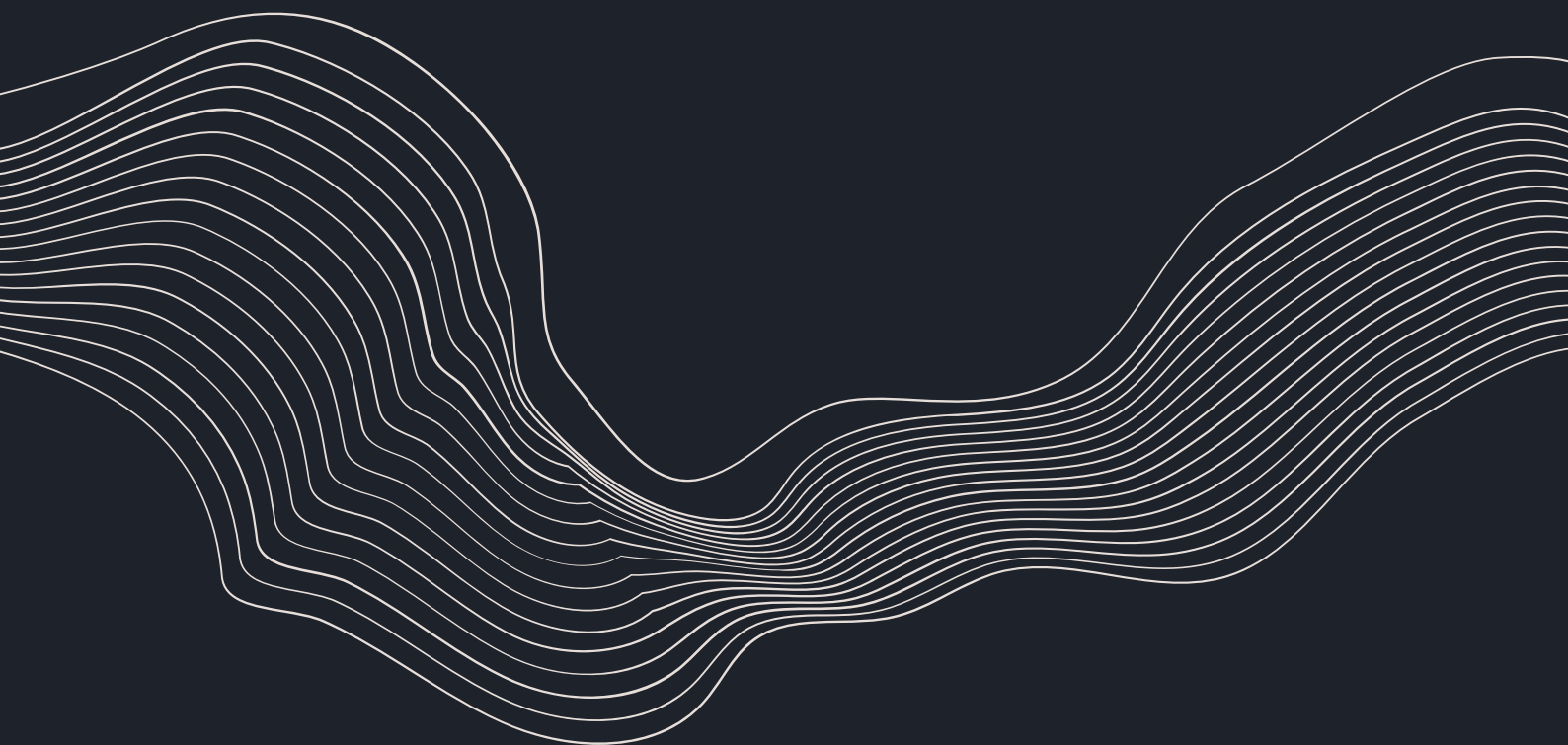


Odvaha být

Průvodce vnitřní krajinou

30 zastavení pro odvahu k novému začátku



Mgr. Marie Nosálková
psycholog, kouč
www.majapsycholog.cz

Proč vznikl tento průvodce

Nápad pro vytvoření tohoto deníku vznikl z každodenního setkání s lidmi v mé terapeutovně. Fascinují mě životní linie, ty neviditelné nitě našich příběhů, které se někdy divoce kroutí v krizích, jindy se narovnávají v jasných momentech, a nebo se zaseknou v nepřehledném uzlu.

Baví mě spolu s vámi tyto linie rozmotávat. Hledat místa, kde se zauzlily, a pomalu jim společně dávat tvar, který právě hledáte a potřebujete.

Tento deník tvořím ve chvíli, kdy jsem sama pohroužena do hlubokého studia psychoterapeutického směru Alfreda Adlera v rámci svého terapeutického výcviku. Adlerova individuální psychologie mě oslovila svou komplexností, která je však zároveň lidsky prostá. Popisuje nás se všemi našimi nejistotami, ale i s neuvěřitelnou tvořivou silou.

Na Adlerově přístupu obdivuji jeho pozitivitu a jasné směřování ke změně. Učí nás, že nejsme jen výsledkem své minulosti, ale umělci, kteří drží v rukou štětec svého života. Neříká nám, jací bychom měli být, ale ptá se, kým se odvážíme stát.

Myšlenkou tohoto deníku není nahradit terapii, ale poskytnout další možnost jak nad svým životem přemýšlet. Mým přáním je, aby vám tato zastavení pomohla nadechnout se a uvidět svou vnitřní krajinu v novém světle. Aby se vaše linie začaly odvíjet směrem, který vám dává smysl.

M.



Jak tento deník používat

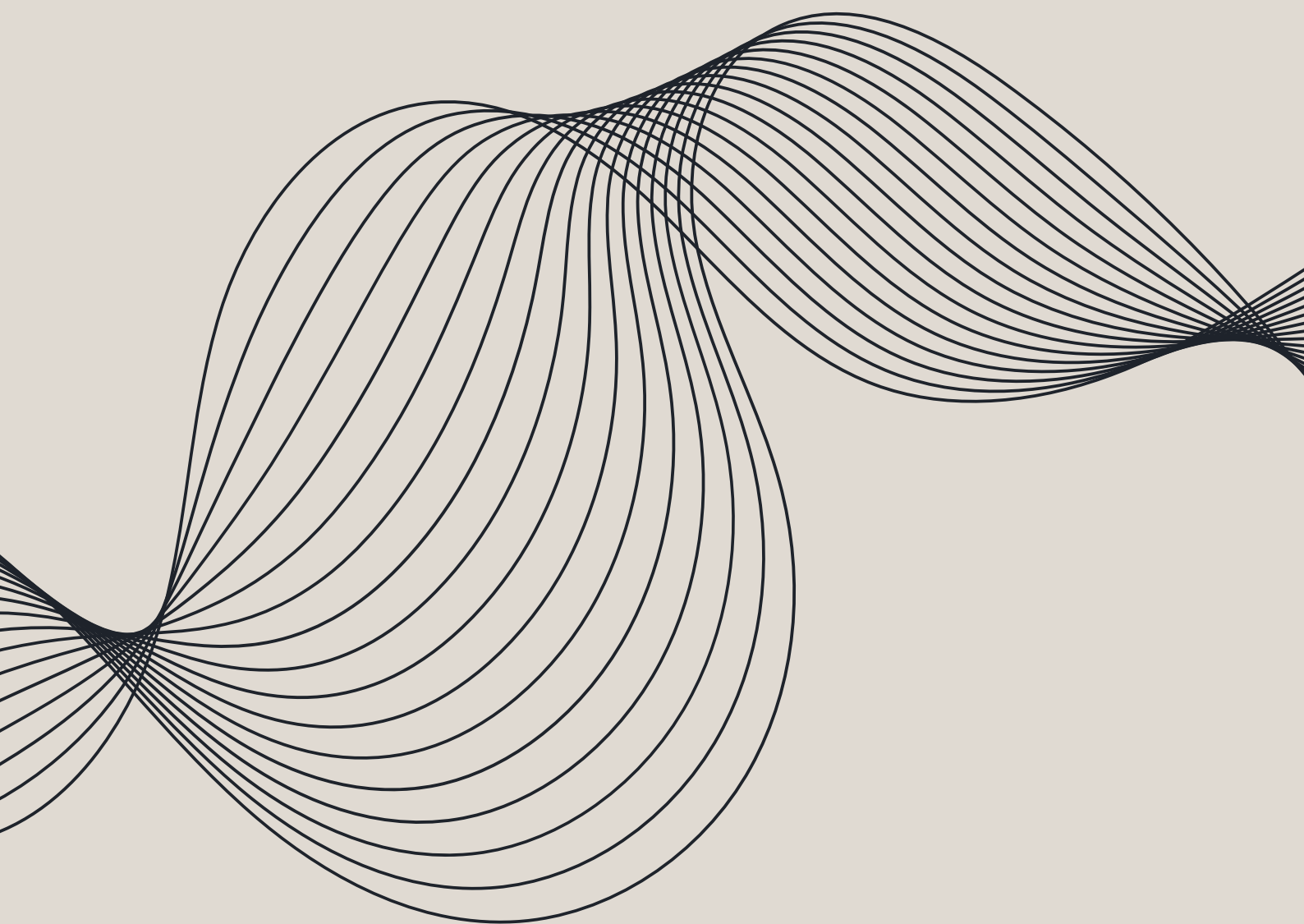
Psaní deníku není o výkonu, o krasopisu, a dokonce ani o čase. Je to váš soukromý prostor pro dialog se sebou samým, ve kterém neplatí žádná pevná pravidla. I když v deníku najdete celkem třicet zastavení, je zcela na vás, jakým tempem jimi projdete. Někdy možná pocítíte potřebu věnovat se jedné otázce několik dní, jindy projdete dvěma tématy najednou, protože spolu budou ve vaší mysli právě souviset. Dovolte si nespěchat a nechat každé téma dozrát.

Najděte si pro sebe chvíli, kdy vás nikdo nebude rušit. Při psaní nehledejte žádné „správné“ odpovědi. V psychologii neexistují univerzální pravdy, které by platily pro všechny. Tou jedinou správnou odpovědí je ta, která je upřímná k vám samotným v tuto chvíli.

Někdy se možná stane, že odpověď nepřijde hned, nebo že zaplníte jen pár řádků. To je v pořádku. Pokud ve vás některý citát nebo otázka vyvolá emoci, nechte ji v sobě jen tak plynout. Právě na těchto místech se vaše životní linie často rozmotávají nebo narovnávají. Po každých sedmi zastaveních najdete krátké ohlédnutí, které vám pomůže podívat se na předchozí témata z nadhledu a uvidět souvislosti, které v každodenním shonu snadno přehlédneme.

Kromě tohoto průvodce a oblíbeného pera nepotřebujete nic víc než chuť se na chvíli zastavit. Cílem není mít na konci měsíce dokonale zaplněný sešit, ale prožít tento čas ve větší vnímavosti k sobě i ke směru, kterým se váš život odvíjí.

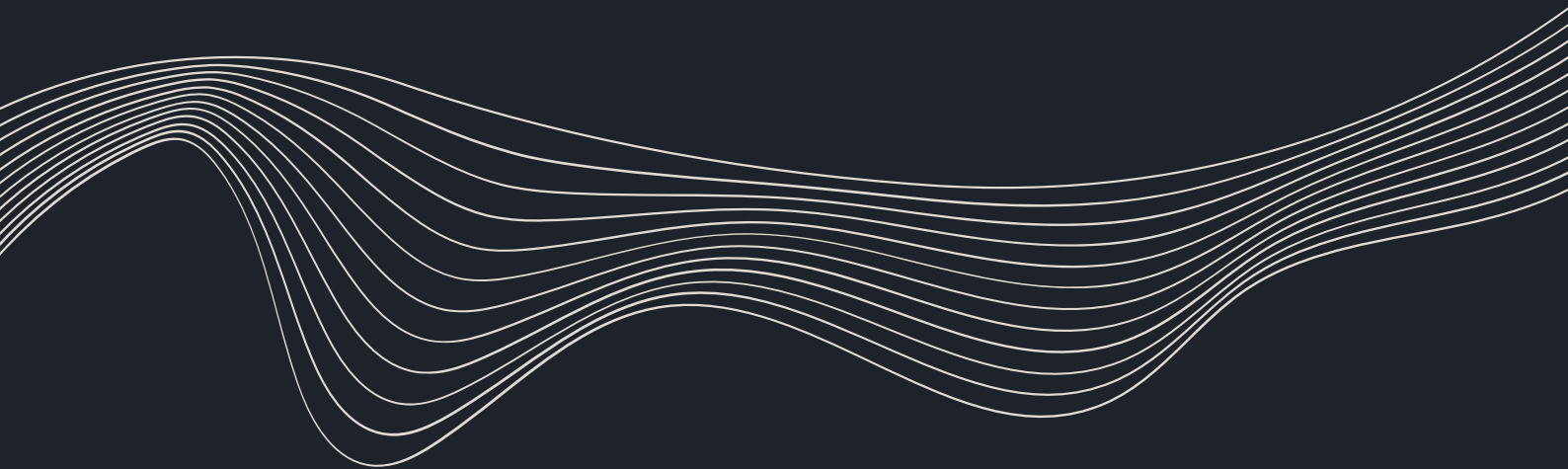
Citáty v tomto deníku jsou volně interpretovány a vybrány z myšlenkového odkazu Alfreda Adlera tak, aby co nejlépe sloužily procesu sebereflexe v dnešním kontextu. Čerpám z knih Člověk, jaký je, Smysl života a Porozumění životu.



1.kapitola

O maskách a návratu k sobě

Nedokonalost jako základ odvahy



O masce a autenticitě



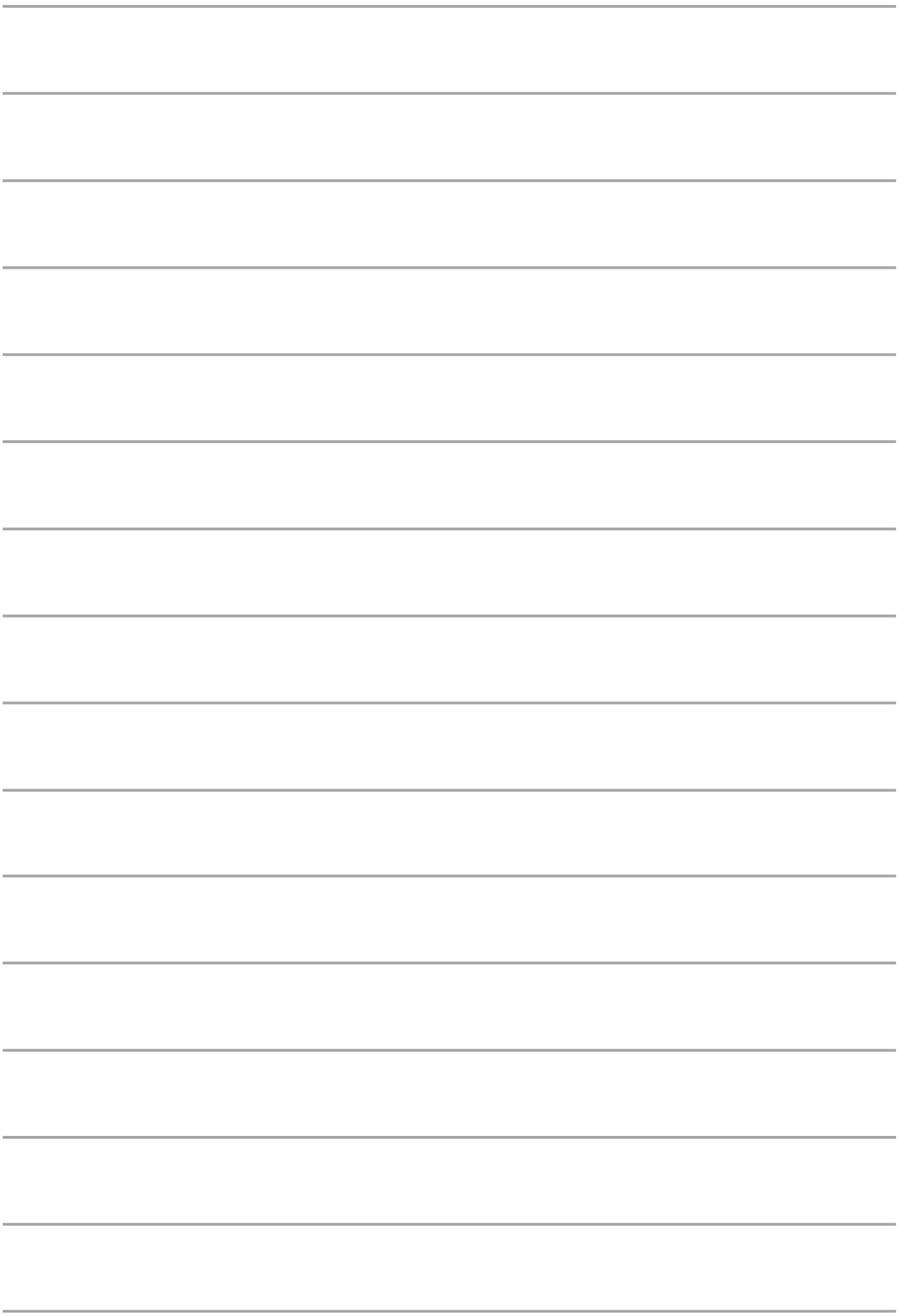
„Být člověkem znamená cítit se méněcenným. Ale právě tento pocit nás nutí k překonávání sebe sama a k růstu.“ – A. Adler

Často se snažíme maskovat své nejistoty „ideálním obrazem“, abychom nevybočili. Skutečná síla ale nespočívá v tom být bezchybný, ale v odvaze ukázat se i tam, kde si nejsme jistí.



- Kterou část své osobnosti dnes nejčastěji ukazuješ světu a kterou naopak necháváš zamčenou ve skříni?
- Co by se stalo, kdybys tu zamčenou část vzal/a dnes s sebou na kávu?





O smyslu v každodennosti



„Smysl života se nenachází v izolaci, ale v tom, jak moc jsme schopni cítit se součástí celku.“ –

A. Adler

Smysl není abstraktní pojem, je hluboce ukotven v našem vztahu k místu a lidem. To, co bychom chtěli vidět naposledy, odhaluje naše skutečné hodnoty.



- Kdyby byl dnešní den tvým posledním v místě, kde žiješ, na které místo by ses šel/šla podívat naposledy?
- Co ti toto místo říká o tom, co je pro tebe v životě skutečně podstatné?





O kontrole a plynutí



„Hlavní otázkou není, co jsi prožil, ale co s tím prožitkem dnes uděláš.“ – A. Adler

Křečovitá snaha ovládat okolnosti nás často drží na místě. Adler nás učí, že naše moc leží v naší interpretaci a v tom, jak se k situaci postavíme.



- Kterou věc ve svém životě se snažíš křečovitě ovládat, i když víš, že ji ovládnout nelze?
- Jak by vypadal tvůj dnešní večer, kdyby ses o tu kontrolu na pár hodin přestal/a snažit?





O dědictví a tvořivé síle



„Zkušenosti nejsou to, co nás formuje. Formuje nás význam, který těmto zkušenostem přisuzujeme.“ – A. Adler

Rané vzpomínky nejsou jen minulostí, jsou metaforou našeho dnešního postoje k životu. Jsme režiséři, kteří mohou změnit žánr svého příběhu.



- Vzpomeň si na jednu velmi ranou vzpomínku z dětství. Kdo tam byl s tebou?
- Pokud bys mohl/a dát této vzpomínce nový název, který by tě dnes posílil, jaký by to byl?





O práci a spolupráci



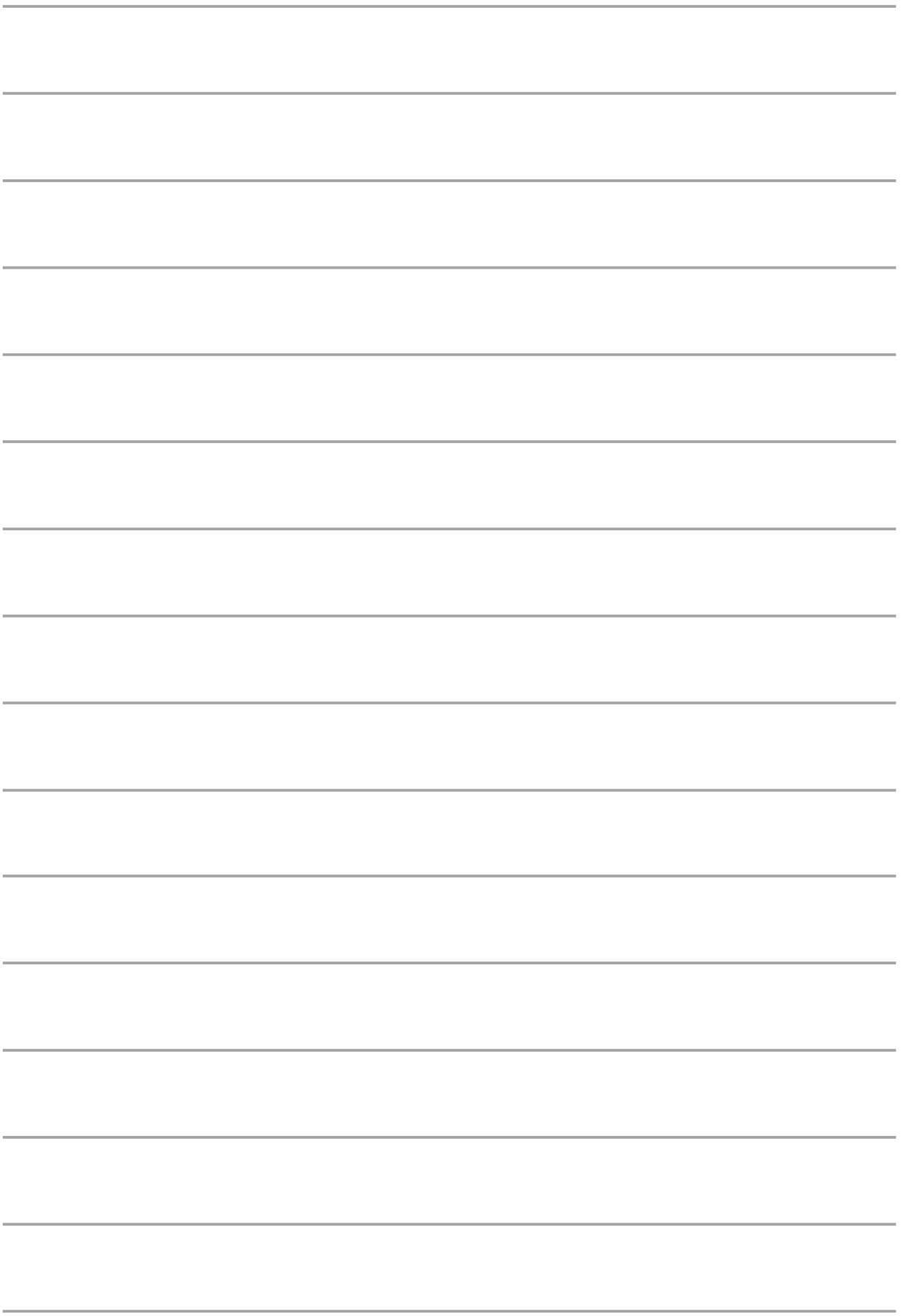
„Práce je spolupráce s ostatními pro dobro celku. Pokud v ní vidíme jen břemeno, ztratili jsme spojení s lidstvím.“ – A. Adler

Zaseknutí v práci často pramení z pocitu osamocení nebo marnosti. Adler viděl práci jako jeden z hlavních pilířů sounáležitosti.



- Kdyby ses dnes nemusel/a bát selhání ani nedostatku, které činnosti bys věnoval/a svůj čas jen proto, že v ní cítíš užitek pro ostatní?





O vlastní logice



„Každý z nás se chová podle své vlastní 'soukromé logiky', která mu dává smysl, i když se ostatním zdá nepochopitelná.“ – A. Adler

I naše zlozvyky mají svůj skrytý cíl, většinou nás před něčím chrání (např. před rizikem selhání). Pochopení tohoto cíle je klíčem ke svobodě.



- Existuje vzorec chování, který tě štve, ale opakuješ ho?
- K čemu ti toto chování slouží?
- Před čím tě ve skutečnosti chrání?





O odvaze být nedokonalý



„Mít odvahu být nedokonalý znamená mít odvahu prostě jen být a v tom nacházet svou hodnotu.“ – A. Adler

Tlak na výkon je moderní formou pocitu méněcennosti. Naše hodnota není v seznamu splněných úkolů, ale v naší existenci.



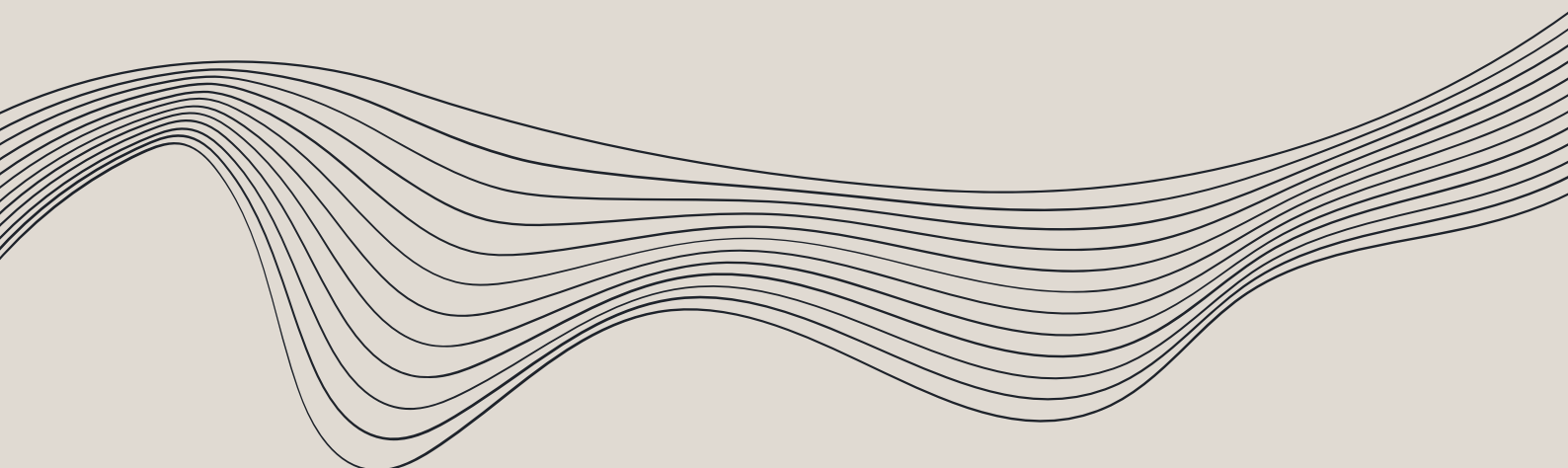
- Představ si, že bys dnes večer mohl/a jít spát s pocitem, že jsi udělal/a „dost“, i kdybys nesplnil/a všechno. Co by sis musel/a odpustit, abys ten pocit zažil/a?





Která otázka ve mně vyvolala největší
odpor?

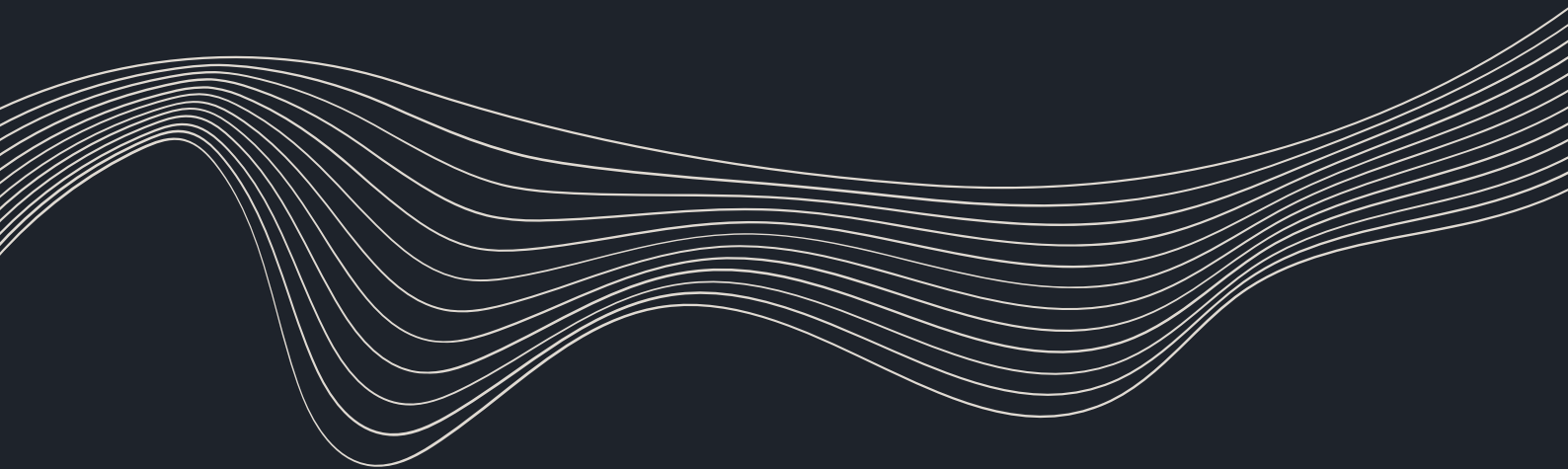
Tam se často skrývá největší potenciál k
růstu.



2.kapitola

Já v zrcadle druhých

Vztahy a sounáležitost jako lék na uváznutí



O prvním úkolu: o lásce

„Láska není jen cit, je to úkol pro dva, který vyžaduje nejvyšší míru sounáležitosti.“ – A. Adler

Problémy ve vztazích často vznikají, když jeden z partnerů začne bojovat o moc nebo se schovávat. Skutečná intimita vyžaduje odvahu odložit zbraně.



- Kdybys se ve svém vztahu přestal/a snažit být „tím silnějším“, co by zbylo?
- Jakou část své zranitelnosti se bojíš ukázat?





O sounáležitosti - sociálním citu



„Jediným lékem na pocit osamělosti je zájem o druhé lidi.“ – A. Adler

Čím více se soustředíme jen na své trápení, tím více se izolujeme. Cesta ven z "vlastní hlavy" vede skrze zájem o svět kolem nás, druhé a sdílení.



- Vzpomeň si na moment, kdy jsi někomu upřímně pomohl/a. Jak se v tu chvíli změnil tvůj pocit ze sebe sama?





O rodinné roli



„Naše místo v rodině formuje náš pohled na svět, ale my jsme ti, kdo rozhodují, zda v té roli zůstanou.“ – A. Adler

Dětské role (zachránce, černá ovce, bavič) si často neseme do dospělosti jako vězení. Je čas zjistit, že už v něm nemusíme bydlet.



- Kterou roli v životě hraješ nejčastěji?
- Kdo bys byl/a, kdybys tuto roli na jeden den zapomněl/a v šatně?





O emocích jako nástrojích



„Emoce nejsou něco, co nás ovládá, ale nástroje, které používáme, abychom dosáhli svých cílů.“ –

A. Adler

Pokud se zlobíme, možná tím chceme získat převahu. Pokud pláčeme, možná chceme pozornost. Emoce jsou palivo pro naše (nevědomé) záměry.



- Která emoce tě v poslední době nejčastěji navštěvuje? Zeptej se jí: „K čemu tě právě teď potřebuji? Čemu se díky tobě vyhýbám?“





O životním stylu (Life-style)

„Životní styl je jedinečný způsob, jakým se každý člověk snaží vyrovnat s výzvami života.“ – A. Adler

Máme svůj „osobní podpis“ v tom, jak řešíme potíže. Uvědomění si tohoto stylu nám dává možnost ho vědomě změnit.



- Představ si svůj život jako knihu. Jak se jmenuje současná kapitola? Jaký název by měla ta příští, kdyby byla plná odvahy?





O odvaze být neoblíbený

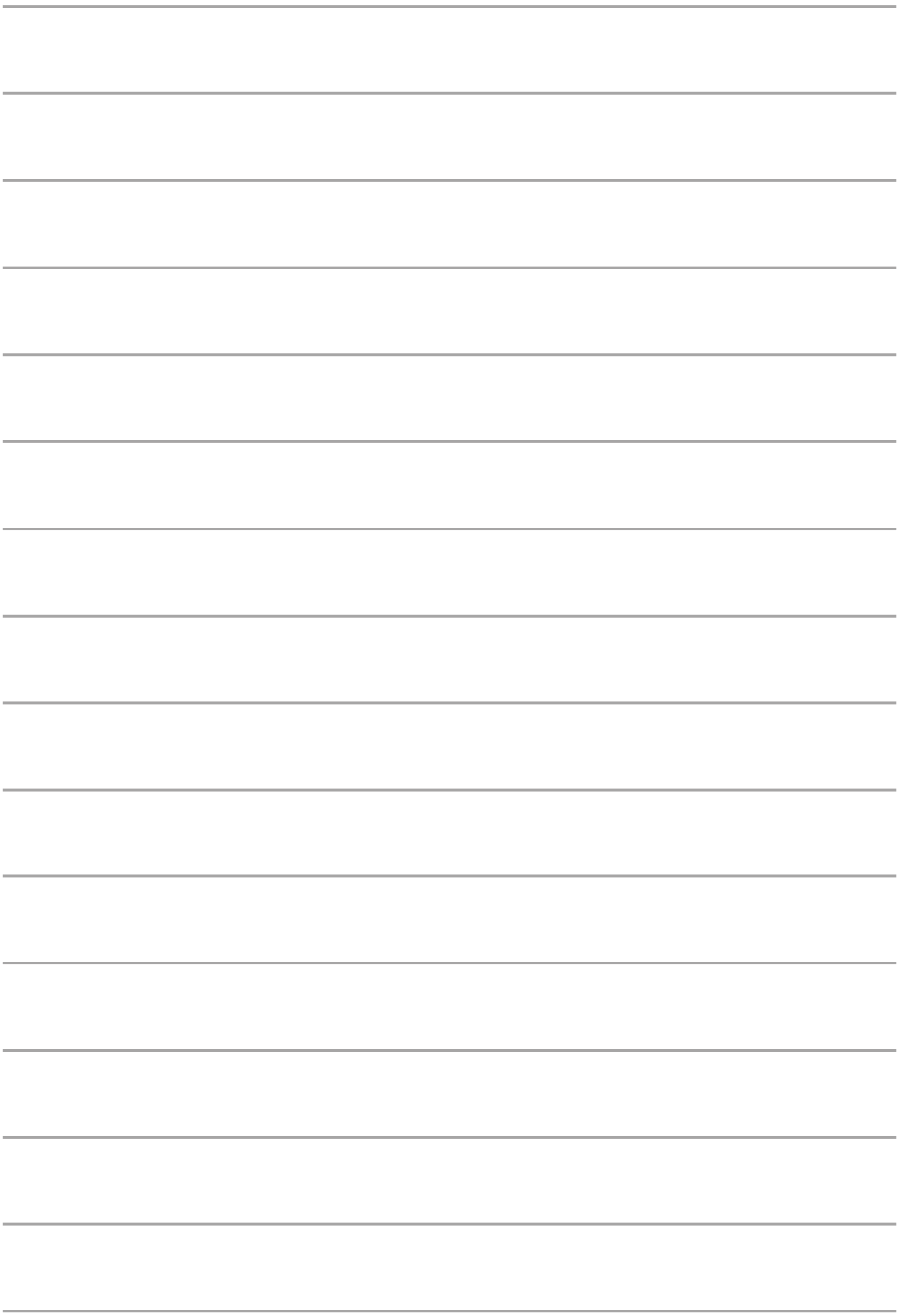
„Odvaha není absence strachu, ale schopnost jít dál i přesto, že se bojíme.“ – A. Adler

Často nás brzdí strach z toho, co řeknou ostatní. Ale žít podle očekávání druhých je nejrychlejší cesta ke ztrátě sebe sama.



- Které rozhodnutí brzdíš jen kvůli strachu z odsouzení?
- Co bys udělal/a, kdybys měl/a stoprocentní jistotu, že tě nikdo nebude soudit?





O tvořivém já

„Každý člověk je umělcem svého vlastního života.“ – A. Adler

Nejsme oběti osudu. Máme tvořivou sílu uchopit i to špatné a vytvořit z toho něco smysluplného.



- Kterou nepříjemnou situaci z tohoto týdne bys mohl/a proměnit v poučení nebo inspiraci pro někoho jiného?

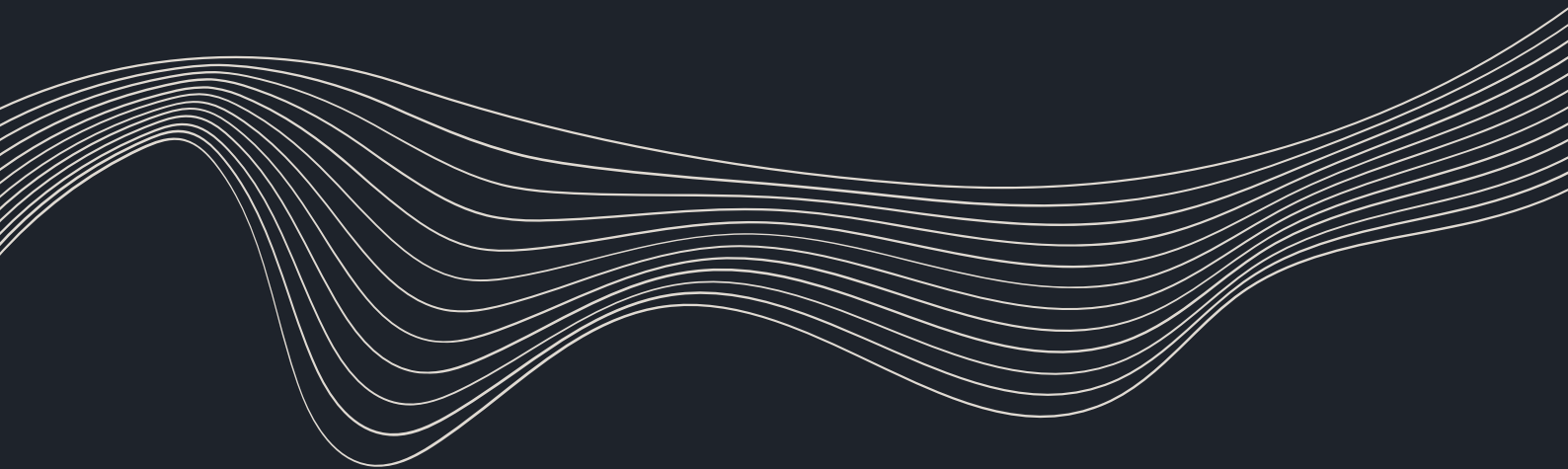




3.kapitola

Hlubiny a stíny

Konfrontace s vnitřními brzdami



O komplexu méněcennosti

„Pocit méněcennosti je motorem pokroku, pokud nás neparalyzuje.“ – A. Adler

Cítit se v něčem "pozadu" je lidské. Problém nastává, když se tím začneme omlouvat a přestaneme se snažit.



- V čem se cítíš „menší“ než ostatní?
- Jak tě tento pocit nutí jednat (utíkáš, nebo útočíš)?





O úsilí o nadřazenost

„Snaha být nadřazený je jen kompenzací za hluboký pocit nejistoty.“ – A. Adler

Když se snažíme být za každou cenu nejlepší, často tím jen křičíme, jak moc se bojíme, že nejsme dost dobří takoví, jací jsme.



- Kde se snažíš dominovat nebo mít pravdu jen proto, abys zakryl/a svou vnitřní nejistotu?





O snech

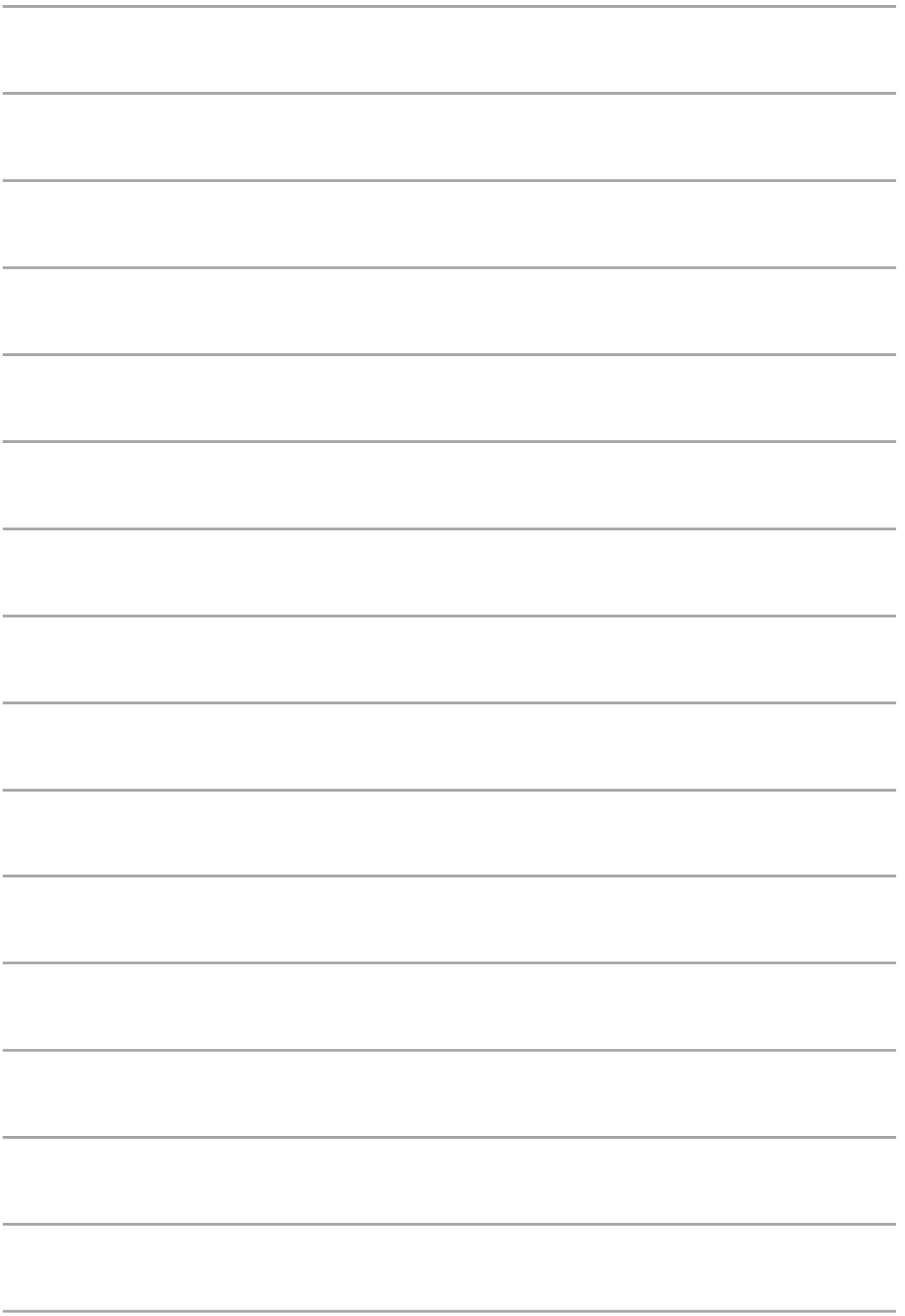
„Sny jsou mostem mezi dnešním problémem a jeho budoucím řešením.“ – A. Adler

Sny nám ukazují naše emoční nastavení vůči životním úkolům. Právě ten pocit, který v nás po probuzení zůstává, nám může ukázat směr, kterým se můžeme vydat dál.



- O čem se ti v poslední době zdálo?
- Jaký pocit v tobě ten sen nechal a k čemu tě v reálném životě vybízí?





O „Ano, ale...“

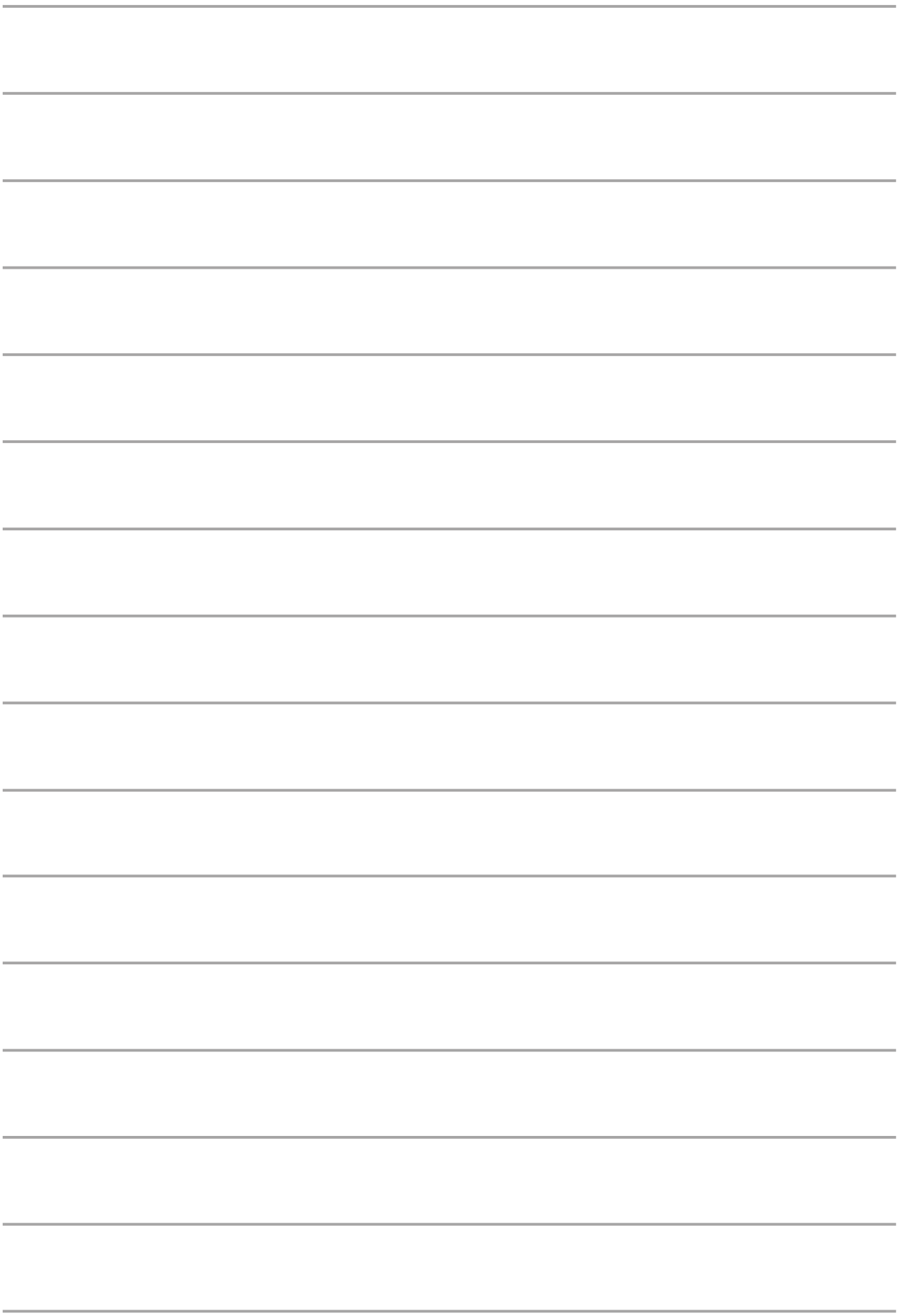
„Lidé se často vyhýbají řešení svých úkolů tím, že si vytvářejí nepřekonatelné překážky.“ – A. Adler

Často říkáme, že chceme změnu, ale hned dodáme „ale nemám čas/peníze/věk“. Toto „ale“ je naše ochrana před rizikem změny.



- Kde říkáš: „Chtěl/a bych změnu, ALE...“?
- Co by se stalo, kdybys to „ale“ na chvíli vymazal/a?





O těle jako mluvčím

„Duch a tělo jsou jeden celek. Co cítí duše, vyjadřuje tělo.“ – A. Adler

Adler byl průkopníkem psychosomatiky. Naše tělo často říká „ne“, když my ústy říkáme „ano“.



- Kde ve svém těle cítíš napětí, když myslíš na své uváznutí, nebo rozhodnutí?
- Co by ti to místo řeklo, kdyby mohlo mluvit?





O strachu ze změny

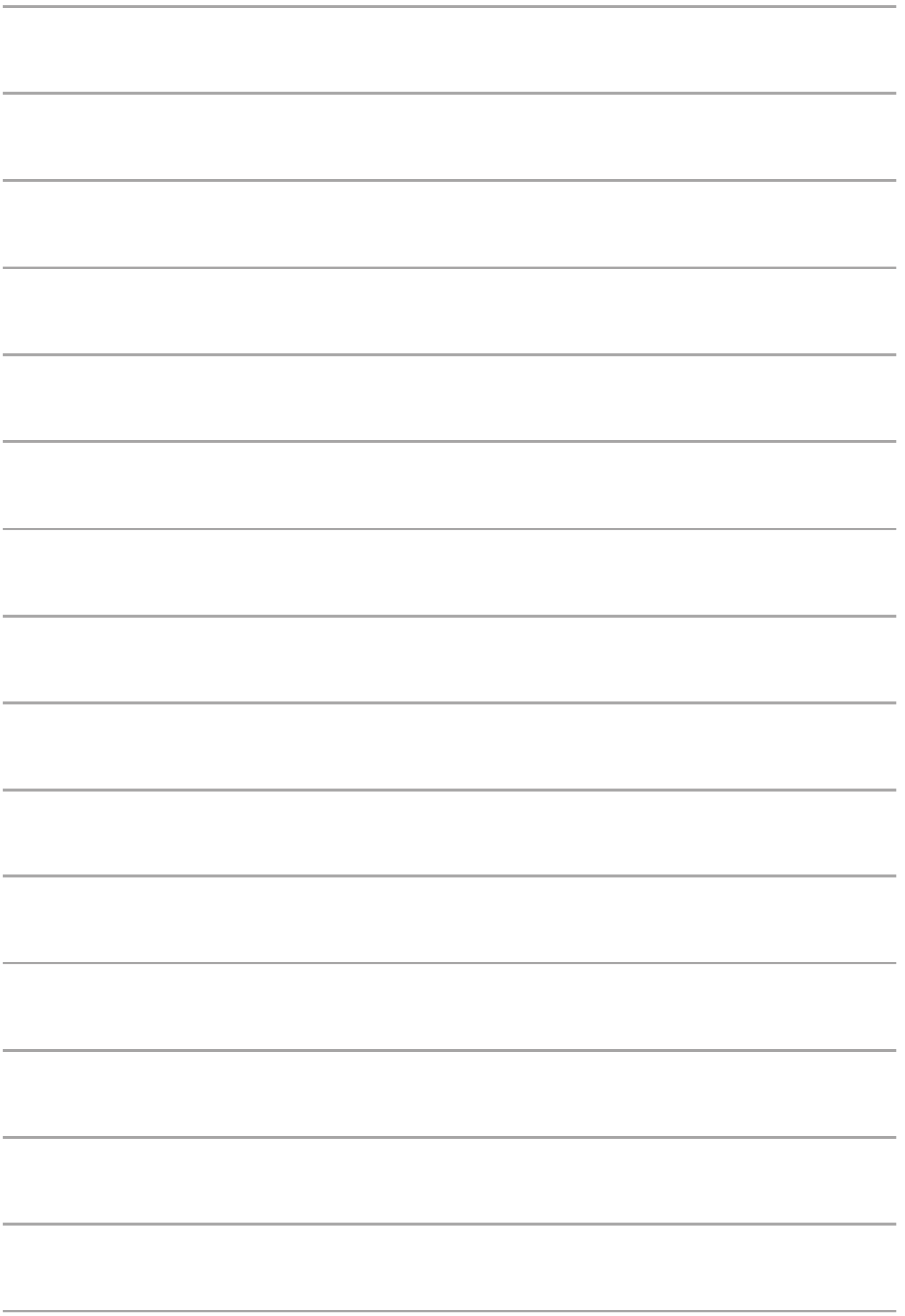
„Je mnohem snazší trpět, než se změnit.“ –
A. Adler

Staré utrpení je známé a tím i bezpečné, nová cesta je nejistá. Proto raději zůstáváme tam, kde nám není dobře.



- Co je to úplně nejhorší, co by se mohlo stát, kdybys zítra prostě začal/a žít podle svých představ?
- Je to opravdu horší než zůstat stát tam kde jsi?





O humoru a nadhledu

„Schopnost zasmát se sám sobě je projevem duševního zdraví a sounáležitosti.“ – A. Adler

Když bereme své potíže smrtelně vážně, ztrácíme nadhled. Humor je cesta, jak si od svých dramát poodstoupit a nahlédnout na ně jinak.



- Které své dnešní trápení bys mohl/a s laskavostí popsat jako komickou scénu?
- Co by na tom bylo k smíchu?

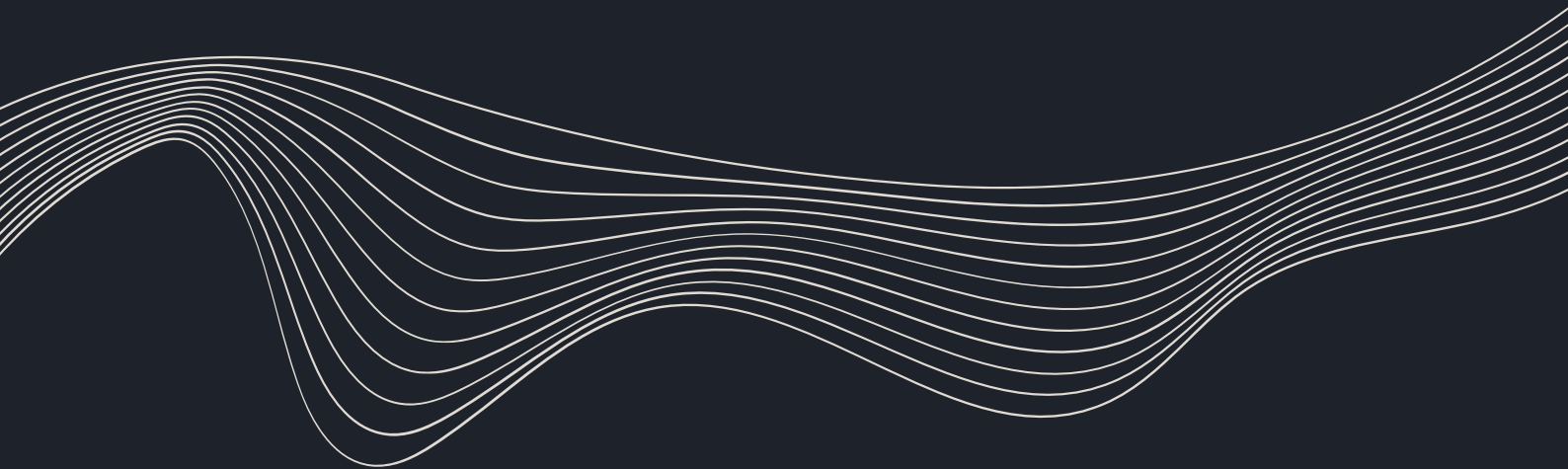




4. kapitola

Odvaha k činu a transformaci

Skutečné kroky do nové kapitoly



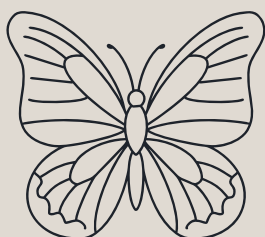
O odpovědnosti

„Nikdo nemůže být zodpovědný za tvou cestu kromě tebe samotného.“ – A. Adler

Dokud viníme rodiče, šéfa nebo stát, odevzdáváme jim svou moc. Převzetí odpovědnosti bolí, ale osvobozuje.



- Co ve svém životě už nemůžeš (a nechceš) svádět na okolnosti?
- Jaký první krok díky tomu můžeš udělat?





O cílevědomosti

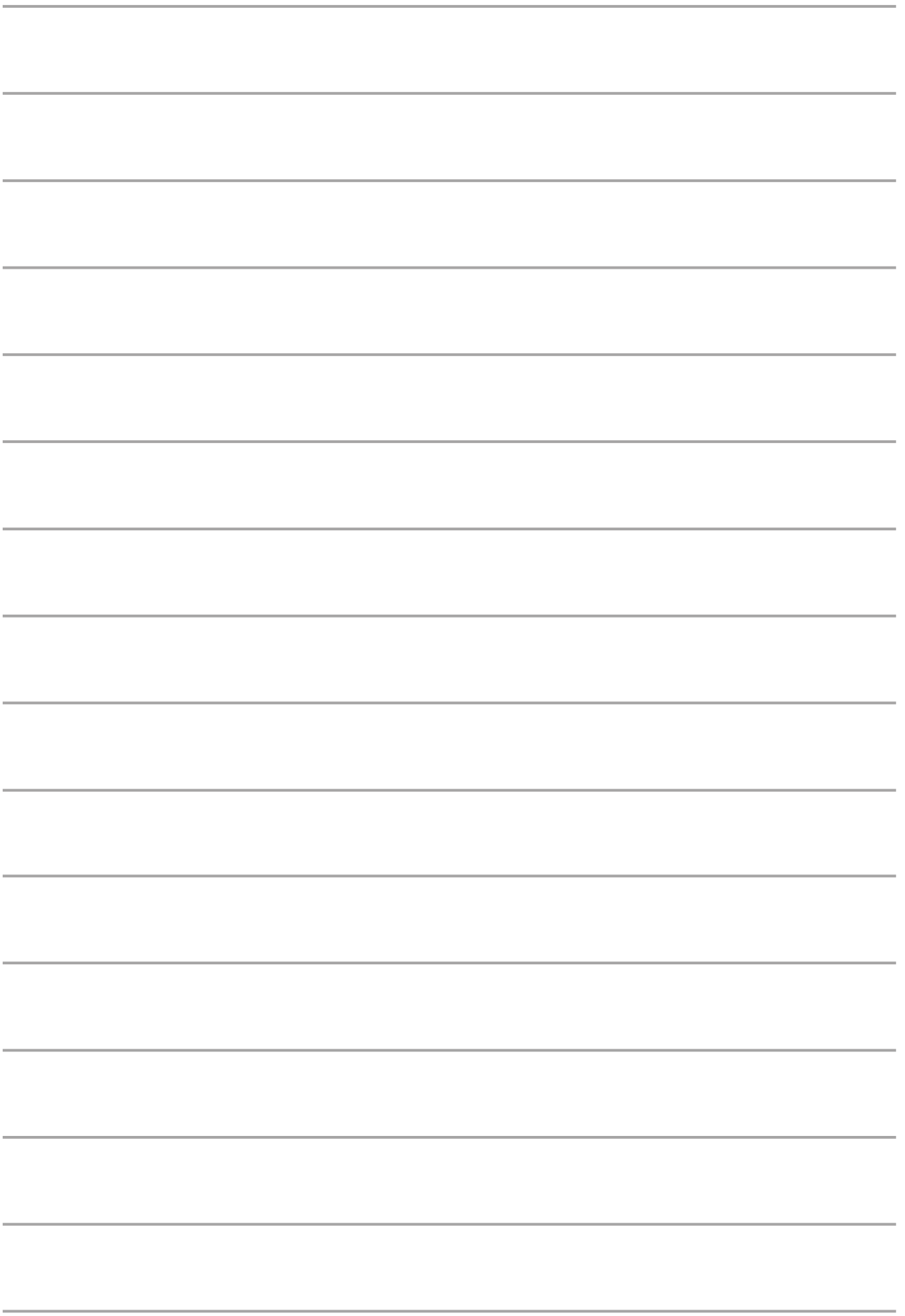
„Nedívej se na to, odkud přicházíš, ale kam směřuješ.“ – A. Adler

Podle Adlera nejsme tlačeni minulostí, ale přitahováni svou vizí budoucnosti. Kam tě táhne tvé srdce?



- Kdyby byl tvůj život šíp, kam právě teď míří?
- Je to směr, který tě skutečně naplňuje?





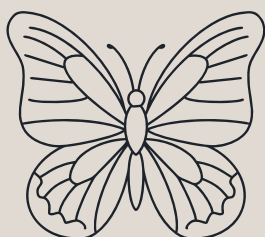
O malých vítězstvích

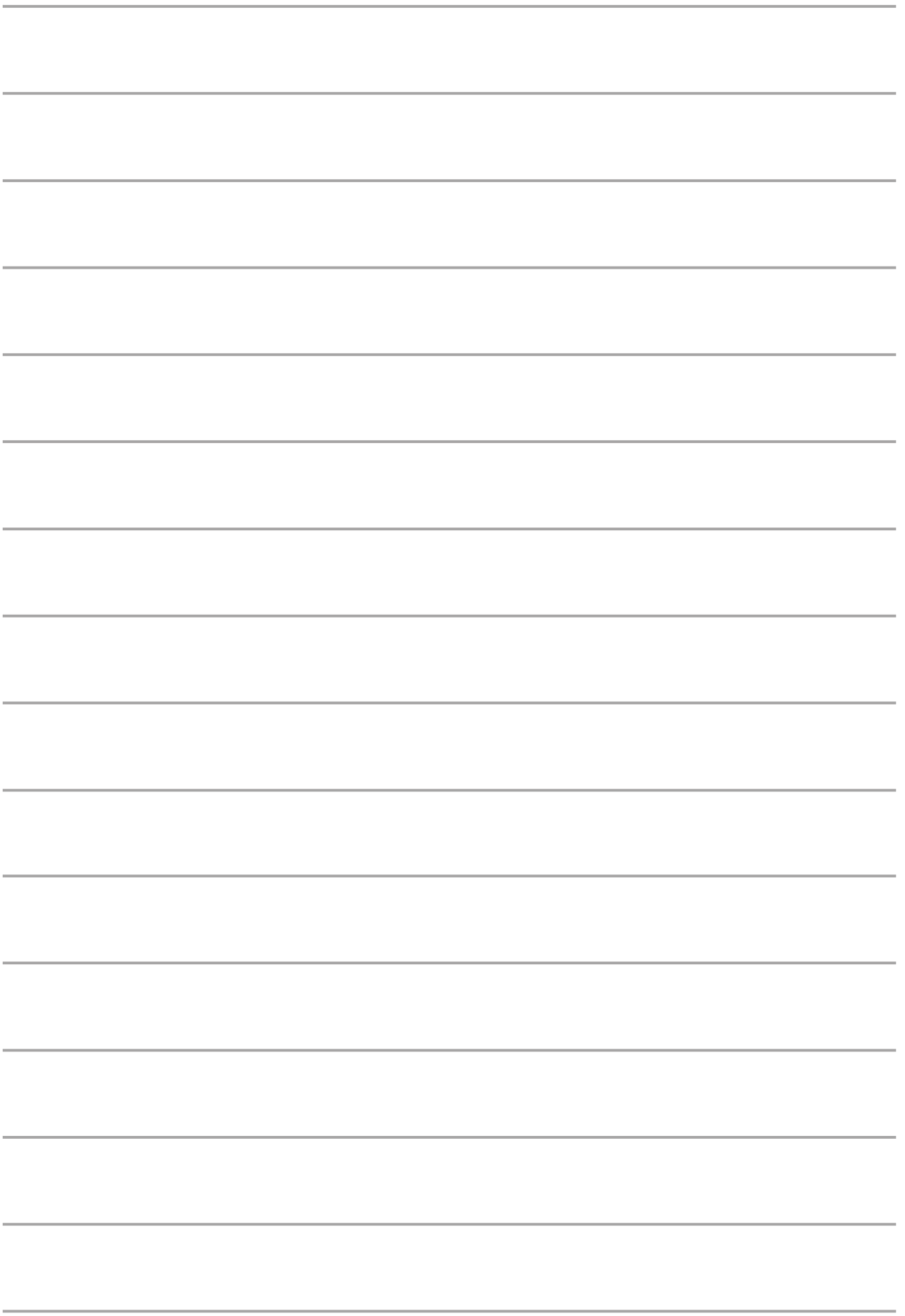
„Velké věci se skládají z malých činů, které někdo udělal s odvahou.“ – A. Adler

Často nás paralyzuje velikost cíle. Klíčem je rozbít ho na kousky tak malé, že je nelze nesplnit.



- Jaký nejmenší možný krok směrem k tvému smyslu můžeš udělat za příštích 10 minut? (A udělej ho!)





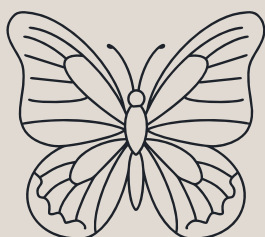
O přátelství

„Přátelství je zkouškou našeho sociálního citu a schopnosti být tu pro druhého.“ – A. Adler

Druhý životní úkol je spojení s ostatními. Osamělost je často jen strach z odmítnutí.



- Kdo v tvém okolí tě skutečně „vidí“ a podporuje?
- Jak mu to dnes můžeš dát najevo?





O přínosu

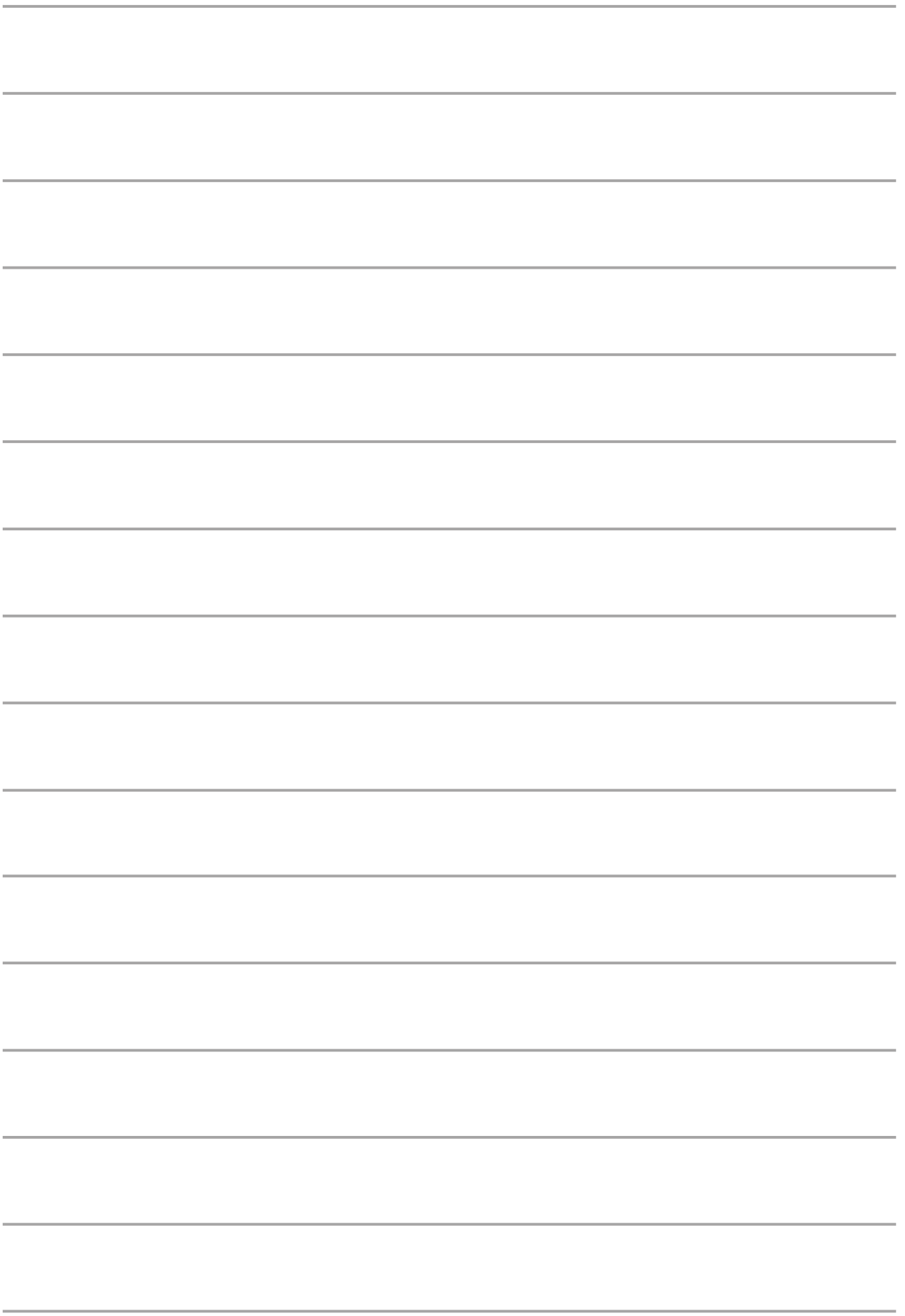
„Smysl života je v tom, být užitečný pro ostatní.“ –
A. Adler

Štěstí není cíl, je to vedlejší produkt toho, že děláme něco,
co dává smysl i někomu jinému.



- V čem spočívá tvá jedinečná užitečnost pro tento svět?
- Co umíš jen ty?





O životním úkolu: Já

„Musíme pečovat o nástroj, abychom mohli hrát hudbu.“ – A. Adler

Sounáležitost začíná u nás. Pokud nemáme energii, nemůžeme přispívat celku.



- Jak se dnes staráš o nástroj, kterým tvoříš svůj život?
- Co tvé tělo a duše dnes nejvíc potřebují?





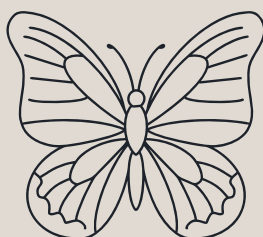
O víře v proces

„Důvěra je odvaha věřit v dobrý konec i tam, kde ho ještě nevidíme.“ – A. Adler

Transformace není lineární. Někdy je krok zpět součástí rozjezdu.



- Co by se změnilo, kdybys věřil/a, že i tvé uváznutí bylo nutnou přípravou na to, co přichází teď?
- Kdy máš chuť všechno vzdát?





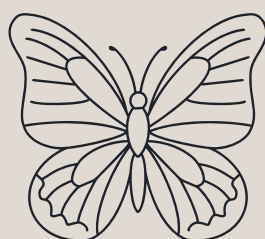
O vděčnosti

„Vděčnost je paměť srdce.“ – A. Adler

Zaměření na to, co máme, nám dává sílu k tomu, co chceme budovat. To, čemu v životě věnujeme svou pozornost, začíná tvořit náš život



- Která zdánlivá drobnost ve tvém dnešním dni si zaslouží tvou plnou pozornost?
- Co z toho, co už máš, je tím nejpevnějším kamenem, na kterém chceš stavět svou budoucnost?





O novém začátku

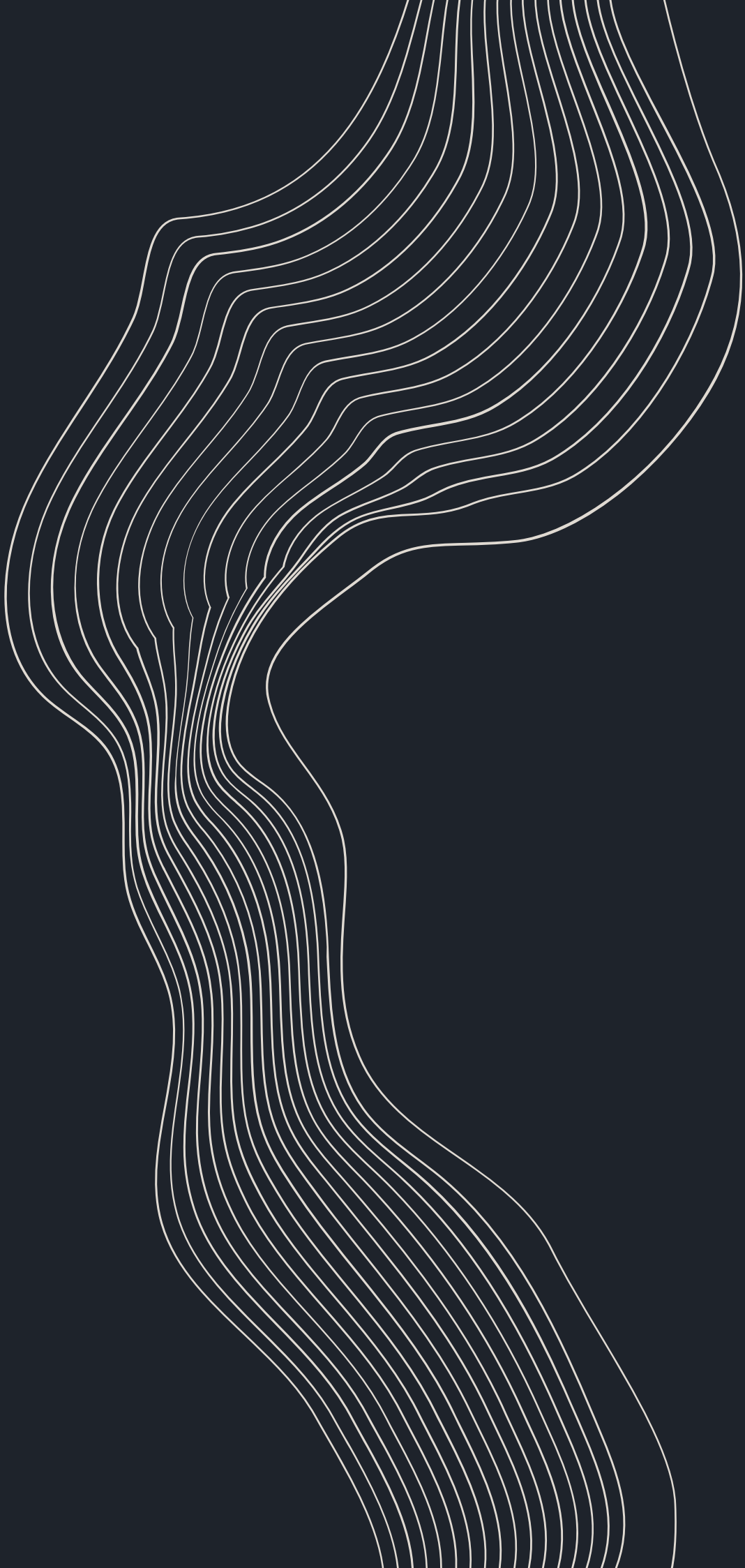
„Nikdy není pozdě začít žít svůj vlastní příběh.“ –
A. Adler

Deník končí, ale tvůj životní styl se tvoří každou vteřinou,
každým rozhodnutím. Štětec držíš ty.



- Pokud by dnešek byl prvním dnem zbytku tvého života, s jakým předsevzetím bys ho chtěl/a prožít?





Slovo na závěr

Došli jste na konec těchto třiceti zastavení. Možná se vaše vnitřní krajina za tu dobu proměnila, možná jste v ní objevili nová zákoutí, nebo jste jen po dlouhé době zaslechli svůj vlastní hlas. Chtěla bych ocenit vaši odvahu, protože podívat se upřímně do vlastního nitra je jedním z nejtěžších, ale zároveň nejvíc osvobozujících úkolů, které jako lidé máme.

I když tento deník končí, vaše životní linie se odvíjejí dál. Adler nás učil, že každý nový den je příležitostí k novému začátku a že směr, kterým se vydáme, máme ve svých rukou. Doufám, že vám otázky v tomto průvodci pomohly rozmotat alespoň pár uzlíků a že se vám teď dýchá o něco lehčeji.

Pokud ale cítíte, že některé nitě jsou stále příliš propletené nebo že na jejich rozplétání nechcete být sami, pamatujte, že se na mě můžete kdykoliv obrátit. Terapeutovna je místem, kde v tomto společném hledání tvaru a smyslu můžeme pokračovat v osobním dialogu, ať už přímo u mě ve Zlíně, nebo v online prostoru.

Přeji vám, aby vás odvaha být sami sebou provázela i po zavření tohoto deníku.

M.





Mgr. Marie Nosálková
psycholog, kouč

www.majapsycholog.cz
majapsychologie@gmail.com

Objednat se