

OLGA STUDNIČKOVÁ ŠÍPKOVÁ
MILAN STUDNIČKA

KNIHA PRO ŽENY

Jak být
spokojená sama
se sebou a mít
větší radost
ze života



Bizbooks®

Kniha pro ženy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Olga Studničková Šípková, Milan Studnička
Kniha pro ženy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Olga Studničková Šípková
Milan Studnička

KNIHA PRO ŽENY

Bizbooks®



OBSAH

Milé dívky, ženy, dámy...	8
Cesta do minulosti	10
Co nás v životě nejvíce ovlivnilo	12
Vyrovnění se s minulostí znamená odpustit, přijmout a přestat se trápit	18
Omluvné dopisy	22
Výběr partnera často podporují vzorce z dětství	36
Co mi dal sport	42
Ztráta rodičů	46
Ztráta energie	48
Vyhoření	54
Psychiatrie, antidepressiva	59

Oběť	64
Prokrastinace	70
Změna	73

Vysněná budoucnost **76**

Proč jsem našťvaná a bez energie	78
Jsem nespokojená, ale nevím, kde začít	83
Kolo rovnováhy	88
Rodina	89
Práce	91
Finance	93
Zdraví	95
Osobní rozvoj	97
Přátelé	98
Koníčky	100
Volná oblast	102
Vyhodnocení	103
Metoda sebekoučinku	106
Jak by měl můj sen vypadat?	108
Jak vypadá současná realita vzhledem k vašemu snu?	112
Jaké mám možnosti, abych se dostala ke svému snu, ke svému cíli?	114
Čím konkrétním začnu a kdy to udělám?	116

Práce s přítomností **120**

Jak se z minulosti a budoucnosti dostat do přítomnosti	122
Jak začít pracovat s tím, co mě vyčerpává	127
Co mi bere nejvíce energie?	129

Na jakém stupni od 1 do 10 vám jednotlivé zdroje berou energii?	129
Co mohu udělat pro to, aby mi daný zdroj přestal brát energii?	130
Kdy udělám kroky, které jsem si napsala?	131
Co mi dává energii?	132
Co mohu udělat pro to, abych měla dostatek zdroje, který mi dává energii?	132
Kdy udělám první krok?	134
Čas na změnu	135
Strach	138
Vypište si všechny strachy, které vás trápí	141
Vypište si, co nejhoršího se může stát, kdyby se vaše obava naplnila	143
Vypište si, co byste mohly získat pozitivního, kdyby se stalo to, čeho se bojíte, a co pozitivního by to přineslo vašemu blízkému okolí	144
Vypište si, co vše můžete udělat pro to, aby se daná událost, která vám nahání strach, vůbec nestala	146
Dvě židle	147
Jak vnímáme svou hodnotu	150
Tlak na výkon	159
Laskavost	167
Umění nastavit si vlastní hranice	174
Vztahy neničí vzdálenost, ale nekomunikace	176
Souzení a porovnávání	182
Důvěra	188
Díky, že jsem došla až sem...	195



MILÉ DÍVKY, ŽENY, DÁMY...

Když mi bylo 42 let, skončila jsem na psychiatrii. Byla jsem bez energie, bez nálady, bez naděje, na nic jsem se netěšila a radost jsem nenacházela v životě ani ve svých dětech. V mnoha ohledech jsem se trápila velkými výčitkami. Vůbec jsem si nevěřila, měla jsem obrovský strach z lidí a z jejich hodnocení.

V době, kdy se svým manželem Milanem Studničkou píšu tuto knihu, naopak prožívám velkou vděčnost. Mám krásný vztah se svými dětmi, s manželem, s vnoučkem, baví mě žít, tvořit, pomáhat lidem a cítím úžasnou radost ze života. A všem, kdo čtete tuto knihu, chci popsat a ukázat svou cestu, kterou jsem za tu dobu ušla, a co vše mi na ní pomohlo. V této knize odkryji svůj příběh

a zároveň popíšu konkrétní nástroje, které mohou i vám pomoci dostat se z tíživých životních situací.

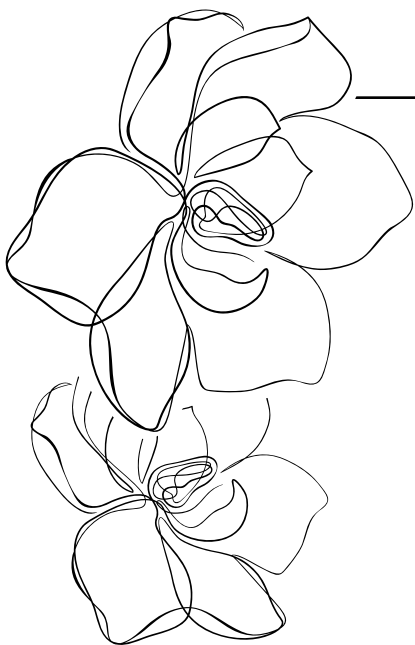
Každá z nás máme svůj příběh. Jak jdou roky, odvíjí se každý jiným směrem. Sama v sobě to vnímám tak, jako kdybych se s každým dalším rokem dívala na svůj příběh z větší výšky a dálky. S větším odstupem. S větším nadhledem. S větší hloubkou. Vnímám, jak se nám od dětství skládá mozaika života. Každý dílek, který vezmeme v dětství do rukou, nás ovlivňuje celý život a dává nám základy našeho prožívání, vnímání, chování a jednání.

Krásné na životě je, že v dospělosti si už každý svou mozaiku může skládat sám. Přidávat nové dílky, učit se, předávat poselství z načerpaných zkušeností a i těm dávat novou energii a smysl.

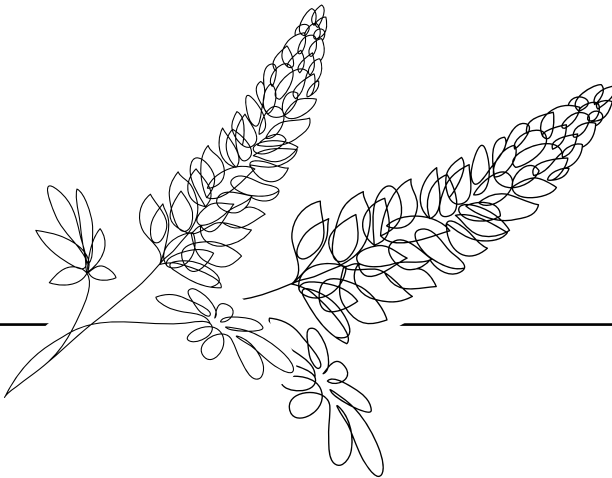
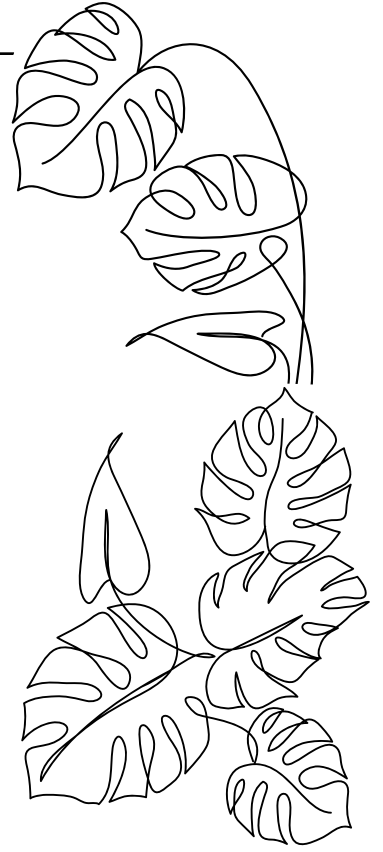
Bohužel jsem toto všechno pochopila až poté, co jsem skončila totálně vyčerpaná na psychiatrii s krabičkou léků na pochroumanou psychiku. Ke svému příběhu se v posledních letech vracím čím dál častěji. Dívám se na dědictví, které jsem si odnesla od rodičů. Učím se neplýtvat energií tam, kde není třeba, posilovat smysl toho, co dělám. Učím se prožívat vnitřní radost, která není závislá na vnějším světě. Učím se i proto, abych mohla být vzorem pro své děti. Jsem na cestě a velmi děkuji všemu, co mě potkalo a dalo jasné signály, že musím něco změnit, abych mohla žít v radosti.

A proto se s vámi ráda podělím o své životní zkušenosti, za které jsem nesmírně ráda a které mě stály hodně bolesti a slz. I za ně jsem však s odstupem času velmi vděčná. Přece jen už se dívám na svůj příběh z malinko větší výšky.

Doufám, že mnohým z vás pomohu odhalit podstatu toho, co vás trápí, a tím i nastartovat vaši cestu za větší radostí ze života...



CESTA DO MINULOSTI





CO NÁS V ŽIVOTĚ NEJVÍCE OVLIVNILO

Stále více si uvědomuji, jak nás vše, co zažijeme v dětství, nesmírně ovlivňuje později v dospělosti. Některá z nás to může mít spojené se školou, s babičkou, s tátou, kteří nás často kritizovali, jiná se sportem a s přístupem trenérů. Když jsem dělala moderní gymnastiku, snad každý trénink jsem slyšela, jak jsem tlustá a nemožná. Ani nevíte, kolik jsem toho nabřečela a kolik ponižení jsem si v sobě odnesla... Nikdy bych nevěřila, jak mě tento vzorec ovlivní v dospělosti a jak se mě bude neskutečně a zarytě držet. Dokonce tak silně, že bude mít stejnou váhu jako můj život. Hovořím o vzorci a ten mi dodnes zní takto: „Pokud nezhubneš, nebudeš přijata.“ Vzhlížela jsem ke krásným a velmi štíhlým moderním gymnastkám a toužila být jako ony.

Zkuste se zamyslet, kolik jste toho slyšely vy. Kolikrát jsem od svých klientek slyšela, jak poslouchaly „jsi nemožná“, „nikdy si nikoho neudržíš“, „tebe žádný chlap nebude chtít“. A také jste možná slyšely, že jste „šikulky, úžasné, nejlepší“. Možná netušíte, jak nám tyto věty dodnes ubližují. Více se o tom rozepteš v kapitole Tlak na výkon. Nyní bych vám chtěla na svém příkladu ukázat, jak moc nás mohou vzorce z dětství ovládat a zbytečně nám znepríjemňovat život.

V 53 letech jsem měla krvácení do mozku. Doktor mi řekl, že jsem jen o vlásek unikla smrti. Když jsem se dostala z nejhoršího, chtěla jsem naskočit do stejného životního tempa. Měla jsem problém ubrat, zvolnit... Moje minulost mě opět hnala k výkonu, abych cítila svou hodnotu.

Mnohé ženy, se kterými pracuji, se trápí myšlenkou, že se nechtějí chovat ke svým dětem tak, jak se chovaly jejich maminky k nim. Bohužel, když nejsou v dobrém rozpoložení a jsou i fyzicky unavené, vnímají, že opakují vzorce chování svých rodičů, a mají často velký problém se toho v sobě zbavit. Navíc cítí velké napětí a zlobu vůči svým rodičům. V některých případech se to projevuje křikem na děti, na manžela, na partnera nebo naopak ztrátou energie, uzavíráním se do sebe. Když se z toho pak dostanou, trápí je zase výčitky, že svým chováním ublížily okolí. Je to opravdu začarovaný kruh. Možná něco z toho znáte i ze svého života.

Pokud se ženám nepodaří vystoupit ze schématu vlastní minulosti, často je to dohánění v jejich špatných náladách. Ženám to bere energii, a když mě pak kontaktují, bývají velmi nešťastné a nedokážou s tím pohnout.

Skvělá zpráva je, že se s tím dá dobře pracovat, což jsem si i díky svému muži vyzkoušela na vlastní kůži – a ráda vám své zkušenosti předám.

Před několika lety jsem měla téměř šedesátiletou klientku. Nesla si s sebou velké trápení kvůli tlaku svého tatínka v dětství. Vlastně si celý život připadala, že není dost dobrá, takže se snažila sobě i svému okolí dokazovat náročnou prací, že si zaslouží obdiv. Nakonec se z toho tlaku na sebe zhroutila a byla natolik vyhořelá, že neměla energii cokoli v životě změnit, konečně se zhluboka nadechnout a uvolnit se.



„Bála jsem se chodit do školy, měla jsem pořád nervy. Neustále jsem musela mít samé jedničky, táta na mě tlačil, vyčítal, kontroloval mě. Nikdy jsem pro něj nebyla dost dobrá. Měla jsem strach, že nezvládnou úkoly. Studovala jsem ze strachu. Gymnázium mě nebavilo, ale musela jsem. Nechtěla jsem na práva, ale musela jsem. Vypracovala jsem se až do taláru, dostala jsem se do vysokých funkcí. Ani tehdy mi nedal najevo svou spokojenost. Škola ani práce mě nebavily, cítila jsem to pouze jako povinnost, i když mi už bylo přes čtyřicet.“



Zajímalo mě, proč klientka vydržela tak dlouho v oboru, který ji vnitřně ničil. Její odpověď mě překvapila: „Co to pro mě vlastně znamenalo, být nahoře, ve vysoké funkci? Když mám kohokoliv nad sebou, je to, jako by mi táta funěl na krk... Takže jsem se snažila být co nejvýš, aby už nade mnou nikdo nebyl a já se tím pádem přestala cítit pod tlakem svého otce. Jenže nahoře je hodně

zodpovědnosti, takže pak na sebe tlačím, mám strach, že to nezvládnou, a jsem vyřízená...”

Každá z nás zažila nějakou bolest a každá z nás se s tou bolestí nějak vyrovnávala. Jak jste své těžkosti prožívala vy? Byla jste ta nejstarší ze sourozenců a cítila se celé dětství na vedlejší koleji? Nebo na vás mohl být vyvíjen velký tlak na výsledky za strany rodičů? Nebo jste vyrůstala pod přísnou taktovkou svého táty a dodnes cítíte velkou nedostatečnost? Kritizovala vás máma? Velmi často se výchova pod přísnou a nelaskavou rukou projevuje v dospělosti nízkou sebedůvěrou, neschopností nastavit si hranice a pomalou ztrátou kontaktu sama se sebou. Jindy to může být snaha o přílišnou kontrolu, přísnost, tlak na výkon. Některé z nás se naučí neustále se na sebe zlobit a něco si vyčítat. Svou zlobu pak můžeme přenášet na partnery či děti.

Jednou mě oslovila žena, která má dodnes velmi špatný vztah se svojí maminkou. Ta vyrůstala v úplně jiné kultuře a byla z devíti dětí. Zažila velmi přísnou výchovu a tu pak aplikovala na svou dceru, mou klientku. Ta se nyní v dospělosti cítí tak méněcenná, že mi několikrát psala, že si chce vzít život. Jaký je váš vlastní příběh? Čím vás ovlivnili rodiče, prarodiče, učitelé nebo trenéři?

Sama jsem prostřední ze tří dětí. Moje starší sestra Hanka se jmenuje po mamince a mladší bratr Vráťa po tátovi. Víím, že to rodiče nemysleli špatně a chtěli si dopřát, že se děti budou jmenovat po nich. Jenže já byla prostřední a na mě nikdo nezbyl. Maminka bývala často nazlobená a nervózní, tatínek býval dlouho v práci a v tělocvičně. Celé dětství jsem rodiče provokovala větou, že si mě vzali z dětského domova. A co mi z toho zůstalo v hlavě do dospělosti? Že nikam nepatřím...

Měly jste někdy potřebu se všem zavděčit? Měly jste pak pocit, že když něco neuděláte tak, jak to chce okolí, že vás nebudou mít rádi? Zažily jste tlak na sebe sama, že si nemůžete odpočnout? Že se to „nehodí“, protože máte doma plno práce?

Toto bylo velmi dlouho mé prokletí. Jak už jsem popisovala výše, byla jsem například v gymnastice nepřijímaná a kvůli příběhu se jmény jsem se tak bohužel cítila i doma. Být všude perfektní a na všechny laskavá, neumět se vymezit, pro ostatní klidně skočit z mostu a pro sebe nic. Pomalu, ale jistě jsem ztrácela kontakt sama se sebou. S tou dívkou ve mně, která má své potřeby a sny, ale která si vůbec nevěří... Místo toho jsem byla poslušná holčička, která chce mít samé jedničky, aby byla alespoň někdy pochválena. Kvůli gymnastice jsem stále hubla, nikdy jsem se necítila být přijata sama sebou. Stále jsem se hledala a srovnávala se s nějakou perfektní vyhublou ženou jako svým nedostižným dětským vzorem z prostředí moderní gymnastiky.

Tlak od žen mě „pronásledoval“ dál. Věnovala jsem se moderní gymnastice, ale trenérky mě velmi kritizovaly. Nebyla jsem správný somatotyp. Neustále jsem byla hodnocena jako nedostatečná, ani jsem nemusela nic dělat. Nepatřila jsem mezi favoritky a na trénincích jsem nebyla nijak vřele vítána. Cítila jsem se podceňovaná, už jak jsem ráno otevřela oči. Za mého dětství byly sporty hodně zaměřené na výkon, při čemž se radost velmi rychle vytrácí.

Můj současný manžel často přednáší a já ho nesmírně ráda doprovázím a poslouchám. Vede mě to k zamyšlení nad jeho slovy o tom, jak dívkám ubližuje hodnocení a porovnávání a že nejhorší je chválení za výkon. Pak si dívky mnohdy spojí svou hodnotu

s výkonem a v dospělosti se mohou sedřít, jen aby získaly pochvalu a pozornost.

Neříká vám to náhodou něco? Tlakem na sebe a nepřijetím se budeme zabývat v kapitole o vyhoření. Proč jsem se k tomu dostala? Protože jsem byla v gymnastice hodnocena, ale velmi negativně. Bylo to opravdu velmi nešťastné. Nikdy bych to nepřála své dceři. A tak jsem byla upřímně ráda, že brzy skončila i s aerobikem, který má svou podstatou a hodnocením ke gymnastice velmi blízko.

Uvědomuji si, že celý svůj dosavadní profesní život (přes třicet let) pracuji s ženami, celými skupinami a snažím se jim udělat život hezčí, přinejmenším zábavnější. Dělá mi velkou radost, když se ženy v mé blízkosti cítí dobře. Toto je zajímavé poselství z mého dětství.

V posledních letech mi došlo, že jsem se ženám celé roky chtěla zavděčit a získat si je na svou stranu. Aby se neopakovala moje zkušenost z dětství, kdy po mně neustále šlapaly. To byl můj program, který jsem potřebovala pochopit a začít jej postupně měnit. Dnes už se nepotřebuji nikomu zavděčit. Svou práci miluji a neskutečně ráda předávám ženám pozitivní energii. Svou zlobu na ženy z období svého dětství už v sobě nemám. Díky technikám, které vám v této knize vysvětlím, jsem se uvolnila natolik, abych okolo sebe mohla šířit hezkou a klidnou energii.

Než se posunete ve čtení dále, mám pro vás něco zamyšlení. Zkuste na chvíli knihu odložit a přemítejte nad tím, kdo všechno vám ve vašem životě ublížil. Kdo vás směřoval a jaké vzorce prožívání si nesete ze svého dětství. Je důležité si tyto věci uvědomit, abychom věděly, s čím máme dále pracovat.



VYROVNÁNÍ SE S MINULOSTÍ ZNAMENÁ ODPUSTIT, PŘIJMOUT A PŘESTAT SE TRÁPIT

Jak už jsem psala v předchozí kapitole, mnoho příčin našich současných bolestí můžeme najít v nezpracované minulosti. Vypořádání se s vlastní minulostí mi obrovsky pomohlo a bylo to jedno z prvních témat, která mi můj muž pomohl překonat. Oprostit se od všech křivd, bolestí a trápení je úžasný úkol, který čeká každou z nás, pokud chceme prožívat v životě mnohem více radosti.

Velmi často slychávám od svých klientek na konzultacích: „To mu nikdy neodpustím... Nevěřu nikdy neodpustím... Lež nikdy neodpustím... Rodičům nemůžu odpustit...“

Co to vlastně znamená? Prožily jsme takovou bolest, že v nás zanechala velkou emoční stopu, které se nemůžeme zbavit. Bohužel mění naše vnímání světa, naše postoje, názory, naše celkové naladění... A nejhorší je, že si mnohé z nás myslí, že si to „ten druhý nezaslouží“... Jsem tak ráda, že jsem pochopila, že si odpuštění druhým „zasloužíme“ především my samy, protože jakmile druhému odpustím, konečně se mi může ulevit.

Dokud si svou minulost nezpracujeme, pravidelně nám v určitých okamžicích mohou přicházet situace, které nám něco připomínají. Například vidíme film s podobným tématem, jaké jsme samy prožily, a může nám to vzít náladu, aniž bychom si to uvědomovaly. Náladu nám může vzít třeba i rozhovor, vzpomínka, poslech rádia či klábosení s kamarádkou, když narazíme na téma, které nám připomene naše vlastní bolesti z dřívější doby.

Některé mé klientky se trápí se svými muži, jiné nemají zpracovány bolesti z dětského věku. Pamatuji si klientku, která ke mně přišla s tím, že se cítí vyhořelá a nešťastná. Bavily jsme se o jejím životě a ona mi pak napsala tyto pocity:



„Mám problém, že v hlavě stále vyčítám rodičům, jak mě vychovali. Vlastně mi to přijde jako taková výchova bez lásky. Pohlazení nebo pomazlení byl v mém dětství nepatřičný projev. Zájem o to, co mě baví, byl zcela nulový a spíš jsem se často dočkala výsměchu a zlehčování. Táta je velký prudeš a často na mě

křičel. Bohužel především také na maminku a já měla po jejich hádce velký strach vůbec vyjít z pokoje do kuchyně. Nemůžu se zbavit pocitu, že oni můžou za to, jak se nyní chovám, a že nemám odvahu převzít zodpovědnost za svoje chování proto, že jim to stále dávám za vinu...“



Zpracovat si vztahy se svými rodiči je obrovský úkol. Můj muž se mnou strávil mnoho hodin rozhovorů, kdy mi vysvětloval důležitost odpuštění rodičům. Díky němu jsem pochopila, že děti jsou přímo závislé na péči svých rodičů a bolest za to, co se nám stalo, může být velmi silná. Každé dítě cítí, že má být milováno. Když tomu tak není, některé děti se za to zlobí na své rodiče, jiné se místo toho zlobí samy na sebe. Jako by si řekly: „Já nejsem hodno lásky!“ Já byla ta, která se vždy zlobila na sebe a snažila se zavděčit druhým, protože jsem nebyla hodna toho, aby mě měli druzí rádi jen tak... Jsem velmi ráda, že už mám tuto životní kapitolu za sebou.

Velkou kapitolou našich nezpracovaných bolestí jsou také partnerské vztahy. Mnoho žen se dodnes zlobí na své bývalé i současné partnery. Mnoho žen vycítá svým mužům něco, co se stalo před lety. Kolik už jsem toho za ty roky slyšela. Ženy se zlobí, že muži nepomáhali s dětmi, chodili pozdě z práce, byli často opilí, našli si milenku, báli se své maminky, nebylo na ně spolehnutí... Těch témat, která ženy nosí v hlavě vůči svým současným či minulým mužům, je nepočítaně.

Pro ilustraci přidávám krátký příběh své klientky.