

# STEPFORDSKÉ PANICKY 21. STOLETÍ

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Myslím, že už pomalu přicházíme na to, že žádná domnělá dokonalost z nás šťastné holky neudělá. Ale víme už, čím hon za perfektností nahradíme? Nebo jaké jsme doopravdy?

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

**U**míme být mámy, manažerky, velitelky domácnosti, milenky, kamarádky, šéfové i kolegyně. Uklízíme, vaříme, pereme, žehlíme, nakupujeme, staráme se o děti, muže, o rodiče. Dbáme, abychom byly krásné, cvičíme, běháme, sledujeme módní trendy, meditujeme. Vzděláváme se, udržujeme si přehled v kultuře, politice, ekologii. Jsme ozdobami svých mužů i finančně samostatné samice. Cestujeme, vyznáme se v aplikacích, posloucháme podcasty, plníme svá Insta Stories a tykáme si i s WordPressem. Pěstujeme biomrkev, pečeme domácí chleba... Jsme perfektní. Nebo absurdní?

## STROJE NA KLÍČEK

Mám totiž pocit, že jsme se za posledních pár desetiletí zbláznily. Chováme se jako sněhové koule, pořád na sebe nabalujeme další vrstvy: povinností, dovedností, o nichž se domníváme, že jsou nepostradatelné, vrstvy výzev, cílů, snah. A i když bych se ani omylem nechtěla vrátit do doby, kdy jsme měly jen děti, sporák, valchu a poslouchaly své muže, byla bych ráda, kdybychom si alespoň uvědomily, co s námi ten čas udělal. Ano, bylo nezbytné, abychom během válek pracovaly místo svých mužů. Bylo pochopitelné, že po válkách byl hlad a kdokoli, kdo přinesl domů trochu peněz, byl hrdina. Pak jsme s hippies objevily feminismus, ale co vypadalo jako příslib holčičí svobody, přineslo jen příběhy jeřábnic plnicích cíle na 110 %, gender studies, skleněné stropy a bzukot včelích královen. Konec 20. století nám dupnul na krk v nárocích na holčičí krásu, zavelel zastavit stárnutí a taky řekl, že když pořád nemáme rovné platy, můžeme podnikat. K tomu ta revoluce v technologiích, s níž se snažíme držet krok... A co tu máme teď? Davy stepfordských paniček, které už ani nevědí, čím jsou. Vědí jen to, že pořád je v čem se zdokonalovat, žijí s tím, že co není perfektní, neexistuje... No jo, ale co když už toho máte dost? Co když jednoho rána vstanete a do té honby za perfektností nemůžete nastoupit, protože už z pouhé představy je vám špatně?

## ZAPOMENUTÉ CESTY K SOBĚ

Tohle nedávno zažila moje kamarádka. Krásná a úspěšná marketačka, která po obou porodech naskočila okamžitě do práce. Po 12 letech prostě jednoho dne přestala mít energii táhnout vztah, domácnost, domácí rozpočet, dělat radost mámě, řešit (finanční) průšvihy svého muže nebo vyhovět ve všem svým dětem... Stále častěji se budila s pocitem, že se zadusí, pokud z toho života plného předstírání nevystoupí. Jasně, proč byla tak blbá, že do něj vůbec vstoupila, že jo? Ehm, a proč to děláte vy? Jsme k tomu vychovávané, být hodné holky a o sebe se starat až v poslední řadě. „Ale také je tu vrozená soutěživost, roli hraje osobnostní typologie (někdo je perfekcionista), je tu strach ze selhání (z evolučního hlediska znamenalo ohrožení na životě), a my jsme to všechno dovedly ad absurdum. Hlavně tím, jak už žijeme několik generací ve srovnávání se s ostatními,“ říká k tomu koučka a mentorka Jitka Ševčíková ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)).

**Co když jednoho rána vstanete a do té honby za perfektností nemůžete nastoupit, protože už z pouhé představy je vám špatně?**

## VÝBUCH SOPKY

Ale právě proto, že v tom žijeme už tak dlouho generačně a také si každá jednotlivě nasazujeme spoustu masek, nedokážeme ze stepfordského nastavení většinou vystoupit včas. Bez přepracování. Bez vyhoření. Bez depresí. Bez rozvodů s těmi, s nimiž jsme do vztahů vstoupily „zamaskované od hlavy po paty“ a kteří obvykle jen s velkou nevolí přihlížejí odkládání těch masek. Právě jako v případě té mé kamarádky: pro jejího muže je přijatelnější představa, že se ona bude dál přetvařovat, než to, aby se mu rozpadlo, co zná. Ale když to v nás dlouho klokotá, karambol prostě přijde. Mohutný jako výbuch sopky. Pokud totiž ignorujeme roky předcházejících seizmických záchvěvů (opakuující se a stupňující se nepříjemné pocity), už nemáme možnost kosmetických, postupných změn (jako že si zase najdeme čas na knížky), ale jsme spíš před kompletní rekonstrukcí.

## NIC NENÍ ČERNOBÍLÉ, ANI VY...

Ta rekonstrukce přinese otázky. Kdo vlastně jsem? Co chci? Co jsem dělala z přesvědčení, co z donucení?

**DOVOLTE SI BÝT  
NĚKDY JEN SAMA  
SEBOU: PLAKAT  
PŘED MANŽELEM,  
KŘIČET NA DÍTĚ,  
BÝT UNAVENÁ...  
PAK DOKÁŽETE  
BÝT SAMA ZA SEBE  
I V INTERAKCI  
S DRUHÝMI.**



A čím víc se budete ptát, tím lépe pro vás. Odpovědi vás nasměrují, třebaže nikdo neříká, že nakonec bude snadné jít tím nově objevujícím se směrem. Často se stává, že se přehoupneme z extrému do extrému, z kostýmkové ženy s bourákem do holky v teplácích, která jde na samotu dojit kozy. Nic proti kozám! Ale... není to taky jen přetvářka? Že najednou nepotřebujete vůbec nic ze světa úspěchu a na to, co jste opustila, se

**KDYŽ SE ZAČNETE MĚNIT,  
MŮŽETE VE SVÉM OKOLÍ  
VYVOLAT NEVOLI...**

začnete dívat spatra? Nic není černobílé, ani vy. „Jednou jsem v kšiltovce a nenalíčená potkala knihovnici z naší vesnice. Pozdravila jsem ji a ona vytřeštila oči: Já vás znám jako tu extravagantní dámu v klobouku! Rozesmálo mě to. Často chodím a jezdím na kole po vsi nenalíčená, v legínách, a když mě pak lidi vidí v televizi po hodině v maskérně, mají pocit, že je to nějaká cizí ženská. Ale je skvělé uvědomit si, že i tohle jsem já. A v obou (i dalších) polaritách je mi dobře,“ říká Jitka Ševčíková a dodává, že vlastně nemusíme volit „buď, anebo“. Ale cestu k „odmaskování“ vidí jinak: „Dovolte si být někdy jen sama sebou: plakat před manželem, křičet na dítě, zamračit se na sousedku, být unavená, vyrazit bez cíle do lesa... Pak už zvládnete být sama

### SKUTEČNÉ USPOKOJENÍ

Abych byla fér, je blbost si myslet, že všechny úspěšné, kostýmkové, známé nebo o úspěch usilující ženy jsou „chudinky“, které ještě neprozřely a nepochopily, že ta honba za dokonalostí k ničemu není. Protože jsou samozřejmě ženy, které to doopravdy baví a naplňuje. „Člověk, který vkládá svou energii do jedné oblasti, má často jediný preferovaný ‚projekt‘ – sebe a svůj obraz, případně obraz dokonalé rodiny, domácnosti, manželství... Ale je to jejich příběh, nám to nepřísluší hodnotit. Když směřujeme do opačného extrému a začneme se nad to povznášet, případně vymezovat vůči naprosté dokonalosti a říkat: já TAKOVÁ nejsem, mám jiné hodnoty, tak to napovídá, že nás to dráždí. Že zdaleka nejsme tak v pohodě, jak děláme,“ nebere si servítky Jitka Ševčíková. A už vůbec není podle ní potřeba ženy toužící po metě dokonalosti litovat: „Emoce lítosti je trochu zrádná. Nám, kteří litujeme, bere energii a pomyslně nás staví do role ‚nad‘... Chcete se vyvyšovat, že ona ‚chudák‘ uhoněná vše (ne)stíhá a vy jste v pohodě?“ Nejlepší je prostě „být a nechat být“. Stačí to třeba jen pozorovat.

za sebe i v interakci s druhými. S kolegy, dětmi, rodiči, partnerem, kámoškou.“

#### RIZIKO VNĚJŠÍHO NEPŘIJETÍ?

Pochopitelně, podobně jako u mé kamarádky, když se začnete měnit, může to vyvolat značnou nevoli, zvlášť ve vztahu s partnerem, který si zvykl, že nejste nic jiného než dokonalá. „Pokud proběhl výběr partnera v póze stepfordské paničky, bude se mu snižovaná laťka těžko akceptovat. Zažijete-li vás na horách špinavou, unavenou, zoufalou, hysterickou už v době, kdy spolu ještě nebudete mít děti, majetek a řůru ‚póza zážitků‘, ví, že si jako partáka pro život nebere paní dokonalou, ale lidskou bytost, která občas kecá, přehání, řve a vzteká se, doufá i zoufá,“ vysvětluje koučka s tím, že masky se odkládají zvlášť těžko, když je máme nasazené či nasazované od dětství. „Pokud rodiče podmiňovali lásku (když budeš nosit samé jedničky,

nebudeš zlobit, budeš rychlá, soutěživá...), zdá se to až nemožné. Ale přestože jsme všichni kdysi byli dětmi, teď jsme dospělí, zralí, svobodní,“ zdůrazňuje Jitka Ševčíková. Tak to nevzdávejte!

#### JSTE POŘÁD JEŠTĚ SOPKA PŘED VÝBUCEM? JEDNEJTE!

„Jsem zastáncem prevence. Jakmile se začíná něco chvět, zajímá mě, co se děje. Seizmologové také sledují záchvěvy, hledají únikové cesty, mají krizové plány. Stejně postupují i já. A doporučuji: kladte si otázky, odpověďte si na ně, komunikujte se svými blízkými. Inspit je pro takové situace knížka Simona Sinka *Začněte s PROČ*. Tak začněte s PROČ!“ radí koučka.

P. S.: Svou šestiletou dceru už teď učím, že nemusí být perfektní. A je to jedna z vůbec největších výzev mateřství, protože ona miluje dokonalost. Přesto věřím, že se to už mění, že ten proces už začal. Nejen vzpourami a odchody z prací, které nás nebaví, nebo rozlukami s partnery, kteří nás dusí. Třeba na sociálních

sítích frčí fotky bez make-upu, a jak sociálním sítím nefandím, tohle se mi líbí. Začínají být in šediny, přirozený look, osobitost a fakt, že nejdete s davem. Nedávno se objevily kampaně bojující i za to, aby se do obchodů dostala „ugly“ zelenina a ovoce. Mízí „překrásná unifikovanost“. Ani modelky už nemusí být miss, ale hlavně své a zajímavé. A to jsme přeče všechny. Jen je potřeba věřit, že nám to pro život stačí... ■

inzerce 309992/15

## Amazfit GTS

Připravený zazářit

Elegantní konstrukce z kvalitních materiálů  
12 sportovních režimů  
Až 14 dní výdrž na baterii  
Odolnost vůči vodě 5 ATM



xiaomi-czech.cz