



PRAKTIKUM SEBADIAGNOSTIKY

Päť ženských archetypov

ktorá energia je u vás oslabená

DIEVČATKO · MILENKA · MATKA · KRÁĽOVNÁ · ČARODEJNICA

Každá žena v sebe súčasne nesie päť archetypálnych energií — a každá z nich zodpovedá za inú oblasť života: radosť, zmyselnosť, starostlivosť a hranice. Tento praktikum vám pomôže uvidieť, ktorá z nich teraz potrebuje vašu pozornosť.

Bezplatný materiál pre samostatnú prácu · Založené na jungiánskom modeli ženských archetypov

Ako používať tento praktikum

V hlbinej psychológii sa hovorí, že v každej žene súčasne žijú päť základných archetypálnych energií — Dievčatko, Milenka, Matka, Kráľovná a Čarodejnica. Každá z nich zodpovedá za inú oblasť života. Keď je všetkých päť energií v zdroji a navzájom sa podporujú — žena sa cíti celistvá.

Keď jedna z energií „oslabne“ (chýba) alebo skĺzne do tieňa (prejaví sa v skreslenej, „mínusovej“ podobe) — pociťuje sa to ako konkrétny, rozpoznateľný problém: chaos vo vzťahoch, vyhorenie zo starostlivosti o iných, neschopnosť oddychovať, alebo naopak — neschopnosť udržať štruktúru a hranice.

Každá energia má tieňový („mínus“) a zdrojový („plus“) pól. Nie je to „zlá“ a „dobrá“ časť — je to ten istý potenciál, ktorý je buď zablokovaný a prejavuje sa skreslene, alebo voľne prúdi a pracuje vo váš prospech.

Prečítajte si opis každého archetypu, úprimne odpovedzte na otázky sebadiagnostiky (ohodnotte každé tvrdenie na škále od 0 do 3, kde 0 — „vôbec nie o mne“, 3 — „veľmi o mne“), spočítajte súčet za každý blok a pozrite si súhrnnú tabuľku na konci praktikumu.

HODNOTIACA ŠKÁLA



Dôležité. Toto je nástroj na sebaopozorovanie a prácu s psychológom, nie klinický diagnostický test ani náhrada konzultácie s odborníkom.

„Keď viete, ktorá energia je oslabená — viete, kde začať.“



ARCHETYP 01

Dievčatko

energia radosti, hry a spontánnosti

Za čo zodpovedá: schopnosť radosť sa z maličkostí, hrať sa, tvoriť bez cieľa „predať“ výsledok, byť zaujímavá sama sebe, dôverovať životu, prijímať starostlivosť a darčeky, ľahkosť, spontánnosť, spojenie s vnútorným dieťaťom.

MÍNUS / OSLABENÁ ENERGIA

- infantilnosť, pozícia obete
- „nech to za mňa niekto vyrieši“
- vrtošivosť, hysterie kvôli maličkostiam
- odmietanie dospelých rozhodnutí a zodpovednosti
- alebo naopak — úplná absencia radosti, „predčasne stará“, nevie sa hrať a oddychovať

PLUS / V ZDROJI

- spontánnosť, ľahkosť, humor
- zvedavosť na život a nové veci
- tvorivosť pre proces, nie pre výsledok
- schopnosť prijímať pomoc a darčeky
- dôvera v život, schopnosť oddychovať bez pocitu viny

Keď je Dievčatko v mínuse a nablízku nie je zdrojová Kráľovná (hranice) či Matka (starostlivosť) — žena buď zostáva v detských reakciách a čaká, že sa za ňu „dospelý“ postará, alebo si naopak zakazuje akúkoľvek ľahkosť a žije v neustálom „musím“.

SEBADIAGNOSTIKA

- | | |
|---|------|
| 1. Už dávno som neurobila nič „len tak pre potešenie“, bez praktického cieľa. | 0123 |
| 2. Ťažko prijímam pomoc, darčeky či komplimenty — chcem sa hneď „odvdačiť“. | 0123 |
| 3. V zložitých situáciách čakám, že zodpovednosť prevezme niekto iný. | 0123 |
| 4. Zriedka si dovoľím spontánnosť — všetko je naplánované a „správne“. | 0123 |
| 5. Malé neúspechy vo mne vyvolávajú neprimerane silnú urazenosť či hysterku. | 0123 |
| 6. Nepamätám si, kedy som sa naposledy úprimne hrala, robila hlúposti či smiala do síz. | 0123 |

Čím vyššie skóre — tým viac táto energia potrebuje podporu.



ARCHETYP 02

Milenka

energia zmyselnosti, magnetizmu a „nákazlivosti“

Za čo zodpovedá: zmyselnosť, telesnosť, schopnosť cítiť potešenie, príťažlivosť, tvorivé sebavyjadrenie, charizma — tá istá „nákazlivosť“, schopnosť zapáľovať a inšpirovať iných svojou energiou a teplom.

MÍNUS / OSLABENÁ ENERGIA

- hysterickosť, dramatizácia pocitov
- zvädzanie ako manipulácia, nie úprimnosť
- žiarlivosť, potreba neustáleho potvrdzovania vlastnej hodnoty
- emocionálna nestabilita, „hojdačka“ nálad
- sexualita sa využíva na získanie lásky alebo moci

PLUS / V ZDROJI

- charizma, magnetizmus, „nákazlivosť“ v dobrom zmysle
- schopnosť cítiť potešenie a rozkoš
- úprimná zmyselnosť, kontakt s vlastným telom
- tvorivé sebavyjadrenie, schopnosť inšpirovať
- pocit vlastnej príťažlivosti bez potreby to dokazovať

Ak sa Milenka v mínuse (hysterickosť) objaví bez opory o Kráľovnú (štruktúru a hranice), tá istá „nákazlivosť“ prestáva byť zdrojom a začína rozkolísavať všetko okolo — vo vzťahoch, v práci, v rodine nastáva chaos: drámy, nepredvídateľné reakcie, emocionálne hojdačky, ktoré unavujú samu ženu aj jej okolie.

SEBADIAGNOSTIKA

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Je pre mňa ťažké cítiť potešenie bez pocitu viny. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Všímam si, že si robím drámu, aby som upútala pozornosť alebo získala potvrdenie lásky. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Moje sebavedomie výrazne závisí od toho, či ma považujú za príťažlivú. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Často cítim žiarlivosť alebo úzkosť vo vzťahoch bez zjavného dôvodu. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Je pre mňa ťažké cítiť a vyjadrovať zmyselnosť bez hanby či napätia. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Moja nálada sa môže počas dňa prudko meniť bez jasného dôvodu. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Čím vyššie skóre — tým viac táto energia potrebuje podporu.



ARCHETYP 03

Matka

energia starostlivosti, opory a schopnosti pustiť

Za čo zodpovedá: schopnosť starať sa — o deti, partnera, projekty, samu seba; bezpodmienečná podpora a teplo. Zrelá Matka však vie byť aj „mamou“ (splynúť, živiť, objímať), aj „macochou“ (pustiť, oddeliť, udržať hranice) — podľa toho, čo je práve potrebné.

MÍNUS / OSLABENÁ ENERGIA

- hyperstarostlivosť, „dušivá“ láska
- obetavosť, „všetko dávam pre iných“
- obviňovanie druhých z nedostatočnej vďačnosti
- neschopnosť pustiť (dieťa, partnera, situáciu)
- alebo naopak — chladná, odťažitá „zlá macocha“, ktorá neposkytuje teplo a podporu

PLUS / V ZDROJI

- vrelá, bezpodmienečná starostlivosť bez straty seba v druhom
- schopnosť podporiť pri zachovaní vlastných hraníc
- schopnosť včas pustiť a dať priestor na rast
- starostlivosť o seba rovnako ako o iných
- flexibilita: kde treba — objat', kde treba — udržať hranicu

Matka, ktorá vie byť len „mamou“ (len splynutie a starostlivosť), riskuje, že vedľa seba vychová závislého, infantilného človeka — partnera či dieťa. Matka, ktorá vie byť len „macochou“ (len odstup a nároky), necháva druhých bez tepla. Zdrojová Matka vedome prepína medzi týmito dvoma úlohami podľa situácie.

SEBADIAGNOSTIKA

1. Je pre mňa ťažké odmietnuť blízkych, aj keď ma to vyčerpáva.	0	1	2	3
2. Cítim vinu, keď oddychujem alebo sa starám o vlastné potreby.	0	1	2	3
3. Je pre mňa ťažké pustiť kontrolu nad dospelými rozhodnutiami detí či partnera.	0	1	2	3
4. Často sa cítim využívaná alebo podceňovaná tými, o ktorých sa starám.	0	1	2	3
5. Je pre mňa ťažké prejavovať teplo a podporu otvorene, bez odstupu.	0	1	2	3
6. Starám sa o iných oveľa viac než o seba.	0	1	2	3

Čím vyššie skóre — tým viac táto energia potrebuje podporu.



ARCHETYP 04

Kráľovná

energia hraníc, poriadku, stratégie a zodpovednosti

Za čo zodpovedá: zdravé hranice, schopnosť vybudovať štruktúru a poriadok vo svojom „kráľovstve“ — doma, v práci, vo vzťahoch; strategické myslenie, schopnosť prijímať rozhodnutia a niesť za ne zodpovednosť, dôstojnosť a pokojná sebavedomá prítomnosť.

MÍNUS / OSLABENÁ ENERGIA

- tyrania, nadmerná kontrola, „železná lady“ bez srdca
- rigidita, perfekcionizmus, neschopnosť flexibilne reagovať
- chladnosť, izolácia od druhých
- tvrdosť pre tvrdosť samu
- alebo naopak — úplná absencia hraníc, chaos, „všetci ma využívajú“

PLUS / V ZDROJI

- jasné, pokojné hranice bez agresie
- schopnosť vybudovať štruktúru a poriadok
- strategické videnie, schopnosť plánovať dopredu
- pokojná sebadôvera a dôstojnosť
- schopnosť prijímať rozhodnutia a niesť zodpovednosť

Kráľovná je energia, ktorá „drží“ všetky ostatné tri. Bez nej sa zdrojová Milenka mení na chaos drám, zdrojové Dievčatko na nezodpovednosť a zdrojová Matka na obetavosť bez hraníc. Práve Kráľovná premieňa živé, spontánne impulzy ostatných archetypov na stabilnú, riadenú štruktúru života.

SEBADIAGNOSTIKA

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Je pre mňa ťažké povedať „nie“, aj keď je to potrebné. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Buď všetko nadmerne kontrolujem, alebo naopak nechávam dôležité veci na náhodu. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Je pre mňa ťažké plánovať dopredu a držať sa vlastnej stratégie. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Ľudia často porušujú moje hranice a ja to dlho znášam. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Cítim sa buď ako tyran pre seba a druhých, alebo úplne bezmocná. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Je pre mňa ťažké prijímať rozhodnutia a potom za ne pokojne niesť zodpovednosť. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Čím vyššie skóre — tým viac táto energia potrebuje podporu.



ARCHETYP 05

Čarodejnica

energia intuície, hĺbkky a transformácie

Za čo zodpovedá: kontakt s nevedomím, intuícia, skrytá múdrosť, schopnosť transformovať sa a transformovať, práca s cyklami — začiatkami a koncami, spojenie s prírodou a vlastnými inštinktmí, osobná sila, ktorá nepotrebuje vonkajšie potvrdenie ani súhlas.

MÍNUS / OSLABENÁ ENERGIA

- manipulácia, kontrola cez strach
- izolácia, odťažitosť od ľudí
- nadradenosť, „ja to viem najlepšie“
- využívanie vedomostí či intuície na moc nad druhými
- nedôvera, podozrievavosť, skrytosť až po paranoju

PLUS / V ZDROJI

- hlboká intuícia, dôvera vnútornému hlasu
- kontakt s nevedomím, chápanie skrytých procesov
- schopnosť pustiť staré a transformovať sa
- múdrosť, ktorá prichádza so skúsenosťou a tichom
- osobná sila, ktorá nepotrebuje dokazovanie ani schválenie

Čarodejnica bez opory o Kráľovnú (štruktúru, etické hranice) riskuje, že premení hlboké poznanie na nástroj manipulácie či kontroly nad druhými. Bez spojenia s Dievčatkom či Milenkou sa môže stať príliš odťažitou, „chladnou“ — múdrou, ale osamelou.

SEBADIAGNOSTIKA

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Je pre mňa ťažké dôverovať vlastnej intuícii, aj keď mi napovedá správne. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Cítim, že musím skrývať časť seba, lebo okolie by to nepochopilo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Je pre mňa ťažké pustiť to, čo už dožilo — vzťahy, návyky, starú verziu seba. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Všímam si u seba túžbu kontrolovať druhých pomocou toho, čo oni nevedia. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Je pre mňa ťažké byť sama so sebou — ticho a hĺbka pôsobia znepokojujúco. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Zriedka si dovoľím dôverovať procesu bez toho, aby som si všetko racionálne vysvetlila. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Čím vyššie skóre — tým viac táto energia potrebuje podporu.

Súhrnná mapa: kde je vaša energia oslabená

Prepíšte súčet bodov za každý archetyp do tabuľky. Čím vyššie skóre — tým viac je táto energia teraz v tieni alebo v deficite a potrebuje vašu pozornosť.

ARCHETYP	SÚČET BODOV (0–18)	POTREBUJE POZORNOSŤ?
Dievčatko		
Milenka		
Matka		
Kráľovná		
Čarodejnica		

OTÁZKY NA REFLEXIU

- 1 Ktorá zo štyroch energií je u vás teraz najviac v zdroji — a ako to podporujete?
- 2 Ktorá energia je oslabená najviac? Ako presne sa to prejavuje vo vašom každodennom živote?
- 3 Ktorú mínusovú (tieňovú) reakciu najčastejšie používate, keď ste unavená alebo v strese?
- 4 Aký jeden malý krok môžete urobiť tento týždeň, aby ste podporili práve chýbajúcu energiu?

Tento praktikum je príležitosťou na úprimný rozhovor sama so sebou.
Ak po jeho absolvovaní chcete ísť hlbšie — je to dobrý dôvod obrátiť sa na psychologičku, ktorá pracuje s jungiánskym prístupom.

vik_toriya_bo

Stratégie rovnováhy a integrácie

Pre dosiahnutie vnútornej harmónie je dôležité neuviaznuť v jednej úlohe, ale flexibilne prepínať archetypy podľa kontextu:

- 1 Zapnúť Dievčatko — keď je potrebná tvorivosť, hra, ľahký prístup k životu alebo zotavenie po strese.
- 2 Zapnúť Milenku — v osobných vzťahoch, tvorivých projektoch a starostlivosti o vlastné telo.
- 3 Zapnúť Matku — keď treba sa postarať o blízkych, dať teplo a podporu, alebo včas pustiť.
- 4 Zapnúť Kráľovnú — pri prijímaní strategických rozhodnutí, obrane osobných hraníc a kariérnom raste.
- 5 Zapnúť Čarodejnicu — keď treba nazrieť do hĺbky, dôverovať intuícii, pustiť to, čo dožilo, a prejsť transformáciou.

Najdôležitejšie je dať miesto v duši pre každú časť. Môžete byť aj dobrá, aj prísna; aj kráľovná, aj dieťa. Ste rôzna — a podľa situácie prejavujete tú stranu, ktorá je práve potrebná.

- Byť milenkou s milovaným — nádherné. Byť „milenkou“ s deťmi — problém.
- Byť tvrdá a neoblomná s tými, ktorí porušujú vaše hranice, — na mieste. Byť taká s dojčatkom — zvláštne.
- Byť „milenkou“ pre šéfa a matkou pre manžela — to je zámena úloh, ktorá škodí vám aj vzťahom.

Používajte svoje úlohy uvážene, s pochopením: môžete použiť aj tieňovú (temnú) stranu archetypu — ak je to naozaj potrebné a vhodné pre daný kontext, nie zo zvyku či bez uvedomenia.

Toto nie je jediný model. Medzi ďalšie ženské archetypy, ktoré stoja za pozornosťou, patria Trickster (hra s pravidlami, spontánna múdrosť, búranie zastaraného) a Amazonka (nezávisnosť, sila, schopnosť konať samostatne).