

*hodné  
holky  
se dostanou  
do nebe,  
zlobivé  
kam  
chtějí*

Ute Ehrhardt

motto Populární psychologie



motto



Ute Ehrhardt

*hodné  
holky  
se dostanou  
do nebe,  
zlobivé  
kam  
chtějí*

Praha 2016

Přeložila Alena Ságlová

Originally published as: „*Gute Mädchen kommen in den Himmel,  
böse überall hin*“

© 1994 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Translation © Alena Ságlová-Veit, 1997

**ISBN 978-80-267-0575-8**

*Neznám žádnou jistou cestu k úspěchu, znám jenom cestu k jistému neúspěchu: chtít každému vyhovět.*

*Platón*

## HODNÁ OD KOLÉBKY AŽ DO HROBU

Ženy jsou hodné pohlaví. Jsou přátelské, poddajné, skromné a velkorysé. To se od nich očekává, ale také to odpovídá obrazu, jaký má každá žena v sobě. Být hodná má představovat klíč k úspěchu, ovšem opak je pravdou.

Dnes už ženy nechtějí být jenom hodné. Chápou samy sebe a svou roli jinak. Ale i moderní žena je stále plná rozporů. Umí se lépe prosadit, často má však špatné svědomí. Navenek zůstává klidná, uvnitř zuří konflikt: na jedné straně chce být všemi oblíbená a snaží se každému vyhovět, na straně druhé ví, že se tím zaplétá do závislostí. Chce se prosadit, ale nechce nikoho zranit, chce dosáhnout svého cíle, ale nechce nikoho převálcovat, chce být kritická, ale nechce nikoho očernit, chce vyslovovat svůj názor a přesvědčit ostatní, ale nechce nikým manipulovat, chce být sebejistá, ale ne zastrašovat ostatní.

Ovšem skryté pochyby o vlastní osobě se prodírají na povrch. Jsou viditelné v drobných detailech řeči těla. Lehce nakloněná hlava, sotva znatelně távavý pohled, krátký nejistý úsměv signalizují: „V podstatě si vůbec nejsem tak jistá.“ Zdánlivě nevýznam-

né, letmé gesto se stává výzvou: „Přesvědč mě tedy o opaku.“ Nebo: „Můj odpor je míněn jenom zcela vážně.“

Ženy se dokážou snadno vcítit do situace ostatních. Chápou, proč je někdo určitého názoru. Soucítí. To jim ztěžuje prosazení vlastních přání nebo udržení vlastního názoru.

Podívejme se na klišé ženy v tradičních televizních seriálech: uvidíme dokonalou, nakonec však ústupnou všemělkyni. S úsměvem zvládá domácnost, povolání, děti i povinnosti manželky. Obětavě podporuje kariéru svého muže. Je krásná, fit, upravená, plná energie. Je ohleduplná, ústupná a připravená pomáhat. Obětuje se a neočekává odměnu. V podřízené pozici dosahuje jistých pracovních úspěchů.

Ženy trpí častěji než muži strachem a depresemi. Mají za to, že musí dokázat víc než muži, aby dosáhly stejného uznání. A skutečnost jim dává za pravdu. Ženy se snaží být dokonalejší, pilnější, ochotnější ke kompromisu a pomoci druhým a kolegiálnější než jejich mužští spolupracovníci. Ale dosahují spíš skromných výsledků. Skutečně často podávají větší výkon než jejich kolegyně, ale nejsou odpovídajícím způsobem odměňovány a povyšovány. Samy pak uznávají své výkony ze všech nejméně.

Zní jim v uších staré přísloví: Bez práce nejsou koláče. A tak se ženy namáhají a hodně pracují, bohužel však často na špatném místě. Pracují na druhé. Jsou k ruce ostatním a věří, že tak nasbírají kladná ohodnocení na cestě vzhůru. Kryjí svým mužským kolegům nebo manželům záda, a ti se potom cíleně vrhají na takové práce, jež slibují větší úspěch. Pomocnice zůstanou u cesty. Vyššího postavení dosáhnou jenom ženy, které používají šikovnější strategii. Pracovat pro ostatní je strategie špatná, stejně špatná jako skromnost. Mnoho žen se nehlásí ke

svým dobrým výkonům, nechť se chlubit. Čekají, že budou objeveny, a když jejich schopnosti nikdo neuznává, stávají se z nich v nejlepším případě hysterické protivy, ale ještě pravděpodobněji propadnou depresím, alkoholu nebo se u nich projeví „syndrom vyhoření“.

„Ženy jsou tady od toho, aby sloužily,“ tvrdí vedoucí jistého oddělení. Domnívá se, že by měly pracovat v sektoru služeb, kde se v malém mohou osamostatnit. Službu mají podle něj v povaze. A ženy mu svým chováním nepřímo dávají za pravdu. Dělají přesně to, co se od nich očekává. Nevybočují ze schématu. Zříkají se uskutečňování svých dobrých nápadů. Věří, že něco získají, když budou milé a tiché jak v zaměstnání, tak i v soukromém životě. Doufají, že k sobě připoutají muže, budou-li chápavé a poslušně mlčet a dělat za něj všechno nepohodlné. Doufají, že si úslužností a otročinou vyslouží chválu a náklonnost. Být milá – to považují za jedinou strategii úspěchu a nepochybuji o tom. Sázejí na příklad své matky ještě i tehdy, kdy je zkušenost dávno poučila, že ty drzé, vzpurné a troufalé se dostanou dál. Nikdy ty hodné, a jen vzácně ty nejlepší!

Ženy mají často nerealisticky vysoké nároky na vlastní výkonnost a schopnost zátěže. Úspěchy dosažené s určitou lehkostí nemají pro mnohé z nich cenu. Nesmírně se namáhají a mnohého dosáhnou. Když jsou pak u cíle, stane se něco osudného: domnívají se, že úspěch není výsledkem jejich námahy. Věří, že samotné jejich schopnosti a výkony nestačí, aby dosáhly dobrých výsledků. Pokud se jim něco podaří, připisují to vnějším okolnostem, štěstí a náhodě. Jestliže svého cíle nedosáhnou, potvrzuje to jejich latentní pochybnosti: prostě nejsou dost dobré. Ostatní by příslušnou věc určitě udělali lépe. Zlobí se samy na sebe, stáhnou se do pozadí a vypěstují si strach z výzev.



## Přizpůsobování – strategie s těžkými následky

Ženy nechtějí být nápadné, raději se přizpůsobují až k neviditelnosti. Podléhají iluzi, že takto maskovány mohou snáz dosáhnout svých cílů. Hlavně nevyčníkat a neupozorňovat na sebe, to je jejich heslo.

Snaží se zůstat nenápadnými hodnými holčičkami a nedokážou pochopit, že jejich zdrženlivost nikdo neocení. Ženy se musí naučit nedoufat tajně ve vděk, nýbrž požadovat protihodnoty. Obětují se a věří, že jim ostatní něco dluží a jednou to také splatí. To se normálně nestává. Ženy musí pochopit, že buďto chtějí někomu udělat laskavost, něco mu dát, aniž by doufaly v odměnu, anebo něco dělají proto, že očekávají vděk, uznání či protihodnotu. To však musí být předem jasně řečeno. Pak má ten druhý právo i možnost odmítnout a každý ví, na čem je.

Největší úskalí, jaké ženy musí překonat, je skutečnost, že chtějí být milovány za každou cenu. Kvůli tomu se vzdávají sebeurčení, nezávislosti a moci. Místo aby našly samy sebe, stále víc se od sebe vzdalují. Pokud jim někdo dá najevo, že je má rád, často tomu nevěří. Neočekávají totiž doopravdy, že by je někdo respektoval, a tak tomu bude, dokud se budou ženy orientovat víc na myšlení ostatních než na vlastní přání a nápady.

**Pokud chcete s tímto myšlením skoncovat, začněte okamžitě. Označte si tři důvody, proč máte ráda sama sebe. Jmenujte jen takové důvody, ze kterých máte užitek!**

Ženy, jež žijí v souladu se sebou, našly rovnováhu mezi svými nároky a požadavky okolí. Experimentují, nebojí se rizika. Vědí, že riziko znamená buď zvítězit, nebo prohrát. A ony chtějí vyhrát. Soustředí se na svou cestu, aniž by byly hypnotizovány úvahami o tom, co si o nich myslí ostatní. Důležité je, že věří ve vlastní schopnosti, svou kompetenci a cí-

levědomou pílí. V důsledku toho se nestanou bezohlednými mrchami, ale odvážnými a nezávislejšími bytostmi s větší radostí ze života. Ženy, které se rozhodly něčeho odvážit, nemají strach z porážky. Vědí, že fotbalové mužstvo, jež vyhrálo v poměru tři dva, také dostalo dva góly. Nenechají si jedním odmítnutím nebo přehmatem vzít vítr z plachet. Řekne-li někdo ne, neberou to osobně.

Netrapte se představou, že proti vám někdo něco má. Nelamte si hlavu tím, co s vámi není v pořádku, myslíte kreativně a hledejte řešení.

Bohužel, tento krok k nezávislosti se podaří jen málokterým ženám. Většina jich zůstává vězet ve starých schématech. Zřejmě chtějí být raději hodné holčičky než se radovat ze života. Odkud pramení tohle zřikání se výletů do zakázaného prostoru? Proč je pro ženy tak těžké udělat něco domněle špatného? Čím to, že pocítují jako špatné věci, jež jsou pro spousta mužů zcela normální?

Neustále nás pronásleduje strach z potrestání svévole, z malého porušení pravidel. Co si o nás ostatní pomyslí? Jak se zachovají? Budou mít neposlušnou holčičku ještě rádi?

Poslušnost svazuje ženy na rukou i na nohou. Mlčky se zřikají mnohého, co dělá člověku dobře. Jen málokdy dosáhnou toho, co si opravdu přejí. Základní kameny tohoto odřikání byly položeny v daleké minulosti. Už způsob, jakým jsou děti kojeny, má vliv na jejich pozdější chování, a děvčátka a chlápci jsou kojeni dost odlišně. Jak se ze zárodků stávají děvčátka a chlápci, se dá těžko zrekonstruovat. Ale jenom v téhle souvislosti je zřejmé, jak vzniká ženská přizpůsobivost a jak je možné, že se žen tak pevně drží.

V posledních patnácti letech byly pojmenovány a propracovány dva psychologické modely, které vysvětlují, jak toto sebeomezování, určitá kastrace vlast-

ní osoby, vzniká a jak se udržuje. Ukazují, jak se ženy dostávají do svých zaběhaných a zdánlivě nezvratných životních situací a proč je tak těžké se z oněch autodestruktivních systémů vymanit.

Naučená bezmoc je ústřední koncepcí chápání ženských životních konfliktů. Mnoho každodenních problémů lze popsat jako bezmoc. Ženy se chovají bezmocně, když píchly pneumatiku a mají za to, že ji nedokážou vyměnit. Také ty, které jejich násilnicktí muži bijí a ony si je netroufají opustit, se chovají bezmocně. Martin Seligman, jeden z otců koncepce naučené bezmoci, tvrdí, že i dramatické duševní újmy jako deprese nebo stavy úzkosti se dají vysvětlit jako reakce bezmoci. Množství různých zkušeností může vést k závěru: „Nedokážu si sama pomoci!“ Odtud pramení strachy a deprese. Lidé reagují bezmocně, jen když se domnívají, že určitou záležitost nebo životní situaci nedokážou zvládnout. Přitom tu není rozhodující skutečnost, nýbrž vlastní odhad, který se zakládá na přesvědčení, že člověk sám nemá žádný vliv na pozitivní vyřešení určitého problému. Důsledek: lidé se stávají neschopnými jednat.

*Bezmoc je naučené přesvědčení, nikdy není neodvratná.*

Koncepcí splněného očekávání (self-fulfilling prophecy)\* říká: Událost se stane proto, že byla očekávána. Přesná definice by musela znít:

**Když vůči událostem, které mají nastat, vyvinu určité očekávání, zvětší se pravděpodobnost, že se na konkrétní budoucí situaci připravím ve smyslu tohoto očekávání.**

---

\* Do moderní sociologie tento pojem zavedl Robert K. Merton, už r. 1885 jej můžeme najít u Ebbinghouse.

Tento proces probíhá z velké části podvědomě: mám strach ze zkoušky. Učím se tedy v rozčilení a nekoncepčně. Vzniká vnitřní obraz nesprávných odpovědí nebo prázdné hlavy. Zvětšuje se pravděpodobnost, že propadnu. Důsledkem je ještě větší tréma.

Naproti tomu: věřím, že to dokážu (očekávání úspěchu). Učím se cíleně. Soustřeďuji se, všechny moje smysly jsou otevřené. V myšlenkách jsem zcela u věci. Cítím se klidně a sebejistě. Vzniká vnitřní obraz úspěšných odpovědí. Stoupá pravděpodobnost, že obstojím. Důsledkem je další očekávání úspěchu.

Systémy „naučená bezmoc“ a „splněné očekávání“ se navzájem prolínají a doplňují. Žena, která věří, že je technický antitalent, toto poselství možná přijala už v dětství. Předem si říká, že nedokáže např. ve svém voze vyměnit svíčky. Přesto podnikne polovičatý pokus s nevhodným nářadím a nedostatečnými znalostmi. Přiskřípne si prst, když nemůže povolit šroub, už neví, které kabely kam patří, něco ulomí a promptně si dokáže podvědomé očekávání bezmoci. Přestože podle svého názoru podnikla vážně míněný pokus, problém nevyřešila. Tento naprogramovaný neúspěch zevšeobecní a nadále bude ještě silněji pochybovat o své schopnosti vůbec kdy získat kontrolu nad technikou. Téma je pro ni vnitřně s konečnou platností vyřízené. Pro budoucnost platí: potřebuje pomoc. Její neschopnost, kterou si sama vytvořila, je zpečetěna.

Žena, jež není bezmocná, s jiným očekáváním, si svíčky vymění. I ona se skřípne. Je však přesvědčená, že jde o drobnou, bezvýznamnou nešikovnost. Pátrá po příčinách a zjistí, že měla mastné prsty a špatné nářadí. Příště si na to dá pozor. Podnikne nový pokus a z malé nehody nebude vyvozovat žádné pochybnosti o vlastních schopnostech.

Bezmoc se projevuje v nejrůznějších situacích všedního dne. Bezmocné ženy pochybují o své schopnosti úspěšně jednat. Málokdy dovedou do konce cestu k cílům, jež si opatrně vytyčily. Zůstávají o hodně pozadu za svými možnostmi, už při drobných počátečních těžkostech se vzdávají. Ten-to nedostatek výdrže se nemusí nutně vztahovat na všechny oblasti života. Řemeslnice, která se dovede suverénně prosadit při styku se zákazníky, se třeba vůbec nedokáže prosadit při styku se svou matkou. Učitelka, jež si hravě poradí s hordou nevladatelných žáků, propadne panice, když má jet sama někam na školení. Lidé mohou být v jedné oblasti kompetentní a silní a v jiné bezmocní a ustrašení. Ať to zní sebeneuvěřitelněji, pozitivní zkušenosti úspěchu a píle nelze jen tak beze všeho přenést do jiné oblasti, neboť bariéra, která nám brání považovat náš výkon za skutečně vlastní zásluhu, je příliš vysoká. Na úspěch se raději díváme jako na náhodu. Tato blokující přesvědčení vznikají na základě raných zkušeností s učním a staví se do cesty možným změnám. Lidé nebrzdí skutečnost, ale vlastní vnitřní vysvětlující vzorce. Ten, kdo je dopředu přesvědčen, že nemůže vyřešit početní úlohu, protože v jeho rodině jsou všichni matematicky netaletovaní, si vybudoval stabilní vnitřní blokádu. Jiný naproti tomu věří, že onen početní úkol je sice těžký, takže ho řešení bude stát hodně námahy a přemýšlení, ale že se to dá zvládnout. Řešit složité početní úlohy je přece pracné pro každého. Kdo to ví, považuje takovou úlohu za výzvu. Je si vědom, že se těžkosti vztahují na určitou situaci nebo skutečnost, neúspěšné pokusy proto nejsou nutně vlastním selháním, nýbrž mají příčinu v proměnných veličinách. Dají se překonat, když je člověk odpočatý, má lepší den, důkladněji se připravil nebo má k dispozici vhodnější materiál. Pokud někdo hledá chyby stále v sobě a věří, že předpoklady jsou ne-

měnné, pak je v pozadí této blokády pravděpodobně naučená bezmoc.

Mnoho žen na základě svých zkušeností věří, že jsou neschopné něco dokázat vlastními silami. Už se nespolehají samy na sebe. Doufají v pomoc ostatních nebo v šťastný osud. Vzdaly se víry ve svou sílu a životaschopnost a získaná schémata závislosti jim ponechávají jedinou možnost – přizpůsobovat se přáním ostatních na úkor vlastní bezstarostnosti a chuti do života. V zaměstnání kompetentní, ale neschopné ženy čekají, až budou objeveny. Pohádkový princ v zaměstnání se jmenuje přátelský ochránce. Čekají na něj mnohé ženy, které mají pocit, že se ocitly ve slepé uličce. Místo aby jednaly, raději skrývají své schopnosti a profesionální ambice. Jsou však uražené a zklamané, když je nadřazení nepovyší. Smysluplná reakce by byla o podporu *bojovat*.

Bezmocné ženy nedůvěřují svým znalostem a schopnostem. Obávají se, že jejich úspěchy závisí na štěstí a náhodě. Nepocítují samy sebe jako původce dobrých výkonů, nedopřávají si radost ze svých úspěchů. U sebe hledají důvody, jen když se něco nepodaří.

To všechno má dopad na motivaci a aktivitu. Bezmocné ženy trpí vnitřní nechutí, neustálou únavou, „syndromem vyhoření“, nespavostí nebo bezcílou aktivitou. Jsou zarytě přesvědčeny, že nemohou nic změnit, nemohou samostatně dosáhnout svých cílů. Obávají se, že se samy nevypořádají se svým životem. Ale jenom málokteré z nich by se popsaly jako bezmocné. Věří sice, že jsou vydány napospas životním protivenstvím, ovšem pojem bezmocný používají pouze v extrémních situacích a spíše v souvislosti s jinými lidmi, třeba když blízcí příbuzní nebo přátelé potřebují v určité situaci podporu.

Jen málokteré „bezmocné“ ženy se cítí schopné samy řídit svůj život, správně se rozhodovat a zajistit svou existenci. Toto sebepodceňování nezůstává bez následků. Kdo očekává, že to sám nikam nedotáhne, je odkázaný na druhé. Ženy proto věří, že musí veškerou svou energii nasměrovat tak, aby si někoho udržely. Považují to za investici do své budoucnosti. Místo aby se snažily investovat své síly do sebeorganizace, sebeprosazení a vlastní stability, uzavírají podezřelé kompromisy.

Znázorním tady, proč se hodné holčičky daleko nedostanou, a popíšu cesty, které ženám umožní přejít od rezignované poslušnosti k veselému a bezstarostnému odporu; jak mohou ženy odstranit rozpor mezi cílevědomým jednáním k vlastnímu užitku a přiměřeným chováním k druhým.

Ozřejmuji situaci moderní ženy v jejím konfliktu mezi závislostí a sebeurčením. Ženy mohou udržet svůj život v rovnováze a prosazovat svá práva s dobrým svědomím. Mohou být silné, aniž by ohrožovaly svoje vztahy a přátelství.

## VELKÝ PODVOD

### KAŽDODENNÍ PASTI NAŠEHO MYŠLENÍ

#### Plané výmluvy

Mnoho poslušných žen činí falešný závěr: domnívají se, že to, že jsou hodné, dlouhodobě vyváží bezprostřední nebo krátkodobý zisk. Myslí si, že nepohádat se stojí za to, aby se smířily s nedostatečnou ochotou svého partnera kontrolovat domácí úkoly dětí. Domnívají se, že večere v restauraci ve dvou stojí za to, aby se zřekly přiměřeného respektování *svého* přání, jak strávit dovolenou. Myslí si, že auto k osobní potřebě vyváží jejich nesplněné přání vydělávat vlastní peníze. Mají za to, že nový zimní kabát odstraní ze světa přání, aby se manžel staral o děti, když ony jdou na kurs jógy. Jsou přesvědčeny, že když budou v zaměstnání pracovat v přesčasech a nestěžovat si, dostanou se dál.

Ovšem tenhle výměnný obchod se ženám nevyplácí. Většinou si nechtějí přiznat, že to není fér a ony nesou větší díl ztrát, že přiložily jen další kámen na stavbu svého vězení. S takovými zdánlivými malými



vítězstvími je úzce spojen strach z vlastní odpovědnosti – strach přiznat barvu, riskovat konflikty. Hodné ženy se nebojí jenom odpovědnosti za sebe, ale také rizika, že budou na chvíli nemilované nebo neoblíbené.

Největší překážky, jaké ženám stojí v cestě, jsou jejich vlastní obavy plynoucí ze lpění na zažitých pravidlech. Nepoctivé výmluvy jsou to, co nám brání bojovat za vlastní právo. Blokují nás klamné závěry a *myšlenkové pasti*. Mnoho malých i velkých životních pravidel našich rodičů a společnosti po nás požaduje, abychom byly hodné. I nepatrné chyby v myšlení však mohou vyvolat velké následky.

Proti tomu, kdo porušuje společenské normy, jsou použity sankce. Je ohrožen vyloučením ze společnosti a ztrátou prestiže. To vede k různým strachům, které se opět stávají pastmi.

Obavy mají funkce, jichž si jsme vědomi jen zřídka. Starý Freudův příklad: strach z hadů je považován za transformovanou formu strachu před mužským penisem. Na tomto místě ovšem nechci znázorňovat souvislost mezi odmítáním sexu a strachem, nýbrž působení strachu jako ochránce *statu quo*. Strach nám brání v aktivitě.

## Ženy nevědí, co chtějí?

Bettina by se ráda vypravila se svou rodinou na letecký zájezd. Už tři roky touží zaletět si na podzim na týden nebo dva na Kanárské ostrovy. Když jde do města, přinese vždycky prospekty cestovních kanceláří a ukazuje je Petrovi, manželovi, a Manuele, své devítileté dceři. Už také koupila různé průvodce. Petrovi se její návrh líbí a Manuela je nadšená myšlenkou, že bude cestovat letadlem. Každ-

dý rok se však ti tři znovu ocitnou na témže statku ve Schwarzwaldu. Petr tam objednal letní byt už při minulé dovolené. A je to tam přece docela příjemné! Ovšem Bettina je přesto rok od roku nespokojenější. Reptá, stěžuje si, že musí vařit a uklízet. Vlastně by si raději objednala zájezd s kompletními službami.

Něco jí brání prostě zajít do cestovní kanceláře a příští podzimní dovolenou objednat sama. Má strach, že Petr přece jenom radši jezdí do Schwarzwaldu. Sice pořád tvrdí, že by se rád jednou vypravil někam jinam, ale nikdy pro to nic neudělá. Bettina tedy už třetí podzim čeká, že bude jednat. To, že manžel nic nedělá, interpretuje jako tajný bojkot. Přehlíží skutečnost, že ani ona nejedná. Neobjednává zájezd, protože Petrovi nechce vnucovat svou vůli. Jestli chce letět, ať to sám objedná. Ona konců své přání opakovala dost často. Vzdává se ho z ohledu na něj. Přece pořád vykládala, že chce letět na jih. Připadá si jako malé dítě, které stále prosí a nikdo si ho nevšímá. Každý odpovídá ano, ale nikdo nic nedělá. To, že oba říkají, že chtějí na Kanárské ostrovy, nemá žádnou váhu. Rozhodnutí opravdu to podniknout musí udělat Petr. Má říct i bé a objednat zájezd.

To, co v Bettininých očích platí pro Petra, zjevně neplatí pro ni samotnou. Ani na mysl jí nepřijde, že je to *ona*, kdo chce letět, a tudíž by *ona* měla být ta, kdo řekne bé.

S Helgou to bylo podobné. Víkendy byly fiasko, všichni, manžel i děti, souhlasně bručeli na její návrhy, nikdo však nic neudělal. Ale před několika týdny Helga svoje chování změnila. Něco navrhne, aniž by přemýšlela, jestli se to ostatním hodí do krámu, a když neuslyší jasné ne, zorganizuje to, co si vymyslela. Až dosud s ní všichni spolupracovali a bavili se. A i kdyby jednou některé z dětí nebo její muž

nechtěli, nebyla by to žádná tragédie. Ona každopádně podnikne něco, co jí dělá dobře - půjde na plovárnu, do sauny, na výlet...

**Pocítujete tajný protest? Máte snad na jazyku slovo egoismus? Převálcovává Helga svoji rodinu? Možná vás napadnou myšlenky jako „Něco takového přece nemůže udělat. Prostě rozhodovat za ostatní...“ Pak se mějte na pozoru, hodná holčička ve vás je dost silná!**

Bettina si nakonec předsevzala, že rodině předestře konkrétní návrh a cestu objedná, pokud se nevyškytnou vážné námitky. A zabralo to. Našla vhodný zájezd, naplánovala výlety a dny na pláži, pestrý program, kde bylo pro každého něco. Rodina souhlasila, pouze Petr jen tak mimochodem poznamenal, že tam bude dost horko.

A právě tahle poznámka začala Bettině strašit v hlavě. Než se vypravila do cestovní kanceláře, koupila si časopis a zašla do kavárny, aby si všechno ještě jednou v klidu promyslela.

Co když tam bude opravdu takové horko, že nebude možné nic podnikat - to ona by nesla vinu, kdyby dovolená byla pro všechny fiasko. Čím víc přemýšlí, tím horší představy ji trápí. Raději ten zájezd objedná až zítra, večer u jídla znovu opatrně prozkoumá, jestli se tam Petrovi opravdu chce. Opět se jí zmocnily staré pochyby.

Neexistuje žádné stoprocentně správné rozhodnutí. Dokonce i o složení vlád se často rozhoduje těsnou většinou. V soukromém životě i v zaměstnání nám je však často zatěžko tuto skutečnost přijmout. Princip jednání je stále týž. Musíme zvážit všechny výhody i nevýhody a pak se rozhodnout.

## Jsou ženy něžné pohlaví?

Ženy plní své povinnosti, aniž by se bránily nebo protestovaly. Agresivitu popírají i samy před sebou, protože se bojí, aby neztratily přízeň svých bližních. Klíčoví agresí často obrátí proti sobě nebo na vedlejší kolej. Matka, která má zlost na svoje malé dítě, si dává záležet, aby byla zvláště pečlivá, protože dobrá matka se přece nesmí zlobit. Trápí se pocity viny a netroufá si mluvit o svém vzteku na to bezmocné stvoření. Následek: její agrese se obrátí dovnitř nebo se nahromaděná frustrace mimoděk projeví na jiném místě.

Migrénami a depresemi trpí ženy častěji než muži. Cítí se ochablé a unavené, jaksi bez zájmu. Právě za těmito potížemi se často skrývá celý kopec agresivity.

Ženská agresivita se nezřídka projevuje velice nepřímou a subtilně. Některé ženy vedou úder ze zálohy a jsou považovány za zákeřné. Jednou krátce hryznou, a už zatroubí k ústupu.

Ženy jsou často žárlivé nebo závistivé. Své agresivní pocity však drží pod pokličkou, až nakonec explodují jako sopka. Tak docela neočekávané tyto výbuchy ovšem nejsou, protože v zásadě každý, ať muž či žena, ví, že utlačovaní se jednou nějakou formou začnou bránit. Záminkou je často nepatrná nicotnost, jež způsobí, že pohár přeteče.

Birgit se vrátila do zaměstnání po třech letech takzvané mateřské dovolené, která byla všechno jiné než dovolená. Poskytovala svému partnerovi všemožnou podporu, aby mohl v klidu dokončit studium chemie. Dvojčata Anna a Lisa nepřišla zrovna vhod. Ze začátku Birgit dál pracovala na plný úvazek, ale naděje, že by Gerhard zvládl studium i děti, brzy ztroskotala. Opustila tedy své místo laborantky. Docela přestat pracovat ovšem nemohla, někdo

koneckonců musel vydělávat, Gerhard vlastní příjem neměl. Chodila tedy na noční, což vynášelo peníze, a ve dne se mohla starat o domácnost a o děti.

Po jistou dobu to šlo, ovšem ke konfliktům přece jen docházelo. Peněz bylo málo, Birgit byla vyčerpaná a Gerhard panikařil před zkouškami. Když si chtěl odpočinout od učení, šel hrát squash nebo si vyrazil s kamarády. Birgit byla podrážděná a připadala si kvůli tomu malicherná. Měl přece před zkouškou a potřeboval se odreagovat! Stále znovu si odpírala vlastní přání. Neměla čas ani na kamarádky, neužila si chvilku klidu, a už vůbec ne intenzivní, hlubší rozhovory s manželem.

Konečně Gerhard dostudoval. Sice hned nenašel práci, ale teď mohla konečně zase nastoupit na denní, už jen to pro ni znamenalo úlevu. On mohl převzít domácnost, než získá nějaké dobré místo. A dvojčata už chodila do školky. Birgit se těšila do práce. A zvláště se těšila, že se nebude muset starat o domácnost.

Jenomže už po několika dnech bylo jasné, že Gerhard domácí práce nezvládá. Když nakupoval, polovina věcí chyběla, takže Birgit cestou z práce ještě zajížděla do supermarketu. Gerhard sice vypral, ale ona musela večer prádlo pověsit a druhý den vyžehlit. Zpočátku se utěšovala, že se všechno musí teprve zaběhnout, její nálada však byla stále pochmurnější.

Birgit sice byla podrážděná, ale nepřiznávala si sílu své agrese. Vždyť Gerhard se snažil. Nemohl přece za to, že na tolik věcí zapomínal! Měl prostě v hlavě důležitější starosti. Kromě toho, říkala si Birgit, to byla její vina, rozmazlila ho, po vzoru své matky převzala péči o muže. Gerhard nikdy neměl šanci naučit se organizovat domácnost. Když se poznali, bydlel sice sám, ale špinavé prádlo nosil matce a většinou se u ní taky stravoval. Když se nastěhovali do spo-

lečné domácnosti, Birgit se o něj starala a hýčkala ho. S láskou mu vařila a prostírala k romantické večeři nebo příjemné snídani.

Birgit se sice zlobila, že si Gerhard nehledá zaměstnání intenzivněji, ale utěšovala se tím, že si potřebuje vydechnout po namáhavém studiu. Byla přesvědčená, že na svou agresi nemá právo, a měla strach, že přijde o Gerhardovu náklonnost, když ho omezí v jeho pohodlí.

Spadla do dvou pastí současně. Jednak si myslela, že nemá právo na své agresivní pocity. Hodné holčičky se přece nevztekají. Měla rovněž za to, že si náklonnost svého partnera musí zasloužit péčí. Hodné holčičky se obětují pro druhé. „Láska je, když mu peru ponožky.“

Birgit se domnívá, že kdyby skutečně dala volný průchod svému hněvu, Gerhard by ji opustil. Už léta krotí svoje špatné vlastnosti. Drží si agrese pod kontrolou ze strachu, že ho ztratí. A bojí se, že by ji jednou mohl prokouknout. Mohl by přijít na to, že vlastně vůbec není tak milá, jak se pořád tváří. A pak ji opustí, tím si je jistá. Ví, jak moc si Gerhard váží jejího přátelského chování. Často spolu pomlouvali ženy jeho přátel. V uších jí zněly pohrdavé poznámky: „Monika Petrovým spolužákům ani nenabídne pivo nebo něco k jídlu. Jenom má řeči, že musí uklízet bordel po jejich pracovních sezeních.“ S jakou radostí se pak všichni scházeli u Gerharda! Nebo co Ingrid, která jim často pověsila na krk půlroční dítě a šla s kamarádkami do kina, když manžel a jeho spolužáci chtěli pracovat?

To Birgit byla docela jiná. Vycházela snaživým pánnům vstříc. A dělalo jí moc dobře, když směla poslouchat mužskou kritiku ostatních žen. Teď ovšem byla na nejlepší cestě stát se taky takovou.

Birgit se rozhodla, že si s těmi ženami promluví. Obě jí shodně prozradily, že zdaleka ne vždy byly tak

samozřejmě „bezohledné“ a že i dnes se často trápí pocity viny, když se věnují svým zájmům. Obě však docílily toho, aby je partneři víc respektovali. Zřetelně projevená zlost jim zjedнала vážnost.

Birgit se rozhodla, že se bude častěji bránit, nakládat na sebe méně práce a nebude se vyhýbat konfliktům. To, že byla milá a ochotná, jí k ničemu nepomohlo. Už se nechce dávat zastrašovat pravidly jiných. Je to určitě obtížná cesta, ale první krok k sebourčení. Má už dost toho, aby o ní rozhodovali ostatní, tím spíš, že na ni vyvíjejí tlak.

Gerhardova „odpověď“ na její nové chování se dá těžko předvídat. Možná se stáhne, rozzlobí se, nebo ho to potěší. Pokud bude signalizovat odmítání a úmysl rozejít se, bude to v první řadě reakce na neznámou situaci, s níž nepočítal a není na ni připraven. Pokud se bude vztekat, musí Birgit zachovat klid. Koneckonců bude najednou konfrontován s požadavky, jaké jsou pro něj neobvyklé. Může se tedy stát, že bude reagovat zlostně, bezmocně, smutně nebo uraženě. Mnoho mužů má strach, když ženy ukážou svou silnou stránku. Jejich reakce jsou nepředvídatelné. Je důležité vědět, že jejich chování je následkem ohromení. Ženy to nesmí vyděsit.

Pokud chcete z tohoto schématu vystoupit, přijměte za své:

**Žádný strach z vlastního hněvu!**

**Žádný strach ze zlosti partnera!**

**Být milá nikam nevede.**

Silvia zuřila. Bylo po půlnoci, právě se vrátila z večírku na závěr počítačového kursu. V celém domě se svítilo a obě její děti, Oliver (7) a Jessica (4), jí přiskotačily naproti. Nejradši by hned začala řvát, ale nejdřív vzala malou do náruče a chlapce pohladila po hlavě. Než ji opanoval vztek, zašeptal jí vnitřní hlas: Taky jsi přece mohla přijít dřív!

V obývacím pokoji seděl Wolfgang a naprosto klidně hrál se sousedem šachy. Zřejmě ten chaos v kuchyni a koupelně ani nezpozoroval. Silvia zrudla vzteky. Řádila, vyčítala Wolfgangovi, že ani jednou, výjimečně nedokáže děti v klidu uložit ke spaní – zrovna dneska musel pozvat Helmuta na šachy! Měl si hrát s dětmi, něco jim přečíst a dbát, aby se včas dostaly do postele. Najednou si uvědomila, jak hlasitě křičí. Trapas, celá tahle scéna. Připadala si maličerná. Co si o ní pomyslí Helmut? Vřítela se do pokoje jako fúrie. Zahanbeně zamumlala: „Omlouvám se.“ A šla uložit děti.

Pokud chcete vystoupit z tohoto myšlenkového schématu, myslete na to, že:

**Byla rozčilená právem.**

**Nemusí být zahanbená, že se rozčílila.**

**Je správné ukázat hněv.**

**Nestane se nic strašného, když bude zuřit.**

Mnoho žen má strach z vlastního hněvu, protože vzteklé ženy často u ostatních lidí vyvolávají pocit bezmoci. Muž, který zuří, je společensky přijatelný. A každý ví, že správný chlap občas ztratí sebevládu, to se může stát. Naproti tomu žena obecně platí za mírumilovnou. Když se začne vztekat, vyvolá údiv. A protože ženy prskající vzteky jsou vzácné, obecně se neví, jak s nimi zacházet. Většina žen ze sebe dostane opravdový strach, pocítí-li svůj hněv. Nemají žádnou zkušenost, jaké to je, když svému hněvu povolí uzdu.

Krátkým cvičením mohou ženy zjistit, co by se mohlo stát, kdyby si jednou dovolily se skutečně rozčítit.

Navodte si v myšlenkách situaci, která vás rozčiluje, a plasticky si představte, co by se stalo.

Také se můžete posadit s kamarádkou a střídavě formulovat věty, co by následovalo, kdybyste se skutečně rozlobily. Po několika minutách byste si



pravděpodobně všimly, že obavy ze strašných věcí, jaké by se mohly přihodit, jsou neopodstatněné.

Strach z vlastní zlosti často vede k tomu, že ženy zcela přestávají vnímat své pocity hněvu a zloby. Agresivní pocity transformují a obracejí je proti sobě. Ty se pak projevují jako únava, křečovitý úsměv, bolesti hlavy, otrávenost, nespavost, deprese atd.

Silvia často nemohla spát, ale jen málokdy odhalila jako jasnou příčinu svůj vztek. Večer po hádce s Wolfgangem byl pro ni podnětný. Když té noci nemohla usnout, zmocnilo se jí podezření, že je možná často rozzlobená, ale už to vlastně ani nevnímá. Rozhodla se, že přijde svému hněvu na kloub.

Když teď večer leží v posteli a nemůže spát, tvoří věty jako „Dneska mě rozčílilo, že...“ a vyjmenuje každou nepatrnou příčinu hněvu. Po pár minutách jde ještě dál, ke každé nepříjemnosti přidá větu, která popisuje, co by se stalo, kdyby reagovala podrážděně nebo prostě udělala to, co situaci odpovídalo.

Brzy pak Silvia pocítovala svou zlost, už když klíčila. Po několika týdnech si troufla jednat. Začala malými krůčky, s lidmi, jimž důvěřuje. Tak třeba řekla kamarádce, že se zlobí, protože na ni čekala v kavárně skoro tři čtvrtě hodiny. Už neskrývala svůj vztek na Wolfganga. Zlobila se, pokud nezabavil děti, takže ji vyrušovaly, když pracovala s počítačem. Dala své matce najevo zklamání, že není ochotná někdy večer pohlídat děti. Dovolila si být nepříjemná, když se Wolfgangovi o víkendu nikam nechtělo.

Za vztekem se často skrývá vlastní síla.

## Jsou ženy skutečně slabé?

Většina žen je silnější, než se samy domnívají. Považují samy sebe za slabá, závislá stvoření a domnívají se, že potřebují ochranu silných mužů.

Silke má dvouletého syna Alexandra. Od jeho narození trpí tak silnými stavy úzkosti, že často není schopná vyjít z domu. Nechodí ani nakupovat a o jízdě autem nebo dovolené nemůže být řeč. Vdala se, aby unikla z dosahu rodičů. Alexandr nebyl chtěné dítě. Když se na to podíváme blíž, není v jejím životě nic, pro co by se sama rozhodla. Všechno se tak nějak přihodilo a ona se nakonec podřídila svému osudu. Nyní už nemůže dál. Nedokáže vydržet, že má ve dne v noci strach. Touží být zase veselá, radovat se ze života, volně se pohybovat, a rozhoduje se pro terapii. Zcela mechanicky se učí vycházet z domu, navštěvovat kamarádky, jezdit autem. Později si začíná klást otázku, co opravdu chce, a po dvou letech už přímo jde za svými přáními. Rozšla se s manželem, když si uvědomila, že nechce vést jeho život.

Silke měla strach z vlastní síly a ten ji chránil před tím, aby se vzepřela a poznala, co všechno se jí v jejím životě a vztahu nelíbí.

Musí se rozružené ženě nadávat do prskajících hysterik?

Muži a ženy často označují sílu nálepkou hysterie, jednáni v afektu nebo nedostatečného sebeovládání. Když Fay Weldonová popisuje, jak se její hrdinka stává Čerticí, ženy se jejím ďábelským reakcím s pochopením smějí. Nepochybně považují hrdinčin „úlet“ za logický – vyláká z domu děti a zvířata a zničí všechny symboly svého útlaku, nechá zapnuté všechny elektrické spotřebiče, až celá domácnost vyhoří. Pak odvede děti k manželovi a je konečně volná.

Nepochybně se dá vymyslet úspěšnější pokračování příběhu, než aby se pokoušela svému muži škodit. Mohla by se stát skutečně nezávislou, vytyčit si cíle, které budou vyžadovat samostatnost – ovšem začátek se každopádně podařil, a to teatrálně.

## Musí být ženy stále krásné?

*Ženy, které se mění v hyeny*, představují hrozbu – pro muže, ale i pro ostatní ženy. Když se rozzlobí, vypadají prý jako hyeny, ta ošklivá zvířata. Proto raději svůj hněv skrývají. Partner jim řekne: „Podívej se na sebe do zrcadla. Když takhle rádíš, vypadáš příšerně!“ Zasije do úrodné půdy, napadená se brzy pokusí o úsměv, který ji zkrášlí. No prosím, že to jde!

Že ten úsměv podryje její schopnost sebeprosazení, pro ni není důležité. Krása je důležitější než sebeúcta. Chce se líbit, i když ztratí tvář. Usmívá se, udělá se menší, přizpůsobí se, než bude pozdě a on objeví její pečlivě skrývanou „ošklivost“. Jak se jenom mohla tak zapomenout? Efekt jejího úsměvu je úžasný: on se umírní, začne ji utěšovat a realizuje své návrhy. Dokázal to. Už se jí nemusí bát.

Ženy, krásné pohlaví. Tahle past číhá před každými dveřmi, za nimiž mohou ženy objevit samostatnost, sebeúctu a schopnost prosadit se. Vstupné by představovala jejich ženskost, jejich krása. A tak se dělají malými za usměvavou maskou.

To má za následek, že je nikdo nebere vážně a ony nedokážou samy sebe prezentovat. Vzdávají se moci a nezávislosti.

Petra dlouho čekala na svou šanci. Konečně její šéf svolil, aby se zúčastnila semináře o novém počítačovém programu. Měl probíhat každou sobotu po dobu deseti týdnů. To se jí hodilo, protože Klaus mohl o sobotách hlídat jejich tříletou dceru Stefanií. Petra nadšeně sděluje Klausovi, že jí to vyšlo. Samozřejmě předpokládá, že i on bude mít radost. Přece ví, jak důležité je pro ni další vzdělávání. Jeho komentář ji ohromí: „To je prima, ale doufám, že sis to domluvila s matkou, jestli bude mít tolikrát v sobotu čas.“ Petra stojí, jako by do ní hrom uhodil, slova jí uvážnou v krku. Co s tím má společného její

matka? Klaus jí krátce a důrazně sdělí, že má v budoucnu v úmyslu hrát každou sobotu squash. Potřebuje to, aby se odreagoval. Je rád, že se mu konečně po takové době podařilo alespoň na chvíli odlákat kamaráda Petra od jeho ženy. Absolutně nemá v úmyslu se toho záměru vzdát.

Petra exploduje. Propadne panice, vidí, jak její šance účastnit se kursu mizí. Kromě toho by ji šéf považoval za neschopnou. Typická ženská: celé měsíce z něj něco mámí, a když dojde na lámání chleba, skutek utek. Petra zrudne a vykřičí všechnu svou zlost. Rozmaže se jí řasenka, začne se zajíkat. Klaus to na ni zkusí: „Měla by ses teď vidět, jak hrozně vypadáš, když tu předvádíš tohle hysterické divadlo!“ Petra vyběhne z pokoje, zavře se v koupelně a přizná svou porážku. Vlastně má Klaus pravdu. Celý týden pracuje, a ona mu v sobotu ještě chce strčit dítě – to od ní není moc ohleduplné. Kolísá mezi odřeknutím kursu a nouzovým řešením poprosit zase jednou svou matku, a pocitem, že by nejradši utekla od muže, který ji pořád nechává na holičkách.

Petra je v pasti. Chce, aby Klaus uznal její profesionální ambice, podpořil je a bral ji vážně. Sotva s ním však začne vážně mluvit, aby bránila svou věc a v případě nutnosti ho přiměla dodržet, co slíbil, cítí se jako malá, bezmocná holčička. Trucovitě dupe, pláče a dočista ztrácí sebekontrolu. Není divu, že vyhraje on. S otcovským klidem jí blahosklonně vyloží svůj názor na věc a udělá, co chce sám. Na konci těchto stále se opakujících diskusí by se s ním nejradši rozešla. A v témže okamžiku, kdy chce pryč, se mu touží líbit. Připadá si jako praštěná. Chce pryč, ale má strach, že ji Klaus opustí. Možná právě to je důvod, proč nechce vypadat ošklivě a ubrečeně. Strach, že bude opuštěna, je silnější než přání utéct.

Nemusí to vždy být hluboce zakořeněný strach, co ženám brání, aby vyčerpaly svůj potenciál. Nežádka jsou to zdánlivě neškodné šablony, které fixují myšlení a jednání v úzkých hranicích.

## **Jsou silné ženy nutně osamělé?**

Už takový pojem jako nezávislost může být spojen s negativními asociacemi, a tím ústít do myšlenkové pasti. Velmi často ho klademe na roveň osamělosti. Vzniká typické, leč falešné spojení: Kdo je nezávislý, je i sám. Strach ze samoty se stává zákeřnou pastí. Mnoho žen má proto sklon učinit se nepostradatelnými. Chtějí, aby je někdo potřeboval. Představa, že povedou osamělý život, je to nejhorší, co je vůbec může napadnout. Obětují se a usmívají se, jen aby měly společnost, a přesto jsou vnitřně osamělé. V myšlenkách existují nesčetné pasti, ale právě falešné spojení nezávislosti a samoty je pro ženy velkým kamenem úrazu.

**Ustálená představa, že nezávislost znamená samotu, je mylná.**

Naopak teprve nezávislost umožňuje tvůrčí, uvolněnou a otevřenou pospolitost. Jenom ten, kdo není odkázán na druhé, se může svobodně rozhodnout, s kým a jak chce mít co do činění. Jenom lidé, kteří vědí, co chtějí, a jsou nezávislí, spolu mohou žít rovnoprávně.

To nevyklučuje, aby jeden druhému pomáhal nebo prokazoval laskavosti. Mírou však musí být vlastní, svobodné rozhodnutí. A to, zdá se, mnoha ženám uniká. Jsou zaslepeny obavou, že nebudou milovány, a orientují se spíš na přání a potřeby ostatních než na vlastní. Bojí se, že zraní druhé, a samy se stáhnou, dřív než si stačí uvědomit, co vlastně chtějí. V nejlepším případě věří, že jsou srozuměné s tím, co dělají z lásky nebo z ohledu k druhému, a nedokážou

pochopit vlastní klíčící nespokojenost. Vidí samy sebe jako nevděčné a náladové.

Ženy by si měly udělat přestávku, když mají pocit, že nemohou vystát samy sebe nebo jsou zdánlivě bezdůvodně špatně naladěné. Hledejte své osobní pasti v myšlení. Položte si otázky:

**Co bych dělala, kdybych se mohla sama a nezávisle rozhodnout? Na co bych měla chuť? Chtěla bych to dělat sama, nebo spolu s někým?**

**Musí být ženy matkami?**

*Dobré matky kladou vlastní potřeby na poslední místo. Děti mají vždycky přednost. Děti jsou to nejdůležitější v životě ženy.*

Mateřství je nejjednoznačnější důkaz, že patříme k ženskému pohlaví. Obrácený závěr, že bezdětné ženy nejsou opravdové ženy, je za prvé logicky nesprávný a za druhé poněkud prostoduchý. Přesto se zdá, že ovládá i myšlení úspěšných žen.

Úspěšná biochemička žila v radostném a otevřeném vztahu s mužem, pracovali ve stejné laboratoři a považovali společnou práci za napínavou a podnětnou. Potom Grit oslavila 35. narozeniny a došla k závěru, že se v nejbližších letech musí rozhodnout, zda se chce stát matkou, nebo ne. Z jejího života vyprchala lehkost jako vzduch z píchlé pneumatiky. Chtít zestárnout bez dítěte najednou prohlásila za dramatický omyl. Jediným tématem se pro ni stalo za každou cenu otěhotnět. Svého cíle dosáhla během roku. Po narození jejího „životního cíle“ zůstala doma a tři roky byla tou nejšťastnější ženou na světě s nejsladším dítětem, jaké může existovat. Za další dva roky bohužel přišla o místo a žádný vedoucí laboratoře nechtěl zaměstnat ženu, která na pět let

vypadla z praxe. Poté se z Grit stala nejnešťastnější žena na světě, plná zlosti a zoufalství, protože kvůli krásnému času strávenému s dítětem hazardovala s celou vlastní budoucností. Nakonec našla místo, ovšem značně pod úrovní svých dosavadních požadavků. Byla mnohem kvalifikovanější, než nová práce vyžadovala, a tudíž na míle vzdálená uspokojení, jaké jí práce poskytovala dřív.

Jiná žena vyprávěla, že jí domácí lékař, kterého vyhledala kvůli zcela jiným potížím, poradil: „Měla byste mít jedno nebo dvě děti. Když pocítíte, že jste opravdová žena, nebudete už mít problémy.“

Dítě a povolání se výborně snášejí. Hrozí totiž nebezpečí, že „jenom matka“ bude mít na své dítě přehnané požadavky, bude ho vodit za ručičku a udusí ho samou láskou.

Ženy, které po dítěti nijak zvlášť netouží, ale jsou přesvědčeny, že se neobejdou bez biologického vysvědčení o svém ženství, to formulují zhruba takto: „Cítím se neúplná, jako by mi utíkalo něco důležitého...“

Podobná prohlášení odrážejí vnitřní rozpor mluvčích. Protože se snaží vyhovět společenskému očekávání, otěhotní, a pak se velmi rychle cítí jako ve vězení. Vlastně jsou matkami jen proto, že „všechny kamarádky najednou měly děti“, jak mi to popsala jedna žena, která rovněž značně trpěla v roli matky. Mnohé z nich se stávají matkami, aniž by se pro dítě vážně rozhodly. O životě bez dítěte nepřemýšlely.

## Potřebují ženy muže?

*Dívky nepotřebují (dobré) vzdělání. Vždyť se přece vdají!*

*Svatební šaty přikryjí bolavé srdíčko.*

V hlavách mnoha matek, otců a dcer je zakořeněna víra, že každá žena v životě dospěje k bodu, kdy se rozhodne pro muže a děti. Jinými slovy, že najde muže, jenž se o ni postará. Ať dosáhla jakéhokoli vzdělání a míry samostatnosti, jejím cílem zůstává ukořistit v každém ohledu co možná nejpotentnějšího muže. Aby takového úspěchu dosáhla, řídí se jasnými pravidly, která mění ženy v malá, neškodná, hodná stvoření.

Ústředním tématem v životě ženy je bohužel i dnes ulovit muže. Čím vyšší je jeho status, tím vyšší bude i status ženy. „Já jako žena zubaře,“ slyšíme v reklamním vysílání trochu konzervativní, přátelskou ženu středního věku. Pouhá skutečnost, že její manžel je zubař, má divákům vsugerovat, že i ona je kompetentní. Vlastní vzdělání nepotřebuje. Dokázala svou kompetenci tím, že k sobě připoutala úspěšného muže. Titul „manželka“ se zdá být jediný, který je pro ženy opravdu důležitý. Vzdávají se i vlastního příjmení, ačkoli zákon umožňuje jiné varianty. Dokonce i ženy úspěšné v povolání nabývají větší hodnoty, mají-li stálého partnera. Bez muže je vlastní úspěch nevýznamný.

Za postavení manželky se však platí a nikoli málo. Ne sice biflováním pro budoucí kvalifikovanou práci, ale tím, že projevíme ochotu sloužit a podrobovat se. Ochotu udělat za ostatní špinavou práci, považovat podřízenost za životní štěstí a hrát vždycky druhé housle. Drzé holky sice sklízí obdiv, ovšem muži si berou ty nevinné, hodné, skromné a poslušné, říká lid.

*Muž (nikoli žena) musí čelit nepřátelskému světu.  
Žena pracovat smí, muž musí.*

Dokonce i ženy, jež byly celá léta aktivní v ženském hnutí, vidíme dnes jako ukázněné matky rodin opečovávat domácnost a ráno mávat manželovi, když se vydává za obživou. I ty, které se cítí spjaty s ženským hnutím, se ocitají v myšlenkových pastích, jež jim su-



gerují, že v konečném důsledku přece jen potřebují muže, byť jen kvůli zajištění materiální úrovně. Povolání a nezávislost zůstávají okrajovými jevy, přechodnými stádii. Každá dívka se má připravit pro řádné povolání, tomu dnes snad nikdo neodporuje. Ambice by ovšem dívky mít neměly, jejich vzdělání je jen pro případ nouze, kdyby si nedokázaly ulovit živitele nebo ho posléze tím či oním způsobem pozbyly a náhradník se hned nedostavil.

Ženy samostatně pracují, cestují a věnují se svým zájmům, dokud nevstoupí do stálého vztahu a nestanou se matkami. Zpočátku ještě věří, že si mohou svobodu udržet, ale nakonec zapadnou do starých stereotypů. Snaží se sice o spravedlivé rozdělení domácích prací, ale přece jenom se cítí odpovědné za hladký chod domácnosti a péči o děti, i když dnes už leckterý muž občas umyje schody nebo pohlídá potomky. Když je potřeba sehnat někoho na hlídání dětí, stará se o to žena, je-li potřeba pomocnice v domácnosti, shání ji zase žena, a když jde muž na nákup, napíše mu žena seznam.

Pokud však jde o důležitá rozhodnutí, jako např. koupě auta nebo výměna bytu, udává tón muž.

**Představte si, že malými kroky podnítlíte svého partnera ke spoluodpovědnosti:**

**Dáte mu seznam telefonních čísel možných hlídačů dětí a požádáte ho, aby zavolal a něco vyjednal. Několikrát mu to připomeňte, i když se budete cítit divně.**

**Několikrát spolu sestavte seznam nákupu, až se v tom dobře vyzná a bude toho schopen sám.**

**Uvědomte si svou spoluodpovědnost za velká rozhodnutí.**

**Sepište své požadavky na nové auto a dejte mu vybrat ze dvou modelů.**

**Představte si, že po něm budete chtít, abyste se kvůli vaší práci přestěhovali do jiného města.**

## Neumím se sama o sebe postarat

Tato myšlenková past se může skrývat i za následujícími větami:

*Manžel zvyšuje mou prestiž.*

*Cítím se jistější, silnější a schopnější rozhodovat, pokud mám za zády muže.*

*Moje schopnosti budou spíš uznány, pokud budu vdaná.*

*Ženu v něčích rukou berou vážněji než tu, která je sama.*

*Manžel je ochrana před vlastní kariérou a křivdami ostatních. Tedy něco jako životní pojistka.*

Jak moc se ženy mohou vžít do představy, že potřebují muže, ukazuje příklad Jennifer, jejíž myšlenková past zněla: „Sama to nezvládnou.“

Jennifer je překladatelka, šestnáct let je provdaná za Tima. Mají tři děti: Ninu (15), Olivera (13) a Sabrinu (9). Před pěti lety koupili dům se zahradou na kraji malého města. Jennifer neměla při žádném dítěti mateřskou dovolenou delší než šest týdnů. Když se narodila Sabrina, chtěla si sice vžít půlroční volno, ale už za tři měsíce zase nastoupila do zaměstnání, protože ji ve firmě potřebovali. Dlouho pracovala na částečný úvazek a teprve s rostoucí nezávislostí dětí si přibírala pracovní hodiny.

Jennifer je ve svém domě šťastná, raduje se ze zahrady. Už od studentských dob je členkou jisté politické strany, a krátce poté, co se přistěhovala, jí tamní pobočka nabídla aktivní spolupráci. O politiku se vždycky zajímala a tahle činnost byla dobrou příležitostí k navázání kontaktů. Kromě toho se cítila polichocena důvěrou, jakou jí prokázali.

Jennifer je čínorodá, zvládá svou práci, vychovává děti a s nadšením se politicky angažuje. Je to silná, sebevědomá žena. Vypadá to, že má před sebou

politickou kariéru. Nikdy předtím v takovou šanci nedoufala.

Najednou se však zčistajasna všechno otřeše v základech. Její manžel pod průhlednou finanční zámkou trvá na tom, že prodají dům a odstěhují se do nejbližšího velkoměsta, zrovna když se její politická angažovanost začíná vyplácet. Ačkoli Jennifer ví, že to je jen záminka, ustoupí. Neví přesně, co se za jeho rozhodnutím skrývá, ale netroufá si to zkoumat. Souhlasí. Dům je prodán. Svou politickou kariéru pověsila na hřebík.

Na první pohled překvapí, že manžel byl s vydíráním úspěšný. Jennifer a Tim už dávno necítí opravdovou vazbu. Žijí spolu spíš z pohodlnosti. Dosud se neobjevil naléhavý důvod, proč by se měli rozejít, a pak, jsou tu přece děti...

Přesto se Jennifer najednou drží svého manželství. Je přesvědčená, že Tima potřebuje, bez muže by nedokázala být úspěšná. Věří, že jako osamělá matka ztratí šance v profesi i v politice. Postavení vdané ženy v jejích očích znamená víc než vlastní angažovanost a kompetence. Tím podceňuje svou práci. Svým schopnostem přikládá menší váhu než prestiži manželky a matky. Bojí se, že straničtí kolegové by si necenili jí ani jejích schopností, kdyby neměla muže. A má za to, že politicky stačí „jenom na malé město“. Nakonec se vzdává kariéry ze strachu, že bude „bez muže“. Netroufá si vzít život do vlastních rukou, ačkoli k tomu má optimální podmínky.

Jennifer je slepá vůči svým šancím. Na domě jí velmi záleží, ale ani ji nenapadne informovat se, jak by ho mohla sama udržet. A přitom právě ona dosud vedla všechny finanční záležitosti rodiny. Jeden rozhovor v bance by jí ozřejmil, že je zcela reálné dům si ponechat. Přesto v myšlenkách trucovitě trvá na tom, že nemá šanci zajistit sobě

a svým dětem střechu nad hlavou. S hrozbou, že bude sama, jako by všechny své schopnosti uložila k ledu.

*Strach, že se o sebe nedokážou postarat, je v ženách hluboko zakořeněn, i tehdy, když se dlouho staraly o rodinu.*

Jennifer ví, že dosud všechno zvládala, ale zaryté v sobě pěstuje pocit, že bez Tima nedokáže vést zajištěný život. Ani vlastní konkrétní zkušenost není dost silná oproti staré, hluboko zakořeněné myšlenkové pasti:

*Žena potřebuje muže. Žena vždycky potřebuje někoho, kdo ji podporuje, kdo ji zachraňuje, kdo jí pomáhá.*

I strach ze ztráty prestiže je veliký. S opuštěnou ženou je něco v nepořádku. A tento vágní pocit nutí mnohé ženy, aby ustoupily a rozhodly se proti svým přáním.

Jennifer věří, že si manžela udrží ústupností. On chce do velkoměsta, je to však ona, kdo shání nový byt a zařizuje stěhování, vysvětluje dětem cestu do školy, organizuje seznamovací večírky pro dospělé i děti. Ona dělá všechno pro to, aby se ostatní cítili dobře. Ulehčuje dětem loučení a tváří se spokojeně, aby ani Tim nemusel vůči ní mít špatné svědomí. A věří, že není schopná sama zajistit svou existenci a zorganizovat svůj život s dětmi.

Doufá, že tím, že bude hodná, zachrání manželství. Kvůli tomu se vzdá všeho, co je pro ni důležité a přivedlo by ji dál. Podrobí se svému domnělému osudu a je slepá k jiným cestám.

*Zřeknutí se něčeho nemůže být dlouhodobé řešení.*

Jennifer se pomstí, možná subtilním způsobem, tak jak to dělají mnohé ženy. Utrácí horentní sumy, aby se vyrovnala se svým osudem. Nejdřív pár dní dovolené, samozřejmě letecky, aby si odpočinula od

stěhování. Dva týdny v klubu s přítelkyní. Nový nábytek („nevyplatí se brát ty staré krámy s sebou“). Večer si často někam vyrazí. Jenom proto, že už nemůže politicky pracovat, přece nezksysne doma! Konflikty jsou předem naprogramovány. Jennifer Timovi ustoupila a svou zlost přesunula na vedlejší pole. Měla za to, že jednala rozumně a promyšleně, a přitom přehlédla, že zcela zanedbala vlastní cíle. Přinutila se ke klidu a uspokojila jenom svoje zdánlivé nebo náhradní potřeby.

Ženy se nenaucily nejdřív zjistit, co chtějí. Nepřemýšlejí o svých potřebách a o tom, jaké obavy jim brání jít vlastní cestou. Kdyby Jennifer chvíli přemýšlela, možná by si uvědomila, že její politický úspěch, spolupráce s přáteli ve straně a pocit, že může něco ovlivnit, byly podstatnou částí její spokojenosti. Mohla cítit, že má z této práce životně důležitý prospěch, totiž sebepotvrzení a sebeúctu. Obojího se bezstarostně vzdala kvůli pochybné prestiži vdané ženy. Její myšlenková past spočívala ve víře, že potřebuje nálepku „žena s mužem“.

Ale Jennifer si slibovala i jistý zisk: byla ušetřena rizika opravdově se vystavit svým životním šancím. To, že ji manžel zabrzdil, ji zachránilo před nebezpečím selhání i před tím, že by zažila kariéru se všemi důsledky.

Jennifer dokázala, že je schopna nezávisle a samostatně jednat. Dějala důležitá rozhodnutí nejen za sebe, ale i za celou svou rodinu, své rodiče a sourozence. Vedla finanční záležitosti, zachovala si chladnou hlavu v krizích a jednala rozhodně, když byl někdo nemocný. Dokázala si vydělávat na živobytí, uplatnit své politické a organizační schopnosti, získat si lidi a přesvědčit je.

To všechno dokázala sama. Ani manžel, ani nikdo jiný nemá na jejích úspěších podíl. To musí Jennifer poznat. Musí věřit v sebe a své schopnosti. Musí sama

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.