včetně zhoubných vášní a závislostí
  - místa, kde jste vyrůstal, změny, bytové poměry
- **Charakteristika otce a matky:**
  - Kolik roků měl/a při Vašem narození?
  - Jaký byl/a člověk?
  - Jakým člověkem je dnes?
  - Co je pro něj/ní charakteristické?
  - Jakou roli hrál/a ve Vašem rodinném životě?
  - Dokázal/a se prosadit?
  - Jaký postoj měl/a k Vaší matce/otci, dětem, k Vám ? Jaké postoje jste měli Vy k němu/ní?
  - Jak jste jej/jí prožívali (chladnost, vřelost, něžnost, pocit bezpečí, hravost s Vámi ....)
  - Jak se choval/a, když se zlobil/a (jak jste to prožíval/a)?
  - Jaký je váš vzájemný vztah dnes, jak daleko od sebe žijete, scházíte se, vcházíte v kontakt?
- **Sourozenci:**
  - vyjmenujte postupně dle věku i nevlastní, adoptivní, i již nežijící a charakterizujte je
  - popište jejich základní životní linii včetně onemocnění

- charakterizujte váš vzájemný vztah a jeho vývoj až do současnosti
- **Další důležité osoby:**
  - stručně je charakterizujte se vzájemnou historií vztahu
- **Rané dětství:**
  - kojení, nepřítomnost matky v některých údobích a vaše reakce na ně, nemoci, problémy vývojové (nočník, chůze, řeč, jesle, školka)
  - nejčastější požadavky, zákazy, obavy a přání, tresty a odměny
  - významné zážitky
- **Školy: jesle, školka, škola, další vzdělávání**
  - za jakých poměrů a s jakým naladěním jste nástup do každé instituce prožíval
  - jak jste se postupně vyrovnával s jejími požadavky a požadavky učitelů
  - co vás tam bavilo, co bylo pro vás utrpením
  - jaké jste měl vztahy se spolužáky a učiteli, postavení v kolektivu a jeho vývoj
  - zastával jste nějakou funkci v kolektivu, jak jste obstál
  - nějaké zvláštní zážitky (šikana, zvl. vztah s učitelem, soutěže, výjezdy školy)
  - významná přátelství a jejich vývoj
  - podílel jste se v pozdějším vzdělávání na výběru školy

## 2. Zaměstnání:

- popis průběhu jednotlivých zaměstnání, možnost seberealizace, spokojenost vaše a nadřízených, konflikty, způsob ukončení
- finanční poměry v nich, jak jste je prožíval
- problémy, na které jste narazil, jejich případné opakování, a způsob jejich řešení
- ocenění, kterých se vám dostalo, jak jste je prožíval
- nynější zaměstnání – spokojenost, práce s ohledem na výcvik, přizpůsobení životního stylu svému zaměstnání apod., spokojenost partnera s vaším zaměstnáním, dojíždění do práce, případné odloučení – jak jej vaši nejbližší prožívají
- krátkodobé plány i dlouhodobé vize týkající se toho, co byste chtěl dělat, případně snění

## 3. Volný čas: (koníčky, zájmy, sporty, vztahy, zábava ...)

- jak, kde a s kým jste trávil volný čas v průběhu svého života
- co vám to přinášelo, co vám to přináší nyní
- současný stav

## 4. Vojenská/náhradní vojenská služba:

- trvání, pozice, druh činnosti
- jak jste situaci postupně prožíval, případné mimořádné události
- vztahy s přáteli, nadřízenými
- způsob trávení volného času – drogy, vzdělávání, vztahy....

## 5. Sexuální vývoj:

- jak jste se v dětství se sexem setkal, vaše prožívání a postoj k němu
- začátek vašeho sexuálního života – měsíčky, první výrony semene, onanie, váš první intimní styk za jakých okolností, s jakým prožíváním
- vaše hledání, tendence, sklony a fantazie v této oblasti, jak jste se s tím vyrovnával
- vývoj známostí s popisem partnerů, délka známosti, průběh, vaše postavení, prožívání a aktivita v nich, způsob jejich ukončení
- reakce okolí na vaše vztahy

## 6. Partnerství:

- chronologický popis vývoje vašich partnerství, jak dlouho trvaly, jak byly ukončeny, jak se vám dařilo se s rozchodem vyrovnat
- soužití, manželství, rozvody

- o vaše prožívání a postoj ve vztahu, vaše pozice a prosazování v něm, hodnota vztahu pro vás
- o popis vašich partnerů, věkový rozdíl, jejich rodinné pozadí, jak jste se s tím vyrovnával
- o problémy s rodinnými členy, přáteli a kolegy vašeho partnera
- o případné komplikace, problémy v nějakém z vašich vztahů (nemoci, emigrace, úmrtí ...) a způsob vašeho vyrovnávání se s nimi
- o současná situace – popište svůj vztah k tomuto vztahu, jeho vývoj, vaše případná očekávání do budoucnosti

### **7. Děti:**

- o vlastní děti – situace jejich narození, péče o ně, nemoci, odloučení, případná úmrtí, současná situace, popište jejich vlastnosti, případně starosti o jejich výchovu
- o adoptivní děti, děti, s kterými žijete v rámci soužití s partnerkou, která je jejich matkou
- o jak děti nesly případné vaše změny, které se jich dotýkaly

### **8. Já:**

- o Tělo - vztah k vašemu tělu, péče o něj a jeho pěstění či kultivace a vaše pocity při tom, příjemné i nepříjemné prožitky vztahující se k tělu, oblékání, líčení, služby – kadeřník, sauna ..., prožitky vztahující se k nějaké činnosti – např. sport, sex, únava, pocení, koupel ....
- o popište sebe, jak by vás asi popsali druzí a co byste o sobě napsal vy sám – vlastnosti, přednosti a handicap, psychosomatické problémy a nemoci, trvalé postižení, psychické, sociální i existenční problémy, úvahy či pokusy o suicidium, závislosti, opakující se vzorce chování, typické vztahy a postavení v nich, vaše typické způsoby vyrovnávání se stresem
- o současná situace – obavy, strach, přání, plány do budoucna
- o spirituální vývoj – vaše náboženské vyznání či víra, vývoj úvah o smyslu vašeho života, oddání se některým činnostem v určitém životním období, pocity přesahování sebe či prožitky sepětí s řádem vesmíru, zvláštní zážitky přesahující vaše chápání, vrcholové zážitky pocitu plné seberealizace a naplnění vašeho života, pocity závratného štěstí či naprostého zmaru a nicoty, co vidíte jako svůj životní cíl a možnost prožitku štěstí a naplnění vašeho života  
- budoucnost – vaše reálné představy do budoucna, zvláště v průběhu oněch 5ti let, kdy budete procházet výcvikem, případně vaše úsilí směřující k dosažení nějakého cíle v budoucnu, napište taktéž o svých zatím nereálných přáních a touhách, jakkoli fantastických.

### **9. Výcvik:**

- o motivace k výcviku, co nebo kdo vás k němu přivedl,
- o očekávání výsledku od výcviku, představa, jak jej využijete v osobní i profesionální oblasti
- o druhy psychoterapeutického školení či výcviku, které jste zatím absolvoval, jejich délku a zaměření, s jakým výsledkem (popište dle pořadí)

### **10. Psychologické/psychiatrické ošetření:**

- o potíže psychologického či psychiatrického rázu, v jakém věku, jak se projevovaly a jak dlouho trvaly, jak velké bylo ošetření (poradenská konzultace, ambulantní léčba, ústavní pobyt) , s jakým výsledkem
- o uveďte souvislosti, pokud je znáte, které s tímto výskytem byly spojeny, jak dlouho tyto potíže trvaly, než se dostaly k odborníkovi
- o vaše současná situace s ohledem na tato ošetření, jak se nyní cítíte, zda jste v péči psychologické či psychiatrické