

Charlotte Benátská

 GRADA®

Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy





Charlotte Benátská

Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Charlotte Benátská

Ženy, klíč ke spokojenosti je v nás

Sebevědomí, emoce, vztahy

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7327. publikaci

Odpovědná redaktorka Jaroslava Hájková

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168

Vydání 1., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.







© Grada Publishing, a.s., 2019






ISBN 978-80-247-1913-9 (ePub)





ISBN 978-80-271-2463-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-2032-1 (print)

Obsah

 ÚVOD	9
 (NE)OBYČEJNÁ LIDSKÁ SPOKOJENOST	13
 SEBEHODNOTA	17
Pohled druhých	17
Vlastní pohled	18
Jak mám tedy nahlížet na sebe?	19
 CESTA KE SPOKOJENOSTI	27
Hlavní milníky cesty ke spokojenosti	28
 SEBELÁSKA	49
Základní principy	49
 DŮVĚRNÉ VZTAHY JAKO PILÍŘ SPOKOJENOSTI	53
Vztahy a jejich kořeny	54
Vztahy a současnost	55
Tipy, jak pracovat na tématu odpuštění o samotě	62

 PARTNERSKÉ VZTAHY	73
Pohled ženy – intimita a blízkost	73
Vliv obou partnerů na vztah	76
Pohled muže	79
 SVĚT EMOCÍ A KLÍČ K NIM	89
Emoce z psychosomatického úhlu pohledu	89
Emoce z psychologického úhlu pohledu	92
Co má větší vliv – geny, nebo rodinné prostředí?	92
 JAK PRACOVAT S VLASTNÍMI EMOCEMI	95
Uvědomujte si své pocity v těle	95
Své emoce využijte ve svůj prospěch	96
Svým emocím dejte průchod	97
Tipy, jak zpracovat nepříjemné emoce	97
 CESTA K HARMONII A VNITŘNÍMU KLIDU	133
Já a mé vztahy	133
Já a mé myšlenky	134
Já a má přání	136
 JAK JÍT OSOBNÍM ZÁMĚRŮM A PŘÁNÍM NAPROTI	141
Pořídte si sešit (diář, poznámkový blok)	141
Budte v souladu s tím, co chcete a co říkáte	142

Pečujte o své tělo i psychiku	144
Osobní a duchovní rozvoj	145
 DESET INSPIRACÍ PRO OSOBNÍ ROZVOJ	149
 PŘÍBĚHY Z KLIENTSKÉ PRAXE	153
Věra, vdaná jedenáct let, dvě děti	153
Jitka, vdaná sedm let, dvě děti	156
Martina, svobodná, 36 let	159
Petr, 34 let	161
 LITERATURA	165
Publikace	165
Internetové zdroje	165
Inspirace a doporučení	166
 MEDAILON AUTORKY	167

Publikace, kterou držíte v ruce, je určena ženám jakéhokoli věku a profese, které touží nahlédnout pod povrch mezilidských vztahů a zároveň do hlubších úrovní svého nitra. Nastiňuje hodnotu ženy jako takové, pomáhá uvědomit si či objevit podstatu své vlastní hodnoty. Vnější svět a vše, co v realitě prožíváme, je odrazem našeho vnitřního světa, emocí, myšlení, a především našich niterných vztahových záležitostí. Jednotlivé kapitoly se proto těmito tématy podrobněji zabývají.

Mým záměrem je srozumitelnou formou rozhrnovat bariéry, které vám brání v tom, abyste se cítila dobře a našla pro sebe ty správné klíče k psychické pohodě a vyrovnanosti. Vydáte se na cestu, jejímž cílem není pátrat po krátkých okamžicích štěstí, ale získat pocit trvalé spokojenosti.

Knih nepředkládá pouze teoretické teze a podněty k zamyšlení, jejím smyslem je dovést čtenářku k pochopení a uvědomění (aha-moment), ale především předložit praktické návody a podněty, jak se sebou pracovat. Dočtete se, jakými způsoby je možné přeladit roztěkanou mysl, zmírnit stresové reakce a jaký dopad mají emoce na zdraví i psychiku. Protože právě emoce jsou spojovacím článkem mezi vlastním nitrem a ostatními lidmi, je jim věnován větší prostor.

Podnětné čtení najdete také v konkrétních příbězích žen, které si píšou o radu. Jejich osobní témata reflektují to, o čem publikace pojednává.

Abyste se žena mohla mužům otevřít, přijmout jejich mužskou podstatu a ocenit je, musí nejprve objevit podstatu vlastní. Ta je o **sebelásce a vlastním ocenění**. Proto tuto knihu věnuji ženám. Ženy, které se naučí přijímat a milovat, přijímají a milují pak své muže a děti...

Svou lásku pak skrze ně rozšiřují, což je nejdůležitější poselství, jaké vůbec mohou ženy světu dát.

Poznámka

I přesto, že se v textu jako červená nit line vyzdvihování ženy jako bytosti a zejména jako matky, není cílem autorky muže podceňovat či přehlížet. Muži jsou nedílnou součástí života ženy, mají své nezastupitelné role a zaslouží si úctu a respekt.

Objevování hranic a rozšiřování obzorů ve vztahu mezi mužem a ženou je celoživotní cestou, na které sbíráme cenné kamínky – životní zkušenosti.

Jakkoli je svět mužů odlišný a pro ženy často nepochopitelný, existují cesty, jak mužský a ženský svět propojit a sladit. Pochopení a přijetí sebe samé spolu s respektem k druhému je jedním z klíčů ke spokojenosti a zdravým vztahům. Jsem si jista, že další klíče objevíte během čtení samy, protože každá jste jedinečná a na jedinečnost neexistuje návod.

Charlotte Benátská



(Ne)obyčejná lidská spokojenost

*„Ten, kdo není spokojený s tím, co má, nebyl
by spokojený ani s tím, co by chtěl.“*

SOKRATES

Proč vlastně toužíme po fungující rodině, úspěchu, penězích, krásném bydlení, zážitcích nebo po štíhlém a zdravém těle? Na konci toho všeho je „obyčejný“ pocit, a to pocit spokojenosti. Spokojenost nemůže mít obecně platnou definici, která by tento výraz vystihovala. **Pocit spokojenosti je stav mysli a je to pocit naprosto subjektivní.** I když ho někdo barvitě popíše nebo nám nabídne směr, jak ho dosáhnout, nelze ho jednoduše nabýt, **je zkratka slovem nebo písmem nepřenosný.** Nedostižitelným se pak stává v momentu, když na něj celoživotně nahlížíme filtrem malého dítěte a podle toho jednáme.

Jako děti jsme byly spokojené, když byly uspokojeny naše fyziologické potřeby. Reagovaly jsme ale také na podněty, které v nás vyvolávaly buď libý pocit (hlasy a doteky blízkých, zvuky, hra, pozorování něčeho zajímavého), nebo naopak pocit nepříjemný (strach či úzkost z neznámých a nepříjemných zvuků, osamělost, málo pozornosti a nedostatek podnětů). Postupem času jsme přicházely na to, že si některé podněty můžeme dopřát a nějakým způsobem opatřit samy a tím dosáhnout dobrého pocitu. Jakkoli to zní lidsky a samozřejmě, podvědomě jsme vstřebaly, že „dobrý pocit je z něčeho konkrétního“. Hračky, dárky, zážitky a s nimi spojené potěšení se neustále kumulovaly a postupem času měnily. V tomto mentálním nastavení se nelze divit, že mnoho dospělých lidí žije v přesvědčení, že hodnotné věci a neotřelé události jim přinesou hřejivý pocit na duši. I vnější okolnosti – materialisticky orientovaný

a konzumní svět – na nás vyvíjejí určitý tlak tím, že vyvolávají falešnou iluzi nedostatku. Média nám předkládají příklady lidí, kteří si pořídili to či ono, což v nás umocní touhu koupit si totéž v domnění, že pak budeme spokojeni. Pořídíme si často něco, co v podstatě nepotřebujeme.

Zádrhel je v tom, že lidská mysl se velmi rychle adaptuje, z nových věcí se sice dokážeme radovat, ale jen nějakou dobu. Přirozeně začneme pátrat po dalších zdrojích uspokojení. Zkoušíme najít ideální vztah, skvělou práci, pořizujeme si drahé věci, které časem vyměňujeme za novější a výkonnější.

Realita je taková, že být úspěšnou a finančně zajištěnou ženou automaticky neznamená být vnitřně spokojenou. Vnější zdroje jsou tedy do určité míry nestabilní, proměnlivé a nemají žádnou záruční lhůtu.

Do pasti vlastní nespokojenosti padáme také proto, že se srovnáváme s ostatními, to přece také známe z dětství. Nikdo nám neřekl, že je úplně v pořádku, že jsme takové, jaké jsme, a že jsme jedinečné. Že když dáme na svůj vnitřní hlas, budeme zvědavé, odvážné a aktivní, postupným a přirozeným vývojem dospějeme k tomu, v čem a jakým způsobem se můžeme jako osobnost realizovat. Naučily jsme se totiž, že budeme mít nějakou pomyslnou hodnotu, když budeme stejně tak dobré, šikovné, hezké a hodné jako ten nebo tamta. Naše mysl nás tak ponouká: „Musím přece v životě něco dokázat, někam to dopracovat, musím být lepší než ostatní...“ Mít nějaký životní cíl a zabývat se smyslem svého života je určitě žádoucí směr, jen musíme rozeznávat, zda vzešel od nás nebo na základě reakcí od jiných – napodobování lidí, které považujeme za vzory, nebo vyhovění představám rodičů nebo partnerů není naše vlastní cesta.

Často se tak stává, že svou vnitřní spokojenost hledáme dlouhé roky až do momentu, než zjistíme, že máme moc si ji vytvářet samy. Svět a dění okolo nás nemáme pod kontrolou, co ale změnit můžeme, jsou naše postoje a reakce. Ty souvisí s tím, jakým způsobem vnímáme samy sebe, což ovlivňuje naše myšlení a chování. Pokud rozklíčujeme naše myšlenkové vzorce, které nás nutí reagovat na vnější impulzy stále stejným, někdy

+

i destruktivním způsobem, máme šanci mnohé ve svém životě změnit. Znamená to projít osobnostní proměnou čili:

- poznat a pochopit samu sebe;
- být naladěna na své vnitřní já, které pro mě bude zdrojem lásky, klidu a harmonie.

Stavebními kameny této proměny jsou naše sebehodnota a sebezřetivost.



Sebehodnota

Naší vlastní hodnotou jsou naše životní zkušenosti, prožitky, povahové vlastnosti a talentové vlohy.

Jste jedinečnou osobností taková, jaká jste. Nehleďte žádný návod, jaká byste měla být. Publicista Petr Casanova uvádí, že „čím víc se budete snažit být jako někdo jiný, tím více budete snižovat svou vlastní hodnotu a tím lacinějšími a nahraditelnějšími se paradoxně stanete“. Podle Carla Rogerse, zakladatele psychoterapie zaměřené na člověka, se lidé hodnotí buď podle toho, jak na ně nahlízejí jiní lidé, nebo podle toho, jak vnímají sami sebe nezávisle na okolí. Vlastní názor, náš vnitřní zdroj, je důležitější. Odpadá závislost na hodnocení zvnějšku a tím pádem se eliminuje vlastní zranitelnost.

| Pohled druhých

Kde ale vzniklo to, že má hodnota stoupá nebo klesá na základě toho, jak se o mně vyjadřují nebo jak se ke mně chovají jiní lidé? Jde o hluboce zakódovaný proces, který začal naším narozením a neustále se formoval. Hodné pochvaly a přijetí jsme byly, když jsme byly poslušné, když jsme pomáhaly, uklízely si hračky, měly pěkné známky ve škole, neodmlouvaly, pěkně zdravily a hlavně – když jsme přidělávaly co nejméně starostí těm, kteří nás vychovávali. Za projevy nesouhlasu a vzdoru jsme byly kárány a různým způsobem trestány. Nejhorším trestem bylo odmítnutí, odstrčení, mlčení, odsouzení. To nás emočně semlelo víc než výprask. Ohodnotily jsme se jako nepřijatelné, jak jinak, kdybychom „byly jiné“, nějakým způsobem „lepší“, nechovali by se k nám přece dospělí takto.

Nechtěly jsme se cítit zahanbeně a ponížene, a tak jsme se pomalu a jistě přizpůsobovaly tak, abychom splnily nároky a očekávání druhých. Na tento zautomatizovaný program jsme si zvykly a kruh s názvem „sebehodnota“ se uzavřel. Přesuňme se do dospělosti, kdy jsme poprvé slyšely a četly: **Buďte samy sebou, buďte své a jedinečné. Můžete všechno dokázat a mít, když budete chtít.** A ženy se oprávněně ptají: Co to znamená? I mě se to týká? Jak to mám udělat?

! Vlastní pohled

Na druhou stranu, mnohé z nás měly moudré a poučené rodiče, kteří zdůrazňovali důležitost našeho vlastního názoru a motivovali nás, abychom dělaly to, co nás baví, a pomáhali nám. Možná nám byli vzorem a inspirací. I tady může být ale kámen úrazu. Úspěšní a tolerantní rodiče nejsou zárukou našeho štěstí, úspěchu a ani naší spokojenosti se svým životem. Příliš vysoká benevolentnost a akceptace všeho, co uděláme, nedává pomyslné hranice, může se stát, že tápeme a nevíme, co je dobře a co špatně. Vlastní neúspěch prožíváme velmi těžce, protože chceme být stejně tak dobré jako rodiče. Nebo jako sourozenci či přátelé. Vydíváme na sebe tlak, někdy se vydáme stejnou cestou studií (podnikání, profesního zaměření) bez ohledu na to, zda to tak z hloubi duše cítíme a zda máme stejné mentální a fyzické předpoklady jako oni. Srovnáváme se, a když to nejde tak, jak chceme, ve vlastních očích se vidíme jako ta, která neuspěla. Posuzujeme samy sebe dehonestujícím způsobem: **Nejsem tak dobrá, nápaditá, rychlá, inteligentní, komunikativní jako jiní...**