



MOTÝL JE JAKO SEN...

...prchavý, neuchopitelný, lákavý ve své něžnosti a vzbuzující touhu v barvách a kráse, jichž je nositelem.

Je do jisté míry živoucí metaforou našich tužeb a představ o kráse života. Tyto krásky se mihotavým pohybem třepotají okolo nás. Někdy velmi blízko, zdánlivě na dotek, když se je snažíme zachytit, přesto opakovaně máchneme rukou do prázdna.

Dlaně nám zůstanou prázdné a přichází pocit zklamání, že jsme nezískali to, co se tak lákavě mihlo v naší blízkosti.

A pak jednou se nám podaří motýla chytit. Pevně ho sevřeme v rukách, aby nám neuletěl. Ale když ruce otevřeme, naskytne se žalostný pohled. Nejen že motýl má setřený pel ze svých křídel a tím pádem už jeho barvy nesvítí, ale může mít i křídla zlomená. Tím chycením a pevným stiskem jsme ho odsoudili k zániku.

Nechceme být s touto skutečností konfrontováni a tak polámaného motýla štítivě odhodíme. A jdeme od něj pryč.

Děláme, že se to nestalo.

Nepřipomíná vám to něco?

Je to stejný proces, jakým zacházíme se svými touhami a myšlenkami. Pokud se je budeme snažit znásilnit a ovládnout silou, nikdy nebudou mít šanci na život.

Nechme je proto raději okolo sebe poletovat, pozorujme je a těšme se jejich přítomností, aniž bychom nad nimi museli mít moc a kontrolu. Nastavme dlaně a čelo, aby měly kam usednout a setrvat tam, pokud jim připravíme dost prostoru pro jejich život.

Ony samy nám pak dají impuls k tomu, jak s nimi zacházet.

Buď s námi setrvají, protože jsme jim poskytli dost důvěry a prostoru, anebo odletí, protože na jejich poselství ještě nejsme připraveni.

Obojí je správně.

Motýl vždy přiletí ve chvíli, kdy přijde jeho i váš čas.

Přeji vám krásné čtení.

Jarmila

PSYCHOSOMATIKA JE POHÁDKA O VZTAZÍCH



„Jak je to s tou psychosomatikou?“ ptají se mnozí.

„To je jako tak, že to zdraví s tou psychikou nějak souvisí?“

A tak vyprávím a vyprávím a vysvětluji a vysvětluji.

„A co ta játra?“ „A co ten ekzém?“ „A co ta slinivka?“

Pokaždé, když se namane podobná situace, připomene mi to houf dětí, které rozesazeny v kruhu po koberci volají: „Ještě tu o Karkulce, ještě tu o Popelce a ještě tu o Honzovi a drakovi...“

„Ne ne, děti, všechny najednou mít nemůžete, musíte si vybrat.“

„...tak tu o vztazích...ano, ano, tu o vztazích...“

„Tak dobře. Hezky se posadte a tiše poslouchejte.“

○ NEMOCNÉ PRINCEZNĚ A KRÁLI, CO K ROZUMU PŘIŠEL

Tak to vám jednou žila byla krásná princezna a ta se zamilovala do nadaného, ale chudého malíře. Král se totiž rozhodl, že dá svou dceru vymalovat, aby pak její obraz mohl naskenovat a rozesílat mailem všem princům do okolních zemí, kteří by se chtěli ucházet o její ruku. A tak povolal nadaného malíře. To víte, namalovat takový obraz není maličkost a tak malíř s princeznou spolu trávili dlouhé hodiny a dny. Povídali si jeden o druhém, smáli se spolu a bylo jim dobře.

Ovšem jednoho dne byl obraz hotov a malíř musel odejít.

Král celý spokojený, že se začne fúzovat, začal pořádat zásnubní eventy, ale princezna tak nadšeně nevypadala.

Začala si stěžovat na bolesti hlavy, únavu, nechutenství, dokonce přišla i porucha menstruace.

„No to by tak ještě scházelo!“, vyděsil se král v představě, že by akcie jeho dcery na mezinárodním trhu dramaticky poklesly. I udělal další strategické rozhodnutí a povolal lékaře. Lékaři se pochopitelně nezdržovali žádnou podrobnější anamnézou. Věděli přece, do čeho jdou a bezodkladně nabrali laboratoře. Zjistili sníženou imunitu, nějakou hormonální nerovnováhu a ještě něco se štítnou žlázou. Tak hned nasadili kortikoidy a hormony, a že prý bude dobře.

Princezna byla ale stále bledší a bledší, k tomu se přidaly nežádoucí účinky kortikoidní léčby, takže některé dny ani nevstala z postele.

Doktoři kroutili svými učenými hlavami, a že prý když to nepomáhá, tak zvýší dávky léků a pro jistotu nasadí ještě antidepresiva. Podávali léky několik dalších měsíců a princezna stále nic.

Po několikátém mezioborovém konziliu to doktoři uzavřeli jako esenciální imunopatii, která je zcela farmakorezistentní, bude zřejmě dědičná, a tedy se s tím nedá nic dělat.

Král byl trochu pobouřen vyjádřením o dědičnosti, jako by snad jeho rod byl nějak vadný, vždyť co kroniky pamatují, se v rodině nic podobného nevyskytlo, ale lékaři trvali na svém.

Ale protože král byl i normální ustaraný táta, nehodlal se s verdiktem lékařů smířit a rozhodl se, že na to půjde jinak. I nechal po

celé zemi vyhlásit, že princeznu dá za ženu prvnímu nezodpovědnému šarlatánovi, který ji vyléčí. Trochu poťouchle si tím i zchladil záhu na sekci rádců v oblasti zdravotní péče, kteří už mu dlouho pili krev neustálými požadavky na zvyšování výdajů pro oficiální ranhojiče.

Princezně to v první chvíli ale moc nepomohlo a začala dokonce kardiálně selhávat.

Šarlatáni se začali okolo královského zámku jen jen rojit. Jeden doporučoval meduňku, ta byla v té době hodně v módě, jiný navrhoval kozlík lékařský, další chtěl nechat pustit žilou.

Princezna ale stále nic.

Krále sice bavilo pozorovat, s jakou kreativitou různí léčitelé přicházejí, ale na druhé straně mu už docházela trpělivost. A to hlavně proto, že netrpěliví byli i jeho obchodní partneři. Avizovaná fúze se odkládala na neurčito. No a plánujte v těchto podmínkách nějakou nadnárodní korporátní strategii!

Tak se to vleklo další dlouhé měsíce, když se jednoho dne objevil záhadný cizinec se zahalenou tváří.

Ptali se ho na metodu a on pravil, že je držitelem licence odborného terapeuta Kiss-terapeutického výcviku na University of Love.

Upřímně řečeno, v království každý houby věděl, o co se jedná, ale znělo to vznešeně a dobře víme, že odborník je hlavně ten, kdo přichází z velké dálky.

Cizinec si vymínil, že pro zdárný efekt léčby potřebuje být s princeznou tři dny a tři noci úplně sám. Pokud bude něco potřebovat, sám si řekne a rozhodně si nepřeje být rušen.

Jinak prý za výsledky neručí.

ZE ŽIVOTA VZTAHŮ





DRUHÉ MANŽELSTVÍ

Začnu s dovolením citátem, který se ustálil v některých kruzích:

„První manželství je jako mléčný zub. Taky musí ven.“

Nechci být populistická hned od začátku vzhledem ke zvolenému tématu, ale u těch zubů se na chvíli zastavíme.

Mléčné zuby nám rostou v té fázi dětství, když jsme ještě bezbranní a ty zuby jsou do jisté míry nadstandardem, se kterým si tak úplně nevíme rady.

Jestliže tedy vletíme do prvního manželství stejně naivní, bezmocní a nepřipravení, tak to s tím manželstvím v podstatě nemůže dopadnout jinak, než s naším mléčným chrupem. Prostě musí ven.

Nejsme schopni s opravdovým partnerstvím nijak smysluplně nakládat. Jsme ve vleku svých naivních a ničím nepodložených idejí a v podstatě nemáme moc představu, jak se s tím chrupem, respektive s tím vztahem, zachází. Někde hluboko v nás se svádí bitva mezi touhou o věčném trvání a neschopností si reálně představit, jak ta věčnost bude den za dnem vypadat.

Toto „kojenecké“ manželství se zakládá většinou v období mezi 20. až 30. rokem života. Všimněme si, že „první dentice“ (tedy mléčný chrup) se finálně formuje mezi 2. až 3. rokem života.

Ale snad je to pouze bezvýznamná paralela.

Oba partneři prvního vztahu, prakticky nepolíbení vnější realitou, se snovou představou o životních ideálech, rozhodně nehodlají být infikováni nějakými zkušenostmi starší generace, a už vůbec ne rodičů. Fuj! Už John Lennon blahé paměti říkal: „Nevěř nikomu, komu je přes třicet.“

A s touto svět objímající výbavou vstoupí do svazku, o kterém mají představu, že bude stále stejný (!) a tím pádem vydrží do konce života. Halelujá!

Už na základě této představy o neměnnosti, která naprosto ignoruje individuální vývoj osobnosti, nebo sbírání životních zkušeností, které nás v životě modelují, je tento partnerský svazek odsouzen k záhubě. Jak jsem již zmiňovala, nedej Bože, že by nás varovali rodiče. Toho se štítíme nejvíc. A tak pod náboženskou kuratelou našeho neochvějného setrvání v prvotním dogmatu se vrháme do iracionálního příběhu vztahu. Tento imaginární vztah bude navěky skvělý, nekonfliktní a bude nám do nekonečna stále zrcadlit ideu věčné lásky. Tuto lásku přece nemůže nic narušit... láska je nepřekonatelná..., ale jak tak čas plyne, ono se nám to nějak úplně nedaří nebo dokonce bortí. Věčné ideály vykazují podivné trhliny. Předsevzetí a ambice nenaplňují realitu každodenníhožití, postupně se otevírá propast mezi očekáváním a neúprosnou realitou. Blahoslavení ti, kteří jsou natolik odvážní, že jsou schopni si toto včas přiznat.

Ti se následně snaží vymanit z této pasti, aby v další etapě svého života s pokorou hledali jiná východiska a jiná řešení pro realizaci životní cesty, jež by měla naplnit nový životní smysl.

Ale jaký je ten smysl?

Co je naším životním očekáváním?

Pokud zamrzneme v mentálních vzorcích rodičovské rodiny, ze které jsme vzešli a která hlásala nerealizovatelné ideály nebo nezměnitelný skepticismus, tak si s největší pravděpodobností přivedeme do života stejného lůzra, s jakým jsme se před několika měsíci či roky rozešli.

Není to smůla ani náhoda, že máte doma stejného idiota, jako byl ten předchozí.

To je především vaše neschopnost oprostít se od mrzačícího vzorce chování a myšlení, který stále nedává uspokojivou odpověď na vaše nekončící otázky ohledně šťastného vztahu. Ale zaplať pámbu, pokud se vůbec ptáte. Když se budete stále ptát a ptát, máte šanci to změnit a v příštím vztahu najít jiný, zdravější koncept než ten, který jste právě žili a dožili.

Z mé profesní praxe vím, že ptajících se je málo a položit sám sobě nepříjemné otázky není vůbec samozřejmost. A proto drtvivá většina lidí okolo nás pojede stále ve stejné zaslepenosti, která je bude vrhat do stále stejného maléru.

Máme zde tedy skupinu A.

Příslušnice skupiny A zůstanou neochvějně trčet ve skupině „smolařek“, které „opravdu nemohou za to“, že opět narazili na stejného blba, jaký byl ten předchozí.

Podívejme se na několik nejčastějších typů manželství, která mají v životě účastníků manželských zájezdů největší sklon k následné stereotypii.

Příklad 1.

Zamilovala jsem se do nespoutaného okouzujícího rebela, ze kterého se krátce po uzavření sňatku vyklubal despota se sklonem k nadužívání alkoholu – vlastně k chlastu. Po několika letech utrpení mne osloví zachmuřený pragmatik. Ten mne ovšem krátce po sňatku nejen ponižuje, ale už i bije. A přitom to na začátku vypadalo úplně jinak! Proč zase já?

Příklad 2.

Mé srdce osloví citlivý intelektuál, který „to má v životě těžké“. Rozhodnu se ho zachránit a vezmu si ho. Postupně zjišťuji, že tento „citlivec“ naprosto není schopen komunikovat a já ho v podstatě vůbec nezajímám. Když už to není k vydržení, seznámím se s extrovertním vtipným invalidou. Starat se o něj je přece taková radost!

Až do té doby, než si uvědomím, že na můj život opět nezbývá prostor a jeho handicap je prioritou celé rodiny. To přece není totéž jako v mém prvním manželství. Nebo snad ano?

Nastupuje skupina B.

Príslušníci skupiny B jsou „radikálové“, kteří už všechno pochopili a ví, že spása spočívá v pravém opaku.

Příklad 1.

Princ na bílém koni. Je bohatý a krásný. Nabízí šperky, luxusní dovolené a je „určovatel správnosti a pravdy“. Jak opojné!

On to všechno tak dobře ví! Dokud ctím jeho pravdu, je všechno v pořádku. Postupně si ale uvědomuji, že moje názory jej nezajímají,



NUDA V MANŽELSTVÍ

Nuda, nuda, nuda. Možná stejně tak děsivý pojem jako neúspěch a všednost, či dokonce jako strach z bezvýznamnosti a nezajímavosti.

Zničující uštknutí na cestě ke společenskému úspěchu a uznání.

Je to už hodně dávno, co jsem viděla paní Olgu Sommerovou v pořadu Jana Krause.

Vyprávěli si o tom, jak se píše scénář nebo kniha „ze života“ tak, aby opravdu zaujala. Velmi rychle se dostali k tomu, co říká i pan Michal Viewegh: „Nemůžete psát jeden životní příběh. Musíte sloučit několik dramatických příběhů do jednoho. Jinak to čtenáře nudí.“

A paní Sommerová pokračovala asi v tomto duchu: „Představte si, že budu psát o tom, jak se ti dva večer sejdou doma a je pohoda. A druhý den se zase sejdou a je zase pohoda a třetí den znova a tak pořád dál. A pak jedou spolu na víkend, povídají si, milují se a je zase pohoda. To by nikoho nebavilo.“

Tak a jsme u toho!

Paní Sommerová a i pan Viewegh jsou zcela zjevně velmi dobří znalci lidské duše. Proto jejich příběhy oslovují tak velké množství čtenářů. Duše, která je zpupná, neposedná, neváží si opravdových hodnot a stále hledá nějaké „povyražení“, kde by si mohla uplatnit svůj pocit výjimečnosti a originality. Hledáme souznění se všemi ufňukanými

a nešťastnými kamarádkami, které tak s gustem nadávají na svůj život a na své manžele jen proto, aby mohly čerpat soucit a pochopení od stejně hystericky zmrzačených souputnic.

Nehledáme hodné muže, to by nás přece nebavilo. Zato se s dychtivostí zhlížíme v gangsterech a hajzlech, kteří tunelují tuto zemi a v dobách zvrácených hodnot si jdou pro ještě zvrácenější hrdinské ostruhy. Žijeme po boku psychopatů, kteří nás „každý den něčím překvapí“, protože kdyby toto vzrušení nebylo, nepřipadaly bychom si dost naživu. Smyčkou dramaturgických ekvilibristik si připomínáme, že jsme schopny čelit životu, aniž bychom tušily, co je život sám.

To je přece skvělé, když je na oplátku co vyprávět u kafička našim kamarádkám!

Pokud jste vstupovali do manželství s ambicemi typu: „Jé, ona je hezká a milá, jé on je schopný a bohatý.“, tak se nemůžete divit, že po deseti letech manželství se dvěma dětmi na krku máte doma pakárnu.

Ale nenudíte se. Nuda vypadá jinak.

Vy prožíváte pocity frustrace, nepochopení, odcizení, nepříjetí, nehodnoty a zmaru. A to na obou stranách. Jak žena, tak muž.

Ale nenudíte se. Nuda vypadá jinak.

Nudu prožívá malé dítě, které je za trest po škole a tak alespoň mlátí klackem do mravenců na školním dvoře, aby mu ten čas nějak utekl.

Nenudíte se. Vy to pouze nudou nazýváte!

Nemáte si se svým partnerem co povídat? Všechna témata jsou za prvních 5, 10, 15, 20 let vyčerpána? Tak asi neprožíváte dost bohatý

vlastní život, který by přinášel další témata, jež je možné společně sdílet. Sdílíte maličkosti radostí se svými kamarádkami? Prima. A proč ne doma? Že ho to nebaví? Asi špatný výběr partnera. A vás zase nebaví ta jeho témata? Opět špatný výběr. Na obou stranách. Patrně proto, že vás „sdílení“ jako důležitý fenomén partnerství neoslovoval již na začátku vztahu. Že by vzor z původní rodiny? Možná.

Sex vyprchal? Asi jste se vykašlali na jeho zušlechtění. Anebo vyšel na povrch problém, který jste měli už dávno řešit, ale prostě se vám jen nechtělo. Nebo vám přišlo ohromně cool to řešit mileneckým vztahem. Bože, jak originální!

Děti odešly? Na to mají kupodivu právo. Nejsou tady proto, aby vás jako spolek ochotnických herců bavily po zbytek vašeho života. Nebo vás svojí neschopností postavit se na vlastní nohy uspokojovaly v pocitu vaší důležitosti a nepostradatelnosti.

Tak co je tedy nuda, které se všichni tak bojí?

Vrátíme se na začátek a naplníme slova paní Sommerové. Zkusíme nudu aktivně vytvářet podle jejího návodu. Sejdeme se večer doma a je pohoda. A druhý den se zase sejdeme a je zase pohoda a třetí den znova a tak pořád dál. A pak jedeme spolu na víkend, povídáme si, milujeme se a je zase pohoda. To je nuda, co?

Pro mnoho lidí je toto nepředstavitelné právě proto, že za poklidně plynoucími dny očekávají něco podezřelého, nekalého, neřku-li konspiračního. A to většinou jen proto, že zcela postrádají vhled do hlubších hodnot partnerské sounáležitosti, která samozřejmě nemá komerčně seriálový spád. Dokonce jsem slyšela i názor, že pokud se ti

dva doma alespoň 1× za 14 dní nepohádají, má ona pocit, že si jí on nevšímá a že ji nemá rád. Tak a teď ještě zbývá odtáhnout za vlasy do jeskyně a máme tady dokonalou prvobytně pospolnou společnost.

Dovedu si představit, jak se v tuto chvíli na mou hlavu sesype množství ukřivděných hlasů a hlásek se společnou tendencí mi vysvětlit, že ale právě jejich největším přáním je „být v pohodě“.

Ále houby! To není pravda! Jen si sáhněte do svého svědomí a najdete tam ty drobné naschvály a zlomyslnosti, kterými chcete svého manžela k něčemu vyprovokovat, přinutit nebo něco získat. A děláte to hlavně proto, že máte pocit, že to jinak nejde. Ovšem že jde. Ale chce to přijmout zodpovědnost za své požadavky i s rizikem odmítnutí, které však většina z nás není ochotna podstoupit. A když jsme si tuto pravdivost v komunikaci neodzkoušely ještě před manželstvím, tak po létech k ní už nemáme odvalu. Ona nám v dobách zamilovanosti asi nepřipadala dost důležitá. To nám možná připadal důležitější briliantový zásnubní prsten, který je nám dneska platný jako husa v nebi.

Navíc nás obšťastňují titulní stránky mnohých lifestyleových časopisů, ze kterých na nás křičí a útočí lákavé návody na život typu:

„10 triků, jak...“

„Zůstaňte tajemná, aby...“

„Tajemství jak přinutit, aby...“

Zkrátka všechno, co nás navádí hrát falešnou hru, abychom nad něčím zvítězily, něčeho, převážně hloupého, dosáhly, polechtaly si vlastní ego nebo zmrzačené sebevědomí. A to i bez ohledu na to, jak jsou tyto „tipy a triky“ u kanibalizující pro hodnotu vztahu.



DOKONALOST? NE, DĚKUJI

Milé dámy, už jste byly někdy dokonalé? Já ano. A budu vám o tom s radostí vyprávět.

Abyste ovšem „dokonale“ pochopily, co jsem to vlastně zažila, vysvětlíme si nejprve pojem DOKONALOST, protože leckdy možná trochu tápeme, co se pod tím vlastně skrývá.

Slovník českých synonym nám nabízí rozšíření tohoto pojmu. Dočteme se, že dokonalá také znamená: ideální, bezvadná, vybraná, vynikající, vzorná, perfektní, bezúhonná, skvělá... a tak dále.

Tak to už je lepší. Máme zde první návod, jakými cestami se vydat na cestě k dokonalosti.

No ale pozor! Úplně jsme se zapomněly zeptat:

„Proč se tam chceme vydat?“

Pro někoho je to možná banální otázka.

A odpověď bude znít: „To je přece jasné! Až budu dokonalá, bude i můj život dokonalý, takže já budu šťastná!“

Ok. Jako motivace to pro mnohé asi stačí. A navíc to zní docela logicky. Tak to tam zatím tak nechme a s vervou a odhodláním se pusťme do naplňování návodného manuálu.

Bod 1: Ideální

S ideálem je trochu práce. Musíme si pečlivě rozmyslet, jestli se chceme přiblížit někomu, kdo je ideální v našich očích nebo se stát ideálem pro někoho, na kom nám záleží – jak to zpívá Lešek Semelka. V obou případech je to rozloučení s naší přirozeností a nekompromisní nastoupení do role, kterou jsme zvolily.

Vypadnout z role znamená selhat!

To si hned na začátku cesty k dokonalosti fakt nemůžeme dovolit!

A my jsme se rozhodly do toho jít naplno.

Hlavně proto, že hlavním hnacím motorem je právě to ocenění.

*Jsi prostě nejlepší, ozdoba přístřeší,
jsi prostě nejlepší, lepší než já.*

Bod 2: Bezvadná

Tady to máme jednoduché. Samo slovo napovídá, že odstraníme všechny své vady. Papír velikosti A4 bude určitě dostačující, abychom na něj jejich výčet vypsaly. Vad jsme si vědomy buď my samy, nebo nám laskavě poradí nějaké poslední vydání lifestylového časopisu, kde to za nás vymyslel odborník.

Papír si můžeme rozdělit na dva sloupce.

Jeden nadepíšeme: ZAČNU a druhý nadepíšeme: PŘESTANU.

Toliko k žádoucím a nežádoucím činnostem.

S ostatními položkami se obrátíme na doporučené pracoviště korektivní dermatologie či plastické chirurgie.