

Díky Léčivým pohádkám můžete být radostnější, spokojenější nebo štihlejší.

NATAŠA BUDAČOVÁ

Zlín – „Pohádky nás vedou k sebepoznání i spokojenosti. Pomocí pohádek se dá i zhubnout,“ je přesvědčená autorka Léčivých pohádek, Marcela Volavka ze Zlína. V životě si sama prošla peklem a ráda proto pomáhá lidem odrazit se ode dna.

Pohádky pro dospělé, to není obvyklý žánr. Jak vás to napadlo?

Cd s pohádkami pro dospělé jsme natočili zejména proto, že mnozí dospělí ztratili kontakt sami se sebou, se svým nitrem, se svými předky... Mohou si o tom číst a debatovat, ale prostřednictvím poslechu to mohou přímo změnit. A o to nám šlo. Abychom se proměnili.

Příběhy nám tedy pomohou uvědomit si, kde děláme chybu?

Možná to mohu přirovnat ke kouření cigaret. Často víme, že nám tento zlozvyk škodí. Víme, jak cigarety působí, celé to chápeme, ale nedokážeme cigaretu zahodit a už si nezapálit. To, co víme, nám prostě nestačí. Rozum je na to krátký. Je potřeba udělat něco víc. A tím může být i terapie pomocí pohádek. Samozřejmě, že když máme opravdu vážný problém, je potřeba sebeléčení věnovat více úsilí, ale v každém případě se výsledky dostaví. U někoho rychle, u někoho později, ale dostaví se.

Jak se dá změnit přístup k životu poslechem knihy?

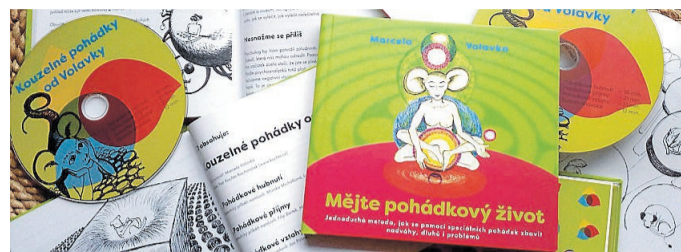
Když se učíte cizí jazyk, potřebujete ho slyšet, potřebujete si v tom jazyce zpívat, potřebujete se setkat s onou cizí krajinou a zemí. Nestačí, když si budete doma u stolu číst slovíčka. Podobné je to i se sebeléčením. Je potřeba to prožívat a zažívat. Pouhá slova nestačí. Zásadní je prožitek. A do něj se můžete nechat vtáhnout pohádkovým kouzlem.

Proč zrovna pohádky? Hodí se to pro moderní dospěláky?

Asi všichni cítíme, že jsou tradiční pohádky plné potavy, kterou naše duše potřebuje. Mnohdy jimi ale opovrhujeme a zavrhneme je, což je opravdu škoda. Pohádky skrývají symboly, které umí mluvit s naším podvědomím a tak nás učí žít bez mindráků a komplexů. Nesou nám poselství o bytí, o fungování Vesmíru i Země. Říkává se, že v pohádkách je ukrytá Pravda. Bohužel se to ale netýká většiny moderních pohádek. Skutečnou hloubku mívají jen ony staré, otrěpané příběhy... Ale i mezi současnou tvorbou se dají najít výtečné psychologicky perfektně zpracované kusy.

Máte pohádky ráda odjakživa?

Osobně mne pohádky nikdy nijak zvlášť nezajímaly. Dokonce mne ani příliš nebavilo číst je svým dětem. Obzvlášť, když si z nich pamatovaly úplně nepodstatné informace. (úsměv) Až nyní nacházím v pohádkách moudrost. A vůbec se nezdráhám číst třiletému synovi o příšerně zlobivém krtku, který nikomu



LÉČBA ČETBOU I POSLECHEM. Pohádky si můžete přečíst, nebo poslechnout na cd. Na něm jsou příběhy doplněny i relaxační hudbou a písněmi. Foto: archiv Marcely Volavky

nepůjčil lopatičku a všechny jahody snědl sám! Vždycky se raduje, že i ten roztomilý krteček může být někdy sobecký a lakotný. Je to pro něj zjevná úleva.

Můžeme pro sebe najít v těch známých postavkách vzor?

Často se lidí ptám, která pohádková postava se jim nejvíce líbí, nebo kterou postavou by chtěli být. Když bylo mé dceři pět let, chtěla být drakem. Udivovalo mě, proč nechce být princeznou. Často si na ni hrála. Pak jsem se poradila s psychologou, která říkala, že dcera chce být drakem, protože on je středem pohádkového příběhu. Okolo něj se vše točí. On je tou nejdůležitější postavou. Paradoxně dceři vůbec nevdalo, že bude na konci pohádky zabit.

„První manžel byl feťák, druhý nás dostal do milionového dluhu, načež mě opustil a nyní žije s jiným mužem... Tak se jsem propracovala k systému sebeléčení. A funguje to!“

Marcela Volavka, autorka Léčivých pohádek

Jak funguje léčebný proces?

V některých terapiích se pracuje s pohádkovými postavami, jako s emocemi, které má symbolizovat „Princ“ nebo „Hrdina“. Ten musí podstoupit různé zkoušky a obstát. Ukazuje to i na moudrost, že naše emoce mohou být nevyzrálé, nezkušené, protože nepodstoupily žádný boj. Nezocelily se. Někdy jsou lidé nešťastní, protože toho prožili příliš málo. A jindy, protože toho prožili příliš mnoho – a nestihli to tak rychle zpracovat. Zastavit se a nechat věci dozrát je cosi, na co nemáme čas...

Takže příběhy nám pomohou relaxovat?

Pohádky se čtou před spaním, jakoby ještě více měly vstoupit do podvědomí, jakoby noc byla magicou léčitelkou, která prostřednictvím snů léčí trhliny a bolesti. Pohádka dětem umožňuje vyrovnat se s vlastními problémy. Když vidí, že podobné potíže mají i postavy z příběhu a vnímá, jak je řeší, samy pak umí najít cestu.

A co my dospělí? Funguje to na nás podobně?

Příběh o Červené karkulce je jedním z nejznámějších na světě. Není dob-

ré dětem říkat, co postavy symbolizují a co pohádka vyjadřuje. Ale pro nás, dospěláky, si pro ilustraci můžeme jednu pohádku trochu rozebrat.

Červenou Karkulku jsem nikdy neměla ráda. Až se bojím, jak mi to vysvětlíte...

Červená karkulka symbolizuje podle psychologů dospívající dívku. Červená barva poukazuje i na sexualitu, na kterou je ale dívka ještě příliš malá. Když pak potká vlka, neví, jaké je to zlé zvíře, nebojí se. Soustředí se na to, že nesmí sejít z cesty a rozbit láhev vína, což může znamenat i prolomení panenství. Vlk symbolizuje mužskou sílu. Vlk jí doporučí natrhat květiny a ona ho kupodivu poslechne, tedy sejde z cesty. Takto již začíná směřovat na svou

cestu, pryč od matky a jejích pouť. Vlk sní babičku a čeká na dívku. Je neukojený. Chce víc. Sní Červenou karkulku a tím skončí její dětství. Tma ve vlkově břichu symbolizuje neschopnost porozumět emocím. Pak přichází druhá podoba mužství – pomáhající ochránce. Karkulku nejprve okouzli divoký, zlý vlk, ale není ještě na jeho sexualitu dostatečně zralá. Vlk přitom nesnědl dívku hned, ale přelstil ji. To je zásadní.

V čem je to ponaučení?

Dále bychom mohli rozvádět i to, proč poslala matka dívku samotnou přes les za babičkou, a že myslivec je tím pravým chlapíkem, ale to by bylo dlouhé vyprávění...

Pro naši duši to navíc není vůbec důležité. Důležitější je, vnímat pohádky jako obrazy, příliš o nich nepřemýšlet, nechat je působit a dovolit si odpustit sám sobě. Mnohdy se totiž

stydíme za věci, které jsou přirozené.

A s tím nám vaše pohádky pomohou?

Ano, proto jsme natočili s profesionálními herci a hudebníky tři pohádky, prostřednictvím kterých se mohou posluchači léčit. Stejně jako v pohádce můžeme i my změnit své chování, jít do boje a vyhrát. Šťastné konce nejsou jen v pohádkách.

Co všechno na ceděčku najdeme?

Natočili jsme na CD několik pohádek, které mají pomoci posluchačům najít sobě cestu a díky tomu se zbavit nadváhy, naučit se vydělávat více peněz, najít vhodného partnera a celkově se ozdravit. CD namluvili herci a moderátoři a příběhy dotváří hudba i krátké písničky. Jde o léčivé příběhy doplněné o relaxaci a drobná doporučení, jak dosáhnout svých cílů a žít své sny. V pohádkách jsou zakomponovány důležité obrazy, které působí na naše nitro. Tak se zbavujeme komplexů a získáváme sebevědomí. Nejde o nic složitějšího. Není třeba v tom hledat nějaké komplikace. Prostě stačí uvolnit se a najít si sám na sebe trochu času. Být spokojený se dá naučit.

Máte s tím svou zkušenost?

Ano, osobně jsem se k tomuto typu terapie dostala oklikou. Měla jsem hrozný problém: první manžel byl feťák, druhý nás kvůli podnikání dostal do exekuce a dluhů za více než milion korun, načež nás opustil a nyní žije s jiným mužem... Měla jsem dvě děti a hroznou depresi. Skutečné peklo. A mohla jsem si za to sama – nikdo mě nenutil vdávat se! Komu chcete vyčítat, že jste se zamílovala do nepravého? Byla to moje volba.

Můžeme to vyčítat rodičům, že nás špatně vychovali, ale to není cesta kupředu. Takže jsem se zkusila z životního průšvihů nějak dostat, a fakt jsem vyzkoušela snad všechno, co se dalo. Rozhodně se život se mnou nijak nemazlil. A pak jsem se seznámila s metodou „Sebeléčení“ a přes ni se do-

pracovala až k vlastnímu systému „Léčivých pohádek“.

A nejen sama na sobě vidím, že to funguje.

Kdo je Marcela Volavka

Narodila se v roce 1974 Chomutově, ale žije ve Zlíně. Dlouhodobě se věnuje psychoterapii. Pracuje jako redaktorka, píše povídky a pohádky. CD „Mějte pohádkový život“ vydala v loňském roce. www.lecive-pohadky.cz

