

Maminko, Jak zkrotit emoce a porozumět dětem nekřič!



Jeannine Mik
Sandra Teml-Jetter

Maminko, Jak zkrotit emoce a porozumět dětem nekřič!



Jeannine Mik
Sandra Teml-Jetter

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter

Maminko, nekřič!

Jak zkrotit emoce a porozumět dětem

Přeloženo z německého originálu knihy Jeannine Mik a Sandry Teml-Jetter *Mama, nicht schreien!*, vydaného nakladatelstvím Kösel Verlag, Mnichov, Německo, 2019.

Original title: *Mama, nicht schreien!*: Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen by Jeannine Mik and Sandra Teml-Jetter

© 2019 by Kösel Verlag, München, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7688. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace v knížce Zuzana Böhmová

Počet stran 192

První vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1676-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-1675-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-2436-7 (print)

Obsah

O autorkách	7
Úvod: Prání versus skutečnost aneb Vítejte v životě!	9
Čas na úklid: Jak si vědomě uspořádat život	14
Jak používat tuto knihu	21
Odhalte svůj spouštěč: Co vás rozzlobí?	23
Vykřičet nebo potlačit, hlavně ale nic necítit	30
Proč používáme nefungující strategie?	37
Jak nově přistupovat k silným emocím vašeho dítěte	40
Hněv ve vás	51
Hněv v těle: Rozhodujících devadesát sekund	51
C. I. A.: Váš nouzový plán	54
Zklidňující strategie: Co si počít se všemi těmi emocemi?	56
Mluvte a žijte s dětmi: Toto jsem já. A kdo jsi ty?	67
Mami, já tě neslyším!	67
Mluvte o sobě	69
Co mám dělat?	72
Vztah založený na „ano“	74
Vede vás strach, nebo láska?	77
Proces P.A.S.S.I.O.N	81
Nejhorší možný scénář: Jak překonat strach	84
Okno tolerance: Vše, co je v zelené zóně	86
Koregulace, seberegulace a regulace zvnějšku	89
Vaše okno a chybějící vazba	91
Přední mozek versus amygdala: Váš mozek při stresové zátěži	92
Rozšiřování okna tolerance a akutní pomoc	98

Závazek k sobě samé: Učiňte ze svého štěstí prioritu	101
Myslete na sebe!	103
Vaše pyramida priorit	104
O zdrojích a zátěžích	105
Manhattan stresu	107
Vaše já, vaše hranice a váš kruh	109
Neúplný kruh	113
Chci být celistvou bytostí!	116
Kruh vašeho dítěte a válející se ponožky	119
Jak žít v harmonických vztazích a co vám v tom brání	124
O válkách a spojenectví	124
Echoismus	127
Koluzivní aliance	128
Kombativní aliance	130
Kolaborativní aliance	130
Zdravý párový prostor	132
Cvičení pro zdravé vztahy	133
Být dospělý: Kdo je tady vlastně dítětem?	138
Čtyři body rovnováhy	140
Přechod od nezralého ke zralému chování	142
Odpoutejte se od rodičů: Najděte odvahu emocionálně se osvobodit a být dospělá	145
Různé typy rodičů	148
Vydejte se na cestu: Je čas stát se dospělým vzorem	153
Mind mapping: Moje mapa tvého nitra	159
(Znovu)nalezené chtění	162
Jak najít vlastní rytmus a vyrovnat energii	168
Doslov: Najít vnitřní rovnováhu a stát se láskou	171
Dodatek	175
Kdo jsme: Jak jsme se dostaly k tomu, že se zabýváme vztahy	175
Poděkování	181
Poznámky	185

O autorkách

Jeannine Mik působí jako diplomovaná trenérka komunikace v oblasti vzdělávání dospělých a je zakladatelkou vídeňského Centra pro vědomé rodičovství. Od roku 2014 píše jeden z nejúspěšnějších rodičovských blogů v Německu a Rakousku *Mini and Me* (www.mini-and-me.com).

Sandra Teml-Jetter pracuje jako koučka pro jednotlivce i páry a jako rodinná a rodičovská poradkyně. Kvalifikaci si prohlubovala např. u dánského rodinného psychologa Jespera Juula a amerického psychologa a sexuálního terapeuta Davida Schnarcha. Vede vlastní poradenskou praxi pro rodiny *Wertschätzungszone* (Zóna vzájemného uznání) a vytrvale se snaží napomáhat změnám emocionálního klimatu v rodinách.

Úvod:

Přání versus skutečnost aneb Vítejte v životě!

Život nám jako matkám přináší tak překrásné okamžiky! Chvilky, které se nás tak hluboce dotýkají, až nám berou dech a dohánějí nás k slzám. Chvilky, kdy pozorujeme své děti, jak jsou zabrané do hry a zcela pohroužené do sebe, nebo když vyhledávají naši blízkost a vyjadřují nám svou náklonnost. Jejich drobné ručky toho tolik dovedou! Jejich velké, zvědavé oči vše se zájmem pozorují a nad vším žasnou. Jejich dušička je tak čistá a nepředpojatá. A jejich nespoutaná, silná vůle nezná strach. Je to tak fascinující!

Ale proč je to všechno někdy zároveň tak neuvěřitelně těžké? Jak je možné, že nás tento malý, dokonalý človíček, který je našemu srdci tak drahý, dokáže dohnat až na pokraj šílenství? Chceme být těmi nejlepšími matkami, jakými jen můžeme, a přesto jsme často bezradné. Někdy jsme dokonce zaskočeny samy sebou a svou neschopností zůstat laskavé, přestože bychom si to tolik přály! Co si jen počít se všemi těmi pocity? Co nám brání žít a milovat tak, jak bychom opravdu chtěly?

Brání nám v tom mnoho věcí. Ale v drtivé většině případů to není naše dítě, které nás promění v bouřící sopku, jež hrozí každým okamžikem vybuchnout, nebo rovnou v jednom kuse chrlí lávu. **Děti bývají často spouštěčem, nikoli příčinou.** Když ale není na vině naše dítě, tak co vlastně?

Zkuste si vzpomenout na své dětství, na ty nejdůležitější první roky formující váš život, na lidi kolem vás, kteří vám možná nevěnovali dostatek lásky a důvěry, jež jste tak naléhavě potřebovaly. Zamyslete se nad tím, v jakých podmínkách jste vyrůstaly, v jakých nyní žijete, nad všedními dny, které bývají skličující a vysávají z vás sílu, nad veškerým stresem, kterým jste obklopeny. Přemýšlejte také o svých vztazích – o těch, které máte, o těch, které ztroskotaly, i o těch, které byste si přály mít. To vše v sobě nosíte, tyto myšlenky a prožitky vás stále provázejí, přestože si to vůbec nemusíte uvědomovat.

Náš každodenní život se podobá nedokončenému staveništi. Zažíváme stres v práci, stres doma, všichni něco chtějí a nějak už nám nezbyvá čas učinit jakžtakž šťastnými druhé, natož samy sebe. Jak to všechno zvládnout? Jak unést všechna ta břemena, uspokojit sebe, své vlastní nároky, a ještě k tomu i nároky druhých? To skutečně není vždy snadné. A je naprosto pochopitelné, že něco nezvládáme, že **není vždy vše dokonalé**.

Dobrá zpráva je, že je to tak v pořádku. Opravdu. Takový je život. Stále před nás staví nové a nové výzvy, prostě jen tak, neplánovaně. Díky nim můžeme neustále růst a objevovat samy sebe. Můžeme odvázně prozkoumávat nové věci a ty staré buď zachovat, pokud se nám ještě hodí, nebo opustit, pokud už nejsou v souladu s tím, jak chceme utvářet svůj současný život. Ale co když se to celé sesype? Co když je toho na našem staveništi nedokončeného příliš mnoho a výzvy se nám zdají příliš náročné? A co když se to negativně promítne do našich vztahů s lidmi, kteří nám jsou nejbliž? Pokud jsme v jednom kuse vystresované a máme kvůli tomu často problém zachovat si vřídlost, je nutné něco změnit.

A teď ta špatná zpráva: Dokud se cítíme jako oběti okolností, nic se nezmění. Jestliže chceme žít vědomě, musíme přestat být pouhými oběťmi a stát se aktivními tvůrkyněmi. K tomu potřebujeme převzít zodpovědnost za svůj život. A odvahu, hodně odvahy. A taky lásku. Tohle všechno v sobě musíme probudit, musí se to stát naší vnitřní

součástí. Stále znovu se na své cestě ptejme samy sebe: Jaká chci být **ted'**? Líbím se sama sobě, když dělám tohle? **Jak** chci žít? Jdu správným směrem? Odpovídá to, co právě dělám, **mojí** vizi? A pokud ne, co mohu **ted'** změnit, abych se jí opět přiblížila? Musíme se odvážit jednat. Hledat řešení, kterému budeme důvěřovat, které nám bude vyhovovat a bude pro nás prospěšné a přínosné.

Budeme-li tuto myšlenku dále rozvíjet, zjistíme, že přestože všechna traumata a nepříjemné zážitky, jak minulé, tak i ty současné, jsou skutečné, dokážeme za ně převzít zodpovědnost. Nebo možná právě proto. Život nás vyzývá, abychom začaly aktivně jednat, namísto toho, abychom vše jen pasivně snášely. Nebudeme ale mít úspěch, pokud se zaměříme na vnější svět a budeme se snažit ovlivňovat či řešit záležitosti, které jsou mimo náš dosah, závisejí na druhých a u kterých při bližším pohledu zjistíme, že nám do nich vlastně nic není. To nás vysává, odvádí to naši pozornost od sebe samých a od blízkých lidí, na které bychom se měly soustředit. „Bože, dej mi klid, abych přijímal věci, které změnit nemohu, odvalu, abych měnil věci, které měnit mohu, a moudrost, abych je uměl od sebe odlišit.“ Ať už tato moudrá slova řekl kdokoli, měl pravdu.

To nás přivádí k vám, k vašemu dítěti a k otázce: Co můžete udělat **ted'** a tady, abyste si dokázala udržet vlídnost a laskavost i ve vypjatých situacích? Jak se můžete celkově uvolnit a dosáhnout bodu, kdy vás situace, kvůli které jste dříve mohla vylézt z kůže, vůbec nevyvede z rovnováhy? Musíte přestat s realitou bojovat, místo toho se s ní naučte správně zacházet.

Je potřeba, abyste svůj osobní „kufřík zdrojů“ naplnila znalostmi a schopnostmi, díky kterým dokážete:

- **jasně vnímat** i při velkém stresovém vypětí,
- neztrácet „spojení“ sama se sebou
- nebo ho **znovu navázat**, když toho začnete mít až nad hlavu.

Co můžete udělat **ted'** a tady, abyste dokázala zůstat vlídná a laskavá?

Měla byste se naučit rozpoznat, co se ve vás právě odehrává. V jaké chvíli přestáváte jednat vědomě? Co se vám váš hněv snaží ve skutečnosti naznačit? Vyžaduje to procvičování a sebereflexi, ale krok po kroku dokážete pomocí vhodně vybraných impulzů najít cestu zpět ke svému středu – a to dříve, než vás vlna emocí zcela zaplaví. Proto se budete učit pracovat se svým tělem a s tím, jak své tělo vnímáte. Až v jednu chvíli ucítíte, jak se uvnitř měníte a ožívá ve vás něco příjemného: zpočátku možná neznámého či nezvyklého, ale správného.

Není divu, že je pro mnoho rodičů obtížné naladit se na své dítě a vybudovat si s ním udržitelné spojení. **Pokud nevnímáte ani sama sebe, nejste na sebe napojená, jak byste mohla být ve spojení s někým jiným?** Jestliže jste ztratila svůj vnitřní kompas, jak chcete správně vést své dítě? Jak byste mu mohla naslouchat, když nedokážete naslouchat sama sobě?

Pokud chcete své rodičovství prožívat vědomě a opravdově, musíte navázat spojení sama se sebou, znovu nalézt svůj vnitřní kompas a naučit se naslouchat sama sobě. Abyste byla spokojenější a šťastnější ve vztahu k sobě i ke svému dítěti a aby se vám podařilo dosáhnout hlubších změn, zveme vás na napínavou cestu sebepoznávání.

Nepřestávejte se dívat kolem sebe, zároveň ale zaměřte svou pozornost na své nitro, abyste se naučila jednat vědomě a bděle. „The way out is the way in,“ říká Katie Byron, americká spisovatelka a zakladatelka metody *The Work*, založené na dotazování a analyzování myšlenek. I já věřím, že přesně o to tu jde. **Cesta ven vede skrze vaše nitro.** Směrem k sobě samé. Za vaši vnější fasádu, kde se skrývá vaše ego.

Podaří-li se vám ve vypjatých situacích navzdory stresu, vzteku a dalším silným emocím zůstat v kontaktu sama se sebou nebo se k sobě včas vrátit, vytvoříte tím bohatou a výživnou půdu pro pěstování úspěšného vztahu k sobě i svému dítěti. Pak vás ani vaše vlastní emoce ani emoce vašeho dítěte nikdy úplně nepřeválcují, nezaplaví vás jako nezkrotná vlna a nebudete se s nimi muset přetlačovat. Naopak je uvidíte jasněji,

budete je plně vnímat a dokážete se s nimi vypořádat. Jako surfař, který očekává velkou vlnu, sbírá veškerou svou odvahu a pak se po ní sveze, jak nejlépe umí. **Budete cítit obavy, ale rozhodnete se pro lásku.** Pokaždé znovu a znovu.

Cesta k odpovědím, které hledáte, se bude podobat spíše horské kamenité stezce než rovné vyasfaltované silnici. Nejsou na ní žádné zkratky, zato je plná úskalí a nástrah. Nakonec vás však dovede zpět k vašemu vnitřnímu já, k harmonickému spojení se sebou, do místa uvnitř vás, ze kterého se můžete s láskou a laskavostí obracet na druhé. Zažijete sama sebe jako maják, který nabízí jistotu a ukazuje směr. Jako maják, kterým chcete pro své dítě být. Buďte hrdá na každou zvládnutou etapu a věřte, že vaše dítě je už nyní něčím víc, než čím se možná ve vašich očích teprve má stát. Prostřednictvím této knihy vás na části této cesty budeme doprovázet.

Čas na úklid: Jak si vědomě uspořádat život

A jedna žena, která držela v náručí nemluvně, řekla: „Promluv k nám o dětech.“

A on pravil: „Vaše děti nejsou vašimi dětmi.

Jsou syny a dcerami Života, toužícího po sobě samém.

Přicházejí skrze vás, ale ne od vás.

A třebaže jsou s vámi, přece vám nepatří.

Můžete jim dát svou lásku, ne však své myšlenky, neboť ony mají své vlastní myšlenky.

Můžete dát domov jejich tělům, ne však jejich duším, neboť jejich duše přebývají v domově zítřka, který vy nemůžete navštívit dokonce ani ve svých snech.

Můžete se snažit být jako ony, nepokoušejte se však učinit je podobné sobě.

Neboť život nekráčí zpět a nezastavuje se u včerejška.

Jste luky, z nichž jsou vaše děti vystřelovány jako živé šípy.

Lučištník vidí na stezce nekonečna terč, napíná vás svou silou, aby jeho šípy letěly rychle a daleko.

Ať napínání rukou Lučištníka je pro vás radostí.

Neboť jak miluje šíp, který letí, tak miluje také luk, který je pevný.“

Chalíl Džibrán¹

To je všechno moc pěkné, zní to tak poeticky, že nám při čtení bezděčně uklouzne nadšené: „Ano, přesně tak to chci.“ Ale budme upřímní: Jak je to vlastně s emocemi? Jak se vám s nimi daří zacházet? Není to spíš tak, že jste se je naučila potlačovat a už dlouhou dobu tak žijete? Určitě byste dokázala vyjmenovat řadu metod, několik chytrých opěrných pilířů nebo sestavit plán, jak se z bodu A dostat přímo do bodu B, a vše bude navenek vypadat skvěle. Můžeme se tvářit, že existují snadná řešení, která se hodí pro všechny. Ale to by byla lež.

Budete-li hledat na internetu, naleznete spoustu rad a tipů, jak zvládat stres. Jakmile vycítíte, že každou chvíli vybuchnete – což už je samo o sobě velké umění, protože většina lidí to předem nepozná –, můžete například počítat od jedné do deseti. Pokud vám to takto funguje a vy jste schopna během počítání svůj vztek vnímat a „ustát“ svoje emoce, které následně odplynou, pak je to skvělé. Blahopřejeme! My však žádnou matku, která by to dokázala, neznáme. Při své práci se setkáváme spíše se snaživými mámami, které zažívají pocit selhání právě proto, že jim tento postup nefunguje. Nedokážou použít tyto jednoduché rady, které se tak příjemně poslouchají. A nemají ani ponětí, jak dosáhnout toho, aby **vycítily příchod svého hněvu dříve, než je naprosto převálcuje**. Buď necítí nic, nebo jsou jejich emoce už příliš silné.

Pokud jako máma dokážete používat počítání, vnímáte přitom svůj hněv a zároveň jej neodmítáte, pak je to skvělé. Zkušenost nám však ukazuje, že většina lidí, kteří zkoušejí počítat, soustředí svou pozornost na čísla, a ne na své tělo. Nejsou vůbec ve spojení sami se sebou, místo toho jen odsouvají řešení situace. Počítání, stejně jako třeba křik, není zdravým řešením. Žádná z těchto dvou reakcí nemá nic společného s navázáním kontaktu se sebou samou, a proto není ani jedna z nich vhodnou a smysluplnou strategií, jak pracovat s vlastními emocemi. V obou případech se emocím vyhýbáte a bojujete proti tomu, co je. Tak se však nenaučíte konstruktivně zacházet se svými emocemi ani nezjistíte, co vám chce váš vztek vlastně říct. A proto ani nemůžete

ukázat svému dítěti, jak má zacházet se svými emocemi. Naučíte ho jen, jak emoce potlačovat.

Chcete-li být dlouhodobě uvolněnější a šťastnější, je nutné, abyste lépe poznala sama sebe a znovu navázala spojení se svým tělem, se svými pocity a se svou vůlí a udělala odpovídající změny. Provedte velkou „životní inventuru“. Změňte věci od základu, nestačí jen tu a tam něco poupravit. Stojíte totiž před opravdu velkým problémem. Kdyby bylo všechno v pořádku, byla byste zcela vědomá, ve spojení sama se sebou, nekřičela byste a nepoužívala nejrůznější destruktivní strategie ke zvládnutí svých nepříjemných emocí. Těžko se z nás všech stanou osvícené matky, které zcela spočívají samy v sobě – to si, upřímně řečeno, vzhledem k náročnosti života s dětmi neumíme ani představit. Přesto má jistě smysl prorazit starou, tuhou skořápku, která brání našemu dalšímu rozvoji.

Dobrou výchovu nepoznáme na dětech, ale na rodičích.

Dobrou výchovu nepoznáme na dětech, ale na rodičích. Pokud tedy v této knize hledáte tipy a triky, kterými byste změnila chování svého dítěte, pak vás musíme zklamat. **Vaše dítě už je samo sebou.** Možná není vždycky takové, jak byste si přála, ale o to naštěstí ani nejde. Změnit se musíte vy, dospělá. Stát se celistvou. Stát se plně sama sebou. Vědomé rodičovství vás přivede zpět k sobě samé.

Když vám do života vstoupí děti a vykročíte na cestu rodičovství, často zažíváte situace, v nichž váháte, jestli se přiklonit na stranu srdce, nebo rozumu. Jak máte jednat? Jak se rozhodnout? Co je teď „správné“? Co musíte, co můžete a co byste měla udělat? Přitom je pro vás zásadní tento poznatek: Vaše dítě není žádné vaše malé já, žádná zmenšená verze vás samotné. Je to samostatný lidský jedinec s vlastním duchem a vlastní osobností. Proto je zásadní oddělovat osobnost rodiče od osobnosti dítěte. Vaše dítě vám nepatří! Není vaším majetkem. Pokud si to v hloubi svého nitra uvědomíte, můžete své dítě doprovázet tak, jak to potřebuje ono, a nebudete ho ohýbat do formy, o které se domníváme, že je správná.²

Většina rodičů chce pro své děti „to nejlepší“. Někteří rodiče to tak bohužel nevnímají, my se zde ale obracíme na ty, kdo to myslí opravdu upřímně. Oslovujeme tedy přímo vás. Pokud se snažíte dát svým dětem to nejlepší z vašeho subjektivního pohledu, může se stát, že vám uniká něco důležitého. Totiž právo vašich dětí být zcela samy sebou, svou vlastní individualitou a vést takový život, který odpovídá jejich osobnosti a duchu.

Chcete-li láskyplně a vědomě doprovázet své dítě na jeho cestě, nesmíte zůstat na povrchu, ale musíte se ponořit do hloubky. Jinak byste totiž vůbec neviděla, co musíte změnit vy sama, abyste byla skutečně dobrým průvodcem a aby se vám podařilo vytvořit si s vaším potomkem pěkný vztah. Teprve až zjistíte, kdo a co vám vlastně brání žít a milovat tak, jak si skutečně přejete, můžete si začít dělat ve svém životě pořádek. Při všech našich úvahách jde nakonec o to, abyste se naučila jednat a hledat řešení v klidu a naplněna důvěrou.

Podívejme se nejprve na to, co vás stresuje a co vyčerpává vaši energii. Jakmile začnete přemýšlet nad tím, co jsou vaše stresory, asi se vám před očima objeví obraz vašeho dítěte, které právě proměnilo kuchyni v bitevní pole, vyžadovalo včera dvě hodiny uspávání nebo rozmazalo celý obsah láhve s tělovým mlékem po podlaze v obýváku. Zkuste teď vzít na vědomí jeden základní předpoklad. To, co právě prožíváte a jak se chováte při stresové zátěži, nemá nic společného s vaším dítětem. **Vaše dítě možná přidalo poslední kapku do přetékajícího poháru, ale za to, že už byl pohár plný, jste zodpovědná vy sama.**

Jako matka nemáte za úkol změnit své dítě tak, aby splňovalo vaše představy a očekávání. Na co se tedy zaměřit? Kde začít? Co prozkoumat? Například vaše představy o lásce, o štěstí, o tom, jak to má „správně“ být. Vaše nároky na sebe sama a na druhé, vaše pojetí úspěchu, vaši práci, váš time management i vaše vztahy. Co všechno se musí změnit, abyste zase mohla volně dýchat? Jak velkou horu povinností musíte zvládat? A skutečně musíte?

Je na vás, abyste převzala iniciativu a vypořádala se se vším, co příliš vyčerpává vaše zdroje. Jinak vám nakonec nezbydou žádné na to, abyste při dalším záchvatu vzteku svého dítěte zůstala jakžtakž v klidu. Abyste zabránila proměně komára ve velblouda. Přirozeně přitom můžete pociťovat strach z nového a neznámého. To je v pořádku. Jen mu nedovolte převzít kormidlo.

Dobře víme, že se nedá změnit všechno. Ale mnohé ano. Věci, které právě teď změnit nelze, můžete přijmout s postojem: „Prostě je to tak. A já s tím teď musím nějak pracovat.“ Vědomě to přijmete jako výzvu. Chcete-li vědomě utvářet svůj život, je třeba, abyste si stále znovu kladla otázku: „Jak chci žít?“ Někdy může být opravdu hodně těžké nalézt na tuto otázku upřímnou odpověď. V neposlední řadě i proto, že u mnohých z nás byla vlastní vůle nenápadně potlačována už od školky. Nemusel se za tím skrývat žádný zlý úmysl, je to prostě výsledek běžné výchovy posledních desetiletí.

Tato kniha vás zve na cestu, na níž můžete znovu objevovat, co od života skutečně chcete, a zároveň respektovat přání svého dítěte. To samozřejmě neznamená, že byste měla pokaždé slepě následovat to, co chce vaše dítě nebo někdo jiný. Jde spíše o schopnost v klidu snést, že někteří lidé mají odlišná přání, přijmout to a „nechat to být“.

Víme, že obraz, který zde chceme namalovat, je opravdu velký. Ale zůstaly bychom jen na povrchu, kdybychom vám v této knize nabídly pouze tipy a triky, které můžete použít přímo při stresové zátěži. Nedosáhly bychom tím žádných hlubších změn. K nim je zapotřebí nahlédnout do vlastního nitra a provést sebereflexi. Konfrontovat se sama se sebou. To znamená, že se uvidíte taková, jaká skutečně jste, a budete přemýšlet o tom, jak se chováte. „Co právě dělám? Chci být taková? Jak se chovám? Proč mi připadá tak obtížné něco změnit? Co bych udělala, kdybych neměla vůbec žádný strach? Jakou cenu musím zaplatit, abych se zbavila očekávání? Jsem na to skutečně připravená?“ Takový vnitřní dialog je nutný, abyste převzala zodpovědnost za sebe a své jednání a mohla učinit nová rozhodnutí.

Bude také nezbytné, abyste se s odvahou podívala na vnější svět a zaměřila se přitom na to, kdo nebo co a jak vás (zde)formovalo, a abyste tomu čelila. Může to znamenat, že budete muset přestat s příkrášlováním minulosti a přijmout následky, které pro vás dodnes plynou z vašich zážitků a zkušeností. To, co bylo ve vaší rodině a v době, kdy jste se narodila, považováno za „normální“, pro vás nemuselo být dobré.

Pokud byste zůstala jen na povrchu a nekopala hlouběji nebo pokud byste k zacházení s vaším vztekem a dalšími emocemi používala zastaralé metody s domnělou všeobecnou platností, pak byste i nadále přenechávala řízení autopilotovi. Vlastně byste jen zvolila jinou strategii, jinou trasu, ale tím, kdo říká, kam máte jet, byste stále nebyla vy sama, nýbrž strojový hlas automatické navigace. Považujeme za chvályhodné, že maminky poskakují, zpívají nebo počítají pozpátku od deseti do jedné, aby nevybuchly (a věřte nám, to všechno jsme také samy vyzkoušely). Jsme však skálopevně přesvědčené o tom, že je nezbytně nutný celkový rozbor vašich životních okolností, abyste své ženství a mateřství prožívala vědomě. A cítila se přitom dobře!

Proto se v této knize podíváme na celou věc ze dvou úhlů. Jednak si rozebereme situace, které podporují rodičovský hněv a jiné nepříjemné silné emoce. Chceme vám dodat různé impulzy, které můžete postupně proměnit ve schopnosti, jež vám pomohou projít náročnými situacemi. Připravili jsme pro vás takříkajíc „kufřík s nástroji“, řemeslníkem však budete vy sama. Kufřík obsahuje návody k reflexi a užitečné nástroje, s jejichž pomocí můžete znovu navázat kontakt se svým tělem. Ten totiž ve stresových situacích ztrácíme jako první. Potom je třeba „vystavit stopku“ a vrátit se do „ted“.

Za druhé se podíváme na témata, která již byla zmíněna výše: na podmínky, v jakých žijete, a především na vaše vztahy. Projdeme si například vaše zážitky s lidmi, kteří vás formovali – a možná zjistíte, že právě zde leží odpovědi, které hledáte. Je těžké být ve stresu laskavá k vlastnímu dítěti, pokud vaše vnitřní dítě křičí ještě hlasitěji než to

skutečné. Intenzivní, někdy až traumatické zážitky z raného dětství se ukládají hluboko do paměti našeho těla – sice si je vědomě nevybavujeme, ale naše podvědomí na ně nikdy nezapomene. A přitom právě během soužití s dětmi se aktivuje mnoho spouštěčů, které mohou vaše uložené vzpomínky opět vytáhnout na povrch.

Posvítíme si také na vaše současné vztahy. Jak se chováte ke svému partnerovi? Pracujete společně jako tým? Trávíte čas s lidmi kolem vás, protože chcete, nebo proto, že to vnímáte jako svou povinnost? Jaké „vysavače energie“ (spolu)zásobujete? Chceme vám ukázat, jak může vypadat aktivní vytváření vztahů a co je k tomu zapotřebí. Budeme se také zabývat otázkou, zda dokážete říct „ne“, když to tak cítíte. Neradi působíme zklamání lidem, kteří jsou nám blízcí. A můžete se snažit jim vyhovět v čemkoliv – dokud to nebude znamenat „ne“ vám samotným.

Tento komplexní pohled na věc je podle nás nezbytný, pokud je naším cílem, abyste i při stresové zátěži, když cítíte hněv a další silné emoce, častěji dokázala zůstat vlídná a jakžtakž uvolněná. Nebo ještě přesněji: pokud chcete se svými pocity zacházet vědomě, aniž by vás úplně převálcovaly. Jestliže se totiž ocitnete v nouzové situaci, jsou možnosti pro vaše jednání omezené, ne-li téměř nulové. Proto je tato rozsáhlá životní inventura nutná. Pouze tehdy, daří-li se dobře vám, se může skutečně dobře dařit i vašemu dítěti. **Pečujte o sebe. Jste důležitá. Učiňte ze svého zdraví a osobního štěstí svoji prioritu.** To není egoismus, ale naprostá nutnost.

Pouze tehdy, daří-li se dobře vám, se může skutečně dobře dařit i vašemu dítěti.

Konečného cíle, který máme na mysli, nelze dosáhnout hned. Zůstává otázkou, zda ho vůbec někdy dosáhnete. Vědomý rodič, s jakým se setkáváme v souvislosti s vědomým rodičovstvím, může vyrůst pouze z toho méně vědomého. Proto jde mnohem spíše o cestu, kterou kráčíte, o proces, kterému se vystavíte. Můžeme vám nabídnout nástroje, které nám vyhovují a prospívají. A vy si z nich můžete sama vybrat, co je pro vás nejvhodnější. Zařadte si je do své sbírky teprve tehdy, až se vám opravdu osvědčí.