



*Eva Karlasová
Alena Večeřová Procházková*

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

*Jak být spokojená a vyrovnaná
v náročném světě*

mladá fronta

Pomoc ženské duši

Jak být spokojená a vyrovnaná v náročném světě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Alena Večeřová Procházková, Eva Karlasová
Pomoc ženské duši – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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


ALBATROS MEDIA

Eva Karlasová
Alena Večeřová Procházková

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

Eva Karlasová

Alena Večeřová Procházková

POMOC ŽENSKÉ DUŠI

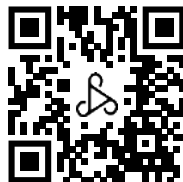
*Jak být spokojená a vyrovnaná
v náročném světě*

mladá fronta



Šťěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.



Text © Eva Karlasová, Alena Večeřová Procházková

ISBN tištěné verze 978-80-204-6715-7

ISBN e-knihy 978-80-204-6716-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-204-6721-8 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6722-5 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Úvodní slovo

Držíte v rukách knihu, která, ačkoli bychom si to samozřejmě nesmírně přály, nejspíš nepřinese všechny odpovědi na vaše otázky, problémy a bolesti. Musela by totiž mít nejméně o tisíc stran víc. Doufáme však, že vás přinejmenším pohladí, utěší, uklidní a nasměruje vaše kroky k rozhodnutím, jež vám přinesou částečné pochopení a přijetí vaší životní situace a mnohdy i tolik očekávanou úlevu.

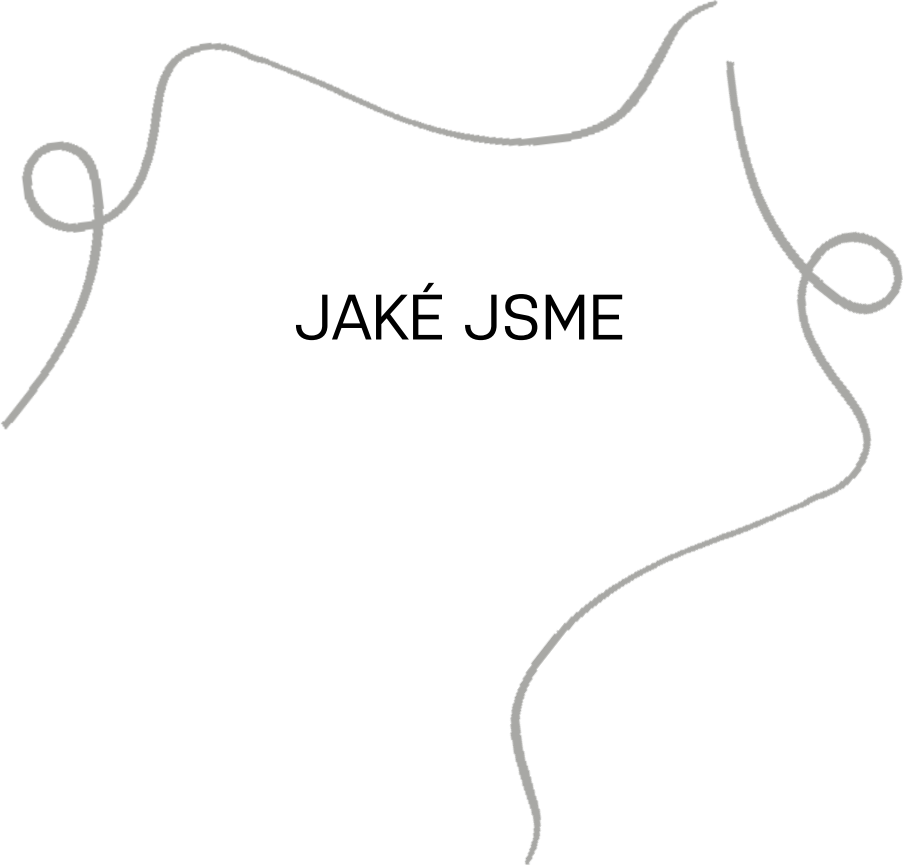
Jazykem a obsahem je tento titul určený především ženám z řad laické veřejnosti. Naším přáním bylo vytvořit laskavého a srozumitelného průvodce, jakousi tištěnou krabičku první psychologické pomoci. Jejím cílem je přispět k lepší orientaci v obtížích a pocitech, s nimiž se během svého života setká takřka každá žena. Přály jsme si, abyste se zejména v těžkých chvílích mohly spojit s vlídným rozcestníkem, jenž vám osvětlí nejrůznější zákoutí ženské duše a zároveň vás navede na další cestu do jejích hlubin.

Ať už právě řešíte vleklou životní krizi, nečekané zklamání, depresi, vyhoření, panické ataky, nebo se potýkáte se zármutkem, vždy se dají najít způsoby, jak si v dané etapě alespoň trochu pomoci a ulevit. Důležité je začít hledat včas, než vás náročná situace přemůže. Někdy problém zhoršují pouhé obavy, co všechno by se mohlo stát, a tělo na ně reaguje, jako by už nastaly. Mnohdy je člověk v potížích sám sobě největším nepřítelem a hororovým scenáristou. Proto je dobré podívat se na věci s odstupem a s vědomím, že i ty nejtěžší situace mají řešení, vyvíjejí se často nezávisle na nás a jednoho dne skončí.

Knihu jsme rozdělily tak, aby se na začátku věnovala obtížím, které zná takřka každý – běžným, ke kterým patří stres, přetížený nervový systém, odpojení od těla nebo každodenní zahlcení. Druhá část už je konkrétnější, cíleně zaměřená na specifické problémy, od hormonální nerovnováhy přes úzkosti, deprese, vyhoření až po závislosti. Tyto obtíže se nutně nemusejí dotknout všech čtenářek, můžou však sloužit jako důležitá inspirace, případně základní osvětlení toho, co se možná děje někomu v našem okolí.

Závěr knihy jsme pojmenovaly hravým názvem *Co nám mámy nejspíš (ne)řekly, (protože to samy nevěděly)* a zasvětily ho tématům, která jsou pro ženský život nějakým způsobem určující, ale zatím se o nich na veřejnosti mluví méně, než je potřeba.

Pokorně přiznáváme, že jsme toho měly na srdci mnohem víc a toužily knihu nafukovat donekonečna, na plno důležitých témat nám však nakonec nezbyl prostor. Listujte, přeskakujte a nořte se do jednotlivých textů podle potřeby. Tento typ knihy není nutné číst od začátku do konce, jedná se o jakousi psychologickou kuchačku, z níž můžete vybírat to, co je pro vás aktuálně nejdůležitější. Je nám jasné, že se na vymezeném rozsahu můžeme každé oblasti věnovat jen do určité míry. Proto u mnoha témat najdete tipy na další knihy, budete-li se chtít o daném problému dozvědět víc a prozkoumat ho z hlubší perspektivy.



JAKÉ JSME

Kořeny ženské (ne)spokojenosti

Možná právě zažíváte fázi, kdy se vám nic moc nedaří, případně i daří, ale vaše pocity tomu příliš neodpovídají. Nejspíš se snažíte zorientovat v tom, co po vás současný svět chce, a především v tom, co chcete vy po něm. Co vlastně očekáváte od života?

U generací žen před námi jsme byly velmi často svědkyněmi příběhů nenaplněných snů, nevyužitých talentů, potlačení, ponížení, omezení, nepříteli šťastných a rovnoprávných partnerských vztahů. Naše předchůdkyně nejčastěji spojovalo především vzdání se autentického ženského hlasu, přirozenosti a síly (hrdinné výjimky samozřejmě prominou!). Naším maminkám, babičkám a prababičkám totiž v rámci přežití většinou nezbylo nic jiného než odevzdat samy sebe a (spolu)tvořit scénáře, které by mnohé z nás jen nerady opakovaly.

Koneckonců, ani dnes nemáme zdaleka vyhráno. Pořád se stává, že je na ženy pohlíženo s despektem, naše pocity jsou zlehčovány, tělesné obtíže bagatelizovány. Současná doba na jedné straně vyzdvihuje individualitu, na tu druhou dokáže její projevy, zejména pokud nejsou v souladu s pracovním procesem, velmi krutě potlačovat. Jen málokterá z nás v sobě nenese otisk takzvané hodné holky, předávaný z generace na generaci, kdy hlavním úkolem ženy bylo především nedráždit, neobtěžovat a neprojevovat samu sebe ve vlastní skutečné velikosti. Určitý zmatek a nejistotu posilují i digitální technologie, které sice přinášejí nové možnosti a výzvy, ale také se pojí s mnoha obavami a závislostmi.

Není tak výjimkou, že se potkáváme se ženami, z nichž mnohé navenek perfektně fungují, v hloubi duše si však připadají horší než ostatní. Mnohdy jsou osamělé, nenaplněné, „odpojené“ a nespokojené. Necítí a necítí své potřeby, nedokážou skutečně vnímat své tělo,

mnohé z nich jedou na autopilota... Není divu, často jsou „emočními nárazníky“ a manažerkami celé rodiny i domácnosti, kromě toho chodí do zaměstnání na plný úvazek, pečují o děti a často o stárnoucí rodiče. Řada z nich navíc žije zakletá v bublině neustálého porovnávání, z něhož nevycházejí ani trochu dobře. Tahle epidemie pochybnosti asi nikoho nepřekvapí. Jsme obklopené radami a návody, jak na sobě něco změnit, upravit, potlačit či vylepšit. Stačí se zamyslet nad tím, kolik firem a projektů by zkrachovalo, pokud by byly (nejen) ženy spokojené s vlastním životem a tělem.

Našemu bytí nedělá dobře ani zrychlené životní tempo a neustálá masáž informacemi, notifikacemi a podněty extrémně zahlcujícími a vyčerpávajícími nervový systém, který navíc bývá u většiny z nás zatížen a poznamenán nějakým nezpracovaným traumatem, nežádka i bolestivými zážitky. Realita bývá často tak rychlá, že si ji ani nestihnáme vychutnat. Neustále čelíme novým stimulům i vjemům, a přesto, nebo právě proto, na nás doléhají zdánlivě bezdůvodné pocity prázdnoty a odpojenosti. Možná se nám nic zásadního neděje, ale v našem světě bývá i tak poněkud nevlídno. Nedokážeme samy se sebou navázat hlubší spojení, nerozumíme fungování vlastního těla, nepečujeme důsledně o jeho výživu a energii, a často tudíž krájíme den po dni s unaveným povzdechem: „Tak tohle je opravdu všechno?“

Jindy naopak nemáme na podobné stesky ani pomyšlení, protože nás osud drtí výzvami, jejichž tíha nás zaskočí a zastihne nepřipravené. Jak z toho všeho ven?

Neutíkejme samy před sebou

Ať právě zažíváme cokoli, potřebujeme se na to v první řadě podívat zpříma. Nevnímat náročné nebo plonkové období jako trest, ale jako

přirozenou součást života, který zkrátka není lineární, naopak. Je bohatý na vzestupy a pády, ale i na období zvláštního prázdna a ticha, kdy vnitřní krajinu pokryje sníh a vše se na nějaký čas uloží k zimnímu spánku. Nádherně o tom píše Katherine Mayová v knize *Zimování*: „Zima mě zadusila, rozervalá na kusy. A v té bílé tmě jsem spatřila možnost znovu se poskládat.“ Někdy náš život zkrátka potemní, ztratí smysl i směr a je jen na nás, jak se k výzvam osudu postavíme, jak se vyrovnáme se ztrátami, s bolestí i zklamáním z toho, že věci se ubírají často jiným směrem, než jsme si plánovaly.

Právě přijetí toho, že se lidská zkušenost neobejde bez určité míry bolesti, ztrát, zklamání, smutku, vzteku, beznaděje, stagnace, lítosti, zmaru, nudy, prázdnoty i vyčerpání, v sobě nese hluboké léčení. Přestaneme si totiž pokládat otravnou a mnohdy celkem zbytečnou otázku: Proč tohle řeším zrovna já, když ostatní proplouvají bez větších turbulencí?

Komu ale ve skutečnosti vidíme do karet i do toho, co se v něm odehrává? Asi málokomu. Na sociálních sítích se na nás valí pouze úlomky reality, mnohdy ještě zkreslené lákavými filtry či snahou lakovat věci narůžovo. Někdo se vydá zdánlivě opačnou, „autentičtější“, cestou a začne ostatní zvát do své všednodenní, ne vždy příjemné reality ve snaze tento náhled do soukromí co nejlépe zpeněžit. Najdou se ženy, které za střípky něčího života skutečně platí, protože jim chybí podporující a pečující komunita. Takto získávají iluzi, že někam patří a nejsou v náročných výzvách každodennosti samy. Na Facebooku vytvářely bubliny „přátele“, na pozdějších sociálních sítích už jsou to komunity followerů – těch, kteří následují, nebo komunity sledujících. Obvykle však jde o pouhou iluzi vztahů. Skutečným cílem bývá prodat produkt, styl života, službu... K tlaku na to, jak vypadáme, se tak přidal ještě tlak na to, jak máme správně žít. Nejen v on-line světě můžeme mnohdy nabýt dojmu, že bez určitého kurzu, doplňku stravy, meditace... zkrátka nikdy nebudeme dost dobré. A pokud se nám v životě nedaří, je to jen naše vina, protože jsme se dostatečně nesnažily. Málo jsme se věnovaly

správnému sebezrovoji, málo jsme léčily vnitřní dítě, málo manifestovaly posvátné partnerství nebo hojnost, zkrátka ten správný život nám vlastní vinou unikl.

Když se nad tímto nastavením zamyslíme, zjistíme, že se jedná o podobnou past, jakou bývala škatulka „hodné holky“, jen v jiném kabátě. Na ženy je opět vyvíjen tlak zpochybňující jejich skutečnou vnitřní moudrost, hodnotu a sílu. Málokterá z nás má totiž odvahu říct (a jen málokterá tomu věří), že je dostatečná a v pořádku taková, jaká právě teď je. Výsledkem společenského tlaku, stresů, prožitých těžkostí, traumat a nenaplněných potřeb tak bývá především pocit osamělosti, selhání a zklamání. V těchto chvílích by se nám hodily rady „žen starších a moudřejších“, ale ty většinou také nemají kde brát a nevědí, jak by nám pomohly. Naše matky a babičky byly totiž v drtivé většině případů zvyklé mlčet a nést to, o čem se říkalo, že je úděl ženy. Tedy především přizpůsobit se mužům a jejich potřebám. Často byly postaveny do pasivní role oběti, nebo dokonce do role viníka, pokud všechno neodpovídalo představám, jak to má být takzvaně správně.

Ironií osudu je, že ženy počátku minulého století navíc většinou podlehly mylnému přesvědčení, že nejlepším osobním vizitkou je mít všechno bezchybné a dokonalé. Samy se pak snažily naplnit požadavky na „obecně správnou ženu“ a hlídaly se mezi sebou. Vybočovat, neplnit předepsané standardy byla zkrátka ostuda. Nemělo cenu něco říkat, bouřit se nebo vysvětlovat svým dcerám, proč to tak je. Podlehly jsme dojmům, že samy chceme být dokonalé podle potřeb mužů – nebo podle obrazu předaného staršími ženami. Pokud ženy zůstaly samy, bylo to proto, že ovdověly nebo je někdo odmítl, nechtěl... Společnost je až na výjimky vnímala jako kazové zboží. Něco, co se vymklo, nepovedlo a nezapadlo.

Další generace už se bouří, chtějí naplnit svoje potřeby, realizovat se, požívat úcty, kterou si právem zaslouží. Zároveň touží zůstat ženami i ve světě práce a výkonu. Naše generace má příležitosti, o jakých se těm před námi ani nesnilo. Pracujeme on-line, cestujeme, tvoříme

projekty, rozvíjíme se, rozhodujeme o svém čase i financích. A přitom nám to připadá naprosto samozřejmé. Naše matky a babičky se na to dívají někdy s nevolí, jindy s údivem a zvědavostí, jestli a jak to „ta naše holka“ dokáže skloubit. Svět se změnil a digitální technologie vyvolávají dojem, že generace mlčících a trpících starších žen nemají těm mladším co předat, protože si zkrátka nerozumějí a jejich pohledy na život se mnohdy radikálně liší.

Mladší ženy se musejí vymezit vůči těm starším a najít si místo ve světě. Zároveň se však navzájem stále potřebují. Potřebují spolupracovat, protože malé i velké děti potřebují jak matky, tak babičky. Současná doba bohužel často přináší izolaci, rodiny se rozstěhovávají, není tak výjimkou, že ženy s dětmi žijí, vzdálené svým matkám, v jiných zemích.

Pocit osamělosti rapidně narůstá. Při pokusech skloubit práci, péči o domácnost a děti nemáme čas na sebe, natož na kamarádky, vždycky nám jedna noha kulhá, nejsme dokonalé a musíme se s tím smířit. Řada z nás má bohužel za zády babičky, matky a tchyně poznamenané starými časy, které nám dýchají za krk, soudí a kritizují každou nedokonalost. Není divu, že mnoho takto vychovaných žen si pustí do své blízkosti muže, kteří jim dělají totéž. To vede k nejistotám a zpochybněním, k nepohodě a prohloubení pocitu osamělosti. Jde tedy o izolaci na druhou.

Ženy dnes trpí především ztrátou propojení, propojení se sebou, svým tělem, s přítelkyněmi, s matkami a babičkami, ztrátou propojení s krásou a přírodními cykly. Jsme tak hladové po skutečných vztazích, že si vytvoříme vztah i ke kresleným postavčkám ve hrách na mobilech nebo intenzivní až milostné vztahy k umělé inteligenci, která je naprogramovaná tak, že komunikuje přátelským, podporujícím způsobem a na rozdíl od lidských bytostí na nás nikdy nevidí nic špatného ani nebývá podrážděná.

Ženy opuštěné a zraněné navíc mívají tendenci pochybovat o sobě a své hodnotě, protože být „jen“ mámou na mateřské, učit na základní škole nebo třeba pracovat na poště či za kasou, zkrátka žít běžný

obyčejný život, bývá pohledem dnešní společnosti „málo ambiciózní, zajímavé a sexy“. Opět se tak můžeme ocitnout ve vleku pocitu, že takové, jaké jsme, zkrátka nejsme nikdy dost, a abychom dost byly, je třeba hledat efektivní nápravu a řešení.

Ve skutečnosti nám nechybí další kurz osobního rozvoje, titul MBA z mezinárodní univerzity, nové auto, lepší práce, bohatší manžel, větší byt, menší zadek nebo hezčí prsa. Je to především laskavý kontakt se svým nitrem a s emocemi, schopnost vydechnout, uvolnit se, dovolit si být alespoň na chvíli „měkká“, plně přítomná a „nevýkonná“, rovněž si užívat úplně obyčejné chvíle a radovat se z nich, obklopovat se fungujícími mezilidskými vztahy, mít se komu svěřit, a především: mít víru ve smysl našeho konání. Potřebujeme si uvědomit, že srovnávat se s druhými nemá smysl. Každá máme jiný životní příběh, jiné poslání, přišly jsme si sem prožít jiné radosti, lekce i výzvy. Skutečnou odvahou je neopouštět samu sebe ve světě nekonečných možností, zaručených návodů na štěstí a všelijakých dalších rozptýlení a šumů. Nekoukat sousedce do talíře, ale naslouchat své vnitřní pravdě. Ptát se samy sebe, jak potřebujeme žít, aby nám bylo skutečně dobře. A jakmile získáme první indicie, sebrat odvalu a vydat se jím vstříc bez ohledu na to, kolik lidí si při tom bude ťukat na čelo. To, že je Marie šťastná s Pepou a dvěma dětmi v panelákovém bytě, zkrátka neznamena, že je cokoli špatného na vaší vizi tichého rozjímání v chaloupce u lesa. A naopak. Nepřišla jste na tuto zem žít příběh Marie a jejím úkolem zase není žít ten váš. A v této pestrosti je ukryto pravé kouzlo.

Jakým filtrem hledíme na realitu?

Na začátku je důležité uvědomit si, že co žena (člověk), to jiný přístup k životu a ke světu. Každý máme v hlavě vlastní verzi „promítání“

toho, co posléze nazýváme objektivní realitou – každý máme jinou optiku, jejímž prizmatem hledíme na svět. Zatímco jeden vidí vše černé, druhý nikdy nesundává růžové brýle a třetí pravděpodobně osciluje někde mezi tím. Na tom, jak je to takzvaně správně, se pravděpodobně neshodnou. Každý vidí své vlastní barvy a považuje je za skutečné. Mnohdy tento úhel pohledu přebíráme od našich vychovatelů. Jindy je odpozorovaný v blízkém okolí nebo naučený společností. Mnohé „filtry“ vznikly následkem bolestivých zkušeností nebo traumat a jejich cílem bylo ochránit nás před další bolestí. Často jsou to přesvědčení typu: „stejně si nezasloužím nic dobrého“, „každý mě nakonec opustí“, „všechno je to moje vina“. Naše „zabarvené vidění“ světa bývá tak automatické, že si ho mnohdy ani neuvědomujeme.

Pojďme se podívat na nejrůznější vzorce prožívání reality, kterými se od sebe i od druhých nechtěně vzdalujeme. Všechny zde uvedené stínové typologie ženství jsou do určité míry zveličenými karikaturami a rozhodně není žádoucí brát je doslovně. Nemají ostré hranice, obvykle se navzájem prolínají a jsou psány s notnou dávkou nadsázky. Slouží pouze k pochopení toho, jak se občas my či ženy v našem okolí nevědomky chováme třeba jen proto, že to dělaly generace před námi.

Je možné, že samy sebe objevíte v několika různých popisech – například si všimnete, že do vaší aktuální reality proniká trocha oběti křížené se spasitelkou nebo jste ženou odpojenou či závislou. Pokud vás nějaký z uvedených „prototypů“ obzvlášť podráždí, zbystřete, možná právě v něm se ukrývá důležité poselství nebo bolest, která si žádá o prožití a přijetí.

Žena čekající na zázrak

Asi všechny známe past v podobě slůvka „až“ – „až“ dostuduji, „až“ se do mě zamiluje, „až“ se vdám, „až“ našetřím na vysněný domeček, „až“ opustím otravnou práci, „až“ děti vylétnou z hnízda... Nacházíme se v čekárně na lepší zítřky a brbláme, proč náš autobus pořád nejede.

Chováme se, jako by to, co se děje „teď“, vlastně nebylo nijak důležité. Vysněné štěstí se ukrývá kdesi za horizontem a my mu vytrvale míříme vstříc. Vždyť přece „až“ se dostaneme do cíle, bude to konečně ono. Žena čekající na zázrak mívá pocit, že za její štěstí odpovídá osud, případně nějaká vnější okolnost. Často a ráda lamentuje nad tím, že se tato okolnost stále ještě nedostavila, a ona tudíž nemůže být spokojená, neboť nedostala to, co k životu potřebuje. Jen velmi nerada pracuje s tím, co má právě k dispozici, protože má neochvějný pocit, že to jaksi není ono. Žena čekající na zázrak bývá příbuzná se ženou obětí.

JAK TOTO ZRANĚNÍ VZNIKÁ: U tohoto zranění, stejně jako u většiny ostatních, je třeba zaměřit pozornost nejprve na to, jak byla tato žena vychována a kým. Co jí předala matka a co otec? Podle jakých vzorců chování rodina fungovala? Nespokojenost tu totiž kráčí bok po boku s pasivitou. To dobré má přijít samo a zvenčí. V transakční analýze se tento postoj nazývá „čekáním na Ježíška“. Taková žena ustrnula v dětské pozici očekávání, ale současně v pozici magické, kdy to aktuální sice není uspokojivé, ale jednou přijde Ježíšek a něco dobrého přece jen přinese. Obvykle tento postoj ukazuje na problémy v mladším předškolním věku, kdy se dítě ocitá v závislé pozici, myslí pohádkovým způsobem a zcela oprávněně očekává, že to dobré má zajistit někdo jiný.

Zároveň v sobě tento postoj nese pozitivní jádro – důvěru, že dobré věci jsou pro mě možné. Ne sice teď, ale jednou budou. Zdrojem pomáhajícím vydržet aktuální nekomfort jsou pozitivní obrazy o budoucnosti. Jak říká Popelka v úvodu známé disneyovské klasiky: „Nic mi nezabrání alespoň snít...“ V něčem je tento postoj lepší než rezignace. Jako klasický výrok bychom si mohly uvést následující věty: „V životě se nedá nic moc ovlivnit, musí se prostě počkat.“ Nebo: „Když budu hodná a trpělivá, možná přijde odměna.“ Komplikace nastávají,

pokud se navzdory úpěnlivému doufání stále nic dobrého neděje a pohádkové snění se postupně začíná měnit ve zklamanou zahořklost...

Ustrnout v dětské pozici je možné při výchově, která způsobuje pasivitu. Bývá to výchova kontrolující, požadující, případně výchova rodičí, kteří sami byli nespokojení, brblaví, ale věci žádným způsobem neměnili. Nespokojenost se v takovém případě předává jako způsob bytí.

CO MŮŽE POMOCI: Nespokojenost jako způsob existence bývá zažraná pod kůži a těžko se opouští. Jejím vedlejším ziskem je totiž právě možnost být věčným dítětem a nemít zodpovědnost za to, co přichází. Jako ve většině situací i zde je ukrytý klíč ke změně – tvořit si svůj svět tak, aby se mi líbilo v něm být, převzít zodpovědnost za svou spokojenost.

Pokud se vývojové ustrnutí týká dětských potřeb, obvykle se doporučuje psychoterapie, která probíhá osobní formou a v tomto případě vede k rozpoznání vzorce nespokojeného myšlení a prožívání, k rozpoznání vlastní pasivity, vyhýbavosti a k podpoře autonomie, realistického, dospělého vnímání a vlastní odpovědnosti za změnu. Ve zkratce by se dalo říct, že cílem terapie je proměnit brblavou energii v motor změny.

Klíčová otázka by mohla znít například takto: Co mohu udělat pro to, aby se moje situace zlepšila? Je v ní vyjádřeno vědomí vlastního podílu na aktuálním stavu věcí a současně i důvěra v to, že existují určité kroky, které mohu vykonat. Úkolem terapeuta bývá obracet klientovu pozornost k drobným, všednodenním úkonům, které dokáže realizovat nejlépe ještě dnes či zítra. Tyto titěrné činnosti jsou oním pomyslným prvním krokem, jímž začíná každá cesta ke změně.

Žena oběť

Tuto kategorii je složité milovat, v populaci je však hojně zastoupená. Hodně vzdychá a většinou se nezdráhá vyprávět o svých obtížích. Za

své problémy však nikdy nemůže sama – ráda vám na jakoukoli nabídku pomoci odpoví slůvkem „ale“, případně dlouhosáhlým monologem, proč takové řešení není možné. Poslouchat ji je jako padat do černé díry. Oběť bývá ukňouraná, falešně hrdinská, jízlivá, pasivně agresivní a obvykle ve vás zanechá dojem, že i vy jste nějakým dílem přispěli k jejímu neštěstí a životní nespravedlnosti. Nejhorší snáší nabídky konstruktivních řešení, jak by se ze své situace mohla začít dostávat ven.

JAK TOTO ZRANĚNÍ VZNIKÁ: Ženy v roli pasivních obětí byly obvykle v dětství zklamány nepřijetím, nepřivítáním na svět. Jejich matky se často užíraly pocity hluboké nespokojenosti, tudíž v tomto ohledu nemohly předat mnoho pozitivního. Rodiče žen obětí obvykle v raném dětství nenaplnovali jejich potřeby, nechápali je a s velkou pravděpodobností se ani nezajímali o to, co prožívají. V těchto dětech pak rostlo vnitřní přesvědčení: „Nemám nárok si o něco říct přímo, protože to bude odmítnuto nebo v horším případě potrestáno.“ Ty šťastnější tiše trpí s nadějí, že jednou třeba přijde něco hezkého a dobrého (viz Žena čekající na zázrak), ty zraněnější si v sobě nesou vnitřní přesvědčení, že už je nikdy nic dobrého nečeká, a rezignují. Zároveň jsou na nějaké úrovni právem přesvědčené, že jim svět to dobré dluží – měl to být právě „svět“ v podobě rodičů, kteří měli citlivě naplňovat potřeby svých dětí. Klíčovými pocity jsou bezmoc, zoufalství a touha být pro někoho důležitá natolik, aby se o moje potřeby postaral. Bohužel obvyklý vzorec pak vypadá následovně – pokud se taková žena pro někoho stane důležitou, upadne do pozice dítěte a vyžaduje, aby milující partner bezvýhradně naplňoval její potřeby. Zlobí se, pokud se pro ni její blízký neobětuje a hledí i na sebe. Pasivní oběti se snadno mohou stát lidmi, kteří obviňují své blízké z toho, že na ně kašlou a že jim nedávají dost toho dobrého. Jejich partneři, ale i děti jsou přitom zoufalí, že maminku nemohou udělat šťastnou. V tomto nastavení je také častý výskyt závislosti

všeho druhu, protože návykové látky, čokoláda nebo nakupování, případně hraní her na chvílku od nepříjemných pocitů nespokojenosti a zoufalství pomohou.

CO MŮŽE POMOCI: V dětství je v pořádku, když nám rodiče potřeby naplňují, ale pokud v dospělosti nevezmeme zodpovědnost za své pocity a blaho do vlastních rukou, budeme se potýkat s mnoha problémy.

Na rozdíl od žen čekajících na zázrak je u žen obětí přítomno mnohem více smutku a zoufalství, protože obvykle nemají kapacitu na vytváření jakýchkoli pozitivních obrazů budoucnosti. Terapie a cesta ke změně mají v tomto případě více vrstev. Jednou z nich je vnitřní práce, která je podobná jako u žen čekajících na zázrak, tedy převzít aktivní zodpovědnost a přístup k naplňování vlastních potřeb. To má opět několik fází: nejprve je nezbytné uvědomit si, že nějaké potřeby máme a že jsou zcela legitimní. V dalším kroku si můžeme definovat, které to jsou. Následně je třeba pochopit, jaké postoje a vzorce myšlení a prožívání způsobují, že zatím nejsou naplněny. V další fázi je třeba dělat malé kroky dobrým směrem, to jest směřovat k postupnému naplňování vlastních potřeb. Začít takzvaně u sebe.

V jiné, hlubší vrstvě je podstatné, aby klientka začala věřit, že je možné, aby její potřeby spolu s ní někdo vnímal a reflektoval. Dobrý terapeut se nepokouší klientům potřeby naplnit, ale přivádí je k tomu, aby si je uvědomili, a současně jim pomáhá stále držet kontakt s realitou, aby nepropadli zoufalství z toho, kolik těch potřeb existuje a jak moc nenaplněné jsou. Terapeut vede klienty k tomu, aby se učili vidět i to dobré, co už mají, a nevnímat černobíle. Důležité je také porozumět tomu, že ne všechny potřeby mohou být ve stejnou chvíli zcela naplněny. To měli udělat rodiče, když jsme byly malinké, ale ani tehdy nemohli naplnit všechny naše potřeby bezezbytku. Důležité je proto pochopit, že

tu vždy najdeme určitý deficit („nemůžeš mít všechno“), ale že je možné usilovat o to, aby byl co nejmenší. Toho však nedosáhneme tím, že si budeme vynucovat u druhých, aby šli přes hranice svých možností.

Třetí, vztahovou vrstvou změny je, jakými lidmi je žena obět obklopena, ať už jsou to její děti, o jejichž potřeby by se měla starat ona, a ne naopak, nebo partner. Zejména jde o to, že kapacita druhých lidí naplňovat naše potřeby má své hranice. A také o to, že v partnerství neproudí energie pouze jedním směrem, tedy že nejde jen o to, jak naplňuje partner moje potřeby, ale také o to, jak jsem schopná a ochotná naplňovat jeho potřeby já. Pokud je klientka v pozici černé díry, pasivní, stěžovatelské a vyžadující, obvykle má o skutečných potřebách svého partnera jen mlhavou představu. Poté, co situaci náležitě prozkoumají a reflektují, dojdou někdy klientky k rozvodu. Jindy si uvědomí, že partner může naplňovat pouze některé jejich potřeby a jen do určité míry. A že i to je dost dobré. Ostatní potřeby se musí naplňovat z jiných zdrojů, s jinými lidmi nebo z vlastní vnitřní práce na sobě.

Žena odpojená

Je úzce provázaná s první kategorií, protože stejně jako žena chycená do pasti slůvka „až“ obvykle necítí sebe, své tělo ani přítomný okamžik. Její život se odehrává především v hlavě, která dokola omílá, co všechno nestíhá. Svými myšlenkovými pochody bývá zaměstnaná natolik, že často ani nevnímá, jak moc je unavená. Dávno zapomněla, po čem touží a co jí dělá radost, její realita připomíná průchod hustou mlhou nebo spíš minovým polem. Žena odpojená neumí odpočívat, tudíž když má čirou náhodou chvilku volna, přemýšlí, jak se co nejrychleji zase zaměstnat. Představa odpočinku ji děsí, neboť někde v hloubi duše tuší, že by na ni mohly dolehnout všechny pocity zatlačené do „podpalubí“. Místo pohybu či duševní hygieny obvykle rychle sahá po mobilu a bez přestávky scrolluje. Ráda se ohání slovy

„na takovéhle blbosti nemám čas“. Dráždí ji ženy zářivé a rozevláté, které mají ten „luxus“ a žijí podle sebe.

JAK TOTO ZRANĚNÍ VZNIKÁ: Žena odpojená obvykle mentálně utíká rychle a dopředu, a pokud nemůže utíkat, o útěku přemýšlí, plánuje ho, „odpočívá“ při snění či plánování budoucnosti nebo ve virtuální realitě mobilu. Nedokáže být tady a teď a neustále se přetěžuje. Její realita bývá obvykle emočně nesnesitelná, a pokud by se taková žena zastavila a začala něco cítit, mohla by ji snadno zaplavit marnost a zbytečnost nejen „kryšího závodu“, ale celé existence.

Ženy odpojené mnohdy pochybují o tom, zda mají právo být na světě. Pociťují silnou nejistotu v otázkách, jak vlastně žít, užívá je vnitřní přesvědčení, že o ně ve skutečnosti nikdo nestojí a že na nich nezáleží. V jejich minulosti často narazíme na emoční ztrátu rodičů například při rozvodu, kdy jeden odejde a druhý má příliš práce sám se sebou, a dítě tak zůstává na mnoho věcí samo. Podobná situace nastává při vážném onemocnění jednoho z rodičů či jeho úmrtí nebo při dlouhodobých potížích sourozence, který si nárokuje většinu pozornosti dospělých. Dítě si v takové konstelaci osvojí strategii přežití, kdy nedostatek bezpodmínečné lásky nahrazuje výkonem. Důležité je neustále něco dělat a nepřijít do kontaktu se svými pocity. Ocenění za odvedenou práci přináší pouze dočasné povrchní uspokojení – chvála protéká odpojenou ženou jako cedníkem, v hloubi duše totiž stále doutná neukořená touha po láskyplném přijetí, jehož se jí v dětství nedostávalo. Utajovaný vztek pak plyne ze závislosti vůči lidem, kteří jsou tak autentičtí a sebevědomí, že ocenění druhých nepotřebují. Tyto ženy se mnohdy nechají okouzlit zdánlivě nezávislými narcistními muži v podobě Sluncí nebo parazitických existencí.

Muž Slunce je oslnivý, schopný, šikovný, bohatý a umí se patřičně „prodat“. Vyjadřuje se tak, že žena rychle nabude dojmu, že je přesně

takový, jak o sobě říká. A že když si ji vybral za partnerku, znamená to, že ona je taky nejlepší. To se ženě líbí, dosud ji nikdo takto neviděl. Cítí se povznesená jeho láskou mezi ostatní šikovné, schopné a bohaté lidi. Bohužel netuší, že mezi ně bude patřit jen tak dlouho, jak muž Slunce uzná za vhodné.

Muži parazitické existence bývají krásní a slabí. Z mnoha různých důvodů nepracují a nechávají se ženou finančně podporovat. Někdy jí výměnou nabízejí oddanou lásku a obdiv, jindy aspoň vaří. Ženou často manipulují svou slabostí, bezmocí a nemohoucností. Nezřídka bývají pasivně agresivní a skrytě kritičtí nebo se své živitelce vysmívají a dávají jí najevo pohrdání nad tím, jak se pořád honí a neumí si udělat pohodu. Jakmile se však taková žena zastaví, začnou od ní něco potřebovat.

Vztah s narcistickým protějškem obvykle prochází třemi fázemi. V první fázi vztahu je žena intenzivně oceňována, muž v ní vyvolává pocit, že vidí všechny její kvality, a láskyplně ji přijímá. Zkrátka dělá pro vyhlédnutý protějšek ráj na zemi. Mluvíme o fázi love bombingu. Je těžké nepodlehnout, protože kořist zažívá pocit, že ji takto vroucně a horoucně ještě nikdy nikdo nemiloval a že si nikdy s nikým tak dokonale nerozuměla.

Ztrácí ostražitost a vztah přechází do fáze dvě, to jest posouvání hranic. Často citované francouzské úsloví říká, že žába neví, že se vaří, a když si toho všimne, už nedokáže z hrnce vyskočit. V praxi to obvykle vypadá tak, že manipulátor zvyšuje požadavky a posouvá hranice. Nachystá pro vás krásné rande, ale tam vás přiměje k sexuálním praktikám, které jste dosud odmítala. Změní se také frekvence kontaktu a z intenzivní náklonnosti se náhle stává nedostatkové zboží. Ještě před týdnem vám psal třicet esemesek denně, najednou si dává s odpovědí načas nebo si zčistajasna nepřije, abyste mu volala do práce. Stejně jako předtím aktivně zaměstnával vaši pozornost a fantazii intenzivním kontaktem, nyní zaměstnává vaši pozornost a fantazii tím, že kontakt odpírá. S postupujícím časem se dynamika výrazně promění. Narcista velmi

často lže, manipuluje, překrucuje realitu a své nejbližší trestá chladným mlčením, přezíravým přístupem či jinými způsoby odpírání pozornosti, nebo naopak vyžaduje potvrzení vaší lásky bizarnějšími a absurdnějšími formami. Ve chvíli, kdy žena odmítne, je jen o důvod víc se od ní odvrátit. Jakmile řeknete ne, je zle, konec světa. Fázi tři se říká fáze odhození nebo fáze narcistního zatracení. Partner například náhle přestane komunikovat, a když se snažíte jej dohnat, třeba jen proto, abyste si vysvětlili proč, dozvíte se, že nemáte obtěžovat, a spoustu dalších nepěkných věcí. Jako by všechno, co se mezi vámi stalo, vlastně nikdy nebylo a nic neznamenalo.

Lidé s narcismem touží především po tom, mít nad ostatními moc a čerpat neustále ujišťování, jak jsou úžasní a výjimeční. Výkonové/odpojené ženy mají vůči tomuto druhu manipulace slepou skvrnu danou vývojovým deficitem. I když jsou skutečně výjimečné a výkonné, neustále touží po ocenění. Toho se jim v první fázi vztahu dostává v takové míře, která pronikne i přes ochranný štít jejich odpojení, a snadno se tak stávají oběťmi.

CO MŮŽE POMOCI: Odpojená žena je obvykle odpojená od pocitů smutku a osamělosti, které pramenily z toho, že nebyla viděna ve svých kvalitách a vítaná ve své tvořivosti. Navíc o tom ví jen mlhavě, protože odpojení je účinnou obranou. Jako strategii řešení si vybrala sílu a prosazení. Žena může být odpojená dlouhodobě a nemít problém. Ten nastává až ve chvíli, kdy ji zastaví tělo trpící vyčerpáním. Žádný výkon totiž není možné udržet bez odpočinku. Může se jednat o úraz nebo tělesné onemocnění, které ženě nedovolí pokračovat v běhu. I tak může být odpojená dál, ale většinou v takové situaci dojde k zaplavení dosud potlačovanými pocity smutku. Někdy mohou být natolik silné a intenzivní, že ženu přivedou do péče psychiatra nebo psychologa. Zde se postupně učí, jaké to je, nechat si pomoci a nechat o sebe pečovat, což pro ni bývá nové a nezvyklé. Kouzelnou

metodou pro tyto ženy bývají malé přestávky, krátká dechová cvičení, protažení těla a vědomé zastavení. Velkým pomocníkem je příroda. Když ženě odpojené konečně dojde, že do lesa se nechodí jen hltat kilometry, ale také žasnout nad jeho krásou, hodně to pomůže.

Ve vztahové rovině je podstatné, aby žena s tendencí k odpojování pochopila, že pokud nebude plně přítomná, nevšimne si, jací partneři se na ni lepí a co do jejího života vnášejí. Zda je to prosperující kotvící energie bezpečí, nebo naopak neutuchající zkáza a chaos. Normální muž nemusí být na první pohled strhující, neboť z něho obvykle nesrší taková míra romantického obdivu, jakou ze sebe dokáže vydolovat narcis nebo parazit, zato bývá nositelem stability a klidu. Pokud žena odpojená (i jakákoli jiná) tyto na první pohled neokázalé kvality nerozezná a neocení, dotyčný pravděpodobně půjde hledat štěstí jinam.

Žena „co si neudělám, to nemám“

Muži ji opakovaně zklamávali, a tak se naučila spoléhat výhradně sama na sebe a svoji hlavu. Pokud ji někdo náhodou pozve na rande, několikrát zkontroluje, zda se daný film promítá skutečně v osm, zaplatí za oba vstupné i celovečerní útratu a v závěru muži objedná taxi, aby se nemusel trmácet přes celé město domů. Řídí se mantrou „co si neudělám, to nemám“, případně „s emocemi na mě nechoďte“. V práci je obdivuhodně výkonná, umí vydělat peníze, spravit převodovku i zařídít exotickou dovolenou. Bývá velmi racionální a působí poněkud tvrdě. Zabrousíte-li do sféry pocitů, viditelně znervózní a odvede řeč jinam. Ženy v ženské energii považuje za podivné lesany a představa, jak s nimi někde jen tak nečinně sedí a klábosí, je jí krajně nepříjemná.

JAK TOTO ZRANĚNÍ VZNIKÁ: Mocné ženy jsou osamělými vlčicemi.

Jak se zpívá v jedné písni: *Supergirls do not cry – Superdívky nepláčou.*

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Pomoc ženské duši .
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.