

Chyba je jen zkušenost (převzato z vyprávění jedné matky)

Tento text je určen pro všechny, kdo se na vědomé úrovni nebo někde hluboko uvnitř cítí jako lidé i jako rodiče nedostateční. **Pro všechny, kdo neměli v dětství a v mládí ono štěstí, že v nich jejich rodiče viděli dokonalé, krásné, šikovné, zodpovědné a zářivé bytosti.** Pro všechny, které se jejich rodiče - pochopitelně v dobré víře - snažili formovat podle svých nejlepších představ.

Každý, kdo nebyl na své cestě jenom "provázen", ale byl "formován" podle cesty druhých, si v sobě nese tento pocit nedostatečnosti, problematického sebevědomí, strachu a neustálé potřeby dokazovat okolnímu světu i sobě, že je dobrý. Hluboko uvnitř nás je totiž zakódovaná zpráva z dětství: "Nebyl jsem dost dobrý a nechoval jsem se správně, a proto jsem musel být předělán. Ale už jsem dobrý, slyšíte?!", která je provázena pocity strachu, že nás nikdo neuslyší a že to nezvládneme.

Vzpomeňte si, kolikrát za den jste jako malí i větší slyšeli: **"To nedělej! Tam nelez! Spadneš! Řízneš se! Do toho ti nic není! Ukaž, já to udělám! To vypadá hrozně! Co to máš na sobě? Jak tě něco takového mohlo vůbec napadnout?"** Dítě slyší taková negativní ohodnocení své osoby v nejrůznějších formách v průměru 346× denně - není tedy divu, že nás tyto pocity ovládají z takové hloubky a s takovou silou a že stojí tolik námahy se jich zbavit a vylepšit své mínění o sobě samých.

Nicméně je i přes tuto obtížnost velmi moudré se do tohoto boje pustit. Jako rodiče totiž stejné pocity zaséváme do svých dětí - aniž bychom chtěli a dělali to ze zlého úmyslu. Jenom to jinak neumíme, necítíme to jinak, je to v nás - protože, jak už víme, nemůžeme dětem předávat nic jiného, než co si neseme v sobě. Jak se tedy můžeme dostat ke svému sebevědomí a uvést jej do života, jak se můžeme vymanit se z vězení mínění druhých a z pasti svých vlastních strachů? Cest k tomuto cíli je vícero a každému se bude hodit jiná. Má to jediný společný předpoklad: **opravdu chtít.**

Jedním z možných začátků je naučit se zbavovat viny za to, že jsem něco udělal nebo udělala špatně. Obecně je totiž chyba vnímána jako selhání, tedy jako důkaz neschopnosti a nedostatečnosti. A o to našemu nesebevědomí jde: udržet nás v tomto pocitu, protože takto nám pak může diktovat, co ono chce, a manipulovat s naším životem. A to je cesta k absolutní vyprahlosti, prázdnotě a nenaplněnosti. Dost často se proto chyby bojíme "jako čert kříže". Nicméně jde jen o to si uvědomit, že chyba není nic víc než zjištění, že tudy cesta nevede a že je jenom třeba začít hledat jinou cestu, jiný způsob řešení, jiné slovo do tajenky. Kvůli neúměrnému důrazu, který kladli naši rodiče nevědomě na chyby, přikládáme jim i my daleko víc důležitosti, než ve skutečnosti mají. **Chyba není zlo, je to jen zkušenost.** Nic víc a nic míň.

Chyby - podobně jako nemoci - je možné vnímat jako svoje přátele - jako dobré přátele, kteří se nám nebojí říkat pravdu. A jestliže to tak děláme, stáváme se partnery svého života, kteří

jsou silní, svobodní a schopní pravdu vnímat a přijímat ji. Dokonce se můžeme na své chyby těšit: "Co nového se zase dozvím?"

Zkuste si napsat nad postel: "**Neexistují špatné zkušenosti, existují jenom výzvy.**" Ve chvíli, kdy si připustíte tuto představu, umožní vám to pootočit svůj vnitřní úhel pohledu na každodenní situace. V tom okamžiku se totiž můžete začít vnímat ne jako uštvaná a vyplašená oběť osudu, ale jako hráč zajímavé a napínavé hry plné dobrodružství, romantiky, napětí i něhy. Dovolíte-li si pootočit nazírání na sebe sama, stane se doslova zázrak. Vysvobodíte se z klece oběti a stanete se svobodnými tvůrci. Přestane být neschopnými chudáčky vláčenými situacemi, ale budete vědět, že jste schopni vždycky něco vymyslet a udělat. Nedávno se mi stalo, že jsem několik dní pociťovala velkou vnitřní nenáladu, která se stále stupňovala a nebrala konce. Nakonec jsem pociťovala velmi nepříjemný smutek a prázdnotu. Nejdříve jsem se chtěla smutně oddat, ale pak jsem se rozhodla zkusit zjistit, proč vlastně přišlo. Chvíli jsem se ptala sama sebe, až se mi začala odvíjet následující nit: Už delší dobu jsem cítila, že chci dodělat práci, na které mi záleželo a která mě i naplňovala a těšila, ale doma bylo stále něco, proč to nešlo, proč jsem svou práci stále odkládala a překládala na jindy. Že by má deprese byla z toho?

Začala jsem tedy uvažovat, co bych mohla udělat pro to, abych svou práci v klidu dokončila. Hned mě napadlo, že se můžu sbalit a na pár dní někam odjet, třeba ke kamarádce do Brna. To by šlo. Jenže v tu chvíli do toho vstoupila opět hlava: Ale co doma? Co děti? Zvládne to s nimi můj muž sám? Vždyť to třeba nějak zvládnou i bez náhlého odjíždění. Jenže jak? Otázky se na mě valily zase jedna za druhou. Začala jsem se tedy ptát svých pocitů: Co cítím, že chci? Odjet a v klidu a radosti svou práci dokončit. Je to organizačně možné? Hm, to je třeba zkusit domluvit doma i u kamarádky.

Dodala jsem si odvahy: "Tak dobrá, jdu na to," a pustila se do něčeho, co jsem doposud nikdy neudělala. Do této chvíle jsem to vždycky nějak "zvládla" a "dala dohromady". Ale tentokrát jsem jednala jinak než vždycky a najednou jsem začala pociťovat úlevu. Nenechala jsem se totiž dál vláčet situací, která mi nevyhovovala, ale začala jsem ji sama tvořit. Nenechala jsem se udolat zdviženým prstem: "Co když uděláš chybu? To bys neměla!" A moje deprese zmizela během několika vteřin.

Jako tvůrci už totiž nezažíváme ničující strach, sklíčenost, uštvanost, méněcennost, pochyby nebo vztek, kterými vyvažujeme svou vnitřní prázdnotu. Jako tvůrci a spolutvůrci hry zažíváme radost, odvalu, lehkost, barevnost, naplněnost a smysluplnost.

Kdykoliv uslyšíte vnitřní káravý hlas: "Co jsi to zase udělal?", obraťte se zas a znovu k myšlence, která vám visí nad postelí: "Neexistují špatné zkušenosti, existují jen výzvy." Výzvy, jestli dokážete danou situaci vyřešit a vyluštit. A řešení je možné najít vždycky - jen zkoumejte, pátrejte, hledejte a tvořte svoji hru. Dá vám to živou energii do vašeho srdce. A tím, že tímto způsobem začnete žít, že se přestanete trestat a týrat za chyby, začnete to učit i své děti. Přestanete postupně dělat z chyby modlu a osvobodíte sebe i své milované z těchto nepříjemných a vnitřně zhoubných závislostí a vězení.