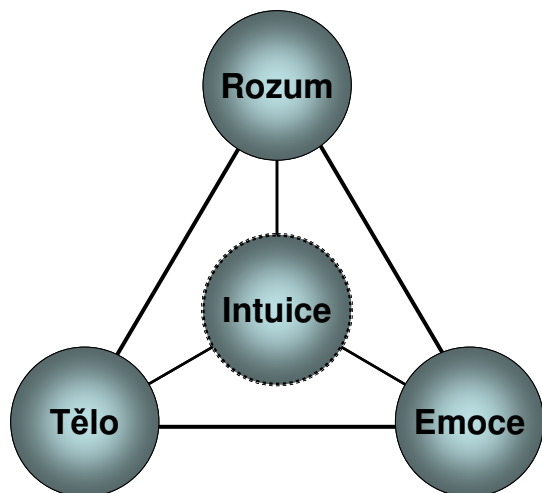
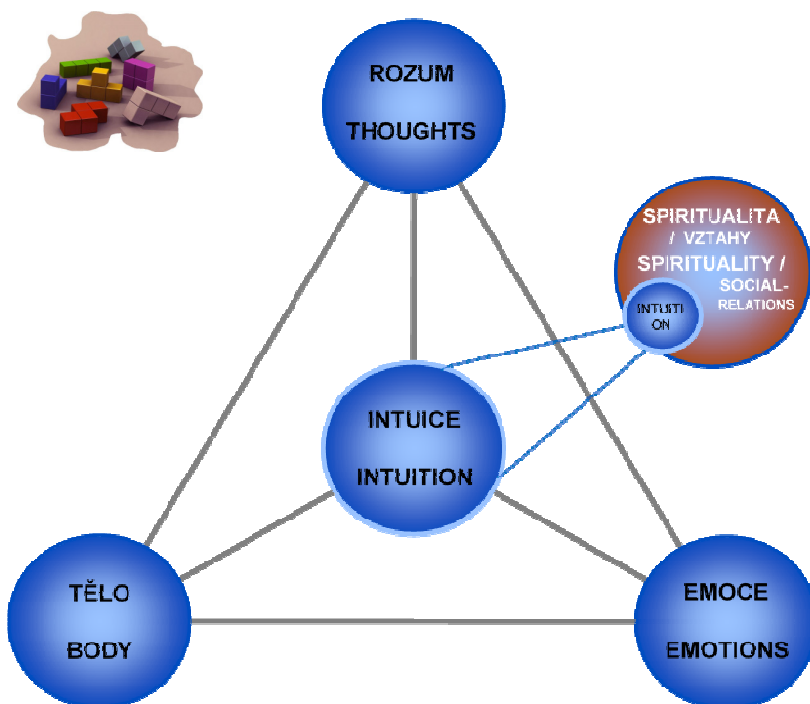




Model TERI



Model TE(T)RI(S)



Stručný komentář:

Model TERI je složen ze tří součástí – těla, emocí a rozumu, které tvoří základnu trojbokého jehlanu a jsou v ideálním případě volně propojeny jeden s druhým. Následně dochází k propojení také se čtvrtým vrcholem jehlanu – s *intuicí*. Je-li tomu tak, můžeme reagovat na životní události rychle, volně a intuitivně – ve smyslu bezprostředně, bez prodlevy způsobené zahlcením emocemi, tělesnou nepohodou či mnoha myšlenkami.

Vzhledem k psychotherapeutickému procesu je Model TERI poměrně blízký modelu osobnosti, který popsal *Carl G. Jung*. Jungův model osobnosti je charakterizovaný čtyřmi do dvojic uspořádanými funkcemi:

myšlení – cítění,
vnímání – intuice,

který dále zajímavě dopracovala například *Marie-Louise von Franz*, konceptem tzv. *inferiorní funkce* (ve vztahu k hladině vědomí).

V návaznosti na Franzovou pak lze pochopit důvod, proč lidé, u nichž dominuje racionální, rozumové uchopení reality, mívají o něco komplikovanější přístup ke svým emocím. Právě pro tyto osoby je způsob práce se zaměřením na tělesné procesy velmi cennou součástí psychotherapeutického procesu – a to i proto, že poměrně často s tělesnými symptomy do psychotherapie přicházejí (jakoby jim tělo říkalo: „Už dost! Podívej se na sebe...“). Obdobně i lidem „jimž emotivita vládne“ je vhodné ukázat propojení mezi tělesnými a emotivními složkami jedince. „Zakotvení“ přes tělesné projevy a jejich zvládnání pak pomůže v dalším vývoji a zvládnání i emočních přepětí, zátěží či „kolapsových stavů“ v běžném životě.

Informace, které nám nabízí naše tělo, mohou být využity jako cesta k podstatě potíží, které nás trápí, jako cesta k nezpracovaným (často i neuvědomovaným) emocím, které pak ovlivňují náš život tak jak se nám to nelíbí (a to bez ohledu na to, jestli nám „vládne“ rozum či emoce). Je to jedna z možných cest, kterými se lze vydat při svém dalším sebe-rozvoji. Současně je však nutné mít na mysli, že i tato cesta má své zákonitosti, svá pravidla a svůj vývoj. Ke zkratkám a všemocnosti, které nabízí některé – rádo by léčitelské – praktiky je nutno být velmi obezřetnými!

Model TE(T)RI(S) obohacuje jednoduchý model TERI o

(1) procesuální cestu k emocím (E) přes opětovnou reflexi procesů v těle (T) – většina emocí totiž primárně souvisí se somatickými/fyziologickými korelátami (např. hormony); a

(2) o spiritualitu (v nejširším pojetí - tedy spojení vnímání sebezpřesahujícího s vnímáním /a začleňováním se do sociálních vztahů).