

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

Světlo zrozené ze tmy: O terapii tmou a udržitelné změně

Vyhýbání se tmě

Na první pohled se to může jevit jako paradox. Lidé si běžně sedají do aut a věří, že je dovezou bezpečně na místo určení. Zároveň mnozí z těch samých lidí by pravděpodobně v noci nevstoupili do lesa ani s baterkou, protože mají strach. Z hlediska ohrožení života to smysl nedává, minimálně v českém lese. A už vůbec ne v noci, neboť případné nebezpečí hrozí nejspíše od druhých lidí, které v noci moc nepotkáme (Konijnendijk, 2018). Přesto se tmy velmi často bojíme. Nemluvíme zde o chorobném strachu ze tmy, tzv. nyktofobii, která je poměrně vzácná (Levos & Zacchilli, 2015). Myslím na běžné dospělé lidi bez těžších fobií, kteří se tmě, pokud to alespoň trochu jde, raději vyhýbají.

Proč? Má to svůj evoluční význam a nejspíše jsme ke vzniku takového strachu do určité míry předpřipraveni (Öhman & Mineka, 2001). Na rozdíl od jiných zvířat nejsme na tmu adaptováni a musíme si pomoci ohněm či jiným světlem (Wiessner, 2014). Ve tmě jsme více zranitelní, naše oči tak dobře nevidí a nemusíme si všimnout, že se něco blízko nás schovává. Nerozlišujeme od sebe barvy, hůře vyhodnocujeme potenciální ohrožení, a proto je lepší se ukrýt a přečkat do rána (Samson & Nunn, 2015).

Zároveň má svůj velký vliv i kultura, pohádky, výchova, kdy jsou děti i dospělí neustále zásobeni příběhy o temných hvozdech, démonech, vlkodlacích, upírech, znásilněních a přepadeních v tmavých částech města, parcích apod. Stačí se podívat na prostředí filmů jako je *Joker* (Phillips, 2019), které se z velké míry odehrávají ve tmě či alespoň za sníženého světla. A samozřejmě určité ohrožení zejména ve větších městech a v horších čtvrtích opravdu existuje. Kamarád, Ivo Buzek, profesor hispanistiky z Masarykovy univerzity, mi říkal, že když je na pobytu v Jižní Americe, tak se drží jednoho základního pravidla (osobní komunikace, 10. 2. 2025): Jakmile se smráká a začne řídnout počet lidí na ulicích, je dobré se co nejrychleji schovat. Místní již znají pravidla přežití a naivita Evropana z bezpečného regionu, který se rád potuluje po nocích, může být fatální nebo minimálně s nepříjemnými následky.

Na základě výše uvedeného není proto divu, že se do pobytu ve tmě či do terapie tmou nehrnou davy lidí, a i část těch, kteří to zvažují, si to na poslední chvíli rozmyslí. Ostatně i mnoho respondentů výzkumné studie Kupky et al. (2019) referuje, že samotnou tmu vnímají jako výzvu, případně někteří chtějí během svého pobytu specificky překonat strach ze tmy.

Podobné vyhýbavé tendence si můžeme povšimnout, i když se jedná o naši duši (Poněšický, 2019, 2025). To krásné, hezké, dáváme ven na obdiv a to temné, nepřívětivé, společností či námi neakceptované, si necháváme pro sebe nebo si to ani vůbec neuvědomujeme. Se svým stínem, jak tuto část označuje Jung (1979), se zkrátka setkáváme podobně neradi, jako se samotnou tmou. Jak zmiňují jungiánští terapeuti, není to překvapivé, protože nejde o bezpečnou cestu. Je to proces plný úzkosti, bolesti a nejistoty, ztrácíme o sobě jednu iluzi za druhou. Takovou cestu si málokdo vybírá dobrovolně (Jeffrey, 2025; Zweig & Abrams, 1991; Zweig & Wolf, 1997).

Tma a s ní spojená temnota je pro nás lidi také něčím lákavá a fascinující. Ostatně proč by pak byly tak populární různé thrillery a horory, jak poukazuje ve své knize *Danse Macabre* Stephen King (2017). Nejde však jen o adrenalin, který nám připomíná, že stále žijeme. V temnotě a tichu leckdy nacházíme v různých neprozkoumaných zákoutích duše skryté poklady. Hezky to ilustruje jedna z karet, které využívám v lektorské a terapeutické práci (Holmes, 2013). Je na ní holčička, která vchází se svíčkou do temné jeskyně plné lebek, na jejímž konci je truhla. Na truhle sedí kočka a nevidíme dovnitř. Vidíme pouze zlatavou záři, která z ní vystupuje, což interpretuji tak, že nikdo z nás neví, co v temnotách najde. Můžeme si ale být celkem jisti, že nakonec půjde o cenný poklad, pokud na dané cestě vytrváme a zvládneme ji (Zweig & Abrams, 1991).

Lidé, kteří procházejí terapií tmou, po celou dobu obvykle týdenního či delšího pobytu zažívají nejen působení samotné tmy a nemožnosti vidět svět kolem sebe, ale dotýkají se také různých aspektů své duše, neboť nejsou rušeni tolika vnějšími podněty jako v běžném životě, ztrácejí pojem o čase, často se ponoří do denního i nočního snění a navazují kontakt se svým nevědomím (Kalweit, 2006). Pobyt ve tmě může vést k mnoha benefitům na duševní i somatické zdraví. Studie zmiňují například vyšší úroveň relaxace, snížení úzkosti, pozitivní změny v sebehodnocení, zlepšení spánku či úlevu od chronické bolesti (Kjellgren et al., 2008; Suedfeld & Bow, 1999).

Výzvou spojenou s terapií tmou však zůstává udržení těchto pozitivních změn. Často se stává, že lidé po terapii čelí obtížím při aplikaci nebo udržení nově nabytých poznatků v běžném životě. Na následujících stránkách popíši některé benefity, které zmiňují respondenti, kteří terapií tmou prošli. Všechny krátké úryvky příběhů ze tmy, které jsem vybral a budu dále prezentovat, pocházejí z knihy *Terapie tmou* od Kupky et al. (2019). Tato kniha obsahuje 196 stran detailních kazuistik zkušeností lidí, kteří prošli terapií tmou. Obvykle šlo o týdenní pobyt, který byl někdy zkrácen a v několika případech šlo i o delší pobyt či pobyt opakovaný. Pozitivní důsledky budu citovat pouze z této knihy, neboť jednotlivé kazuistiky byly přímo zaměřeny na změny v životě účastníků, byly popisovány v čase (i po návratu z pobytu ve tmě) a navíc šlo o český kontext. Proto považuji tento zdroj jako nejvíce vhodný pro ilustraci možných změn. Mým cílem není vytvořit jejich úplný přehled, ale poskytnout reprezentativní škálu příkladů, o jaké pozitivní změny může jít. Pro hlubší vhled i další možné přínosy terapie tmou viz Kalweit, 2006; Kupka et al., 2019; Suedfeld et al., 1990; nebo Urbiš, 2012.

U každé ukázkou uvádím stručně /v lomítkách/ téma, jakého se změna k lepšímu týká, dále přezdívkou, jakou si respondenti výzkumu sami zvolili a stranu v knize, na které lze danou ukázkou nalézt. Pokud je v textu závorka s třemi tečkami (...), znamená to, že jsem kus textu oproti originálu vypustil. Na některé pasáže se budu odkazovat i ve čtvrté části tohoto textu, kde se věnuji udržení kýžené změny.

Světlé příběhy ze tmy

Jedním z důvodů, proč terapie tmou funguje, může být i prostý fakt, že lidé za daný pobyt platí, obvykle na něj také nějakou dobu čekají, musejí si vzít leckdy dovolenou a je to také určitý závazek vydržet celých sedm či více dní o samotě (případně s občasným kontaktem s provázející osobou), v tichu a v temnotě. Z toho také nejspíše vyplývá vyšší ochota lidí snášet a vydržet více než v běžném životě, kdy od spousty náročnějších „stinných“ témat jednoduše utečeme do zábavy nebo jiné aktivity, jak si všímá Rychlonožka.

/Zůstat s náročným prožitkem přináší své poklady/ Rychlonožka, s. 298: Tam byl člověk zavřený, takže jsem věděl, že těm myšlenkám neuteču, a bylo to dobře, myslím si, že jinak bych potom [bývalé] ženě nezavolal, že bych ty myšlenky nějak zapudil, třeba i nějakou činností. Ono to není lehký furt myslet na něco těžkýho, tam od toho neodejdete, nejde to.“

Někdo šel těmto náročným prožitkům i vysloveně naproti, jak popisuje například Ploutvička.

/Jít strachu a nepříjemnému naproti/ Ploutvička, s. 262: „Když o něčem nic nevím, něčemu nerozumím, něčeho se bojím, tak je asi nejlepší si to jít prohlédnout zblízka. A to jsem udělal...“

Vnímat strach či jiné nepříjemné myšlenky a pocity jako cenný signál, který má smysl více prozkoumat, je strategie známá z různých psychoterapeutických směrů (Jung, 2022; Poněšický, 2019). Když se něčeho bojíme, utíkáme před tím, často to odráží něco v naší duši a nelze dopředu říci, že je to něco, před čím máme opravdu utéci.

Mnoho lidí, včetně Pocahontas, zmiňovalo intenzivní prožívání strachu či úzkosti a proces zvládnání těchto nepříjemných stavů.

/Zvládnutí strachu/ Pocahontas, s. 274-5: „... Bála jsem se celý tři dny... asi to byl největší strach v mém životě. A vlastně to tělo, jak se s tím potom vyrovnalo a zažilo tu katarzi, to uvolnění, tak ze mě všechny ty strachy odpluly. A teď to má ten účinek, že kdykoliv se mi děje něco, co by ten strach mohlo vyvolat, mohlo být teoreticky nebezpečný, tak si vždycky vzpomenu na ten strach z dřívějšíka, ktorej sem překonala, ktorej vlastně odplul úplně sám, a už se tolik nebojím...“

Pro mne, jakožto terapeuta, je zajímavé, kolik lidí je překvapeno, že úzkost nebo jiný negativní prožitek nakonec ustoupí – když se danému procesu poddají a nebojují s ním. Tato strategie je ostatně i součástí mnohých technik pro překonání fobií a úzkostí (Brewer, 2022). Minimálně v tomto souboru respondentů se nezdá, že by to byla běžnější znalost.

Schopnost přijmout něco negativního (konkrétně stresující podnět) dobře ilustruje i zkušenost s hlučícím radiátorem, kterou uvádí Arbis.

/Změna pohledu na stresor, odevzdání se/ ARBIS, s. 143. „Ač byl květen, přišlo chladnější období a zaplo se topení. Opatrovník odjel na dva dny pryč, tak jsem tam byl bez toho kontaktu. (...) Bylo neuvěřitelné, jak mně to jako vadilo. Ten podnět stále proudící vody, čtyřadvacet hodin. A docela hlasitě. A bylo to i fyzicky nepříjemné, hodně velké stresor, až jsem se dostal do situace, že buď fakt odejdu, že už to přeruším. To byla hluboká krize. Fyzické projevy se týkaly bolesti hlavy. A neviděl jsem smysl, proč tam být dýl, nemůžu meditovat, nic nepřicházelo, jenom hlučení vody, která proudí v tom radiátoru nesmyslně dál a dál. To zaměstnávalo mou mysl strašně dlouho. Takže jsem si říkal, jestli to pro mě má pro mě přínos? Rozhodl jsem se, že to vydržím. Děj se co děj. Tak jsem se tomu odevzdal a to bylo úžasné. (...) Že jsem se naučil fakt přijmout to nevyhnutelné,

co přichází, a neutíkat od toho. To byla velká zkušenost. A potom se opatrovník vrátil a pak jsem ho požádal, jestli by mohl vypnout ten radiátor.“

Konec příběhu s radiátorem také poukazuje, že i když si na stresor zvykneme a už nás nestresuje, přesto můžeme být rádi, když je odstraněn. Nicméně každý stresor v životě nelze takto jednoduše eliminovat. Schopnost odevzdat se a zvyknout si na daný stav je cennou životní dovedností. Kdo si nezvykne, často mu nezbyvá než celoživotně trpět.

Během pobytu ve tmě se lidé mohou dostávat do změněného stavu vědomí, intenzivního prožívání denních i nočních snů, vizí a mohou se tak odkrýt různé souvislosti hluboce schované v našem nevědomí (Kalweit, 2006). Elihanoe se tak podařilo najít řešení letitého problému s angličtinou. Sice jí nějak rozuměla, ale i když pobývala déle v zahradě, nebyla stále schopna aktivně mluvit. Během pobytu měla vizi, že sestoupila do podzemního města nebo hrobky, kde našla příčinu problémů s angličtinou.

/Nalezení příčiny neschopnosti mluvit ve snové řeči/ *Elihanoe*, s. 186: „...já jsem tam psala na stěnu v hieroglyfech... zjistila jsem, že jsem zavřená v té hrobce a že tam leží vedle mě můj pán, já jsem se ho ptala: ‚Kdo jsi?‘ A von říkal: ‚Jsem tvoje láska a jsi tady, protože já jsem umřel, a teď ti dává ten odkaz, kterým bych já měla žít dál. Najednou se otevřely dveře a já říkám: ‚A proč se mnou nemůžeš mluvit?‘ A on mi říká: ‚Protože máš vyřízlý jazyk, ty nemůžeš mluvit.‘ (...) a já jsem jí chtěla říct, ať mne neškrť, že jsem její sestra, ale nemohla jsem jí to říct, protože jsem neměla jazyk... no, to jsou příběhy tam z těch dimenzí, to bylo úplně strašný, a to bylo dennodenně, co jsem tam zažívala... (...) A já jsem pak v té tmě zjistila - protože jsem Maďarka - že otec nám zakazoval doma mluvit jakýmkoliv jazykem - že odříznul ty jazyky. Měli jsme mluvit jenom maďarsky, a jakmile jsme začali mluvit jiným jazykem, tak bylo zle. A vono mě to hodilo v podstatě do té minulosti, že už tenkrát mi uřízli jazyk... (...) A nakonec po té tmě, kdy jsem vyšla ven, jsem odjela pracově na Kostariku... a já jsem najednou uměla anglicky. A najednou jsem na ně chrčila angličtinu.“

Během pobytu ve tmě mívají lidé dostatek času prozkoumat svůj život, a proto se někdy otevřou i staré rány a člověk tak dostane příležitost bolest znovu odžít, projevit potlačované emoce a ránu postupně lépe zacelit, jak o tom mluvil například Vilibald.

/Znovuprožití a hojení starých ran, traumat/ *Vilibald*, s. 327: „Ty rány, který se tam otevřely, ty traumata, který se ze mě vyplavily. Ale zároveň mně to hrozně pomohlo, že jsem se tím tak jako očistil... Já jsem se tam prostě smál na celý kolo, úplně jsem brečel smíchy. Nebo pak, když přišel ten pláč nebo něco, tak jsem si to taky tak prožil naplno - všechno je tam intenzivní, tam se to tak jako otevře. Nemáte žádný zábrany.“

Lidé procházející tmou často zmiňují (Kupka et al., 2019), že jim pomáhá, že člověk je u toho sám a nemusí se proto stydět za projevené emoce. Navíc u toho můžeme vypadat jakkoliv, být oblečení nebo nazí, kroutit se, jak chceme a máme čas na to vše prožít.

Pobyt ve tmě může pomáhat s rekapitulací života a být důležitým předělem mezi životními etapami, jak popisuje Doktor. Navíc i samotné úspěšné dokončení pobytu ve tmě může být kouskem do mozaiky našeho sebevědomí, že další etapu života také zvládneme.

/Rekapitulace života, předěl/ *Doktor*, s. 180-181: „...byl jsem prostě nasranej, jako kdyby hned na začátku bylo něco bloklého, jako kdybych si uvědomil, že jsem v pasti, v práci v životě, ten rozvod, jako že nemám žádný úkol nebo jakej je můj úkol... (...) Nebylo to vůbec příjemný (...) Teď

s odstupem to vnímám jako důležitější předěl. Podařilo se mi díky tomu odpoutat od manželky, přestat se toho vztahu držet. Vnitřně mně to posílilo. Získal jsem větší jistotu, že ty další věci zvládnou...“

Někteří lidé si během pobytu ve tmě vyjasnili své potřeby a dovedli se po něm lépe ostatním lidem doma i v práci vymezit.

/Vymezení se synovi a v práci/ Tarena, s. 313: Jsem odtud přijela, vyjasnila jsem si se synem, že už je dost velké, aby některý věci dělal sám, že bude přispívat na domácnost, že bude zařizovat tohle a tohle (...) Přišla jsem do práce, tam jsem řekla šéfovi a kolegovi, že se chci stěhovat, že chci kancelář sama pro sebe.

/Braní ohledu na sebe/ Jájinka, s. 197: Vyplynulo mi právě to, že řeším věci jiných. A že na to moje se nedostává, protože prostě dycky, když už na ně dojde, tak přijde zase někdo s nějakým požadavkem. A prostě potřebuju víc brát ohled na sebe. (...) Došlo mi, že neřeším ty svoje věci. Ono to tam někde zůstává, potom to buď vykrytalizuje tou bolestí hlavy, nebo něčím úplně jiným na té somatické úrovni...“

S vyjasněním potřeb, své pozice mezi lidmi, větší pravdivostí k sobě i k druhým, souvisí i určitá lehkost bytí, neřešení zbytečností, zjednodušení života, které popisuje například Ploutvička.

/Nebát se autenticky projevit, zjednodušení života/ Ploutvička, s. 264-5: „Já se rozhoduju, je to moje rozhodnutí, já za ně ponesu následky, neznamená to, že má člověk být bezohledný, ale na druhou stranu neudělat rozhodnutí, odložit ho, vyhýbat se rozhodnutí jen proto, co by ten tomu řekl, to je prostě špatně. To není altruismus, to je do určitý míry vlastně sobectví. Vy někoho utvrzujete v omylu, protože mu nechcete říct, že takhle už to nejde, já už nemůžu. A neřeknete to hlavně sám sobě, čili člověk lže sám sobě. Jedna z věcí, kterou jsem objevil mimo jiné i ve tmě, je, že nejlepší je říkat pravdu, lež vás stejně vždycky dřív nebo později dožene. (...) neřeším věci, který jsem předtím řešil, nechávám jim volný průběh, jsem liberálnější nebo ledabylejší, laxnější (...) Ale určitě jsem odhodil řadu balastu, myslím si, že zbytečností, který můžou komplikovat život mně i těm druhým.“

Tomuto tématu se věnuje kniha *Odvaha nebýt oblíbený* (Kišimi & Koga, 2017), kterou často používám ve své praxi. Tato kniha popularizuje životní dílo známého psychoterapeuta Alfreda Adlera. Když lidé lépe poznají své potřeby, více se starají o své „úkoly“ a méně přebírají zodpovědnost za úkoly druhých, často přichází právě zmiňovaná úleva, zjednodušení a zlehčení života. Zdá se, že mimo jiné právě terapie tmou, čas v ní, absence rušivých aktivit, lidem přináší cenný odstup a zastavení se a lepší udržitelnější nastavení vlastního života.

Jedním z nejčastěji zmiňovaných pozitivních přínosů terapie tmou bývá, že pobyt ve tmě lidem umožnil dospat se a zrelaxovat, a někomu dokonce přinesl i úzdravu těla.

/Odpočinek, relax/ Arbis, s. 142: „je to celkově úžasný relax. Nikdo neotravuje nějakými požadavky. Odpočnete si fyzicky, spánkový deficit se tam dá smáznout, regeneruje se tělo.“

/Zklidnění/ Doktor, s. 182: „No a potom asi tejdén, čtrnáct dnů prostě to proudilo, takovej nějaký zázrak, že já jsem byl klidnej jako želva i v práci jsem byl úplně někdo jinej.

/Uklidnění, zlepšení zdravotního stavu/ Marie, s. 233: „...jsem se zklidnila a moje zdravotní problémy asi byly nervového původu. To už mi říkala i moje obvodní lékařka, že jsem měla nějaký potíže se srdcem. Říkala, vy nejste typ na infarkt, u vás je to stres. A taky se to

potvrdilo, že od *té doby, co jsem vyšla, jsem přestala brát léky na zvýšené tlak* a ještě jsem tam měla další léky na srdce. Tak ty všechny léky jsem přestala brát...”

Posledním „pokladem“, který zmíním, je to, že velká část lidí po návratu z pobytu ve tmě vnímala v prvních hodinách až dnech svět jako mnohem krásnější a dokonalejší místo. To hezky ilustruje známý fakt, že když nám je nějaký smysl či něco jiného důležitého odebráno a pak nám to je vráceno, tak si toho máme tendenci po určité dobu více vážit (Helson, 1964; Suedfeld et al., 1990). Jsme potom blíže vnímání malých dětí, které se umí divit a pozorovat věci, jako by je viděly poprvé (ostatně je také poprvé často vidí).

/Nádhra světa/ Bambino, s. 157. „Když jsem jela domů vlakem, tak jsem koukala jak vyhlhlá z vejce, jak je ten svět nádherný... (...) si člověk váží té jednoduchosti, že je ten život jako - ta tma, to je paradoxní - ale že ho jakoby prozáří takovou jednoduchostí.“

/Znovuzrození/ Ploutvička, s. 265: „Ten závěr toho návratu na světlo, návratu zraku, vidění, ten má zřejmě symbolizovat znovuzrození, a opravdu je to hodně silnej zážitek... A řada z nás, kteří jsme tam byli, tak opravdu měla pocit, že je to znovuzrození. Představovali jsme si, že takhle nějak musí člověk vnímat, když se narodí, když projde těma porodními cestami, protože taky vylezá ze tmy vlastně na světlo...“

V další části tohoto textu se budu věnovat tématu, jak si pozitivní změnu udržet.

Proč se nedaří udržet změnu k lepšímu a co můžeme pro její udržení udělat

Většina lidí, kteří projdou pobytem ve tmě, uvádí nějakou změnu k lepšímu (Kalweit, 2006; Kupka et al., 2019; Suedfeld et al., 1990). Jak bylo uvedeno v předchozí části, nejde často jen o maličkosti.

V některých případech pozitivní změna nastane a bez větších problémů se udrží i v běžném životě, jak se to stalo mimo jiné Marii, která po pobytu ve tmě přestala brát léky na tlak a srdce (viz výše), a jak říká dále na s. 233: „...musím zaklepat, dosud [léky] neberu a srdce mám v pořádku“ nebo na s. 234: „Jsem mnohem klidnější a nepodléhám tolik nějakým emocím nebo náladám.“

Bohužel málokterý sebezkušnostní pobyt – zvláště tak krátkodobý – člověka spasí sám o sobě. Například Doktor, který si užíval, že je „klidnej jako želva“ (viz výše), popisuje na s. 182, že ho brzy vše znovu „převálcovalo“. Podobnou zkušenost jsem měl i já po měsíčním pobytu v Jižní Americe v *Centro Takiwasi*. Součástí sebezkušnostního programu pro terapeutky bylo užívání halucinogenní ayahuascy a také izolace v samotě a tichu v pralesi. Během celého pobytu jsem získal mnoho cenných vhledů a zklidnil svou duši. Nicméně podcenil jsem udržení změny po návratu do běžného života, v rámci rodinných a pracovních povinností. Brzy se stalo, že jsem na tom byl ještě hůře než před odjezdem do Peru.

Mnoho lidí zkrátka začne narážet na problém, jak si své „poklady“ dlouhodobě udržet nebo jak aplikovat poznatky do reálného světa, kde se vše má tendenci vracet ke starému známému – byť nevhodnému a nezdravému (Prochaska & Prochaska, 2016).

Základní problém je, že nejde jen o nás samotné. I systémy, jejichž jsme součástí, se změně brání – a mnohdy je překvapivě jedno, zda jde o změnu k lepšímu či horšímu (Dallos & Draper, 2015; Úlehla, 1999).

Změna ohrožuje systém, zvyklosti, status quo, kterému se všichni postupně přizpůsobili. Navíc ze změn a něčeho nového míváme strach, který má výraznou vrozenou evoluční složku (Heath & Heath, 2011; Pasz & Plechatá, 2020; Rowe, 2003). Nové může být potenciálně nebezpečné – možná i více než to, co již známe. A tak raději setrváváme ve starém známém vnitřním či vnějším „žaláři“ (Rowe, 2003).

V následujícím textu se pokusím osvětlit, proč se nedaří změnu udržet. Jako základní rámec využiji tzv. transteoretický model změny (Neusar, 2022; Prochaska et al., 2018; Prochaska & DiClemente, 1983).

Jelikož je to model běžně používaný u nás (nejen v adiktologii) a jeho detailnější popis je dostupný ve výše uvedených publikacích, pouze jej stručně představím (u termínů používám překlady z Neusar, 2022).

Model pracuje s typickými fázemi změny a vhodnými nástroji pro každou z nich. I když lidé ne vždy postupují po daných fázích a někdy je přeskakují či se vracejí zpět, v praxi se tento model osvědčuje – dobře se s ním pracuje a má silnou teoretickou i empirickou podporu (Krebs et al., 2019).

První fází je tzv. *předzvažování* (precontemplation), kdy ještě lidé nejsou připraveni na změnu a typicky o ní odmítají uvažovat nebo vše přijímají pouze „na oko“, jelikož jsou k tomu nuceni okolím. Druhou fází je *zvažování* (contemplation), kdy lidé již o změně uvažují, ale také je dosti častá určitá ambivalence, neboť změna málokdy přichází i bez určitých ztrát. Třetí fází je *příprava* (preparation), kdy se lidé připravují na změnu, sbírají potřebné zdroje a zvažují strategie, jak jí dosáhnout. Čtvrtou fází je *akce* (action), čili chvíle, kdy dochází k samotné změně (např. přestali jsme kouřit). Pátou fází je *udržení* změny (maintenance), nebo možná by bylo přesnější používat *udržování* změny, neboť jde často o dlouhodobou aktivitu, ne-li celoživotní, kdy se musíme zkrátka stále snažit změnu udržet. Poslední fází je *ukončení* (termination). Ta je definována tak, že již nemáme žádnou tendenci, bažení navracet se do původního, a změna je trvalá bez relapsů (Prochaska et al., 2018). Tato fáze bývá často vynechávána, protože u mnoha obtíží jde spíše o celoživotní snahu udržet změnu než o její definitivní ukončení.

Terapie tmou i jiné silné zážitky (např. halucinogenní ayahuasca, více viz Kavenská, 2013; Rumlerová, 2021; holotropní dýchání, více viz Grof & Grof, 2011; či pobyty v přírodě, více viz Miyazaki, 2018), mohou natolik vyburcovat naše emoce a myšlenky, že můžeme velmi rychle přeskočit z fáze *předzvažování* či *zvažování* do *akce*, což výstižně popisuje Rybaba, s. 379: „...terapie tmou byl kopanec, a velký kopanec k tomu, abych začala s tím něco dělat.“

Náhledy a impulzy ke změně mohou být velmi užitečné, nicméně snadno můžeme propadnout falešnému optimismu, že změna je jednoduchá a bez zásadnějších ztrát, a můžeme tak podcenit fázi *přípravy* či fázi *udržování*, což následně zvýší pravděpodobnost relapsu (Prochaska et al., 2018).

Intenzivní emoční prožitky z terapie tmou poskytují cennou energii pro iniciaci změny. Heath a Heath (2011) upozorňují, že bez emočního náboje bývají zásadnější změny značně obtížné. Emoce však představují pouze jednu složku rozhodovacího procesu, a nesmíme zapomínat na racionální uvažování, které je pro fázi *přípravy* podobně zásadní. Kahneman (2012) proto při závažných rozhodnutích navrhuje využít premortem

analýzu – tedy představit si nejhorší možný scénář selhání včetně možných příčin, které k tomu mohly vést. Tento přístup kompenzuje naši vrozenou tendenci k přehnanému optimismu při odhadování budoucnosti a umožňuje nám potenciální rizika nejen identifikovat, ale také přijmout preventivní opatření.

Zatímco pobyt ve tmě probíhá v izolaci (někdy s občasnou podporou průvodce), příprava významných životních změn vyžaduje širší perspektivu. Po skončení pobytu ve tmě je proto užitečné plánované změny konzultovat například s lidmi, kteří podobnou změnou již prošli, s důvěryhodnými osobami schopnými konstruktivní kritiky či odborníky. Někdy také pomůže konzultace s právníkem, která nás může zbavit zbytečných starostí, co všechno by se mohlo stát, a realisticky se dozvíme možná rizika. Tyto konzultace by měly pomoci zvážit rizika a ztráty spojené se změnou, a také pomoci vybrat tu nejvíce vhodnou strategii vedoucí ke kýžené změně. Ne každá strategie je podobně efektivní. Navíc každý máme své specifické důvody, které změně bránily či stále brání (Kišimi & Koga, 2017; Prochaska & Prochaska, 2016).

Mnohé změny vyžadují shromáždit naše zdroje, nebo si je postupně vybudovat. Může jít o finance, ale také o místo, kde budeme bydlet, když odejdeme z domu, o to, kdo nám pomůže se stěhováním apod. Náhlé změny bez dostatečných zdrojů a podpory mohou skončit fiaskem.

Svým klientům velmi doporučuji mít u sebe tzv. „KPZ“, která odkazuje na „kápézetku“. Nicméně v tomto případě KPZ neznamená „krabíčka poslední záchrany“, ale „kartička poslední záchrany“. Tato kartička obsahuje například důvody, proč je změna důležitá (připomene nám náš záměr, když nad ním začneme pochybovat); jména lidí, kteří nás mohou naživo či po telefonu vyslechnout, když budeme na vážkách nebo se budeme bát; jaké aktivity nás uklidňují, co dobrého můžeme jíst či pít apod. Tato kartička může být uložena v mobilu. Ostatně jakou jinou věc nosíme neustále u sebe. Důvodem pro vytvoření KPZ je, že zejména náročnější změny často přinášejí různé testy naší rozhodnosti, a ve stresu máme tendenci jednat zkratkovitě a rychle se vrátit k původnímu, často toxickému chování a obvykle nás ani nenapadne, co například dělat místo velké chuti na pivo – můžeme jít např. do sauny nebo zavolat naší kamarádce, která procházela něčím podobným.

Součástí KPZ by měl být i záložní scénář pro případ neúspěchu (relapsu). Komu můžeme otevřeně a bez odsouzení situaci přiznat? Čím rychleji se po nezdaru vrátíme do přípravné fáze, tím lépe. Do plánu je vhodné zahrnout i časový limit, do kdy informujeme danou osobu o případném selhání.

Kromě příliš urychlené akce se může stát, že energii ke změně postupně ztratíme, nebo se změny – ač nutné – začneme bát a budeme ji odkládat na neurčito. V takovém případě doporučuji zvážit následující:

- a) Postupovat po drobných krocích. Rozdělení změny na více menších, postupných úkolů pomáhá předcházet přehlcení. Heath a Heath (2011) používají metaforu jezdce (racionální mysl) sedícího na slonovi (emoce, návyky, automatismy, pudové reakce). Když slon pocítí strach, jezdec jej nedokáže ovládnout, protože slon má mnohem větší sílu a váhu. Proto jsou menší kroky strategicky výhodnější, slon se jich nebojí,

- dokonce to může být určitá výzva. Začít například pouze uvažováním o eventuálním rozchodu, následně podnikat drobné kroky směrem k nezávislosti atd. Po realizaci několika takových kroků se výsledná změna už nejeví jako tak velký krok.
- b) Úprava prostředí. Upravit naše prostředí tak, aby nám co nejméně připomínalo „staré chování“ (Prochaska et al., 2018). Pokud chceme přestat pít alkohol, neměli bychom mít doma lahve alkoholu (ani pro návštěvy). Není možné navrhnout setkání s přáteli i někde jinde, než v hospodě? S jedním kamarádem se například setkáváme v čajovně a vždy mě příjemně překvapí, že i když přijdu domů z „večírku“, mám zcela čistou hlavu, což je velmi příjemné. Jinými slovy je třeba co nejvíce usnadnit žádoucí chování, a naopak ztížit to nežádoucí (Clear, 2019).
 - c) Určit si konkrétní termín. Je to běžná zkušenost – bez jasně vymezeného časového limitu věci často zůstávají neuskutečněné (Prochaska & Prochaska, 2016). Řada problémů postrádá přirozený okamžik řešení. Situace se zhoršuje pozvolna, takže ideální okamžik nemusí přijít vůbec.
 - d) Sdílet svůj úmysl druhým (Prochaska et al., 2018). Záleží na povaze zamýšlené změny. Svůj záměr sdělíme výhradně s důvěryhodnými osobami. Například při plánovaném odchodu z firmy, kde hrozí dramatická reakce šéfa, je vhodné informovat pouze několik nejbližších, kteří naši změnu podporují. Je důležité nebyť na to sám, nicméně nekritické sdílení s kýmkoliv může změnu problematizovat.
 - e) Nachystat se na „zákrok“. Prochaska et al. (2018) používají termín „operace“, protože v období realizace se změna musí stát naší hlavní prioritou, stejně jako prioritou našich podporovatelů. Nebude prostor věnovat se jiným aktivitám. Vyléčení, zlepšení situace, únik atd. se musí dočasně stát jediným cílem.
 - f) Naučit se novým dovednostem. Velmi často je nutné se i něco nového naučit (Prochaska & Prochaska, 2016). Jak se budeme uklidňovat, když přestaneme kouřit? Naučili jsme se relaxační techniky, které nám fungují, i když je stres větší?

Podle čeho můžeme poznat nedostatečnou přípravu? Například v naší strategii příliš spoléháme na vůli – ta se velmi lehce přetíží (Heath & Heath, 2011; Kahneman, 2012). Dále můžeme mít příliš abstraktní plány. Až když začneme konkretizovat jednotlivé kroky, dojde nám, že jsme to nedomysleli (Prochaska & Prochaska, 2016). Dále velmi podceňujeme čas potřebný na změnu (Poněšický, 2019). Nebo podceňujeme averzi ke ztrátě našeho původního života (Kahneman, 2012). Jakákoli změna, i ta vedoucí k lepšímu životu, znamená určité ztráty, na které je dobré se připravit.

Nejtěžší fází, nejen u lidí procházejících terapií tmou, bývá obvykle fáze *udržení*. Prochaska a Prochaska (2016) stanovují, že začíná šest měsíců po provedení změny a dále. V této fázi už nás nikdo nepoplácává po zádech, jak jsme skvělí, jako ve fázi *akce*. Změnu už okolí často bere jako samozřejmost, nikdo nás nechválí a nešetří tolik jako v časech velkých změn. Navíc se ukáže, jak důkladná byla *příprava*, byť se samozřejmě nedá připravit úplně na vše.

Ve fázi *udržování* se často stává, že nám původní chování, ať už to bylo cokoli, něčím chybí. Například někteří lidé závislí na alkoholu mi v období abstinence říkávají, že svět už není tak barevný, a že sami nejsou tak oslniví a vtipní. Tvrdí, že jim alkohol dával

i křídla. Ukázkovým příkladem je úvodní scéna filmu *Chlast* (2020). Nebo u toxických vztahů mohla některá složka (například sexualita) fungovat. Určité ohlížení se zpět nastává téměř vždy a je přirozenou reakcí na to, že jsme se vydali jedním směrem a jiný opustili.

V takových chvílích pomáhá připomínat si argumenty pro změnu. Je důležité u sebe mít svou KPZ, ale kromě toho si můžeme argumenty pro náš nový život napsat i někam na lednici, na úvodní obrazovku mobilu, ať je máme neustále na očích. Snadno můžeme propadnout dojmu, že původní stav byl sice špatný, ale současný je ještě horší – původní sice nemuselo být dobré, ale bylo známé. I na vězení se dá zvyknout, a může nám dokonce chybět (Rowe, 2003).

I v této fázi je velmi důležitá síť lidí, kteří naši změnu podporují (Prochaska & Prochaska, 2016). Také bývá podle autorů často nutné alespoň dočasně omezit kontakt s těmi, kteří naši změnu problematizují. Potřebujeme se udržet na naší cestě a zažívat, co pozitivního nám přináší. Nezačínat filozofovat, že každá změna má i svou stinnou stránku. Pokud to jde, sdílíme své pochybnosti a trable s více lidmi, ať nepřetížíme jeden vztah. Někteří lidé mají tendenci pochybovat i dlouhé měsíce či roky, a to může být na jeden vztah příliš.

Změnit se a udržet změnu k lepšímu jsou dvě dosti odlišné dovednosti. Metaforicky se to dá připodobnit tomu, jak vyděláváme peníze (Housel, 2022). Určitým riskováním v rámci podnikání či výhrou ve sportce můžeme přijít ke slušným penězům, nicméně abychom si tyto peníze udrželi, tak to vyžaduje zcela jiné schopnosti – určitou usazenost, zbytečně neriskování a až skoro paranoii k čemukoliv, co slibuje ještě větší a snadné zisky.

Mnoho lidí v řádu týdnů až měsíců propadá falešné sebedůvěře, že už změnu dobře zvládli (Prochaska & Prochaska, 2016). I nadále proto doporučuji se některým místům, lidem a aktivitám na nějaký čas a někdy i navždy, vyhýbat, ať zbytečně brzy netestujeme sílu naší vůle. Ono ji stejně někdo nebo něco dříve či později prověří. Jak si, věřím, mnoho čtenářů vyzkoušelo, vůle má své limity, zejména když jsme unavení nebo ve stresu. Možná jednou dvakrát vydržíme v hospodě s nealko pivem, ale po čase nám může začít alkohol chybět, a pohled na ostatní, jak si dávají náš oblíbený nápoj, může být příliš náročný.

Podobně žít s bývalým partnerem pod jednou střechou může být sice ekonomicky výhodné a nemusí znamenat rozpad rodiny, ale většina lidí to nezvládne, protože bývalý partner neustále připomíná naše selhání i krásné chvíle, které jsou minulostí, a konflikty se obvykle stupňují (Emery, 2012; Masheter, 1997). Navíc proces truchlení nad ztrátou partnerství a úplné rodiny vyžaduje určitý odstup, který je v přílišné blízkosti v rámci jedné domácnosti velmi obtížný, ne-li nemožný (Kübler Rossová & Kessler, 2013).

Prochaska a Prochaska (2016) také zmiňují, že velkým problémem bývá přílišná vina. I když jsme změnu zvládli, pořád se viníme za naše staré činy, za naše „staré špatné já“. To pak může vést k celkové demoralizaci a pocitu, že jsme špatní lidé, že ani změna neměla smysl, což často končí návratem k původnímu životu. Občas cítit vinu je v pořádku. Vina však není jen důsledkem toho, že něco bylo špatně. Je také do určité míry automatickou reakcí, když překročíme určité zvyklosti, i když byly špatné (Staples, 2016). Příliš silné a dlouhé prožívání viny nás okrádá o energii, kterou potřebujeme pro udržení změny.

Doživotní udržování nás může stát jisté úsilí, ale pokud víme, proč to děláme a co dobrého nám nový život přináší, může to stát za to (Prochaska & Prochaska, 2016). Jak

s troškou nadsázky píše Rowe (2003, s. 302): „Abychom zůstali na cestě osvětlení, musíme si být vědomi, jak jednáme.“ Toto vědomí může spotřebovávat určitou energii, ale zároveň nám umožňuje zůstat na naší cestě. Každý by si jistě přál, aby problém úplně zmizel a nepřinášel potíže (došlo k *ukončení*), ale tak to v životě vždy nechodí. I když si musíme do konce života na něco dávat pozor a něco si odpírat, neznamená to, že budeme žít špatný život. Jednoduše musíme jistá omezení přijmout jako stav věcí a uvědomit si, že mnoho jiných věcí můžeme dělat dál. Je možné se zaměřit pouze na to, co nefunguje a nejde, co si už nemůžeme dopřát. Nebo můžeme objevit celý svět toho, co se stále dá dělat, a dokonce mnozí lidé naleznou mnoho nového, co jim jejich handicap umožní objevit (více např. viz Kübler Rossová & Kessler, 2013).

Pokud dojde k *relapsu*, neměl by být demonizován, ale považován za klopýtnutí na cestě ke změně (Prochaska et al., 2018). Autoři zdůrazňují, že se má o možnosti relapsu mluvit dopředu, aby člověk, který selže, neprožíval příliš viny a dokázal relaps nezatoulkat a začít brzy nový cyklus změny. Během každého relapsu se o sobě naučíme něco nového a zjistíme, jak se lépe připravit. Podle autorů pouze asi 5 % lidí projde změnou bez jediného selhání.

Změna není cílem, ale prvním krokem

Vše výše uvedené se týkalo tématu změny vyvolané pobytem ve tmě a opomíjelo fakt, že samotná změna není cílem. Cílem bývá například spokojenější, smysluplnější nebo zdravější život. Tohoto faktu si všímá psycholog a terapeut Dalibor Špok (2020): „Hloubku nenajdeme ve změně. Hloubku a kvalitu najdeme ve struktuře, opakování, rutině, které nám umožní stoupat výše. První stolařův stůl ani první kuchařův guláš není nikdy nejlepší, i když ho může nejvíce ‚bavit‘. Teprve dvoustý padesátý stůl – přesně ten, při jehož tvorbě je už unavený a možná i rozmrzelý a přemýšlí nad vším jiným, než že by ho fotil na Instagram – bude teprve kvalitní, skvělý, mistrovský.“

Možným pohledem na cíl nemusí být nalezení správného místa, partnera či práce, ale ochota zůstat na daném místě. Zůstat, i když už to není zábavné ani růžové – udržet určitý řád života (Poněšický, 2025). Skutečná hloubka, smysl a láska přicházejí obvykle až po určité době. Jak o tom píše Erich Fromm (2017) ve své slavné knize *Umění milovat*: hluboká láska není statický pocit, ale aktivní dovednost, která vyžaduje disciplínu, soustředěnost, trpělivost a překonání vlastního narcismu. Počáteční zamilovanost je často iluzorní a povrchní, zatímco skutečná láska přichází až tehdy, když druhého poznáme v jeho či její jedinečnosti, překonáme počáteční projekce a rozvineme schopnost dávat, nejen brát. Změna k lepšímu je pouze prvním krokem na cestě k hlubšímu, smysluplnějšímu životu. Přeji hodně štěstí!

Literatura:

- Brewer, J. (2022). *Život bez úzkosti*. Audiolibrix.
- Clear, J. (2019). *Atomové návyky*. Jan Melvil.
- Dallos, R., & Draper, R. (2015). *An introduction to family therapy: Systemic theory and practice* (4th ed.). Open University Press.
- Emery, R. E. (2012). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Fromm, E. (2017). *Umění milovat*. Portál.
- Grof, S., & Grof, C. (2011). *Holotropní dýchání*. Holos.
- Heath, C., & Heath, D. (2011). *Proměna: Jak věci změnit, když je změna zdánlivě nemožná*. Jan Melvil.
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. Harper and Row.
- Holmes, T. (2013). *Inner Active Cards for Parts Work*. Backwood Press. www.inneractivecards.com
- Housel, M. (2022). *Psychologie peněz: Nadčasové poznatky o bohatství, hamižnosti a štěstí*. Aurora.
- Jeffrey, S. (2025, 10). A Beginner's Guide to Jungian Shadow Work: How to Integrate Your Dark Side. <https://scottjeffrey.com>. <https://scottjeffrey.com/shadow-work/>
- Jung, C. G. (1979). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self* (2nd ed.). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (2022). *Psychoterapeutická praxe*. Fontána.
- Kahneman, D. (2012). *Myšlení: Rychlé a pomalé*. Jan Melvil.
- Kalweit, H. (2006). *Dunkeltherapie*. Eminent.
- Kavenská, V. (2013). *Tradiční medicína Jižní Ameriky a její využití v psychoterapii*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- King, S. (2017). *Danse Macabre: Svět hororu*. Pavel Dobrovský – BETA.
- Kišimi, I., & Koga, F. (2017). *Odvaha nebyť oblíbený*. Pavel Dobrovský – BETA.
- Kjellgren, A., Lyden, F., & Norlander, T. (2008). Sensory Isolation in Flotation Tanks: Altered States of Consciousness and Effects on Well-being. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1577>
- Konijnendijk, C. C. (2018). The Forest of Fear. In C. C. Konijnendijk, *The Forest and the City* (s. 37–50). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75076-7_3
- Krebs, P., Norcross, J. C., Nicholson, J. M., & Prochaska, J. O. (2019). Stages of Change. In J. C. Norcross & B. E. Wampold (Eds.), *Psychotherapy Relationships that Work* (s. 296–328). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843960.003.0010>
- Kübler Rossová, E., & Kessler, D. (2013). *Lekce života*. Jota.
- Kupka, M., Malůš, M., & Charvát, M. (2019). *Terapie tmou: Katamnestická studie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Levos, J., & Zacchilli, T. L. (2015). Nyctophobia: From Imagined to Realistic Fears of the Dark. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 20(2), 102–110. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN20.2.102>
- Masheter, C. (1997). Healthy and Unhealthy Friendship and Hostility between Ex-Spouses. *Journal of Marriage and the Family*, 59(2), 463. <https://doi.org/10.2307/353483>
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku: Lesní terapie pro zdraví a relaxaci*. Grada.
- Neusar, A. (2022). Možnosti podpory změny k lepšímu. In *Česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Sborník odborných příspěvků*. (s. 188–199). Univerzita Palackého. <https://doivup.upol.cz/pdfs/doi/9900/05/5000.pdf>
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483–522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>
- Pasz, J., & Plechatá, A. (2020). *Normální šílenství: Rozhovory o duševním zdraví, léčbě a přístupu k lidem s psychickým onemocněním*. Host.

- Phillips, T. (Režisér). (2019). *Joker* [Film]. Warner Bros. Pictures.
- Poněšický, J. (2019). *Proces změny v dynamické psychoterapii a psychoanalýze*. Triton.
- Poněšický, J. (2025). *Řád života*. Triton.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2018). *Změna k lepšímu*. Portál.
- Prochaska, J. O., & Prochaska, J. M. (2016). *Changing to Thrive*. Hazelden Publishing.
- Rowe, D. (2003). *Depression: The Way Out of Your Prison* (3rd ed.). Psychology Press.
- Rumlerová, T. (2021). Psychologie zdraví a nemoci z pohledu tradiční amazonské medicíny. In L. Jochmannová & T. Kimplová (Eds.), *Psychologie zdraví* (s. 351–370). Grada.
- Samson, D. R., & Nunn, C. L. (2015). Sleep intensity and the evolution of human cognition. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews, 24*(6), 225–237. <https://doi.org/10.1002/evan.21464>
- Staples, L. H. (2016). *Vina. Prométheovský úděl*. Portál.
- Suedfeld, P., & Bow, R. A. (1999). Health and therapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation therapy (REST). *Psychology & Health, 14*(3), 545–566. <https://doi.org/10.1080/08870449908407346>
- Suedfeld, P., Turner, John. W., & Fine, T. H. (Eds.). (1990). *Restricted Environmental Stimulation*. Springer-Verlag.
- Špok, D. (2020, srpen 11). Opustit svá malá štěstí. psychologie.cz. <https://psychologie.cz/opustit-sva-mala-stesti/>
- Úlehla, I. (1999). *Umění pomáhat*. SLON.
- Urbiš, A. A. (2012). *Terapie tmou*. Alpress.
- Vinterberg, T. (Režisér). (2020). *Chlast* [Film]. Nordisk Film.
- Wiessner, P. W. (2014). Embers of society: Firelight talk among the Ju/'hoansi Bushmen. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(39), 14027–14035. <https://doi.org/10.1073/pnas.1404212111>
- Zweig, C., & Abrams, J. (Eds.). (1991). *Meeting the shadow: The hidden power of the dark side of human nature*. J. P. Tarcher.
- Zweig, C., & Wolf, S. (1997). *Romancing the shadow: Illuminating the dark side of the soul*. Ballantine Books.

Korespondenční autor: Mgr. Aleš Neusar, Ph.D., Katedra psychologie, Filozofická fakulta OU, Ostrava, Česká republika, Email: E-mail: ales.neusar@osu.cz, ORCID: 0000-0001-9574-7761

Neusar, A. (2025). Světlo zrozené ze tmy: O terapii tmou a udržitelné změně. *Psychologie a její kontexty, 15* (1), 5–19. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2025.15.0001>