

Zdenka Pižlová, Johana Mikešová, Hana Hozová

CHCI OD ŽIVOTA VÍC



Chci od života víc

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Zdenka Pižlová, Johana Mikešová, Hana Hozová

Chci od života víc – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Zdenka Pižlová
Johana Mikešová
Hana Hozová

Chci od života víc

Malá ochutnávka naděje

BizBooks
2018

Těm, kteří neztrácejí naději a chtějí od života víc

Vzkaz pro ty, kteří v některém z příběhů (nebo i v několika),
poznávají sami sebe či někoho ze svého okolí:

Je to možné, ba dokonce velmi pravděpodobné, protože v příbězích se vyskytují témata, se kterými se vyrovnáváme často jeden vedle druhého. Liší se pouze formy, jak se konkrétní téma v životě vyskytuje a projevuje. My jsme sice změnily konkrétní reálie, podstata však zůstává, takže je zákonité, že vám různé příběhy lidí mohou někoho připomínat.

PŘEDMLUVA

Odmalička jsem byla zvědavá dítě. Naštěstí jsem měla moudrého dědečka, se kterým jsem chodívala na procházky, a on se mi snažil odpovídat na všechny moje všetečné otázky. Zajímalo mě tenkrát třeba to, proč jsou lidi na světě, proč je někdo nemocný a někdo zdravý, proč je někdo smutný a někdo veselý, proč má někdo kamarády a někdo zas ne, kde končí vesmír a co je za ním a tak podobně. Dědeček mi sice vždycky odpověděl, ale já jsem stejně se svými otázkami nikdy neskončila. Pravda, měla jsem jednu delší pauzu v období puberty, kdy mě spíš zajímalo, jak si odbarvit vlasy nebo kde se dají vyřisovat džíny, ale pak jsem se ke svým otázkám zase vrátila. A přibýly další - kdo a jak zařídí, abych byla v životě spokojená? Jak se pozná ten správný partner? Co mám v životě dělat? A jaký má vůbec život smysl? Dědeček sice pořád žil, ale jeho odpovědi už mi nestačily.

Začala jsem číst různé chytré knihy, sbírat rady a zkušenosti, které mi dávaly smysl. Jenom jsem je nějak neuměla pro sebe použít. Třeba jsem četla knížku o tom, jak mám sama sebe milovat tou největší láskou, že mi pak bude dobře, ale já jsem vůbec netušila, jak to mám udělat. Četla jsem a četla, informací jsem měla už haldy, ale paradoxně mi bylo čím dál hůř.

Tady to radši zkrátím. Byla jsem o deset let starší a ujasnila jsem si, že chci dělat knížky, které mají smysl. Třeba že můžou lidem pomoci vidět v životě věci jinak a posunout se o kousek dál. A zase jsem se vrátila ke svým všetečným otázkám a hledala jsem na ně odpovědi s různými lidmi s různými životními zkušenostmi. Jednou z nich byla i osobní koučka Zdenka, která mi hodně pomohla při řešení různých patálií v životě, a tak jsem za ní šla i s otázkou, jestli nechce napsat knížku. Knížku pro lidi, co chtějí od života víc.

Nejdřív se trochu zdráhala, nebo vlastně hodně – prý proč zrovna ona by měla psát takovou knížku? Na to jsem jí řekla, že už téměř dvacet let pracuje s lidmi, kteří se něčím v životě prokousávají, a podle mého názoru má mnoho zkušeností, které by se druhým mohly hodit. Tak jsme si nakonec plácly. Dohodly jsme se, že uděláme knížku společně, a tím pádem i mně se splní můj knížkový sen: budu spoluautorkou. Po nějaké době jsme ke spolupráci přizvaly ještě Johanku, aby přinesla nové nápady a aby nám příběhy „oblékla do slušivějšího kabátku“, a tvůrčí trio bylo na světě. Věřím, že se nám v knížce, kterou právě začínáte číst, podaří ukázat, že se na věci kolem dá dívat ještě o dost jinak, než jsme zvyklí..

Hana H.

ÚVOD

Naděje má v našem životě zvláštní místo. Žene nás kupředu, dává našemu snažení smysl, otvírá zamčené dveře, ukazuje nám světlo v tmách. Když věříme tomu, že pro nás existuje, tak ji v sobě zkrátka cítíme a máme ji. A když nevěříme, přicházíme o ni. Nikdo nám naši naději nemůže dát ani vzít, jsme to jen a pouze my sami, kdo určuje, zda bude součástí našeho života, nebo nikoli. Když věci vzdáme, je jasné, jak dopadnou. Když věříme, že pro sebe cestu najdeme, a aktivně ji hledáme, tak ji ve většině případů nakonec opravdu nalezneme – třebaže asi v úplně jiné podobě, než jsme čekali.

Držíte v ruce knihu povídek a rozhovorů, příběhů lidí, kteří se rozhodli, že se své naděje nevzdají, že budou tak dlouho hledat cestu, až ji najdou, i kdyby to mělo trvat třeba tisíc let. V příbězích vypadá jejich hledání docela snadno: postupně si uvědomují, v čem chybují, proč jim věci nefungují, co potřebují udělat jinak, a vypadá to, že to pak také všechno zvládají „levou zadní“ změnit a vyřešit i ty největší zapeklitosti, do kterých se dostali. To je ale účel vyprávění – navodit atmosféru a pohlit čtenáře, aby dokázal s postavami aspoň chvilku žít jejich život, chápat jejich jednání, cítit s nimi.

V životě to tak jednoduché není. Ve skutečnosti jsou totiž ty různé příběhy našich hrdinů a jejich klidně i mnohaleté hledání, malé a větší výhry i prohry, klopýtání a všechny drobné i větší úspěchy a neúspěchy „smrsknuté“ na pár stránek. Ono to hledání, jak se dostat z různých nepříjemných životních situací, bývá často dlouhé, náročné a kolikrát i bolestné, nakonec ale přináší spoustu radosti, když s každým dalším malým krůčkem, který se nám podařilo udělat, slavíme své malé vítězství, které se mění ve větší a větší. Kromě naděje k tomu však potřebujeme také odvahu.

Jako odvážného člověka chápeme obvykle toho, kdo překoná svůj strach a překážky, riskuje a díky tomu získá věci, které jen tak

neleží na chodníku. Postavy z našich povídek jsou odvážné úplně všechny, do jedné. Ne proto, že by zdolávaly vrcholy hor, potápěly se na dno moří, skákaly s padákem nebo zachraňovaly lidi z hořících domů. Jsou odvážné proto, že přestanou spoléhat na své jistoty, zaběhané stereotypy a různé pravdy, kterým věří. Nebojí se objevit o sobě něco nového, třeba i nepřijemného. Nebojí se ani změnit své způsoby chování a riskovat, že také mohou přijít o to, na co byly dosud zvyklé, když dají na své pocity a individuální řešení, namísto toho, aby šly po vyšlapané cestě toho, co je prý správné, obvyklé, normální a ostatními schválené. A nebojí se říct si o pomoc, požádat o spolupráci. Riskují nesouhlas svých blízkých, občas i nepřijetí, odmítnutí – jenže co je lepší: risknout to a získat, po čem toužím, nebo se nechat odradit tím, že někdo jiný v našem počínání nevidí logiku? Vezměte si třeba takového prince z pohádky, který se zamiluje do princezny, již údajně nelze vysvobodit. Kdyby se zastavil hned na začátku a neposlechl svoje srdce, nikdy svou lásku nezíská...

To všechno je odvaha postav z našich příběhů. Bez spousty otázek, práce na sobě, konzultací či sebezkušenostních seminářů a workshopů by žádný z našich hrdinů nedokázal změnit svůj pohled na život, nedíval by se na svět i sám na sebe s jinou perspektivou, jeho či její naděje by nezazářila jasným světlem.

Žádnou rychlou cestu, jak vyřešit své problémy, neznám. Nikdo vám neslíbí, že se při hledání jiného způsobu života nezapotíte. Zapotíte, ale vždy to stojí za to. Každý kousek, který se vám podaří změnit, totiž dokáže zásadně zatrást a otočit vašim světem, takže může být o mnoho lepší!

Vezměte si tedy naši knihu jako takovou malou ochutnávku naděje: nezáleží na tom, s čím se v životě potýkáte, ale na tom, zda aktivně hledáte řešení. Pak naděje žije a vy s ní...

Johana M.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vám všem, kdo jste měli chuť a ochotu podělit se o své hledání a ukázat proces, kterým jste procházeli v určité etapě svého života. S úžasem jsem zjistila, že jsem nejenže nemusela nikoho jakkoli přemlouvat (čehož jsem se na začátku obávala), ale dokonce jste se mi většinou sami nabízeli, že byste si rádi výsek ze svého života znovu prošli a podívali se na něj z místa, kde jste teď. A že byste byli velmi rádi případnou inspirací pro další lidi, kteří hledají, jak zdolat své životní výzvy a překážky.

A také chci poděkovat a říct všem svým blízkým a vám, s kterými jsem se potkala a spolupracuji s vámi již mnoho let, že si velmi vážím vašich názorů, pohledů a zkušeností, které jste mi dali a dáváte.

Zdenka P.

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	7
<i>Poděkování</i>	9
Příběh Marie „Nejdůležitější je to, co si o mně myslí ostatní.“	12
Příběh Evy „Člověk přece v životě nemůže mít všechno...“	26
Příběh malého Pavlíka „Táta ví nejlíp, co je pro mě dobré.“	38
Příběh Františka „Udělám cokoli, abych neměl ten strašný pocit viny.“	47
Příběh Nikolý „Můj muž musí být něco extra, abych měla chuť ho dobývat.“	67
Příběh Kamila „Musím žít tak, jak se má, abych byl šťastný.“	82
Příběh malého Míšánka a jeho rodiny „Obětovat se pro toho nejslabšího je naše povinnost.“	98
Příběh Vladky „Jen stabilním názorům můžu věřit. Když jsou neměnné, jsou správné.“	108

Příběh Martiny	
„Můj svět je plný strašidel.“	119
Příběh Blanky	
„To, co chci, si musím vybojovat!“	134
Příběh Terezy	
„Svět je hrozný, muži obzvláště. Jsou to hovada!“	147
Příběh Sabiny	
„Jsem nejhorší ze všech hrozných.“	162
Příběh malého Maxe	
„Z toho kluka musí být silný chlap!“	178
Příběh Mileny	
„Starám se o spravedlnost světa.“	190
Příběh Mirky	
„Tohle je jisté, mám to už ověřeno.“	204
Příběh Alice	
„Jsem asi divná, když jsem jiná než ostatní. Musím se opravit.“	218
Příběh Emy a Lea	
„Svatbu nepotřebujeme, je to jen zbytečný cár papíru.“	232
<i>Medailonky</i>	260

PŘÍBĚH MARIE

„Nejdůležitější je to, co si o mně myslí ostatní.“

Marie již poněkolkáté odmítla pro nějakou neskutečnou maličkost muže, který se o ni ucházel. A jako vždy malicherně trvala na tom, že to „něco“ je jasný důkaz o tom, že tohle zase není ten její vysněný ideál, ten pravý muž pro ni. „Ten by na sobě přece neměl oranžovou bundu – takovou přišernost! A taky by nenesl kraťasy, když už skončilo léto, a nebyl by tak nemožně ostríhaný, nic takového,“ věděla Marie naprosto jistě. Až potká toho pravého, přece to pozná, srdce jí určitě napoví. A taky tam nebudou rušivé věci a ona nebude mít k ničemu výhrady...

Jenže zatím ještě za celé ty roky nikdo z jejích nápadníků neprošel sítí její představy o tom, zda by zrovna on obstál v očích jejích blízkých. „Co by si o mně pomysleli, kdyby zjistili, že chodím s někým, kdo se nedokáže obléct podle poslední módy, nikdy nebyl v Praze nebo neví, jak se píše i ve slově ‚ozvi se‘?!“

Bylo to zkrátka jako zaklínadlo. „Co neprošlo u mě, to v žádném případě neprojde u mých blízkých. A kdybych chodila s někým tak pod úroveň, kdo není in, pak bych v jejich očích vypadala, že jsem nějaká divná nebo chudinka, která mezi ně nezapadá,“ strachovala se. Takže Marie každého muže, který se o ni zajímal, nemilosrdně zcenzurovala a již předem odmítla, aniž by ho blíže poznala.

~

Marie tuhle vztahovou vylučovací metodu praktikovala již od svých šestnácti let. Nyní jí bylo dvaadvacet a byla už skoro nemocná



touhou po vztahu, po tom, aby ji měl někdo rád a ona jeho, aby už nebyla pořád jen sama.

Nejdříve zkusila aspoň nějaký ten krátkodobý vztah, který ale vždycky ukončila právě z oněch malicherných důvodů. Vysvětlovala si to tak, že má zkratka smůlu na muže. Když to ale bylo už poněkoli káté, začaly v ní hlodat pochybnosti, nepříjemné otázky a sebehodnocení. „Asi jsem fakt psycho, když si nejsem schopná nikoho najít. Všechny kamarádky kolem mě někoho mají a vztahy jim nedělají problém. To asi musím být obzvlášť porouchaná,“ utápěla se ve svém sebeponížení.

Na základě toho se pak rozhodla, že prostě se sebou musí něco dělat, že se potřebuje především opravit natolik, aby už konečně našla ten svůj vytoužený ideál muže, se kterým bude mít ideální vztah. „Pak už mi bude jen dobře. Budu vědět, že mám jako žena hodnotu,“ těšila se. Měla vymyšlený plán, že aby si tu hodnotu obzvlášť dokázala, její vysněný ideál musí být něco extra speciál.

~

Jestli něco Marii v životě opravdu chybělo – tedy kromě vytouženého partnera –, pak to byla radost. Studovala na vysoké škole a vedla takový ten obvyklý studentský život v partě. Jenomže nevěděla, co se sebou. Cítila se prázdná, nenaplněná a vyprahlá. „Připadá mi, jako by mi něco podstatného chybělo, ale nevím, co to je,“ svěřovala se.

Nakonec dospěla k názoru, že to, co jí chybí, je opravdový život, žít na plné pecky! Ne jen pořád dřít ve škole a na brigádách, být slušná a spořádaná, ale neskutečně se u toho nudit. A tak si našla způsob, o kterém se domnívala, že to je ono. Pařby!

Přes týden zvládala školu bez problémů – to byla ta spořádaná, seriózní, ale nesmírně nudná část jejího života, a s blížícím se víkendem jako by se jí vlévala krev do žil. Víkend co víkend se večer hezky oblékla, nalíčila, učesala a vyrazila s partou pařit. A pak tancovala a tancovala, pila a pila, opájela se září reflektorů, které na ni na parketě svítily. Ta světla reflektorů a pozlátka vnější krásy jí připadaly,

že je ten „pravý velký život“. A domnívala se, že tady nachází smysl života, který jí jinak žalostně chybí.

~

Marie pocházela z vesnice a cítila tam silně své kořeny. Měla to tam opravdu upřímně ráda, ale zároveň už od dětství toužila po tom, že až bude dospělá, odstěhuje se do velkého města - nejrady do Prahy.

Mariini rodiče žili dál v její rodné vesnici. Také její matka se zde narodila a vyrůstala tu. Dokázala být na jednu stranu „svoje“, tedy odlišná od jiných a žena, která si jde za svým, ale sama v sobě se nedokázala osvobodit od touhy, aby ji ostatní přijali, aby ji brali jako tu, co je stejná, jako jsou „oni“. Mariina matka totiž přišla v dětství o rodiče a dívala se na svět s přesvědčením, že je onálepkována ostatními. „Když se na mě někdo dívá, úplně ho slyším, jak si říká: ‚No jo, to je ta, co nemá rodiče, nedivme se, že říká tohle a dělá tamto...!‘“ A tak v sobě měla matka neustálý vnitřní konflikt. Toužila dělat věci správně, tedy stejně, jak se to dělá a jak to dělají ostatní, zároveň ale stejnou měrou toužila po tom, aby mohla věci dělat tak, jak potřebuje ona sama, bez souhlasu a „razítka“ od ostatních.

Sváděla s ostatními sama v sobě neustálý lýtý boj, který jí vysiloval a připravoval o pocity radosti z toho, co dokázala. Sama cítila, že je jiná, svá a že je to tak v pořádku, ale zároveň se stále cítila nepochopená ostatními a chtěla, aby jí odsouhlasili takřka každý její počín.

A Mariin otec? Ten se potýkal s něčím velmi podobným, což občas řešil pitím, občas jakousi celkovou životní rezignací, kdy z něho nešel vydolovat názor na nic. „Vždyť je stejně jedno, co si myslím a co chci. Nakonec to stejně všechno nějak dopadne, tak proč se zbytečně snažit a vysilovat,“ říkával v takových chvílích.

~

Marie si postupně začala uvědomovat, že ona sama pokračuje v tom, co dělají její rodiče - že odmítá vlastní odpovědnost za to, co ona sama chce. „Já to vlastně už ani nechci chtít!“ přiznala si

překvapeně. Proč? Protože by pak musela dělat opravdu jen to, co sama chce, i s tím rizikem, že by se jí to třeba nepovedlo nebo by později přišla na to, že to nebyl až tak dobrý nápad.

„Takhle se vždycky vymlouvám na to, že mi to poradil nebo mě od toho odradil někdo jiný. A když se mi pak výsledek nelíbí, já za to nemůžu. Můžou za to ostatní,“ došlo jí. Marie se zkrátka řídila hlasy a názory ostatních, protože se bála postavit na vlastní nohy. Bála se dospět a být zodpovědná za to, co ve svém životě má. Za těchto okolností tedy ani není divu, že se cítila prázdná a měla pocit, že její život nemá smysl. Sama mu smysl dávat nechtěla a různými manipulacemi se snažila od ostatních „vydyndat“ jejich souhlas, třeba i sebeponižováním.

Marie došla k velkému pochopení. Jejím dosavadním životním cílem je souhlas okolí, a ne dělat to, po čem touží. Vlastně je úplně posedlá touhou po souhlasu ostatních! „Mně je z té snahy po souhlasu a přijetí od okolí už úplně blbě. Mně je vlastně pořád blbě – když něco udělám jen pro ten souhlas od okolí, tak se vzdám toho, co chci já sama. A z toho je mi zle. Ale i když ten souhlas okolí nakonec získám, je mi zase blbě, protože to není to, co skutečně potřebuju,“ plakala, když si uvědomila, že jí bude špatně už zřejmě pořád, dokud z toho začarovaného kruhu, v kterém běhá jako křeček, konečně nevystoupí.

Cítila se být neustále pod tlakem: jednou to byl tlak, že po něčem touží, ale popírá to, jindy tlak způsobený neustálým sháněním a ujišťováním se od okolí, že dělá něco správně, a ne špatně. „Já to chci prostě po všech, aby mi řekli, co mám dělat a jestli to, co dělám, dělám správně. Ptám se rodičů, sourozenců, ostatních příbuzných, kamarádů a dalších různých lidí, u kterých mám pocit, že jsou autorita.“

Marie se zkrátka potřebovala naučit stavět se na vlastní nohy, vzít na sebe riziko toho, že třeba klidně bude v očích svého okolí dělat něco špatně, i když ona to bude cítit pro sebe jako správné.

Anebo naopak. Byla to pro ni velká výzva, ale jí bylo jasné, co čeká na konci této cesty. Svoboda a dospělost. A proto stojí za to vyhrnout rukávy a v každé situaci zvažovat, jestli to, co dělá, skutečně chce ona sama, nebo se zase žene za razítkem od ostatních.

Marie byla cílevědomá, a když začala investovat svou pozornost a energii do funkčního cíle, stala se její slabina její silnou stránkou – držela se zuby nehty cíle a v žádném případě z něj neslevila.

~

Když už se Marii zdálo, že se pomalu osvobozuje od své posedlosti žít v očích ostatních správně, zjistila, že se potřebuje dostat ještě přes další překážku, která jí bránila cítit ve svém životě smysl. Touhle další výzvou, kterou potřebovala zvládnout, byla její bezuzdná netrpělivost. Ona totiž vždycky chtěla mít výsledek hned!

Jakmile se do něčeho vrhla, chtěla to mít hned hotovo, odškrtnuto. „Takhle jsem vždycky zvládala studium na škole. Sedla jsem nad to, co jsem potřebovala zvládnout na zkoušku, neviděla, neslyšela, nabíflovala se obrovské množství učiva, zkoušku jsem udělala napoprvé, a tak jsem měla odškrtnuto, vyřízeno, hotovo.“

Jenže tenhle způsob fungování byl možná efektivní při zvládání zkoušek na vysoké, ale vůbec nebyl funkční v životě, když chtěla osobnostně růst, měnit své životní postoje a hodnoty a způsoby chování, které měla zaryté pod kůží už od dětství. Marie se musela učit sebevládě, zpomalovat svou rychlost, připustit si, že vždycky u sebe může zase něco vylepšit, protože dokud žije, tak tu ta možnost (a vlastně nutnost) je stále!

Chce to trpělivost, učit se vnímat to, co cítí, jak se cítí, jestli vůbec cítí, a pak zvažovat, co s tím dělat. A třeba se taky smířit s tím, že to někdy nebude vědět vůbec, a že to je dokonce v její prospěch, aby nešila věci v životě hned horkou jehlou. K mnohému je totiž třeba směřovat, učit se a zrát a jeden nikdy neví, co může být v konečném důsledku prospěšné.

~

A tak se Marie postupně učila trpělivosti a zpomalení, aby mohla zjišťovat, co se v ní a s ní děje doopravdy. Když úspěšně ukončila studium na vysoké škole a nastoupila do své první práce již v Praze, zjišťovala o sobě Marie postupně spoustu novinek. Už dávno měla samu sebe nějak zařazenou. „Já jsem ta, co vždy sází na jistotu. Nemám ráda změny, je mi dobře v tom, když vím, co přijde,“ prohlašovala o sobě.

Ovšem ejhle, postupem doby zjistila z toho, jak žila, co se jí líbilo a co nelíbilo, jak jí věci v této životní etapě vycházely, či naopak nevycházely, že na ni takhle charakteristika vlastně vůbec nesedí. Že naopak miluje nové výzvy, že se nebojí jít pracovně do nových věcí a v této oblasti netrvá na tom, že do něčeho půjde až tehdy, když jí to potvrdí ostatní.

Sama sebe překvapila, když zjistila, že zkrátka k životu nutně potřebuje práci, v níž jsou pro ni neustále nové možnosti, jak se rozvíjet. „Budu ji hledat tak dlouho, dokud ji nenajdu, i kdybych měla místo měnit třeba stokrát,“ prohlašovala zaníceně. A skutečně neváhala práci v průběhu jednoho roku změnit dokonce čtyřikrát. Každé z míst, které opustila, pro ni sice bylo v něčem výhodné – jedno finančně, další náplní, další díky kolektivu a pracovní době –, ale nakonec vždy v Marii převážil pocit, že to zkrátka není to, co hledá, a že musí jít jinam.

Dostala se tak poprvé v životě do situace, kdy ji její okolí zrazovalo od toho, aby podávala výpovědi jednu za druhou, ale ona toho prostě nedbala. „Vždyť tam máš tak dobré peníze, to bys byla blázen, kdybys odešla!“ říkali jedni. „Neblbni, Máří, vždyť budeš vypadat jako fluktuant, co si o tobě tvůj šéf pomyslí? A navíc, co když už nenajdeš nic lepšího? Mysli přece taky trochu na svou budoucnost,“ domlouvali jí rodiče i kamarádi.

Ale Marie neudělala nic z toho, co obvykle dělávala. Tentokrát neposlechla dobře míněné rady, nepřejala názory okolí na své chování, nestarala se o to, jak bude v jejich očích vypadat. Tedy skoro

ne. „Je to pro mě strašně náročné udržet si svůj vlastní názor a držet se toho, co chci já, ale vždycky si představím, jaké by to bylo, kdybych v té práci zůstala, a úplně jasně cítím, že bych vůbec neměla chuť žít, že bych jen tak přežívala. Budu tam chodit já, ne kamarádi či rodiče, a to mi pomáhá držet se svého směru.“

Nakonec vysněnou práci našla, takže se jí její vytrvalost v hledání opravdu vyplatila. Neslevila z toho, co potřebuje, a tak našla práci, kde je opravdu spokojená, i když to svou náplní vůbec není nic jednoduchého. „Pořád tu musím řešit nějaké výzvy a zádrhele, to mě fakt baví!“ Firma se soustřeďuje na individuální přístup ke klientovi, vyžaduje individualitu zaměstnanců, ochotu do určité míry i riskovat a vyžaduje po zaměstnancích vlastní odpovědnost při rozhodování. A to zahrnuje vlastně všechno, co Marie trénuje už nějakou tu dobu. Navíc má firma nové, zajímavé a netradiční projekty, na kterých Marie spolupracuje. Pro Marii zkrátka opravdu práce snů.

~

V Mariině životě se ovšem odehrála ještě jedna významná změna. V jedné z těch krátkodobých prací poznala Mirka, který nebyl vůbec, ale opravdu vůbec podle jejích představ. Docela si ale rozuměli a začali spolu chodit nejprve na kávičku o přestávce, pak na pracovní obědy a nakonec občas i zaskočili po práci „na jedno“.

Marie měla naprosto jasno, že z tohoto kamarádství nikdy partnerský vztah nebude. Jak by také mohl? „Takhle si svého vyvoleného skutečně nepředstavuju. Je menší než já, což je pro mě naprosto nepřijatelné. Jak by to vypadalo, kdybychom spolu někam šli? Taký se příšerně oblíká, někdy se za něj až stydím. Nemá žádnou perspektivní pozici v práci, nemá nic našetřeno, a dokonce má dluhy, takže to opravdu není žádné ternó. A navíc nemá ani podporu rodičů – že by měl třeba byt nebo auto od nich, to by se načekal...“ vypočítávala Marie důvody, proč s Mirkem opravdu ne.

Díky tomu, že Marie s naprostou jistotou věděla, že s Mirkem si nikdy nic nezačne, se ve vztahu s ním nekontrolovala a nesvazovala,

nehlídala si, co a jak říká, zkrátka byla svá, projevovala se otevřeně a přirozeně a v tomtéž podporovala i svého „jen kamaráda“. Mirek naopak nikdy před Marií neskrýval, že se mu líbí a že o ni jako o partnerku stojí. „Nikdy jsem nepotkal nikoho, jako jsi ty, líbí se mi to, jak jsi energická, cílevědomá a že máš v životě cíle, za kterými jdeš a z nichž neslevíš,“ říkal jí. Marii sice jeho zájem lichotil, ale trvala na svém a vztah s ním si zkrátka a dobře nedovedla představit. Nebránilo to ovšem tomu, aby spolu dál jako kamarádi trávili fůru času.

Za nějakou dobu mezi nimi vzniklo silné pouto a Marie ke svému údivu zjišťovala, že jí už Mirek vůbec není lhostejný jako muž. Ocitla se v úzkých. Měla spoustu logických důvodů, proč je pro ni Mirek jako partner naprosto nepřijatelný, ale v srdci cítila, že ji to k němu táhne. Navíc její blízcí rovněž sdíleli názor, že Mirek tedy opravdu ne, a překonat mínění ostatních v takto důležité věci byla pro Marii jedna z největších výzev a zároveň překážek, s jakými se kdy v životě potýkala. Trvalo jí nějaký čas, než se přes tohle všechno překodrcala, ale za tu dobu se pro ni vztah s Mirkem stal natolik důležitým, že jí to za to stálo.

~

Co vlastně hrálo v Mirkův prospěch? K Mariině údivu to všechno byly úplně jiné věci než ty, o kterých si to dřív myslela. Díky tomu se jí podařilo přehodnotit své představy o ideálním partnerovi, kvůli kterým si nemohla vztah najít už od chvíle, kdy po něm toužila.

V prvé řadě byla v Mirkově přítomnosti uvolněná, sama sebou, necítila se svázána svými ani jeho požadavky na to, jaká by správně měla být. Zajímavé bylo, že když měla na něco názor, nechtěla po něm, aby s ní souhlasil. Chtěla, aby jí řekl na věc svůj názor, který ji skutečně zajímal, obzvláště když se lišil od toho jejího.

Líbila se jí jeho upřímnost. „Nic přede mnou netají, ani věci, které hrají v jeho neprospěch. A navíc je ochotný problémy řešit, neskuhrá, že má smůlu,“ oceňovala na něm. Mirek k ní byl citlivý

a pozorný, zajímalo ho, co a jak Marie cítí. Tohle pro ni bylo něco úplně nového. Vždy vzal vážně to, co slyšel, neprosazoval věci na její úkor, naslouchal jí a skutečně slyšel, když mu něco říkala. Nesnažil se jí za každou cenu vyvracet její pohled na věc svými argumenty. A to všechno byly důvody, proč se s ním Marie cítila v bezpečí a měla k němu takovou důvěru, jako ještě nikdy k nikomu.

„Mám moc ráda, jak dokáže být Mirek živý, hravý a překvapovat mě nečekanými nápady,“ mluvila o něm něžně. Ten pocít, že je jí s ním fajn, byl tak silný, že jí pomohl přenést se přes všechny její jasné představy o tom, jaký by její partner měl či neměl být. Ve srovnání s tím, jak se s ním cítila, jí připadaly nakonec nedůležité. „No a co, tak je menší. Tak holt přestanu nosit tak často podpatky, stejně mě z nich bolí nohy. A že se neumí oblékat? Já mám svůj styl, tak mu pomůžu najít ten jeho. A na byt i auto si našetříme společně.“

~

Mirek s Marií se vzali a brzy se jim narodí již druhé dítě. Oba dva investují jak do sebezvzdělání, tak do vztahu. Marii se líbí, že je jejich vztah živý. Postupně se učí, byť je to se střídavým úspěchem, jít do věcí naplno a bez toho, že by pořád v hlavě přemýšlela, jak to asi bude působit na ostatní. Občas je to v jejich manželství mela, ale při řešení sporů a konfliktů mezi sebou se oba dva učí před věcmi necouvat, ale řešit je.

Tenhle životní styl je oba stmeluje a podporuje v tom, jak se konstruktivně postavit k situacím, do kterých se přirozeně dostávají v běžném životě. Cíleně se spolu učí řešit problémy radši hned v jejich začátku, aby jim nepřerostly přes hlavu a oni dva nezůstali buď v zajatých stereotypech, nebo ve vzájemném odcizení se, případně aby neviděli jeden v druhém hned nepřítel.

A tak mají odvalu se „zdravě pohádat“, protože vědí, že po každé takové výměně názorů se jejich vztah pročistí a oni se k sobě nakonec díky tomu přiblíží. „Už tolikrát jsem si kladla otázku, kde vlastně bereme sílu a odvalu k tomu všemu, že i když to občas mezi

námi vypadá na rozvod, že se nikdy nevzdáme a vždy najdeme společně řešení, které nám vyhovuje. Myslím, že ten základní důvod je jen jeden – protože se máme rádi a stojíme si za to, že se prostě nesnažíme dokázat, že je ten druhý debil, když něco cítí nebo si to myslí jinak. Takhle to vídám u svých kamarádek a takhle to opravdu nechci!“

Marie i Mirek zkrátka vědí, že rozvod je jedna z možných variant vývoje jejich vztahu, a právě proto, že k této variantě dojít nechtějí, investují do vztahu, co to jde. A zatím to jde...

Rozhovor

Hanka: Tak tady máme téma prince na bílém koni, to já důvěrně znám. Odmalička jsem měla jasné krédo, že pro mě roste lepší kvítí. Nevím, kde jsem na tom byla, ale pokaždé jsem se dívala na kluky optikou, co je na nich špatně. Jako bych byla nějaká speciální superstar. Nakonec jsem manžela potkala až ve čtyřiceti letech. Ale ten problém byl v tom, že vždycky, když mě nějaký kluk balil, prožívala jsem u toho muka, že to není přesně to ono, to nejlepší na světě, že je určitě někde někdo lepší. Naštěstí mě to občas přešlo a do některých vztahů jsem sem tam šla. Nějak té Marii prostě rozumím...

Zdenka: Já jí rozumím taky, protože téma princezen, které mají jasno, jak má jejich princ na bílém koni vypadat a jaký má být, je evidentně rozšířené téma. Já měla jasno, že ten můj musí být vysoký, štíhlý, extrovertní bavič.

Hanka: Tak to je docela vtipné, protože já tvého muže znám a nic z toho nesplňuje. Jak se to tedy stalo?

Zdenka: No, po mnoha vztahových karambolech mi nějak došlo, že pro vztah je důležité něco úplně jiného, a až mi tohle došlo, tak jsem pochopila, v čem pro mě má můj muž hodnotu... A když se vrátíme k Marii, tak ono to vypadá, že se chce zavděčit kámoškám, ale taky tam můžeme vidět, jak je nesmírně pyšná, jak ty muže sejme vždycky kvůli kdejaké maličkosti. Jasná ideální představa jí naprosto

brání v tom vůbec někoho potkat. Když se tak dívám okolo, tak pokud na té představě někdo fakt trvá, spoustu věcí prošvihne. Třeba nestihne mít děti, rodinu a probudí se, teprve až když vlak ujel. A to je pak docela smutné, když všechny ty další roky má před sebou jen prázdnotu. Marie se k té prázdnotě dopracovala naštěstí už velmi brzy – ve dvaadvaceti. Měla touhu naplnit svůj život něčím, co má fakt smysl, akorát jak měla pořád ty jasné představy, tak si třeba ten pravý život představovala stejně jako svůj tanec v záři reflektorů.

Hanka: Na chvilku radost, která stejně vyprchá. Ono jí stejně chybělo to podstatný... Ale zas dobrý, že k nárazu došlo naštěstí brzy. Protože někomu to třeba nedojde nikdy.

Zdenka: Narazila vlastně na to, jak strašně moc se chce zavděčit a být přijata ostatními, a že si to chce zajistit tím, že splní nějaké obecné parametry, aby jí okolí toho jejího partnera odsouhlasilo. Ona na to ale potřebovala jít jinak, v jejím případě to znamenalo, že pokud jí ten muž bude v něčem podstatném vyhovovat, tak se musí vykašlat na to, jak vypadá, jestli se druhým líbí, co má na sobě. Ona sama za sebe do toho musí jít se vším všudy. K tomuhle rozhodnutí musela lidsky, žensky a opravdu po svém dozrát, to nejde lusknutím prstů. A nemůže se vymlouvat, že jí v tom někdo brání, že ji někdo brzdí a podobně.

Hanka: A proč si myslíš, že je to rozhodnutí tak těžké, jít do vztahu, i když ti ho ostatní neodsouhlasili?

Zdenka: No pro Marii to těžké bylo, pro někoho jiného třeba ani být nemusí. Pro Marii to bylo tak těžké proto, že kdyby se pro někoho rozhodla sama za sebe, už by se pak nemohla vymlouvat a nemohla by třeba říkat: „Kde já jsem mohla být, kdybych byla s někým jiným...“ V tom taky spočívala její cesta k dospělosti. Že si svá rozhodnutí vezme sama na triko a nebude se zaštitovat souhlasem nebo nesouhlasem druhých.

Hanka: Ono to vlastně celou dobu vypadalo, že touží po svém ideálu, aby bylo všechno v jejím životě „správně“, ale teď, když si o tom

tak povídáme, z toho leze ještě něco jiného, mnohem důležitějšího. Že prostě nechtěla stát na vlastních nohou a vymlouvala se na okolí. Ale ona omluvenka z vlastního života prostě není!

Zdenka: Ono totiž jakápak omluvenka, tu nespokojenost a prázdnotu stejně prožívala ona. Ona potřebovala udělat „to“ něco, aby byla šťastná.

Hanka: Proč je vlastně tak strašně důležité jít do věcí kvůli sobě?

Zdenka: Tohle znám z vlastních životních situací, a tedy prožitků na vlastní kůži. No proto, že jen tehdy začne člověk – v tomto případě Marie – zjišťovat, kdo vlastně je, jakého partnera pro sebe chce skutečně on sám, a ne pro to, aby mu ho okolí odsouhlasilo, případně ještě zatleskalo. A právě tohle Marie začala objevovat. Zjistila o sobě dokonce, že je i tak trochu hazardér. Že se umí různě podle potřeby přizpůsobit, což předtím taky nevěděla, a že dokáže jít do rizika, unést ho a nakonec se s ním docela dobře vyrovnat. A díky tomu se začala zbavovat strachu, že ji okolí odmítne. Nějak jí začalo docvakávat, že důsledky svých rozhodnutí nakonec žije ona, a ne to okolí, co jí dávalo zaručené recepty a dobře míněné rady. Do té doby se bála jen negativních dopadů, ale neměla v hledáčku, že si může vytvořit taky spokojený život.

Hanka: Takže záleží, na co se zaměřím. Buď se budu strachovat, že se rozhodnu blbě, ale taky je tam další aspekt, že se třeba pro sebe rozhodnu nejlépe, jak budu umět, ale okolí mi v tom dobře míněnými radami zabrání.

Zdenka: Marie si ověřila, že si může důvěřovat v pracovní oblasti, kde si pro sebe vytvořila fakt dobrý prostor, a od této zkušenosti se pak odrazila v ostatních oblastech, zejména při hledání svého životního partnera. A pak měla konečně odvahu jít do vztahu, i když jí ho okolí neschválilo... To neznamená, že její vztah bude bez problémů, že tam nebudou věci, se kterými se budou muset vyrovnávat, tady šlo jen o to, aby se Marie dostala přes ten nejhlavnější brzdící mechanismus, kdy chtěla, aby jí vše odsouhlasil někdo jiný. A když se

do toho alespoň kouskem dala sama, bez souhlasu druhých, tak pak už je naděje, že z místa, kde je, najde nějaké své řešení, které je pro ni momentálně nejlepší.

PŘÍBĚH EVY

„Člověk přece v životě nemůže mít všechno...“

Eva byla donedávna krásná a temperamentní žena, ale nyní její životní jiskra skomírala už natolik, že sotva doutnala. Bylo jí sice teprve pětatřicet let, ale byla už ve stavu, kdy na svůj život téměř rezignovala. Stěžovala si, že je už dlouho unavená a vyčerpaná a nemá chuť žít. Nikam nechodila, s nikým se nestýkala, o nic neusilovala. Jediné, čím se udržovala při životě a v čem spatřovala smysl, byla práce. Nešlo ale o kariéru, vlastně jen dělala a dělala a poslušně si plnila svoje povinnosti. „Však to za mě nikdo neudělá,“ říkávala odevzdaně.

Ale nakonec i v téhle životní oblasti začala pomalu vyhasínat. I tam se už cítila unavená a přepracovaná, a co hůř, nebyla na tom dobře ani zdravotně. Velmi se jí zhoršila její alergie na pyl. Obzvláště na jaře to byla přímo muka. Příroda se teprve probouzela k životu, ale ona se už stejně jako stovky jiných lidí nemohla dočkat, až všechno ten překotný a nadšený rozpuk jara odezní a svět se zase vrátí do normálních kolejí. Uklidní se a zpomalí.

Alergií trpěla už od dětství a byla na ni zvyklá, takže ji vlastně ani nenapadlo, jaký by byl její život bez ní. Brala ji jako nutné zlo, které se každým rokem opakuje, ale naštěstí má vždy začátek i konec. Před rokem se ale přidalo nové trápení. Svědivý ekzém rozlezlý po celých zádech. A nepomáhalo nic. Ani mastičky, ani léky, žádná přírodní léčba, zkrátka nic.

Stejně jako se vším ostatním byla Eva i s touto svou situací smířená. Přesto v ní ale začal od určité doby hlodat malinký červík pochybností. Někdo jí totiž říkal, že každá nemoc musí mít nějakou



příčinu, a tak se odvážila aspoň trošku doufat, že se i u ní třeba na něco přijde a bolestivé příznaky se podaří, když už ne vyléčit, tak alespoň zmírnit.

~

Eva byla již mnoho let nespokojená ve vztahu se svým partnerem. „Nejsem šťastná, ale jsem rozumná, a tak vím, že člověk nemůže mít všechno,“ plakala, když se sama sebe snažila přesvědčit – jako už tisíckrát –, aby ve vztahu vydržela i nadále. Ostatně, nebyl to její první dlouhodobý vztah, měla už za sebou i rozvod.

Z nevydařeného manželství si kromě dcery odnesla i přesvědčení, že má zkrátka smůlu na muže. Její bývalý manžel se do ničeho moc nehrnul a byl velmi pasivní, Eva ho musela vždy a všude po-
postrkovat. Nechtěla se ale jen tak vzdát a rozvést, byla ochotná se smířit se vším – i s tím, že manžel neudělá ze své vůle vlastně vůbec nic.

S čím se nakonec ale smířit nedokázala, bylo to, že jí její muž nikdy neocnil a navíc ji neustále osočoval z toho, že je vůči němu zlá a přehnaně náročná, když ho nenechá být v klidu. „Já si chci žít jen tak sám pro sebe, nepotřebuju k tomu nikoho jiného. Proč mě už konečně nenecháš být? Já po tobě taky nic nechci, tak mi dej pokoj!“ zlobil se na ni. Po mnoha různých prosbách, přemlouvání a přesvědčování nakonec Eva dospěla k tomu, že tohle nemá zapotřebí, že takhle nechce žít, protože její snaha se mívá účinkem, a podala žádost o rozvod.

~

Po rozvodu si Eva řekla, že už zůstane raději sama. Nebylo to tak, že by nového muže ve svém životě vůbec nechtěla, ale opět sama sobě rozumně vysvětlila, že i když samota není zrovna to, co nejvíc chce, dokáže se s ní smířit. Nehledala už pro sebe něco lepšího, ale zase jen útrpně sklopila hlavu a šlapala dál v zajatých kolejkách.

Pak se jí ale do cesty připletl nový muž, a i když Eva všechny své síly soustředila na to, aby sama sebe přesvědčila, že jí bude nejlépe

samotné, zvítězilo její zdravé já a Eva znovu vstoupila do vztahu. Její pocity zvítězily nad rozumem, smířit se úplně se vším se jí nakonec opět nepodařilo.

~

V novém vztahu to zpočátku vypadalo nadějně. Partner byl sice mnohem pasivnější než Eva, ale zase o moc aktivnější než její bývalý manžel. A tak se Eva zase snažila smířit s kompromisem. Nebylo to sice přesně to, co chtěla, ale dalo se to přežít. Však všechno mít nemůže, to je jasné.

Uplynula nějaká doba, a aniž si to uvědomila, byla Eva najednou v úplně stejné situaci jako se svým exmanželem. Už zase měla totálně pasivního přítele, který se o nic nezajímal a o nic neusiloval ani profesně, ani vztahově. „Co pořád máš? Co po mně chceš?! Já jsem v pohodě!“ odháněl od sebe všechny Eviny prosby i nářky, jako by to byl jen otravný hmyz.

Nejvíce však Evu drásalo, že mu nejen nevadilo, ale nechávalo ho zcela chladným to, že po celé dlouhé roky táhne všechno sama. Od výchovy dcery („Je to přece tvoje dítě!“) přes finance („Však vyděláváš dost, tak co bys chtěla?“) až po domácnost („Já na to nejsem.“). „Já chci se svým partnerem chodit tancovat, na večere, do divadla, cestovat, prožívat věci, vzájemně se podporovat,“ plakala, když v sobě denně zabíjela všechny tyto své touhy. Vždyť dřív plánovala, že spolu něco vybudují – třeba dům, firmu nebo budou mít ještě dítě. Ale teď? Teď už ani nemohla říct, že by s ním o něco takového ještě stála.

Stálo ji to dost sil, nakonec ale dokázala překonat všechny ty své rozumové a logické důvody, proč by se měla smířit s věcmi tak, jak jsou, a nechtít víc. Smutně si přiznala, že už je na svého přítele v současnosti doslova alergická. Na to, jak nedodrží dohody a jak ho veškeré důsledky, které z toho pro ně plynou, stejně nechávají v klidu a vždy se různými výmluvami ze všeho vykroutí. Eva se dostala až do stavu, že jakmile přišla domů a viděla přítele, jak zase leží na gauči

a jen se dívá na televizi, celým tělem jí lomcoval bezmocný vztek. Byla zoufalá z toho, že se o něj nemůže nikdy opřít, že ho vidí jako slabocha. Když hledala pocitově vhodné přirovnání, najednou ji napadlo, že ho ve svých očích vidí stejně slabého jako ty keře, na jejichž květy její tělo tak alergicky reaguje. Uvědomila si, jak moc touží a potřebuje mít vedle sebe muže, kterému by mohla důvěřovat, takového, o kterého by se mohla opřít jako o silný strom, ne o keř, který se při zátěži okamžitě ohne nebo zlomí. Chtěla od svého protějšku to, co ve vztahu nabízí ona sama. Důvěru, bezpečí, spolupráci, zájem, lásku.

Jenže i když si tohle Eva uvědomovala, byla pro ni situace zatím neprůchozí. Byla totiž rozhodnutá, že to už nějak vydrží a že se s přítelem nerozejde, protože by si stejně nijak nepomohla. „Všude je něco a nakonec to zase skončí stejně,“ říkala s přesvědčením sobě vlastním.

~

Pro Evu byla typická její neoblomná snaha smířit se se vším, co ji v životě potká – s alergií, s ekzémem, s rezignací na své tužby či mužem, který nemá o nic zájem. Nechtěla pro sebe víc, snažila se být pokorná, rozumná a uvědomělá. Ze své strany vždy poctivě zkoušela vydržet vše, jen jaksi nebrala v úvahu fakt, že v dané situaci už takhle dál nemůže žít. Nekonečné množství energie vždy vynaložila na to, aby se v něčem pro ni nežitelném žít naučila. Marně. Nedokázala to, nebyla šťastná.

~

A tak si Eva začala klást otázky: proč se vlastně vždy smířila s nevyhovujícím způsobem života? Proč nebyla ochotná dělat změny již dříve, ale nechala vše zajít tak daleko? Proč vždycky rezignovala?

Uvědomila si, že tento model svého fungování si osvojila již v dětství. Její maminka se rozvedla, když bylo Evě šest let. Po roce se znovu provdala a měla se svým druhým mužem další dceru. Nevlastní otec svou biologickou dceru nesmírně miloval, jednoznačně ji preferoval a zcela nekriticky ji rozmazloval. Zatímco své dceři

toleroval takřka vše, vůči Evě byl nesmírně náročný a citově lhostejný. Matka ji potajmu utěšovala, nahlas však nikdy neprojevila neshlas s postojem svého muže.

V domácnosti pracovala Eva i za svou nevlastní sestru. Jednak se neodvážila otčímovi nic namítat, jednak se s tím smířila, protože chtít něco jinak bylo vždy naprosto zbytečné. V této retrospektivě začala Eva poznávat i své nynější chování. Rezignovala ve vztahu s otčímem, rezignovala ve vztahu s bývalým manželem a rezignuje i nyní ve vztahu se svým partnerem. Tohle zjištění ale ještě nebylo to zásadní, to, které má potenciál něco změnit.

To, co udeřilo hřebíček na hlavičku, bylo až pochopení, že všechno, co ve svém životě dělá a co ji přivádí do takovýchto nepříjemných situací, se vlastně děje s jejím souhlasem! Nikdy se proti tomu totiž nepostavila, ale místo toho hledala cestu, jak se s tím smířit...

Evě spadly klapky z očí a najednou před sebou uviděla realitu takovou, jaká skutečně byla: Svou pracovitostí a poslušností se celé dětství snažila získat pozornost, ocenění a lásku svého otčima a pokračuje v tom i dále. V každém vztahu s mužem se snaží svým smířlivým, nekonfliktním a postupně i utrápeným postojem zajistit lásku. Nic jiného nepoznala, a tak tento model chování používá bez přemýšlení, automaticky, je přesvědčená o tom, že takto je to normální a takto to v životě chodí. „Až dosud jsem si myslela, že mužovu lásku si musím odpracovat, vydržít, zasloužit,“ rekapitulovala Eva. A protože byla houževnatá, vydržela to vždy nesmírně dlouho.

~

Teď se ale její svět změnil. Přestávala v sobě cítit beznaděj, že ať dělá, co dělá, stejně se nakonec bude muset smířit s málem. Napřímila se, protože teď už věděla, že má svému protějšku také co nabídnout a že nemá zapotřebí být ve vztahu, kde je nešťastná, i když ten druhý „je v pohodě“.

Ona prostě v tomto životním stylu v pohodě není a musí si najít někoho, kdo to bude cítit stejně. „Je mi jedno, kolikrát se ještě

s někým sejdu a rozejdu, budu hledat tak dlouho, dokud se mi nepodaří najít rovnocenného partnera,“ prohlásila odhodlaně.

~

Důkazem toho, že svůj objev a odhodlání změnit svůj dosavadní život vzala skutečně vážně, bylo to, že se z utrápené a se vším smířené chudinky postupně stávala hrdá žena, která si je vědoma své hodnoty. Dokonce si tentokrát našla k sobě skutečně vhodného nového přítele a úplně rozkvetla – stejně jako ty květiny, stromy a keře, které jí dříve působily takové obtíže.

Eva měla v očích zase jiskru. Život ji zkrátka zase bavil. Se svým novým přítelem společně podnikají a ve volném čase tančí závodně country tance. Její „alergické trápení“ bylo to tam – fyzicky i psychicky – stejně jako její odevzdaný postoj k životu.

Rozhovor

Hanka: To Evino životní krédo, že člověk nemůže mít všechno...

Zdenka: To sice asi nemůže, ale Eva tohle své krédo používala jako takovou schovku. Nemusela si pak přiznat jakoukoli svou nespokojenost, tedy ani to, s čím by něco dělat mohla. Cokoli, s čím nebyla spokojená, si odůvodnila právě tímhle heslem. S tímhle krédem za zády to opravdu nešlo. Tohle totiž přímo vybízí k rezignaci...

Hanka: Třeba jako s tou alergií, když si řekla, že každý má něco.

Zdenka: Třeba. Ona se Eva dostala v životě do fáze, kdy se jí začalo všechno bořit, ale ona se sama sebe neptala, co to dělá, že se cítí tak blbě, ale místo toho hned nastrčila svou odpověď, to své životní krédo. Na nemoc, že je v dnešní době běžná, na vztah, že všude je něco, a v práci ještě zvýšila výkon, ještě přidala, aby si dokázala, že aspoň něco jí v životě funguje, takže nemusí řešit ty dvě předchozí oblasti. Nakonec se jí začala bořit i tato oblast, a to proto, že to, jak strašně byla unavená, už prostě nepřekcala...

Hanka: Ale v té práci přece fungovala dobře, ne? Když ještě uměla i zvýšit výkon...

Zdenka: Na krátkou dobu jo. Napřela všechny síly, které ještě měla, aby si dokázala, že není zas až tak nešťastná, že není ještě tak zle, ale nakonec se dostala do takového stavu, že zkolabovala i tam, vyčerpala se úplně a nebylo už odkud brát... Výdej byl vyšší než příjem. Dostala se do takové nerovnováhy, že i když něco zvládla, už se z toho nedokázala ani radovat. Z ničeho. A to já vidím jako velký problém.

Hanka: Jako že už byla vyhořelá? Nikdy jsem pořádně nevěděla, co ten pojem znamená...

Zdenka: No mohly bychom to tak třeba nazvat. Ona si tou prací pořád dokazovala, že to ještě jde, ale nakonec zjistila, že už ne, že takto dál nemůže. Jenom vydávala, ale nebylo už z čeho brát. Musela si už konečně přestat lhát a namlouvat si, že jí takhle stačí žít. Už ani to její životní krédo ji z toho nevytáhlo. Však už bylo na čase ho konečně zpochybnit. Přestat se na něj odvolávat a vymlouvat.

Hanka: Aha, já jsem si myslela, že to vyhoření se týká jenom práce.

Zdenka: Eva byla prostě vyhořelá celkově. Neměla radost ve vztahu, byla nemocná. Člověk není robot, aby jel jen na výkon, rutinně, bez ohledu na to, jestli na to má, nebo nemá. Bez pocitu uspokojení a bez perspektivy na lepší časy dál nedojde. Je to jako s autem – nějakou dobu jede, ale když nenatankuješ, tak benzin jednou dojde a pak už není na co jet.

Hanka: Já třeba pozoruju, že mám v práci tah na branku, když jsem spokojená doma. Myslím ve vztahu s manželem, s dětmi, když si odpočinu, prožiju něco zajímavého, pěkného nebo tak... Jako bych si vždycky dobila baterky právě v těch jiných oblastech.

Zdenka: Já se zas spolehlivě dostávám do stavu rezignace, když se vyštavím přemírou práce nebo životním stereotypem a nepostarám se o nějaké nové, zajímavé impulzy. Začne mi chybět radost, vzdychám, lituju se a všechno se mi zdá černé a vyhlídky žádné. Když se u toho zase přistihnu, tak rozsvítím kontrolku, protože se už znám a vím, že jedu na rezervu, rutinně, na výkon apod. Že zkrátka nevěnuji pozornost tomu, jak se cítím. Nebo spíše že si už nějakou dobu

nevšímám toho, že se necítím dobře. A když si to uvědomím, tak toho musím hned nechat. A chce to okamžitě první pomoc, změnu. Dát si čas na odpočinek, zvolnit, prožívat něco fajn s manželem, jít spolu ven nebo třeba na procházku s pejsky, poradovat se s vnoučky, popovídat si s někým, sejít se s přáteli, jít do kina, na badminton a tak. Zkrátka přestat trvat na tom, co jsem si naplánovala. A pozitivní účinek je takřka okamžitý. No a Eva se o toto nestarala, naopak přesvědčovala sama sebe, že ona se bez toho všeho obejde. Ale neobešla.

Hanka: Nakonec se ale taky našťestí zastavila... Nebo ne?

Zdenka: Každý máme nějaký bod, co už nedáme. U Evy to byl silný pocit zneuznání jejím manželem. Kdyby ji manžel aspoň ocenil, tak by to ještě vydržela, ale on ne. S tímhle se nesmířila a rozhodla se pro nějakou akci...

Hanka: Aha, takže si ulevila tím, že se rozvedla?

Zdenka: Ona bohužel pořád viděla svého manžela jako strůjce svého neštěstí. A tak se ho zbavila a že bude radši sama. Ona se nerozhodla, že chce být šťastná ve vztahu s mužem a že je to na ní; rozhodla se jenom, že nechce být tak nešťastná. Znovu se dostala do bodu, kdy nebyla šťastná, protože ona muže ve skutečnosti chtěla, bylo to pro ni důležité.

Hanka: Nakonec ale srdce zvítězilo, našla si jiného muže...

Zdenka: Že s tím pořád otravuji... ale připomínám, že ona pořád hledala muže, který ji udělá šťastnou, a ne že se ona bude v tom vztahu starat o to, aby byla šťastná. Takže se po čase zákonitě dostala do stejné situace, když se nezměnila a fungovala i v dalším vztahu stále stejně. Kromě toho se pořád řídila svým životním krédem, že člověk nemůže mít všechno, takže si nutně prošla dalším kolem téhož. I v dalším vztahu dělala zase jen samé kompromisy.

Hanka: Jo, to já u sebe znám dobře. Znovu a znovu do toho samého. Těch kol kolikrát absolvuji hrozně moc...

Zdenka: To já taky. Kolikrát v sobě cítím nějakou touhu, ale pak jsem takzvaně „rozumná“ a zcela nerozumně se smírím s něčím, o čem

stejně od začátku cítím, že to není ono. Zajetý stereotyp nakonec zvítězí. Ale milé a nadějně na tom je, že ono to sice vypadá, že zvítězil, ale jen na nějakou dobu. Stejně zase prosákne přirozená touha. Když ji poslechnu, tak to už je mi zase fajn, protože si nenačekávám, že mi něco stačí, když mi to prostě nestačí. A takhle to měla i Eva. Zase tam bylo něco tak silného, přes co se neuměla přenést, i s druhým partnerem. Na co byla opravdu citlivá, bylo její dítě. Když šla do vztahu s druhým přítelem, tak to vypadalo, že na výchovu a starost o domácnost budou tentokrát dva, ale nakonec na všechno zase zůstala sama. Tohle jí bylo strašně líto, přes tohle se neuměla přenést. Neuměla mu odpustit, že ji nechal ve štychu. Nakonec na něho už byla úplně alergická a měla na něj vztek. Vztekala se, že v jejích očích není ten „silný strom“, o který by se mohla opřít.

Hanka: To znám od sebe, tyto stavy, kdy jsem na někoho už úplně alergická. O co vlastně jde?

Zdenka: No ono nejde jednoznačně říct, jde o to a o to. Člověk se musí zaobírat tím, v jaké konkrétní situaci je on sám. Jak se chová sám k sobě. Třeba na co už rezignoval a proč, proč je v té situaci tak dlouho, až je na ni třeba už i alergický, proč ji neřeší... To se musí všechno vystopovat, čeho se to týká. Já ráda říkám, že je to jak v detektivní kanceláři. Žádný návod neexistuje.

Hanka: Aha, to je zajímavé, takže to znamená, že ve skutečnosti nejsme alergičtí na toho druhého?

Zdenka: Jak říkám z vlastní zkušenosti, naše tělo nás urguje, že pro nás něco není ok, že nejsme v rovnováze. A dozvídáme se tak sami od sebe, že děláme něco proti sobě, něco, na co fakt nemáme. Třeba se snažíme něco vydržet, místo abychom pro sebe udělali nějakou změnu. Jako naše Eva.

Hanka: Ale většinou vidíme viníka v tom druhém...

Zdenka: Já nevím, co lidi „většinou“, já zevšeobecnování nemám ráda. Každý je jiný, takže napasovat tam něco, to může být úplně mimo konkrétní příběh. Třeba já, když někomu nechci říct ne

(nesluší se to, budu zlá, měl by si to domyslet...), tak začnu jakoby nesnášet toho druhého, ale ve skutečnosti nesnáším to, že jsem falešná, že si kecám... Obvykle pak začnu kašlat, chraptět a blbě se mi dýchá, nebo se začnu cítit jako taková nepochopená chudinka, co jí druzí ubližují.

Hanka: To já jsem zase na ty druhé vzteklá a hnusná...

Zdenka: No vidíš, já začnu ničit sebe a ty zas ničíš druhé... To už je potom taková lidová tvořivost, kam to kdo napřáhneme... Proti druhým, proti životu, proti zlé době, proti světu. Mně vždycky pomůže dostat se z té situace, když se fakt upřímně začnu ptát sama sebe, jak jsem se cítila a co bych ze všeho nejraději řekla, a proč jsem to neřekla nebo proč jsem to neudělala, proč jsem se na sebe vykašlala. A co ještě mohu změnit, to změním, nebo aspoň se z toho poučím, abych si už příště na sebe dala lepší pozor a byla k sobě upřímná.

Hanka: To se člověk někdy fakt asi musí stát tím detektivem, aby zjistil, o co vlastně jde.

Zdenka: To jo, je to pátračka, ale stojí to za to. Třeba jako u Evy, která si myslela, že má alergii na partnera, protože si jen vylehává a nic nedělá. Ale pak jsme zjistily, že ve skutečnosti byla alergická na to, že ona sama rezignovala na to, jak se cítí. Ona se nechovala jako pevný zakořeněný strom a nemohla se o sebe pořádně opřít, a místo toho dělala ze sebe chuderu ubohou. A můžeme říct, že její tělo reklamovalo, jak se sebou ona sama zachází. Evě strašně pomohlo, že si uvědomila, že to, co dělá, dělá záměrně, a že takhle podobně to dělává už od dětství, že dělá i za druhé, neříká ne. Že svou pracovitostí a poslušností se snaží získat ocenění, pozornost a lásku druhých lidí.

Hanka: Zajištění lásky. Taky jsem si dřív myslela, že láska se zajišťuje tak, že jsem hodná, nic neříkám, snažím se přizpůsobit, chápat, být laskavá, nehádat se, vydržím a jednou tomu druhému dojde, jaký ve mně má poklad.

Zdenka: A došlo?

Hanka: Nikdy nedošlo...

Zdenka: No nápodobně, šla jsem na to taky tak, ale ocenění se nekonalo, ba naopak, vždycky jsem se začala cítit ukřivděná a nedoceněná.

Hanka: Se mnou se chlapi zase rozcházelí, protože je to se mnou nebavilo.

Zdenka: Mě to zas většinou nebavilo s nimi, tak jsem se s nimi rozešla já. Ale ať to vezmeme z jakékoli strany, k lásce takhle evidentně nedochází... No a nakonec naštěstí tohleto pochopila i Eva a našla si ještě do třetice dalšího muže. Ale to už si hlídala, aby do toho vztahu nešla jako ta, co to bude zase táhnout, aby získala lásku. Uvědomila si, že je to vždycky 1 : 1. Že ona má svému protějšku co nabídnout. A našla si takového muže, který měl a chtěl taky něco nabídnout zase jí. A tam už se to potkalo, měli chuť spolu něco dělat, vytvářet, podnikat.

Hanka: Takže konec dobrý, všechno dobré.

Zdenka: Tady bych byla zase hodně opatrná. My jsme tady uvedli jen výsek z nějaké Eviny životní etapy, ale to je zároveň teprve začátek té další. A kdo ví, co ji teprve čeká, co je před ní. Je docela jedno, jestli to nazveme překážky, problémy, výzvy. Všichni se v životě dostáváme do různých situací, které potřebujeme řešit. Pro Evu je teď důležité, aby se naučila postarat se o vlastní spokojenost – že je to jen na ní, ne na tom druhém. A v této etapě to pochopila.

PŘÍBĚH MALÉHO PAVLÍKA

„Táta ví nejlíp, co je pro mě dobré.“

Pavlíkovi bylo deset let a miloval život. Měl obrovskou fantazii, rád maloval a zpíval a byl na to opravdu velmi talentovaný. Jak někde ve škole, v družině nebo na návštěvě uviděl klavír, nikdo ho od něj nedokázal odtrhnout. Měl také velmi rád zvířata, a kdyby měl doma vlastního psa, snad by se zbláznil samou radostí. Byl to zkrátka takový milý, veselý kluk, který si dokázal lidi kolem sebe získat svou bezprostředností a energií, která z něj čišela. Pořád se na něco vyptával, zajímalo ho, jak věci fungují, a plný elánu si rád kdeco vyzkoušel.

Ovšem ve chvíli, kdy se ho někdo v dobré víře – jak to ostatně dospělí často dělávají, když chtějí s dětmi navázat vztah a vyjádřit zájem o to, co mají rádi – zeptal: „A čím budeš, až budeš velký?“, rázem se úplně proměnil. Z kluka plného radosti se stal zakřiknutý a smutný nemluva, jako by úplně zvadnul a nic ho netěšilo.

~

Pavlíkův otec byl úspěšný podnikatel a v oboru, v němž podnikal, jeho jméno po právu něco znamenalo. Firmě se dařilo velmi dobře a otec s ní měl velké plány do budoucna. Chtěl ji ještě více rozšířit a časem z ní udělat skvěle fungující, výhradně rodinnou firmu. A protože to byl velký vizionář a zároveň milující otec, svým třem dětem již v jejich raném dětství vybral budoucí pozice, které jednou budou ve firmě zastávat, a tím jim také předurčil profesní vzdělání a budoucí směřování.

Kvůli blahu firmy a své rodiny byl otec ochoten odepřít si téměř vše, takže byl neustále v obrovském pracovním zápřahu. Se svou

