

SÍLA ženské SÍLY

Není vidět a často se o ní nemluví. Vnitřní síla nás žen zůstává skrytá za každodenností. Je to schopnost nést zodpovědnost, překonávat překážky, dokázat se znovu odrazit ode dna a zároveň si uchovat citlivost a laskavost. Následující příběhy jsou toho důkazem.

TEXT: KATEŘINA OSIČKOVÁ



Akce Yellow Ribbon Run se účastní i děti vězněných rodičů. Jejich patronkou je moderátorka Bára Černošková.



Veronika díky Yellow Ribbon upozorňuje na potřebu druhých šancí pro lidi s trestní minulostí.

Pro ženy ve vězení jsou velkou motivací k nápravě jejich dětí.

Veronika Fribová, ředitelka Žluté stužky, komunity zaměřené na problematiku lidí s trestní minulostí

V příbězích mnoha odsouzených žen se opakuje motiv, který může být pro lidi zvenčí překvapivý: vězení pro ně představuje určité „vysvobození“ z kolotoče trestné činnosti a často také závislosti na drogách. Ženská síla se v tomto případě projevuje v silném rozhodnutí a motivaci začít znovu. Pobyt ve vězení je náročný a bolestný, ale také může znamenat první moment, kdy ženy udělají pomyslnou tlustou čáru za dosavadním životem a začnou přemýšlet jinak. V ochotě podívat se pravdivě na vlastní minulost a připustit si potřebu změny ale zkouška zdaleka nekončí. Po propuštění přichází druhá, často ještě těžší fáze. V jednom videodokumentu o ženách ve vězení zaznělo: „Přeji si, aby mi děti odpustily.“ Myslím, že by se většina z nich shodla, že potom, co prožijí stesky a výčitky ze svého chování, zůstává právě toto přání. To bývá jedna z nejtěžších částí trestu. Nejde jen o fyzickou nepřítomnost, trápí je i obavy, jak se jejich dětem daří, prožívají bolest z toho, že nemohou být s nimi. Silné je také vědomí, že jejich nepřítomnost dopadá na celou rodinu. Samotný odchod z vězení bývá velmi náročný – ženy tam fungovaly za přísného dozoru a najednou jsou odkázány opět jen samy na sebe. Přichází úleva a naděje na nový začátek, ale i velká nejistota a tlak. Stojí před realitou, kterou musejí znovu zvládnout, často ale bez stabilního zázemí, s dluhy, s přerušovanými vztahy a někdy i s nálepkou trestní minulosti, která jim řadu věcí komplikuje. Mě v této souvislosti napadá příběh paní, která ačkoli sama s trestní minulostí, se dostala do situace, kdy bylo nutné postarat se o vnoučeka v batolecím věku. Paní D. byla odsouzena za podvod. Do dluhů se dostala tak, že „přebíjela dluh dluhem“ a ztratila kontrolu nad situací. Během výkonu trestu však onemocněla rakovinou a po léčbě požádala o podmíněčné propuštění, kterému soud vyhověl. Začínala úplně od nuly, bez domova, s rozpadem manželství i vztahů s dětmi. Zásadní zlom přišel ve chvíli, kdy se dozvěděla, že její dcera čeká dítě, ale kvůli závislosti se o ně nedokáže postarat. Paní D. proto požádala o svěření vnoučka do péče. Po roce jí byl svěřen. Dnes žije skromně, ale společně, a právě péče o malého vnoučka je pro ni největší motivací zůstat na nové životní cestě. Paradoxní je, že rodina a touha ji finančně zabezpečit se v příbězích žen objevuje často jako důvod, proč se do vězení dostaly. Nyní dokončujeme knihu zakladatelky našeho spolku Žlutá stužka

Gabriely Slovákové s názvem Kriminálnice: Příběhy o vině, trestu a druhých šancích. Ve Žluté stužce je pak náš hlavní projekt Yellow Ribbon Run, kde se scházejí lidé ze státních institucí, neziskovek a firem s lidmi s trestní minulostí. Běžíme 11. června v oboře Hvězda v Praze. Přidejte se!

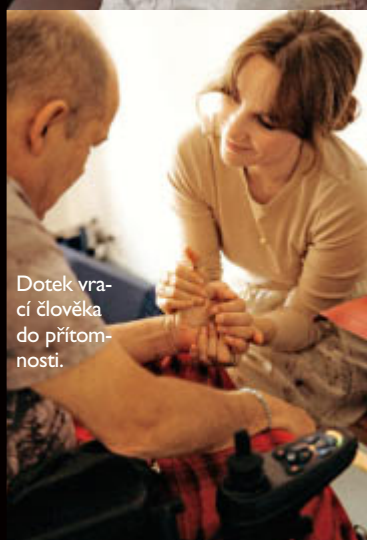
“

” **Michaela Matejčiková**, zakladatelka
Skin Rituals – Akademie Vědomého doteku VDOT®,
ředitelka neziskové organizace – projektu Babičky

Vše začalo asi v období, kdy jsme ze světa vyprovázeli našeho dědu – tehdy jsem se úplně poprvé tvářil v tvář setkala s pocitem, že dotek je jediným a často i posledním komunikačním kanálem, který jsem se svým dědou měla. A to mě dovedlo k myšlence založit projekt Babičky. Uvědomila jsem si, že dotek často chybí právě tam, kde je nejvíc potřeba, a rozhodla jsem se ho „donést“ k lidem, kde je blízkosti tak málo. Po prvních návštěvách domovů seniorů a pečovatelských domů, kde jsem slyšela moudré příběhy starých lidí, zažila mnoho smíchu i dojetí, jsem si uvědomila, že v tom nemohu a nechci být sama. Stejně jako když jsem před pár lety zakládala Akademii Vědomého doteku VDOT® (výcvik pro somatickou práci s tělem skrze dotek), jsem si byla jistá, že jedinečně společně dokážeme skrze dotek předat mnohem víc, než většina lidí dosud poznala. Proto jsem do projektu pozvala studentky mých výcviků a moje činnost se od návštěv domovů posunula k systematické práci, k organizaci a šíření myšlenky projektu Babičky. Založili jsme neziskovou organizaci a začali tvořit mapu nositelky, které jsou speciálně vyškolené pro práci s dotekem, emocemi a klidem, jezdíme po celé České republice a navštěvujeme domovy seniorů nebo oddělení paliativní péče. To, co přinášíme do prostoru domova, není výkon formou masáže, péče nebo rehabilitace. Nositelky přinášejí do pokojů primárně pocit klidu, přítomnosti a blízkosti. Je to čas, kdy lidé nejsou sami, jsou vyslechnuti a přijati se všemi emocemi, které cítí a mohou je vyjádřit. Skrze dotek pak přichází uvolnění, klid a zlepšení psychického stavu klienta. Největší síla projektu je asi v jeho lidskosti. Umíme vnímat vnitřní svět seniora a ve velmi krátkém čase přinést pocit něčeho tak přirozeného a jednoduchého, jako je blízkost, naslouchání a pocit přijetí. Vědomý dotek dává tělu pocit bezpečí a často připomíná dotek mateřský. U starých lidí může nahradit slova a u dětí naopak vytvořit základ důvěry. Vědomý dotek dělá dobře našemu nervovému systému, zpomaluje dech a vrací pozornost zpátky do těla. Někdy hledáme v životě zbytečně složité věci, přitom laskavé pohlazení, dlaní na zádech nebo pevné objetí může v dnešním zrychleném světě pomoci se zastavit. To jsem zažila s jednou babičkou v domově, kterou do mého příjezdu nikdo neslyšel mluvit. Má čistá přítomnost, její ruka v mé ruce a upřímný, laskavý pohled do očí ji rozmluvily: vyprávěla mi, jak se jako mladá chtěla učit francouzsky a procestovat tuto zemi. Mezitím se u nás vystřídal celý personál sestřiček, které se na tento dojemný moment chodily dívat. Ať už příště našim babičkám a dědečkům poškrábeme u televize záda, nebo se obejmeme na rozloučenou, naše děti vezmou dotek a péči o druhé za něco tak přirozeného a lidského. Jako žena si tohle přejí svým dětem předat.

Láskyplný dotek a péče o druhého je něco, co bychom my ženy měly předávat z generace na generaci.

Michaela je maminkou dvou dětí, což vnáší do její práce velkou dávku empatie a pochopení.



Dotek vrací člověka do přítomnosti.



Vědomý dotek se díky projektu Babičky stává žádanou službou i ve zdravotnictví.

Ke spokojenému
životu potřebuje
Gabriela pravidelný
kontakt s přírodou.



**Důležité je, aby si ženy
uměly najít prostor samy
pro sebe a nastavily si
vlastní hranice.**

Takhle vypadá
ženský kruh,
v němž
se věnuje
vztahům.



Rodinný
kruh, který
připravila
její čtyřletá
dcera.



Gabriela Smola,
facilitátorka transparentní
kruhové komunikace – Síla duše

Ženskou sílu vnímám jako něco, co má v sobě přirozeně každá žena: není to kvalita, kterou bychom si musely zasloužit nebo vybudovat, ale spíš něco, co si potřebujeme dovolit znovu cítit. V dnešní době zároveň vnímám tlak na to, že ženy mají všechno zvládnout samy. Média (hlavně sociální sítě) i společenská očekávání nás často staví do role, kde se porovnáváme, hodnotíme a snažíme se být dokonalé ve všech směrech. A nezbývá prostor pro nás samotné. Přitom je zásadní součástí ženské síly schopnost být v kontaktu se svými emocemi a vědomě o sebe pečovat. Síla neznamená nutně výkon nebo odolnost, někdy se projevuje právě v jemnosti, vnímavosti a v ochotě dopřát si zastavení: ať už skrze pohyb, dotek, pobyt v přírodě, odpočinek, nebo jiné formy sebezpečí, kdy se s vlastní silou propojíme. Jedním ze zdrojů sebezpečí jsou pak ženské kruhy, jejichž síla spočívá především v prostoru, který samotné ženy společně vytvářejí a kde každá žena může být sama sebou, bez hodnocení, tlaku, nevyžádaných rad. Atmosféra přijetí je léčivá.

Žena zde může říct cokoliv, co ji tíží nebo trápí, a setká se s respektem, pozorností a pochopením. Základem ženských kruhů je bezpečí, důvěra a autenticita. Učí nás sdílet ze srdce a naslouchat ze srdce, stejně tak je v pořádku být v tichu, pokud sdílet nechci, být jen přítomná, naslouchat a vnímat. V této jednoduchosti a opravdovosti se často rodí hluboké uvědomění, úleva a pocit sounáležitosti. Je důležité si uvědomit, že žena nemusí být silná za všech okolností. Skutečná síla se projevuje ve chvíli, kdy si žena dovolí říct o pomoc, naslouchá svým potřebám a nepotlačuje je. Síla ženy je o hlubokém kontaktu se sebou a o respektu k vlastním hranicím. Pokud žena dlouhodobě nemá ve svém okolí nikoho, s kým může bezpečně sdílet, začne se uzavírat, nechává si své prožitky a emoce jen pro sebe a může nabývat pocitu, že je na všechno sama – to vede k pocitu bezmoci, osamění i k přesvědčení, že svět okolo není bezpečný. Jakmile chybí prostor pro sdílení, může se to začít odrážet nejen na psychice, například v podobě úzkostí nebo smutku, ale i na fyzickém zdraví. Vztahy a pocit sounáležitosti jsou tím, co nás v těžkých obdobích drží nad vodou. Ve chvíli, kdy žena vstoupí do prostoru bezpodmínečného přijetí, obrovsky se jí uleví. Cítí totiž, že může být sama sebou, říct cokoliv bez souzení a hodnocení. Dříve bylo běžné, že se ženy setkávaly při každodenních činnostech, sdílely své příběhy, radosti i starosti a právě v tom vznikala pocit sounáležitosti a opory. Dnes nám tento přirozený prostor často chybí, a proto ho znovu vědomě vytváříme. Stojí na základních principech: naslouchání bez hodnocení, přijetí bez podmínek, respekt k prožívání druhého a schopnost být spolu autenticky. Je důležité učit se tyto dovednosti, předávat je dál a vnášet je do každodennosti, aby pocit přijetí a porozumění nebyl výjimečný, ale přirozený.

” Kristýna Chovancová, zakladatelka Nadačního fondu Nina

Dceru Ninu nám vzalo vzácné dětské onemocnění DIPG a v období, kdy jsme zjišťovali, co její diagnóza obnáší, a bylo třeba rozhodovat o tom, jaké možnosti léčby zkusíme využít, mi dávala sílu právě sama Nina. Pro ni jsem zůstávala stát a šla dál, i když jsem měla pocit, že nezvládnou nic. Ale kdo jiný by tady s ní měl být než její máma. Stejně jako mi pak dodávala sílu druhá dcera, když Ninka zemřela. Pro mě tedy děti byly ten hlavní důvod život nevzdat. DIPG je nemoc, u níž je jediná možná léčba radioterapie, která má ale pouze podobu prodloužení a zkvalitnění zbytku života. Operace kvůli umístění nádoru v mozgovém kmeni není možná. Člověk tedy nemá moc z čeho vybírat, v čem najít naději. Manžel je lékař, a uměl tak rychle hledat další informace, věděl, kam a na koho se obrátit. Našel několik experimentálních studií, kterých se naše Ninka mohla účastnit, a i přesto, že jsme si byli vědomi toho, že ani tyto studie neznamenají víc než jen případné prodloužení života, bylo to pro nás tenkrát všechno. Mohli jsme něco zkusit, ne jen čekat na konec. To je pro mě hodně důležité: mít možnost výběru a jen nečekat. Bolest z Ninčiny ztráty mě paralyzovala a občas paralyzuje dodnes, asi nikdy to zcela nezmizí a člověk se s ní musí naučit žít. Je třeba přijít na to, co se životem. A opět je tu ona možnost volby: když už nám do života DIPG vstoupilo, nemůžu to jen tak přejít a žít jako dřív, neumím to. I proto jsme založili Nadační fond Nina, který mi zjednodušuje cestu jít dál. Na jejím začátku jsem si přála vidět nějakou maminku, která tohle také zažila a přežila. Ale neznala jsem takovou. Pokud tedy můžu být pro ostatní rodiče tady nějakým způsobem já a Nadační fond Nina, jsem za to ráda. S nápadem založit nadační fond přišli na začátku naši kamarádi a my jsem jim dodnes vděční. I tenkrát mi dával fond naději: vidět, kolik lidí se semklo, aby nám pomohlo, tu obrovskou vlnu lidství. A to nejde jen tak opustit. Proto se snažíme, aby Nadační fond Nina fungoval, a nikdy to nevzdáme. Každému rodiči ve stejné nebo podobné situaci pomáhá něco jiného, ale možnost vybrat si, jakou cestou půjdete, může mít zásadní význam pro váš život, i když tady děťátko potom již nebude. Je to vědomí, že jste dostali šanci udělat všechno, co se dalo. Jak se víc a víc setkávám s rodiči nevyčísitelně nemocných dětí, vidím, že základem je dobrá a srozumitelná informovanost o diagnóze, nabídka všech možností léčby a v neposlední řadě včasná psychologická podpora. A když se řekne ženská síla, tak vnímám, že ženy jsou děsně statečné bytosti, ani nevíme, co se v nás skrývá. Často teprve až nějaká zásadní a právě tragická událost ukáže, co v nás je. Nejradši bych byla, kdybych svoji sílu vlastně nikdy nemusela poznat a žila svůj život jako dřív, nicméně jsou v životě situace, které změnit již nemůžeme. A proto se teď snažím měnit aspoň to, co můžu. A v tom vidím svoji sílu: v uvědomění si, že můžu.

Někdy až tragická událost ukáže, kolik vnitřní síly v nás ženách skutečně je.

Poslední dovolená, na které byli všichni společně.

Kristýna proměnila vlastní bolestnou zkušenost v podporu rodin.



Nadační fond Nina pořádá každý rok ke Světovému dni boje proti nádorům mozku Kolotoč pro Ninu. Letos se koná 7. června.

