

Chce to čas

Markéta ČD: *Simona Babčáková je chrlíč. Setkala jsem se s ní při dvou rozhovorech pro PDČ, přišla také na úvodní setkání, které se týkalo Pravého domácího rádia (které jednou bude mít smysl poslouchat, jen počkejte ☺), a naposledy se zastavila u stánku Pravého domácího časopisu na festivalu Evolution. Simona přijde, srší fóry, myšlenky a pozitivno. A ač je trochu těžké zhmotnit ji v písmenkách a řádcích, protože jsou na ni moc úhledně, neintonující a vlastně trochu svazující, několik odstavců tu pro vás opět máme. Protože mise je prostě možná. A také proto, že jste poslali na Simonu svoje dotazy, čímž se na její vlastní přání stává naši/vaši „tetičkou Sally“. Děkujeme moc za inspirující otázky, další můžete posílat na mail: casopis@pravymdomaci.cz, heslo: Simona.*

Dobrý den, Simono, rozhovor s vámi v PDČ je pro mě velmi inspirativní. Především jak popisujete momenty, kdy je potřeba se emocionálně vyzvracet. Nedávno jsem se odstěhovala s malým synem (2,5) od manžela a máme před rozvodem. Až ve chvíli, kdy jsem se ocitla sama, jsem naplno otevřela oči a viděla, jak jsem skoro celou dobu vztahu potlačovala negativní emoce a frustraci, přestože přirozeně jsem pro upřímnost a pročištění vzduchu než pro tichou domácnost a vyhýbání se konfliktům (což je vzorec, který měl manžel a převzala jsem ho v soužití i já – až to dospělo k rezignaci). Až po odchodu jsem si dokázala pořádně ulevit kamarádce, která jen pronesla **KONEČNĚ!** Nyní se učím pracovat se svými negativními emocemi, abych jim mohla dát přirozený průchod. Zatím si všichni zvykáme na novou situaci a na střídanou péči. Jen se opět vrací téma frustrace – tentokrát z tlaku sama na sebe (aby byly peníze na zaplacení účtů, abych neochudila syna o čas se mnou, abych zvládla stres v práci...), který občas nevědomě přenáším i na syna... Ten mi pak nastává zrcadlo, což si záhy uvědomím. A přitom čas s dětmi je tak vzácný! Odešla jsem ze vztahu i z důvodu, že jsem se cítila tlačena do mužské energie. Máte nějaký tip, jak tyto energie (mužskou a ženskou) jako matka samoživitelka vybalancovat? Také řeším v souvislosti s rozvodem otázku, jak odlišit zájmy dítěte od těch našich. Děkuji, V. (Za tento dotaz posíláme dva volňásky do Dejvického divadla, gratulujeme.)

Rozvod je jedno z největších traumat v lidském životě. Není jednoduché ani rychlé se s ním vyrovnat. Rozhodně doporučuji se o sebe postarat nějakou kontinuální terapií, konzultacemi. Všechno, co popisujete, velmi dobře znám a prožívám. Kladu si stejné otázky jako vy a dostávám pořád stejnou, pro mě neuspokojivou odpověď: Čas! To chce čas! Vím, že je těžké v sobě najít pokoru k tomu přijmout, že je tu nějaký proces hojení, který má svůj vlastní, pro nás neuchopitelný a neodhadnutelný rytmus. Probíhají velké procesy na nevědomé úrovni, vrací se nám aktivně všechna prožitá traumata a volají o pozornost. Je třeba jim ji dát. Takže bolí to jako prase, ale myslím, že je nutné tou bolestí projít. Bohužel pochopení a ocenění zkušenosti přijde až POTOM, co vylezeme z díry ven. Takže zkuste na sebe nenárokovat, že byste měla vědět, co máte dělat, že byste měla všemu rozumět a že už by to mělo být za vámi. Postarejte se o sebe co nejlépe, sdílejte svou bolest s blízkými lidmi, choďte na masáže, na procházky, vydržte sama se sebou i v těchto těžkých chvílích. Všechno se časem zúročí. Zájem dítěte od vaší situace oddělit nelze, ale naše děti si nás

Na dotazy čtenářů
odpovídá: Simona
Babčáková



vybraly, takže potřebují tuto zkušenost. Každé dítě má právo na své trauma, aby mělo téma k životu. Takže jedněte, jak nejlépe umíte, a ony si to ty naše děti už nějak přeberou. Vyplácí se být k dětem upřímný a nic jim netajit a nechránit je ani před sebou ani před partnerem a nenastoupit do soutěže o to, kdo z nás je lepší rodič. Ale je to těžké, velmi těžké. Takže se netrestat za to, že to člověku občas ujede. To je asi největší úkol při

Drahá



rozvodu, nenechat se ovládnout pocity viny. Přeji vám hodně sil, odvahy a vytrvalosti, vím, o čem mluvím. Co mi občas pomáhá, je vědomí, že tuto situaci neprožívám jako jediná, že jsem ji nevytvořila schválně, že jsou i horší situace a že i tato chvíle jednou pomine.

Dobrý den, Simono, v poslední době často přemýšlím o strachu, jak vy ho vnímáte? Je občas potřeba, protože nás nutí k ostrážitosti a lepším výkonům? Nebo nás strach jen brzdí a je „špatným rádčem“? Děkuji, Kateřina

Strach a pochybnosti a jejich funkce. Vlastně mi to pořád vychází, že rovnováha je o zdravé míře a neustálém vyhodnocování, na kterém se podílí rozum s citěním. Takže znám strach, který je zdravým varovným signálem a upozorněním, které je třeba

brát vážně, a tento strach nás chrání. A pak je tu strach, který je adaptační strategií na prožitá traumata, a ten vůbec nemusí odpovídat aktuální situaci. Tento strach nás dusí, blokuje, brání nám jít dál a rozkvést. A to samé pochybnosti. Jsou pochybnosti, které jsou skvělým nástrojem kontroly a upřesňování záměru. A pak jsou pochybnosti, které jsou pouze planou sebekritikou, která nám bere odvahy a vůli. Strachy i pochybnostmi se zabývám a snažím se zjistit, zda je to konstruktivní upozornění na něco zanedbaného a nevslyšeného, anebo jestli je to jenom ozvěna, starý emocionální návyk. Ale vzhledem k tomu, že strachy a pochybnosti nás přepadají a okupují, stejně je třeba věnovat jim pozornost.

Jak se díváte na situaci, kdy člověku přestala jeho práce dávat smysl. Má odejít, i když přesně neví kam? Nebo zůstat více méně kvůli penězům? Děkuji za odpověď, Milada

Nejsem příznivce náhlých, prudkých změn. Doporučuji vám zjistit, co vás baví, co vás bavilo v dětství, a postupně mapovat, jestli se ve vaší realitě nabízí možnost seberealizace v oblasti, která vám přináší uspokojení. Pokud by to nebylo na obživu, tak buď na úrovni zájmové činnosti, anebo spojit příjmy třeba s polovičním úvazkem. Každopádně doporučuji pracovní změnu dělat plynule, ať se nedostanete do tlaku strachu z finančního nedostatku. Zůstat někde, kde vás to žádným způsobem neaplnňuje, jenom kvůli tomu, že vyděláte na to, abyste se v životě cítila nenaplněná, nedoporučuji. Vždycky myslím na pozdní lítost, až bude člověk účtovat svůj život, aby se měl při ohlédnutí na co dívat. ☺ Přeci jenom v práci trávíme třetinu života, takže ta platba za strach ze změny je příliš vysoká – pouhé přežívání. V případě, že si vůbec nemůžete vzpomenout, co vás v dětství bavilo, a nedaří se vám zkontaktovat se svými touhami, doporučuji navštívit nějakého kouče nebo někoho, kdo vám s hledáním pomůže, pokud jste pražská, mohu doporučit.

Jak zdvořile odmítnout návrh na tykání? Jedná se mi o pracovní prostředí, člověk, starší žena, která mi „nesedí“ a není mi sympatická, nelíbí se mi její způsob jednání s lidmi, přesto se k ní chci chovat samozřejmě slušně a zdvořile. Člověk má na to pár vteřin... Děkuji. Eva

Mně se nejvíc vyplácí pravda. V tomto případě: Omlouvám se, děkuji za nabídku, ale já to tak necítím, nezvykla bych si na to. Děkuji za respekt a pochopení. Samozřejmě pokud tato žena není vaše nadřízená a nemá vliv na vaši práci a finanční ohodnocení. Pokud ano, pak si neumím představit, že by si to nevzala osobně a nemělo to na vás negativní dopad. Ale pokud je to jenom kolegyně, tak je akceptovatelné, že to nepřijmete. Tykání je NABÍDKA! A vy nemáte povinnost ji přijmout. Ovšem pokud se vás přímo zeptá, co vám na ní vadí, doporučuji to citlivě sdělit. Třeba je to informace, kterou potřebuje. Každopádně vy se postaráte o své hranice s ohledem na sebe a ne na druhé.

Ty Simony mají své herecké kouzlo. Patří k mé oblíbené herečce, stejně jako Simona Stašová... Mě by zajímalo jestli pro ni role v Ohnivém kuřeti je náročná nebo se v ní našla? Adel

Hrát Renátu pro mě byla relaxace a zábava. Hrát negativní postavy je vždycky radost, protože vím, že to nejsem já a můžu si tak trochu dělat, co chci. Klíčem jsou motivace, proč taková osoba jedná, jak jedná, takže jsem si k ní přivymyslela celý její životní příběh, od blbého dětství až po ztrátu panenství, jaká měla očekávání a kde je její hlad... A taky jsem pochopila, že pokud se někdo chová jako ona, tak asi hodně pije. ☺

Sally...

