

Ako sa
nenechať
ovládnúť
hnevom
**a zostať
láskavým
rodičom**



Maminka, nekrič!

Jeannine Mik,
Sandra Teml-Jetter

 GRADA®



Maminka, nekrič!

Jeannine Mik,
Sandra Teml-Jetter

Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter
Maminka, nekrič!

Z nemeckého originálu Mama nicht schreien! od Jeannine Mik a Sandry Teml-Jetter
vydaného vydavateľstvom Kösel Verlag, Mníchov,
v Nemecku v roku 2019, preložila do slovenčiny Daniela Hruzíková.

Original title: Mama, nicht schreien! Liebevoll bleiben bei Stress,
Wut und starken Gefühlen. Mit zahlreichen Übungen & Notfallhilfe
by Jeannine Mik and Sandra Teml-Jetter

© 2019 by Kösel Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.
All rights reserved

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
tel.: +421 2 556 451 89
www.grada.sk
ako svoju 61. publikáciu

Jazyková redakcia Ivana Fábryová
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Ilustrácie v knihe Marek Kulka
Zodpovedná redaktorka Natália Kul'ková

Vydanie 1., 2021
Počet strán 200
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Cover Illustration © Shutterstock/Dmitry Lobanov
Slovak Edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2021
Translation © Daniela Hruzíková, 2021

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť
reprodukováná ani šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-146-2 (ePub)
ISBN 978-80-8090-145-5 (pdf)
ISBN 978-80-8090-144-8 (print)

OBSAH

O autorkách	7
Úvod: Priania verzus skutočnosť alebo Vitajte v živote!	9
Čas na upratovanie: Ako si vedome usporiadať život	14
Ako používať túto knihu	22
Odhaľte svoj spúšťač: Čo vás rozhnevá?	24
Vykričať alebo potlačiť, ale hlavne nič necítiť	32
Prečo používame nefungujúce stratégie?	39
Ako pristupovať k silným emóciám vášho dieťaťa po novom	42
Hnev vo vás	54
Hnev v tele: Rozhodujúcich deväťdesiat sekúnd	54
C. I. A.: Váš núdzový plán	57
Upokojujúce stratégie: Čo si počať so všetkými tými emóciami?	59
Hovorte a žite s deťmi: Toto som ja. A kto si ty?	71
Mami, ja ťa nepočujem!	71
Hovorte o sebe	73
Čo mám robiť?	76
Vzťah založený na „áno“	79
Vedie vás strach alebo láska?	81
Proces P.A.S.S.I.O.N	86
Najhorší možný scenár: Ako prekonať strach	88
Okno tolerancie: Všetko, čo je v zelenej zóne	90
Koregulácia, sebaregulácia a regulácia zvonka	93
Vaše okno a chýbajúca väzba	96
Predný mozog verzus amygdala: Váš mozog pri stresovej záťaži	97
Rozširovanie okna tolerancie a akútna pomoc	102

Závazok voči sebe: Nech je prioritou vaše šťastie	106
Myslíte na seba!	108
Vaša pyramída priorít	109
O zdrojoch a záťaži	111
Manhattan stresu	113
Vaše ja, vaše hranice a váš kruh	115
Neúplný kruh	120
Chcem byť celistvou bytosťou!	122
Kruh vášho dieťaťa a váľajúce sa ponožky	126
Ako žiť v harmonických vzťahoch a čo vám v tom bráni	132
O vojnách a spojenectvách	132
Echoizmus	136
Koluzívna aliancia	136
Kombatívna aliancia	138
Kolaboratívna aliancia	139
Zdravý párový priestor	141
Cvičenie pre zdravé vzťahy	142
Byť dospelý: Kto je tu vlastne dieťa?	148
Štyri body rovnováhy	150
Prechod od nezrelého k zrelému správaniu	152
Odpútajte sa od rodičov: Nájdite odvahu emocionálne sa oslobodiť a byť dospelá	155
Rôzne typy rodičov	158
Vydajte sa na cestu: Je čas stať sa dospelým vzorom	164
Mind mapping: Moja mapa tvojho vnútra	170
(Znovu)nájdené chcenie	173
Ako nájsť vlastný rytmus a vyrovnať energiu	180
Doslov: Nájsť vnútornú rovnováhu a stať sa láskou	183
Dodatok	187
Kto sme: Ako sme sa dostali k tomu, že sa zaoberáme vzťahmi	187
Podakovanie	193
Poznámky	197

O AUTORKÁCH

Jeannine Mik pôsobí ako diplomovaná trénerka komunikácie v oblasti vzdelávania dospelých a je zakladateľkou viedenského Centra pre vedomé rodičovstvo. Od roku 2014 píše jeden z najúspešnejších rodičovských blogov v Nemecku a Rakúsku *Mini and Me* (www.mini-and-me.com).

Sandra Teml-Jetter pracuje ako koučka pre jednotlivcov i páry a ako rodinná a rodičovská poradkyňa. Kvalifikáciu si prehľbovala napr. u dánskeho rodinného psychológa Jespera Juula a amerického psychológa a sexuálneho terapeuta Davida Schnarcha. Vedie vlastnú poradenskú prax pre rodiny *Wertschätzungszone* (Zóna vzájomného uznania) a vytrvalo sa snaží napomáhať zmenám emocionálnej klímy v rodinách.

ÚVOD

PRIANIE VERZUS SKUTOČNOSŤ ALEBO VITAJTE V ŽIVOTE!

Život nám ako matkám prináša také prekrásne okamihy! Chvíle, ktoré sa nás tak hlboko dotýkajú, až nám berú dych a doháňajú nás k slzám. Chvíle, keď pozorujeme svoje deti, ako sa venujú hre, celkom pohrúžené do seba, alebo keď vyhľadávajú našu blízkosť a vyjadrujú nám svoju náklonnosť. Ich drobné rúčky toho dokážu tak veľa! Ich veľké zvedavé oči všetko so záujmom pozorujú a nad všetkým žasnú. Ich dušička je taká čistá a nepredpojatá. A ich nespútaná, silná vôľa nepozná strach. Je to také fascinujúce!

Prečo je to však všetko niekedy zároveň také neuveriteľne ťažké? Ako je to možné, že nás tento malý, dokonalý človečik, ktorý je nášmu srdcu taký blízky, dokáže dohnať až na pokraj šialenstva? Chceme byť tými najlepšimi matkami, akými len môžeme, a napriek tomu sme často bezradné. Niekedy sme dokonca zaskočené samy sebou a svojou neschopnosťou zostať láskavými, hoci by sme si to tak veľmi priali! Čo si len so všetkými tými pocitmi počať? Čo nám bráni žiť a milovať tak, ako by sme naozaj chceli?

Bráni nám v tom veľa vecí. V drvivej väčšine prípadov to však nie je naše dieťa, ktoré nás premení na zúrivú sopku, ktorá sa každým okamihom chystá vybuchnúť alebo rovno neustále chrlí lávu. **Deti bývajú často spúšťačom, nie príčinou.** Keď však nie je na vine naše dieťa, tak čo vlastne?

Skúste si spomenúť na svoje detstvo, na tie najdôležitejšie prvé roky, ktoré vám formovali život, na ľudí okolo vás. Možno vám nevenovali dostatok lásky a dôvery, ktoré ste tak naliehavo potrebovali. Zamyslite sa nad tým, v akých podmienkach ste vyrastali, v akých žijete teraz, nad všednými dňami, ktoré bývajú skľučujúce a vysávajú z vás silu, nad všetkým tým stresom, ktorým ste obklopené. Premýšľajte tiež o svojich vzťahoch – o tých, ktoré máte, o tých, ktoré stroskotali, aj o tých, ktoré by ste si priali mať. To všetko si v sebe nosíte, tieto myšlienky a zážitky vás neustále sprevádzajú, hoci si to vôbec nemusíte uvedomovať.

Náš každodenný život sa podobá nedokončenému stavenisku. Zažívame stres v práci, stres doma, všetci niečo chcú a nejako nám už neostáva čas urobiť ako-tak šťastnými druhých, nieto samých seba. Ako to všetko zvládnuť? Ako uniesť všetky tie bremená, uspokojiť seba, svoje vlastné nároky a ešte aj nároky druhých? To skutočne nie je vždy ľahké. Je úplne pochopiteľné, že niečo nezvládame, že **nie je vždy všetko dokonalé.**

Dobrá správa je, že je to tak v poriadku. Naozaj. Taký je život. Stále pred nás kladie nové a nové výzvy, jednoducho len tak, neplánovane. Vďaka nim môžeme neustále rásť a objavovať samy seba. Môžeme odvážne preskúmať nové veci a tie staré buď zachovať, ak sa nám ešte hodia, alebo opustiť, ak už nie sú v súlade s tým, ako chceme utvárať svoj súčasný život. Avšak čo keď sa to celé zosype? Čo ak je na našom stavenisku toho nedokončeného príliš veľa a výzvy sa nám zdajú príliš náročné? Čo keď sa to negatívne premietne do našich vzťahov s našimi najbližšími? Ak sme v jednom kuse vystresované a máme kvôli tomu často problém zachovať si vlúdnosť, je nutné niečo zmeniť.

Teraz prichádza tá zlá správa: pokiaľ sa cítíme ako obeť okolností, nič sa nezmení. Ak chceme žiť vedome, musíme prestať byť obyčajnými obeťami a stať sa aktívnymi tvorkyňami. Preto potrebujeme prevziať zodpovednosť za svoj život. Potrebujeme aj odvahu, veľa odvahy. A tiež lásku. Toto všetko v sebe musíme prebudiť, musí sa to stať našou vnútornou súčasťou. Znova a znova sa na svojej ceste pýtajme samých seba: Aká chcem byť **teraz**? Páčim sa sama sebe, keď robím toto? **Ako** chcem žiť? Idem správnym smerom? Zodpovedá to, čo práve robím, **mojej** vízií? Ak nie, čo môžem **teraz** zmeniť, aby som sa jej opäť priblížila? Musíme sa odvážiť konať. Hľadať riešenie, ktorému budeme dôverovať, ktoré nám bude vyhovovať a bude pre nás prospešné a prínosné.

Ak budeme túto myšlienku ďalej rozvíjať, zistíme, že napriek tomu, že všetky traumy a nepríjemné zážitky, či už minulé, alebo tie súčasné, sú skutočné, dokážeme za ne prevziať zodpovednosť. Alebo možno práve preto. Život nás vyzýva, aby sme začali aktívne konať namiesto toho, aby sme všetko len pasívne znášali. Nebudeme mať však úspech, ak sa zameriame na vonkajší svet a budeme sa snažiť ovplyvňovať či riešiť záležitosti, ktoré sú mimo nášho dosahu, závisia od druhých a pri ktorých po podrobnejšom preskúmaní zistíme, že sa nás vôbec netýkajú. To nás vysáva, odvádza to našu pozornosť od seba samých a od blízkych ľudí, na ktorých by sme sa mali sústrediť. „Bože, daj mi pokoj, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem, odvahu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem, a múdrosť, aby som ich vedel od seba odlíšiť.“ Nech už tieto múdre slová povedal ktokoľvek, mal pravdu.

To nás privádza k vám, k vášmu dieťaťu a k otázke: Čo môžete urobiť tu a teraz, aby ste dokázali ostať vlúdna a láskavá aj vo vypätých situáciách? Ako sa môžete celkovo uvoľniť a dosiahnuť stav, keď vás situácia, pre ktorú ste predtým takmer

“
 Čo môžete
 urobiť tu a teraz, aby
 ste dokázali ostať vlúdna
 a láskavá?
 ”

vyleteli z kože, vôbec nevyvedie z rovnováhy? Musíte prestať s realitou bojovať, namiesto toho sa s ňou naučte správne zaobchádzať.

Je potrebné, aby ste svoj osobný „kufrík zdrojov“ naplnili znalosťami a schopnosťami, vďaka ktorým dokážete:

- **jasne vnímať** aj pri veľkom stresovom vypätí,
- nestrácať „spojenie“ sama so sebou,
- alebo ho **znovu nadviazať**, keď toho začnete mať vyše hlavy.

Mali by ste sa naučiť rozpoznať, čo sa vo vás práve odohráva. V akej chvíli prestávate konať vedome? Čo sa vám váš hnev snaží v skutočnosti naznačiť? Vyžaduje si to cvik a sebareflexiu, no krok po kroku dokážete pomocou vhodne vybraných impulzov nájsť cestu späť k svojmu stredu – a to skôr, ako vás vlna emócií úplne zaplaví. Preto sa budete učiť pracovať so svojím telom a s tým, ako svoje telo vnímate. Až v jednej chvíli pocítite, ako sa vnútri meníte a ožíva vo vás niečo príjemné: spočiatku možno neznáme či neobvyklé, ale správne.

Nečudo, že je pre mnohých rodičov ťažké naladiť sa na svoje dieťa a vybudovať si s ním udržateľné spojenia. **Ak nevnímate ani samu seba, nie ste na seba napojená, ako by ste mohli byť v spojení s niekým iným?** Ak ste stratili svoj vnútorný kompas, ako chcete správne viesť svoje dieťa? Ako by ste mu mohli načúvať, keď nedokážete načúvať sama seba?

Ak chcete svoje rodičovstvo prežívať vedome a skutočne, musíte nadviazať spojenie sama so sebou, znovu nájsť svoj vnútorný kompas a naučiť sa počúvať samu seba. Aby ste boli spokojnejšia a šťastnejšia vo vzťahu k sebe i k svojmu dieťaťu a aby sa vám podarilo dosiahnuť hlbšie zmeny, pozývame vás na napínavú cestu sebaopoznávania.

Neprestávajte sa pozeráť okolo seba, zároveň však zamerajte svoju pozornosť aj na svoje vnútro, aby ste sa naučili konať vedome a bdelo. „*The way out is the way in,*“ hovorí Katie Byron, americká

spisovateľka a zakladateľka metódy *The Work*, založenej na otázkach a analyzovaní myšlienok. Aj ja verím, že presne o to tu ide. **Cesta von vedie cez vaše vnútro.** Smerom k sebe samej. Za vašu vonkajšiu fasádu, kde sa skrýva vaše ego.

Ak sa vám podarí vo vypätých situáciách napriek stresu, hnevu a ďalším silným emóciám zostať v kontakte so sebou samotnou alebo sa k sebe včas vrátite, vytvoríte tým bohatú a výživnú pôdu na pestovanie úspešného vzťahu k sebe aj svojmu dieťaťu. Potom vás ani vaše vlastné emócie, ani emócie vášho dieťaťa nikdy úplne neprevalcujú. Nezaplavia vás ako neskrotná vlna a nebudete sa s nimi musieť pretláčať. Naopak, uvidíte ich jasnejšie, budete ich plne vnímať a budete sa s nimi vedieť vyrovnáť. Ako surfista, ktorý očakáva veľkú vlnu, zbiera všetku svoju odvahu a potom sa po nej zvezie, ako najlepšie vie. **Budete cítiť obavy, ale rozhodnete sa pre lásku.** Zakaždým znovu a znovu.

Cesta k odpovediam, ktoré hľadáte, sa bude podobáť skôr horskej kamenistej cestičke ako rovnej vyasfaltovanej ceste. Nie sú na nej žiadne skratky, je však plná úskalí a nástrah. Nakoniec vás však dovedie späť k vášmu vnútornému ja, k harmonickému spojeniu so sebou, do miesta vo vašom vnútri, z ktorého sa môžete s láskou a láskavosťou obracať na druhých. Zажijete samu seba ako maják, ktorý ponúka istotu a ukazuje smer. Ako maják, ktorým chcete byť pre svoje dieťa. Buďte hrdá na každú zvládnutú etapu a verte, že vaše dieťa je už teraz niečím viac, než čím sa možno vo vašich očiach ešte len má stať. Prostredníctvom tejto knihy vás budeme sprevádzať na časti tejto cesty.

ČAS NA UPRATOVANIE: AKO SI VEDOME USPORIADAŤ ŽIVOT

A jedna žena, ktorá držala v náručí nemluvoňa, povedala: „Povedz nám o deťoch.“

A on povedal: „Vaše deti nie sú vašimi deťmi.

Sú synmi a dcérami Života, túžiaceho po sebe samom.

Prichádzajú prostredníctvom vás, ale nie od vás.

A hoci sú s vami, predsa vám nepatria.

Môžete im dať svoju lásku, nie však svoje myšlienky, lebo ony majú svoje vlastné.

Môžete dať domov ich telám, nie však ich dušiam, lebo ich duše prebývajú v domove zajtrajška, ktorý vy nemôžete navštíviť dokonca ani vo svojich snoch.

Môžete sa snažiť byť ako ony, nepokúšajte sa však učiť ich podobným sebe.

Pretože život nekráča späť a nezastavuje sa pri včerajšku.

Ste luky, z ktorých sú vaše deti vystreľované ako živé šípy.

Lukostrelca vidí na chodníku nekonečna terč, napína vás svojou silou, aby jeho šípy leteli rýchlo a ďaleko.

Nech je pre vás napínanie rúk lukostrelca radosťou.

Pretože ako miluje šíp, ktorý letí, tak miluje aj luk, ktorý je pevný.“

Chalíl Džibrán¹

To je všetko veľmi pekné, znie to tak poeticky, že nám pri čítaní mimovoľne vykláza nadšené: „Áno, presne tak to chcem.“ Budme však úprimné: Ako je to vlastne s emóciami? Ako sa vám s nimi darí zaobchádzať? Nie je to skôr tak, že ste sa ich naučili potláčať a fungujete tak už dlhší čas? Určite by ste dokázali vymenovať hrbu metód, niekoľko premyslených oporných pilierov alebo zostaviť plán, ako sa z bodu A dostať priamo do bodu B, a všetko bude navonok vyzeráť perfektne. Môžeme sa tváriť, že existujú ľahké riešenia, ktoré sa hodia pre všetkých. To by však bolo klamstvo.

Ak budete hľadať na internete, nájdete mnoho rád a tipov, ako zvládať stres. Vo chvíli, keď vycítite, že každú chvíľu vybuchnete – čo už je samo osebe veľké umenie, pretože väčšina ľudí to vopred nedokáže –, môžete napríklad počítať do desať. Ak vám to taktó funguje a vy ste schopná počas počítania svoj hnev vnímať a „ustáť“ svoje emócie, ktoré sa vzápätí vytratia, potom je to skvelé. Blahoželáme! My však žiadnu matku, ktorá by to dokázala, nepoznáme. Pri svojej práci sa stretávame skôr so snaživými mamičkami, ktoré zažívajú pocit zlyhania práve preto, že im tento postup nefunguje. Nedokážu použiť tieto jednoduché rady, ktoré sa tak príjemne počúvajú. Nemajú ani tušenia, ako dosiahnuť, aby **vycítili nástup svojho hnevu, skôr ako ich úplne prevalcuje**. Buď necítia nič, alebo sú ich emócie už príliš intenzívne.

Ak ako mama dokázate využívať počítanie, vnímate pri tom svoj hnev a zároveň ho neodmietate, potom je to skvelé. Skúsenosť nám však ukazuje, že väčšina ľudí, ktorí skúšajú počítať, sústredia svoju pozornosť na čísla, no nie na svoje telo. Vôbec nenadviažu kontakt so sebou a namiesto toho len odsúvajú riešenie situácie. Počítanie, rovnako ako napríklad krik, nie je zdravým riešením. Žiadna z týchto dvoch reakcií nemá nič spoločné s nadviazaním kontaktu so sebou, a preto nie je ani jedna z nich vhodnou a zmysluplnou stratégiou, ako pracovať s vlastnými emóciami. V oboch prípadoch sa emóciám vyhýbate a bojujete proti tomu, čo je. Tak

sa však nenaučíte konštruktívne zaobchádzať so svojimi emóciami a ani nezistíte, čo vám chce vaša zlosť vlastne povedať. A preto ani nemôžete ukázať svojmu dieťaťu, ako má so svojimi emóciami zaobchádzať. Naučíte ho len to, ako emócie potláčať.

Ak chcete byť dlhodobo uvoľnenejšia a šťastnejšia, je nutné, aby ste lepšie spoznali samu seba a znovu nadviazali spojenie so svojím telom, so svojimi pocitmi a so svojou vôľou, a urobili príslušné zmeny. Urobte veľkú „životnú inventúru“. Zmeňte veci od základu, nestačí len tu a tam niečo upraviť. Stojíte totiž pred naozaj veľkým problémom. Keby bolo všetko v poriadku, boli by ste plne uvedomelá, v spojení so svojím ja, nekričali by ste a nepoužívali najrôznejšie deštruktívne stratégie na zvládnutie svojich nepríjemných emócií. Ťažko sa z nás všetkých stanú osvietené matky, ktoré našli svoj stred – to si, úprimne povedané, vzhľadom na náročnosť života s deťmi nevieme ani predstaviť. Napriek tomu má určite zmysel preraziť starú, tuhú škrapinu, ktorá nám bráni v ďalšom rozvoji.

*Dobrá výchovu
nevidíme na deťoch,
ale na rodičoch.*

Dobrá výchovu nevidíme na deťoch, ale na rodičoch. Ak teda v tejto knihe hľadáte tipy a triky, ktorými by ste zmenili správanie svojho dieťaťa, potom vás musíme sklamať. **Vaše dieťa už je samo sebou.** Možno nie je vždy také, ako by ste si priali, ale o to, našťastie, ani nejde. Zmeniť sa musíte vy, dospelá.

Dosiahnuť vnútornú jednotu. Stať sa plne sama sebou. Vedomé rodičovstvo vás privedie späť k sebe samej.

Keď vám do života vstúpia deti a vykročíte na cestu rodičovstva, často zažívate situácie, v ktorých váhate, či sa prikloniť na stranu srdca alebo rozumu. Ako máte konať? Ako sa rozhodnúť? Čo je teraz „správne“? Čo musíte, čo môžete a čo by ste mali urobiť? Pritom je pre vás zásadný tento poznatok: vaše dieťa nie je žiadne vaše malé ja, žiadna zmenšená verzia vás samotnej. Je to samostatná ľudská bytosť s vlastným duševným prežívaním a vlastnou osobnosťou. Preto

je dôležité oddeľovať osobnosť rodiča od osobnosti dieťaťa. Vaše dieťa vám nepatri! Nie je vaším majetkom. Pokiaľ si to v hĺbke svojho vnútra uvedomíte, môžete svoje dieťa sprevádzať tak, ako to potrebuje ono, a nebudete ho ohýbať do formy, ktorú považujeme za správnu.²

Väčšina rodičov chce pre svoje deti „to najlepšie“. Niektorí rodičia to tak, bohužiaľ, nevnímajú, my sa tu však obraciame na tých, ktorí to myslia naozaj úprimne. Oslovujeme teda priamo vás. Ak sa snažíte dať svojim deťom to najlepšie zo svojho subjektívneho pohľadu, môže sa stať, že vám uniká niečo dôležité. A to právo vašich detí byť plne samými sebou, svojou vlastnou individualitou a viesť taký život, ktorý zodpovedá ich osobnosti a duševnému prežívaniu.

Ak chcete láskyplne a vedome sprevádzať svoje dieťa na jeho ceste, nesmiete zostávať na povrchu, ale musíte sa ponoriť do hĺbky. Inak by ste totiž vôbec nevideli, čo musíte zmeniť vy sama, aby ste boli skutočne dobrou sprievodkyňou a aby sa vám podarilo vytvoriť si s vašim potomkom pekný vzťah. Až keď zistíte, kto a čo vám vlastne bráni žiť a milovať tak, ako si skutočne prajete, môžete si začať robiť vo svojom živote poriadok. Pri všetkých našich úvahách ide nakoniec o to, aby ste sa naučili konať a hľadať riešenia v pokoji, naplnená dôverou.

Pozrime sa najprv na to, čo vás stresuje a čo vyčerpáva vašu energiu. Vo chvíli, keď začnete premýšľať nad tým, čo sú vaše stresory, asi sa vám pred očami objaví obraz vášho dieťaťa, ako práve premenilo kuchyňu na bojové pole, vyžadovalo včera od vás, aby ste ho dve hodiny uspávali, alebo rozotrela celý obsah fľaše s telovým mliekom po podlahe v obývačke. Skúste teraz vziať na vedomie jeden základný predpoklad. To, čo práve prežívate a ako sa správate pri stresovej záťaži, nemá s vašim dieťaťom nič spoločné. **Vaše dieťa možno pridalo poslednú kvapku do pretekajúceho pohára, ale za to, že už bol pohár plný, ste zodpovedná vy sama.**

Ako matka nemáte za úlohu zmeniť svoje dieťa tak, aby spĺňalo vaše predstavy a očakávania. Na čo sa teda zamerať? Kde začať? Čo preskúmať? Napríklad vaše predstavy o láske, šťastí, o tom, ako

to má byť „správne“. Vaše nároky na samu seba a na druhých, vaše chápanie úspechu, vašu prácu, váš time manažment aj vaše vzťahy. Čo všetko sa musí zmeniť, aby ste zase mohli voľne dýchať? Akú veľkú hrbu povinností musíte zvládať? A naozaj musíte?

Je na vás, aby ste prevzali iniciatívu a vyrovnali sa so všetkým, čo príliš vyčerpáva vaše zdroje. Inak vám nakoniec neostanú žiadne na to, aby ste pri ďalšom záchvate hnevu svojho dieťaťa zostali ako-tak pokojná. Aby ste nerobili z komára somára. Prirodzene, môžete mať pri tom strach z nového a neznámeho. To je v poriadku. Len mu nedovoľte prevziať kormidlo.

Dobre vieme, že sa nedá zmeniť všetko. Mnohé však áno. Veci, ktoré sa práve teraz zmeniť nedajú, môžete prijať s postojom: „Jednoducho, je to tak. A ja s tým teraz musím nejako pracovať.“ Vedome to prijmite ako výzvu. Ak chcete svoj život utvárať vedome, je potrebné, aby ste si dookola kládli otázku: „Ako chcem žiť?“ Nájst' na túto otázku úprimnú odpoveď môže byť niekedy naozaj veľmi ťažké. V neposlednom rade aj preto, že u mnohých z nás bola vlastná vôľa nenápadne potláčaná už od škôlky. Nemusel sa za tým skrývať žiadny zlý úmysel, je to jednoducho výsledok bežnej výchovy posledných desaťročí.

Táto kniha vás pozýva na cestu, na ktorej môžete znovu objaviť, čo od života skutočne chcete, a zároveň rešpektovať priania svojho dieťaťa. To, samozrejme, neznamená, že by ste mali zakaždým slepo nasledovať to, čo chce vaše dieťa alebo niekto iný. Ide skôr o schopnosť pokojne znášať, že niektorí ľudia majú odlišné priania, prijať to a „nechať to tak“.

Vieme, že obraz, ktorý tu chceme namaľovať, je naozaj veľký. Keby sme vám však v tejto knihe ponúkli iba tipy a triky, ktoré môžete použiť priamo pri stresovej záťaži, ostali by sme iba na povrchu. Nedosiahli by sme tým žiadne hlbšie zmeny. Pri nich je potrebné nahliadnuť do vlastného vnútra a vykonať sebareflexiu. Vnútorne sa konfrontovať. To znamená, že sa uvidíte taká, aká skutočne ste,

a budete premýšľať o tom, ako sa správate. „Čo práve robím? Chcem byť takáto? Ako sa správam? Prečo mi pripadá také ťažké niečo zmeniť? Čo by som urobila, keby som nemala vôbec žiadny strach? Akú cenu musím zaplatiť, aby som sa zbavila očakávaní? Som na to skutočne pripravená?“ Takýto vnútorný dialóg je nutný, aby ste prevzali zodpovednosť za seba a za svoje konanie a mohli urobiť nové rozhodnutia.

Bude tiež nevyhnutné, aby ste sa s odvahou pozreli na vonkajší svet a zamerali sa pritom na to, kto alebo čo a ako vás (tu) formovalo, a aby ste tomu čelili. Môže to znamenať, že budete musieť prestať s prikrášľovaním minulosti a prijať následky, ktoré pre vás dodnes plynú z vašich zážitkov a skúseností. To, čo bolo vo vašej rodine a v čase, keď ste sa narodili, považované za „normálne“, pre vás nemuselo byť dobré.

Ak by ste zostali len na povrchu a nekopali hlbšie alebo ak by ste k zaobchádzaniu so svojím hnevom a s ďalšími emóciami používali zastarané metódy s domnelou všeobecnou platnosťou, potom by ste aj naďalej nechávali riadenie na autopilota. Vlastne by ste len zvolili inú stratégiu, inú trasu, ale tým, kto udáva smer, by ste stále neboli vy sama, ale strojový hlas automatickej navigácie. Považujeme za chvályhodné, že mamičky poskakujú, spievajú alebo počítajú pospiatky od 10 do 1, aby nevybuchli (a verte nám, to všetko sme tiež sami vyskúšali). Sme však skalopevne presvedčené o tom, že je nevyhnutne nutný celkový rozbor vašich životných okolností, aby ste svoje ženstvo a materstvo prežívali vedome. A cítili sa pritom dobre!

Preto sa v tejto knihe pozrieme na celú vec z dvoch uhlov. Jednak si rozoberieme situácie, ktoré podporujú rodičovský hnev a iné nepríjemné silné emócie. Chceme vám dodať rôzne impulzy, ktoré môžete postupne premeniť na schopnosti, ktoré vám pomôžu prejsť náročnými situáciami. Pripravili sme pre vás, takpovediac, „kufrík s nástrojmi“, remeselníkom však budete vy sama. Kufrík obsahuje návody na reflexiu a užitočné nástroje, pomocou ktorých môžete

znovu nadviazať kontakt so svojím telom. Ten totiž v stresových situáciách strácame ako prvý. Potom je potrebné „dať tomu stopku“ a vrátiť sa do prítomného „tu a teraz“.

Ďalej sa pozrieme na témy, ktoré už boli spomenuté vyššie: na podmienky, v akých žijete, a predovšetkým na vaše vzťahy. Prejdeme si napríklad vaše zážitky s ľuďmi, ktorí vás formovali – a možno zistíte, že práve tu sa skrývajú odpovede, ktoré hľadáte. Je ťažké byť v strese láskavá k vlastnému dieťaťu, ak vaše vnútorné dieťa kričí ešte hlasnejšie ako to skutočné. Intenzívne, niekedy až traumatické zážitky z raného detstva sa ukladajú hlboko do pamäti nášho tela – síce si ich vedome nevybavujeme, naše podvedomie však na ne nikdy nezabudne. Pritom práve počas spoložitia s deťmi sa aktivuje veľa spúšťačov, ktoré môžu vaše uložené spomienky opäť vyplaviť na povrch.

Posvietime si aj na vaše súčasné vzťahy. Ako sa správate k svojmu partnerovi? Pracujete spoločne ako tím? Tráivate čas s ľuďmi okolo seba, pretože chcete, alebo preto, že to vnímate ako svoju povinnosť? Aké „vysávače energie“ (spolu)zásobujete? Chceme vám ukázať, ako môže vyzeráť aktívne vytváranie vzťahov a čo na to potrebujete. Budeme sa tiež zaoberať otázkou, či dokážete povedať „nie“, keď to tak cítite. Nerady spôsobujeme sklamanie ľuďom, ktorí sú nám blízki. Môžete sa im snažiť vyhovieť v čomkoľvek – pokiaľ to nebude znamenať „nie“ pre vás samotné.

Tento komplexný pohľad na vec je podľa nás nevyhnutný, ak je naším cieľom, aby ste aj pri stresovej záťaži, keď cítite hnev a ďalšie silné emócie, častejšie dokázali ostať vlúdna a ako-tak uvoľnená. Alebo ešte presnejšie: ak chcete so svojimi pocitmi pracovať vedome bez toho, aby vás úplne prevalcovali. Ak sa totiž ocitnete v núdzovej situácii, vaše možnosti, ako môžete konať, sú obmedzené, ak nie takmer nulové. Preto je táto rozsiahla životná inventúra nutná. Iba ak sa dobre darí vám, môže sa skutočne dobre dariť aj vášmu dieťaťu. **Starajte sa o seba. Ste dôležitá. Nech sa vaše zdravie a osobné šťastie stanú vašimi prioritami.** To nie je egoizmus, ale úplná nutnosť.