



# TAJEMSTVÍ LÁSKY K SOBĚ

Jak být šťastná v životě, v partnerství i v poslání



Denisa Říha Palečková

nastole



# Tajemství lásky k sobě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Denisa Říha Palečková**  
**Tajemství lásky k sobě – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Tajemství lásky k sobě

Jak být šťastná v životě, v partnerství a v poslání



Denisa Říha Palečková





# Obsah

ÚVOD	9
<b>JÁ A POCIT</b>	<b>12</b>
Okolí nedává můj temperament	14
Nezvládám vztah na dálku	16
Jsem smutná a mám málo energie	17
Cítím se osamělá	20
Co se strachem a úzkostmi	22
Jak pracovat se žárlivostí a nedůvěrou	24
Pronásleduje mě strach z rozchodu	26
Jak znovu probudit intuici	28
Proč nepotlačovat emoce	29
Cítím se k ničemu a neschopná	30
Myslím, že jsem nechtěná a přijetí si musím zasloužit	33
Jak napravit chyby a myslet víc na sebe	35
Mám potíž věřit lidem a chci mít vše pod kontrolou	37
Jak zpracovat zneužití	39
<b>MOJE TĚLO</b>	<b>44</b>
Nemám ráda svoje tělo	47
Zkrášlující chirurgické zákroky – ano, či ne?	49
Jak zacházet se svým tělem a duší po operaci	50
Nedokážu přijímat dotek, i když po něm toužím	53
Trápí mě migrény	55
Cítím se tlustá	57
Mám poruchu příjmu potravy	58
Při milování jsem v hlavě	61
Nejsem spokojená se svým obličejem	62
Pořád se s někým srovnávám	65
Mám chronické střevní potíže	67
Co se sebepoškozováním?	69

<b>MAMINKA</b>	<b>72</b>
Maminka je generálka	75
Máma si ze mě dělá mámu	76
Máma mě pořád kritizuje	78
Máma se ke mně chová jako k dítěti	80
S mámou jsem pořád v konfliktu	82
Matka je citově chladná a nerespektuje mě	86
Nejsem schopná přijmout matčiny emoce ani její obejmutí	87
<b>TATÍNEK</b>	<b>92</b>
S mojí pubertou se táta stáhl do sebe	94
Představa flirtování s muži je mi nepřijemná	97
Partner bývá duchem nepřítomný, stejně jako můj otec	100
Táta mě sexuálně obtěžoval	101
Dá se cítit vděk vůči špatnému rodiči?	103
Můj otec i partneri mají dvě tváře	106
Brzy jsem přišla o otce a nedaří se mi najít partnera	107
Vybírám si slabé muže	109
<b>RODIČE A RODIČOVSTVÍ</b>	<b>114</b>
Moji rodiče jsou invazivní	116
Nechci opakovat chyby rodičů ve výchově	118
Jsem adoptovaná	120
Moje děti mají pořád konflikty	121
Jak zpracovat traumata z dětství	123
Nedokážu se mazlit se svými dětmi	124
Nechci být jako moje máma!	126
Jak se postavit k výchově synů	127
Pocity z dětství ovlivňují můj současný vztah	129
<b>JÁ A PARTNER</b>	<b>136</b>
Partner říká, že ho nepřitahuju	138
Partner má profil na seznamce	139
Jsem na mateřské a chybí mi partnerův zájem	141
Můj muž je pasivní, já musím být tahoun	142
Svého partnera miluju, ale po roce mě láká jiný muž	143

Můj muž i manželství jsou v krizi	145
Jak komunikovat po rozvodu	147
Náš vztah potřebuje oživit	148
Může volný vztah fungovat?	149
Muž chce odejít, já chci vztah udržet	151
Mám sklony manžela ochraňovat	152
Náš vztah je v krizi, nedokážeme se domluvit	153
Muž je útočný, já plačtivá	155
Ve vztahu potlačuju své názory i nálady	156
Manžel je ve vztahu nespokojený	158
Je možné ve vztahu dosytit nenaplněné potřeby z dětství?	160
Jak si poradit s kritikou	161
Toužím po blízkosti, ale pak ji odmítám	163

## JÁ A INTIMITA

168

Jsem příliš mužská?	170
Mám velkou touhu po ochraně	172
Jak si přitáhnout kvalitní vztah	174
Mám obavy ze ztráty blízkého člověka	176
Mám vztah se zadaným mužem	178
Cítím se na všechno sama a jsem vyčerpaná	179
Jak poznat toho pravého	181
Mluví muži jinou řečí?	183
Závislost, nebo touha po blízkosti?	184
Měním se pro druhé a ztrácím tím sebe	187
Snažím se nevyčnít a nezářit	191

## ZÁVĚR


196

S denisou o soukromí, sexualitě a sebelásce	198
Jak probíhá výcvik <b>CORE TOUCH®</b> a komu je určený	225
Poděkování a věnování	227





# ÚVOD

 Od roku 2002 pomáhám lidem v oblasti vztahů a intimity. Obracejí se na mě ženy i muži, kteří si přejí zlepšit vztah, nebo dokonce zachránit manželství a rodinu. A jde to. Funguje to. I ve velmi krizově vypadajících situacích lze většinou znovu oživit hlubokou lásku i jiskřivou vášně, která tam někde pod povrchem je, zasypaná pocity smutku, bolesti a odcizení, které postupně v páru vytvářely propast. Je možné se naučit znovu vstupovat do kontaktu, znovu otevírat srdce, i když to bolí... Otevírat a dotýkat se druhého, i když v sobě cítíme rezistenci... A naučit se určité zákonitosti prožívání mužů a žen. Pak je téměř vyhráno.

Vztah se často zlepší tím, že na něm pracují oba partneři společně. Ale... je to všechno? Zdaleka ne! To, co nám z velké části vztahy „kazí“, totiž ani tolik nesouvisí s ostatními lidmi. Souvisí to s námi samotnými, s tím, jak se stavíme sami k sobě. To se pak zrcadlí ve vztazích s ostatními.

Mnoho žen se na mě obrací s přáním, aby jim partner věnoval víc pozornosti. Aby vůči nim byl citlivější a vnímavější. Aby jim lépe rozuměl. Nebo aby je respektoval a nepřekračoval jejich hranice. V tu chvíli se nabízí položit jim otázky: Nakolik jsi ty sama pozorná k sobě? Nakolik jsi citlivá vůči svým pocitům a potřebám? Nakolik respektuješ své hranice?

Tady míváme všichni obrovské rezervy. My ženy možná i trochu víc než muži. Za-  
ujímáme postoj: *Vždyt' to není tak hrozné, to vydržím... Jenže to končí tím, že něco už prostě vydržet nedokážeme a ze vztahu odcházíme. A druhý se pak nezřídka diví: Jak to, vždyt' to přece bylo dobré, ne? Ano, ale jen na jedné straně...*

Nebo dojde k tomu, že odejde partner. Muž, kterému se žena všemožně přizpůsobovala. Potlačovala své pocity, dělala, co on si přál. Proč si tedy nakonec našel jinou? Protože jeho původní partnerka ztratila jiskru, pro kterou se do ní zamiloval. Ve jménu „lásky“ přestala být sama sebou. Začala se předělávat, aby vyhověla jeho – někdy skutečným, ale často jen domnělým – požadavkům.

To se děje, když samy sebe chceme napasovat do role perfektní mámy, milenky, hospodyně. Snažíme se naplnit požadavky druhých, světa anebo jen naše vlastní. Až se v tom celé vyčerpané ztratíme.

Proto odpovědí na mnoho vztahových trápení skutečně je uzdravit **VZTAH K SOBĚ**.

Chcete víc lásky ve vztahu? Chcete, aby vás partner víc vnímal a respektoval? Aby vás uctíval a na rukou nosil? To vše můžete mít! Jak? Je to o výběru toho správného muže? Částečně ano. Jenže už tomu, aby sis správně vybrala, předchází **LÁSKYPLNÝ VZTAH K SOBĚ**.

Co to znamená? Naučit se být sama vůči sobě něžná, podporující a respektující. Znamená to naslouchat svým pocitům a potřebám a sama si je plnit. Znamená to pozitivní, a nikoli kritický postoj vůči vlastním myšlenkám a pocitům. Znamená to být si vědoma své hodnoty a mít zdravou sebedůvěru.

Je to logické. A přesto to jen zřídka žijeme. Tyto schopnosti totiž byly zpravidla už v našem raném dětství výrazně narušeny. Jakkoli většina z nás vyrůstala s milujícími rodiči, nebo alespoň jedním z nich, ani oni nás často neuměli bezpodmínečně přijmout – protože nepřijímali s láskou ani sebe. Sebeuposuzování, sebeodsuzování, přehnaná kritičnost vůči sobě i druhým je v naší společnosti na denním pořádku.

Můžeme se na rodiče zlobit, že nás nemilovali bezpodmínečně. Že se nás nezastali ve složitých situacích. Že nás třeba i neprávem kritizovali, napomínali a trestali. Že nás opouštěli ve chvílích, kdy jsme je nejvíc potřebovali... Jenže to není cesta. Naši rodiče nám dali ten největší dar tím, že nás přivedli na svět a postarali se o to, abychom fyzicky přežili. Vše ostatní je z určitého pohledu bonus. A je jen na nás, abychom často i z nepříznivých podmínek vytěžili později ve svém životě maximum.

Jedním z důležitých kroků je i naučit se své rodiče milovat. Pro někoho je to samozřejmost, někdo ale skřípe zuby, jen to čte. Vždyť mu tolik ublížili! Vždyť za ním nestáli, když je potřeboval nebo potřebovala! Jenže ani rodiče neměli ve svém dětství a životě optimální podmínky. Tím, že se na ně zlobíme, ve výsledku nejvíc ubližujeme sobě. Navíc nedořešené emoce vůči rodičům nabourávají i naše vztahy k partnerům a dětem.

Rodiče, ať už nám „provedli“ cokoli, nemají povinnost se nám omlouvat. Nemají povinnost začít se chovat jinak, přestat nás kritizovat a mluvit nám do života. Navzdory všemu můžeme vůči nim zaujmout klidný a harmonický vztah. A tím jednou provždy najít klid i v sobě a prozářit všechny další vztahy našeho života.

Tahle cesta funguje! Není to jen nějaká moje teorie a domněnka. Je to ověřeno tisíci příběhy žen, které se mnou prošly cestu zaměřenou na léčení vztahu k sobě, rodičům i mužům svého života. A byly mezi nimi i takové, které jako děti, dospívající i dospělé ženy zažívaly ze strany svých matek i otců hotový teror. Přestože to pro ně nebyla

snadná cesta, na konci v sobě našly mír. A v mnoha případech dokonce dosáhly i toho, že celoživotně vyhocený vztah s rodiči nahradily příjemné společné chvíle.

To vše se děje, když uděláme svou vnitřní práci. Odráží se to pak i ve vztazích s ostatními. Tolikrát jsem od absolventek mohla číst slova: *Můj muž se ke mně teď chová jinak! Je pozornější! Připravil pro mě večeři. Hladil mě přesně tak, jak jsem potřebovala. Nebo: Děti jsou víc v klidu! Máme teď mnohem hezčí vztah. A dokonce i: Můj pes / moje kočka je teď mnohem přítulnější!* A v neposlední řadě slyším či čtu: *Jsem v mnohem větším klidu. Jsem uvolněná a spokojená. Život mě baví. Všechno se pro mě zcela zásadním způsobem změnilo.*

To je kouzlo láskyplného vztahu k sobě. Nedojde k němu ovšem mávnutím proutku. Je to cesta sebereflexe, uvědomování si i slz. Je to cesta emočních konfrontací, do kterých se nám zprvu nechce. Ale výsledkem je vlastní celistvost, vnitřní ukotvení a hluboká spokojenost, kterou v základu neotřesou ani různé nepříznivé životní situace.

Jako průvodce jsem na tuto cestu vytvořila programy, které ženám pomáhají lásku k sobě nalézat a uzdravovat. Jejich otázky a mé odpovědi jsou pak základem této knihy, která ti má posloužit jako inspirace a pomoc na cestě k prohloubení životní spokojenosti, úcty k sobě a lásky ve veškerých vztazích.

Sepsané zkušenosti, příběhy a myšlenky ti předávám s přáním, ať se dotknou milionů dalších lidí. Protože vím, že když dokážeme s láskou a respektem přistupovat k sobě, přistupujeme tak i k druhým, ke společnosti i přírodě. Kdyby většina lidstva měla ráda sama sebe, nebyly by války. Nebylo by ničení životního prostředí. Nebylo by tolik rozvodů a narušených rodin. Nebylo by tolik sebepoškozování a psychických chorob. Nebylo by násilí na druhých.

Láska k sobě není sebestředností. Je to základna pro to, abychom mohli lépe a naplno milovat i druhé. „Miluj bližního svého jako sám sebe.“ Tento výrok z Bible nás nabádá, abychom sami sebe opravdu milovali.

Co přesněji to znamená, ti pomohu odhalit a prožít v následujících řádcích... Příjemnou cestu!

S láskou



Palma de Mallorca, 21. 3. 2024

A black and white photograph of a woman from behind, wearing a white dress with a dark belt. She is holding up a large, flowing white fabric that fills the upper half of the frame. The background is a bright, cloudy sky. The text 'JÁ A POCIT' is centered in a gold, serif font.

JÁ  
A POCIT





„**N**eřvi, nebo ti jednu vrazím, at' máš důvod!“ Kdo z vás tuhle větu jako dítě slychal, zpravidla z úst těch, které miloval nejvíc? Minimálně v 80. letech patřila k běžným výchovným strategiím a obávám se, že se používala i později. Různé krutosti ve výchově se předávají z generace na generaci. A zatímco dříve se považovaly za důležitou součást správného formování charakteru, dnes už našťastí žijeme v době, kdy vnímáme, že fyzické tresty u dětí nejsou žádoucí. V některých zemích, například ve Švédsku, jsou dokonce trestné.

Zatímco fyzické tresty z naší společnosti z velké části mizejí, ty, které způsobují emoční bolest a následně emoční otupení, bohužel přetrvávají. „Pachateli“ jsou přitom milující rodiče a prarodiče.

Mnohdy nedokážeme vystát vyjádřené pocity u svých vlastních dětí. Je nám nepříjemně, když jsou smutné nebo vzteklé, a tyto nelibé pocity chceme honem zastavit. Přitom to, co je v daných chvílích nejvíc léčivé, je i tyto nepohodlné emoce s láskou přijmout. Ukázat dítěti, že je v pořádku plakat nebo se i zlobit. Že je to pochopitelné. Že má na danou emoci právo.

To nám ovšem nejde, pokud sami v sobě tyto pocity nemáme přijaté. Když sami po sobě chceme, abychom byli veselí, když jsme smutní... Nebo v klidu, když jsme rozčilení...

Ježte spolu s tím, jak se snažíme tyto „nežádoucí“ pocity zastavit, zastavujeme i ty žádoucí. Uzavíráme tak kohoutky ke své radosti, vřelosti a potěšení. Vlivem toho je pak i náš život plošší, bez chuti a bez vůně.

A uzavírá se také naše sexualita. S oblibou mužům zdůrazňují, že pokud doufají, že jejich žena bude vždy veselá, pohodová a klidná a své pocity frustrace či smutku si nějak sama vyřeší, pravděpodobně se tím ve vztahu vytvoří propast. Citový odstup, který jde ruku v ruce se sexuálním odstupem. Sexuální vášně totiž souvisí i s vášní citovou. A „vyprnuté“, zmrazené emoce bohužel likvidují i sexuální živost a radost.

Někdy na tom má svůj podíl muž, když se rozčiluje, že žena moc vyvádí a měla by si své pocity přece nějak v klidu zpracovat sama. Když její pocity cíleně nevnímá a racionalizuje.

Někdy na tom má podíl už životní příběh ženy, která se kvůli zraněním z dětství a dospívání uzavřela. Navenek se projevuje klidně a mírně, i když to uvnitř ní vře. Anebo je už i uvnitř otupělá, jak se postupně naučila od svých pocitů odpojit.

V obou případech je důležité ožít ve svém těle. Propojit se s tím, co se v nás odehrává. Ne na úrovni racionálního porozumění, ale na úrovni prožitku. Smutek je třeba vyplakat, vztek je třeba vyskákat, vyběhat, vykřičet nebo jinak vyjádřit.

To neznamená, že by naše pocity měly být destruktivní a toxické pro okolí. Ale potřebujeme je v rámci duševní hygieny vnímat a skrze tělo prožít a pustit.

Pak v těle i duši zavládne uvolnění. Životní energie nestagnuje, ale proudí. A to je důležité pro naše zdraví, pro psychickou pohodu i pro naše vztahy a sexualitu.

## Okolí nedává můj temperament

**M**ilá Deniso, jsem hodně živá, někdy se nechám strhnout emocemi a lidé to vnímají jako útok nebo jsou vyplašení. Mám pocit, že jsem vadná. Zejména když mě usměřňují. Vrací mě to zpátky do dětství, kdy se to také nikdy „nehodilo“. Jak najít rovnováhu mezi tím, abych se nepotlačovala a zároveň lidi kolem neděsila? Mám si ty emoce nějak vymluvit? Nebo snad odejít do jiné země?

Ano, možná v Itálii či jiné temperamentní zemi bys lépe zapadla... Asi každý z nás ale někdy zažil pocit, že někam nepatří. Většinou to bývá v dětství či v dospívání. Protože jsme se narodili do určitého prostoru a prostředí, které pro nás nemusí být to pravé ořechové. V dospělosti si už ale dokážeme najít okruh „svých“ lidí, se kterými rezonujeme. A proto ti mimo jiné doporučuji: **Obklop se těmi, kteří jsou naprosto v pohodě s tím, jak se projevuješ. Kde nebudeš muset nic tlumit, nic na sobě měnit. Přijmou tě takovou, jaká jsi.**

Dál se na to můžeš podívat z hlediska hranic. Velmi často totiž dochází k tomu, že ostatním překračujeme hranice, když nemáme dost dobře definovány ty své. Větší citlivost vůči vlastním hranicím jde ruku v ruce s tím, že jsme pozornější i vůči hranicím ostatních.

A do třetice se na to můžeš podívat tak, že čím víc sebe sama přijmeš a čím víc to bude v lásce, tím klidnější bude i tvůj projev. Nebudeš mít pocit, že za každou cenu potřebuješ být vidět a slyšet – protože i to může být způsob, jak se snažíme získávat pozornost a uznání. Když s láskou sami dáme pozornost tomu, co prožíváme a potřebujeme, mnohdy k tomu pak už nepotřebujeme pozornost ostatních.



## JAK ZDRAVĚ VYJÁDŘIT EMOCE

- 1. Uvolněně.** Když nebudeš v napětí a sevření, budou ostatní tvůj projev vnímat úplně jinak. Praxe tvého těla v podobě uvolňování je vstupenkou k tomu, abys mohla prožívat cokoli, aniž by to mělo destruktivní charakter. Klíčem ke zvládnutí negativních emocí je pak jejich přeměna skrze otevřenost a čistotu. Vztek střídá smutek. Hrubost jemnost. V takové čisté formě nebývá emoce příliš dlouhá, spíše proplyne a odchází. Jde tedy o souhru uvolnění emočního systému a schopnosti zaměřit pozornost i jiným směrem.
- 2. Autenticky.** Díky tomu nejde o nějaké toxické plivání kolem, které všem zkazí náladu. Při autentickém projevu jdeš víc ke svému jádru. Často tam bývá zoufalství, smutek, křehkost, bezbrannost. A může tam být i razance, protože se skrze naše vlastní emoce potřebujeme vymezit. Třeba ostřeji nastavit hranice, že „toto tedy ne“. Když to ale vyjadřujeme z hloubky své autenticity, tak to ostatní bez výhrady přijmou.
- 3. S citem vůči situaci a druhým.** Protože i když jsme zasažení svým dramatem, pořád máme schopnost vnímat i svět kolem. Učíme se být vnímaví vůči sobě i druhým zároveň.

A ještě jedna věc: Napadlo tě někdy, že tvůj temperament může být ve skutečnosti i dar? Spolu s takovými dary přichází i zodpovědnost s nimi vhodně zacházet. V tvém případě vědět, kde nechat své světlo zazářit, a současně získat vnitřní disciplínu umět se ztížit tam, kde to bude potřeba. Když se to děje z místa vnitřní moudrosti, neprožíváš to pak jako újmu nebo odmítnutí.

## Nezvládám vztah na dálku

**M**ilá Deniso, s přítelem spolu nebydlíme. Ne že bych si neuměla užívat samotu, ale ty návraty nezvládám. Když je přítel jinde, stane se pro mě cizím a mně trvá, než se na něj zase napojím. Vzbuzuje to ve mně pocit, že mě nemá rád. Vlastně ten jsem měla už dřív, od té doby, co nečekaně odešel můj otec...

Sama krásně zmiňuješ souvislost, která často zasahuje do partnerství. Co jsme prožívaly ve vztahu s otcem, se mnohdy zrcadlí ve vztahu s partnerem. Nejen že si muže s podobným přístupem vybíráme, ale také svým chováním určitou dynamiku ve vztahu podporujeme. A v neposlední řadě do partnera projektujeme své vlastní emoce, které mají původ v minulosti. Jednoduše řečeno, může se díť, že v partnerství nám chybí přesně to, co nám dříve nedal táta. A souvisí to s našim vnitřním nastavením, které ale naštěstí v průběhu dospělého života můžeme měnit (skvělou podporou k tomu je *Přepis limbického otisku*, o kterém se dočteš na straně 130).

**Navíc je podstatou ženského prožívání orientace na vztahy a provázání se. Naopak podstatou mužského prožívání je touha po svobodě.** Ne že by muži po vztahu netoužili a že by ženám nemohla chybět svoboda. Ale většinou je to žena, která ve vztahu touží po větším propojení s partnerem, než naopak.

I proto mají ženy obecně větší problém s odloučením a opětovným napojováním se. Zejména ve vztazích na dálku, nebo střídají-li se období, kdy spolu jste a kdy nejste.

Sama jsem tuto dynamiku ve vztahu zažila za dob studií. Nejdřív jsem studovala na vysoké škole v Německu já, potom můj přítel. Později se přesunul dokonce až do Japonska. Takže jsme se navštěvovali jen jednou za čas. Živě si pamatuji, že jsem dokázala dost dobře žít sama a pak nám to vždycky chvilku trvalo, než jsme se vzájemně sladili. A potom zas moc bolelo, když jeden z nás odjížděl. Stálo mě to vždy určité úsilí – nejdřív se otevřít do spolužití a později nalézt rovnováhu v tom, jak být zase sama.

Vztah na dálku přinesl to, že jsme se vídali málo a naše světy se vzdálily. Každý jsme si žili po svém, ve vlastním okruhu přátel a ve svých aktivitách. Nakonec odejít z takového vztahu nebylo tak těžké, přestože šlo o partnerství dobré a dlouholeté. Ale po několika letech navštěvování se jsem zvolila vztah, v němž jsem nemusela



takové rozpojování a znovuspojování zažívat. Vyhrál ten, kdo byl nablízku a s kým jsem mohla život sdílet.

Takže vím, jak těžké to může být. Co ale s tím? **Na jednu stranu můžeš pracovat na tom, jak se se situací smířit. Na druhou stranu ale také promysli, zda je taková forma partnerství pro tebe. Možná potřebuješ ve vztahu klid.**

Ono je sice fajn ctít svobodu a své zájmy, ale také je hezké mít na konci dne možnost společného setkání. Popovídat si, dát si večeri.

Neboj se přát si pro sebe to, po čem toužíš! Nemusíš se spokojit nutně s tím, co je.

*„Máš právo chtít muže nastálo, nikoli povinnost se srovnat s tím, jak to potřebuje on.“*

Záleží také na tvých plánech do budoucna. Těžko si představit model střídavého bydlení v rámci rodiny s dětmi. **Máš právo chtít muže nastálo, nikoli povinnost se srovnat s tím, jak to potřebuje on.** Nejvíc ti má záležet na tom, jak jsi s nastavením vztahu vnitřně v souladu ty.

Neříkám, že to nemusí fungovat. Zním osobně i nádherné vztahy, v nichž jsou partneři od sebe fyzicky velmi vzdáleni a vidí se jednou za pár týdnů. A přesto mají láskyplné a hluboké partnerství. Rozhodující faktory, které při tom hrají roli, bývají zralost, životní zkušenost a osobní samostatnost. A je úplně v pořádku, pokud ty to tak nemáš.

**Navrhuj, aby ses na váš vztah podívala z hlediska nějaké delší časové perspektivy a osobní preference: Co by sis pro sebe přála za deset dvacet let?**

## Jsem smutná a mám málo energie

**M***ilá Deniso, jak mám pracovat se stavem podobným depresi? Poslední dny mám strašně málo energie. Bývám smutná bez příčiny. Skoro všechno je mi jedno. Nedokážu se dokopat k žádné aktivitě. Občas mnou projede pocit radosti, ale za chvíli jsem zase mimo. Nenašla jsem žádný konkrétní spouštěč, snad kromě nevlídného počasí.*

Úbytek denního světla a slunce, který v tomto ročním období zažíváme, má reálný dopad na naši psychickou pohodu. Také nás může ovlivňovat dění ve společnosti, například politická situace nebo ekonomické otřesy. Přitom se nemusí dít nic dramatického u nás samotných, ale stačí, že společnost jako taková začne být ve stresu. Někdy jsou takhle ve vzduchu změny, dramata, tíha... a my to absorbujeme do sebe.

**Tedy ne všechno je „naše“. Cítíme osobní, případně rodové pocity, ale také pocity a nálady z bližší či širší společnosti.** Zkrátka máme tendenci nějakým způsobem spoluprožívat to, co se děje kolem nás. Když si to uvědomíš, může ti to pomoci vnímat tvé prožívání ve větší lehkosti a s odstupem.

A jak tím procházet? Doporučuji **pocity uvolnit, moc nad nimi nepřemýšlet a pustit je.** Současně pokud jsou těžké a zdouhavé, začít je vědomě utínat. Nejlépe tím, co tě přivede na jiné myšlenky. Mohou to být úplně jednoduché věci jako procházka na čerstvém vzduchu nebo setkání s někým, kdo tě povzbudí. To, že si jdeš popovídat, tě totiž vrátí do přítomného okamžiku, do „tady a teď“. Také je dobré nechat se vytrhnout ze svého zaběhnutého světa něčím úplně novým, co osvěží a inspiruje.

Samozřejmě, kdyby se tento tvůj stav prohluboval, neváhej a vyraz za odborníkem – praktickým lékařem, psychiatrem, psychologem, terapeutem. První dva jmenování mohou zvážit, zda není potřeba medikace.

Pokud ale tušíš, že tvůj stav a pocity jsou jen dočasné, vědomě si v sobě aktivuj jiné rozpoložení. Tedy **na jednu stranu nepotlačuj, co se děje, uvolni se do toho a dovol si to prožít. Na druhou stranu proaktivně pracuj se svým vlastním prožíváním a cíleně měň svoji náladu.**

Co třeba ráno vyskočit z postele a jít si zatancovat? Dát si ledovou sprchu? Zavolat někomu, koho máš ráda, a říct mu, co úžasného pro tebe v životě udělal? Začni objevovat jiné aktivity, místa a lidi. S novými impulzy totiž reaguje jinak i mysl a s ní zase pocity a celková nálada.

Pracuj s vnitřní i vnější realitou, protože obojí se navzájem doplňuje.



## JAK ZMĚNIT SVOU NÁLADU

- 1. Díky vědomé práci s tělem.** Naše pocity ovlivňují naše tělo. Když je nám smutno, svěsíme hlavu. Kdy jsme v napětí, sevřeme čelist. Když se lekne, ztuhne a zamrzne. Naše řeč to vše krásně ilustruje: Krve by se v něm nedořezal. Má strachy stažený zadek. Nebo: Roztrásl se strachem. Zrudl zlostí.

Ale napadlo tě, že to funguje i naopak? Díky cíleným změnám ve svém těle ovlivňujeme to, jak se cítíme. Proto tak skvěle funguje přetrhnutí chmurné myšlenky rychlou procházkou na čerstvém vzduchu nebo poskakováním v rytmu oblíbené hudby. Důležité je v takových chvílích moc nepřemýšlet a zkrátka „vzít tělo“ a udělat něco, díky čemu si pročistíš hlavu.

- 2. Díky kontaktu s druhým člověkem.** Když je nám těžko a topíme se ve svém vlastním prožívání, může nám pomoci už jen to, že se dáme do řeči s někým jiným. Na chvíli se přestaneme soustředit na sebe a rozhovor nás vtáhne do přítomnosti.
- 3. Díky láskyplnému doteku.** Vědomý dotek má úžasnou moc ukotvit nás v přítomnosti. Může to být objetí, skvělá masáž, láskyplné hlazení nebo „jenom“ chycení za ruku. Ale nemusí to být jen dotek člověčí; určitě víš, jak léčivé může být hlazení psa, kočky nebo jiného zvířete.

*„Stala se ze mě uvolněná, klidná žena, která už nemá strach plakat ani se radovat ze života.“*

**Katarína**, absolventka kurzu *LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ*

## Cítím se osamělá

**A**hoj Deniso! Když můj partner odchází za svým synem z předchozího vztahu, cítím se osamělá a nezvládám to. Nechci na něm být závislá ani ho vlastnit. Jak se osvobodit od partnera, nebo možná spíš od pocitu opuštění?

Podle popisu se setkáváš při docela běžné a pochopitelné situaci – partner odchází za svým synem – s pocity nepřiměřeně silnými, jako by tě opouštěl. K tomu dochází, pokud s daným (nechtěným) pocitem máme už zkušenost z minulosti. Většinou to sahá do hlubokého dětství, kdy například jeden z rodičů odešel. A je jedno, zda doopravdy (rozvod rodičů), nebo to byl třeba jen odchod do práce. Ale jako malé děti jsme nedokázaly rozlišit, že to není život ohrožující odchod.

Řada z nás nějaké to opuštění zažila. Třeba hned po porodu, kdy bylo běžným zvykem odnášet děti od maminek. Náš nejranější kód tak zněl „jsem tady sama“, „nikdo se o mě nepostará“, „jde mi o život“ – což nás zasahuje na nejhlubší úrovni! Někdo má v sobě zážitek s dlouhodobým pobytem v nemocnici bez rodičů. Důvodů pocitu opuštění může být celá řada. A právě tyto dětské prožitky pak vstupují i do našeho dospělého života. A je dobré se k nim vrátit a pracovat s nimi.

Zde se úplně nabízí využít metodu *Přepisu limbického otisku*, která míří do dětství a do toho, abychom si tam pro sebe nastavili pocit bezpečí a pohody. Podpořit by tě mohl také kurz *Láska je Tvůj zdroj*, který je o vztahu k sobě.

*„Vytěšňovat či popírat emoce je předem prohraný boj, budou se hlásit o slovo znovu a znovu.“*

**Hlavně měj na paměti, že žádné pocity, které máme, nemůžeme přeskočit. V prvním kroku je jen vnímáme a dovolujeme si je mít. Už v tom je velká část léčení.**

Někdy nám to ale nejde, protože jsme ovlivněni i kulturou, která nás učí silné pocity potlačovat. Vzpomeň si například, co jsi slychala jako malá, když se ti něco stalo. Nejspíš to byly věty typu „a to nic není“ nebo „vždyť to přejde“. Jenže tebe to v tu chvíli doopravdy bolelo a nechtěla jsi slyšet, že „to nic není“. Když tě to bolí a jsi z toho úplně vyvedená z míry, tak to přece něco je! A někdo blízký to popírá...

Co si z toho jako dítě vezmeš? Že tvoje emoce nejsou v pořádku. A že ty nejsi v pořádku, když je cítíš. Bojíš se, že tě nebudou mít rádi. Učíš se nebýt s emocemi, které nejsou „hezké“. A když se ti tohle děje častěji, tak jsi i uvnitř sebe taková nejistá, netrpělivá a už nechceš ty emoce mít. A pak ti začnou vadit i u ostatních. Minimálně u vlastních dětí. A budeš mít co dělat, abys nepotlačovala projevy emocí i u nich.

Jenže vytěšňovat či popírat je předem prohraný boj. Pocity se budou hlásit o slovo znovu a znovu. Cestou k uzdravení je nesnažit se emoce nemít, ale naopak si je dovolit prožít a uvolnit se v tom. Jak na to?

**Nejdřív své emoce jen pozoruj. Ale pozor, přitom je neposuzuj. Jen si jich všiměj: „Aha, takhle se cítím...“ Až se naučíš si své pocity uvědomovat, dřív než je potlačíš, dej jim v dalším kroku svou laskavou podporu – třeba si vezmi prostor pro smutek a slzy i pro ten samotný pocit osamění.** Tím, že je prožiješ, je v sobě uznáš a uctíš. Zároveň je tak necháš odejít.



## JAK SPRÁVNĚ NAPLNĚVAT SVÉ POTŘEBY

Depresivní nebo úzkostné stavy někdy přicházejí jako následek nenaplněných potřeb. Těch, které jsme nerozpoznali, nevyslyšeli je, odsunuli je „na později“, nebo v nich máme prostě zmatek. Porozumět jejich naplňování ti může pomoci takzvaná Maslowova pyramida. Tuto hierarchii sestavil jeden ze zakladatelů humanistické psychologie Abraham Harold Maslow, který srovnal základní lidské potřeby od nejnižších k nejvyšší. Na dolních patrech pomyslné pyramidy jsou ty, které jsou starší – vyvinuly se dřív a měly by být také dřív uspokojeny: Na základně pyramidy jsou **fyziologické potřeby**. O stupeň výše **bezpečí a jistota**. Nad nimi **láska, přijetí a sounáležitost**. Pak **uznání a úcta**. A na vrcholku pyramidy **seberealizace**. Zachovej toto pořadí – teprve, když naplníš potřeby z nižších pater, můžeš úspěšně přejít do vyšších sfér pyramidy.

## Co se strachem a úzkostmi

**A**hoj Deniso, mám řešit úzkost meditací, či medikací? Léčím se se schizofrenií, můj stav je stabilizovaný. Ráda medituju, ale někdy se bojím, aby se mi po tom stav nezhoršil. Co by mi mohlo pomoci s úzkostmi a bušením srdce?

Chápu. Meditace totiž, navzdory tomu, že nás má vést do klidu, také pročišťuje. Uvolňuje nechtěné emoce, které jsme v sobě dříve potlačili. A to může být nepříjemné. Úzkost je často důsledek dlouhodobě potlačovaných pocitů. Bývá spojena s obavou se projevit. Podvědomým strachem žít sama sebe.

Ale potlačování je běh na krátkou trať a může vést k nevladatelným projevům, jako jsou úzkost a panické ataky. Nebo také k depresi. Když jsou tyto stavy silné, může být i medikace vhodnou záchrannou brzdou. Ale měla by být jen dočasným pomocníkem, který nás vytáhne z nejhoršího. Ztlumí paralyzující pocity, bohužel ale ztlumí i naši schopnost se radovat nebo prožívat naplňující sexualitu.

Samotné uzdravování je pak o tom, dovolit si cítit. A také dovolit si něco potřebovat, něco požadovat a sama sobě plnit. Bez ohledu na to, co si o tom pomyslí ostatní.

*„Máme strach se projevit. Strach žít sami sebe. To vede k úzkostem, podobně jako i k depresi.“*

Doporučila bych ti, aby ses dívala na to, co pro sebe můžeš udělat, čím se SEBE-realizovat.

**Ve chvílích, kdy se necítíš dobře, se ptej sama sebe: Co si teď zakazují? Nějak se projevit? Nebo něco říct, vyjádřit, udělat...? Co bych si měla dopřát? Pozorně naslouchej svým vnitřním pohnutkám. Ony nás vedou.** Mohou to být i všední věci a maličkosti, například nákup něčeho konkrétního, navštívení určitého místa...

Důležité je učit se o sebe krůček za krůčkem pečovat. Dopřávat si sebeprojevení a sebenasycení. K tomu patří i ono pověstné „hodit za hlavu“ – všemožné pocity nepatřičnosti či mínění ostatních. Naopak si uvědom, že je to tvůj život a ten potřebuješ žít takovým způsobem, který je pro tebe zdravý a přínosný.

V mých kurzech často vyzývám k ponoření se do představy některých aspektů života s cílem dostat se k maximálnímu prožitku a procítění. Aby to člověka aktivovalo.

Možná se obáváš, že spolu s tímto oživením se dostaví i emoce, které úplně mít nechceš. To se opravdu může stát. Lze to ovšem dělat i citlivě, nikoli na sílu. Nejde o nic takového, jako je holotropní dýchání. Vzhledem k tvému aktuálnímu stavu bych ti doporučila spíš jemné vedení, nežné otevírání se do prožívání.

Je vidět, že už teď jdeš na to dobře – s opatrností. Jen měj na paměti, že cílem určitě není stopnout prožívání. Spíš si znovu dovolit cítit tak, aniž by tě to paralyzovalo a ubližovalo. Nebo aby ti to nahánělo strach, způsobovalo úzkost či bušení srdce.

Jak jsem na začátku zmínila, nejzásadnější bude začít žít sama sebe. Bez ohledu na to, co si kdo bude myslet a jak zareaguje. **Potřebuješ nastavit svůj vlastní standard, co je pro tebe správně** a co tě naplňuje. Toho se pak můžeš průběžně přidržívat.



## JAK ZMĚNIT ÚHEL POHLEDU

Vždy je důležité dívat se na to, kam jdeš, a ne na to, čeho se bojíš. Máš totiž velkou možnost ovlivnit, kam směřuje tvoje pozornost. Nedávno jsem vyslechla zkušenost muže, který podstoupil trénink k závodění rychlých aut. Učili ho, jak se zachovat v komplikovaných situacích. Hned při první zkušební jízdě dostal instrukci, že pokud by se řítil do zdi, nikdy se na ni nesmí dívat! Ale naopak sledovat směr, kam chce zahnout. Protože kam jde jeho pozornost, tam strhne volant. Máme spontánní tendenci se za volantem i v životě dívat spíše směrem na nebezpečí, k němuž se blížíme, místo abychom odvrátili zrak jinam, kde by mohla být možnost najít spásný manévr své záchrany. A podobně je to i s emočními stavy: budeš-li se na ty nepohodlné soustředit (protože si je nepřiješ), budou se násobit. Ale když budeš posilovat to, co prožívat chceš, tak to umocníš. Tím ti neradím něco vytěšňovat ani to něčím přelepovat. Jen najít správný moment a svůj pohled otočit směrem, kterým vlastně chceš ve svém životě jet...