

NATALIA DE BARBARO

CITLIVÁ SPRIEVODKYŇA

ŽENSKÁ CESTA K SEBE SAMEJ



NATALIA DE BARBARO

CITLIVÁ SPRIEVODKYŇA

ŽENSKÁ CESTA K SEBE SAMEJ



Citlivá sprievodkyňa

Ženská cesta k sebe samej
Natalia De Barbaro

Original title: Czuła przewodniczka. Kobięca droga do siebie

Copyright © Agora SA, 2021

Copyright © Natalia de Barbaro, 2021

Collages: Copyright © Aneta Klejnowska, 2021

Collages were created using pictures from: flickr.com, freepik.com, rawpixel.com, stock.adobe.com, 123RF/GettyImages page 36, Carl Sutton/GettyImages

Cover: Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN

Graphic design: Elżbieta Wastkowska

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Mgr. Mária Grigľová

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-224-7

NATALIA DE BARBARO

CITLIVÁ SPRIEVODKYŇA

ŽENSKÁ CESTA K SEBE SAMEJ



Citadella

Obsah

OD AUTORKY	7
PROLÓG	11
PRVÁ ČASŤ	15
POKORNÁ	17
ĽADOVÁ KRÁĽOVNÁ	37
MUČENÍČKA	53
BEZVÝZNAMNÝ TANEC	67
TRI SESTRY	77
DRUHÁ ČASŤ	87
ŽENA VO FÓLII	89
TRETIA ČASŤ	169
TO, ČO POMÁHA	171
VNÚTORNÉ NEMLUVŇA	175
DIVOKÉ DIEVČATKO	181
OD ĽADOVEJ KRÁĽOVNEJ K DOSPELEJ	209
OD MUČENÍČKY K SRDEČNEJ	247
POKLONA	285



OD AUTORKY

„Prečo nič nie je v poriadku?“ spýtala sa ma a slzy jej rozmazávali maskaru. „Mám dobrého muža, deti, prácu, byt. Prečo sa mi nechce ráno vstávať?“ A hneď potom znepokojene dodala: „Som rozmazaná?“

Táto žena, moja klientka koučovania, dospela k záveru, že žije v stave chronickej podriadenosti. Absolvovala právo, pretože si to želali jej rodičia. Zamestnala sa vo veľkej spoločnosti, pretože sa tam slušne zarába. Steny v obývačke nechala vymalovať farbou, ktorá bola podľa stylistov moderná. „Prečo nič nie je v poriadku?“ spýtala sa ako prvú. O dve stretnutia neskôr: „Ako mám byť šťastná ja, keď v tom všetkom som ja nikdy nebola?“

Pri práci so ženami na seminároch Vlastný pokoj, ale tiež počas individuálnych stretnutí, si často všímam, ako sa mnohé z nich vzdávajú samy sebe. Mnohé z nich si organizujú svoje dni podľa toho, čo (podľa nich) od nich očakávajú ostatní.

Aj ja som to tak robila. Keď som začala premýšľať, odkiaľ to pochádza, zistila som, že je to zo strachu. Strach mi našepkával, že ak sa ozvem a poviem svoj názor, môžem byť odmietnutá. Že ak prestanem behať zo stretnutia na stretnutie, zo školenia na školenie, od zákazky k zákazke, stratím právo chodiť po maticke Zemi. Že ak si na Vianoce objednáš štedrovečernú kapustnicu v podniku namiesto toho, aby som si ju uvarila sama, od hanby sa prepadnem.

Nič z toho nebola pravda.

To, čo robíme zo strachu, nás vzdaluje od nás samých. Ukazuje smer našich životov Prísnej komisii, ktorá sa na nás pozerá chladným pohľadom. To, čo je v nás živé a teplé, pod jej pohľadom zamrzne.

Počas práce na sebe som zistila, že vo mne žije niekto iný. Táto vnútorná postava mi svojou múdrosťou a zrelosťou pomáha, keď ju o to požiadam. Nazvala som ju Citlivou sprievodkyňou. Keď zatvoríš oči a niekoľkokrát sa nadýchneš, možno aj ty pred sebou uvidíš jej obraz. Urob to hneď, aj keď si len prezeráš knihu v kníhkupectve. Predstav si Citlivú sprievodkyňu.

Ako je možné, že čaká? Prečo si myslím, že by si ju mohla vidieť? Je to pre mňa záhada. Ale cítim, že žije aj v tebe.

Robím to teraz spolu s tebou, zatváram oči, aby som ju videla. Moja Citlivá sprievodkyňa mi neukazuje tvár, ale vidím kúsok jej pláštá a vidím ju kráčať po ceste. Vo svojom srdci cítim, že musím ísť za ňou.

Ak to urobím, môj strach podľahne a premení sa na láskavosť ku mne samej, tak ako sa ľad na rieke pod slnečnými lúčmi premení na živú, zurčiacu vodu. Po strate dychu prichádza nádych a výdych. Vo mne tak vznikne priestor na moje „áno“ a moje „nie“, na moje vlastné rozhodnutia, zábavu, láskavosť k ľuďom, ktorých mám rada. A objaví sa viera v to, že aj oni môžu nekonečne a bezpodmienečne milovať mňa.

Podľa mojich skúseností tento krok, premena strachu na určitý druh sebalásky, nie je jednorazový. Bez slávnostných fanfár, bez cieľa a bez jasného happy endu. Tento krok si vyžaduje každodenný tréning, pozornosť a pestovanie vzťahu so sebou samou. Keď budeme poctivo trénovať, priblíži nás to každým dňom k sebe samým a náš život sa stane o čosi viac naším.

Táto kniha je o tom, že aj keď sme sa možno vzdialili samy sebe, môžeme nájsť cestu späť. Budú na nej skaly, výmole a bludiská. Ale tá cesta na nás čaká. Na jej konci čakáme my, samy na seba. Ako niekto, kto vyšiel na prah domu a rozsvietil svetlo na verande pre pocestného.



PROLÓG

Sen o zošnúrovaných ženách

Pred niekoľkými rokmi sa mi sníval sen. Hlboko pod zemou, na mieste, ktoré pripomína solnú baňu vo Vieličke, je veľké jazero s tmavozelenou vodou. Som ponorená v tmavých vodách tohto jazera, oblečená v čiernych, silne zošnúrovaných šatách z devätnásteho storočia, podobných tým, ktoré nosila Holly Hunterová vo filme *Piano*. Vedľa mňa plávajú iné ženy, oblečené rovnako ako ja. Ich tváre nevidím. Plávame, alebo skôr trčíme v tomto jazere a ja v tom sne viem, že je to akási hra. Základné pravidlo tejto hry zakazuje vynoriť sa a nadýchnuť. V sne cítim, že mi dochádza dych a moje telo začína pomaly stúpať nahor k hladine. Cítim, že to bude fiasko, ktoré je už za rohom. Hanbím sa. Viem, že na okraji jazera stojí muž, ale ani on, podobne ako ženy okolo

mňa, nemá tvár, no jeho silueta v mojich spomienkach pripomína chladného obchodníka podobného tým, ktorí sa na nás pozerajú z reklám na podielové fondy alebo luxusné hodinky. Neskôr som ho nazvala Dozorcom jazera. Jeho úlohou je dohliadať na to, aby sme sa nevynorili. Zdá sa mi, že má v ruke palicu, ktorou nás má zatlačiť späť do vody. Viem, že je to pre neho ľahké, stačí mu jeden pohyb palicou či hoci len špičkou topánky.

Rozprávala som o tomto sne niekoľkým ženám. Jedna z nich mi povedala, že som v ňom bola uväznená natrikrát, zamknutá na tri západy – pod zemou, pod vodou a aj v korzete. „Zošňurovaná žena,“ pomyslela som si vtedy. Bol to sen o zošňurovaných ženách. V čase, keď sa mi sníval, som si jeho význam plne neuvedomovala, ale celou svojou bytosťou som cítila, že mojou úlohou bude vydať sa po jeho stopách – pustiť sa do práce, ku ktorej ma vyzval. Možno keby nebolo tohto sna, neodhodlala by som sa napísať túto knihu.

Rozhodla som sa vypátrať tie zošňurované ženy v sebe. Kedy schádzam tmavým výtťahom pod zem? Kedy v mojom každodennom živote vstúpim do jazera s machovozelenou vodou obľechená do šiat, v ktorých by sa nikto ani na slnkom zaliatej zemi necítil pohodlne? Kto sú a odkiaľ sa vzali tieto posplietané, uväznené kúsky mňa samotnej? Kto je môj vnútorný Dozorca jazera?

A najdôležitejšia otázka: Ako sa môžem odtiaľ dostať, vyzliecť korzet a vyjsť na slnko? Akú prácu to bude vyžadovať? Odo mňa?

Od teba?

Moja odpoveď na túto otázku zaberie mnoho strán a nebude celistvá. Viem však, že jej hľadanie je úloha, ktorej sa nevzdám. A cítim, ako sa celým mojím telom rozlieva radosť pri pomyslení na túto prácu.

PRVÁ ČASŤ



GOOD GIRL

POKORNÁ

Na mojej koláži je dospelá žena. Čierne vlasy má hladko začesané a na krku má krátky perlový náhrdelník. Tvár má akoby ovinutú šatkou, vidieť len oči: sú rozšírené, hľadajú priamo na mňa, vidím v nich strach a zvýšenú pozornosť. Na obrázok som prilepila nápis „GOOD GIRL“ vytrhnutý z reklamy na parfum. To dobré dievča sa na mňa neprestáva pozerat' a ja sa nemôžem prestať pozerat' na ňu.

Raz som sa zúčastnila seminára WenDo, dvojdňového kurzu, ktorý je kombináciou cvičení sebaobrany, lekcí asertivity a uvažovania o návodoch na ženskost', ktorými sme krmené. Jedným z cvičení bolo doplniť vetu: „Dievča má byť...“ Po-

znáš to. Nemusím ti vysvetľovať. Všetky sme boli naladené na jednu vlnu. To, čo sa dialo v našich domovoch, malo zjavne veľký význam. Mala som šťastie, že rodičia chceli počúvať to, čo som im hovorila. V triede som bola vždy za papuľu a učitelia mi zakaždým vyčítavo a posmešne hovorili, pre mňa nepochopiteľne, že budem právnička, lebo sa zastávam iných. To stačilo na to, aby sa Pokorná nestala mojou hlavnou vnútornou postavou, ale poznám ju. Poznám ťa, Dobré dievča. Viem, že si zrodená zo strachu.

Pokorná sa vo mne objaví, keď vidím na školení predstavenstva zdvihnuté obočie riaditeľa. Keď sa v hlase môjho syna alebo manžela ozve podráždenie a ja cítim, ako mi v žalúdku stúpa napätie. Keď váham, či prijať pozvanie do nejakého programu, hoci viem, že ostatní, ktorí sa ho zúčastnia, váhať nebudú. Je vo mne, keď v rozhovore automaticky vytváram priestor pre cudzie neprijemné pocity, prijímam ich a beriem na seba úlohu prinavrátiť svojmu partnerovi pohodu, pričom zabudnem skontrolovať, ako to cítim ja sama, či na to naozaj mám priestor a čím za to zaplatím. Je to vo mne, keď sa chcem niekomu zapáčiť a zapájam svoju úslužnosť, keď sa pýtam: „Ešte šalát?“ aby som zmenila tému, pretože sa obávam, že medzi sediacimi pri stole dôjde k roztržke. Pokorná bola vo mne, keď som, ako asi každé poľské dievča, zažívala svoju vlastnú verziu #metoo. Keď dnes, ako dospelá žena, nereagujem,

keď ma cudzí chlap nazýva „mačička“. Keď namiesto toho, aby som povedala „vypadni“, poviem len tlmeným hlasom: „Ospravedlňujem sa, dúfam, že to nie je problém, ale mohol by si sa prípadne posunúť o dva milimetre?“ Keď píšem tieto slová, začínam o sebe pochybovať a chcem prestať, pretože neviem, či to, čo píšem, bude niekto čítať.

Pokorná drží nôžky pri sebe, ruky na deke, kontroluje, či jej nepustilo očko na silonkách a pre každý prípad má pri sebe náhradné. Lyžica, nôž, vidlička. Príkazy plní bez reptania. Jej hlas by bol aj tak len šumom z pozadia, nereptaj ženská, neruš ostatných v ich dôležitých aktivitách. Pokorná nikoho zbytočne neobťažuje svojou existenciou. Odprace sa do kuchyne, keď muži diskutujú o vážnych veciach, po špičkách vojde do zasadačky, jej pery potichu vyslovia slovo „prepáčte“ a sadne si k stene. „Nie, nenechajte sa rušiť, ani si ma nevšímajte,“ urobí také gesto, keď niekto ukáže na jej miesto pri stole.

Čej autorite sa podriaďuje? Často to nie je jasné. V živote niektorých žien je postava Vládca jednoznačná, pretože sa napríklad vydali za absolútneho tyrana, ktorý ich zabije pohľadom za nesprávne uložené papuče alebo za neožehlený golier na košeli. Pokorné pod týmto pohľadom šliapu ako hodinky. Skutočnosť, že Vládca nadobudol jasnú, konkrétnu podobu s menom, priezviskom a rodným číslom, vnáša do ich hláv mimoriadne nebezpečný poriadok. On je taký a iný už