


# Kreativní krizový plán

*metoda Kintsugi*

JANA ŽÁČKOVÁ

KREATIVNÍ CESTA K ZOTAVENÍ · METODA KINTSUGI

*„Největší chyba, kterou v životě můžeš udělat, je mít pořád strach, že nějakou uděláš.“*
— Elbert Hubbard

*Tohle není seznam povinností ani test, ve kterém můžeš propadnout. Je to pozvání podívat se na své trhliny jinak — třeba jako na místa, kudy může vstoupit tvá nejsilnější stránka, kterou sis dosud považoval za slabinu.*

---

## Pro koho je tahle knížka

Pokud jsi někdy zažil krizi, ze které ses vracel těžko zpátky do reálného světa — nebo sis vytvořil vlastní metody, jak z ní ven — mohlo by ti mé krátké PDF pomoci.

Tahle „příručka“ není o tom, jak se „správně“ zotavit. Je o tom, jak si vytvořit vlastní kreativní krizový plán, který ti bude dávat smysl, protože bude vycházet z tebe — ne na pokyn nebo potřebu někoho jiného.

Ve zkratce ti představím, co je metoda **Kintsugi** aplikovaná na osobní růst, přečteš si deset fází cesty k Zotavení a vyzkoušíš si jedno konkrétní cvičení. A když tě to chytne, budeš vědět, kudy pokračovat dál.

> ### Legenda o rozbité váze
>
> *Sen no Rikjú (1522–1591), slavný čajový mistr jednoho japonského vládce, byl pozván na večeři. Pán domu mu na jeho počest daroval velmi starou a drahou čínskou vázu. Mistr se však neobtěžoval na ni ani podívat — spokojil se s tím, že komentoval krásu krajiny a větve stromu pohupující se ve větru.*
>
> *Hostitele to tak rozčílilo, že při jeho odchodu vázu ze zlosti roztříštil na kusy. Jeho přátelé pak všechny střepy sesbírali a spravili vázu v duchu umění kintsugi — zlatem. Když ji Sen no Rikjú při další návštěvě uviděl s jejími zlatými spárami, vykřikl: „Teď je nádherná!“*

Hned na úvod si řekněme jednu věc: já rozhodně nejsem ten typ člověka, který přesně plní úkoly tak, jak mu byly zadány. Celý život jsem se učila metodou pokus a omyl — nutno podotknout, že někdy bolestně, jindy s nečekaným „aha“ momentem. Nakonec se mi ale podařilo najít svou vlastní cestu.

Díky filozofii Zotavení jsem si uvědomila, že tenhle proces je jedinečný pro každého z nás. Neurčuje ho společnost, okolí ani odborníci — ti nám jsou určitě skvělým doprovodem, ale hlavní cestu si určujeme my sami. Jsme experti na to, co a jak cítíme, a jedině my můžeme rozhodnout, co pro nás znamená uzdravení.

***„Zotavení není návrat k tomu, kým jsme byli, ale zušlechtění toho, kým se stáváme — skrze jizvy, které nás neoslabují, ale formují do podoby, ve které jsme nejpravdivější sami sobě.“***

*— Jana Žáčková*

## Proč zrovna kreativní plán

Ráda bych zdůraznila, že když jsem se poprvé setkala s protikrizovým plánováním ve službách, vyděsilo mě to — přece já už žádnou krizi nechci, tak proč bych se na ni vůbec měla připravovat? Děsilo to i mě, a to jsem sama pár protikrizových plánů s klienty vystavila. Ale tam už jsem si všimla, že každý klient měl nějaký koníček, něco, co bylo jeho bytostně vlastní. A začala jsem otáčet schůzky jiným směrem: jak byste porozuměli sami sobě prostřednictvím třeba své oblíbené anime postavy? Která píseň vám připomíná nejhorší — nebo nejlepší — období? A jak je člověk individuální, tolik rozdílných zájmů máme.

Kreativní krizový plán pak v mé představě nebyl jen seznamem povinností a zbytečných otázek. Tvůj kreativní krizový plán se stává výhradně tvým osobním projektem — stejně jako tvoje cesta k Zotavení, kterou za tebe nikdo neudělá. Vytváříš si ho sám. Když si ho vytvoříš po svém — třeba jako fotoknihu, koláž, krátký film nebo vizuální i psaný deník (autoterapie také funguje) — je mnohem větší šance, že ho opravdu využiješ a budeš ho brát jako něco smysluplného.

To, že přicházím zrovna s metodou Kintsugi, má svůj důvod. Ve svém podnikání **Umění autentického já** se nám podařilo propojit arteterapii s aplikovanou improvizací a rogersovským bezpodmínečným přijetím. Nikdy by mě nenapadlo, že sama budu lektorovat kurzy a pracovat s jejich vytvářením. Našla jsem si opět vlastní cestu — a tobě nabízím doprovod k tvé vlastní kreativitě, ne k napodobování a plnění úkolů.

*Protože o tohle tu jde především:* ***najít sám sebe a nikoho nenapodobovat.*** *Ani mě.*

## Proč ignorujeme vnucené strategie

- **Autonomie vs. kontrola.** Lidé mají přirozenou potřebu cítit, že jejich rozhodnutí vychází z nich samých. Když nám někdo říká, co bychom „měli“ dělat, často se vzepřeme — vnímáme tlak a ztrátu kontroly. (Teorie sebeurčení, Deci & Ryan.)
- **Radost jako motivace.** Pokud v činnosti nevidíme smysl, mozek ji vyhodnotí jako „nucenou práci“ a vzniká odpor. Když do procesu vneseme hravost a kreativitu, zapojíme centra odměny (dopaminový systém) a mnohem spíš se tomu budeme věnovat dobrovolně a rádi.
- **Umění nápravy podle Kintsugi.** Myšlenka, že zlomené části lze nejen opravit, ale udělat z nich jedinečné umělecké dílo, krásně sedí na osobní růst. Když si vytvoříš svůj plán tímto způsobem, přijímáš své křehkosti — a zároveň jim dáváš nový smysl.

## Jak s touhle knížkou pracovat

Nespěchej. Ani na život. Mně věci trvaly dost dlouho a nemusíš hned všechno ve svém životě „vyřešit“. Každá informace se ti stejně ukládá někam do tvých „buněčných“ skrýší — a jakmile jednou zaseješ, začneš časem sklízet. Fráze, ale pro mě realita.

To by mohl být začátek tvého vlastního plánu. Žít Zotavení.

Malá drobnost: podívej se do svého nitra a pouvažuj, co by pomohlo **tobě**, kdybys byl v krizi — ne to, co od tebe očekávají ostatní. Je to procházka? Film? Horká vana? Pečení? Možností je nekonečně, ale jen ty jsi expertem na to, co ti pomáhá. Já totiž v minulosti dělala spoustu věcí a zaručených rad, které mi dávali jiní.

MALÁ VÝZVA · 5 MINUT

Vezmi si telefon nebo papír a zapiš (nebo vyfoť) **tři věci, které ti spolehlivě přinášejí klid**. Nemusí být „užitečné“ ani logické. Vůně kávy, konkrétní písnička, výhled z okna, jméno člověka, kterému můžeš zavolat. Co tě uklidňuje?

Tohle jsou první zlaté nitky tvého plánu. Věřím, že uvnitř hloubi duše tušíš, kdo jsi a co potřebuješ.

## Deset fází cesty

*Ochutnávka toho, čím Kintsugi inspiruje*

Kintsugi opravuje rozbité nádoby tak, že spáry vyplní zlatem — a předmět je pak cennější než předtím. Přesně takhle vnímám cestu k Zotavení. Mám pocit, že se mi v životě díky utrpení vybudovala jistá resilience, tedy odolnost. Co se mi dřív zdálo nemožné, dnes beru jako výzvy ke zdolání. Ale nejsem žádná wonder woman — umím i velmi rychle odhadnout, na co nemám, protože umím pracovat sama se sebou. Taky jsem prošla tím, že už si rozmýšlím, do čeho se pouštím a co ve svém životě nechci nebo nepotřebuji — včetně vztahů a věcí.

S fázemi, které ti chci představit, se ztotožňuji. Tady je deset fází, kterými můžeme — ať už vědomě, či nevědomě — procházet. Mé Zotavení se totiž v první fázi odehrávalo velmi nevědomě, když jsem se přestěhovala žít do Řecka.

- **1 · Fáze rozbití — lepší poznání sebe sama.** Objevíš „praskliny“ ve svém emočním a psychickém zdraví. Každé zranění může být příležitostí k sebereflexi a růstu. *U mě to byl první kontakt s psychózou a diagnózou. Postupně to vedlo k fázi dvě.*
- **2 · Fáze dávání dohromady — co a jak prožíváš.** Začneš spojovat střípky zkušeností a chápat, jak se jednotlivé části tvé psychiky vzájemně ovlivňují. *Stále jsem hledala souvislosti — proč se mi to mohlo stát?*

- **3 · Fáze trpělivosti — opakující se situace.** Jako při spojování prasklin poznáš vzorce, které tě vedou do vyhrocených chvil, a učíš se je opatrně přetvářet. *Na uzavřeném oddělení jsem strávila dohromady osm měsíců.*
- **4 · Fáze opravení — odhalení příčin.** Zlatým lepidlem se stává tvé nové porozumění: začneš odstraňovat to, co tě zraňuje, a vracet život do rovnováhy. *Stále jsem se ptala po smyslu — i když jsem prožila i fázi, kdy jsem žádný smysl nenalezla a málem skončila na ulici, protože mi začal být smysluplný život úplně ukradený.*
- **5 · Fáze odhalení — jistota v sobě.** Získáš první oporu sám v sobě. Jako nádoba opravená zlatem budeš odolnější a budeš si víc rozumět. *Rozhodla jsem se odjet do Řecka. Byla jsem si jistá, že přijdu na to, kdo vlastně jsem — od začátku, ale jinde.*
- **6 · Fáze zušlechtění — objevení silných stránek.** Tvé silné stránky jsou zlaté „švy“, které spojují tvou duši a dávají ti sílu stát pevně i v krizi. *Už v Řecku jsem si všímala drobností: že mě vybrali do silného mezinárodního týmu, mé plavání v moři i v noci, překonání zemětřesení, učení se řečtiny, navazování nových vztahů, oblíbenost v kolektivu „bez nálepky“ s diagnózou.*
- **7 · Fáze opravy — prevence dalších krizí.** Zpracovaný plán slouží jako příprava na těžká období — fyzická i psychická. Zotavení jsou malé kroky k trvalé změně. *Když začal covid a pak mě přijali do Práh jižní Morava, začala jsem víc zkoumat z odborného hlediska, co jsem asi prožila. Začala jsem k sobě být laskavá, vyhledala terapeuta a víc na sobě pracovat — jako prevenci dalších krizí.*
- **8 · Fáze spojování — lepší mezilidské vztahy.** Jako kintsugi spojuje střepy do krásného celku, tvůj plán zlepšuje, jak komunikuješ a spolupracuješ s druhými. *Dobré vztahy v týmu jsem měla už v Řecku, ale v českém prostředí se to ještě víc potvrdilo. Díky nim jsem si troufala na větší výzvy, jak pohlédnout na svou zkušenost.*
- **9 · Fáze zušlechtění — důvěra od blízkých.** Když okolí vidí, že na sobě pracuješ, roste jeho důvěra. Tvé opravdové já je teď cenné a čitelné. *Smysluplné životní vztahy jsou asi jedna z nejdůležitějších věcí, které mě už osm let provázejí.*
- **10 · Fáze odhalení — inspirace pro ostatní.** Tvůj příběh může inspirovat. Jako zlaté švy ukazuje, že i rozbití může vést k něčemu krásnému. *Dnes pravděpodobně inspiruji svou otevřeností, kreativitou a odhodlaností věci měnit a stát si za svým — a přitom mít stále reflexi.*

## Střípek mého příběhu

Já osobně jsem se zhroutila třikrát. Třikrát se mi změnila i diagnóza — ta ale pro mě není důležitá. Trvalo mi mnoho let, než jsem pojmenovala to, co mě dovedlo na dno, k hospitalizaci a ke stigmatizaci sebe sama. Když jsem se začala soustředit na přijetí své zkušenosti, najednou jsem přestala plout proti proudu. Byla jsem z těch extrémních situací tak unavená, že jsem chtěla jen být spokojená. A to teď jsem.

Nazvi to jak chceš — někteří odborníci to pojmenovávají jako posttraumatický růst, přijetí. Pro mě je hlavní, že se mi **daří**. Dnes jsem ředitelkou obecně prospěšné společnosti. Mám svoje zvládací mechanismy, které fungují. A přitom jsem zůstala autentická i ve svých problémech — nepředstírám, že žádné nemám. Mám

jich stále hodně, jen se k jejich řešení stavím jinak. Zodpovídám se sama sobě. To dvojí jde dohromady: dá se vést organizaci, tvořit, žít naplno — a zároveň zůstat pravdivá sama k sobě.

Kdybych nepracovala jako peer konzultant, možná bych na své silné stránky nikdy nepřišla — na ty, které vyvěrají z podstaty mého já ještě před tím, než se mi stala „krize“, „psychóza“, „mánie“, „destruktivita“. Kromě toho, že jsem pak studovala dramaterapii, pořádám výtvarné výstavy nejen lidí s hendikepem, autorská čtení vycházející nejen z terapie psaním, jsem zvána na konference a natáčím videoklipy, kde pracuji s principem „hendikepu, který překvapí“. A uvědomila jsem si, že nechci vyvolávat lítost — nabrečela jsem se dost. Naopak, opírám se o narativní terapii, kde sdílení má prokazatelné výsledky.

***Metoda Kintsugi je prastará. Já nevymýšlím nic nového — vlastně jen kreativně přetvářím a přizpůsobuji. Protože v sociálních službách je všechno tabulkové, ohraničené, „podle standardů“. Ale já věřím, že každý člověk je kreativní po svém. A právě tam, kde končí tabulka, začínáš ty.***

*„Vykonávat věc, které se bojíme, je první krok k úspěchu.“* — Mahátma Gándhí

*Garantuji ti, že pokud tohle čteš, své nejhorší životní situace jsi už přežil.*

*— vypůjčeno z knihy o Kintsugi*

# Tohle je tvůj začátek

*Ne můj. A přesně tak to má být.*

Nechci ti dát jízdní řád na 30 dní, po kterém bude všechno v pořádku. Takhle to nefunguje — myslím, že u nikoho, a u mě už vůbec ne. Každý má svůj čas a své tempo. Mně samotné trvalo roky, než jsem si našla to svoje.

Tahle knížka ti ukázala princip a nabídla první úkoly. Zbytek je na tobě — a jsi na to expert, i když tomu teď třeba ještě nevěříš. **Najdi sám sebe. Nikoho nenapodobuj.** Metoda Kintsugi je stará staletí; já ji jen kreativně přizpůsobuji. Ty si ji přizpůsobíš po svém.

## Máš zájem jít dál?

Chceš vědět víc, nebo bys chtěl osobní konzultaci?

Napiš mi — ráda ti pošlu, jak spolu můžeme pracovat.

**Napsat Janě →**

Jsem akreditovaná lektorka, teatroterapeutka, režisérka, autorka a hlavně peer konzultantka. Spolupracovala jsem s Národním ústavem duševního zdraví a nyní jsem ambasadorkou iniciativy Na rovinu. Vycházím z vlastní zkušenosti se Zotavením i z knih, které zásadně ovlivnily můj život — tohle PDF vzniklo jako inspirace z knihy *Umělcova cesta* (Julia Cameron) a *Kintsugi. Umění nápravy* (Céline Santini).

*Krize je příležitost ke změně.*
*A moc ti fandím. — Jana*