

## Pověstná „poslední kapka“...

*Umíte odcházet ze vztahů, aniž byste si nechala ubližovat? Dokážete prásknout dveřmi v práci, když vás nedoceňují? Nebo se dlouhodobě okrádáte o radost ze života a tak jako většina lidí čekáte na to, až si dost „natlučete“, až to bude opravdu citelně bolet, až přijde pověstná poslední kapka?*

Nedávno mi vyrazila dech jedna má známá. Obrovský dřič, ženská, kterou obdivuju pro její energii, neúnavnost. Vede tým lidí a stará se o dobré jméno velkých značek. Je to taková ta „stará škola“, když něco dělá, tak pořádně. Má taky neskutečně pevnou vůli, o níž mně se může jen zdát. Dokázala třeba fantasticky zhubnout, o pět velikostí! Denně sportuje. Je mimořádně akční, stačí jí tři čtyři hodiny spánku, a nepoznáte to na ní. A donedávna jsem si byla jistá, že si hýčká obdiv a respekt úplně všude, kam se podívá. Jenže jednoho dne mi začala odkrývat zákulisí práce, jíž žije a dává jí všechno. Mluvila o mobbingu a diskriminaci uprostřed chlapské firmy. Jako by se nechumelilo. O skleněném stropu, na který pořád naráží. Ale prý se s tím smířila a ani už jí to nepřijde divné. Zmínila se o neustálých přesčasech, které nikdo neocení, ale jsou samozřejmostí. A pak jen tak mimochodem o novém projektu řekla: „...a už jde do tuhého, už zase zvracím v práci!“ Zatmělo se mi před oči a jen jsem se zeptala, proč neodejde. Kdo by chtěl něco takového?! Nota bene ona, člověk s tak neskutečnými kvalitami! Jen si povzdychla a řekla: „Čekám na tu pověstnou poslední kapku!“

## Všichni, nebo jen pár vyvolených?

Hodně o ní od té doby přemýšlím. A taky o sobě v tomto kontextu. Umím odcházet včas a nenechat si masochisticky ubližovat vnitřní nespokojeností, která umí sežrat člověka zaživa? V práci už ano – ale pravda, musela jsem si projít vyhořením, abych se to naučila. Tedy, stejně jako ta má známá jsem potřebovala ne jednu, ale celý kýbl posledních kapek, abych dala přednost sobě před ostatními, uvědomila si, co mi (ne)prospívá a vystoupila z toho. A taky si říkám, jestli to tak mají všichni. „*To nevím, ale i já to znám: z dětství, dospívání i období zralosti,*“ přiznává také koučka, mentorka a lektorka emoční inteligence, Jitka Ševčíková ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)), a pokračuje: „*Občas se mi i teď stane, že například až třetí zrušený seminář v krátkém termínu před datem realizace je poslední kapka, kdy rozvážu s klientem spolupráci. Snažím se z toho poučit, aby do budoucna k obdobné situaci nedocházelo, abych nemusela čekat na poslední reálnou kapku, když už při sepisování smlouvy mi moje intuice tiše hlásila, že tohle bude problematický klient.*“ Ale proč?

## Teorie důvodů

1. Jako první mě napadá, že to klidně může být **nastavení z doby, kdy nás vychovávali** a vtloukli nám do hlavy, že je normální „nevidět“ sebe, dělat radost ostatním a snažit se plnit jim i přání, která nikdy nevyslovili – což logicky často vede k přemáhání se i v situacích, které vnitřně nesnášíme. Cítím v tom špatně nastavené hranice i nedostatek umění říkat NE, neschopnost dát sebe na první místo a mít se ráda. A možná i trošku potřebu se „sebeobětovat“.
2. Když se na to ale podíváte z jiného úhlu, může to být taky docela klidně jen „**výmluva**“. Znáte to, když máte vystoupit z komfortní zóny, člověk si hned najde milion důvodů, proč to nejde. A i odchod z práce, kde zvracíte, je pořádný výstup z komfortní zóny, máte v sobě totiž mylný pocit „tady to aspoň znám, bůhví, co by mě čekalo jinde“ a konejšíte se, že to bude lepší, i když už máte milionkrát opakující se zkušenost, že nikoliv. Je to vlastně taková dětská a pohodlnoučká, zvrácená neochota vzít svůj život do vlastních rukou bez ohledu na to, jak se to momentálně zdá těžké.
3. A dost možná, že tyhle „poslední kapky“ fungují jako takový všeobecný **záchranný mechanismus**, který sílí, sílí a sílí do chvíle, kdy už je nám tak, že opravdu musíme z dané situace, místa, vztahu... odejít, a tím se někdy doslova zachráníme před mnohem horší zkušeností, zklamáním nebo ztrátou. „*Když ale budeme brát poslední kapky jako „záchranné brzdy*“, když k nim necháme situaci dojít, svědčí to zároveň o tom, že jsme nebyli vědomí

*v průběhu té jízdy a nepřibržďovali jsme, nezastavovali, nedělali pauzy a bezhlavě to nechali rozjet,*“ doplňuje koučka. Tedy, můžeme své čekání na poslední kapku – pokud si tedy uvědomujeme, že na ni právě čekáme – brát jako výzvu k navázání většímu kontaktu se sebou samými. Nebo k obnově takového kontaktu. I když se totiž známe, jsme na sebe napojení, život a povinnosti nás prostě někdy semelou a na větší či menší chvílku od nás samých odkloní. A pak je tu tak poslední kapka, která nás zase vrací k sobě a říká „hej, tohle fakt nemusíš, přece víš, že je to blbě, a víš to už dlouho“.

4. A úplně nejvíc pravděpodobné podle mě je, že se výše uvedené **důvody nejružnějším způsobem kombinují a prolínají** – v závislosti na konkrétní situaci i míře její závažnosti.

### **Na křižovatce...**

Tak jako tak, v tu chvíli, do které jedna za druhou přibývají poslední kapky, vnímám obrovskou příležitost k tomu překročit svůj stín, udělat „konečně správné rozhodnutí“, být k sobě hodná, respektovat se, změnit nějak dosud nefunkční vzorec chování... Jenže ne vždycky k tomu najdeme odhodlání, ne vždycky ten důležitý krok uděláme. Co rozhoduje o tom, jak na poslední kapku zareagujeme? *„Rozdělila bych to na dvojí typ reakcí. Mohou to být reakce instinktivní – k těm patří útok, útek, paralýza (dělám mrtvého brouka) nebo se přidám k většině (pudová reakce ochránit se stádem, přežít v tlupě). A pak reakce kultivované, kdy už je tam nějaký rozmysl, strategie a úvaha, propojení logického myšlení s emocemi. A to jsou: vědomý ústup, připravená konfrontace, záměrně neudělám nic (vyčkávám) nebo vyjednávám a argumentuji. Zde je již třeba opravdu kultivovaně své emoce krotit a vědomě, přiměřeně konat. To je velmi zralá reakce, ta nejzralejší je nenechat to dojít k poslední kapce. Říká se totiž mimochodem, že jednou je nic, dvakrát je zvyk,*“ vysvětluje Jitka Ševčíková. A kdo by s ní nesouhlasil. Vyhnout se vnitřnímu trápení, včas ho ukončit nebo vůbec nedovolit... Jasně že tak to chci! Ale jak?

### **Preventivní ošetření**

První krok je už vůbec jen to, že připustíte, že na žádnou poslední kapku čekat nemusíte. Nemusíte nikomu nic trpět, nemusíte se obětovat, ale... ani se už nesmíte na poslední kapku vymlouvat a přijmout fakt, že se vydáte z komfortní zóny ven. *„Já jsem rozhodně zastáncem prevence. Už nečekám na poslední kapky. Komfortní zónu opouštím záměrně, denně, v rámci tréninku, abych si uvědomovala, že můj pohár se naplňuje nebo naopak vyprazdňuje, tedy moje energie stoupá nebo klesá, případně je v nějaké stabilní poloze. Protože vystoupit „důstojně“ ze stínu nás stojí mnoho energie a odvahy a při posledních kapkách to většinou s důstojností moc neřešíme. Říká se tomu emoční přestřelení. Skamaradte se se svými stíny, mějte pomyslné baterky, abyste v čase zazdrojování prošmejdili všechny stinné kouty a dobře se zorientovali,*“ naviguje vás koučka s tím, že když se zorientujete sami v sobě, přestanete se tolik bát. Co známe a pojmenujeme, už nás zkrátka neděsí. A také je tu celkem velká jistota, že když se jednou vyhnete poslední kapce, příště už to bude snazší, a pak zase snazší a zase... až už se do žádného stadia „poslední kapky“ dostávat nebudete. *„Říká se, že jen hlupák dvakrát opakuje svoji chybu. Tedy pokud se dost nepoučíte, život je moudrý, nabídne vám další reparát, zpravidla horší, silnější, závažnější. Ať už jde o nemoce, vztah, nezvládnutí konfliktu a podobně. Kdo čeká na poslední kapky, je zoufalý člověk neschopný problémy řešit včas. Na NEZVRATNÝ osud moc nevěřím, cítím, že jsem do určité (velké) míry tvůrce své reality a podle toho konám,*“ nebere si koučka žádné servítky. Ale ono je to potřeba, podívat se pravdě do očí zpříma a konečně dospět, no ne?

### **Právo na radost, štěstí a spokojenost**

Za preventivní vyhýbání se poslední kapce pak můžete získat velkorysou odměnu: zesílí vaše vědomí vlastní sebehodnoty, sebelásky. Přestanete se krčit „před nezvratným osudem“ a jakoby se narovnáte. A v životě se najednou místo smutku a bolesti objeví logicky spousta energie i prostor pro radost a pocity spokojenosti. To ale předpokládá mimo jiné to, že to právě nenecháte zajít moc

daleko, že se nenecháte posledními kapkami ubít a zachováte se pokud možno preventivně – jako jsme popsaly s Jitkou Ševčíkovou výše. „*Jako v pohádce: ten, který si vybírá tu trnitou, nejméně prošlapanou cestu, bývá zpravidla nejvíce odměněn, nabyde nejvíc zkušeností. Ale my mnohdy na těch cestách už krvácíme z posledních sil a poslední kapka (rána) nás dorazí. Tedy je to o hlídání si hladiny energie. Pokud jsem vyčerpaný, unavený, zoufalý, frustrovaný, je potřeba se na cestě zastavit, vyhodnotit milníky, dát si nějaké hranice, případně hledat jinou cestu. Masochisticky se prodírat trním, na jehož konci bude propast do pekel, nedává smysl,*“ je si jistá odbornice. Která cesta tedy bude podle ní správná? „*Já hledám ukazatele. Poslouchám svůj rozum i intuici, hledám ukazatele, mám svůj vnitřní kompas (emoce), snažím se mít i nějakou mapu (informace, knihy, znalosti, zkušenosti, inspirace) a potom do své GPS (mozku) zadávám správná data. K cíli je možné dostat se mnoha cestami, a tu svou cestu si vybíráme my, pokud s sebou nechceme nechat vláčet.*“

### **BOX: Nejste obětí osudu, ale tvůrce svého života**

Nenechat se vláčet? Vzít svůj život do vlastních rukou? Vykašlat se na poslední kapky? Základem je: „*...být si sám sebe vědom: jak se cítím, kde to cítím? Co to se mnou dělá? Už mnohokrát jsme se bavili o tom, že emoce jsou kompas v nás. Naučme se ho konečně používat,*“ připomíná Jitka Ševčíková, která vám vzkazuje: „*Buďte tvůrci, ne oběti. Vědomě svůj život tvořit chce mnoho odvahy, vůle sebedisciplíny, motivace, všechna ta slovíčka, která se na nás hrnou neustále a ze všech stran. A ani já vám nic lepšího neporadím. Pomohou vám nicméně brát život s lehkostí, protože brát život s lehkostí znamená ovlivnit to, co ovlivnit mohu, vykašlat se na to, co ovlivnit nemohu, nebo to prostě přijmout a umět včas rozlišit, co spadá do sféry mého vlivu a co jen do zóny mého zájmu a kde už buším na zavřené dveře. Nečekejte na poslední kapky. A s těmi kapkami, co už ve své energetické nádrži máte, hospodařte. Život může být krásný, i přes to, že je náročný, dynamický, nevyzpytatelný. Přesto je objevný a obohacující.*“

### **BOX: I docela malé „poslední kapky“**

Princip poslední kapky ale známe i z mnohem menších a mnohem častěji se opakujících, drobných, ba každodenních situací, které pak podle Jitky Ševčíkové přímo souvisí s tím, kolik máme momentálně energie. To jsou ty dny, kdy je třeba od rána všechno náročnější než obvykle, děti víc zlobí, v práci s černým prádlem zapomenete papírový kapesník, kámoška vám zruší kafe... Pak stačí maličkost, a bouchnete. „*Jeden můj klient startuje „z nuly na sto“ do tří vteřin, protože už je dlouhodobě vyčerpaný, nemá dostatek energie na to, aby řešil věci nebo regulaci svých emocí včas, a pak poslední kapkou může být jen prudší zabrzdění auta před ním na křižovatce či neuklizená kuchyňská linka doma. Jeho energetický deficit způsobí zbytečný cholerický výstup s dětmi, výpověď v práci a opravdovou hlubokou hádku s manželkou,*“ ukazuje další tvář „poslední kapky“ Jitka Ševčíková koučka. A tuhle známe, myslím, opravdu úplně všichni. Tedy, princip poslední kapky nemusí přicházet jen ve fatálních situacích, které rozhodují o dalším běhu celého našeho života. Ale i v každodennostech.