



Alferia

# UZDRAVTE SVOU DUŠI

CESTA K VNITŘNÍ  
SVOBODĚ A ZDRAVÝM  
VZTAHŮM

Marta Helingerová



Alferia



Alferia

# UZDRAVTE SVOU DUŠI

CESTA K VNITŘNÍ  
SVOBODĚ A ZDRAVÝM  
VZTAHŮM

Marta Helingerová

**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**.*

**Mgr. Marta Helingerová**

## **Uzdravte svou duši**

**Cesta k vnitřní svobodě a zdravým vztahům**

Vydala GRADA Publishing, a.s. pod značkou ALFERIA.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

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

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6873. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace na obálce a uvnitř knihy Hedvika Paděrová

Počet stran 168

První vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-3111-7 (ePub)

ISBN 978-80-247-3112-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0321-8 (print)

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	9
<b>1 Sebevědomí</b> .....	13
<b>1.1 Utváření sebevědomí v dětství</b> .....	14
Dětství a rodičovské vzory .....	16
Uváznutí v zemi dětství .....	19
<b>1.2 Jak ztrácíme sebeúctu</b> .....	19
Cesta k sobě .....	21
Začni u sebe .....	22
<b>1.3 Jak sebeúctu znovu objevit</b> .....	23
<b>1.4 Komplexy</b> .....	24
<b>1.5 Emoční bloky z minulosti a třinácté komnaty</b> .....	27
Při úklidu se nadělá nepořádek .....	27
Přijmout se právě proto .....	28
Zakleté pocity .....	29
<b>1.6 Ztráta duše</b> .....	31
Jak léčí duševní zranění indiánské kultury .....	32
Rituál pro návrat duše .....	32
Léčení traumat a zranění z dětství .....	35
Léčení rodové linie .....	38
<b>2 Citová závislost</b> .....	39
<b>2.1 Destruktivní vzorce vznikají v dětství</b> .....	41
<b>2.2 Co je citová závislost</b> .....	44
<b>2.3 Touha po uznání</b> .....	46
<b>2.4 Jací jsou citově závislí</b> .....	47
<b>2.5 Hledání pravého Já</b> .....	47
Nalezení sebe sama – nalezení domova .....	53
<b>2.6 Úskalí bezpodmínečné lásky</b> .....	54
<b>2.7 Terapie a léčení</b> .....	56
Jak se vymanit z citové závislosti .....	56

<b>3</b>	<b>Destruktivní vztahy</b> .....	61
<b>3.1</b>	<b>Rodiče si nevybíráme, partnera však ano</b> .....	62
<b>3.2</b>	<b>Láska, nebo citová závislost?</b> .....	62
<b>3.3</b>	<b>Proč nás přitahují nevhodní partneři?</b> .....	66
<b>3.4</b>	<b>Láska jako závislost</b> .....	68
	Intimní sféra .....	75
<b>3.5</b>	<b>Jak proměnit vztah v destruktivní</b> .....	76
	Nechat se přitahovat nevhodnými partnery .....	76
	Dávat nezaslouženou lásku, bát se prosadit .....	77
	Zaplnovat prázdna citová místa .....	78
<b>3.6</b>	<b>Jak se uzdravit z destruktivního vztahu</b> .....	84
	Sebepoznání .....	85
<b>4</b>	<b>Zdravé vztahy</b> .....	87
<b>4.1</b>	<b>Psychohygiena pro vás a pro váš vztah</b> .....	91
<b>4.2</b>	<b>Jak na zdravé vztahy: Co může žena udělat pro muže?</b> .....	92
<b>4.3</b>	<b>Jak spolu komunikovat a řešit problémy</b> .....	93
	Nechodte s problémem spát .....	93
	Nenahrazujte komunikaci sexem .....	93
	Nezanášejte si třináctou komnatu svého vztahu .....	94
	Přestaňte se shazovat, myslete na svoji jedinečnost a své schopnosti .....	94
<b>5</b>	<b>Úskalí na cestě poznávání sebe sama</b> .....	99
<b>5.1</b>	<b>Závislosti</b> .....	100
	Motivace .....	101
	Vnitřní bariéra .....	101
	Neodolatelná touha neboli Bažení .....	102
	Recidiva .....	103
	Co zhoršuje sebeovládání .....	104
	Důležitost sebeuvědomění .....	104
	Vztah se závislým člověkem .....	105
<b>5.2</b>	<b>Manipulátor ve vztahu</b> .....	107
	Manipulátor a jeho strategie .....	108
	Proč se to děje právě nám? .....	109
	Obrana proti manipulaci .....	110
<b>5.3</b>	<b>Sekty: kdo hledá, najde leccos</b> .....	112
	Nezdravá skupina .....	113
	Osobnost vůdce .....	115

Varovná znamení .....	116
Sám za sebe .....	116
<b>6 Krize a změna jako příležitosti k růstu .....</b>	<b>117</b>
<b>6.1 Reakce na změnu a krizi .....</b>	<b>120</b>
Způsoby reakcí na změnu a krizi .....	121
Shrnutí .....	129
<b>6.2 Krize a transcendence .....</b>	<b>130</b>
Přínos krize .....	130
<b>7 Pořádek uvnitř i kolem sebe .....</b>	<b>133</b>
<b>7.1 Buďte hodní na svoje tělo, zaslouží si to .....</b>	<b>134</b>
Naladte se na potřeby svého těla .....	134
Protančit se k sobě .....	135
Důležitost dýchání .....	139
<b>7.2 Úklid: Od chaosu k pořádku .....</b>	<b>144</b>
Metafyzický rozměr úklidu .....	146
Paralely s uspořádáním věcí v našem domově a v naší duši .....	147
Metodika úklidu .....	147
Překážky .....	149
<b>8 Vaše vize a cíle – cesta k uvědomění .....</b>	<b>151</b>
V jednoduchosti je krása .....	153
Další tip, jak pracovat se svými vizemi .....	154
<b>8.1 Jsme součástí většího celku .....</b>	<b>155</b>
Co vysílám do světa? .....	155
<b>8.2 Cesta k uvědomění .....</b>	<b>156</b>
<b>RECEPTY PRO DUŠEVNÍ A FYZICKÉ ZDRAVÍ:</b>	
<b>Jak udržet svůj život v rovnováze .....</b>	<b>159</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>163</b>
<b>DOTAZNÍK: Jaký jste reakční typ? .....</b>	<b>165</b>
Klíč k dotazníku .....	167
<b>Seznam literatury .....</b>	<b>168</b>

*Neříkejte: „Našel jsem cestu duše,“ raději řekněte:  
„Potkal jsem duši, kráčející po mé cestě.“  
Neboť duše kráčí po všech cestách.*

*Duše nekráčí přímočaře, ani neroste rovně jako rákos.  
Duše se rozvíjí jako lotos s nesčetnými plátky svého okvěť.*

*O poznání sebe sama  
Chalíl Džibrán, Prorok*



# Poděkování

Děkuji paní šéfredaktrorce Kateřině Ščudlíkové za příležitost napsat tuto knihu, paní Zuzaně Böhmové za redaktorskou práci a oběma za velkou trpělivost.

Děkuji paní Hedvice Paděrové z Hořic, která svými krásnými obrázky tuto knihu ilustrovala.



# Úvod

Se sebevědomím a pocitem vlastní hodnoty je to jako se zpíváním. Každý umí zpívat, jen to v sobě musí objevit. Stejně je to i se sebedůvěrou. Abychom ji objevili, musíme nejprve dobře znát sami sebe. Probrat svůj život, svoji minulost. Pochopit, kým jsme se stali a proč. Poznat, kým jsme a kým nejsme, co nám není vlastní, co jsme nevědomě přejali od svého okolí. Někdy pro nás bylo důležitější splnit nejrůznější očekávání než dávat najevo, kdo jsme a co potřebujeme, protože to by s sebou přinášelo riziko a strach, že nebudeme přijímání právě takoví, jací jsme. A tak jsme se nechali tvarovat.

Práci na sobě často odkládáme. Může jít o změnu v některé oblasti života, chuť chodit na terapii, navštívit zájmový kurs nebo vyrazit do cizí země, která nás už dlouho láká. Odkládáme to vše na později, na příští rok, až se to bude hodit, nebo dokonce rovnou na příští život. Nakonec jdeme za psychologem či terapeutem, až když trpíme úzkostmi, poruchami spánku, vzpomínáme se z rozvodu či nás vyvede z rovnováhy jiná životní událost. Nebo se nečekaných událostí nakupí víc a už si se sebou nevíme rady. Pomoc lékařů nebo psychiatrů zpravidla vyhledáváme kvůli celé řadě psychických nebo fyzických potíží.

Hledáme něco, co nám pomůže, vyléčí naši duši. Máme pocit, že to najdeme ve vnějším světě, a trpíme neklidem a nejasným hledáním něčeho, co bude lékem na všechny naše potíže. Toto hledání lze přirovnat ke hledání spásy, která se nachází mimo nás, jakéhosi svatého grálu. Mnozí lidé stráví hledáním tohoto svatého grálu celý život. Obrazy takového hledání najdeme například ve snech, v nichž bloudíme lesem nebo obchodním domem. Řešíme vztahy, děti, zaměstnání, úspěchy i neúspěchy, hledáme „to pravé“. Z nabízených možností nám přecházejí oči, ale nedokážeme si vybrat. A když přece vybereme, nejsme si jisti, jestli je to to pravé.

Někdy se při pohledu na celost, kterou má být naše duše, neubráníme pocitu, že se před námi spíše otevřel chaos. Naše nitro, které má být zdrojem energie, moudrosti a poznání, připomíná spíše nehostinnou propast nebo soutěsku, kde se necítíme být doma a rozhodně nemáme pocit, že „toto je ta správná cesta“. Možná to není jedna cesta, ale spíše několik cest najednou. A my ani nevíme, po které zrovna kráčíme. Na začátku se dobrodružství sebepoznání může jevit jako nekonečné bludiště, kde se kříží a prolíná několik cest. Jung říká, že se pohybujeme na okraji mandaly. Ta správná cesta vede k jejímu středu.

Vyznat se v sobě je ten nejtěžší úkol, který navíc nikdy nekončí. Je to paradox, sami se sebou jsme v kontaktu neustále, a přesto nám poznání sebe uniká. Jako bychom ho měli na dosah, ale nedaří se nám ho dosáhnout. Jak říká Pema Čhödrön ve své knize *Začni tam, kde jsi* – od poznání jsme často odděleni jen mrknutím oka. Těmi nejčastějšími překážkami jsou naše navyklé vzorce myšlení, komunikační stereotypy, začarované kruhy, bloky, třinácté komnaty. Ať už je pojmenujeme jakkoliv, jsou to naše nevyřešená místa, slepé skvrny, stará zranění, které nám brání vidět sebe i ostatní, jací jsme. Máme potřebu do ostatních vkládat a vidět v nich to, co se zdráháme objevit a pojmenovat u sebe.

*Vlastními vědomými prostředky máme sílu  
se osvobodit od toho, co k nám nepatří,  
co nejsme, a stávat se tím, kým doopravdy jsme.*

V této knize najdete hned několik způsobů a cest, jak se podívat na sebe a svůj život. Kniha obsahuje řadu cvičení, která mohou pomoci lépe porozumět sobě sama a pochopit příčiny, proč jsme se sami sobě vzdělili. Sebelepší kniha nemůže nahradit terapii. Může však přinést inspiraci, nápady a třeba být i impulsem k další práci na sobě, například formou psychoterapie.

1

# Sebevědomí



## 1.1 Utváření sebevědomí v dětství

Sebevědomí je budováno a ovlivňováno v podstatě od našeho narození. Ze své minulosti, ze svého dětství si přinášíme různá zranění. V prostředí rodiny, kde jsme vyrůstali, jsme se nenaučili vnímat svoji hodnotu a jedinečnost. Četná zklamání přinášela pocit nedůvěry v okolí i v sebe. Nedodržování slibů a neurčité přísliby mohly mít dopad na kvalitu vztahů s lidmi okolo nás a na vzájemnou důvěru. Obzvlášť v dětství je naše psychika velmi citlivá a snadno zranitelná.

*Monika, matka dvou dětí, zažila, jak tchán s tchyní svým vnučatům nadšeně vyprávěli, kam se všude společně podívají, nejvíce mluvili o ZOO, vzdálené 20 km od jejich bydliště. Když to trvalo už druhý rok, Monika prarodiče dětí požádala, aby dětem nabídli konkrétní termín, nebo alespoň rámcově – koncem měsíce, v červnu. Tchyně se urazila a prohlásila: „Dobře, tak o tom nebudeme mluvit.“ Monika zůstala jako opařená, protože chtěla, aby tyto sliby dostaly konkrétní rozměr. Takovou reakci nečekala. Prarodiče se divili, že k nim vnučata již nechodí. Pochopitelně, děti jim přestaly věřit, přestaly brát jejich řeči vážně.*

*Je smutné, že pouhá otázka „Kdy tam tedy s dětmi pojedete?“ znamenala konec debaty nejen o výletu do ZOO, ale o všech dalších plánech ležících v neurčité budoucnosti, která nikdy nenastane. V celé nahotě se ukázalo, že dědu i babičku jen baví mluvit o této cestě a ve skutečnosti žádný reálný výlet s vnučaty neplánují. Neuvědomují si, že děti opravdu věřily a těšily se, že stráví den v ZOO, jak jim to prarodiče mnohokrát líčili. Po zklamání a frustraci jim postupně došlo, že slovům dědy a babičky nemohou věřit.*

Děti dostanou v takové situaci strach, když si uvědomí, že se nemohou spolehnout na to, co druhý vydává za pravdu. Vágní nebo protichůdné informace vyvolávají nejistotu a tato nejistota nahání hrůzu, vzniká pocit prázdnoty, vakua. Možná mávnete rukou, že se tam mohly jet podívat

+

jindy nebo s rodiči či se školou. Možná jste to nezažili anebo se bráníte podívat do vlastní minulosti, kde takových nastrádaných frustrací, neuskutečněných přání a nedodržенých slibů najdete habaděj.

Zajisté, jedna vlaštovka jaro nedělá, ale když se takových situací přihodí vícero a nejsou kompenzovány řadou dodržенých dohod a situací, které vnášejí jistotu a řád do dětské mysli a každodenního života, pak takové zklamání nabude existenciálního rozměru.

*Co jsme se v dětství  
naučili, s tím se pak  
v dospělosti vyrovnáváme.*

Dojde ke generalizaci pocitu, že není možné se spolehnout na slovo blízkých. Že schází opora, pevný bod, kterého by se jedinec chytil a stavěl na něm pocit jistoty a důvěry ve svět a lidi kolem sebe. Každý máme nějakou přirozenou ochranu, abychom zvládali situace, které se nevyvíjejí podle našich představ. Když jich ale přibývá, nemáme už z čeho brát a každé, byť z vnějšího pohledu malé zklamání, může mít nedozírné následky. Zatne se do duše a utvrzuje v přesvědčení, že není možné věřit dospělým.

Dítě kolem sebe potřebuje mít opěrné body, nemá totiž dost zdrojů a zkušeností, aby oporu dokázalo najít samo v sobě. To může dokázat dospělý, který se rozhodne objevit své sebevědomí a jedinečnost a zvládnout dětské strachy a prázdnotu. Děti mají omezené kapacity vybudovat si sebevědomí samy, bez pomoci dospělých, a tak jsou náchylnější k tomu, že úzkostné pocity ovládnou jejich vnitřní svět. Je u nich daleko pravděpodobnější než u dospělých, že se úzkost a pocit izolovanosti odrazí v jejich postojích a tyto postoje se pak stanou pevnou součástí jejich charakteru. V dítěti převládne pocit strachu, strachu o přežití.

## Dětství a rodičovské vzory

Děti jsou vydány na milost a nemilost svým rodičům a ti je ovládají dominantní duchovní atmosférou, kterou kolem sebe vytvářejí. Nedosáhly ještě věku rozumu, kdy by mohly ovládat svoje vlastní myšlenky, emoce a reakce.

Joseph Murphy<sup>1</sup>

Psychologové a duchovní učitelé někdy doporučují: buďte jako děti. Například Tony Buzan, úspěšný psycholog a uznávaný autor, který z dětské povahy čerpá inspiraci pro dospělý život a vnímá ji jako možnost dozvědět se něco o sobě a o svých vlastnostech. O tom, kterým z nich je třeba dát prostor a rozvíjet je a se kterými dále pracovat, protože kvůli nim někdy jednáme sami proti sobě. Shrňme si z tohoto doporučení to pozitivní:

### Objevování země dětství

Podle Buzana jsou děti přirozenými hlasateli duchovní inteligence, všem radí: Pozorujte je a uče se od nich.

Neznamená to chovat se dětinsky, ale dívat se na svět dětskýma očima. I filosofie vznikla z úžasu a údivu nad světem, vnitřním životem, možností pozorovat, vnímat, myslet, cítit. I když jsme každý vyrůstali v jiné rodině, měli různé vztahy, řešili různé problémy, při vzpomínce na dětství se všichni ponoříme do zvláštní nostalgie. Chtěli bychom se vrátit do vybájeného světa, ve kterém jsme nikdy nežili, ale který přece existuje a skýtá nám neomezené možnosti, možnost spočinutí, načerpání sil.

Země dětství představuje stav, kdy dostáváme neomezené množství lásky, péče a pozornosti.

#### **Máme objevovat zapomenuté stránky dětské povahy – své dětské já:**

- Hýčkat si své pozitivní dětské vlastnosti – smysl pro dobrodružství, hravost.

1 Joseph Murphy: *Léčebné síly v nás*, Knižní klub, 1996, s. 20.



- Pomocí svých smyslů vnímat známé věci novým způsobem.
- V přístupu k životu si vypěstovat lehkost – po fyzické, duševní i materiální stránce. Nikoliv lehkomyšlnost, ale stav, kdy nebarvíme svět na růžovo, ani nemalujeme čerta na zeď. Odhodit zbytečná zavazadla. Děti si nezatěžují mysl něčím, co nepotřebují. Neznamená to brát věci na lehkou váhu, ale spíše se zbytečně nezatěžovat něčím, co nemůžeme ovlivnit nebo co nemůžeme vyřešit teď.
- Vnést do života rozmanitost – jet na neznámé místo, vyzkoušet činnost, kterou jsme nikdy předtím nedělali: zkoušet nová jídla, koníčky, místa. Nebo jíst jídlo, které známe, ale vychutnat si ho, jako bychom ho jedli poprvé.

I tady platí, že každá mince má dvě strany. Pěstujte v sobě dobré vlastnosti, které se váží k dětskému postoji, pojmenujte si je a pojmenujte si i ty méně lichotivé – jako například sobectví, nespokojenost, neposlušnost, vztek, znuďenost, nedůtklivost. Podívejme se například na **vztek**. Manifestuje nesouhlas s vnucováním vůle rodičů, je reakcí na nepochopení potřeb dítěte ze strany rodičů. Je tedy v určitých chvílích zdravým postojem, revoltou, která je namístě.

Právě ambivalentní fenomény nás mohou posunout dál, být klíčem k pochopení a náhledu postojů rodičů a k objevování a pochopení některých našich vlastností a hlavně pocitů. Například dětský vztek je někdy neúnosný, je prostředkem manipulace a nátlaku na rodiče, s jehož pomocí se dítě snaží prosadit si své. Ale někdy je i zdravou reakcí. A pokud je nám zakazováno své emoce projevat, naučíme se své pocity potlačovat a ztrácíme kus sebe.

Zkuste si vzpomenout, máte ve vaší osobní historii takové okamžiky, kdy jste vztekem nebo neposlušností manifestovali něco, co vaše okolí nerespektovalo? Nesplněný slib, zbytečný zákaz nebo omezení, protest proti trestu za maličkost?

### CVIČENÍ: **Dětská země**

Najděte si klidné místo a zavzpomínejte si. Jací jste byli jako malí? Jak jste se projevovali? Uvědomte si to dobré, co se vám v životě přihodilo, když jste byli malí. Zahrajte si malou hru na doplňování vět:

- V dětství mě nejvíce bavilo...
- Jako malá jsem měla ráda, když...
- Když jsem byl(a) dítě, byl(a) jsem...
- Napište si seznam co nejvíce vlastností.

V tomto cvičení se může ukrývat velká síla a klíč k prozkoumání a znovuobjevení části vaší duše, vlastností, které jste odhodili nebo se je naučili skrývat z obavy, že vás nepřijme okolí.

Vzpomeňte si, jaké jste měli vlastnosti. Co vám třeba vyčítali nebo často opakovali. To bude jen jedna část pravdy – realita, resp. interpretace vašeho jednání vašim okolím. Ta druhá část je váš vlastní prožitek, jak jste dané situace viděli vy, jaké jste ke svému jednání měli důvody a motivy a jak byste tutéž situaci pojmenovali tehdy a jak ji chápete dnes.

Když složíte všechny části dohromady, změní se nějak vaše vnímání tehdejších situací? Vaše chápání sebe a vašich rodičů nebo jiných dospělých, kteří na vás měli v dětství vliv?

Pokud se vám nedaří vzpomenout si, zkuste se zamyslet, co jste jako malí měli rádi. Jaká se vám líbila písnička, pohádka. Jaká pohádková postava byla váš vzor. Co se vám na ní líbilo. Jaké měla vlastnosti.

Jestli vás toto cvičení bavilo, výborně. Můžeme jít ještě dál.

### CVIČENÍ: **Objevte stinné (nepřijímané, vytěsněné) stránky své osobnosti**

Chce to trochu odvahy a soustředění. Jaké pohádky nebo pohádkové postavy jste neměli rádi? Kterým jste nerozuměli, opovrhovali jimi či se jim báli? Jaké byly, jak se chovaly? Čím vás dráždily?

Co uměly nebo dělaly, co vy byste nikdy nedokázali, ale vlastně ani nechtěli umět?

## Uváznutí v zemi dětství

Objevování země dětství může být meditací, která nám přinese idealizovanou podobu našeho dětství, naše představy o dětství a dětské povaze. To je v pořádku, můžeme odtud načerpat mnoho pozitivních nápadů, energie a nadšení. Na druhou stranu, když si rozpomínáme „jak to vlastně bylo“, nemusí se vždy jednat jen o příjemné rozjímání a představování si situací a míst, kam bychom se chtěli vracet. Pro některé z nás je to bolestná zkušenost a zpracovat ji je úkol, který před námi leží.

Země dětství, jak ji předestírá Tony Buzan, nemusí být běžnou součástí naší osobní historie a už vůbec není místem, kam bychom se chtěli ve vzpomínkách vracet. Někdy nás chrání naše paměť, často si zkrátka nevzpomínáme a ani nechceme připomínat, jaké naše dětství bylo. Přesto můžeme právě kvůli vzpomínkám, které jsme podvědomě vytěsnil, v zemi dětství uvíznout.

V důsledku uvíznutí v zemi dětství se u nás může projevit odvrácená tvář dětské povahy – **citová závislost**. Je to stav, kdy dospělý člověk není schopen navazovat zdravé vztahy. Vztahy, které má, jsou komplikované, nevyrovnané, je v nich nepřiměřená vášeň, nestálost, vykořisťování. Část jeho duše je nezralá a má dětské potřeby. Ve vztazích, zvláště v emočně vypjatých situacích, se vrací do doby, v níž ve své zemi dětství uvíznul, a reaguje z pozice zraněného dítěte.

## 1.2 Jak ztrácíme sebeúctu

- Pocit, že je se mnou něco špatně.
- Pocit, že si nic jiného (lepšího) nezasloužím.
- Pro lásku musím udělat cokoli.
- Trpět ve vztahu je normální.
- Bojím se říci si o pomoc.
- Nevím, kdy je ten okamžik, kdy potřebuji pomoc.

To jsou indikátory, že nám chybí sebeúcta, sebedůvěra a sebeláska. Naučili jsme se nevnímat vlastní potřeby a fungovat v pozici oběti či zachránce.