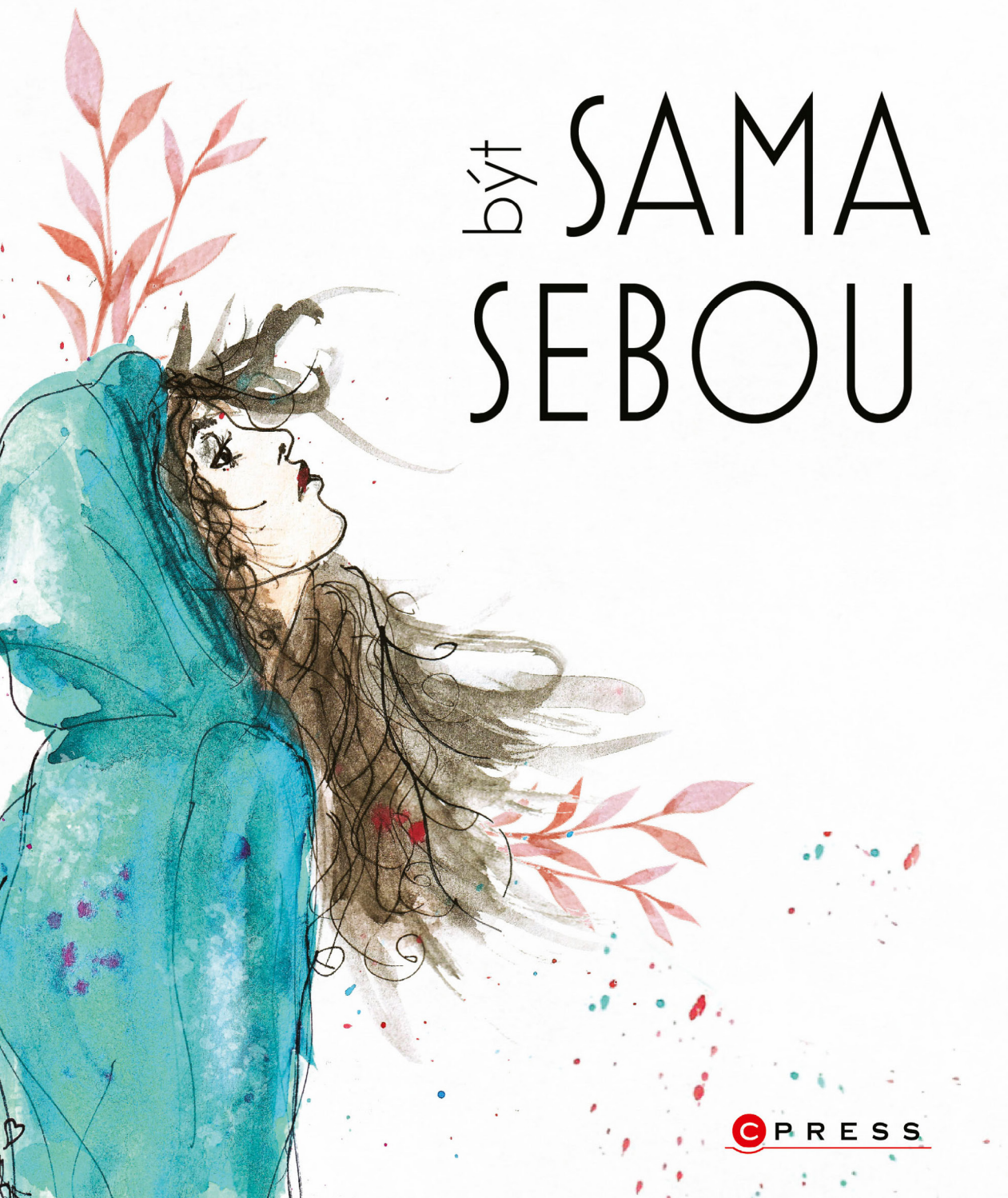


VERONIKA VIEWEGHOVÁ

být SAMA  
SEBOU



 P R E S S

# Být sama sebou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Veronika Vieweghová**

**Být sama sebou – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# BÝT SAMÁ SEBOU

VERONIKA VIEWEGHOVÁ

*„Veronika Vieweghová je okouzující žena plná elánu, světla a něžné vnitřní záře. S láskou pečuje o svoje děti, partnera a celou rodinu. Jejím darem je tuto přirozenost šířit dál a rozdávat střípky hluboké moudrosti do mozaiky života lidí a rodin, jimž je dopřáno se s ní setkat. Nechť se její dílo dotkne všech srdcí, se kterými se potká.“*

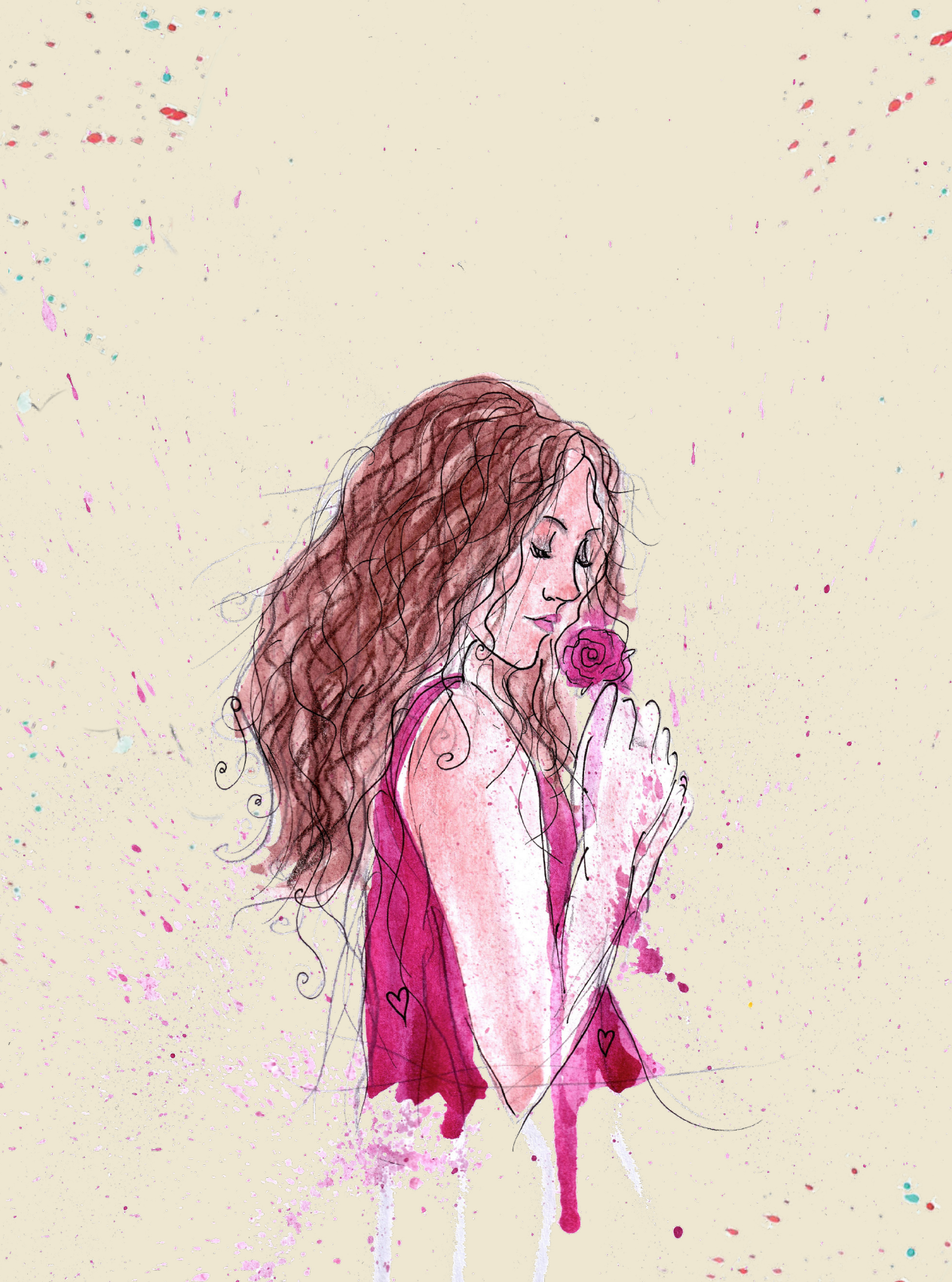
*Jana Hašplová, majitelka firmy Ellinor a zakladatelka Školy vědomého rodičovství*

*„Veroniku jsem poznala jako ženu známého muže. Byla křehká, nenápadná. O pár let později jsem hleděla do nádherné tváře oduševnělé ženy-bohyně, která vyzařovala své ženství, krásu a moudrost do celého vesmíru. Svou tvůrčí energií probouzí v lidech a především v ženách důvěru, že každý člověk může mít naplněný život. A pokud se někdy ocitneme ve slepé uličce, věřím, že ve Veroničině knize najdeme cestu jak dál.“*

*Gabriela Filippi, herečka a autorka Léčivého divadla*

# OBSAH

PÁR SLOV NA ZAČÁTEK	5
RODÍM SE DO NOVÉ RODINY	11
MÉ DĚTSTVÍ	27
DOSPÍVÁM	49
JÁ JAKO MANŽELKA	67
JSEM ŽENOU	105
JÁ JAKO MATKA	127
NOVÉ PARTNERSTVÍ	177
TĚHOTNÁ PO ČTYŘICÍTCE	211
OKÉNKO DO BUDOUCNOSTI	233
O AUTORCE	236
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	238





PÁR SLOV  
NA ZAČÁTEK



„BUĎTE SKEPTIČTÍ, ALE NASLOUCHEJTE.“

*Don Miguel Ruiz, Pátá dohoda*

**T**ato kniha je o mně, o mé rodině a o lidech, které jsem měla možnost poznat a kterým jsem vděčná, že stáli na cestě mého sebepoznání.

Je to můj příběh, mé myšlenky a moje pocity, které se mnou v této etapě života souznějí a které prožívám.

Nechte na sebe slova působit a zároveň vnímejte, zda s vámi rezonují. Za každým slovem je energie. Možná budou na povrch vystupovat vaše vlastní zkušenosti, zážitky, emoce a pocity, názory i výklady slov a symbolů. Zapijte svoji intuici a vnímejte její hlas – váš vnitřní hlas.

Když jsem se poprvé sešla s redaktorkou Aničkou, měla jsem jen jedno velké přání. Chtěla jsem, aby se knížka na pár hodin či dnů stala vaší nejlepší kamarádkou, která velmi otevřeně vypráví o svém životě, odhaluje svá tajemství, hluboko ukrytá před světem i blízkou rodinou, a přiznává svá trápení, ale i velkou touhu být opět sama sebou. Dokáže vám naslouchat, a pokud o to stojíte, i poradit nebo nabídnout svůj úhel pohledu.

Mojí ambicí nebylo napsat psychologickou studii. Ani se nesnažím nabízet jedinou možnou pravdu, jak být sama sebou. Je to jen jeden z možných úhlů pohledu, sdílení vlastních zkušeností. Inspiruji se knihami, moudrými, láskyplnými lidmi, čerpám také z příběhů svých klientek a pronikám do hlubin nejen svého rodu, ale i duchovních rovin lidstva.

Moc bych si přála, aby vás tato kniha podpořila na vaší cestě k sobě. Život na Zemi je nádherný. Nevzdávejte se touhy být sami sebou a žít ve vědomých a láskyplných vztazích, přestože za sebou máte bolestné a traumatické zkušenosti. Vědomé vztahy existují a je potřeba, aby se na ně lidé rozpomenuli a začali je tvořit a žít. Čím více svobodných, milujících a respektujících lidí bude, tím spokojenější budou jejich vztahy a rodiny. Budou se uzdravovat celé rody. Zasloužíme si to my, naše děti a rodiny i celé lidstvo.



Dnes už to vím a vidím, jak jsem se proměnila já i celá moje rodina. Možná vás při čtení překvapí otevřenost, se kterou popisují své vzpomínky, život i rodinné události. Možná se budete ptát, zda těch krásných chvil nebylo víc nebo zda to všechno nebylo úplně jinak. Možná si budete říkat, jestli se někdo z mé rodiny necítí při čtení ublížený, a možná budete přemýšlet o svém dětství i o své rodičovské roli. Vše je v pořádku. Každá emoce, která bude vyplouvat na povrch, je pro vás důležitá a na nějaké úrovni se vás také týká.

Při psaní jsem znovu otevřela mnoho skrytých ran, které jsem považovala za již zahojené, a o mnohých jsem ani nevěděla. Při cestě do minulosti jsem zjistila, že se mi před očima objevují spíš bolestné vzpomínky a ty radostné si nepamatuji. Dlouhé časové úseky se mi vypařily a ani při prohlížení fotek – důkazních materiálů – si nedokážu vzpomenout. Určitě to má nějaký důvod. Vše má svůj správný čas.

Můj vztah k mamince se za náš společný život hodně proměnil. Miluji ji a děkuji jí za vše – za její odvalu mi vyprávět kusy svého života, za to, že si knihu přečetla a okamžitě ji nespálila, i za odpuštění, které si snad dovolí dát. S tátou k sobě cestu stále hledáme, ale věřím, že i to má svůj důvod.

Doufám, že to samé uděláte i vy.

Vztahy rodičů a dětí jsou velmi důležité a ne vždy jsou zahrnuty bezpodmínečnou láskou. Jako malé děti nemáme moc možností se vymezit, říct, co nás bolí a trápí. Když vyrosteme, nemůžeme se už vymlouvat na rodiče, učitele nebo špatné dětství. Jsme za svůj život plně zodpovědní. Kvalita našeho života i vztahů závisí na pochopení souvislostí, které nás od narození formovaly, a díky tomu máme jedinečnou možnost osvobodit se a vymanit z pocitu úzkosti, viny, obviňování a neschopnosti být pánem vlastního života. Dejte své duši najevo, že jste se vydali na cestu k sobě a chcete začít dělat zdravá rozhodnutí, žít v harmonických vztazích. Buďte odvážní! Polapte svůj strach z případného odmítnutí a kritiky, postavte se za sebe, změňte své postoje.

Můžeme se proměnit a rozkvést jako nádherný lotosový květ, když dovolíme, aby naše bolesti, strachy nebo rodová tajemství, to vše pohřbené mnoho

desítek let pod nánosem studu, strachu, nelásky a neúcty, mohly vyjít na povrch, být s úctou přijaty a zpracovány.

Budte tisícilistým květem lotosu, který se doširoka rozevívá, sladce voní a šíří kolem sebe nádhernou růžovobílozlatou frekvenci lásky s každým pochopením, porozuměním souvislostí, proměněním bolesti v radost a ublížení v sebelásku, s každým dáváním svobody a respektováním činů.

Všichni jsme se narodili dokonalí, jen jsme na to v průběhu života jaksi zapomněli.

Na čem stojí náš svět? Na našich zkušenostech a na modelech, které jsme převzali ze své rodiny a nejbližšího okolí. Mnohem častěji se zaobíráme tím, co se děje mimo nás a jak žijí druzí. Hledáme na nich chyby, obviňujeme je a dokážeme se na ně i několik let zlobit. Unikáme do rolí obětí nebo pracujeme do totálního vyčerpání kvůli potřebě úspěchu a ocenění.

Co nám ale tolik nejde, je obracet stejnou pozornost sami na sebe. Hledat příčiny vlastních problémů a klást si otázky: Proč se mi to děje? Co to znamená? Jak to mohu změnit?

Uvzli jsme v iluzi o světě, kdy často přijímáme myšlenky a názory druhých ve víře, že jsou moudřejší, vzdělanější a zkušenější. Naše sebehodnota a sebeláska zůstávají nenaplněny, protože se bojíme jít do hloubi nitra a čelit pravdě. Věříme, že nejsme tak duchovně vyspělí nebo že na to, pouštět se na cestu sebepoznání a hledání pravdy, jsme už moc staří.

Rozpomeňme se na moudrost našich těl, otevřeme svá srdce, důvěřujme intuici a odstraňme sebeklam. Píšu to s plným vědomím toho, že i dnes občas sama sobě lžu, raději setrvávám v průměrné všednosti a namlouvám si, že je to dobrý život. Jsem vděčná, ovšem když život stagnuje, nerostu, neposouvám se, neobjevuji krásy světa a jen přežívám, poněvadž se spoléhám na to, že teď to funguje.

Proč něco hledat, proč se vyvíjet? Protože život je jako vlny na moři, příliv a odliv, tlukot srdce – a když je linka EKG rovná, umíráme.

A já chci žít, být v proudu, zažívat hlubiny i výšiny, smutek i radost. Chci chybovat a nechci se chyb a selhání bát. Chci být sama sebou.

Tato kniha je jako můj záznam elektrokardiogramu, tep srdce, linka, která stoupá a klesá.





RODÍM SE  
DO NOVÉ RODINY

*Jsem krásnou, zářící duší, která letí vstříc nádherné planetě Zemi. Vedle mě jsou dva překrásní velcí andělé, kteří mě na cestě doprovázejí. Kolem je tma, v dálce svítí hvězdy a přede mnou zvětšující se modrá planeta.*

*Jsem dojatá a nadšená. Moc se těším, až se opět zrodím a budu naplňovat své poslání. Cítím takovou dětinskou radost, až celá ještě více vibruji a svítím. Tytam jsou mé obavy a velké úkoly, o kterých samozřejmě dopředu vím. Víím, jaké mám rodiče a prarodiče, jaký byl můj rod, kdo ještě do naší rodiny přijde a jaké mě v budoucnu čekají zkoušky.*

*Ale když ta Země je tak krásná!*

*Nemohu se dočkat.*

**T**akto jsem vnímala svůj příchod do rodiny při jedné meditaci a pocit radosti a velkého nadšení ze znovunarození mi často pomáhal v těžkých chvílích. Vždy jsem si musela připomenout, že o každé zkoušce, o každé náročné situaci jsem jako duše věděla, a tím pádem ji určitě zvládnu.

I když to někdy byl boj o holý život.

První takový boj jsem měla pocítit velmi brzy, do té doby v bezpečné děloze své maminky Jany. Pár týdnů před mým plánovaným porodem mamince odtekla plodová voda a musela se s balenou taškou odjet do porodnice. Tam shledali, že se ještě na svět nechystám, ale pro jistotu nás uložili na pokoj. Občas mamku prohlédli, občas mě poslechli... Mamce stále odtékala voda, ale k porodu chyběly děložní kontrakce.

Po pár dnech už mamka začala být nervózní, a to nejen z čekání a nejistoty, ale i z plodové vody, která začala nevábně zavánět. Několikrát denně se musela sprchovat, ale ani po upozornění na „divný“ stav nikdo nic neudělal.

Personál nereagoval na signály, které mamčině tělo dávalo najevo. A všechny vyburcovat jsem se dost snažila i já – jasně jsem ukazovala, že se mi u mámy v bříšku už nelíbí, ale nikdo mě neposlouchal. Až když jsem to vzdávala, přestala jsem se hýbat a srdeční ozvy šly hodně dolů, něco se začalo dít – a hodinu po půlnoci mě něčí ruce vytáhly z mámina břicha.

Na jedné kineziologické terapii jsem si na svůj dramatický příchod na svět vzpomněla.

Kolem mě bylo velmi ostré světlo a dvě velké ruce, na nichž byly světlé chlupy a pihy, mě vytahovaly z dělohy ven. Hodně jsem křičela, protože ty ruce byly dost nešetrné už při prořezávání dělohy a následně i při rychlém vydávání z mamčina těla. Do začátku mého pobytu mimo dělohu jsem tak skalpelem vyfasovala malou jizvu na nose, která mi zůstala jako památka na zvláštní příchod.

Byla mi zima, protože jsem byla hodně malá a hubená. Takto ale moje mise na Zemi začít neměla! Mé vzpomínky z vesmíru byly jiné. Určitě v nich nebyla bolest od skalpelu, ostré světlo a mamčina nepřítomnost.

Během pár minut, které asi záměrně nebyly součástí mých vzpomínek, následovala řada vyšetření a lékaři se po společné konzultaci shodli, že ještě ráno musím být převezena do 50 kilometrů vzdálené nemocnice. Tam jsem ležela celý měsíc – hadičky všude kolem, v mém břiše i v nose.

Mezitím maminku po celkové narkóze uložili na poporodní pokoj, kde pod peřinou potají brečela. Myslela si totiž, že jsem zemřela, protože si na ni celý den nikdo neudělal čas, aby jí pověděl, co se se mnou stalo. A mamka, po dramatické noci, slabá, omámená a mladičká, měla obrovský strach se zeptat.

Lékařská péče mě zachránila, ale o mou fyzickou schránku moc postaráno nebylo. Mamince dali po porodu léky na zastavení laktace, a když se na mě přijela do Teplic podívat, dostala vynadáno, že s sebou nevezde odstříkané mléko. Jako by nestačilo, v jakém byla psychickém stavu. Naštěstí jí moc pomáhala její rodina, vždyť jsem byla první vnučka, a jak se později ukázalo, i milovaná cécorka dědečka a strýců.

Podporu od svého manžela, mého otce, ale mamka nedostala. I když byla rok vdaná, můj otec byl v té době po vojenské službě zpátky na Slovensku, kde měl jinou ženu, už také těhotnou. Ke všem stresům, které měla mamka za sebou, jí otec druhý den po porodu přišel říct, že se chce rozvést. Peklo? To je, myslím, slabé slovo. Právě důvody jejich rozchodu mi dodnes zůstaly utajeny. Zním jen informace, které mi v budoucnosti ještě několikrát otočily svět naruby.

Když si vybavím svou čerstvou dospělost a období kolem mých jednadvaceti let a snažím se vžít do mamčinu kůže, nedovedu si představit, jak to ona v tom samém věku zvládala. Jen díky vyprávění příběhů a různým knihám o poporodních stavech dokážu snad lépe pochopit pocity její i dalších žen po náročných porodech, které nezažily se svým novorozeným miminkem „zlatou hodinku“ – porozumět jejich bolesti a zoufalství.

Porod není jen fyziologický stav, kdy dítě projde porodními cestami, přijde na svět a pak vše běží podle přirozených mechanismů. Souvisí s ním i velmi silné pocity, které ženy hluboce prožívají. Ty jsou patrné u mnoha žen. A pak jsou pocity, které jsou ryze individuální a závisejí na mnoha okolnostech.

Jedním z nich je období, které souvisí s naším vlastním příchodem na svět a časem, kdy jsme ještě byli v bříšku u našich maminek.

Já jsem si až s třetím těhotenstvím uvědomila, jaké bloky mi „vtisklo“ moje vlastní narození.

Mé dcery přišly na svět přirozeně (druhá dcera do vody), bez medikace, bez tlaku na čas a obě se mnou byly od prvních vteřin. Přesto jsem několik týdnů, možná měsíců zažívala obrovskou frustraci, protože jsem byla přesvědčena, že musím přetékat bezbřehou láskou. A tak obrovské, jak jsem si myslela, že by to mělo být, to nebylo.

Neskutečně jsem se na sebe zlobila a přemýšlela jsem, co je se mnou špatně. Přistihla jsem se, že uvažuji o tom, jestli nejsem emočně plochá. Jestli vůbec dokážu své děti tak silně milovat a být na ně plně napojená.



Během těhotenství a porodu se mi můj tělesný a emoční pocit spojil s vlastním narozením, s tím, co ve mně v latentní podobě přebývalo po celou dobu. Strach „vtisknout se“ (jak by řekl vlkodlak Jacob Black ze ságy Twilight) do svých dětí byl nevědomý – bolest, kterou si moje maminka po porodu nesla, se mi vepsala pod kůži a do psychiky.

Porod je velkou transformací, velmi silným přechodovým rituálem. Všichni, kteří se pohybují kolem porodů, by si měli plně uvědomit, kdo a co všechno se tohoto procesu účastní. Samozřejmě je důležité, aby se narodilo zdravé miminko a žena byla v pořádku, ale nesmí se zapomínat ani na její psychický stav, který ovlivňuje další měsíce a roky soužití těchto dvou bytostí.



*Francouzský lékař Michel Odent se ve své knize Porod a budoucnost Homo sapiens zaměřuje na lékařsky vedené porody, kdy ženy pro urychlení dostávaly umělý oxytocin, mnoho porodů bylo ukončeno císařským řezem a kdy separace miminka od maminky ovlivňovala její následný vztah k dítěti.*

*Celá kniha je velmi zajímavým pohledem na dnešní společnost, kde došlo k dramatickému vývoji našeho mozku, ale právě jen jedné části, a to neokortexu (je to tzv. „nový mozek“; takový superpočítač, který dokáže tlumit aktivitu starších částí mozku, jež ovlivňují naše emoce, sexualitu, schopnost milovat, empatii, ale i porod).*

Hormon lásky oxytocin se vyplavuje při milování a kojení, ale také při fyzickém kontaktu, hlazení, mazlení a objímání. Je důležité, abychom tělu dovolili vytvářet receptory oxytocinu a nebránili mu vyplavovat náš přirozený hormon lásky.

A jak to udělat? Je to jednoduché a přirozené. **LÁSKA, OBJÍMÁNÍ, FYZICKÝ KONTAKT, POZORNOST, PÉČE, OCHRANA.** Vlastně naplňování našich základních potřeb.

S dcerami jsem často chodila do zoo a každá prohlídka musela směřovat ke gorilám a šimpanzům. Nejkrásnější bylo pozorovat zvířata, jak se starají o svá mláďata. Chovají je, nosí, pořád je očichávají a prohrabují jim srst.

Největší událostí je vždy narození nové gorily. Pamatuji si na zprávu ze zoologické zahrady, že každou chvíli očekávají narození gorilího mláděte, ale nikdo nesmí k samici chodit, vyrušovat ji, nedej bože chtít narozené mládě vážit, měřit, kontrolovat. Co by se mohlo stát? Samice by už mládě nechtěla, bylo by cítit po někom jiném a zároveň by se narušilo jejich spojení. Myslím, že se veterináři mohli na samici přijít podívat až po pěti dnech.

Vždy si na tuto situaci vzpomenu, když se řeší kvalita péče o rodičku v porodnicích a upřednostňuje se odbornost a rychlý zásah při komplikacích, ale zapomíná se na to nejdůležitější – totiž že rodička při porodu musí vypnout neokortex (logiku) a poddat se přirozeným instinktům, které ji vedou. K tomu potřebuje absolutní klid a soustředění, pocit bezpečí, důvěry, nezasaňování do porodního procesu a po porodu mít miminko u sebe a opět nenarušovat klid maminky ani miminka. Dítě se nemusí vážit ani měřit, omývat, nemusí se hned přestřihávat pupeční šňůra, pořizovat fotky. Jen klid a ticho. Jen být přítomen okamžiku zrození, okamžiku zázraku. Protože každé vyrušení zabraňuje vylučování hormonu lásky a oddaluje napojení maminky na miminko, zhoršuje vylučování placenty, zavinování dělohy, spuštění laktace a zamilování se do miminka.

Možná si kladete mnoho otázek a možná pochybujete. Vždyť je tolik žen, které nekojily, porodily císařským řezem, bylo jim zasahováno do procesu porodu, a přesto své děti milují. To je pravda. Schopnost vyplavovat oxytocin se ale podle Michela Odenta předává další generaci. Císařský řez, umělý oxytocin či velmi krátká doba kojení ovlivňují další generace a také rychlejší vývoj neokortexu, a tím na fyziologické úrovni i zvětšování hlaviček miminek. Na emoční úrovni ovlivňuje slábnoucí oxytocinový systém empatii, milování, sexualitu (oxytocin se uvolňuje při milování i u mužů) i schopnost přirozeně родit.

*„Podle sedmdesáti dvou studií, které porovnávaly povahové rysy amerických studentů z let 1979 až 2009, jsou američtí studenti o 40 % méně empatičtí, než byli studenti před dvaceti i třiceti lety. Tato schopnost se zhoršovala zvláště po roce 2000. Tato skutečnost se opět shoduje se slábnutím oxytocinového systému.“*

*Michel Odent, Porod a budoucnost Homo sapiens*

Není tedy divu, že když si mě maminka po měsíci přivezla domů, hubenou (zápěstí jsem měla jako můj strejda palec; on mě také poprvé koupal, byla jsem totiž tak malá, že se mamka bála, aby mi ještě více neublížila), celou opruzenou a bolavou, nevěděla, co má dělat. Postupně jsme si k sobě ale nacházely cestu a začaly se do sebe zamilovávat.

I takové zkušenosti mívají miminka a malé děti a jejich pozemský pobyt není tak docela prosáknutý láskou a něžnou náručí. V tomto období jsem si pravděpodobně dala svůj první slib, že nebudu plakat (v nemocnici si mého pláče asi ani nevšíмали). Mamka mi to také potvrdila. Byla jsem odmala hodná holčička, která sice byla zvědavá a chtěla všechno vědět, ale taky moc brzo dospělá, mnohem dříve než klasické rošťácké dítě.

Porod je naše první zkušenost a způsob, jakým přicházíme na svět a jak jsou naplňovány naše potřeby, vytváří takzvaný primární otisk, jenž nás v budoucnu ovlivňuje.

Každé dítě se rodí do nové rodiny, která má své rituály, vzory a názory a která ovlivňuje vývoj a výchovu svého nového potomka podle svých pravidel.

Jak malé miminko vnímá své rodiče, asi nikdo neví stoprocentně, ale vědci dnes potvrzují, že už v prenatálním období se miminka učí. Krásným příkladem je prý sluch. Od 18. týdne má plod (latinsky *fetus* znamená „mláďe, potomek, plodný, dítě“) vyvinuté uši a slyší, co se kolem něj v bříšku i okolo maminky děje, a různými způsoby reaguje.

Pamatuji si, že jako malá jsem si ráda ve vaně potápěla hlavu a poslouchala tlukot svého srdce, který se pod vodou dobře nesl. Stejně to vnímá i miminko v plodové vodě. Slyší tlukot maminčina srdíčka, jeho rychlost, když spěchá nebo má strach, maminčin hlas, rozhovory s tatínkem a jinými lidmi, zvuk televize i troubení nervózních řidičů. Je to takové dolby stereo v kině. Zvuk je všude kolem, ale „mládě“ nemůže vzít ovladač a někdy nepříjemný zvuk ztlumit nebo vypnout. Tak alespoň nějak zareaguje.

Díky vyprávění o složitém životě mé babičky a maminky jsem si uvědomila souvislosti mezi mými obavami a obrannými postoji, které jako dospělá mám a měla jsem už jako dítě. Mrzí mě, že babička už nežije a já nemohu více proniknout do její minulosti, a tím i do kořenů našeho rodu, naší ženské linie.

## SPOJENÍ TŘÍ GENERACÍ

Možná jen málo žen si uvědomuje spojení tří generací v jednom období, a to v těhotenství. Představte si svou babičku, která čeká holčičku, vaši maminku. Je malinká a zatím o sobě dává vědět jen šťouchanci do břišní stěny. V jejích vaječnicích už jsou ale statisíce vajíček, ze kterých se jednou narodíte vy nebo váš sourozenec. Pozitivní i negativní emoce, stres i krásné prožitky, které vaše babička zažívala, se tak přenášejí na další dvě generace. A zároveň to, co prožívala babička vaší babičky, se přenášelo na ni. Namalujte si tuto ženskou rodovou linii a propátrejte vzpomínky na hodiny dějepisu, kdy jste se učily o 19. století, o období asi před 180 lety. Tehdy žila vaše praprababička, která možná už ve třinácti letech musela pracovat v továrně, a průměrný věk dožití byl 50 let.

## JAKÉ TEDY BYLO DĚTSTVÍ MÉ BABIČKY?

Moje babička to neměla jako malá jednoduché a myslím, že jen velmi málo dní a okamžiků by označila za krásné.

Babička Julie se narodila do zemědělské rodiny Talášků jako druhá dcera. Její maminka byla hodná, ale velmi tichá a neprůbojná žena. Pamatuji si ji jako malou stařenku s kudrnatými bílými vlasy, jak sedí na lavičce před domem a hází zrní slepicím nebo ptákům. V rodině ale vládla pevnou rukou – a to doslova – její tchyně, kterou všichni poslouchali.

Svým příchodem na svět jako holka, která bude v hospodářství jen pro starost, si moje babička podepsala ortel. Když mi vyprávěla o své babičce, mé praprababičce, nikdy jí neřekla jinak než „bába“, která na ni byla zlá, hrubá a snažila se jí všemožně ničit život. Fyzicky ji trestala za jakoukoli maličkost, schválně ji s teplým obědem posílala za otcem na jiné pole, než na kterém byl, takže když už ho se studeným jídlem konečně našla, dostala výprask od otce i od „báby“.

Zato babiččina sestra Alena měla všechna privilegia prvorozené. Pro ni měli vlídné slovo, cukrkanďl nebo čokoládu, pro mou babičku jen hrubá slova, zraňující ruku a mnoho povinností. A hezčí den měla, když občas tajně dostala rozteklý bonbonek, který Alena pro mladší sestřičku dokázala schovat v zástěrce.

Vybavuji si, jak se mi babička jednou svěřila, že ji otec za něco tak ztloukl páskem, až měla po celém těle krvavé podlitiny, vysoké horečky a její maminka k ní musela zavolat doktora. Ten vyhrožoval jejímu otci, že jestli ještě jednou svou dceru tolik ztluče, udá ho na policii. Pro mě bylo strašné to poslouchat. Nedovedla jsem si představit, jaká monstra její otec a jeho matka byli.

## JAKÝ VLIV NA MĚ MĚLY TYTO PŘÍBĚHY? CO JSEM V NICH PRO SEBE NAŠLA?

Tyto příběhy mé rodiny, byť velmi smutné a tragické, mě v dospělosti vedly k mnohem větší touze pochopit lidskou psychiku a vliv, které rodinné vzorce a vlastně i určitá lidská omezení mají na vývoj další generace, nové větve rodu.

Mnoho lidí, a já jsem nebyla výjimkou, si myslí, že když dítě zažije hrozné dětství, ubližování, ponižování, šikanování a domov bez lásky a něžné náruče, bude se u svých dětí snažit o jiný způsob výchovy. Opak bývá pravdou – a právě naše rodinné příběhy mi to pomohly pochopit.

## BABIČKA PŘI VÝCHOVĚ SVÝCH DĚTÍ ČÁSTEČNĚ OPAKOVALA CHOVÁNÍ SVÉHO OTCE

I když babička některé vzorce nevědomky přejala, byla už jiná a její výchova souvisela spíš s vyčerpáním a velkým stresem. Ke svým třem dětem se chovala velmi rozličně a tvrdou výchovu nejvíc uplatňovala na prostředním synovi, mamčině bratru Jardovi. Z vyprávění své maminky vím, že jak byla bita babička, byl bit i on. Trestajícím předmětem byla gumová hadice, která byla všem dennodenně na očích.

Myslím, že Jarda byl podle dnešní diagnostiky dítě s ADHD, takže věřím, že pro babičku byla jeho povaha velmi náročná.

Babička opět převzala roli hlavy rodiny. Můj dědeček Josef, její manžel, byl velmi laskavý člověk – nejspíš proto si jej babička vyhlédla. Byl stejně milý a usměvavý jako babiččina maminka, ale do výchovy svých dětí se moc nepouštěl.

## PROČ SE DĚDEČEK NEZAPOJOVAL?

To přesně nevím. Vycházím jen z rodinných příběhů, které samozřejmě byly tokem času pozměněny a členy rodiny různě interpretovány.

Dědeček Josef byl za války nuceně nasazen v Německu, kde ho při bombardování zasypalo kamení a suť a v těle měl několik střepin.

Mnoho hodin čekal na vyproštění a mezitím krev v jeho dolních končetinách proudila jen omezeně. Tento čas byl rozhodující a následně zásadně ovlivnil dědečkovu zdraví. Po převezení do nemocnice mu některé střepiny odstranili, ale bohužel ty, které vyndat nešly, mu v těle zůstaly.

Myslím, že jeho válečné zkušenosti a jiná výchova (děda byl Pražák, který bydlel v centru a zemědělský život zažil až s příchodem do rodiny Talášků) na něj měly jiný vliv než babiččiny zkušenosti a výchova na ni.

Po návratu z války byl dědeček až do konce života invalidní, i když vždycky pracoval a nikdy si na nic nestěžoval. Často měl oteklé a bolavé nohy, ale k doktorům už nechodil. Když mu praskaly cévky a krev mu tekla po nohou (většinou si toho ani nevšiml), vzal si minci, kterou nosil stále při sobě, a krvácející ránu zatlačil. Bez ohledu na počasí cestoval denně na motorce do padesát kilometrů vzdáleného Duchcova, kde jezdil v dole s Tatrou 111, což jeho zdravotnímu stavu neprospívalo. Ale musel pomoci živit rodinu.

Babička také hodně pracovala a co si pamatuji, vždycky měla dvě zaměstnání. Pracovala na statku, i v důchodu chodila uklízet, a aby si přivydělala, docházela do teplárny, kde osm hodin stála u pásu rozvážejícího uhlí. Po návratu z teplárny šla na zahradu, kde stály dva fóliovníky s okurkami, a víkendy trávila na jedenapůlhektarovém poli, kde pomáhala svým dětem. Pěstovali jsme kdeco, od brambor přes květák a kedlubny giganity až po rajčata...

Babičku jsem viděla odpočívat jen tehdy, když pila své kafičko. Vzpomínám, jak po obědě, poté co umyla nádobí, seděla u okna, levou ruku položenou na topení, druhou v klíně a před sebou svou bílou kávu. Její vrásčité ruce

s nateklými klouby mě občas pohladily po noze nebo šimraly na hlavě. Milovala jsem tyto chvíle, ale bylo jich málo – o to mi byly vzácnější.

Babička Julie byla také pěkná rebelka. Nikdy nevstoupila do komunistické strany – a není se čemu divit, v době znárodňování totiž její rodině sebrali všechnen dobytek, polnosti i ovocné sady, které byly nesmyslně vykáceny v době květu. Babiččina otce na několik dní zavřeli kvůli nevhodnému chování vůči vykonavatelům záboru.

Babiččino rebelství se projevovalo nenápadně. Na statku měla na starosti jednoho plemenného býka, který poslouchal jen ji a chodil za ní jako pejsek. Ať byl kdekoli, na zapískání vždycky přiběhl.

Jednou na statek přijela velká delegace odborníků a „papalášů“, jak je babička nazývala, podívat se na tamější poklad – babiččina býka. Chodili kolem ohrady a pěli chválu na jeho obrovský vzrůst, svalnaté tělo a klidnou povahu. Babička stála za delegací, zpovzdálí ji pozorovala a pak zapískala. Býk zpozorněl, otočil se po zvuku a rozběhl se proti ohradě. Bez zastavení ji přeskočil a hnal se proti mužům v obleku. Ti se vrhli na zablácenou zem a s hrůzou si zakrývali hlavy. Býk přiběhl k babičce a nastrčil jí hlavu k podrbání.

Srážka ze mzdy babičce za tu podívanou stála.

Svým klientkám, které řeší rodinné vzorce a traumata, radím, aby se ptaly a poslouchaly vyprávění svých prarodičů, vnímaly jejich bolesti a snažily se je bez odsuzování a hodnocení přijímat s láskou. Čím jsou starší, tím větší mají chuť se otevřít a už s menší bolestí v srdci vyprávět o své minulosti.

Příběhy jsou naše kořeny, jsou spojením s rodovou linií a posilují naši první čakru. První čakra nás spojuje se zemí, s přírodou a lidmi kolem nás, dává nám pocit radosti ze života. Víme, jaké talenty máme, jsme sebejistí, protože věříme svým schopnostem a své jedinečnosti, která pomáhá celku.

Disharmonie první čakry se projevuje potřebou stálé kontroly, vlastněním materiálních věcí i lidí, neschopností přeměnit sny a touhy ve skutečnost,