

## Mějte se ráda, ale...

„Mějte se ráda taková, jaká jste!“

„Uvědomte si, že jste úžasná bytost!“

„Přestaňte se podceňovat.“

„Mějte sebevědomí!“

„Jste hvězda, chovejte se podle toho.“

„Milujte sebe samu i se svými nedostatky!“

Ani nevím, kolikrát jsem v různých časopisech četla tyhle rady. A málem už bych jim, já naivka, uvěřila. Jenže pak jsem otočila na další stránku. A tam jsem našla návod na to, jak mít ploché břicho. Anebo přesnou mapu, kde všude se máte nechat depilovat laserem, aby tam už nikdy nic nevyrostlo. Anebo seznam módních novinek v celkové hodnotě zhruba mého ročního výdělku, které si údajně musíte pořídit, jinak budete totálně out. Anebo přesný postup, co dělat, abyste neměla zašedlou pleť a nevypadala staře a ztrhaně. Jenže s dodržováním toho režimu musíte začít v osmnácti, jinak je pozdě. Anebo dietu, která způsobí, že budete plná energie. Jenže jsem neměla dost energie na to, abych si každý den do práce připravovala grilovaného lososa s kouskem avokáda a dvěma lžícemi bulguru. Anebo návod, jak zazářit na večírku, udělat oslnivou kariéru, překvapit muže svého života neotřelými sexuálními nápady.

Zkrátka, pochopila jsem, že věta „Mějte se ráda taková, jaká jste“, kterou tak často slycháme, ve skutečnosti

není celá. Když ji dokončíte, zní asi takhle: „Mějte se ráda taková, jaká jste, ale teprve až budete hubená jako tahle modelka na fotce, depilovaná všude, kde to jenom jde, až se zbavíte ztvrdlé kůže na patách, budete šéfkou vlastní superúspěšné firmy a s milujícím mužem budete vychovávat dvě neuvěřitelně krásné a nadané děti. A pozor, tím to nekončí! K tomu všemu musíte být v duševní harmonii, každý den půl hodiny meditovat a radovat se z každého přítomného okamžiku.“

Uf. Není divu, že průměrná žena se podle jednoho výzkumu kritizuje osmkrát denně. Nejčastěji po ránu před zrcadlem nebo v převlékacích kabinkách v obchodě.

Tak jsem zjistila, že mít se ráda taková, jaká jste, je pěkná fuška. Připomnělo mi to branný závod Partyzánský samopal, kterého jsme se povinně účastnili ve čtvrté třídě. Museli jsme uběhnout několik kilometrů a na jednotlivých stanovištích během cesty plnit nejrůznější úkoly: střílet ze vzduchovky na terč, házet granátem do dálky, předvést masáž srdce a odpovídat na otázky typu „Jak se zachovat při radiačním poplachu?“. Hrál se na čas i na body. Jenže tenkrát se hrálo jenom o diplom s obrázkem partyzána, který běží skal a stepí divočinou, hladový a roztrhán. V závodě, který vypisují tyhle časopisy, si já sama připadám jako ten partyzán. Akorát že, na rozdíl od něj, běžím skal a stepí divočinou v lodičkách, které mě tlačí, s nákupem v jedné ruce a s taškou na notebook v druhé.

Teď bych mohla říct, že jsem tedy přestala věřit návodům z časopisů, a všechno se změnilo. Začala jsem se mít ráda taková, jaká doopravdy jsem, přestala jsem nosit ty tlačivé boty a od té chvíle s radostí kráčím ke světlým zítřkům.

Jenže nic takového se nestalo. Ten hlas, který mi říká „Můžeš se mít ráda taková, jaká jsi, ale teprve až budeš úplně jiná, než jsi teď“, totiž není v žádném časopisu, je v mojí hlavě. A neustále mě přesvědčuje o tom, že když nasbírám ve všech disciplínách svého soukromého Partyzánského samopalů maximum bodů, tak konečně začne ten nový, úžasný život, ve kterém nikdy nebudu ve stresu, nikdy si nebudu připadat osamělá, nikdy nebudu nikomu závidět a nikdy se nebudu ničeho bát.

Dlouho jsem tomu hlasu, té své osobní pionýrské vedoucí, s důvěrou naslouchala. Říkejme jí třeba Hilda. Takže, věřila jsem Hildě každé slovo, když mi říkala:

„No tohle snad nemyslíš vážně!“

„Podívej se na sebe!“

„Fakt si myslíš, že takhle budeš někoho zajímat?“

„Ty to teda vedeš.“

„Už zase?!“

Byla jsem přesvědčená, že když nebudu Hildu poslouchat, skončím špatně. (Ostatně, to je taky její oblíbená hláška: „Kde bys beze mě byla?“) Věřila jsem, že bez ní bych se celé dny jenom povalovala na gauči, koukala na televizi anebo postávala před ledničkou. Kdyby mě k tomu Hilda nedokopala, nešla bych ani do práce, natož abych si zacvičila nebo zalila kytky. Protože Hilda je z nás dvou jediná, která má rozum a která to se mnou myslí dobře. Zatímco já jsem líná, nedisciplinovaná a málo cílevědomá. Pod jejím vedením jsem vymyslela spoustu plánů, jak se zlepšit. Jak se převychovat, abych nebyla tak hrozná. A občas mě Hilda i za něco pochválila, ale nikdy to nebylo nadlouho. A vždycky přitom šlo o to, že musím svoje skutečné já nějak přeprat, ukáznit, postavit do latě, aby Hilda byla spokojená.

Hilda mi říkala i jiné věci, jako například:

„Měla bys myslet víc pozitivně.“

„Měla by ses pořád cítit šťastná.“

„Měla by ses radovat z každého okamžiku.“

Ale nějak mi to nepomáhalo, abych se opravdu cítila šťastnější, pozitivnější a radostnější. Naopak: vyvolávalo to ve mně výčitky svědomí proto, že taková v každém okamžiku nejsem.

Až jednou mě napadlo zamyslet se nad tím, jak ta Hilda vlastně vypadá. A zjistila jsem, že ji vidím asi takhle: Blondýna s dokonale narovnanými vlasy. Má na sobě nažehlenou bílou košili, zapnutou až ke krku, a samozřejmě si ji nikdy nepokecá kafem, natož kečupem. Pořád má trochu našťavaně stisknuté rty, jak se pohoršuje nad mými poklesky. Má dlouhé nehty s francouzskou manikúrou. A pichlavé oči blízko u sebe.

Chtěla bych vypadat jako Hilda? Ne. Chtěla bych se jí co nejvíc podobat? No, ani náhodou. Proč ji tedy pořád tak poslouchám?

Už jen to, že jsem si ji představila, mi pomohlo, abych jí přestala stoprocentně věřit.

Nebudu vám tvrdit, že od té doby se mi podařilo Hildu ze své hlavy stoprocentně vyhnat. I tuhle knihu jsem částečně psala pod jejím dohledem. Když jsem si v deset večer v kuchyni nalila skleničku vína a zírala z okna, místo abych psala, Hilda si sedla k mému počítači, pročítala poslední rozepsanou kapitolu, houpala nohou v lakované lodičce a říkala: „Zase se flákáš. A podívej se na tohle. Vážně si myslíš, že to bude někoho zajímat?“ Přece jen se mi ale podařilo Hildu alespoň částečně zkrotit, zbavit její všemocnosti. Pochopila jsem totiž, že nemá vždycky pravdu.

Nejspíš asi nikdy nepovedu ten dokonalý, báječný život, který pro mě Hilda naplánovala: život, ve kterém si

už nikdy nebudu připadat tlustá, už nikdy nebudu před odchodem do práce hledat v koši na špinavé prádlo jediné neděravé silonky, už nikdy nebudu ječet na svoje děti a bát se finančního úřadu. Tohle všechno se mi nejspíš ještě někdy stane. Ale taky mě nejspíš potkají různé malé radosti, nečekaná setkání, drobné úspěchy, nad kterými by Hilda ohrnula nos a nepřidělila by mi za ně žádné body. Můžu zkrátka vést život, který není dokonalý, ale je dobrý tak akorát.

Takhle kniha je tedy plná mých průšvihů, selhání, trapných situací a nelichotivých srovnání. Ale taky těch momentů, kdy jsem dokázala Hildě říct „Promiň, teď na tebe fakt nemám čas“ a být dobrá ne podle ní, ale podle sebe. Prostě být dobrá tak akorát.