



Špatné myšlenky NE/Jsou naše aneb vliv podvědomí a zděděných vzorců

Naše **podvědomí** není nic temného nebo tajemného – **je to jako sklep** v domě. Uchovává vše, co jsme v životě zažili, i to, co jsme nebyli připraveni prožít vědomě. Tam se ukládají potlačené pocity, nevýjádřený smutek, nevyslyšené potřeby i staré strachy. A právě tyto hluboké vrstvy **nás neviditelně ovlivňují – tvoří vzorce chování**, které opakujeme znovu a znovu, aniž bychom věděli proč.

Dítě je jako houba – vnímá nejen slova, ale především emoce a atmosféru v rodině. Pokud necítilo bezpodmínečné přijetí, často se uzavřelo do sebe a vyvinulo **strategie přežití**: být hodný, být tichý, neobtěžovat, **potlačit svůj hněv**, neplakat, být silný... **Tyto strategie nám kdysi pomohly přežít** – ale v dospělosti nás mohou omezovat. Místo svobodného prožívání radosti a lásky reagujeme podvědomě – přehnaně, automaticky nebo naopak pasivně.

Práce s vnitřním dítětem je způsob, jak tyto **skryté části naší psychiky přivést zpět do vědomí, pochopit je a uzdravit. Nejde o to vinit rodiče – ti sami často jednali z pozice vlastního zranění.** Jde o to vrátit se k sobě, stát se pro své vnitřní dítě tím, koho kdysi nejvíc potřebovalo: laskavým, chápajícím, bezpečným dospělým. Když svému vnitřnímu dítěti dopřejeme uznání bolesti, dovolení cítit, projevit smutek nebo vztek – nastává uzdravení. A s ním i přirozená radost, tvořivost a svoboda, které byly potlačeny.

Proč si má duše vybrala právě tyto rodiče?

Carl Jung říkal, že **„dokud neučiníme nevědomé vědomým, bude to řídit náš život – a my to budeme nazývat špatným osudem.“** Z pohledu hlubinné psychologie i duchovní cesty je vztah k rodičům mostem k sobě samému. Možná právě **vztah s mámou či tátou nám přinesl bolest, zranění, nebo pocity, že nejsme dost.** Ale právě skrze toto zranění se probouzí otázka:

Proč si má duše vybrala právě je? A odpověď je často skrytá v hlubším záměru – něco pochopit, uzdravit, proměnit. Naši rodiče byli často jen nástroj, skrze které jsme přijali určité zkušenosti. **Jejich citový chlad nás naučil, jak důležité je teplo.** Možná jejich nejistota probudila naši víru. A možná právě díky jejich nedokonalosti hledáme skutečné světlo – v sobě. **Duchovní probuzení totiž není únikem do světa, ale návratem celistvosti: obejmutím i těch částí, které jsme potlačili,** odmítli nebo ztratili. Někdy teprve tehdy, když přestaneme bojovat s obrazem rodiče v sobě, můžeme skutečně dojít k vnitřnímu klidu. Přijetí neznamená schválení. Znamená porozumění. A porozumění otevírá dveře ke svobodě. **Když pochopíme, proč naše duše zvolila tuto cestu, přestaneme být obětí minulosti – a staneme se tvůrci přítomnosti.**



Opakuje se vám v životě stejný typ problémů, emocí či lidí?

Bludný kruh:

Čím intenzivněji a rychleji se snažíte situaci zvládnout, vyřešit, vyhnout se jí nebo z ní přímo utéct, tím víc se vám **zužuje pohled** a přestáváte vidět, že se vlastně **ženete za nesprávným cílem.** Nevnímate, že **existuje hned několik východů / řešení.** „Nejdřív zpomalte a pak budete schopni vnímat sebe, své skutečné potřeby, i to co Vám sděluji.“

Možná si říkáte:

„Proč se mi tohle děje pořád dokola?“

„Proč mě zraňují lidé, kterým věřím?“

„Proč se cítím provinile, i když jsem nic špatného neudělal/a?“

Nemusí jít jen o náhodu. Často se ukazuje, že náš vnitřní svět – staré vzorce, zranění, strachy a potlačené emoce – ovlivňuje, jak situace vnímáme, koho si pouštíme blízko a jak na druhé reagujeme.

a) Děje se to skutečně, nebo je to jen náš úhel pohledu?

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že velmi často bývá situace trochu jiná, než jak ji v danou chvíli vnímáme ze svého úhlu pohledu. **Kdysi jsem mnoho věcí vnímal přes svá zranění.** Byl jsem naladěný hlavně na ochranu před nebezpečím. Můj mozek ve všem šťoural, hledal skrytá rizika, hrozby a přemýšlel, jak to druzí vlastně mysleli. I od lidí, které jsem znal dlouho, jsem si držel odstup a v duchu se připravoval na různé katastrofické scénáře, abych mohl rychle reagovat, obhájit se a mít připravené argumenty. Říkal jsem si: „Oni přece nevědí, čím jsem si prošel, a proto na mě neberou ohledy.“ Při pohledu zpět ale vidím, že jsem **podvědomě vyžadoval větší ohleduplnost**, protože jsem se cítil jako ten chudák, kterému všichni ubližují, nebo ho alespoň nechápou.

Často se stává, že máme rozdílné zkušenosti, jiný žebříček hodnot a jinou představu o tom, co je projev lásky, úcty nebo pozornosti. Jeden člověk se může upřímně snažit druhému udělat radost, ale druhý to může vnímat jako nerespektování, tlak nebo dokonce schválnost.

Například jsem byl vychován v tom, že ženě se má dávat najevo zájem a pozornost – třeba tím, že jí muž nosí květiny. A přestože mi partnerka opakovaně říkala: „Řezané květiny nemám ráda, je jich škoda, uvadnou, jsou to zbytečně vyhozené peníze,“ já jsem je stále nosil a stále jsem očekával radost nebo pochvalu. Nedokázal jsem opustit naučený vzorec: „Ženě se nosí květiny.“ Dokonce jsem v sobě měl i představu, že když žena říká „ne“, možná tím jen zkouší, jestli ji mám opravdu rád. Výsledek byl, že zklamání a rozladění jsme byli oba.

Podobný příběh zažil můj kamarád. Jeho partnerka ho chtěla po vzoru amerických filmů překvapit velkou oslavou narozenin. Aby překvapení neprozradila, tvrdila mu, že žádná oslava nebude, protože má o víkendu hodně práce. On z toho byl smutný, a tak se pustil do práce na zahradě – kopal záhony a promíchal je s hnojem. Když pak večer přišel domů řádně zpocený a „ovoněný“ hnojem, čekal tam dav lidí, který na něj spustil: „Happy Birthday...“ Dodnes to v sobě nese jako trapas i křivdu – jako by mu narozeniny schválně zničila. Přitom původní záměr byl dobrý.

V podobných chvílích často nejde o to, kdo má pravdu. Jde o to, že se potkaly dva vnitřní světy: dvě výchovy, dvě zkušenosti, dvě představy o lásce, pozornosti a úctě. A pokud si toho nejsme vědomi, můžeme jeden druhému ubližovat i ve chvíli, kdy se vlastně snažíme udělat dobro.

Takových příběhů znám mnoho. **Člověk to myslí dobře a přesto se to obrátí proti němu.**

Proto je důležité **uvědomovat si své zažitě vzorce a skutečně naslouchat druhým.** Když slyšíme informaci, která je v rozporu s naší výchovou, přesvědčením nebo zkušeností, nemusíme ji hned odmítat. Můžeme říci i svůj úhel pohledu a společně hledat řešení, které bude dobré pro oba.

Někteří lidé zatím neumí nebo nechtějí připustit jiný úhel pohledu. Ne proto, že by museli být zlí, ale protože jsou sami pevně uvězněni ve svých zkušenostech, zraněních nebo přesvědčeních. V takových případech může přijít čas, kdy se naše cesty přirozeně rozdělí, nebo se s nimi přestaneme bavit o určitých tématech.

Důležité je, abychom pokračovali ve svém duchovním rozvoji a zároveň netlačili své nové poznatky ostatním. I my jsme se kdysi bránili tlaku těch, kteří některé věci pochopili dříve než my.

Když nám na druhých opravdu záleží, často jim **nejvíce pomůžeme ne tím, že je budeme přesvědčovat, ale tím, že jim budeme dobrým příkladem. Dejme jim čas, toleranci a prostor. A zkusme si u nich všimnout hlavně toho dobrého, co v nich je.**

b) Zrcadlení: co v nás reaguje?

Důležité je neplést si zrcadlení s vinou.

To, že nám určitá situace něco ukazuje, neznamená, že jsme si ji „zasloužili“ nebo že jsme viníky chování druhých lidí.

Každý člověk nese odpovědnost za své jednání. Zrcadlení nám spíše pomáhá **poznat, proč nás některé situace zasahují tak hluboko**, proč se v nich ztrácíme, proč neumíme odejít, **proč se pořád snažíme zavděčit**, nebo **proč stále čekáme pochopení od lidí, kteří nám ho dát neumějí.** Když to uvidíme, můžeme přestat jen bojovat s vnějším světem a začít léčit i to místo v sobě, které bylo zraněné už dávno předtím.

Náš **podvědomý svět – vzorce myšlení a chování, zranění a potlačené emoce – vytváří realitu to, co prožíváme.** To neznamená, že jsme viníky všeho, co se nás děje, ani že máme omlouvat pachatele i oni mají své motivace a přitáhli si nás jako my je. Znamená to spíše, že **naše silná reakce nám může ukazovat místo, které v nás ještě potřebuje pozornost**, uzdravení nebo jasnější hranice. Až když tomu porozumíme, můžeme **vystoupit z karmického kola opakování.**

Pokud nás některé věci už tolik nerozhazují jako dříve, bývá to známka vnitřního posunu. **A pokud nás někdo stále silně vytáčí, ponižuje nebo zraňuje**, můžeme se zeptat: „**Co ve mně na to tak silně reaguje?**“ „**Co se mi to snaží ukázat?**“ Lidé kolem nás **odrážejí naše vnitřní programy** – často i **pocity**, které jsme potlačili, nebo dokonce převzali od svých rodičů či předků.

A nemyslete si, že jste výjimka. **I ten druhý člověk reaguje na vás – stejně jako vy na něj. Nikdo v tom procesu není jen obětí nebo jen pachatel.** Každé setkání je zrcadlo, ve kterém se může něco uzdravit.

Zděděné vzorce a emoční otisky

Nejen že si neseme vlastní zranění z dětství, ale také:

- **Zděděné přesvědčení typu:** „*Já nemám právo říct ne.*“, „*Musím všechno zvládnout sám.*“
- **Emoční loajalitu k rodu:** „*Táta pil, děda pil... já se tomu stejně nevyhnu.*“

Na první pohled to zní jako konstatování faktu.

Ale ve skutečnosti je to podvědomé přesvědčení, že náš osud je předem daný. „*Že nemůžeme jinak, protože jsme se tak narodili.*“

- Částečně je to výraz emoční loajality k rodu – hlubokého pouta, kdy podvědomě cítíme, že bychom zradili svou rodinu, kdybychom byli „jiní“ než oni.

- Zároveň je to strach ze změny, která vyžaduje opustit to, co známe (komfortní zónu / česky: „*smrádek, ale teplíčko*“) – i když nám to ubližuje, ale přežít se to dá.

Změna? Ta je neznámá a děsivá.

Co když to bude ještě horší?

Co když ztratím jistoty, na kterých celý život stojím?

Ale právě ten strach je často **bránou ke svobodě**. Za ním je něco, co jsme si ještě nedovolili poznat – **nové Já**.

Změna někdy opravdu bolí - nejčastěji psychicky, někdy i fyzicky (např. abstinenční příznaky).

Mění se tělo, mysl i vztahy. Staré se rozpadá, **nové ještě není jisté.**

Ale právě v té bolesti vzniká síla. Každé uzdravení začíná **uvědoměním, že věci mohou být jinak.**

Že **osud není daný – ale živý**. A čeká na to, až si ho vezmeme zpět do svých rukou. Tyto vzorce jsou často **nevědomé** – dokud nezačneme **pozorovat, kde jsme zacyklení**.

Jak poznat, že jde o podvědomý vzorec?

- ✗ Opakují se vám **stejně typy vztahů / šéfů / zrad / nemocí**
- ✗ Míváte **přehnané reakce na maličkosti** (tzv. "**emoční výbuchy**")
- ✗ Střídáte životní situace, ale **pocity zůstávají stejné** (např. odmítnutí, pocit viny, nedostatek)

Jak začít uzdravovat podvědomí a vnitřní zranění

✓ **Zpomalte a zeptejte se:** „**Co mi tato situace zrcadlí? Jaký pocit se ve mně aktivuje?**“

Tip: Nesnažte se vše hned analyzovat hlavou – **nalaďte se na tělo a pocit**. Pocit vás vede k odpovědi.

✓ **Přijměte emoci, kterou jste dosud nechtěli cítit**

Nechte ji projít tělem, dýchejte do ní. Nejčastější potlačené emoce: **smutek, stud, vztek, strach, osamění**. Když emoci prožijeme vědomě, **ztratí sílu ovládat náš život z podvědomí**.

✓ **Napište si: Kde jsem to zažil jako první?**

Vzpomeňte si na dětství – kdo ve vás vyvolal dojem, že musíte být *hodní, přizpůsobiví* nebo *mlčet*, abyste si zasloužili lásku? Zeptejte se sami sebe:

Od koho jsem převzal ten vzorec?

Například: „*Musím být hodný, abych byl milován.*“ A pamatujte: **i tento člověk to převzal od někoho jiného.**

Nedělal to, protože by byl zlý – jen předával to, co sám zažil. Mějte pro něj empatii a pochopení... **Ale už se nenechte citově manipulovat.** Tímto okamžikem to **končí**. Tento krok vám pomůže **odlišit pravdu vaší duše od naučené loajality**. Pravdy, které jste přijali jako dítě – už nejsou vašimi pravdami dnes!

✓ **Začněte tvořit nový vzorec – vědomě, krok za krokem**

Mluvte sám k sobě s láskou – **měňte vnitřní dialog**. Např. místo: „Musím stále pomáhat.“ → „Mohu být milován i tehdy, když pečuji sám o sebe.“

Mozek je jako sval – když ho netrénujete, ochabne.

Většina lidí si pod tím představí učení nových věcí, luštění křížovek nebo skládání hlavolamů. Ale skutečná práce s mozkiem jde **mnohem hlouběji**. Zahrnuje i **pozorování vlastních myšlenek** – jejich prospěšnosti či škodlivosti pro náš další život. Otázku: *Odkud se vlastně berou? Jsou opravdu moje? A mohu je ovlivnit – nebo dokonce změnit?*

Pokud se nezastavíte a nezačnete hledat odpovědi, proč se vám **dokola dějí stejné věci**, může se stát, že budete jen běžet stále rychleji... Pořád dokola – **na kruhovém stadionu**, kde v tom spěchu **přehlížíte dveře k novému životu**.

Rodiče nám často nepředali to, co jsme potřebovali – ale předali nám to, co **sami dostali**. Vyrůstali v určitém prostředí, v určitých poměrech, v určité době... a dělali, co uměli. Možná to nebylo dost. Možná to bolelo. Ale každá generace má šanci postoupit dál – **pochopit o kousek víc a předat o kousek víc dobra, než ta předchozí**. Tak funguje vývoj duše. Nejde o dokonalost. Jde o směr.

Má smysl na sobě pracovat?

Snažit se změnit zažitý vzorec myšlení a chování?

Ano. A důkazem jste Vy sám/a: možná si to neuvědomujete, ale určitě vám něco jde takřikajíc samo od sebe – nebo nejste náchylní k něčemu, čemu jiní snadno podléhají.

Většina lidí si řekne:

„**Můj děda na to umřel, táta taky – no já asi taky.**“

nebo „**Všichni v rodině pili. To nemůžu změnit.**“

Ale právě v nás samých jsou důkazy, že už jsme některá témata zvládli. Že už jsme je v minulých životech překročili.

V mém vlastním příběhu je silný alkoholismus na obou stranách rodiny. Babička se o mě bála, že skončím jako všichni chlapi v rodině. Maminka často říkala: „Ty taky jednou budeš pít a mlátit svou ženu!“ A přesto – přes všechno to programování strachem, výčitkami a přes vlastní úzkosti a deprese – jsem **alkoholu nikdy nepropadl**. Nepiju.

Nepotřebuju. Nehraju hry, nehazarduji, nefrajeím,... Není to moje cesta. Slabosti mám jinde – ujíždím na sladkém, ale i tam vím, kde je moje hranice (YouTube a porno tam už se tak nechvám). Vědomě s tím pracuji – **učím se přijímat a mít rád sám sebe takový jaký zrovna teď jsem**.

Samozřejmě jsem také zkusil na nátlak kamarádů pít a kouřit, ale kupodivu mi to nic neříkalo. A v životě mě potkali i jiné výzvy a situace, některým jsem podlehl více jiným méně, ale vždy jako bych cítil, už tohle už mám za sebou. Na jedné přednášce jsem slyšel, že pokud v tomto životě něco překonáte, už jste silnější a příště do toho už nespádnete a pokud ano, tak už víte jak se rychle opět vyškrábat nahoru. Věřím, že to platí i na minulé životy, protože kromě mého příkladu jsem slyšel o desítkách jiných.

Samozřejmě jsem také – na nátlak kamarádů – zkusil pít a kouřit, ale kupodivu mi to nic neříkalo. V životě mě však potkaly i jiné výzvy a situace – některým jsem podlehl více, jiným méně. Ale vždycky jako bych vnitřně cítil: „*Tohle už znám. Tohle už mám za sebou.*“

Na jedné přednášce jsem slyšel myšlenku, která se mi hluboce zapsala: „*Když v tomto životě něco překonáte, stanete se silnější. A i když do toho znovu spadnete, už víte, jak se z toho rychleji vyškrábat.*“

Věřím, že to platí i pro minulé životy. Nejen podle vlastní zkušenosti, ale i díky příběhům desítek lidí, které jsem slyšel. Je možné, že některé lekce už naše duše dávno zvládla – a dnes si jen přišla připomenout, že už to dokáže.

Podobné momenty pozoruji i u klientů:

Petr (38 let) vyrůstal s despotickým otcem. Celé dětství slyšel, že je k ničemu, že nic nedokáže. V práci byl perfekcionista, doma uzavřený. Pak se mu narodila dcera. Když na ni jednou zvýšil hlas, jak to měl z domu naučené, **zahlédl v jejích očích stejný strach, jaký kdysi měl on sám**. A v tu chvíli to pochopil: „Tohle dál nepředám.“ Začal na sobě pracovat. Ne kvůli sobě – ale kvůli ní. Dnes říká, že právě dcera ho zachránila.

Lucie (26 let) měla poruchu příjmu potravy. Maminka celý život řešila vzhled, hubnutí, hodnotila každé kilo. Lucie si od 14 let připadala nedostatečná. V jednu chvíli se ale při pobytu na horách, po dnu stráveném v přírodě, **přistihla, že se cítí klidná, spokojená – a vůbec nemyslela na to, co snědla**. Uvědomila si, že není problém v jídle, ale ve vztahu k sobě. A začala si budovat nový. Pomalu, jemně, ale jistě.

Tomáš (45 let) žil v rodině, kde se „chlap neptá, chlap maká“. Emoce byly slabost. Když se u něj začaly projevovat panické ataky, dlouho si to odmítal připustit. Až jednou, při záchvatu v autě, se **zastavil na krajnici, rozbřečel se a poprvé si dovolil říct nahlas: „Já už nemůžu.“** To byla jeho cesta k terapii – a k přijetí sebe jako citlivého člověka, ne selhání.

Eliška (50 let) roky žila v manželství, kde byla manipulována. Otec byl chladný a přísný, a tak jí připadalo „normální“, že se o sebe musí starat sama. Po odchodu dětí ale začalo všechno drnčet – tělo, vztah, psychika. Jednoho dne v kostele slyšela: „*A odpustil jsem jim, protože nevěděli, co činí.*“ V tu chvíli **se jí spustily slzy a poprvé si dovolila odpustit nejen svému muži, ale i sobě, že se tolik let zrazovala.** Dnes pracuje s ženami, které si prošly podobnou cestou.

Tyto **okamžiky vnitřního „už dost“** – ten vnitřní zlom, kdy se člověk postaví sám za sebe – **to je milník vývoje duše.**

Takové momenty nemůžeme vynutit. Ale můžeme na ně být připraveni. A když přijdou – **můžeme je uchopit.** Změnit zažitý vzorec chování není jednoduché. Ale možné to je. A každý, kdo to udělá, **uvolňuje cestu** – nejen pro sebe, ale i pro další generace (říká se, že můžeme uzdravit rodové linie i dozadu).

Takové momenty nemůžeme vynutit. Ale **můžeme na ně být připraveni** – zůstat vnímaví, otevření a ochotní slyšet jemné volání duše (vnitřní pocity – pnutí, přetlak nebo naopak příjemné). A když přijdou – **můžeme je uchopit.** Někdy stačí jedna věta, jeden pohled, jedno zastavení... a rozběhne se proces proměny.

Změnit zažitý vzorec myšlení a chování **není jednoduché.** Ale **možné to je.** Každý, kdo to udělá, **uvolňuje cestu nejen pro sebe, ale i pro další generace.** Děti už nemusí nést to, co jsme pochopili a zpracovali my. A říká se, že **dokonce můžeme uzdravit rodovou linii i dozadu** – jako bychom odlehčili i srdcím těch, kteří už tu nejsou a mohou se tak narodit do lepších podmínek.

Proto má smysl na sobě pracovat. I když to někdy bolí. Právě my můžeme být tím článkem, **kde se řetěz zastaví.** A začne nová, zdravější linie – vědomá, soucitná, svobodná.

✓ Osvědčené přístupy a terapie:

Terapie vnitřního dítěte

Systemické konstelace

EFT (technika emoční svobody)

Somatické uvolnění / práce s tělem

učení Bruno Gröninga / vedená meditace / Modlitba / tichá introspekce

Psaní deníku a vedené otázky typu: „Kdy jsem tohle poprvé cítil?“

Z podvědomí ke svobodě

Každý z nás má v sobě otisky minulosti – své i rodové. Ale stejně tak máme v sobě **i klíč k uzdravení.** Naše duše **některé lekce už zvládla.** A s každým vědomým krokem jsme blíž ke svobodě – spokojenému blahobytnému životu.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.