

Můj příběh

aneb

trochu delší životopis

Svůj příběh jsem sepsala a zveřejnila se souhlasem všech osob, které jsou v něm zmíněné. Mým cílem bylo popsat má nejdůležitější uvědomění, která jsem v životě udělala a nabídnout je k dispozici těm, koho zajímají.

Dětství

Narodila jsem se v Náměšti nad Oslavou jako v pořadí třetí dcera. Tatínek se nakonec dočkal i syna, mého mladšího bratra. Táta vyrůstal od 11 let v armádě, ve které sloužil až do důchodu. V Náměšti pracoval jako důstojník u vojenského letiště. Bydleli jsme na kopci na okraji Náměště, odkud jsem s hrdostí mohla sledovat přistávající stíhačky. Byla to krása vidět je jen pár desítek metrů nad hlavou. A taky rachot. Ale ten mi nikdy nevadil. Bydlení na okraji malého města mělo jednu úžasnou výhodu. Za naším domem byl už jen sad, louka a les. Dům, ve kterém jsme bydleli, měl celkem 8 vchodů. A já jsem si mohla hrát „jen u domu“. Dokážete si představit, jaký byl můj akční rádius? Protože jsem byla vyčůraná, věděla jsem, že maminka na druhý konec domu nedohlídne. Utíkala jsem s kamarády do lesa, který nám skýtal tolik prostoru pro naše hry. Lovení rybiček v potoce, hledání pokladu, lezení po skále, skákání do sena, šipkovaná, lezení po stromech, spousta dobrodružství. Maminka bohužel někdy na mé útěky přišla a následoval výprask. To mě ovšem na mých toulkách nemohlo zastavit. Jednou jsem dokonce sestře, která mě měla hlídat, utekla oknem. Bydleli jsme totiž v přízemí, a tak jsem zažívala úžasný pocit volnosti a také toho, jak jsem na ni vyzrála. Ani jsem netušila, jak mě možnost kdykoli utéct oknem, později nevědomě ovlivnila v tom, že jsem měla potřebu bydlet v přízemí.

Se svými sourozenci jsme prožili krásné dětství. Nikdy jsme se nenudili. Stačila jedna deka a měli jsme o zábavu postaráno. Milovali jsme sehrávání nejrůznějších scének. A já, benjamínek, který věděl, jak se na tatínka zaculit či zamrkat, jsem se stala velmi zdatnou herečkou. Tak zdatnou, že jsem se ve snaze být tou hodnou a milovanou holčičkou, ve svých maskách docela ztratila. Dodnes je postupně rozkrývám. A myslím, že stále nejsem u konce. Stále se učím vnímat, co vlastně cítím a taky se učím nenechávat si to pro sebe.

Praha

V osmi letech jsem se přestěhovala do Prahy. Do pátého patra. Do menšího bytu. Do klece. Všude mě museli vyzvedávat. Všude jsem musela čekat, až si pro mě někdo přijde. A ta příšerná řeč – „pražština“. Takhle hrozně já rozhodně NIKDY mluvit nebudu! Trvalo to chvíli, než jsem získala zpět svou volnost (na Praze 6 je lesů naštěstí dost) a našla si nové kamarády.

Ve škole to pro mě s věkem začínalo být náročnější. Neunikla jsem srovnávání s mými sestrami, které se na základní škole vůbec nemusely učit. To nebyl můj případ. Cokoli jsem si chtěla zapamatovat, musela jsem si hodně memorovat. Nenačila jsem se tak ani přemýšlet o svých názorech, natož o nich samostatně mluvit. Naučila jsem se přeříkávat odstavce z učebnice. Později se mi to hodilo v učení jazyků, tedy hlavně angličtiny. S učením jsem zkrátka trávila od páté třídy spoustu času. Tak 2-3 hodiny denně. Chtěla jsem mít jedničky a nespokojila se s ničím horším. Tak moc jsem chtěla být dobrá. Tak moc jsem chtěla, aby mě rodiče vnímali jako stejně chytrou jako moje sestry. Nestačilo mi, že jsem měla prakticky celou základní i střední školu (a později i na vysoké) průměr 1,5. Pořád jsem se necítila dobrá dost.

Dlouho jsem si neuvědomovala svou odlišnost, stejně jako nejspíš zbytek rodiny. Mám tím na mysli svou jedinečnost. Schopnosti, které jsem měla já, se ve škole neznámkovaly. Doma mi říkali „ty jsi byla vždycky jiná“. Moc mě to mrzelo a dotýkalo se mě to. A tak jsem si ze své „jinosti“ vytvořila přednost. Samozřejmě, že jsem jiná (než vy)! Povýšila jsem se nad ty přízemní nechápavce. Sehrávala jsem si svou popelku, Nastěnku, Marušku, či jinou chudinku se zlými sestrami a macechou, které se mi vysmívaly. Jen tatínek byl můj zachránce a zároveň ten, kterého jsem musela zachránit já. Obrnila jsem se před bolestí z nepřijetí mými nejbližšími a začala se jim o to víc vzdalovat – s hlavou v oblacích, neukotvená v realitě, s neuvěřitelnými představami o sobě i o ostatních; zato ale citlivá, schopná velmi rychle vycítit vztahy mezi lidmi, vnímat souvislosti mezi událostmi.

Jako dospělá jsem zjistila, že mám tzv. LMD (lehká mozková dysfunkce). Jsem ráda, že jsem tuto nálepku nedostala jako malá. Vlastně ani dnes na nějaké „dys“ nevěřím. O co horší mám paměť, o to více jsem vnímavá. Nevím, co je v tomto případě příčina a co následek. Zkrátka každý máme nějaké talenty a něco, co překonáváme. Já mám například výborný hudební sluch a smysl pro rytmus a intonaci. V dětství jsem hrála na klavír, housle, kytaru, chodila do zpěvu. Ale nikdy jsem neměla potřebu tento talent uplatňovat, přestože si ráda zazpívám i zatančím. Tento talent zkrátka s mým životním snem nesouvisí. Ať už se rozhodneme rozvíjet jakýkoli talent, nebo překonávat jakýkoli handicap, vždy nás to posune a posílí. Pokud tedy neplýtváme časem na to vyrovnat se ostatním v něčem, co pro svůj životní sen nepotřebujeme.

Ve čtrnácti letech jsem začala mít s tatínkem velké spory. Těžko nesl, že jsem nechtěla jít na gymnázium. Bála jsem se, že by pro mě studium bylo těžké. Navíc jsem si říkala „to víš že jo, v osmnácti otěhotním a co budu dělat s gymplem ...“. Ne že bych si přála v osmnácti otěhotnět. Ale asi to byla nějaká předtucha, nevědomý program, nebo obava, kterou někdo nahoře pochopil jako zadání. 😊 Těžko říct. „Co chceš tedy dělat se střední školou? Ta nevychovává pro studium na vysoké!“ ... „No já chci dělat nějakou samostatnou práci, za kterou si budu zodpovídat. Nejlépe, kde nebudu mít šéfa.“ Na to tatínek opravdu křičel: „Taková práce neexistuje! Všichni máme nějakého šéfa! Zvláště lidi se střední školou mají svého šéfa!“ Myslel to dobře. Navíc byl socialismus. A měl pravdu.

Když jsem ale celkem bez problémů úspěšně zvládla střední ekonomickou školu, socialismus už nebyl. A já maturovala těhotná. A šťastná. Chodila jsem s klukem, který byl optimistický, podnikavý, dovážel počítače ze zahraničí. Bylo mi s ním dobře. Měli jsme kde bydlet. Díky Martinovi jsme byli slušně zajištěni. Do porodu jsem mu pomáhala s

podnikáním. Vyráběla jsem propisotem na klávesnicích české popisky, které jsem zalakovávala sprayem na dřevo. 😊 V sedmém měsíci jsem začala stávkovat. „Už si nebudu mačkat břicho a číchat lak.“ A tak výrobu českých klávesnic převzal švagr. 😊

1. mateřská

Narodila se nám krásná holčička – Hanička. Oxytociny fungovaly, jak měly. Prožívala jsem krásné a šťastné období. Můj manžel podnikal na plné obrátky. Chodil domů mezi osmou a desátou – unavený, ale naplněný. Brzy jsem v něm začala mít zrcadlo toho, jak jsem doma zavřená. Jak stagnuju. Jak už neumím mluvit normálně, jen šišlat na dítě. To jediné, co jsem se na škole naučila – psát na stroji a účtovat, jsem zapomínala. Musela jsem z toho pryč. Martin mi navrhl, jestli se nechci věnovat účetním programům. V té době se akorát začínaly vyvíjet a nikdo jim nerozuměl. Hned jsem se v tom našla. Sehnala jsem si nejrůznější demoverze účetních programů a začala jsem je předvádět zákazníkům v Martinově počítačové firmě. Postupně jsem do nabídky zařazovala složitější ekonomické systémy a pomáhala firmám s tím, jak je u nich aplikovat. Ani jsem si tehdy neuvědomovala, že právě toto je důležitá součást mého jedinečného potenciálu. Myslela jsem si, že je to něco jednoduchého, co umí každý. Nebylo tomu tak. Ale to jsem pochopila teprve tehdy, když jsem k sobě hledala kolegy a před druhou mateřskou také nástupce.

2. mateřská

Čtyři roky po Haničce se nám narodil Jiřík. Tuhle mateřskou jsem si chtěla užít jinak. Hanička už chodila do školky a já jsem doma relaxovala. Nevydrželo mi to ale dlouho. Za půl roku jsem se opět začala cítit izolovaná a nevyužitá. Jestli mě něco opravdu nebavilo, tak to bylo chození na pískoviště. Martin už svou práci zdaleka neprožíval tak nadšeně. Naopak. Jejich počítačová firma rychle vyrostla, a jelikož neměli zkušenost s řízením tolika lidí ani tolika peněz, rychle také upadla. Pár let po otevření hranic hodnota hardware na skladě klesala obrovskou rychlostí, a co se na prodejnách vydělalo, to se také bohužel rozkradlo. Pro Martina, ale i pro mě, to byla obrovská a dosti drahá škola. Ale to jsem trochu předběhla. Půl roku po narození Jirky měl Martin firem se svými společníky více. Jednou přišel s tím, že by v jedné z firem potřebovali „srovnat pokladnu“. Mělo to zabrat jen „pár hodin“. Začala jsem „rovnat“ a nestačila se divit, co je schopná za sebou zanechat „profesionální účetní firma“. No, byla to divoká 90. léta. Všichni se učili. Postupně jsem rovnala nejen pokladnu, ale celé účetnictví ve třech firmách. Na mateřskou jsem se už nevrátila. Děti vyrůstaly spíše s chůvami, než se svými rodiči.

Axios

Poslední firma, ve které jsem rovnala účty, byl Axios – personální agentura. Firmu tehdy vedla moje nejstarší sestra Olga. Líbilo se mi, čím se Axios zabývá a od účetnictví jsem přešla k práci s klienty. Vyhledávali jsme nejčastěji IT specialisty a manažery, za které se už tehdy dobře platilo. Firma byla zakládána s psychologem. Cílem bylo vyhledávat lidi do firem zakladatelů Axiosu a kromě toho tuto službu nabídnout i dalším. Agentura se postupně velmi dobře rozjela. Já jsem sestru dobře doplnila v obchodě, na který ona moc nebyla.

Zároveň jsem se hodně učila od psychologů, kteří pro výběr lidí používali psychologické a odborné testy. Začala jsem tedy na pozici personální konzultantky, později jsem byla obchodní ředitelkou, a když se sestra rozhodla věnovat svým dětem, které ji potřebovaly, nahradila jsem ji ve vedení firmy. Později jsem se stala společníkem firmy. V roce 2014 jsme část podílu prodali největší japonské personální společnosti Staff Service. Jako agentura jsme vynikali vysoce hodnocenou kvalitou služby jak ze strany firem, tak uchazečů o práci. Jedním důvodem bylo to, že jsme jednotlivým kandidátům věnovali opravdu hodně času. Schůzka trvala v průměru 90 minut, kdy lidé absolvovali řadu osobnostních a odborných testů. Naše služby byly ceněné rovněž díky propracovanému informačnímu systému, který jsme neustále vyvíjeli. Díky němu byli jak uchazeči, tak firmy stále v obraze o tom, v jakém stavu je výběrové řízení, jaká je zpětná vazba, kde se čeká na reakci, apod. CRM poskytovalo výborný přehled jak mně jako manažerce, tak kolegům o stavu komunikace vůči vnějšímu světu. Každý byl schopen kdykoli svého kolegu zastoupit. V Axiosu jsem pracovala celkem 11 let.

Vysoká škola

Vysokou školu jsem začala studovat až ve svých 28 letech. Deset let před tím jsem sice uvažovala o studiu ekonomické teorie a angličtiny, ale když jsem otěhotněla, ani mě nemrzelo, že na školu nepůjdu. Stejně jsem si nevěřila, že bych ji zvládla. Tuto mou pochybnost vydatně podporovali učitelé jak na základní, tak na střední škole. Někteří se nás nejspíš snažili motivovat tím, že „vysoká škola opravdu není pro nás“. Dodnes takový přístup pedagogů nechápu. Jak na základní, tak na střední škole šli VŠ studovat tak 2 lidé z ročníku. A to mi připadá prostě škoda. Potenciál pro studium tam mělo rozhodně více lidí.

Začala jsem studovat ekonomii, která mě vždycky zajímala. Říkala jsem si, že je to taková filosofie v praxi. Peníze jsou energie, kterou lidé vynakládají do hodnot, jež jsou pro ně důležité. Zajímalo mě, jak se lidé chovají a rozhodují. Později mi ale z tohoto pohledu začala připadat mnohem zajímavější sociologie. A tak jsem přešla na jiný obor. Později jsem si uvědomila, že společnost se chová podle toho, jak se chová každý jednotlivý člověk. A začala mě zajímat víc psychologie. Vysokou školu jsem studovala 14 let svým vlastním tempíčkem – 1 předmět za semestr. Moje studium vlastně připomínalo spíše univerzitu třetího věku. Možná i proto jsem předmětům věnovala asi více času a pozornosti než ostatní. Což byla v mém případě i nutnost. Studovala jsem v angličtině, ve které jsem nebyla až tak dobrá a spoustu slov jsem musela lovit po slovnících. Nakonec mi škola nabídla na základě mého výběru předmětů, jestli nechci přejít na umělecký obor. 😊 Moje zájmy se zkrátka časem měnily. Školu jsem nedodělala, protože se v mém životě zcela změnila priority.

Manažerské kotrmelce, resp. prozření

Chyb jsem nadělala habakuk. Některé srážky s realitou byly hodně tvrdé a v roce 2008 skončily jedním velkým držkopádem, resp. krachem firmy. Když se dívám zpětně, s mým nastavením hodnot a také s mou nezkušeností, to ani nemohlo dopadnout jinak. Neskutečně jsem riskovala, aniž bych si to vlastně uvědomovala. Když se nám ve firmě dařilo, považovala jsem to za normální, a na nějaké potenciální krize, výkyvy, útlumy, změny preferencí na trhu, nebo prostě horší dny jsem vůbec nepomýšlela. Strach jsem si nikdy

nepřipouštěla, natož nějakou „ubohou paniku“. Odstřižením od pocitů jsem přicházela o cenné podněty, které byly sice velice nepříjemné, ale mohly nás všechny ušetřit bolestivých chvil. Z nějakého důvodu jsem byla přesvědčená, že všechno dobře dopadne. Později jsem rozkryla spoustu podvědomých nesmyslných a velice pyšných přesvědčení počínaje tím, že jsem dítě štěstěny, až po vnímání sama sebe ve stylu „kdo jiný, když ne já – kdy jindy, když ne teď!“. Když vidím lidi, kteří jsou přesvědčení o tom, že je potřeba umět si „správně přát“ a „pozitivně myslet“ a vesmír jim to splní, tak se musím smát. Je to velice rozšířená iluze. Houževnatost, pracovitost, odhodlání, bojovnost i naprosto jasná vidina úspěchu mi nikdy nechyběla. Ale to nestačilo. Nedostatek zkušenosti lze suplovat spoluprací s druhými, ale není možné se inspirovat jinými, když je člověk pyšný.

Pamatuji se na několik momentů, které změnilý můj přístup k vedení firmy i k lidem. Vlastně jich bylo poměrně mnoho, ale není účel je tady všechny rozepisovat. To by vydalo na knihu. Zmíním tedy alespoň některé.

Od pasivity k angažovanosti

Jelikož jsem systematický člověk, vždy jsem považovala za důležité pravidelné porady týmu a plánování nadcházejícího týdne. Dlouho to vypadalo tak, že jsem na poradách vyprávěla o tom, co je nového a co je v plánu. Lidi seděli, méně či více poslouchali, ale rozhodně se nedalo říct, že by byli angažovaní. U strategických porad jsem se snažila vysvětlit svůj myšlenkový pochod a popsat řešení, které jsem vymyslela ... a slyšet názor svého týmu. NIC. NULA. NEZÁJEM. Začala jsem se jich tedy ptát. Oslovovat je jmenovitě – doslova pátrat po jejich názoru. To u některých lidí fungovalo. Nakonec jsem ale zjistila, že po nich chci názor na něco, co slyší poprvé. Navíc, jak jsem zjistila, vůbec nebyli přesvědčeni o tom, že mě jejich názor skutečně zajímá. Mou nevědomou motivací bylo jim vysvětlit svůj názor a přesvědčit je o správnosti svého řešení. Postupně jsem pochopila, že když chci opravdu znát názor člověka, pochopit jeho úhel pohledu a společně tvořit, vypadá to jinak. Začala jsem o programu porady informovat předem a lidi jsem také předem požádala, aby si promysleli témata, u kterých mě zajímá jejich názor. A HLE – ZMĚNA. Lidi se přestali nudit. Na poradu se připravili a jejich názory byly obohacující a ku prospěchu. Tento princip jsem dotáhla do konce. Už jsem nechtěla být ten, kdo na poradě mluví, ale ten, kdo poslouchá. A tak lidé dostávali předem otázky, měli strukturu informací, kterou jsem od nich chtěla znát a o svých výsledcích a plánech informoval každý za sebe. Nebyla jsem to já, kdo chodil s návrhy řešení. Ty jsem chtěla slyšet od svého týmu, tedy především od týmlídrů. Říkám to ve zkratce, ale byl to proces, který trval pár let.

Dnes stejný přístup k lidem uplatňuji u svých klientů. Nikdo z nás nevidí za roh. Každý vidíme jen ten svůj omezený úhel pohledu a náš zorný úhel je definován naší zkušeností v určitém čase a místě, a navíc naší interpretací. Proto vnímám jako extrémně důležité vzájemně se respektovat, zajímat se o odlišné názory druhých, resp. poctivě skládat naše úhly pohledu. Čím více konfliktů se nám podaří vzájemně pochopit, tím více rozšiřujeme náš rozhled, rozvíjíme sebe, naše vztahy i naši schopnost spolupracovat. Naplňuje mne obrovskou radostí, když vidím proměnu manažerů, kteří si původně mysleli, že by měli znát odpověď na všechno a sami přicházet s řešeními. Nemusí. Mnozí z nich jsou nedůvěřiví k tomu, že

jejich tým může vymyslet smysluplné odpovědi. Jak jsou ale překvapeni, když se důsledně drží role moderátora. Manažer zkrátka nemá a nemůže mít patent na rozum.

„Řídit“ se anglicky řekne „control“

Jiným zlomovým okamžikem pro mě bylo, když jsem si uvědomila, že kontrola čehokoli (výsledků, kvality, financí, IT, ...) mě vlastně neskutečně nebaví. Měla jsem pocit, že mě kontrolování zdržuje od práce. (Rozumějte od obchodu, marketingu, financí, ...) No jo, ale pak mi někdo dal zpětnou vazbu, která mi otevřela oči – „Řízení je přeci především o kontrole! Neřekne se náhodou anglicky „řídít“ – „control“?“. Uvědomila jsem si, že potřebuju mít pod kontrolou vše, za co zodpovídám. A že každý kontrolní mechanismus je opratí, kterou svírám, abych měla věci pevně ve svých rukách.

Sepsala jsem si tedy vše, co potřebuji mít pod kontrolou za každou jednotlivou oblast včetně kvalitativních a kvantitativních ukazatelů. Ke každé oblasti jsem si přiřadila, jakým způsobem chci dané informace dostávat, abych s jejich zjišťováním neztrácela čas. Jedním výstupem byla už výše zmíněná osnova porad, na které každý komentoval své výsledky a plány. Další změnou byly ranní 5-10 minutové stand-up meetingy, na kterých každý řekl, na co se ten den zaměří. Ale nejdůležitější změnou bylo to, že jsem měla 3-4 lidi zodpovědné za různé oblasti, kteří měli na starost každé pondělí ráno odreportovat stav jednotlivých ukazatelů (pohledávky, závazky, čerpání rozpočtu na inzerci, responze, ...) a navrhnout další kroky. Většinou jsem neměla potřebu jejich návrhy měnit. Kromě toho, že jsem měla hlavu volnou na jiné věci, postupně jsem jednotlivé týmlídry učila přebírat zodpovědnost a jednat samostatně. Kontrola přestala být otravou. Zabrala mi 20 minut týdně a díky ní jsem měla stálý přehled.

(Sebe)motivace v době krize

Po 10 letech v Axiosu jsem byla totálně vyhořelá. Už jsem neměla sílu ani chuť přemýšlet o tom, kde sakra najít ajťáky. Na každý prezentovaný návrh mých kolegů mi hlavou prolítlo „to už tu bylo“, „to už jsme zkoušeli“, „tak to taky nefungovalo“. Uvědomila jsem si, že s tímto přístupem jsem pro vlastní firmu brzdou.

Vzpomínám si na moment, který nám všem dodal na čas vzpruhu a motivaci. Požádala jsem všechny zaměstnance (bylo nás asi 15), aby se zamysleli nad tím, kde vnímají svůj potenciál dobře využitý a kde naopak nevyužitý, kde vnímají dobře využitý potenciál týmu a firmy a kde naopak vnímají nevyužitý potenciál týmu a firmy. A pak mě také zajímalo, jak by ten svůj nevyužitý potenciál nejraději propojili s nevyužitým potenciálem firmy. To nejsou otázky, na které by člověk měl rychlou odpověď. Ale jsou osobní a každý k nim přistoupil velice zodpovědně. Někteří i týmově. Z tohoto společného setkání vzešly nové impulzy jak pro motivaci lidí, tak pro rozvoj našich služeb.

Tento princip dnes používám v práci s týmy u klientů, protože ho vnímám jako mocný a osvědčený. Zamyšlení nad vlastním potenciálem u lidí vždy vzbudí zájem a motivaci. Když svůj nevyužitý potenciál navíc mohou propojit s něčím, kde vnímají nevyužitý potenciál

firmy, dostaví se i ta kýžená angažovanost. Navíc, celé je to v podstatě o přístupu k lidem. Pokud po nich chceme, aby do práce vkládali srdce, nemůžeme jim říkat, co mají přesně dělat a jaké hodnoty mají vyznávat. Tak to prostě nefunguje. Pokud zaměstnanci nemají být jen nějaká „děladla“, ale motivovaní lidé s názorem, musí mít možnost společnou věc ovlivňovat a utvářet.

Kristova léta

Období mezi mým 30 a 33 rokem pro mě bylo nejhorším obdobím mého života. S manželem jsme se velmi vzdálili. Oba jsme si prošli vztahy mimo manželství. Nakonec jsme se rozvedli. Personální agentura šla do kytek. Nedařilo se nám dostatečně rychle reagovat na změny trhu. Ajtáci přestávali využívat agentury. Nedařilo se nám získávat dostatečně rychle firemní klienty pro nové produkty a odlišný způsob financování. Potřebovali jsme se věnovat více obsazování ne-IT pozic, chtěli jsme se věnovat konzultačním službám, a především jsme potřebovali pracovat na zakázkách, které by byly alespoň částečně hrazené paušálem. Head-hunting nebyla služba, kterou jsme se chtěli zabývat, ale jinak se v našem oboru už fungovat ani nedalo. Hřebíčkem do rakve byla finanční krize v roce 2007-8, kdy jsme přišli v průběhu pár měsíců o 85% zakázek.

Vztah s japonskými společníky už zdaleka nebyl idylický. Chtěli pochopitelně, abychom spláceli půjčku, kterou nám dali a my neměli kde brát. Poslali na nás nejprve tříčlenný audit z KPMG, později šestičlenný audit z téže firmy. Pro tak malou firmu to byl poněkud kanón na vrabce. Nakonec se rozhodli mě jako jednatelku zažalovat za porušení povinností správného hospodáře. Policie se naším sporem zabývat prakticky nechtěla. Brala to jako vyřizování účtů a report KPMG jako alibistický. Japonci s námi rok nemluvili. Napsala jsem jim mnoho dopisů, ve kterých jsem je vyzývala k jednání. Našla jsem firmu, která byla ochotná odkoupit náš podíl, nebo podíl Japonců, nebo všechny podíly. Nic. Žádná reakce. Byla jsem totálně demotivovaná. Po roce se Japonci ozvali s tím, že se vzdávají svých pohledávek v můj prospěch. Ale to už firma byla zdecimovaná jak krizí na trhu, půtkami mezi námi a Japonci, ale i finančně. Rozhodli jsme se ji zavřít.

Hroutilo se mi v životě všechno, na čem mi záleželo. Byla jsem pod obrovským tlakem. Cítla jsem stejnou paniku, jako když jsem kdysi plavala kolem útesu – ve chvíli, kdy jsem byla zhruba 15 metrů od břehu, jsem se podívala s brýlemi pod vodu. S hrůzou jsem zjistila, že pode mnou je hluboká propast. V tom okamžení jsem nemohla popadnout dech. Začala jsem horečnatě máchat rukama nohama a snažila jsem se co nejrychleji doplatit na břeh. Nedošlo mi, že nemám kam spadnout. Cítla jsem jen obrovský strach z výšky, resp. hloubky. Tři roky jsem prožila v depresích. Jenže jsem si říkala, že „to přece zvládnou“. Nepřipouštěla jsem si svou slabost a o to hůř jsem zvládala realitu. Před bolestí jsem se chránila odstřížením od pocitů a pak jsem naopak trpěla totální apatií vůči životu. Z apatie mě vyléčila nemoc. „Udělal se mi“ díra v pánevní kosti. S touto diagnózou, která se měla co nejrychleji řešit operací, jsem se od doktora vracela domů. Uvažovala jsem o tom, že někteří lidé, kteří si v narkóze prošli zážitkem blízké smrti, se nechtěli vrátit. Byla jsem tak lhostejná k životu, že jsem pochybovala, co by v takovém případě motivovalo mě. Když jsem přišla domů, rozběhl se proti mně můj tehdy osmiletý syn. Objal mě a řekl mi „maminko, mně se po tobě tak stýskalo“. V tu chvíli jsem brečela jak želva a věděla jsem, pro co

rozhodně stojí za to žít. Dnes už vím, že za každým mrakem je slunce a že je jen na nás, jestli se rozhodneme hledat to, pro co chceme existovat. A možná právě to jsem tehdy potřebovala slyšet.

Když se není čeho chytit, jediný pevný bod člověk najde v sobě. Pomohlo mi, že jsem si vytvořila prostor pro sebe – pro meditaci, jógu, vnímání svých pocitů. Zastavila jsem se a pořádně nadechla.

Od ateismu k Bohu

Kristova léta pro mě znamenala hledání sama sebe. V té době jsem začala číst duchovní literaturu. Do dnes si vzpomínám, jak jsem četla Hovory s Bohem od Neala Walshe. Celá kniha je jeho dialogem s hlasem, který v sobě vnímá. V jednu chvíli v knížce vyzval, abych i já coby čtenář, začala s Bohem mluvit – „Udělej to TEĎ HNED. Já to myslím vážně. No tak na co pořád čekáš? Fakt teď HNED!“ Tak jsem šla k oknu, abych s ním zkusila promluvit. V tu chvíli jsem v sobě uslyšela velice zřetelně „Proč se díváš z toho okna, když se mnou chceš mluvit?“

Začala jsem vnímat, že realita má větší přesah než jen to, co vidíme. A svou původně vyhraněnou ateistickou filosofii jsem zcela změnila. Jednou jsem si uvědomila, že popisuji oblíbené historky, ve kterých se mi přihodila naprosto NEUVĚŘITELNÁ NÁHODA. Pak jsem se zaposlouchala do toho, co vlastně říkám. Ano. Některé náhody jsou TAK NEUVĚŘITELNÉ, protože se zkrátka nedá uvěřit, že by byly náhodami. Myslím, že jednou napíšu knížku o neuvěřitelných náhodách, které se lidem staly. 😊 A protože musím všemu přijít na kloub – i Bohu – začala jsem se zajímat o esoteriku, filosofii a kvantovou fyziku.

Rozvod

Za 14 let manželství jsme se s Martinem hodně odcizili. Zřídka jsme se hádali. Na to jsme byli většinou příliš „kultivovaní“ a „rozumní“. Místo toho jsme si o tom druhém mysleli svoje. Takže jsme byli docela obyčejně povýšení. Neuměli jsme se bavit o tom, co prožíváme. Ani emoce jsme jeden druhému neprojevovali. Spíš jsme „sdíleli informace“. V lednu 2005 jsem odjela na 5 týdnů do Indie. Potřebovala jsem být sama se sebou. Taky jsem chtěla najít odpověď na otázku, jestli jsme opravdu každý národ/člověk zodpovědný za to, jaký život žijeme. Odpověď pro sebe jsem si odvezla. Mnoho chudých bez snahy čeká s nataženou rukou na to, co jim kdo dá. Já jsem byla jedna z těch, kteří přijeli dávat, aniž by mne o to někdo žádal. A z mého pohledu to k dobrému vlastně nevedlo. Kromě toho, že mě tato zkušenost vyléčila z potřeby „zachraňovat svět“, pomohla mi také získat odstup a jiný náhled na můj každodenní život. Najednou jsem v cizím prostředí a bez plánování mohla vidět, jak funguje intuice a „neuvěřitelné náhody“. V Indii jsem se stala o něco vnímavější.

Po mém návratu pro mě bylo těžké žít s Martinem v jedné domácnosti. Bylo pro mě nesmírně bolestivé denně se potkávat s člověkem, který mě nemiluje. Sama jsem neměla jasno v tom, co vůči němu vlastně cítím. V hlavě mi pořád znělo „DEJ MU ČAS. DEJ MU ČAS. DEJ MU ČAS.“ Ale nešlo to. I když mě to bolelo, požádala jsem ho, aby se odstěhoval. Doufala jsem, že si

srovná, že mě má rád a že chce žít se svou rodinou. Nesrovnal. A já jsem svou manipulativní hru, ve které jsem neuměla říct, co opravdu chci, dotáhla až k rozvodu. Když se mě u rozvodového soudu soudkyně zeptala, jak se jmenuju – nemohla jsem ze sebe vypravit hlásku. Bylo to jedinkrát v životě, kdy jsem se snažila mluvit, ale nešlo to. Otevřela jsem pusku a nic. Ještě roky jsem si v sobě rovnala smíšené pocity a emoce, které jsem v souvislosti s rozchodem prožívala. Kdybych si svoje pocity a hodnoty uměla pojmenovat dříve, asi bychom k rozvodu došli stejně, jen by to mnohem méně bolelo. Takové „kdyby“ je samozřejmě nereálné. Nemohla jsem umět něco víc, než jsem v té době uměla. Byla jsem jinde.

Ještě dlouho jsem pak skládala mozaiku o tom, co jsem opravdu prožívala – kde jsem se ztrácela v iluzích, kde jsem nevědomě rozhrávala své manipulace a kde jsem čelila reakcím na své masky. Myslím, že díky této zkušenosti dnes umím pomoci lidem, kteří jsou ve vztahu nespokojení a poněkud se zmítají v tom, že neví, jak a jestli spolu pokračovat.

Na rozvodu jsme se domluvili relativně snadno. Měla jsem obrovský strach z toho, jak se Martin zachová. Soudila jsem podle sebe a měla jsem hrůzu z představy, že bude chtít děti minimálně do střídavé péče. Nechtěla jsem je ztratit (ani na půl). Tou dobou jim bylo 10 a 14. O rozvodu jsme s Martinem mluvili v relativně klidné atmosféře už několikrát. Bavili jsme se o tom, že i při střídavé péči bychom s dětmi byli častěji, než jsme byli oba zvyklí, protože jsme oba dost pracovali a o děti se staraly chůvy. Možná proto Martin o střídavou péči neusiloval a domluvili jsme se, že děti zůstanou v mé péči. Chtěla jsem, aby děti i táta spolu byli kdykoli budou chtít. Nechtěla jsem, aby rozvodem kdokoli trpěl.

S Martinem jsme vůči dětem vystupovali vždy jednotně. Před rozvodem i po rozvodu. Nikdy mu nepřestanu být vděčná za to, že mě finančně podporoval i v době, kdy nemusel. Dnes už máme oba jiné životní partnery. Přesto se někdy na jednání vůči dětem domlouváme a některé větší rodinné oslavy slavíme všichni společně.

Děti moje opravdu vlastní

Svým dětem jsem se začala více věnovat, teprve když jsem se rozvedla. Jednak jsem přestala mít pocit, že mi v pracovním životě něco utíká, a naopak jsem si začala vážit každé chvíle, kterou jsem s dětmi mohla být. Kromě toho je však také pravda, že je mi bližší komunikace a práce s lidmi, kteří už o věcech trochu přemýšlejí. Malé děti mám ráda, ale nevydržím se jim věnovat příliš dlouho. Když moje děti přišly do puberty, bylo pro mě asi trochu jednodušší s nimi mluvit, což zní nejspíš absurdně. 😊 Dnes si na našem vztahu moc vážím toho, že se na mě neváhají obrátit, když řeší nějaký osobní problém a i já s nimi nemám problém mluvit o čemkoli.

S dcerou Hankou dnes společně podnikáme. Někdy se lidé diví, že jsme matka a dcera. Věkový rozdíl mezi námi není tak velký. Možná právě proto si dobře rozumíme. Vyrábíme motivační diáře a zápisníky pod značkou Life Designer, ke kterým jsem napsala malou knížku „Průvodce na cestě za svou vizí“. Zavádění produktu na trh je obtížnější, než jak jsme si to představovaly, ale je to výzva, kterou jsme přijaly a za kterou nás pořád těší jít. Společně se realizujeme ve své kreativitě, vyrábíme něco, co je krásné a zároveň praktické. A navíc nás

to spolu baví. 😊 Ze syna Jirky se klube šikovný obchodník. Doufejme, že svůj um jednou zúročí v rodinném podniku. 😊

Hledání nového partnera

Když mi Martin, před tím, než odešel z domu, říkal, že nepochybuje, že si najdu rychle někoho nového, myslela jsem si „tak o tom nepochybuj“. Ochetných zájemců bylo dost... Jenže, jak se ukázalo, nikdo z nich nestál vlastně o partnerský vztah. Moje sebevědomí kleslo pod bod mrazu. Říkala jsem si, že když manžel vážil na vahách, jestli být s jinou ženou, nebo jestli být se mnou a svými dětmi ... a dokonce ani děti nevyvážily to, proč být se mnou, musím být prostě úplně strašná. A touto rovnicí jsem nově vnímala svou hodnotu, bez toho, aniž bych zvažovala, čeho si na sobě vážím, jaké hodnoty jsou pro mě důležité, kde se s Martinem v hodnotách rozcházíme, co na mě lidé oceňují, na co reagují negativně a co je to, co je pro Martina se mnou k nežítí.

Po rozvodu jsem žila 7 let bez partnera. Když jsem dlouho nemohla nikoho najít, začala jsem dost snižovat svá očekávání. Snížila jsem je natolik, že jsem „chodila“ s člověkem, který mi stále lhal. Na první schůzce se vydával za někoho, kdo je o 10 let mladší. Nikdy mě nechtěl vzít k sobě domů. Vymyslel si k tomu historku, která byla sice divná, ale já jsem byla zvyklá věřit tomu, co lidé říkají. A možná jsem tomu věřit prostě chtěla. Vždycky, když jsem se s ním chtěla rozejít, dostal mě na argument „nikdo nejsme dokonalí, ani ty ne“. To byla moje slabina. Nevědomě jsem se zmítala ve dvou extrémních představách o sobě – jsem skvělá a úžasná, nebo jsem totálně nemožná. Jenže tenkrát jsem o těchto svých podvědomých pochodech nevěděla. Nevěděla jsem, že nejsem ani dokonalá, ani nemožná, že mám své skvělé stránky, řadu běžných vlastností, slabiny a pak taky temné stránky. A protože jsem zkušenost s tímto vztahem nijak nevyhodnotila, obratem jsem vlezla do vztahu, který byl jako přes kopírák.

Další muž se pro změnu na první schůzce představil jiným jménem. Opět to byl člověk, který měl řadu „důvodů“, proč mě nechtěl vzít k sobě domů. Jak se postupně ukázalo, vymýšlel si neuvěřitelné lži, až by člověk řekl, že trpěl bájnou lhavostí. Jenže on se v těch svých lžích neztrácel. Velmi dobře si pamatoval, co komu řekl, a ve svých lžích dokázal neuvěřitelně kličkovat. Vymyslel si vzdělání (Phd. na MFUK), ve skutečnosti byl vyučený cukrář, který se začal věnovat IT. Předstíral, že dostal lukrativní nabídku od BBC na práci v Torontu, kam létal. Musím uznat, že byl bravurní podvodník a manipulátor. Ale „něco“ jaksí nesesedlo. Moje nedůvěra k němu vzrůstala. Neměla jsem žádný důkaz. Jen nejasnosti. Jednoho dne jsem si uvědomila, že nechci být s člověkem, kterému nedůvěřuji. Sedla jsem si s ním, začala mluvit o svých pochybnostech a sledovala jsem své pocity. Pocit nedůvěry jen narůstal. Uvědomila jsem si, jak vysokou hodnotu pro mě má důvěra ve vztahu. Je to pro mě hodnota, kterou chci pěstovat a hýčkat. Protože je pro mě moc a moc důležitá.

Pak proběhly ještě dva pokusy o vztah. Opět to byly zkušenosti jak přes kopírák. Oba pánové se chtěli rozvést. Ale velmi brzy přišli na to, že to vlastně „nedokážou“. S těmito vztahy už jsem neztrácela čas. Věděla jsem, co chci – partnerský vztah. Nic míň jsem pro sebe nechtěla. I když není tak docela pravda, že jsem s těmito pány neztrácela čas. Protože přestože jsem do vztahu příliš času neinvestovala, citově mi vždycky tak půl roku trvalo, než mě tato ztráta

přestala bolet a než jsem byla schopná začít znovu hledat. Po všech těch zkušenostech jsem si z těchto vztahů odnesla to, že není podstatné, co člověk říká, ale to, co opravdu dělá.

Po letech jsem dospěla k uvědomění, že nechci muže za každou cenu. Pořád jsem věděla, že chci partnera, ale zkrátka ne za každou cenu. Uvědomila jsem si, že můj pocit samoty uprostřed přeplněné planety je vlastně absurdní. Taky jsem si uvědomila, že to, co potřebuji od partnera (zajímavý úhel pohledu, spolupráci a lásku) můžu mít i od různých lidí, ne jen od jednoho člověka. Uvolnila jsem se a začala se tiše radovat ze vztahů, které s lidmi mám a přistupovat k sobě s láskou.

Jeden z pokusů o seznámení byl s bankéřem. Posílal mi do práce spoustu květin, což bylo příjemné. 😊 Ale prostě to nebyl můj typ. Jednou mi řekl „Vy ženy se tak máte, že si můžete chodit na kosmetiku. Já si taky jednou do měsíce dojdou na kosmetiku.“ Odpověděla jsem, že já jsem na kosmetice ještě nikdy nebyla. Ani na manikúře. Uvědomila jsem si, že navoněný bankéř prostě není to, co hledám. Já potřebuju horala, zarostlýho chlapa ošlehanýho větrem. Uuuuaaaaauuuuu. Kde takového najdu v Praze???

Jednou jsem se přihlásila na výlet po Brdech, který organizoval můj kamarád. Už jsem na nějakých výletech s ním byla a vždycky to bylo moc příjemné. Tentokrát se mi vůbec nechtělo. Ale řekla jsem si „pojd', třeba někoho potkáš.“ A potkala. Na výletě jsem si povídala s Vládou. Byl sympatický. Byl mi příjemný. Povídat si s ním bylo zajímavé. Po půl hodině jsem si uvědomila, že mám deja vu. Vždyť tenhle rozhovor už jsem kdysi vedla ... Neviděli jsme se už? Ahá! Ano. Na minulém výletě. 😊 Vláda je z Jablonce. Na horách prakticky vyrostl. I když on by o sobě neřekl, že je horal, v mých očích je. 😊 Je to normální ajťák. To slovní spojení zní asi leckomu zvláště, ale pro mě jako praktickou ženu, jsou ajťáci v podstatě moje krevní skupina. Máme mnoho společného.

Začátek našeho vztahu byl netradiční a nebyl vůbec jednoduchý. Bydlela jsem sama ve velkém bytě s volnými pokoji po mých dětech, které se už odstěhovaly. Jak jsem zjistila, Vláda bydlel provizorně u kamaráda. Odstěhoval se od partnerky, se kterou žil 10 let a neměli jasno, jestli se k sobě chtějí vrátit. Uvažovala jsem už dřív o podnájemníkovi, ale zároveň jsem se děsila představy, že bych sdílela soukromí s někým, kdo mi nebude blízký. Vláďovi jsem se podnájem nabídnout nebála. Naopak. A on rád vyměnil bydlení s kamarádem za bydlení se mnou. Žili jsme spolu 14 dní a já jsem si uvědomila, že od něho dostávám to, co jsem tak dlouho postrádala. Vařili jsme si spolu, každý večer jsme si povídali, zpívali jsme si spolu s kytarou, chodili jsme spolu na volejbal i na procházky. Byla jsem s ním šťastná. Velice rychle jsme se sblížili. Vláda ale pořád neměl jasno, co chce. Jeho zkušenost s předchozí ženou nebyla vyhodnocená a zpracovaná. Pořád zvažoval, jestli se nevrátit, i když už asi nebylo kam. V praxi to vypadalo tak, že jsme spolu začali spát, ale po týdnu, se vlastně omluvil, že na vztah není připravený. A takto se to opakovalo několikrát. Každý náš „rozchod“ pro mě bylo obrovské zklamání a bolest. Když se se mnou rozcházel po třetí, došel k závěru, že se musí odstěhovat, aby si srovnal v hlavě, co chce. Mísila se ve mně bolest a vztek. No to snad nemyslí vážně!!! Třikrát a DOST! To už teda fakt přehání. To si ze mě dělá prdel! Bože můj, jak může být někdo TAK ROZPOLCENEJ, že si neumí stát za tím, co chce. Copak nevidí, že je nám spolu dobře? Zarytě jsem mlčela jako vždycky, když to ve mně vřelo. Uklidnila jsem se. Sedla jsem si proti němu do křesla a asi poprvé jsem

namísto rozumu začala naslouchat svému srdci. Uvolnila jsem se a vnímala svoje pocity. Co vlastně chci? Cítila jsem to jasně. Tohle je člověk, kterého chci. A jsem ochotná dát mu čas, který potřebuje.

S Vládou jsme byli v kontaktu, i když jsme nebyli spolu. Stále jsem doufala, že vyhodnotí, že chce být se mnou. Pořád přešlapoval na místě. Začala mi docházet trpělivost. Došlo mi, že se na něho nemůžu vázat a začala jsem hledat malý byt, kam bych se přestěhovala. Teprve ve chvíli, kdy jsem začala jednat sama za sebe, se Vláda rozhoupal. Naše „rozluka“ trvala necelé 2 měsíce. Koupila jsem malý byt, který jsme si zařizovali už spolu. Vyrovnala jsem se s bývalým manželem, kterému jsem dala část peněz z prodeje velkého bytu a vyrovnala jsem tak svůj dluh. Cítila jsem se lehce, protože jsem bydlela v bytě, který jsem si mohla v pohodě dovolit a s mužem, se kterým mi bylo dobře. Po dvou letech Vláda koupil dům v Řevnicích za Prahou, jak jinak než v kopci. 😊 Oba jsme chtěli bydlet blízko přírodě, mít zahradu, pro mě bylo důležité dobré vlakové spojení do Prahy, pro Vládu zase kopce. Berounsko je logickou lokalitou, která tato kritéria splňuje. O naší volbě rozhodla krásná zahrada se stoletým dubem.

Po šesti letech vztahu jsme se vzali. Poučení z předchozích nezdarů pěstujeme náš vztah více vědomí. Ve vztahu se oba učíme sami sebe lépe poznat a vzájemně si pomáháme vidět to, co si sami neuvědomujeme. Není to vždycky idylka, ale dá se říct, že po náročných začátcích si užíváme sladké plody, které jsme si s láskou a péčí, a někdy i s pěknou dřinou, vypěstovali. 😊

Předávám, co jsem se naučila

Zmínila jsem, že hudební sluch je můj vrozený talent. Neumím nikomu vysvětlit, jak se naučit slyšet hudbu. Vlastně nerozumím tomu, jak ji někdo může neslyšet. V tomto životě jsem si zkrátka procesem učení vnímání hudby neprošla. Mám ale velké pochopení pro lidi, kteří se snaží vytvářet o sobě dobrý dojem, nepřiznávají si své pocity, nerozumí svým emocím, pochybují o sobě, snaží se motivovat ostatní, nebo se snaží za každou cenu dělat všechno proto, aby rodina fungovala, ať už to znamená cokoli. Podle mě jsme všichni umíchaní ze stejných ingrediencí, jenom v jiném poměru. Často v životě procházíme podobnými dilematy, jen v jiném pořadí. V posledních 15 letech jsem věnovala hodně času přemýšlení o principech a o hodnotách ... o tom, co k čemu vede a co k čemu nevede. Neříkám, že moje závěry jsou univerzálně platné. Ale jsou to moje zkušenosti, které nabízím ostatním. A pro mé klienty jsou myslím srozumitelné a užitečné.

Dosud jsem individuálně dlouhodoběji pracovala s přibližně 40 manažery na jejich osobním a manažerském rozvoji. Moderovala jsem firemní debaty na pracovní témata, do kterých zařazuji zamyšlení o podstatě a formě jejich společného snažení, komunikace, spolupráce. Pomáhám lidem uvědomit si svůj potenciál – jak ten skvěle využívaný, tak ten, který zatím nechávají ležet ladem. Pomáhám lidem uvědomit si svou vlastní zodpovědnost za svůj život, za svou spokojenost a tím zároveň svou moc mít život ve svých rukách.

Podstatou toho, co učím, není jen sdílení zkušeností, ale především, vedu k práci s vlastními senzory, které máme a které nám umožňují v životě vnímat, prožívat, orientovat se a

rozhodovat se. Těmito vodítky pro vyhodnocování jsou naše pocity, emoce, rozum, intuice a energie. Rozum se učíme používat od malička. Je na čase naučit se cítit, vnímat, chápat a využívat i naše iracionální vjemy.



Jaké školy dnes v koučinku uplatňují

Když se mi drolilo manželství i firma, uvědomila jsem si, že něco dělám špatně a začala jsem hledat odpovědi. Byla jsem u psychologů, kde se mi v rozhovoru sice ulevilo, ale odpovědi jsem nenacházela. Nebo ne v té míře, jakou jsem potřebovala. Tehdy jsem se seznámila s lektorkou seminářů Mandala života. Autorkou učení byla Helena Vertelmanová, která později semináře transformovala do nové podoby pod názvem Principy života. Tyto semináře dnes studuji stále. Jeden cyklus obsahuje 14 seminářů (40 dnů). Studium jsem absolvovala vlastně několikrát. Nejdříve jsem studovala ještě Mandalu života, později Principy života a do třetice jsem Principy studovala s druhým manželem. Pokaždé objevuji nové a nové souvislosti v sobě, ve vztazích, v minulosti i o své budoucnosti. Studium s partnerem je mnohem intenzivnější. Partneri se znají jako svoje boty a vzájemné zpětné vazby jsou prostě velmi jasným zrcadlem – často velmi nepříjemným, ale o to užitečnějším.

Principy života nejsou jediným učením, které mne ovlivnilo. Stručně popíšu jednotlivé školy, které pro mě byly přínosem.

Mandala života, resp. Principy života

Zatímco Mandala života se věnovala osobnímu rozvoji s využitím různých esoterických učení, Helena Vertelmanová od esoteriky postupně upustila. Došla k závěru, že pro naši orientaci v životě nám stačí správně využívat vodítka, které máme – pocity, rozum a emoce. Učí, jak vlastně vnímat pocity, jak a kdy zapojit rozum, jak pracovat s emocemi, jakou informační hodnotu pro nás emoce vlastně mají. Učí také, jakým způsobem vyhodnocovat své předchozí zkušenosti, jak se zapojovat do vztahů, jak identifikovat svůj životní sen a vytvářet svou vlastní vizi. Zkrátka spoustu zajímavých témat, která mě i po 15 letech studia otevírají zorničky úžasem.

Bioenergetika

Ačkoli mi Principy života dávaly hodně, cítila jsem, že chci na psychiku nahlédnout i jiným způsobem – chtěla jsem pracovat s tělem a energií. Zaujala mne Bioenergetika, která se právě na tyto přístupy zaměřuje. Absolvovala jsem výcvik u Johna Hawkena, který je psychoterapeutem, učitelem tantry a šamanismu. Cílem bioenergetiky je navyšování energie v těle. Aby energie tělem proudila, potřebujeme zprůchodnit místa, kde jsou uloženy traumatické prožitky. Bioenergetika pracuje s traumaty prostřednictvím těla a prožitku. Formy práce s klientem jsou různé.

Bioenergetické masáže – terapeut stimuluje bolestivá místa a nechává volný průběh vyplaveným emocím. Uvolňuje nahromaděnou energii v určitých místech. Uvědoměním uloženého traumatu zprůchodňuje dané místo, kterým následně může proudit energie.

Bioenergetická cvičení – navyšují energii v těle.

Prožitková cvičení – pomáhají uvědomit si vlastní zažitý rámeček vnímání těžkých životních situací (porod, smrt, vliv rodičů, působení školy, ...) a přerámovat si původní vnímání situací novým pohledem formou prožitku.

Rodinné konstelace

Rodinné konstelace budou pro lidi, kteří je nevyzkouší, vždy poněkud nedůvěryhodnou a mystickou platformou. Vysvětlit se nedají. Musí se prostě zažít. Jejich výhodou je, že člověk může vidět svou situaci, nebo rodový příběh, v obrazech. Tyto obrazy se nás nějak dotýkají a interpretace těchto dotyků je už jen na nás. Účastníci konstelace a samozřejmě také učitel nám mohou pomoci v tom, co v obraze vidí a cítí. Ale podstatné je, jak se daný obraz dotýká nás. Já sama jsem se na konstelaci dozvěděla například to, že moje dcera žila podstatnou část života v představě, že jí táta nechtěl. To pro mě bylo šokující. Nebyla to samozřejmě pravda. Když jsem se jí doma na toto téma zeptala, spustila vodopády slz, protože to bylo něco, co jí vždycky tížilo. Tedy přesnější interpretace její obavy spočívala v tom, že jí táta musí mít rád proto, že je její táta, nikoli proto, že je jaká je.

Rodinné konstelace byly pro mne osobně důležité také tehdy, když jsem se potřebovala doslova odpoutat od táty, který umřel. Na Principech života jsem mnohokrát zpracovávala svůj smutek, rozklíčovala, co to vlastně znamená, že mi „byl oporou“, když jsem žila jako dospělá 20 let bez jeho pomoci, a další emoce, které jsem prožívala v souvislosti s jeho ztrátou. Odloučení, které jsem však mohla prožít díky konstelaci, bych asi jiným způsobem zažít nemohla. V konstelaci jsem jasně prožívala to, co jsem si neuvědomovala. Držela jsem mrtvého tátu za ruku, a když jsem si měla vybrat mezi životem, nebo smrtí, kterou reprezentoval táta, pevně jsem mu tiskla ruku a za nic na světě jsem ho nechtěla pustit. Dívala jsem se na zbytek rodiny, jak stojí na straně života, ale seděla jsem jako přikovaná a nechtěla vstát. Vykročit k životu bylo pro mě velice těžké rozhodnutí. Ale bylo to zřetelné rozhodnutí, které nezapomenu. Rituály jsou zkrátka silnější než „pouhé“ uvědomění, nebo „přerámování představy“. Na druhou stranu rituály bez uvědomění jsou k ničemu. Rituály nám pomáhají propast naše pochopení do všech, či spíše, do více „struktur“ našeho nevědomí. V mnoha východoevropských kulturách se s nebožtíkem loučí jeho pozůstalí v prvním roce po jeho odchodu dokonce několikrát. Důvodem jsou jednak pohanské tradice, ve kterých lidé připravovali duši zemřelého na přechod mezi mrtvé předky, a zároveň takto uctívali a „oživovali“ nebožtíka tím, že na jeho život vzpomínali. Já si ale myslím, že pozůstalí pořádali vzpomínkové dny hlavně kvůli sobě. Někdy prostě trvá, než člověk cele pochopí, že už tu naše milovaná osoba opravdu není.

Individuální systemika – Artho Wittemann

Artho Wittemann je psychoterapeut, který z počátku využíval metodu voice dialog, jež spolu se svou ženou Veetou později rozvinul do své vlastní metodiky nazvané individuální systemika. Napsal několik knih, ve kterých velice podrobně a pro mne poutavě popsal

princip práce s klienty. Věnuje pozornost jednotlivým hlasům v nás, které zve do společného rozhovoru. Podporuje je v tom, aby se mohly plně projevit v bezpečném prostředí, kde je nikdo nebude odsuzovat a kde jsou naopak uznané – bez ohledu na to, zda jsou arogantní, ufnukané, temné, sebestředné ... prostě jakékoli. Věnováním pozornosti našim postojům a jednotlivým hlasům v nás můžeme identifikovat různá „já“, „bytosti“, „osoby“, „podosobnosti“, či jakkoli to chcete nazvat, které tvoří ucelený systém. Některé naše části se vzájemně podporují, některé se vyvažují, některé se doplňují, některé se kontrolují, některé se ignorují, některé se vzájemně nesnášejí a některé jsou zcela potlačeny či vyloučeny. Artho Wittemann identifikoval pět tzv. ostrovů, které tyto typy bytostí reprezentují. Jsou jimi – muž, žena, dítě, zvíře, bůh. Tyto „ostrovy“ jsou v nás reprezentovány bytostmi mužskými, ženskými, dětskými, zvířecími a mytologickými.

Uvědomění si našeho vnitřního systému, který tvoří různé části našeho „Já“, vede ke vnímání naší osobnosti jako pestrého vesmíru. Objevování těchto vesmírů je pro mne nesmírně zajímavé. Je to jako kniha, která vás pohltí. A musím říci, že jsem šťastná, když s někým mohu pracovat na této rovině.

Mental Healing – Clemens Kuby

Velmi mě zaujal také Clemens Kuby svými autobiografickými knihami. Je to člověk, kterému lékaři na základě rentgenu říkají – „vy máte rozdrčený obratel, vy nemáte chodit“. A on přesto chodí, ačkoli nikdo nečekal, že by se po úraze ještě kdy na nohy postavil. Uzdravovat se začal ve chvíli, kdy začal měnit rámeček svého myšlení o svém uzdravení a o své budoucnosti. Po svém uzdravení objel svět, aby natočil dokument o šamanech s názvem „Na cestě do jiné dimenze“. Napsal i stejnojmennou knihu. Překvapivě zjistil, že šamani nejsou bytosti nějak zvláště osvícené, ale jsou to normální lidé se ctnostmi a nectnostmi jako ostatní. Zaměřil se na ty, kteří mají v léčbě prokazatelné výsledky. Zjistil také, že známí filipínské léčitelé, kteří údajně vibrační ruky na břicho vytahují z břicha krvavé cucky „něčeho špatného“ z pacienta, jsou podvodníci. Tedy podvodníci v tom smyslu, že to, co údajně tahají z břicha, jsou ve skutečnosti kohoutí vnitřnosti. Jenže také zjistil, že jejich pacienti to vědí a nebrání jim to v tom, rituál léčení absolvovat.

Clemens Kuby také napsal knihu „Mental Healing“. Popisuje v ní svůj terapeutický postup při práci s klientem. Vede klienta k tomu, aby si svou nevědomou představu uvědomil, podrobně prohlédl a vědomě „přerámoval“ jinou představou, která mu dává na základě jeho poznání lepší smysl. Pracuje tedy s vnímáním a transformací představ člověka, doslova změnou jeho perspektivy ve všech významech toho slova.

Medicínská cesta

Moje další cesta vedla opět k Johnu Hawkenovi, učitelu šamanismu. Dosud jsem se učila a učím pracovat se svými pocity, emocemi, energií, tělem. Na šamanské cestě jsem se začala učit věnovat pozornost intuici, která je velmi jemná až abstraktní. Mluví s námi mnoha jazyky – prostřednictvím toho, co vnitřně slyšíme, co vnitřně vidíme, co energeticky cítíme a také prostřednictvím symbolů, které nás oslovují. Ověřením pro toto naše vnímání, které je snadno zaměnitelné s projekcí obsahů vlastní mysli, je vždy realita a také vnímání

ostatních lidí. Podstatnou část tohoto výcviku tvořilo duchovní léčení v šamanském kruhu. Jelikož jsem „logik“, k některým praktikám jsem přistupovala nedůvěřivě, ale s očekáváním. Stejně jako v konstelacích, i v šamanském kruhu člověk jasně cítí energie a vjemy, které ateistům nelze logicky vysvětlit. V této škole šamanismu jsem se učila vyladit vnímání na jemnější vibrace svého energetického těla a cítit propojení s energií stromů a energií některých zvířat. Stala jsem se mnohem vnímavější vůči přírodě. Jsem vděčná, že jsem ucítila, jak spolu příroda „komunikuje – cítí“ – je zkrátka propojená společným energetickým/informačním polem, jehož jsme součástí. V této oblasti jsem na začátku cesty. Cesty, která mě velice láká a poněkud stáčí mou motivaci od práce s „firemními procesy“ k práci s lidmi a jednoduššímu, střídavějšímu životu v souladu s přírodou.

Points of You – koučinkové hry

Points of You je sada koučinkových her, která se od roku 2006 rychle rozšířila do celého světa a byla přeložena do 25 jazyků. Hry využívají neobvyklé fotografie, které provokují lidskou představivost a umožňují nacházet odpovědi na naše otázky prostřednictvím našich vlastních asociací. Jelikož naše myšlenkové asociace sahají hluboko do našeho nevědomí, tyto jednoduché hry pomáhají nejen lidem inspirovat, ale také transformovat nevědomé limitující interpretace reality. Her je vlastně několik a lze je využít jak pro individuální práci s člověkem, tak pro kreativní zamýšlení týmu nad dalším směřováním.