

BARBORA KRAVČÍKOVÁ (37)

BLESK PRO ŽENY

NEŘÍKEJTE MI, ŽE NEMŮŽU...

# ...VSTÁT Z popela

V mládí užívala pervitin, balancovala na hraně života a smrti, neplánovaně otěhotněla, řešila panické ataky... Dnes se žíví tím, že ostatním pomáhá zvyšovat sebevědomí.

**N**ež se ale dostala tam, kde je dnes, prošla si peklem. Jako mládívá se musela ze dne na den postarat sama o sebe. Matka Barboře těžce psychicky onemocněla a byla rok hospitalizovaná. Táta žil daleko s novou rodinou a dojíždění do školy by pro Báru bylo příliš náročné. „Měla jsem doma ve skřínce obálku s penězi, a s těmi jsem hospodařila, jak jsem uměla. Ráno jsem se nachystala do školy, odpoledne trávil s kamarády nebo sama doma,“ vzpomíná. Jako dítě s extrovertní a dobrodružnou povahou, které je navíc na pražském sídlišti bezprizorní, neunikla zkušenosti s drogami. Na delší čas zakotvila u pervitinu. „Občas jsem si nastavovala detox, když jsem cítila, že jsem na hraně a ztrácím sebekontrolu. O tom ale nikdo nevěděl. Pak přišlo znásilnění. O prázdninách u koní v Adršpachu, zkoušela jsem to sama v sobě zpracovat, nechtěla jsem, aby mě to ovlivňovalo do budoucnosti,“ popisuje děsivé okamžiky. V jednadvaceti přišla psychospirituální krize – tehdy se šíleně zamilovala, v noci bojovala s démonickými výjevy,

kteří se následně přetavily do ohromného blaha a lásky. „Tyhle stavy je těžké dostat do slov, protože prožitek několikanásobně převyšuje běžné prožívání a často i chápání některých lidí,“ svěřuje se Bára.

## SYN JE DŮVODEM, PROČ ŽÍT

Příliv nečekaných, negativních prožitků neustával, dostavily se ještě panické ataky, které musela řešit s terapeutky. Ve čtvrtém ročníku vysoké školy navíc neplánovaně otěhotněla s klukem – alkoholikem. „Díky

## JEDNA HRŮZA ZA DRUHOU

němu se musela naučit převzít zodpovědnost za vlastní život, popasovat se s myšlenkami na sebevraždu. „Byla to síla, nikomu bych to nepřála, ale zase mám jasnou představu, co se v lidech s vyčerpanou psychikou děje,“ říká máma dnes už jedenáctiletého syna. Když se dostavily silné myšlenky na sebevraždu, našťáště v sobě našla tolik síly, že okamžitě zamířila do Krizového



centra Riaps, ze kterého ji domů na pár týdnů nepustili. Do kupy se ale chtěla dát už kvůli synovi, aby mohla být plnohodnotnou mámou. A nejen to. „Odmalička jsem chtěla a věděla, že mám pracovat s lidmi v rámci poradenství a psychologie, a tak jsem začala nabízet svoje služby a zůstala jsem u toho našťáště dodnes. Dobře si pamatuji, jak jsem v období řešení panických atak řekla jedné psycholožce,

že já chci celý život sedět na tom křesle, co je ona, a místo toho jsem na druhé straně. Řekla mi, se šibalským úsměvem, že na to křeslo vedou ale různé cesty. No a stalo se,“ směje se Barbora, která je přesvědčená, že když se někdo ocitne v nesnázi, měl by zcela suverénně vyhledat odborníka, protože pneumatiky u auta si taky neměníme samy...

## ZE DNA ZASE NAHORU

„Jsem vděčná za každý den tady na Zemi, za svoje bohaté zkušenosti, díky kterým mohu být prospěšná mnoha lidem, kteří mě vyhledají, a ukazovat, že ať se děje co se děje, má to řešení, že nikdy není tak špatně, že vše se dá překonat, stejně tak, že těžké chvíle jsou v zásadě pokladnicí osobního bohatství a moudrosti, ze kterých můžete fantasticky čerpat,“ zdůrazňuje Bára, jejíž život se z absolutního dna přehoupl do snových výšin plných pohody a optimismu. Dnes se žíví jako expertka na charisma, hlubokou sebedůvěru a ženskost, je autorkou on-line kurzu Umění seznamování, pořadatelkou vzdělávacích a seznamovacích večírků. V blízké budoucnosti vás určitě na jeden z večerů, kde se potkávají seznámení chtiví lidé, vezmeme.

