

# 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 right. 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 a solid 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](http://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

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Předmluva</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
<b>1. KAPITOLA</b>	
<b>Já a můj stín motýlích křídel</b> .....	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
<b>2. KAPITOLA</b>	
<b>Zmatený motýl – když hovoří emoce</b> .....	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
<b>2.7 Když promlouvá stres</b> .....	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**

<b>Když to nejde a nejde – motýl, který nevzlétá</b> .....	65
<b>3.1 Potlačené emoce</b> .....	65
<b>3.2 Odpuštění a vina</b> .....	66
<b>3.3 Práce s vinou</b> .....	71
<b>3.4 Pochybnosti v souvislosti s odpuštěním druhým</b> .....	74
<b>3.5 Narovnání řádu rodinného systému</b> .....	78
Rodinný systém .....	80
<b>3.6 Vnitřní zranění, trauma v našem životě – poraněná motýlí křídla</b> .....	87
Poznááme 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**

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

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