

Jak vystoupit z vlastního stínu

Marie Terezie Nováková

A stylized graphic of a human head profile, facing right. The head is composed of several overlapping, semi-transparent shapes in various shades of green and yellow, creating a layered, ethereal effect. The background is a solid dark blue.

Najděte
v sobě sílu

Jak vystoupit z vlastního stínu

Marie Terezie Nováková

A stylized graphic of a human head profile in white, facing left. The head is composed of several overlapping, semi-transparent layers of different shades of gray, creating a sense of depth and movement. The background is dark gray.

Najděte
v sobě sílu

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Ing. Mgr. Marie Terezie Nováková

Jak vystoupit z vlastního stínu

Najděte v sobě sílu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8603. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Dana Pokorná

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4990-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-4989-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-3698-8 (print)

Obsah

| | |
|--|----|
| O autorce | 9 |
| Předmluva | 11 |
| Úvod | 13 |
| | |
| 1. KAPITOLA | |
| Já a můj stín motýlích křídel | 15 |
| 1.1 Setkání se stínem | 15 |
| Ukradený svět? | 16 |
| 1.2 Ukrytý svět našeho podvědomí | 20 |
| Co vidíte, když zahlédnete motýla? | 20 |
| 1.3 Zranitelný svět „citlivek“ | 24 |
| Soužití s citlivými osobnostmi | 29 |
| 1.4 Jak pracovat se stínem | 30 |
| | |
| 2. KAPITOLA | |
| Zmatený motýl – když hovoří emoce | 35 |
| 2.1 Emoční ideál – přijetí a zpracování emocí | 37 |
| 2.2 Emoční brzda – moc strachu | 39 |
| 2.3 Síla malého trpaslíka – to nezvládneš! | 43 |
| Co s námi tréma dělá | 45 |
| 2.4 Emoční posila – vyšší emoce | 47 |
| 2.5 Zpravodajská služba emocí: Titanic | 52 |
| 2.6 Emoce a partnerské vztahy – optimisté v manželství | 55 |
| Nerealističtí optimisté | 55 |

| | |
|---|----|
| Co dělat, máme-li oba sklony k pesimismu nebo nadměrným nárokům (perfekcionismu)? | 56 |
| 2.7 Když promlouvá stres | 58 |
| Věčný stres | 58 |
| Eustres (pozitivní stres) | 58 |
| Distres | 59 |
| Uvolnění stresu, život v přítomnosti, „tady a teď“ | 61 |
| Stres jako součást života | 62 |

3. KAPITOLA

| | |
|---|----|
| Když to nejde a nejde – motýl, který nevzlétá | 65 |
| 3.1 Potlačené emoce | 65 |
| 3.2 Odpuštění a vina | 66 |
| 3.3 Práce s vinou | 71 |
| 3.4 Pochybnosti v souvislosti s odpuštěním druhým | 74 |
| 3.5 Narovnání řádu rodinného systému | 78 |
| Rodinný systém | 80 |
| 3.6 Vnitřní zranění, trauma v našem životě – poraněná motýlí křídla | 87 |
| Poznáváme příběh svého života | 87 |
| Trauma v našem životě | 88 |
| Co se s námi či s druhými vlastně děje, když prožijeme trauma (akutní reakce na událost traumatu) | 90 |
| Čím můžeme pomoci sobě, druhým | 91 |

4. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Svoboda a nesvoboda v životě – motýl mezi okny | 97 |
| 4.1 Nalezená identita – ukončení dětství | 97 |
| Sebeúcta podle Laca Lencze | 104 |
| Trojnožka mé identity | 109 |
| 4.2 Vhodní pro partnerství – nalezení intimity | 110 |
| Trvalé partnerství, láska navěky...? | 111 |
| Svoboda a nesvoboda v partnerství – tanec ve dvou | 111 |
| Partnerské vztahy pod drobnohledem | 115 |

| | |
|---|-----|
| 4.3 Jsme ti, kdo předávají život – generativita | 121 |
| Zahradnický model | 122 |
| Chování v pubertě | 125 |
| Rizika vývoje: Co nám bere svobodu: jakékoliv závislosti | 126 |
| Názory odborníků | 127 |
| 4.4 Pár tipů k výchově | 128 |
| | |
| 5. KAPITOLA | |
| Krásu stínu motýlích křídel – nedokonalost života | 135 |
| 5.1 Síla zranitelnosti – tajemství síly i slabosti | 136 |
| 5.2 Tajemství snů – pod hladinou ledovce | 137 |
| Opakující se sen | 138 |
| 5.3 Proměna skrze poznání traumatu | 142 |
| 5.4 Padák – sociální záchranná síť | 146 |
| 5.5 Konflikt jako součást života | 149 |
| Jak vzniká konflikt? | 150 |
| Neuvědomělá manipulace dítěte | 151 |
| Emoční konfrontace podle PhDr. Jiřiny Prekopové | 152 |
| 5.6 Vnitřní síla: odolní vůči nepřízni života – silní pro život... | 156 |
| Psychická síla a pár pravidel k ní | 158 |
| 5.7 Nadhled a rovnováha | 159 |
| Síla humoru | 160 |
| Síla radosti ze života | 161 |
| Jak pěstovat nadšení a proč | 162 |
| | |
| Závěr | 167 |
| Když 1 + 1 není 2: Náhled do transcendence neboli tam, kde to je jinak | 167 |

Když vane vítr změny, někteří staví kolem sebe ohrady, jiní napínají plachty.

Když vyplujeme na moře teprve tehdy, až bude moře klidné,
může se stát, že prožijeme celý život v přístavu.

O autorce



Ing. Mgr. Marie Terezie Nováková

Desítky let pracuji s dětmi, rodinami, přednáším, učím, doprovázím apod. Potkala jsem snad stovky, tisíce lidí a část naší cesty se prolnula. Někdy vědomě, jindy bezděky jsme ovlivnili své životy.

Lidé okolo mě by mohli říct, že mám své chyby. Měli by pravdu. Možná by potvrdili, že nejsem dokonalá – ani matka, ani dcera, ani dokonalý člověk. Možná by se zjistilo, že některé věci neumím, neznám, nevím. Jsou věci, které jsem nepoznala, a jsou věci, které jsem neprožila. Občas padám, obrazně i reálně. Život se určitě na mně podepsal zklamáními. Ale navzdory všemu a všem stále znovu vstávám. Navzdory všemu neztrácím naději a navzdory všem svým slabinám a stínům jdu k cíli. A mám v sobě touhu předat to, co mohu dát, těm, kdo to přijmou do laskavých rukou a laskavých srdcí.

Dnešní doba nenaslouchá učitelům. Naslouchá pouze těm, kteří jsou zároveň svědky... Svědkem je každý z nás, pokud dokáže přijmout a reflektovat svou životní zkušenost.

Předmluva

Při četbě publikace Marie Novákové jsem si uvědomil, jak mnoho myšlenek a příběhů se dá vtěsnat na pár knižních stránek. Jedná se jednoduše řečeno o text sešíváný z citátů, myšlenek, postřehů, příběhů a nechybějí ani otázky po smyslu věci a smyslu života vůbec. Právě ona poslední otázka současnému člověku chybí.

Občas si zazpíváme píseň V+W o tom, že život je jen náhoda, ale po jejím skončení nás ani nenapadne položit si otázku, zda je tomu tak nejen v této písničce.

Pokud bych si měl z celého textu, psaného lehkým, a proto srozumitelným stylem, vybrat, byly by to právě otázky. Někdy jsou položené jasně, jindy je potřeba hledat je mezi řádky.

Když jsem přemýšlel coby učitel o tom, pro kterou věkovou skupinu je kniha určena, hledal jsem marně. Nakonec mi došlo, že je určena čtenářům od první třídy obecné školy až po nejstarší ročník obyvatel domova důchodců. Je v ní totiž všechno mezi pohádkou a tvrdou životní realitou.

Kdyby mi byla položena otázka, co v životě nemám rád, odpověděl bych, že je to nuda. A pokud někdo ze čtenářů je na tom stejně, doporučuji mu, aby měl tuto knihu po ruce.

prof. PaedR. ThDr. MUDr. et MUDr. Jaroslav Maxmilián Kašparů
psychiatr, lékař, pedagog, teolog

Úvod

Tato kniha píše jen to, co píše náš život, proto ke každému promlouvá jinak. Nabízí se jako malý pomocník, průvodce na cestě životem, který je plný zmatků, zvrátů, překvapení, otázek. Je určena zejména těm, kteří si je často kladou a hledají odpovědi. Nabízí pomoc, příběhy, zkušenosti, kazuistiky, techniky, které se zastavují u chvil, kdy se setkáváme s hloubkou a pravdivostí života. Neklade si za cíl vždy nabízet odpovědi, ale posílit naši vlastní schopnost unést tíži života v radosti, spokojenosti, možná i v pokoře. Zamýšlí se nad tématy vlastního stínu, součástí našeho já, který může být ukryt prvnímu pohledu zvenčí, ale přesto ovlivňuje naše vnímání světa, naše jednání. Zastavuje se u partnerských vztahů, ale i u vývoje a výchovy dětí, u traumatu, konfliktů, viny i odpuštění, situací, které představují výzvy pro náš život.

Nepředkládá obraz dokonalosti, ale cestu neustálých malých kroků, cestu sněhových vloček, která nás umí přiblížit k našim cílům. Nakonec právě tyto malé, ale přesně zacílené kroky jsou naší silou.

„Naše já a náš stín tvoří naše bytostné JÁ.“

C. G. Jung

Chceš ke světlu? Poznej svůj stín. Kráčeť ke slunci a stíny padnou za tebe. Poznejme svůj stín, přestane být strašidlem, možná se stane přítelem v pozadí naší osobnosti. Vydávejme se každý den do světa neznáma za poznáním – ne do krajiny cizích zemí, ale do kraje tajných zákoutí našeho já. I konfrontace s naším stínem má svůj čas... možná je to právě TĚŽ.

Kam máme namířeno? K naplnění touhy dát svému životu smysl,
něčeho dosáhnout? Něco získat... Něco prožít...

Není to jednorázový čin, je to postupná cesta.

Ztraceno je jen to, čeho se sami vzdáváme.

1. KAPITOLA

Já a můj stín motýlích křídel

1.1 Setkání se stínem

Ze života

Tma a hluboká noc. Tak hluboká noc to zase nebyla – to temno bylo v mé duši, uvnitř mne. Okna blikala jako barevné lucerničky, někde se chvěly záclony a jinde svítila barevná světýlka. Věděla jsem naprosto přesně, co za těmi okny je. Díky tomu jsem taky naprosto přesně věděla, co mi chybí.

Byla zima, mráz, až praštělo, mrzly mi ruce a mrzlo mi srdce. Dělal jsem, že nic, protože koho to zajímá, a statečně šla tou cestou jakoby bez konce – a lidé tam za okny měli Vánoce. Stromečky svítily, někde asi rozbalovali dárky. Za okny byly Vánoce a se mnou šla jen zima. Táta nejspíš něco říkal, neposlouchala jsem, možná jsem něco odpovídala, bylo to jedno. Vešli jsme do paneláku a zazvonili. Panelák se mi zdál naprosto cizí, jako bych v něm nikdy nebyla, nebydlela. Byl neosobní, tichý, jako by ani nebyl.

Dveře otevřela máma, snažila se vypadat neutrálně. Pak něco říkala a šli jsme do obýváku. I v něm byly Vánoce, nejspíš se tam usadily kvůli mámě a bráchovi. Dávaly se dárky a já jsem dostala hodinky. Nejlepší hodinky, jaké existují – s datumovkou, prý vodovzdorné, nerozbitné, tvrdil táta. Odněkud je přivezl a nikdo ve škole nebude mít takové.

Bylo mi to jedno. Nechtěla jsem hodinky ani hrát divadlo, že Vánoce jsou tu i pro mě. Ale hrála jsem ho, kvůli nim, nejvíc kvůli

mámě a bráchovi. Ve skutečnosti ale moje Vánoce skončily v chvíli, kdy jsem uviděla tu fotku. Ta fotka nebyla začátek, byla důsledek. Byl na ní táta a jeho přítelkyně a moje velká kamarádka Dana ve svatebním. Asi jsem byla natvrdlá, že mi to nedošlo už dřív. Táta žije s Danou, naši jsou rozvedení.

Danu jsem znala dlouho, byla moc fajn. Vymýšlela hry pro nás děti, byla asi o deset let mladší než máma. Hezčí ne, ale neopotřebovaná dětmi a prací. Bylo jí asi dvacet osm a byla s ní švanda. No, a tak jsem byla půl Štědrého dne u ní a táty v hotelu a půl Štědrého dne u mámy, protože oba rodiče prý o mě měli zájem.

Proč mi vlastně ta fotka tolik vadila? Co jsem si myslela? Že když si někdo někoho vezme, je to navždy? Že přece patříme k sobě a táta je můj, bráchy a mámy? Že odejít od nás je zrada? Vůbec mě nenapadlo, že by máma mohla nebýt pro tátu jediná.

Já měla snad raději tátu, protože se často smál a byla s ním legrace. Mrskla jsem hodinkami o zem. Měly se rozbit na tisíc kousků, ale nestalo se nic. Vůbec nic. Byly nerozbitné.

Táta se smál: „Mám inteligentní dceru, chtěla jsi vidět, jestli ti nelžu. Ne, nelžu. Vidíš, nerozbyly se.“ Ale on lhal. Lhal mi, lhal mi tím, že měl jinou ženu než moji mámu.

V ten den se něco stalo, ten den mi ukradli Vánoce.

Ukradený svět?

Žijeme svůj život, jak nejlépe umíme, přesto... Stále je nám něco kradeno. Stále se něco vymyká našim představám, našim ideálům. Proč? Toužíme přece po dokonalosti. Máme velkou touhu našeho srdce mít svět, věci, vztahy dokonalé, mít zkrátka dokonalý svět. Neumím posoudit, co prožíval můj táta. Neumím posoudit, co vnímala máma. Nejsem tu proto, abych soudila, ani abych vše plně pochopila. Je třeba věci přijímat...

Vyjmenujte tři věci ze světa, které jsou úplně dokonalé.

Něco z pohádek? To neplatí. Ze života. Nic?

Obvykle nenacházíme nic.

Život je nedokonalý. Je takový, touha naší duše nás žene dopředu, snažíme se dělat svět lepším a tím i podle našeho názoru krásnějším. Příběh, který jsem popsala, je autentický. Možná se ten den blížil dokonalosti pro otce, ale jeho dceři byly tehdy ukradeny Vánoce. Život je vždy nedokonalý. Je potřeba si ho zamilovat takový, jaký je.

„A přesto říct životu ano,“ řekl by V. E. Frankl. Prošel pěti koncentračními tábory, je zakladatelem logoterapie, existenciální analýzy. Přesto, nebo právě proto, co prožil, hovoří o potřebě člověka dát životu smysl. Smysl svého života hledáme den za dnem...

Život je smích i pláč. Vánoce jsou svátky lásky i radosti, ale u řady lidí dny velkého smutku. **Šťěstí možná není okamžik velkého smíchu, ale spíš okamžik velké naděje.**

Pokračování příběhu

Malá princezna z příběhu možná mnoho Vánoc proplakala. Nevěděla proč, velký smutek se uložil hluboko uvnitř. Vyplul na povrch vždy o Vánocích. Hrála divadlo u nazdobeného stromečku pro mámu a bratra až do chvíle, kdy potkala partnera. Našla odvahu vyslovit pravdu: „Nemám ráda Vánoce. Pro někoho jsou krásné, pro mě smutné... Nevím proč.“

Příběh byl dávno zapomenutý. Může se stát každému z nás, že náhle ve chvíli, kdy bychom měli být šťastní a veselí, objeví se smutek. Smutek je emoce a jakákoliv emoce je zpráva. Je třeba ji číst opakovaně, až porozumíme. Máme cítit radost, ale cítíme smutek, zradu, beznaděj... Vítej, smutku. Co nám chceš říct?

Vrací se nám nějaký pocit v určitém období, určité situaci? Možná hovoří naše podvědomí, něco, co jsme prožili, zapomněli, potlačili, zasu-nuli do úložných prostor svého nitra jako na dno zásuvky, skříňě, kouta půdy... Ale ono to zůstává přítomné, je to součástí naší osobnosti.

Malý návod, jak se orientovat v nepochopitelných pocitech, třeba smutku:

1. **Laskavé pozorování:** „Vánoce mi nějak nesedí.“
2. **Přijetí – je v pořádku, co prožívám, mám právo na jakékoliv emoce:** „Nemusím mít ráda Vánoce. Má to svůj důvod.“
3. **Porozumění – přecházím z módu emoce do oblasti rozumu:** „Mnoho lidí je o svátcích samo. Mnoho lidí je šťastných, protože jsou s rodinou. Smutní jsou ti, kterým někdo zemřel, odešel. Asi jsem prožil/a chvíli, kdy jsem něco nebo někoho ztratil/a.“ Ve chvíli, kdy jde naše úvaha správným směrem, obraz minulosti **může** získat tvar, barvu. (Nebo také ne, pak to chce čas.)
4. **Proměnění:** Ve chvíli, kdy blíže poznáváme svůj stín, přijímáme ho, sbíráme odvahu a sílu k tomu, abychom znovu vzlétli, moudřejší a silnější. Konfrontace se stínem má svůj čas. Někdy nemusíme rozumět, stačí přijmout...

Dokončení příběhu

Holčička z příběhu jednoho dne vyrostla a stala se matkou. Pod stromčkem zanedlouho žasnul a jásal její syn. Jeho otec, její manžel, si s ním láskyplně hrál. Jako blesk z čistého nebe se vrátila poezie Vánoc. Zůstala. Každý rok s radostí slavili a těšili se na narozeniny Ježíška. Jeho narozeniny byly i jejich narozeninami. Milovala Vánoce snad o to víc, že jí byly kdysi ukradeny. Zнала jejich cenu, a navíc rozuměla těm, kteří jsou o Vánocích smutní.

V mém příběhu stín z dětství zeslábl, zmizel. Jindy může zůstat navždy jako součást naší osobnosti. Může i trochu bolet jako jizva, zranitelné místo na našem těle. Mnoho z nás má jizvy na těle a mnoho z nás má jizvy na duši. Můžeme se tvářit, že tam nejsou, ale ten, kdo nás miluje, nás bude mít rád i s nimi. My to přece víme, tušíme, potřebujeme uvěřit, že skutečná láska miluje i s omezeními a slabostmi.

Malé zamyšlení

Co bolí víc? Šrám, jizva na těle, nebo jizva na duši? Když přijdu s obvazem na ruce, každý cítí soucit. Šrám na duši nikdo nevidí a soucit, podpora, pomoc je někdy zoufale daleko.

Proto si potřebujeme umět dát první pomoc i my sami. Proto potřebujeme umět včas vyslat své SOS. Proto je třeba umět mluvit o emocích a problémech.

Také potřebujeme věřit, že někde bude příjemce našeho signálu, v rovině lidské nebo v rovině božské, nejlépe v obou rovinách zároveň.

Stín je podstatná součást našeho já. Ovlivňuje náš život, možná někdy komplikuje. Je to naše „jizva na duši“, naše já s odmítanou tváří.

Nezáleží na tom, co prožíváme, ale na našem postoji k tomu.

Zážitek potřebujeme integrovat do prožité a přijaté zkušenosti. Ne, nikdo, vážně nikdo mě nenutí milovat Vánoce. Nenuťím ani já sama sebe. Respektuji ducha Vánoc, jen cítím něco jiného než ostatní. No a? Já jsem já, já a můj stín. Každý máme něco, něco zasuté tak hluboko... Něco, co bolí.

I to jsme my. Možná právě to jsme my.