



Katarina Michel

# ODVÁŽNÝM (ženám) PATŘÍ SVĚT

Odvaha vede ke svobodě, vnitřní  
svoboda ke štěstí...

*Předmluvu napsala populární kartářka  
a spisovatelka Dagmar Kludská*



Odvážným (ženám) patří svět

# Odvážným (ženám) patří svět

*Katarina Michel*

*Přeložila Dagmar Hoangová*



Copyright © 2009 by Katarina Michel

Translation © Dagmar Hoangová, 2009

All rights reserved

e-BOOK ISBN 978-80-7359-314-8

## *Obsah*

Předmluva Dagmar Kludské	7
Slovo na úvod	9
1 Kdo jsem?	11
2 Co chci?	15
3 Odvaha a strach	23
4 Seběpřijetí	33
5 Tradiční role: manželka – matka – milenka	41
6 Žárlivost	55
7 Muži a ženy se k sobě nehodí?	63
8 Vztahy ve hře barev	69
9 Vztahy ve hře čaker	85
10 Sexualita	93
11 Smysl života a odvaha žít	101
12 Jedenadvacet otázek, které byste mohly položit samy sobě	107



## Předmluva

*Vážené a milé čtenářky,  
na půdě potřeb se rodí a rozkvétají city a každý cit usnadňuje  
vznik takového přesvědčení, které je jeho intelektuálním základem. Psychologové píší o citově podmíněných chybách a emocionálních přesvědčeních, spisovatelé zase hovoří o vášni, jež řídí hlavu, a esoterici, zejména kartářky, o srdci a intuici, které při řešení nejdůležitějších citových otázek v životě hrají větší roli než chladný rozum. Čemu nebo komu máme více věřit?*

*Vietnamské přísloví praví, že člověk je moudrý a předvídavý jen v záležitostech, které jsou mu lhostejné, a naopak ignoruje nebo podceňuje ty, které mu nějak překážejí. Paměť pečlivěji zaznamenává informace s příznivou odezvou, než ty, které jsou nám nepříjemné. Inteligence je bystrá a bdělá tam, kde podporuje citové tendence, a naopak tupá, kde by jim mohla vadit.*

*„Nedělám žádné hlouposti,“ pochválila sama sebe jedna dívka. Pak si vzpomněla na chvíle citového nebo smyslového rozrušení a dodala: „Leda když nevím, co se se mnou děje.“ Pravděpodobnost, že pod emocionálním tlakem uděláme chybu, vzrůstá úměrně tomu, čím víc lidí s námi city sdílí. Totéž lze říct o všech soudech, které nevycházejí z hlavy, nýbrž ze srdce, a často se dostanou do dalších srdcí, aniž by hlavou vůbec prošly.*

*Chyby a omyly bývají také důsledkem snahy zachovat si při*

nezdarech dobré mínění okolí. Jak je to možné, ptáme se a hledáme vinu mimo sebe: v okolnostech, nepřízní osudu i lidí. Vina je mimo nás, ale zásluhy – ty patří nám! „Osud je slepý,“ říká smolař, ale šťastlivec jistě nebude osudu upírat určitou schopnost výběru. Člověk má vůbec sklon přeceňovat své postavení ve vesmíru. Tisíce let byla Země středem vesmíru, kolem ní úslužně obíhalo Slunce; hvězdy a Měsíc zdobily noci a to všechno jen pro jeho potřeby. Člověk byl nesporně jedinou rozumnou bytostí v těch vesmírných dálavách – kromě Pánaboha, jak tvrdí věřící. „Nejuvětší zmatek vnáší do mysli víra v to, čemu chceme věřit, navzdory tomu, co vidíme.“

Německá autorka Katarina Michel ve své knize *Odvážným ženám patří svět* se do hloubky a logickým rozumem zamýšlí nad vztahy, jimž prakticky nikdo nemůže uniknout a které pro nás mají největší význam. Nemilosrdně ukazuje, kde jsou naše slabiny, kde nám ještě chybí láska a dominuje sobectví. Ten, komu hodně záleží na citovém úspěchu, proto podceňuje nebezpečí a někdy je přímo slepý k signálům ohlašujícím porážku. Ze sebelásky – nebo hlavně z ní – vyplývá pak sklon se při srovnání s jinými vyvyšovat. Naše vidění skutečnosti a jednání nezávisejí pouze na momentálně působících podnětech, ale ve stejné míře na schématu reakcí, které máme v důsledku starších i nedávných zkušeností zafixované.

Nasměrování pozornosti podle Katariny Michel je pro poznání v citové oblasti nezbytné. Kniha *Odvážným ženám patří svět* je proto vynikajícím návodem pro všechny ženy bez rozdílu věku a neměla by chybět v žádné knihovně.

Milé čtenářky, vřele vám ji doporučuji.

Vaše Dagmar Kludská



## *Slovo na úvod*

Stále ještě je tu hodně věcí, kterým se nemůžeme naučit ani ve škole, ani na víkendovém semináři. Nepomůže dokonce ani vysokoškolské studium nebo dobře míněné rady nejlepších přátel. Tomu, o čem chceme dál hovořit, se lze naučit jedině ve ŠKOLE ŽIVOTA. To je škola, v níž je každý z nás jediným žákem. Je to učení v absolutním tichu, protože v něm jsme nejen žáky, ale současně i svými vlastními učiteli. Žádný jiný učitel ani terapeut za nás v této situaci nic neudělá. Všechny učební postupy jsou totiž zároveň transformačními procesy, s nimiž se každý musí vypořádat sám a projít jimi bez cizí pomoci.

Jakmile si to uvědomíme, začne nám být jasné, že tahle knížka, tento malý rádce, nemůže být žádným návodem obsahujícím několik daných pravidel, která zajistí, že odteď už napořád budeme krásní, bohatí, zdraví a šťastní. Právě naopak – má posloužit jen jako zrcadlo k tomu, aby každý z nás mohl kráčet někdy těžkou, bolestivou a trnitou cestou k sobě samému. Je to cesta k vlastní síle, ke skutečné vnitřní SVOBODĚ a nakonec i k LÁSCE.

Po celá staletí byly ženy utlačované – svými muži, církví i společností. Tento útlak nabyl postupem času takové psychické síly, že jsou určité vzorce chování dnes považovány za natolik „normální“, že je mnoho žen už jako omezování vůbec nevnímá. V takovém případě se mohou pěkně vyděsit, když najednou rozpoznají určité struktury a nemilosrdně je prohlédnou. Pokud však chtějí najít cestu ke skutečně svobodnému a samostatnému životu, je tento proces naprosto nezbytný. To je totiž jediný život, který stojí za to žít.

Z četných poradenských rozhovorů vím, jak je pro mnoho žen těžké zbavit se starých vzorů a zaběhnutých zvyků, nátlaku ze strany partnera nebo rodiny. Žádný návrat zpět tu však není možný. Cesta vede jen kupředu. Naštěstí je zde skvělá pomocnice, která rozhodujícím způsobem inspirovala i tuto knihu. Její jméno zní ODVAHA. Je to něco jako anděl v jiskřivé zbroji. Stojí po vašem boku a čeká, až ho požádáte, aby vytáhl do boje i za vás. Je to VAŠE odvaha, váš osobní, dokonale věrný a oddaný pomocník a průvodce na cestě. Jeho jediné poselství pro vás zní: ODVÁŽNÝM PATŘÍ SVĚT!

Pokud vám následující kapitoly pomohou navázat kontakt s tímto bojovným andělem, který přebývá ve vašem nitru, pak tato kniha dokonale splnila svůj účel. Nesmírně by mě to potěšilo.

Světlo a radost na cestu vám přeje

*Katarina Michel*

Tato otázka zaměstnává všechny velké filosofy a moudré lidi, mezi nimiž mimochodem byly i znamenité ženy, už po celá staletí. Ti všichni přinesli na tuto otázku víceméně hlubokomyslné odpovědi. Když se však opravdu upřímně a vážně zeptáme sami sebe, zjistíme, že všechny tyto odpovědi jsou pro náš konkrétní život relativně bezvýznamné. Jednak proto, že úvahy pocházející z mužských hlav nemohou vždycky posloužit ženám, a pak proto, že jde o odpovědi abstraktní nebo spojené s určitou dobou, takže pro moderní ženy 21. století už nemají valný význam. A jako třetí důvod lze uvést fakt, že téměř všem odpovědím na tuto odvěkou otázku chybí upřímnost a srozumitelnost právě jako odvaha nevšedně myslet a konat. Ten, kdo chce získat řešení, jež by mu osobně mohlo pomoci, se bezpodmínečně musí naprosto poctivě podívat sám na sebe a spatřit se takový, jaký skutečně je, nikoli takový, jaký by si přál být.

Mnoho žen se dopouští dvou zásadních chyb. Vláčejí s sebou nesprávný obraz sebe samých, přičemž buď *podceňují*, nebo naopak *přeceňují* své vlastní síly, možnosti a schopnosti.

Žena, která se podceňuje, je trvale vystavena obrovskému napětí, protože si říká, že musí to či ono zvládnout nebo ten či onen úkol splnit lépe a rychleji než ostatní. To vede ke vzniku přímo sebezničujícího stresu. Dochází k neustálému nadměrnému vyčerpání, poněvadž cíle, jichž dosáhneme zpravidla s vynaložením posledních zbytků sil, se příště posunou ještě o kousek výš. Je tedy nabíledni, že tato cesta nutně musí vést do slepé uličky.

Žena, která podceňuje vlastní síly, si věří buď příliš málo, anebo vůbec ne, a hledá proto něco nebo někoho, kdo by jí pozvedl sebevědomí. Neustále dychtí po chvále a uznání svého okolí, partnera, přátel či kolegů. To pak může už pouhá pochvalná poznámka o nové sukni vylepšit a zachránit celý den. V okamžiku, kdy si žena uvědomí, že její sebehodnocení a vnitřní sebeúcta jsou vystaveny jen na tak bezvýznamných povrchnostech, u ní nezřídka dojde k dramatické krizi nebo dokonce k naprostému zhroucení. Ač to tak možná nevypadá, obojí jí vysloveně pomůže. Na procitnutí a poznání skutečného stavu totiž lze stavět. Něco nového se totiž může zrodit jen v případě, že se na svou skutečnou situaci podíváme upřímně a rozebereme si ji bez příkras.

Není pochyb, že předpoklady pro tento neutěšený stav, který se týká většiny žen západního světa a ještě mnohem většího počtu žen z mimoevropských kultur, vznikaly v průběhu mnoha staletí. Už při letmém pohledu do historie – počínaje svatým Pavlem přes pronásledování čarodějnic až po volební právo žen ve Švýcarsku

– lze na mnoha případech poznat, jakou nepředstavitelnou měrou byly ženy ve svých právech omezovány. Dosavadní snahy moderního emancipačního hnutí se zabývaly jen vnějšími faktory, což ale nijak nesnižuje jejich význam. Protože většina průkopnických bojovnic za ženská práva se o *duchovní záležitosti* nijak nezajímala, nepřišlo jim ani na mysl, že by tento osvobozovací proces mohl mít také *vnitřní dimenzi*. Teprve později se postupně prosadil názor, že existují i „energetická pole“ a „myšlenkové formy“ pocházející z jiné úrovně reality, které spoluurčují chování žen v jejich postavení. Skutečné osvobození moderní ženy jde tedy nejen ruku v ruce s vnější, společenskopolitickou emancipací, ale především s osvobozením od vnitřních vzorců a zavedených zvyků. Žena, která se sice navenek zbavila nátlaku rodiny, ale vnitřně tím ještě díky vnučenému „špatnému svědomí“ trpí, není ve skutečnosti svobodná.

Jedním z nejvýraznějších polí je takzvané ochranné pole. Po celá staletí se ženám sugerovalo, že bez ochrany mužů nejsou schopny přežít. Muž byl považován za živitele a ochránce. Bez něj byla žena vystavena neustálému ohrožení. Tato představa mohla být snad oprávněná v době kamenné nebo v kmenových kulturách, avšak se životem ženy západního světa 21. století, už nemá pranic společného. Žena, která hledá tuto ochranu ještě dnes, zrazuje svou vlastní sílu a samostatnost. Upadá do závislosti, která ji značnou měrou okrádá o její vlastní sílu a důstojnost, a to nejen v jejich vlastních očích, ale i v očích mužů. Ten, kdo si stále znovu říká *Tohle sám nevoládmu!*, to také skutečně

nezvládne. Přitom zásadní chyba není vůbec na straně „zlých mužů“, nýbrž žen, které stále ještě vyhledávají mužskou ochranu, čímž ubírají sílu sobě samým i všem ostatním ženám. Není nic přehnaného na tom, když si moderní žena beze všech pochybností ujasní, že má právo, sílu a možnosti žít svůj život svobodně a rozhodovat si o něm sama.

Samostatné rozhodování umožňuje říci v každé konkrétní situaci *ano* nebo *ne*. Člověk, který zná sám sebe, a ví, jakou cestou chce kráčet, nevysílá svým záporným rozhodnutím do světa žádnou negativní energii, nýbrž stanoví jasně a naprosto srozumitelně vlastní hranice. Jde o to dát najevo, co jsou *moje plány* a co *představy ostatních*.

Žena, která se vydá na cestu k sobě samé, si musí sundat brýle z očí bez ohledu na to, zda mají zelená, červená či modrá skla. Je třeba zavřít oči a zaposlouchat se do sebe. Co říká tělo? Co říká duše? Jaké vnuknutí přichází z vlastního duchovního jádra bytosti?

Odpověď potom už nedává manželka, matka, milenka, nezaměstnaná žena nebo manažerka. Odpověď dává právě *To jsem já*. 606208435

Když vím, kdo jsem, mohu přemýšlet o tom, co chci.

Zdá se, že pro mnoho lidí je odpověď na tuto otázku stejně těžká jako odpověď na otázku z první kapitoly. Souvisí to samozřejmě s tím, že žijeme v době, kdy se naskýtá téměř nepřeborný výběr možností, jak si uspořádat život.

Jedna hlubokomyslná buddhistická moudrost říká, že veškeré naše potíže souvisejí do značné míry se třemi věcmi. A všechny mají něco společného s vůlí:

- 1) Chceme něco, co mít nemůžeme.
- 2) Máme něco, co nechceme.
- 3) Často ani přesně nevíme, co chceme a co nikoli.

Abychom mohli tyto problémy řešit, je třeba se zbavit oblíbených nebo dosud neuvědomělých iluzí. Prvním krokem, jak toho dosáhnout, je strážlivý, nepřikrášlený pohled na realitu vlastního života. Tu zpravidla určují čtyři témata. Jsou to nesplněná přání, nereálné sny, nepřiměřená očekávání a nevyřešená traumata z minulosti. Postavit se bez výhrad těmto skutečnostem vyžaduje odvalu, přičemž už vypořádat se s jednou z nich může být velikou výzvou.

Pokud se někdo jako já zabývá poradenstvím pro ženy v různých životních situacích, slyší velmi často následující výpovědi: „Cítím, že musím na svém životě něco změnit, ale opravdu nevím, co by to mělo být. V podstatě se mi daří dobře a mám všechno, co potřebuju. Ale vlastně to není to, co si skutečně přeju!“ Tato nezdravá situace vede zpravidla k vnitřnímu zmatku, který může rychle přerůst v zoufalství. To pak vyvolá ještě větší nejistotu a zklamání nad „nespravedlností života“. Jestliže to pozorujeme z vnitřního hlediska, snadno poznáme, kolik síly lidé v tomto procesu ztrácejí. Síly, kterou vlastně potřebují k tomu, aby se vydali konstruktivní cestou. Je tedy nanejvýš žádoucí osvobodit se ze zajetí falešných představ, vjemů a projekcí.

Hlavní klíč k řešení této situace představuje rozlišení mezi vlastní (vnitřní) realitou a skutečností, která vychází z okolí. Změny mohou začít až v okamžiku, kdy poznáme, jak dramaticky se naše vlastní vnitřní plány liší od požadavků rodiny a společnosti. Je bezpodmínečně nutné se oprostít od představy, že když to všichni dělají takhle, je to určitě správné. Nemusí to tak být! Možná je to správné pro někoho nebo dokonce pro mnoho lidí, ale nikoli pro vás. Máte odvahu postavit se v takovém případě převážné většině rodinných příslušníků, přátel či společenských skupin? Nejde přitom o nic menšího než o VÁŠ ŽIVOT. Možná dojdete k poznání, že sedíte ve vězení, z něhož se musíte osvobodit, ačkoli to ve vašem případě docela dobře může být zlatá klec.



Začněte tedy, milé dámy, tím, že se zamyslíte nad každým názorem, který jste až dosud zastávaly, a nade vším, co jste vždycky dělaly. Zapište si to všechno na kus papíru a ke každé položce si poznamenejte, zda vychází z vás samých nebo ne. Můžete si pomoci třeba slovy: „Je to mé přesvědčení“ nebo „Je to jen přesvědčení ..... (koho), nikoli moje vlastní.“

V mnoha případech náležejí ti druzí k vlastní rodině nebo k nejbližšímu okolí. V současné době má však na názory ohledně ideální váhy, vzhledu, diet, partnera, vztahů nebo povolání, stále větší vliv i jiná oblast. Jsou to samozřejmě média: televize, tisk a v neposlední řadě i internet. Nejste-li dostatečně pozorní, přebíráte nevědomky názory, které možná vůbec neodpovídají vašim vnitřním představám. Pouze kopírují to, co je ve společnosti (společnost jste však *vy!*) považováno za moderní, co je uznávané nebo na co se hledí jako na správný trend. Většinou za tím ovšem stojí silné hospodářské zájmy určitých koncernů, které využívají práce dobře placených novinářů k dosahování závratných zisků. Stačí sledovat, jakou rychlostí se módní trendy mění, a poznáte, kolik je v tom klamu a jak málo pravdy. Ten, kdo se řídí vším, co je právě „in“ a chytne se každé nové módy, položí si jednoho dne při pohledu do zrcadla otázku: „Jaká je vlastně má skutečná tvář a můj styl?“ A tahle otázka může vést ke spásnému probuzení.

Pochopitelně často nastanou i situace, kdy je třeba dát jasně najevo, jaké jsou naše úmysly a co bychom vlastně chtěli uskutečnit. Názorně to ukazuje příklad mladé matky dvou dětí pracující na poloviční úvazek.

Tato velmi atraktivní žena pracovala v době, kdy byly její děti ve škole. V odpoledních hodinách se věnovala péči o domácnost. Předtím však pokaždé bez reptání vyslechla stížnosti na mizernou školu a hnusné obědy (protože se výrazně lišily od „dobrot“ z MacDonaldu). Po tomhle už tak dost náročném programu ji večer čekal „normální“ rodinný a manželský život. Nezbyval jí vůbec žádný čas pro sebe. Už delší dobu si přála navštěvovat nějaký relaxační kurs nebo cvičení jógy, jenže to všechno se konalo buď v odpoledních, nebo večerních hodinách. Dopolední kursy nemohla navštěvovat kvůli práci, odpolední a večerní pak z rodinných důvodů. Nemohla se odhodlat, aby si se svým mužem promluvila o tom, zda by byl ochoten zřici se na jeden případně dva večery v týdnu její společnosti a postarat se o děti. Na jedné straně se obávala jeho pravděpodobného odmítnutí, na druhé straně tu působil i model její matky, která zastávala názor, že matka se kvůli dětem zkrátka musí obětovat. Tímto klasickým závěrem končily mezi matkou a dcerou veškeré debaty o rodině. Matčín názor by se dal vyjádřit asi takto: „My jsme se také obešly beze všech těch moderních výmyslů o seberealizaci, a byly jsme šťastné!“ Byly však matky před třiceti nebo čtyřiceti lety opravdu šťastné? Nejsou tato jejich prohlášení ve skutečnosti jen velkými, dosud nezpracovanými iluzemi? Ale i kdyby tomu tak nakrásně bylo, časy se změnily. Žena, která se kvůli svému muži a dětem „obětuje“, v dnešní době velmi rychle dospěje do mrtvého bodu, kdy pozná, že takhle už se žít nedá. Její rodina nemůže být šťastná, pokud ona sama je nešťastná.

Zde je patrně namístě jemně upozornit, že je třeba rozlišovat mezi silou vůle a sobectvím, egoismem. V případě realizace oprávněného osobního přání se žena neřídí sobeckým heslem: „Dělám si co chci, všechno ostatní je mi lhostejné!“ Jde o autentičnost a uskutečnění vlastní vnitřní pravdy. Ta se však může dostat do konfliktu s jinými „pravdami“, třeba s názorem manžela nebo partnera, který je v první řadě toho mínění, že jeho žena má být každý večer doma s dětmi. V tomto ne právě výjimečném případě se doporučuje bojovat sice nenásilnou formou, ale jasně a nekompromisně se zasazovat za vlastní (oprávněné) nároky. Tak tedy ještě jednou: Jasná, upřímná a nezakryvaná vnitřní pravda je něco úplně jiného než nějaká vysněná představa, kterou nám nekriticky předkládá mediální svět nebo naše vlastní okolí. V prvním případě jde o pravdu, ve druhém o iluzi. Uměním je pak dokázat jedno od druhého rozeznat.

Ve společnosti přeplněné lákadly rozhodně není snadné vnímat tichý vnitřní hlas, který pravdivě vypovídá o naší vlastní duši. Proto je pro každou ženu, i kdyby byla kvůli povolání nebo rodině přetížena sebevíc, naprosto nezbytné, aby si každý den dopřála několik minut klidu. Je dobré si pro to vyhradit vhodné místo. Ideální by byla místnost určená k meditaci, ale postačí i tichý koutek v ložnici. V takových klidných chvílích se žena může opravdu zaposlouchat do svého nitra a zaslechnout tiché poselství své duše. Jen tak lze uvést do praxe třetí buddhistickou poučku o umění poznání.

Ten, kdo naslouchá svému vnitřnímu hlasu, bude vědět, co opravdu chce. Udělá si v tom jasno, což má