

Světlo zrozené ze tmy: O terapii tmou a udržitelné změně

Light Born of Darkness: On Darkness Therapy and Sustainable Change

Aleš Neusar

Katedra psychologie, Filozofická fakulta OU, Ostrava, Česká republika

Psychologie a její kontexty 15(1), 2025, 5–19

<https://doi.org/10.15452/PsyX.2025.15.0001>



Abstrakt Článek se zabývá fenoménem terapie tmou jako prostředku osobnostní transformace a otázkou udržení pozitivních změn v běžném životě. Úvodní část poukazuje na paradox lidského vztahu k temnotě: zatímco běžně důvěřujeme rizikovým technologiím, tma, ač obvykle bezpečná, v nás vyvolává iracionální strach. Zároveň nás tma a temnota i fascinují a pobyt ve tmě může mít značný terapeutický potenciál. Mnohé studie ukazují přínosy, jako je zvládnutí strachu a úzkosti, integrace traumat, vyjasnění osobních hranic, zjednodušení života, hluboká relaxace a někdy i ústup zdravotních obtíží. Tyto benefity jsou v článku dokládány četnými ukázkami z výzkumu autorů Kupka et al. Stěžejní část textu se věnuje udržení změn po terapii tmou a využívá k tomu transteoretický model změny. Intenzivní prožitky mohou urychlit přechod ke změně (akci), avšak bez dostatečné přípravy hrozí riziko relapsu. Autor zdůrazňuje význam přípravné fáze zahrnující například konzultace, analýzu rizik, zajištění zdrojů a tvorbu krizových strategií. Nejtěžší je fáze udržení změny, kdy už často chybí vnější podpora a objevují se pochybnosti. Klíčové strategie zahrnují postupné kroky, úpravu prostředí, sdílení záměrů nebo získání nových dovedností. Relaps není selháním, ale součástí procesu učení. V závěru autor upozorňuje, že změna není cílem, ale začátkem dlouhodobého růstu vyžadujícího strukturu, opakování a disciplínu. Terapie tmou je tak prezentována jako iniciační zkušenost otevírající cestu k hlubšímu a smysluplnějšímu životu.

Klíčová slova terapie tmou, osobní transformace, udržení změny, transteoretický model změny, příprava, udržení

This article explores the phenomenon of darkness therapy as a means of personal transformation and addresses the challenge of sustaining positive changes in everyday life. The introductory section examines the paradox of the human relationship with darkness: while people readily trust potentially hazardous technologies (e.g. driving a car), darkness often evokes irrational fear. This fear has evolutionary roots, as humans are not naturally adapted to nocturnal environments and historically relied on fire for safety when outside. Darkness increases vulnerability and impairs threat assessment, making a strategy of “waiting until daylight” advantageous. Cultural narratives depicting darkness as dangerous further reinforce this innate fear.

Despite these apprehensions, time spent in darkness offers significant therapeutic potential. Drawing on qualitative research of Kupka et al. (2019), the article presents diverse benefits reported by participants, including overcoming fear and anxiety, accepting negative experiences, identifying psychosomatic causes, revisiting and integrating trauma, life review, clarifying personal boundaries and needs, simplifying life, authentic self-expression, deep relaxation, and physical regeneration. Some participants even noted improvements in health conditions. Many describe a renewed appreciation for life upon returning to light, likening the experience to rebirth.

The core discussion focuses on maintaining positive changes after the darkness therapy. Applying the transtheoretical model of change to this context, the author argues that intense emotional experiences can accelerate the transition from contemplation to action, often at the expense of adequate preparation. Sustainable change requires a thorough preparatory phase, including consultations with trusted individuals, risk analysis, resource planning, and creating a “last-resort card” with coping strategies for crises. The most challenging stage is maintenance, beginning six months after the initial change, when external support often diminishes and doubts arise. Key strategies for sustaining progress include incremental steps, environmental adjustments to reduce triggers, setting clear deadlines, sharing intentions with trusted people, and acquiring new skills to replace old patterns. Relapse is framed not as failure but as part of the learning process.

The concluding reflection emphasises that change itself is not the ultimate goal but the first step towards a deeper, more meaningful life. True depth and quality emerge through structure, repetition, and routine. Similarly, love is portrayed not as a static feeling but as an active skill requiring discipline and patience. The article thus presents darkness therapy not merely as a one-off transformative experience but as the beginning of a long-term process of personal growth demanding conscious effort and perseverance.

Keywords darkness therapy, personal transformation, transtheoretical model of change, preparation, maintenance