

MALÝ

Stephanie Schneider

RÁDCE V HÁDCE

ŘEŠENÍ RODINNÝCH KONFLIKTŮ SRDCEM A ROZUMEM

 GRADA®





**NEJDE O TO, ABYCHOM SE NEHÁDALI.
JDE O TO, ABYCHOM SE HÁDALI ROZUMNĚJI.**

OBSAH

Předmluva	4	... eskalace je špatná	21
Hádky jsou normální	6	Pomozte Pétovi	22
Silné děti se hádají	7	Oddechový čas	24
Hádky jsou opakem lhostejnosti	8	Vyhněte se „politickým“ duelům	26
Nehádejte se s každým!	9	Metoda seznamu možností	27
Očekávám příliš mnoho?	10	Hádky mezi sourozenci	28
Lekce hlazení pro hašteřivce	12	Vyřešte si to mezi sebou!	30
Když se dva hádají, lítají v tom všichni ..	13	Moje taktika urovnávání hádek pro maminky a tatínky	32
Hra na dovolenou – metoda klobouku ...	14	Zapomeňme na to!	36
Co mohu udělat pro zlepšení?	16	Oslava usmíření	38
Zmáčkněte klávesu Pause	18	Další hádka určitě přijde	40
Vzdor není hádka	19		
Hádky jsou dobré	20		

PŘEDMLUVA

Ne, ne všechny rodiny se hádají. V okolí Mnichova údajně existuje několik lidí, kteří ještě nikdy nikomu neřekli zlé slovo. Jedna taková mimořádná rodina prý žije i v Karlsruhe.

Všichni ostatní to ale dělají. Jedni více, jiní méně. U některých zůstává při neškodných každodenních třenicích, jiní se s hořkým zklamáním setkávají před soudcem pro rodinné záležitosti. A naprostá většina se nachází někde mezi tím.

Někam sem bych zařadila i svou rodinu. Moje rodina, to je můj muž Jens, moje děti a já. Už léta si s železnou pravidelností vyjíždíme do vlasů a první náznaky puberty mi zatím nedávají naději, že to v následujících letech u nás bude klidnější.

My čtyři se hádáme s velkou vášní a vytrvalostí. To však neznamená, že nás to baví. Ó, nikoli. Vlastně je to pokaždé strašné.

V takových situacích, kdy to u nás vře, bych u sebe ráda měla nějakého rádce. Někoho, kdo by mě vzal za ruku a připomenul by mi všechny ty užitečné myšlenky a triky, které



v zápalu boje vždycky zapomenú. Prostě malého rádce pro případ hádky – poradce při hádce. Tato kniha vám asi nepomůže k tomu, abyste se už nikdy nepohádali. Ale mohla by ...

- ... vás utěšit a připomenout vám, že s tímto problémem nejste sami, ale jste v dobré společnosti.
- ...pomoci vám získat odstup.
- ...dodat vám několik námětů na přemýšlení a konkrétní tipy.

Každá rodina je jedinečná a hádá se jinak. Vyzkoušejte, co se líbí vám. Snad najdete v této sbírce přesně ten tip, který vám a vaší rodině prospěje.

Vaše **STEPHANIE SCHNEIDER**



HÁDKY JSOU NORMÁLNÍ

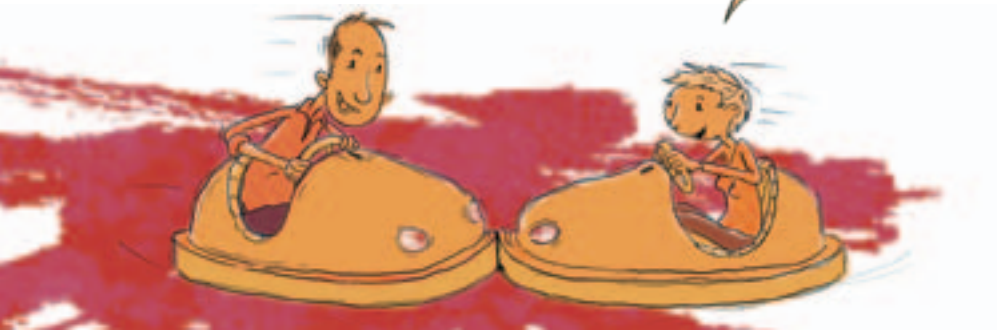
Dříve jsme se Jens a já snažili, aby si věčného dohadování mezi námi a dětmi nikdo nevšíml. Kolik nás to stálo úsilí! Pod záminkou, že náklady na topení jsou pro nás příliš vysoké, jsme dokonce přemluvili našeho pronajímatele, aby zaizoloval vnější fasádu. Ve skutečnosti jsme jenom chtěli, aby všichni sousedé neslyšeli, jak naše ratolesti spolu hrají hlasitou hru „Udělám něco, co nechceš“.

Ale vyplatí se investovat tolik energie jenom proto, aby si člověk zachoval pěknou „fasádu“ a hrál před ostatními nějakou hru?

• • • • • **Hádky jsou úplně normální.** • • •

Namísto abychom se v supermarketu schovali za chladicí pult a ujasnili si tam něco ohledně ementálu, nebo nějakého jiného sýra, raději jsme mezitím změnili postoj. S novým mottem: „Promiňte, ale taková prostě jsme!“ to v každodenních situacích funguje lépe.

„Od té doby, co neinvestujeme tolik času a energie na zachování pěkné fasády, zbývá nám víc energie na to, abychom se dohodli.“



SILNÉ DĚTI SE HÁDAJÍ

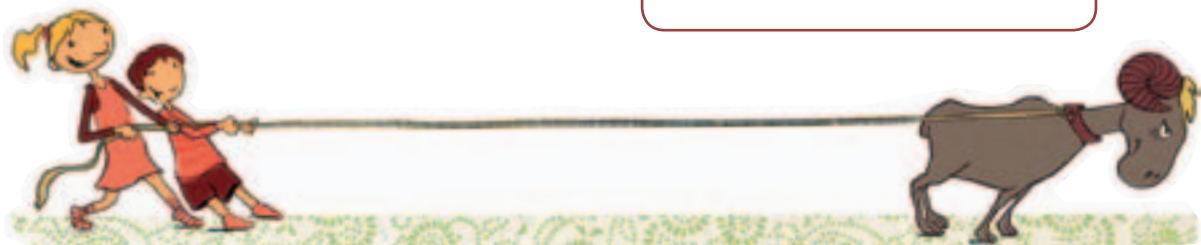
Přiznávám to, někdy bych dala i svou nejoblíbenější růžovou kabelku za to, abych ze svých dětí udělala nenáročné vzorné exempláře – bezproblémové třetáky, kteří se za prvních letních dnů s počasím na koupání naučí Picasův životopis, místo aby se mnou diskutovali o oprávněné otázce: „K čemu to má být dobré?“. Nebo mírné andílky, kteří babičce zdvořile poděkují za květovanou čelenku, namísto aby s pláčem připomínali, že si výslovně přáli sběratelské album k dalšímu MS ve fotbale.

Bohudíky se každé mé přání hned nesplní. Neboť co dělá dítě jako první, když přijde na svět? Pláče. A všichni přítomní se z toho radují. Právem, protože v daném okamžiku je pláč znakem vitality a vůle k životu.

Někdy je randál prostě opakem rezignace a slabosti. Silné děti nemlčí a neupadají do letargie. Nenechají si všechno líbit, angažují se, a když se jim děje nějaké bezpráví, občas bouchnou pěstí do stolu (a nohou do lýtka starší sestry).

To je někdy docela náročné. Všechny rodiny, které přesto každou hádku hned nežehlí, si proto zaslouží medaili zlatého hašteřivce na stuze.

Rodiče, kteří jsou schopni hádku ustát, jsou k nezaplacení! Naše děti jsou málokdy povzbuzovány k tomu, aby byly hlasité a nepřízpůsobivé.



HÁDKY JSOU OPAKEM LHOSTEJNOSTI

Rozčiluje vás, že má na vás vaše nejlepší kamarádka tak málo času? Zlobí vás, že váš syn si ještě nikde nezajistil praxi? Vyčítáte své ženě, že zapoměla na výročí vaší svatby? A myslíte si, že skutečnost, že se hádáte, je jistým znakem toho, že je váš vztah momentálně v krizi? Kdepak! Skutečná krize začíná tehdy, když jsou vám tyto věci lhostejné.

Všechny ty otravné výčitky a stížnosti prozrazují protějšku: „Jsi pro mě tak důležitý, že se rozčiluji. Když o něco bojuji, svědčí to o tom, že mi to není jedno.“ Když se se svými nejbližšími neustále hádáte, neznamená to automaticky, že jste nesympatická, bezcitná rodina. Právě naopak. V podstatě se pořád hádáme proto, že nám na sobě navzájem hodně záleží. Nebo, jak to chytře vyjádřila herečka Anna Thalbach:



**V intenzivních vztazích
se taky intenzivně hádáme.**

Jste člověk, který se snadno pouští do hádek? Blahopřeji! Zřejmě patříte k takovým lidem, kteří jsou součástí života druhých. Vzpomeňte si na Nelsona Mandelu nebo Pipi Dlouhou Punčochu, ti také nejsou známí tím, že by se vyhýbali konfliktům a intenzivním emocím.



NEHÁDEJTE SE S KAŽDÝM!

Přiznejme si čestně, že hádky jsou prokletě náročné! Slzy, handrkování a skřípání zuby představují velmi náročnou práci. Hádejte se proto jen s lidmi, kteří jsou pro vás důležití. U všech ostatních je to plýtvání časem a silami! Přece se nemohu současně hádat s pokladními, operátory mobilních telefonů, dětmi, politickými odpůrci a matkami ve sportovním klubu. Vždyť den má jen 24 hodin a během této doby se ještě musím stihnout najíst, být zamilovaná, nakrmit kočku, vést konferenci o změnách klimatu nebo si objednat další cappuccino. Každodenní přiděl času a energie mohu vyčerpat jen jednou. Pak se tedy musím rozhodnout, do které hádky chci investovat a které konflikty musím nutně nechat být. Náročný výkon v konfliktech nejlépe investuji tam, kde mi výsledek něco přinese:

- Pečuji o vztah se svým mužem namísto péče o 500 přátel na Facebooku.
- Snažím se o vzájemné porozumění s dcerou namísto o porozumění s pomlouvačnými ženskými v kanceláři.
- Místo abych reklamovala vlažné lasagne, raději dnes využiji času v restauraci k důležité rozmluvě s kamarádkou.
- Místo dohadování s nevrlym sousedem vedu s dítětem diskusi na téma „Je sklízění ze stolu nepovolená dětská práce?“.

Nemáme čas na hádky s kýmkoli!

OČEKÁVÁM PŘÍLIŠ MNOHO?

Jsou týdny, kdy vztah smými dětmi neustále něco nahlodává. Momentálně se třeba neustále hádám s dcerou. Stačí už neškodné „Mám ti nechat kousek hroznu?“ a u mého protějšku to vyvolá obrácení očí v sloup a podrážděné komentáře. Blížící se prověrka z matematiky, rozbitý popruh od sportovní tašky nebo předpověď počasí – jakýkoli důvod je dostatečný k vyvolání hádky. Čím to je?

„To je nástup puberty“, říká moje matka zkušeně.

„To je výsledek tvé výchovy“, říká moje kamarádka s úšklebkem.

„To jsou všechno nesmysly“, řeknu si pro sebe a tentokrát to výjimečně zkusím s trochou sebekritiky.

••••• Je možné, že je problém ve mně? •••



Jak bych se cítila já, kdybych byla v kůži svého dítěte? Může se dcera při všech mých požadavcích a komentářích vůbec sama rozvíjet?

Představte si, že byste bydleli s někým, kdo kontroluje každý váš krok. Zná vaši velikost obuvi, rozhoduje o vašich plánech dovolené a určuje jídelníček. Není snad večera, kdy neslyšíte, co byste ve svém životě mohli dělat ještě lépe: „Už jsi provedla roční vyúčtování? Nejez tolik uzenin, mysli na cholesterol. Tvůj kolega chodí na cvičení na páteř. Nechceš se k němu někdy přidat a podívat se, jak to probíhá? A neseď tak dlouho u toho svého oblíbeného seriálu, jinak z toho úplně zblbneš.“

Takové nároky nemůže splnit nikdo. Teď už chápu, že moje dcera při takové vtíravé starostlivosti občas vypění!

Když někdo nesplňuje moje nároky, pak se může snažit ještě víc. Nebo mohu já své nároky snížit.

••••• **Někdy pomáhá jedině:
Nechat to plavat
a být zticha! •••**



LEKCE HLAZENÍ PRO HAŠTEŘIVCE

Proč partnerovi vyčítáme pozdní příchody z práce? Proč kolem sebe dítě ve školce vztek-le kope, když si nemůže hrát s ostatními? A proč je moje kamarádka vřdycky tak nedůtklivá, když přijde řeč na novou, pohlednou kolegyni, která má výborné reference? Je to úplně jednoduché.

Vrháme se do hádky, když ...

- ...máme pocit, že se vůči nám někdo dopouští bezpráví.
- ...jsme zklamaní nebo nespokojení.
- ...máme strach, že už nejsme milováni.

Za tím se skrývá paradoxní pravda:

Ten, kdo vyhledává hádku, většinou chce, aby k němu ostatní byli milí!

Tato taktika však moc dobře nefunguje. Cíle vždy dosáhneme dříve pomocí komplimentů než pomocí výčitek. Přesto však tuto pochybnou strategii stále používáme. Proto jsem si zapsala za uši – a taky na zrcadlo v koupelně:

••••• **Ten, kdo vyhledává hádku, potřebuje pohlázení! •••**

Tato věta neudělá z lidí, s nimiž se setkávám, lidi příjemnější. Ale já sama jsem pak klidnější. Když mám v náročných situacích před očima, co se skrývá za agresí mého protějšku, pak náhle zmizí moje potřeba proti této osobě bojovat. Někdy se hádka samovolně rozpustí, jakmile se uvolním a vyjdu druhému trochu vstříc.



KDYŽ SE DVA HÁDAJÍ, LÍTAJÍ V TOM VŠICHNI

Málokdy se na něčem shodneme tak dobře, jako na tématu špatná nálada. Ať už se některé z dětí špatně vyspalo, nebo kočku zlobí blecha – jakmile zazní heslo „špatná nálada“, lítají v tom všichni.

Jediná šance, jak se nenakazit virem mrzutos-ti, je vědomě se mu bránit. Rozhodující otázka zní:

••••• **Je to vlastně
moje hádka?** •••

Nebo se náhodou nacházím v místnosti, kde nadává moje kolegyně, můj muž si vjede do vlasů se svým tchánem nebo mé děti povyku-jí z nudy, protože venku prší? Jsem v takových případech „účastník nehody“, nebo vlastně jenom nežádoucí „svědek“? Pokud usoudí-te, že jste jenom „divák za plotem“, nejlepší bude chránit se před nákazou.

Funguje to třeba tak, že ...

- ... popadnete sluchátka nebo vysavač a za hlasitého doprovodu své oblíbené hudby se pustíte do úklidu.
- ... na chvilku uprchnete na čerstvý vzduch. Pět minut většinou stačí.
- ... na místě zavoláte kamarádce a požádáte o povzbudivá alternativní témata.

Nebo vyzkoušíte následující cvičení.



HRA NA DOVOLENOU – METODA KLOBOUKU



Máte dost odvahy na to, abyste si někdy udělali legraci sami ze sebe? Následující cvičení vám pomůže v tom, abyste se nenechali nakazit špatnou náladou jiných lidí.

Nasadte si na hlavu velký slamák, který jste si koupili loni u Jaderského moře. Dejte tomuto předmětu oficiální význam „dovolená“. Slibte sami sobě, že s kloboukem budete imunní vůči jakémukoli typu hádky a v žádném případě nebudete kolem sebe dělat povyk. Jakmile si od nyníška nasadíte klobouk, budete obklopeni ochranným pláštěm pozitivního naladění.

••••• **Klobouk je zóna tabu.** •••



A teď si zahrajte na dovolenou. Ať se setkáte s návaly vzdoru, nebo krizí středního věku, uvolněně se usmívejte. Váš klobouk vám i druhým nepřehlédnutelně signalizuje: Klidně řvěte, křičte a hádejte se, JÁ se do toho nehodlám zapojovat. Jsem teď myšlenkami úplně někde jinde.

Postupem času pak stačí jen vytáhnout klobouk a nasadit pokerovou tvář. A všichni bruchouni budou okamžitě vědět, že zrovna od vás žádnou podporu čekat nemohou. Toto cvičení mimochodem velmi dobře funguje i mimo vlastní domov. Když se objevíte s velkým sombrerem v kanceláři, nebo na tréninku házené, pobaví to i ty nejmrzutější kolegy.

+

Metoda klobouku bohužel nefunguje úplně vždycky. Někdy je špatná nálada kolem nás silnější než suvenýr z dovolené. Pokud zjistíte, že vám hrozí nákaza negativní atmosférou, sundejte si klobouk teprve tehdy, až se zapojíte do diskuse. Tak klobouk zůstane vědomou zónou tabu.



Funguje to nejen s klobouky. Stejnou funkci mohou mít lyžařské brýle, sáří, neopren nebo náhrdelník z mušlí. Důležité je, abyste si vybrali nějaký předmět z dovolené, který můžete mít na sobě, a který bude dostatečně viditelný. Čím šilenější a nápaditější, tím účinnější.



CO MOHU UDĚLAT PRO ZLEPŠENÍ?

Bylo to jednoho normálního sobotního odpoledne. Využívala jsem volného dne k neustálému bručení a útokům na ostatní členy rodiny. Z kuchyně se ozývaly mé výroky: „Proč jsou ta rovnátka v dóze na máslo? Nebudu to po vás všechno uklízet. Vsadím se, že ještě nikdo nedal kočce krmení. A co ten tvůj referát o sexuálním životě jihoamerických lenochodů?“

A do toho přivalu útoků najednou řekl Jens úplně klidným hlasem: „Řekni, moje milovaná ženuško a partnerko. Co mohu udělat, aby ses cítila lépe?“ Začala jsem hekticky vyjmenovávat stížnosti ohledně hladových rovnátek v dóze na máslo a dále. Ale Jens mě přerušil a znovu se zeptal: „Ano, to už jsem slyšel. Ale co mohu tady a teď konkrétně udělat, aby ses cítila lépe?“

Chvíli jsem přemýšlela. A najednou jsem se slyšela, jak říkám: „V noci jsem špatně spala a jsem velice unavená. V podstatě bych si ráda na hodinku zdřímla.“ To bylo všechno? To byla příčina, která nám všem čtyřem kazila víkendovou náladu?



Pokorně jsem pohlédla na svého muže. Pak jsem si s úžasem pro sebe opakovala tu magickou formuli:

••••• **Co mohu tady a teď
konkrétně udělat, aby
ses cítila lépe? •••**

Že by Jens dnes ráno nesnídal müsli, ale plné lžice čisté pravdy?

O půl hodiny později vzal Jens děti a vydali se na velký víkendový nákup. Já jsem mezitím ležela v posteli, u nohou pod peřinou ohřívací láhev a také v srdci příjemně hřejivý pocit.

Jense cituji jen nerada, ale v případě jeho magických formulí jsem velkorysá. Můžete je klidně používat taky.



ZMÁČKNĚTE KLÁVESU PAUSE



Co má společného křehké těsto a rodinná hádka? Obojí musíte občas promíchat, aby z toho něco bylo. Když je moře rozbouřené a vlny už stříkají příliš vysoko, zmáčknete klávesu Pause.

- Cvičte jógu nebo se věnujte stlaní postelí.
- Počítejte do desetitisíctřistašesti.
- Dejte si kávu.
- Zavolejte své nejlepší kamarádce, nebo rychle opravte Peugeot.

Hlavně, že zařadíte režim Pause. Tím výrazně stoupá vaše šance, že najdete dobré řešení. A nakonec – hádáme se proto, že existuje nějaký problém a my chceme něco změnit. Čím jsme ale rozčilenější, tím je jeho řešení méně pravděpodobné.

Spousta dalších příčin hádek se s trochou časového odstupu vyřeší sama. A skutečně důležité problémy? No, ty stejně zůstanou. V případě chronických konfliktních oblastí vašeho života na nějaké půlhodině stejně nesejde.

•••• Nech mě chvilku přemýšlet. •••

Tato čtyři slova představují tajný wellness program pro rodiče a děti. Nahrajte si tuto větu jako vyzváněcí melodii do svého mobilu, запиšte ji dětem na kartičky se slovíčky a naočkujte jim tato slova při dalším přeočkování proti tetanu, aby si někdo z vás ve správném okamžiku vzpomněl na to, že je třeba zmáčknout klávesu Pause: „Slyšel jsem, co jsi řekl/a. Nech mě o tom chvilku přemýšlet, ano?“

VZDOR NENÍ HÁDKA

Společný život s Jensem a našimi dvěma dětmi mi ukázal následující: Když jde o rodinný mír, mají už osmiletí školáci hlasovací právo. Samozřejmě jsou tu určité rozdíly, ale pokud má vzájemné soužití s mými třemi nejbližšími fungovat, pak musí heslo nutně znít: Jsme tým a všichni se musíme stejně snažit, abychom se cítili dobře.

Ale pozor! Máte děti ve věku dvou nebo tří let? Pak vypadá celá věc jinak, protože:

••••• Vzдор není hádka. •••

Děti v období vzdoru žijí ve vlastním univerzu a podle vlastních pravidel. Když se dítě před pokladnou v supermarketu s pláčem vrhne na zem, pak vám nepomohou ani ty nejinteligentnější metody, jak vést diskusi. S dítětem v záchvatu vzdoru nelze mluvit. To můžete je-

nom vydržet, klidně prodýchat a dávat pozor, aby na sebe během záchvatu nestrhlo hrnec s vařící vodou nebo si jinak neublížilo.

Při akutních záchvatech vzdoru je nejlepší počkat a zatím si vypít čaj, kávu s mlékem nebo zázvorovou limonádu. Hodnotné výchovné přístupy a chytré argumenty si můžete ušetřit. Nemusíte dělat vůbec nic. Věřte mi, že čas pracuje za vás.

Od dítěte ve školním věku můžete očekávat, že bude ohleduplné a určité věci pochopí. Od dítěte v období vzdoru nikoli.



HÁDKY JSOU DOBRÉ ...

V naší rodině dnes už každý ví, že hádky jsou normální a zdravé. Kdy však pro mě dojde k překročení mezí? Svou osobní hranici si vytýčím na základě následující otázky:

..... Bude můj život po této hádce lepší, nebo horší? ...



Hádky můj život zhoršují, když ...

- ... jenom nadáváme a bručíme, aniž bychom sami věděli proč. Když si tím zcela bezdůvodně ničíme dobrou náladu a šanci prožít několik příjemných hodin.
- ... někdo je neustále oslabován a ponižován.
- ... hádka škodí mému vztahu s Jensem nebo dětmi, místo aby nás posílila a trénovala naši schopnost zvládat konflikty.
- ... naše hádka zvětšuje problém, místo aby přinesla nějaké řešení.

... ESKALACE JE ŠPATNÁ

Hádky můj život zlepšují, když ...

- ... konečně překonám svou vnitřní nechuť a postavím se čelem k problému, před kterým jinak zavírám oči.
- ... mě to vyburcuje a naslouchám někomu, jehož problémy jsem předtím přehlížela.
- ... naše děti zjišťují, že takové scény patří k životu a za určitou dobu zase skončí.
- ... následné smíření nám dává pocit ještě těsnější vzájemné vazby.
- ... to dokazuje, že v naší rodině může každý vyslovit svůj názor a mohou existovat dobré argumenty pro obě pozice.

„Když něco skřípe, není to vždycky destruktivní hluk. Občas jsou to také rekonstrukční práce pro lepší budoucnost, které jsou mnohdy také dost hlasité.“

