



Otec a ja

A) Pozvi svojho otca na prechádzku do lesa

Vezmi si fotografie svojho otca (pokiaľ nemáš fotku nevadí) a choď na prechádzku do lesa na minimálne jeden a pol až dve hodiny. Veď pri tom rozhovor s otcom ako by tam bol s tebou o tom, čo ťa bolelo vo vašom vzťahu, keď si bol chlapec alebo pubertiak, kde si sa cítil opustený, nevidený, nevypočutý, odmietnutý, ponižovaný, týraný, bitý.

Je jedno, či si s otcom žil alebo nie, je jedno, či otec žil v tej dobe alebo už nie, ty si to mohol vnímať, keď otec odišiel kvôli rozvodu alebo zomrel, tak si sa možno cítil zradený, opustený, odmietnutý.

Cieľom je nechať vyplávať na povrch udalosti a spomienky, ktoré v sebe ako muž nesieš v súvislosti s otcom.

- Povedz mu, čo si mu celý život chcel povedať a on tam nebol, alebo nemal odvalu alebo čas ti naslúchať.
- Môžeš mu povedať aj milé veci, za čo si mu vďačný, čo krásne ste spolu zažili a chceš mu to povedať.

B) Popíš svojho otca, popíš seba

1. napíš si na papier ako by si popísal svojho otca, ako si ho vnímal a vnímaš. môžeš použiť prídavné mená alebo krátky opis (napr. arogantný, agresívny, tichý...)
2. označ si pri jednotlivých opisoch, kde sa ty chováš presne tak, kedy ty reaguješ ako tvoj otec, prípadne robíš presný opak toho, čo robil tvoj otec

C) Napíš si dopis s ospravedlnením od svojho otca

Možno do dnes čakáš na nejaké ospravedlnenie od svojho otca, no tá možno až do smrti nepríde. Preto ťa pozývame k tomu, aby si navnímal svojho otca a napísal si sám sebe ospravedľujúci dopis od neho jeho slovami - prečo vtedy reagoval tak ako reagoval, čo ho k tomu viedlo podľa teba, atď môžeš si spomenúť na mnohé krivdy, nedorozumenia, zranenia z vášho vzťahu..... piš dopis akoby slovami otca smerom k tebe. Môže začínať slovami napr. Milý môj milovaný syn....