

Čtyři stínové archetypy

V běžném životě

Čtyři archetypy jsou jako čtyři nohy stolu, na němž se odehrává naše realita: buďto ji ovládají oni, nebo my. Musí být stabilní, abychom my ovládli realitu a projevíli skrze jejich integraci naše silné stránky naplno.

Všechny čtyři ovlivňují, jak se vztahujeme k nemocem, jak reagujeme na autority (lékaře, zaměstnavatele, partnery, rodiče) a jak se rozhodujeme. Tyto archetypální frekvence jsou neutrální, i když jejich jména (Oběť, Prostitutka, Sabotér) zní negativně. Jsou to kompas tvé intuice: připomínají ti slabá místa a strachy, ale když je pojmenuješ, stanou se z nich strážci tvého růstu a spojenci, ne nepřátelé. Dítě je výchozí bod, jeho tématem je závislost a odpovědnost.

Čtyři stíny na první pohled

Sabotér

ZRÁDCE · ŽALUDEK · MEČE

Sabotuješ i to, co sis přála. Analyzuješ do rozkladu, až jsi paralyzovaná.

Prostitutka

NEVĚSTKA · HRUDNÍK · POHÁRY

Neumíš si říct o víc. Prodáváš hranice za klid, uznání a lásku.

Dítě

NEMLUVNĚ · TEMENO · HOLE

Čekáš, až tě někdo zachrání. Nevěříš si, tak předáváš klíč druhým.

Oběť

TRPITEL · KRK · PENTAKLY

Všechno se ti děje. Vinu nosíš ven, moc nad životem taky.

Fascie reagují dřív než hlava.

STÍN MYSLI · MEČE

Sabotér

Zrádce

SÍDLO V TĚLE: ŽALUDEK

V TAROTU: 3 Mečů (Zacyklená), 4 Mečů (Rozpolcenost), 5 Mečů (Ustrašená), 7 Mečů (Bezmoc), 8 Mečů (Nerozhodnost), 9 Mečů (Sebekritika), 10 Mečů (Ustrašená)

RYCHLÁ IDENTIFIKACE

V běžném dni: odkládání, perfekcionismus, „až potom, od pondělí“, nedotažené sliby.

Ve vztahu: testování hranic, vyvolávání zbytečných konfliktů, únik před intimitou.

V kariéře: zmenšování se, podhodnocení, odmítnuté nabídky a povýšení.

Spouštěč: strach z moci a odpovědnosti. Jakmile rostu, něco mě stáhne zpět.

Kořen v dětství: vštípené pochyby a podmíněná láska, vnitřní hlas „nezkoušej to“.

DIAGNÓZA

Sabotuješ všechno, co by mohlo změnit tvůj život. Nevědomě podkopáváš i věci, které sis přála. Bojíš se moci, protože ti nikdo nikdy neřekl, že tvoje síla není hrozba, ale požehnání. Umíš analyzovat do rozkladu. Máš tolik vhlédů, až jsi paralyzovaná. Mozek ti jede na plné obrátky a srdce zůstává v režimu offline. Tvůj sabotér není lenost. Je to mentální přetížení. Není to o tom, že bys nevěděla, co chceš, je to o tom, že příliš přesně víš, co by se mohlo pokazit.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ VE VZTAHU

Zrovna když se blížíme, vyrobím hádku o hlouposti.
Kontroluji, testuji, jestli mě opustí, a tím ho odháním sama.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ V PRÁCI

Mám hotovo na 90 %, ale nespustím to. Najdu deset důvodů, proč to ještě není dokonalé, a příležitost mezitím uteče.

OVLÁDNI REALITU

„ČAS JE TEĎ.“

Barometrem mého úspěchu je moje magie.

STÍN EMOCÍ · POHÁRY

Prostitutka

Nevěstka

SÍDLO V TĚLE: HRUDNÍK

V TAROTU: 5 Pohárů (Vnitřní hněv), 7 Pohárů (Kompenzace), 8 Pohárů (Vyčerpání), 10 Pohárů (Hypersenzitivní)

RYCHLÁ IDENTIFIKACE

V běžném dni: drobné kompromisy proti sobě za klid, peníze, uznání.

Ve vztahu: zavděčování se druhým, hranice se „prodají“ za náklonnost.

V kariéře: zůstávám v nevyhovující práci kvůli jistotě, беру za málo.

Spouštěč: strach o bezpečí, peníze, přijetí.

Kořen v dětství: pochvala a láska podmíněná poslušností, loajalita k bezpečí před pravdou.

DIAGNÓZA

Neumíš si říct o víc. Nejen o víc peněz, ale i o víc respektu, pozornosti, času. Přizpůsobuješ se. Jsi ta, co „nemá problém počkat“, „pochopí, že má někdo moc práce“, „nevadí jí to tak moc“. Ale vadí. Tvoje hranice nejsou flexibilní. Jsou vymazané. Proč? Protože hluboko uvnitř se bojíš, že kdybys řekla „tohle ne“, přestaneš být milovaná. Tvoje hodnota je podmíněná tím, že jsi dostupná, levná, tichá, vděčná. Ne proto, že bys neměla co nabídnout, ale proto, že sis to nikdy plně nepřiznala.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ VE VZTAHU

Spolknu, co potřebuji, aby byl klid. Řeknu „mně to nevadí“, i když mi to vadí, a pak se v tichu vztekám.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ V PRÁCI

Chci si říct o vyšší cenu, ale nakonec ji sama snížím. Radši vezmu méně, než bych riskovala, že mě odmítnou.

OVLÁDNI REALITU

„ZA MÍŇ NEJDU.“

Zůstávám věrná své pravdě za cenu exkomunikace, protože moje sebeúcta není na prodej.

STÍN INTUICE · HOLE

Dítě

Nemluvně

SÍDLO V TĚLE: TEMENO

V TAROTU: 2 Holí (*Bojí se převzít otěže*), 4 Holí (*Nedotahující*), 5 Holí (*Háže si klacky pod nohy*), 7 Holí (*Potřeba potvrzení*), 8 Holí (*Manipulace*), 10 Holí (*Strach odejít*)

RYCHLÁ IDENTIFIKACE

V běžném dni: hledám „dospělého“, kdo rozhodne, naivní důvěra nebo naopak cynismus.

Ve vztahu: partner jako „rodič“, idealizace, žárlivost, dramatické reakce.

V kariéře: přehnaná závislost na mentorovi, strach z odpovědnosti.

Spouštěč: potřeba bezpečí a péče versus růst a autonomie.

Kořen v dětství: zranění, zanedbání či nadměrná ochrana udržují „věčně malé“.

DIAGNÓZA

Čekáš, že tě někdo přijde zachránit. Vztahy, kariéra, tvoje vlastní tělo, všechno jsou kulisy, ve kterých hraješ stejný scénář: někdo jiný má klíč. Někdo jiný ví, co máš dělat. Někdo jiný to vyřeší. A ty? Jsi ta, která čeká, že přijde zázrak, znamení, učitel. Ale ty nejsi bezmocná. Jsi jen zvyklá nevěřit si. Jako dítě jsi byla citlivá, ale tvé prostředí neumělo s tím zacházet. Tak ses naučila být hodná. Neviditelná. Nenáročná. Tichá. Jenže ticho teď bolí.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ VE VZTAHU

Čekám, až partner rozhodne, kam patříme. Dělam z něj rodiče a pak se zlobím, že mě nebere jako rovnou.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ V PRÁCI

Nezačnu, dokud mi někdo zkušenější neposvětlí každý krok. Bez mentora se cítím ztracená a couvám.

OVLÁDNI REALITU

„JÁ JSEM SVOJE AUTORITA.“

Vystupuji z role dítěte a stávám se dospělou ženou.

STÍN TĚLA · PENTAKLY

Oběť

Trpitel

SÍDLO V TĚLE: KRK

V TAROTU: 5 Pentaklů (Ukňouraná), 7 Pentaklů (Únava materiálu)

RYCHLÁ IDENTIFIKACE

V běžném dni: bezmoc („nic s tím nejde“), externalizace viny.**Ve vztahu:** cyklus zachránce, pronásledovatel, oběť, emoční vydírání i pasivita.**V kariéře:** „je to nespravedlivé“, nepožádám, nedomlouvám se, rezignuji.**Spouštěč:** sekundární zisky z bezmoci (pozornost, úleva od povinností).**Kořen v dětství:** posilovaná role „slabosti“ znamenala víc péče, naučená bezmoc.

DIAGNÓZA

Všechno se ti děje. Jako kdyby ses vezla na tobogánu, který někdo jiný postavil. Když se ti něco nepovede, máš seznam důvodů: okolnosti, rodiče, minulost, hvězdy, karma. A nejsi si jistá, jestli to někdy půjde jinak. Protože jsi unavená. Protože jsi už zkoušela. Protože když si konečně sedneš, napadne tě, že možná nejsi dost. A tak radši znova vstaneš a pokračuješ v tom, co nefunguje. Protože změna by znamenala, že to je celé v tvé moci. A to je děsivé.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ VE VZTAHU

Bud' zachraňuji, nebo obviňuji. Čekám, až mě druhý pochopí bez řečí, a když ne, cítím se jako oběť.

TOHLE JSEM PŘESNĚ JÁ V PRÁCI

Je to nespravedlivé, ale neřeknu si. Dřu se do vyčerpání a čekám, že si toho někdo všimne za mě.

OVLÁDNI REALITU

„MOJE OKOLNOSTI NEOVLIVŇUJÍ MÉ ČINY.“

Nikdo a nic nade mnou nemá moc.