

# Co vlastně chci?

*S blížící se třicítkou často sílí psychické tenze, přicházejí bilancující úvahy a zneklidňující otázky: To je ten dospělý život? Neměl bych už mít trvalý vztah? Co děti? Co hypotéka? Jsem tam, kde jsem si myslel, že ve třiceti budu? Co vlastně doopravdy chci?*

## Paradoxy odkládání dospělosti

Denně máme před sebou obrázky nekonečných možností, na Facebooku na nás vyskakují z profilů našich přátel, na první pohled často úspěšnějších a šťastnějších než my. Které z těchto možností si máme zvolit, aby náš život měl smysl? Zastavení se, zvažování důležitých hodnot, smyslu života a případná změna životního stylu není jednoduchá. Věřím ale, že pokud si na některé otázky sáhneme již takto brzy, může náš zbytek života vypadat kvalitněji, než když před těmito otázkami utíkáme a zastaví nás až přáníčko k narozeninám, kde se neúprosně rýsují vyšší čísla.

Většina nevídaných povinností a nepřjemných úkolů přichází právě proto, že dospělá rozhodnutí odkládáme a nemáme zodpovědnost ve vlastních rukou. Každý problém (a ty v životě přijdou bez ohledu na to, jak moc se budeme dospělosti vyhýbat) se lépe snáší, pokud ho vnímáme jako problém na námi vybrané cestě. Pak je jednodušší v těžkých chvílích vidět smysl. Bilancování na prahu třicítky je minimálně z toho důvodu víc než přínosné.

## Otázky hledající odpovědi

Otázky, které se opakují a na ně nepřicházejí odpovědi, mohou s člověkem zamávat. K těm, před nimiž stojí snad každý mladý dospělý, patří například bydlení. Je hypotéka a splácení domu to, oč mi běží? Nevzdám se uvázáním se k jednomu domu části své svobody? Zvládnu být dalších třicet let stejně tak produktivní jako nyní? Je toto pracovní tempo a směr tím, co doopravdy chci? Chci to takhle dalších třicet let? S touto otázkou se setkávám často zejména u mužů, ale nejenom u nich.

Pro mnohé dívky je třicítkou věkem, kolem něhož si plánovaly první dítě. Ale jak se neúprosně blíží, přestává se o tomto deadlinu mluvit, případně se laťka posunuje směrem k pětácti. Není problém se přesvědčit, že v dnešní době je normální rodit i ve čtyřiceti. Na druhou stranu většina žen si i přes bůhví jaký pokrok v medicíně nebo možná právě díky němu a neúprosným statistikám, uvědomuje, že věk v tomto ohledu není pouze číslem.

Přes racionální úvahy se mnoha ženám nechce měnit zaběhnutý styl života. Cestování, smysluplná práce,

## Pokud se rozhodnete pro bilancování, nabízím i další otázky, které můžete sami sobě položit:

- 1** Jak by měl vypadat můj život, abych za deset let nemusel litovat?
- 2** Existuje něco, co mi brání tento život žít?
- 3** Co můžu udělat pro to, abych se tomuto cíli přiblížil? Co můžu udělat hned?
- 4** Může mi někdo pomoci a jak?
- 5** Jak poznám, že pozitivní změny nastaly?
- 6** Budu pak opravdu spokojenější?
- 7** Je tento cíl opravdu tak důležitý, abych na něj vzpomínal i na smrtelné posteli? (Pokud ano, je vhodné se mu intenzivně věnovat.)
- 8** Jaké drobnosti mohu do svého života přidat, aby se mi žilo lépe, abych byl šťastnější?
- 9** Jakých drobných návyků se chci zbavit? A proč s tím ihned nezačnu?

stabilní finanční příjem. Proč to přerušovat právě nyní, když je to všechno tak dobře rozběhnuté? Přestože se téma často racionalizuje, myslím si, že v pozadí jsou často jiné než pragmatické důvody, které velí mateřství odkládat. Proto vždy v terapii navrhuji podívat se na podstatu změny, kterou žena očekává. Jak si představuje, že bude ta změna vypadat? Proč ji nechce? Čeho se vlastně bojí? Co odkládá? (Nejde přitom jen o dítě, podobně se můžeme dívat na manželství nebo jiné věci, které odkládat lze.)

Čím víc matek kolem sebe mám, tím víc vidím, že „matka“ rozhodně není jednodušší kategorie. Většina žen matkami dříve či později být chce. V zásadě ale nejde o to, kdy děti máme, ale o proces, kterým k tomuto kroku dospíváme. Pokud se jedná o pouhé bezmyšlenkovité posouvání laťky pod již vyprázdněnými hesly o pokroku v medicíně, nejedná se o dospělé rozhodnutí děti mít, nebo nemít. Právě v tomhle přístupu k řešení důležitých životních otázek je problém, ten může být nebezpečný.

Na všechny otázky nemůžeme dostat odpověď hned teď. Nespěchejme na sebe. Možná se k nim budeme v životě ještě vracet. Ale kvůli tomu se nemusíme bát být dospělí.



### AUTORKA

**Tereza Baltag**

Psycholožka a psychoterapeutka působící v Berlíně, autorka projektu [www.our-therapy.com](http://www.our-therapy.com) zaměřeného na online terapii a koučování.