

Chytit hada za ocas

Možná jste šli do letošního roku s nějakým záměrem, nadhodili jste si, co by vám letošní rok mohl přinést, kam byste se chtěli posunout. A možná taky váháte, kde vlastně začít. Třeba vám v tomto případě budou k užítku následující řádky, ve kterých jsem zaznamenala další část setkání s herečkou Simonou Babčákovou. Náš inspirační seriál tedy pokračuje svým druhým dílem. Vězte, že všechno je „possible“, a pojďme na to. Tentokrát to bude o odhodlání začít se posouvat, o sladké odměně nebo o terapeutickém kamarádství... Jak to mají se sdílením holky a jak kluci? A jak s tím souvisí lov mamutů?

krmit. Někdy cítím, že chybí požehnání. Jelikož v tom se svými přáteli jedeme společně, tak je ta zpětná vazba hodně rychlá a je dobře přijímaná. A pokud vás to mimořádně zraňuje, že blízký člověk nepřijímá vaši zpětnou vazbu o tom, že se válí v oběti, tak v ten moment už jste v roli oběti vy. ☺ Ale pozor, ve zpětné vazbě je třeba ošetřit komunikaci třeba i tím, že se zeptám,

Simono, existuje nějaký bod číslo jedna? Začátek, od kterého je dobré se odpíchnout, když toužíme ve svém životě něco změnit?

Během své cesty jsem si uvědomila, že úplně prvním předpokladem pro to, abychom mohli kvést a vědomě utvářet svůj život, je ochota a nutnost vzdát se role oběti. To je pro mě „první brána“, bez které neexistuje jakýkoli postup. Mnozí lidé tento první krok vůbec nejsou schopni překonat. Víte, jaká je výhoda toho, když jste v oběti? Přeci, že za nic nemůžete! To je skvělé, za všechno může někdo jiný. ☺ Vy nemáte žádnou zodpovědnost! Ovšem jaká je za to platba? Pořád se vám něco děje! Sice za to nemůžete, ale pořád vám někdo něco dělá! A celý život pak trpíte křivdou a nespravedlností.

Hmm, co s tím?

Přijmout zodpovědnost za svůj život. Zodpovědnost za všechno, co se děje. Uvědomit si, že život je výsostný akt mé tvorby...

To je krásně řečeno... Jak tedy ale z role oběti vystoupit?

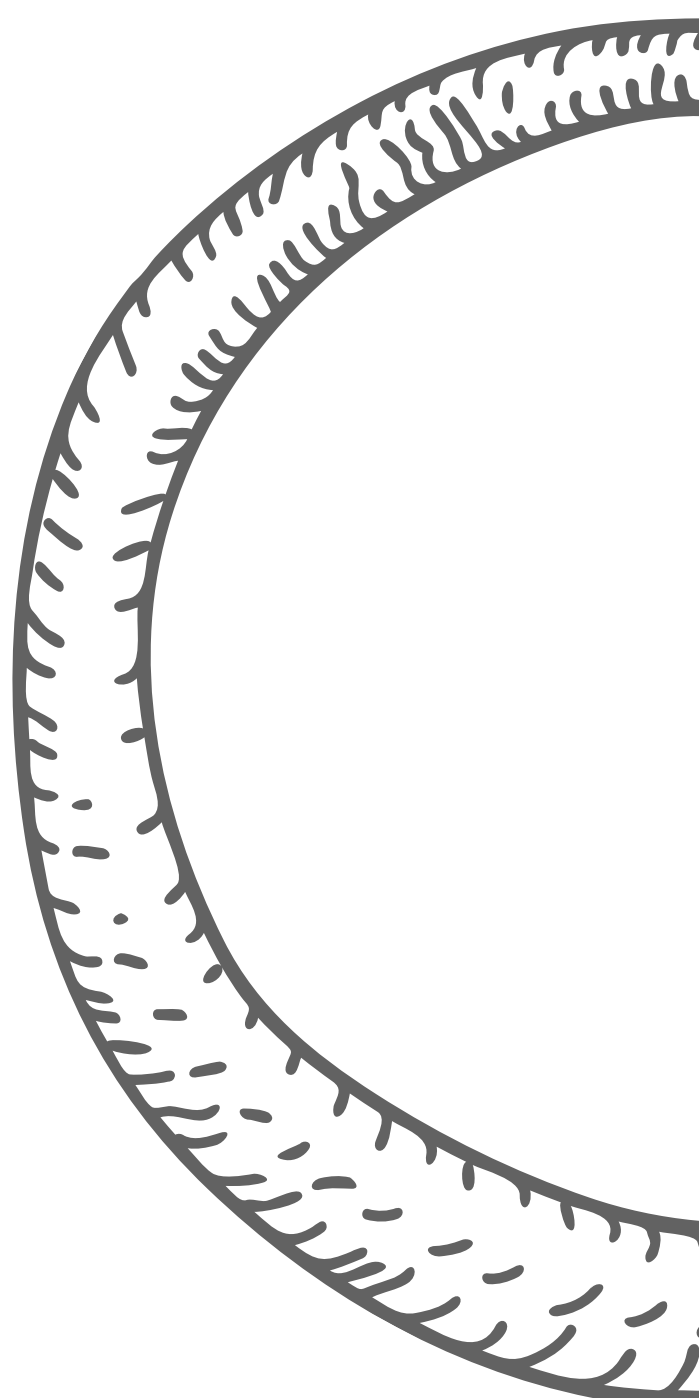
V první řadě k tomu musí být ochota. Už tohle není samozřejmost. A pak je další krok, připustit si, že to dělám, že si hraju na oběť... a pak uvidíte, jak často a kde všude to děláte. Je to masakr a dost to bolí. Proto je spousta lidí, kteří i když si to uvědomí a prohlídnou, tak se této zdánlivě výhodné role nevzdají. A taky je to celoživotní proces, ten návyk je velice silný a prastarý. To je hodně vyjetá dálnice celospolečenského zvyku.

Jak častá bývá pozice oběti? Je to téma téměř pro každého?

Podle mě to má úplně každá lidská bytost. A pak jsou jenom různé způsoby, jak na to člověk přijde, jak se s tím vyrovná, jakým způsobem to opustí nebo neopustí a co z toho vyplývá. Já tohle vnímám jako velmi důležité. To je chytit hada za ocas! Jo, je to dlouhá, dlouhá cesta, samozřejmě. Ale zároveň ty výsledky! Každý krůček, každé odloupení vrstvičky, každé ukrojení potřeby být v oběti, má obrovský následek v realitě. Projít tou bolestí a těmi pocity stojí za to, ta odměna, ty bonbonky jsou dostatečně kvalitní. To jsou eko-bio bonbonky! Domáci ještě k tomu. A přitom sladoučký! (smích) Projeví se vám to všude, ve vztazích, v práci, ve finanční oblasti, všude. Váš život začne kvést. A ještě víte, že to děláte vy, a ne nějaká slepá štěstěna.

Je jasné, že na druhých člověk pozici oběti prokoukne mnohem snáz než na sobě. A když už na ostatních vidíme, že se staví do této role, můžeme jim nějak pomoci? Posunout je z této pozice?

Myslím, že už všichni víme, že nikdo nikoho nikam posunout nemůže. Ale lze inspirovat. A pokud ten člověk o váš úhel pohledu nemá zájem, je už na vás, jestli chcete takový vztah i nadále



jestli ten druhý chce slyšet, co vidím. Je třeba nejdřív zaklepat na vrátka, není možné se hulvátsky vlamovat a každému cpát svou pravdu. Vím, o čem mluvím. ☺

Takže nám nezbyvá než respektovat, když někdo nechce?

Ano, pro mě je to někdy hodně těžký, protože ty lidi miluju. Celým svým srdcem. Pak si ale musím sama za sebe určit, jak moc se do toho chci nebo nechci namáčet. Někdy to je tak, že zvládnou být v přítomnosti s tím člověkem a respektovat to, někdy to nezvládnou a musím zvětšit vzdálenost, protože tím řeším svoji hranici. Ale mám velký vztek, že to musím udělat. Takže vlastně mám vztek na to, že si vůbec musím nastavovat hranice, a v konečném důsledku mám vztek na to, že se musím vzdát své role oběti, která je sakra tak pohodlná a jsem na ní tak

zvyklá! (smích) A ten vztek, o kterém jsme mluvily už minule, a další emoce nás vždycky informují o tom, kde se ve skutečnosti nacházíme. Emoce jsou skvělé, protože ty my neumíme obejít. My umíme perfektně obejít intelekt. Ale emoce ne, ty nás doběhnou vždycky. Pokud je potlačíme, ony si počkají. Třeba na nějaké pěkné vyčerpáníčko, pak ty naše obrany nebudou tak silné a emoce se vyvalí pěkně až ze sklepa.

A když nás tedy ty emoce doběhnou...?

Učím se aspoň chvíli s nima vydržet v tichu, pozorovat je a zeptat se, co mi nesou za zprávu. A když už mi to doteče, tak konzultuju a snažím se porozumět a pak nastane faktor času, ten nesnáším, než se ta zkušenost usadí. A někdy se potřebuju prostě jenom „vyblejt“, abych na to vůbec přišla. Třeba když mám onu vlnu vzteku, tak brnknu kamarádce a řeknu: Prosim tě, teď jsem v emocích, teď potřebuju jenom kýbl pro moje splašky. Můžu? ☺ A kámoška řekne: Pojď. A já: Teď mi ale nic neříkej, protože teď nejsem schopna přijímat žádnou zpětnou vazbu. Teď nechci slyšet, čím jsem si tu situaci vytvořila, nebo co je na tom moje, teď se potřebuju jenom vykecat ze všeho, co se mi děje. Je to spojené s návalem emocí, se slzami, ublížeností... Kdykoli na mě přijde atak takových emocí, mám několik přítelkyň, kterým můžu zavolat. Ta jedna, to je úplně speciálka, protože už uprostřed svého výlevu jí říkám: Nemlč mi tak významně! A ona: Vždyť já nic neříkám. A já: No právě. Mlčíš strašně nahlas a významně. Dej mi čas. Do zítřka... (smích) A druhý den, nebo třeba už hodinu po tom zavolám a řeknu: Pojď do mě, cos tam viděla? A to už vím, že mám otevřeno nebýt našťavaná na vnější okolnosti, respektive na konkrétní lidi. Protože okolnosti vždycky způsobují lidé nějakým svým chováním. S odstupem už jsem ochotná to přijímat jako zrcadlo a dívat se do sebe. Opět neříkám, že je to příjemné, ale je to velice hojivé.

Myslíte si, že muži mezi sebou také mají takové terapeutické vztahy?

Asi jak kteří. Cítím u mužů, že si často před sebou slabosti neřeknou. Spíš se svěří ženě. Když si to převedu na pravěk, tak když jdou muži na mamuta, tak asi opravdu nepotřebují vědět, že ten, co vám kryje záda, má doma nějaké problémy a je labilním prvkem. Z toho možná vzniká to, že muži jsou míň otevření si sdělovat slabosti a víc tam je ta image: „Já jsem ten silný, co všechno zvládá sám.“ Jenomže dnes už nežijeme v pravěku a podle mě musí mužům chybět sdílení. Ale to jsem v domněnkách. V ženském přátelství je to jasné a otevřené. Asi všechny ženy mají kamarádky, se kterými je mimořádně hojivé sdílet svá selhání a pochybnosti...

Není někdy těžké poslouchat tu zpětnou vazbu?

S mými přítelkyněmi jsme si rovnou řekly, že si chceme říkat pravdu a že je to z lásky. Zároveň od kamarádky je to pro mě přijatelné. Tam nejsme nablízko v každodennosti jako s partnerem. Vyslechnutí zpětné vazby od partnera velice často není možné. Tam je nabaleno spoustu dalších „Ale ty“, „Ale ty...“, „Ale já víc, ty míň...“ V partnerství je zkrátka víc nevyřčených věcí. Takové kopce plné nedorozumění. Myslím, že nelze, aby nevznikly. To je občas minové pole. S kámoškou je to něco jiného. Kamarádky se rozhodně za mě počítají jako terapeutický servis.

Simona přišla s nápadem, že by v některém z příštích dílů tohoto seriálu ráda odpovídala na „dopisy“ vás čtenářů, aby tak zjistila, jestli jenom neříká, co už všichni víte, a jestli vás něco zajímá. Máte nějaký problém nebo otázku, které byste s námi chtěli sdílet? Napište nám na mail: pravydomaci@casopis.cz, heslo Simona. Třeba zrovna váš dotaz bude inspirovat ostatní. (Vylosovaný dotaz navíc Simona odmění volňáskem na některé svoje představení.) Těšíme se. Prozatím přejeme nějakou tu sladkou odměnu. ☺

