

SHEFALI TSABARYOVÁ

Otevřená rodina

Cesta, během níž
vyrostou vaše děti i rodiče



Bizbooks®

Otevřená rodina

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Shefali Tsabaryová
Otevřená rodina – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

SHEFALI TSABARYOVÁ

Otevřená rodina

Cesta, během níž
vyrostou děti i rodiče

BizBooks
Brno
2018

Obsah

První část

Nové otevření

KAPITOLA 1

Nový přístup	15
Řev ega	20
Jak v nás strach vyvolává úzkost, hněv a další reakce na naše děti	22
Role naší minulosti	24
Je to ve vašem dítěti, nebo ve vás?	26
Jak nás naše děti otevírají	27
Změna zaměření	30

KAPITOLA 2

Jak naše společnost předurčuje rodiče k neúspěchu	32
Když se láska projevuje jako snaha ovládat	33
Střet časových pásem	34
Co děti skutečně potřebují	36

KAPITOLA 3

Co provokuje naši reaktivitu	39
Podstata toho, co nás provokuje	42
Otrávená studnice rodičovské moudrosti	44

Druhá část

Rodičovské mýty

KAPITOLA 4

Mýtus 1: Při výchově dětí jde o dítě	51
Problém výchovy zaměřené pouze na dítě	51
Příliš „příliš“	54
Je rodičovství <i>skutečně</i> nesobecké?	56
Seberte odvahu vychovat napřed <i>sebe</i>	57

KAPITOLA 5

Mýtus 2: Jen nadprůměrné dítě je úspěšné	62
Pečlivě plánovaná zábava	63
Postrach průměrnosti	65
Dvojsečný meč „naplnění potenciálu“	67
Dítě potenciálu zbavené	68
Pohled ze správné perspektivy	70

KAPITOLA 6

Mýtus 3: Hodné a zlobivé děti	74
Je to vzdor nebo obrana?	77
Dvojí metr	79

KAPITOLA 7

Mýtus 4: Každý rodič je od přírody dobrý rodič	81
Od idealizovaných představ k realitě rodičovství	82

KAPITOLA 8

Mýtus 5: Milující rodič je dobrý rodič	85
Láskou to jen začíná	86
Když láska dětem nepřipadá jako láska	87
Nový pohled na lásku	89

KAPITOLA 9

Mýtus 6: Při výchově dětí jde o šťastné dítě	93
Žít život takový, „jaký je“ – „být“, nebo „dělat“	96
Jak nás děti mohou učit štěstí	98

KAPITOLA 10

Mýtus 7: Rodiče musejí děti ovládat	100
Děti můžeme ovládat jen do určité míry	101
Nový přístup k výchově skutečných lidských bytostí	102

Třetí část

Pochopení vlastní reaktivity

KAPITOLA 11

Výchova <i>skutečného</i> dítěte	109
Jak jsem se začala otevírat já	110
Jak zaslechnout volání ztraceného já	113
Jak se spřátelit se svým ztraceným já	115
Objevování emočního vzorce vaší rodiny	117

KAPITOLA 12

Co se <i>skutečně</i> ukrývá za našimi reakcemi	121
Typické projevy strachu	122
Podstata našeho strachu	124
Posun k důvěře, hojnosti a vnitřní síle	141

KAPITOLA 13

Proměna strachu v uvědomění	142
Vyjít ze stínu minulosti	145
Oproštění od bludu dokonalých rodičů	148
Oddělení lásky od strachu	151
Otevírá se nám nová cesta	155

Čtvrtá část
Dovednosti vědomých rodičů

KAPITOLA 14

Od očekávání k prožívání	159
Problém dobrých úmyslů	162
Co je to nenaplněné očekávání?	163
Z hlavy do srdce	165
Tanec neduality	168
Svoboda prožívání	169
Proměna očekávání v prožívání	172

KAPITOLA 15

Od bezmyšlenkovité reakce k všímavému prožívání přítomnosti	175
Jak se vžít do přítomné reality	176
Síla pomíjivosti	179
Hojnost reality takové, „jaká je“	181
<i>Vaše</i> reakce provokuje vaše děti	185
Jak proměnit reakce v nefalšovaný projev svého já	189

KAPITOLA 16

Od chaosu ke klidu	193
Síla ticha	194
Když mluvení věci jen zhoršuje – a hodnota naslouchání	197
Objevování síly přítomnosti	200
Udělat si čas na čas	202

KAPITOLA 17

Od role ke skutečnému já	205
Vesmír jako náš průvodce	207
Realita bez rolí: Ponaučení z přírody	208

Síla protilátky	212
Kdy rodič musí fungovat jako tlumič	213
Vytváření prosvětleného prostoru	215
KAPITOLA 18	
Od emocí k pocitům	219
Přímá cesta k pocitům	226
KAPITOLA 19	
Od závislosti k samostatnosti	232
Past emoční fúze	235
Vytváření emoční samostatnosti	236
Nebojte se neshod	238
Přijetí bolesti	239
KAPITOLA 20	
Od odsuzování k empatii	241
Co skutečně znamená empatie	243
Jak se empaticky vyrovnávat s životními situacemi	248
Empatie neznámá ztotožnění	250
Jak si v sobě udělat pořádek	252
KAPITOLA 21	
Od disciplíny k osvíceným mezím	255
Nemůžete nastavovat meze, které vám nejsou vlastní	256
Co je vyšším cílem vašich mezí?	258
Co s následky a tresty?	261
Moc jasných mezí	263
Praktické otázky respektování mezí	265
Mohou přirozené a logické následky <i>skutečně</i> fungovat?	267
Jaký je váš „kvocient ztělesnění“?	271
Zóna bez pokrytectví	274
Disciplína jinak	277

Od bojiště k vyjednávacímu stolu	278
Naslouchejte nevysloveným touhám	278
Oprostěte se od bezděčného rozmazlování	281
Přestaňte se snažit vyhrát vy, aby pak mohli vyhrát všichni	283
Ukončete války mezi sourozenci	287
Nedramatizujte rozvod	289
Na rozcestí	291
Odvaha stát se bojovníkem za mír	292
Epilog	294
Příloha	295
Poděkování	303

*Tato kniha je věnována našim dětem,
kterými jsme byli požehnáni.
Naše láska k nim nám dává inspiraci
a my máme úžasnou příležitost
otevřít sami sebe,
a tak osvobodit celé lidstvo.
Vizí této knihy je zajistit,
aby každé dítě našlo své skutečné já
a zůstalo mu věrné,
protože toto je jeho nezcizitelné právo.*

Mandát otevřené rodiny

*Nadešel čas nového začátku,
kdy nás rodinná pouta nebudou svazovat,
ale dávat nám sílu. Budou pro nás půdou, ze které porosteme,
a oblohou, na které se budeme učit létat.
Bez ohledu na to, jak konkrétně rodina vypadá,
vše začíná u rodiče a dítěte.
Vztah mezi nimi má sílu slunce,
a dokáže roztrhat řetězy vzorců a vzkřísit ducha.
Otevřená rodina na nic nečeká,
začíná se hojit tady a teď.
Chápe, že její pouta
mohou přinést revoluční změny celé Zemi.*

Otevíráme se, když si uvědomíme, kdo *skutečně* jsme. Toto uvědomění nám přináší také poznání, jak osvobozující je být nefalšovaní, tedy být skutečně sami sebou, namísto toho, kým si myslíme, že bychom měli být, nebo kým máme být podle názoru druhých.

Jakmile najdeme spojení se svým svrchovaným duchem, stane se pro nás jedním z hlavních úkolů při výchově vytváření prostoru, ve kterém budou naše děti schopny toto spojení nalézt také. Otevřená rodina si dává závazek žít podle skutečného já všech svých členů a otevírá tak dětem cestu k objevování a projevování jejich vnitřního hlasu, jehož prostřednictvím mohou být v kontaktu nejen se svou podstatou, ale také s podstatou druhých. S vědomím toho, že toto *právo vyjadřovat svého ducha* je klíčovou součástí jejich současné i budoucí odolnosti a vnitřní síly, stávají se součástí globální evoluce světa vycházející ze soucitu, nenásilí a prosperity.

Otevřený rodič je takový, který si uvědomuje, že tradiční vzorce přístupu k výchově, kdy je rodič vnímán jako *nadřazený* dítěti, jsou zastaralé a pro moderní svět a život nevhodné, protože v rodinách způsobují dysfunkci a narušují pouta mezi rodiči a dětmi. Otevření rodiče jsou namísto toho ochotní stát se spolutvářci nového modelu

rodičovství, v němž jsou rodiče i děti rovnými partnery na cestě růstu založené na rozšiřování svého uvědomění.

V otevřené rodině chápou rodiče, že všechny vztahy mají pomáhat člověku růst. Rodiče se tu na své děti dívají jako na zrcadlo, ve kterém vidí odraz toho, nakolik jsou sami vyspělí a dospělí. Namísto toho, aby se snažili „napravit“ to, co vnímají jako „chyby“ svých dětí, pracují tito rodiče sami na sobě, aby dosáhli větší vyspělosti a schopnosti žít v přítomnosti. Rodiče se tady nesoustřeďují na momentální chování dítěte, nýbrž na jeho příčiny, na svůj vlastní podíl na něm a na svůj přístup k jeho řešení vycházející z jejich vlastního uvědomění. To je jádrem poselství této knihy.

Když rodiče dokážou žít v přítomnosti, učit se a růst spolu se svými dětmi, vzkvétá pak celá rodina. Pokud může každý člen rodiny svobodně uskutečňovat svůj vlastní osud, žijí všichni beze strachu a bez zbytečné zátěže. Díky vnitřní síle vycházející ze sebeuvědomění, díky svobodě založené na sebejistotě a prostoru nabízejícímu sebevyjádření se každý člen rodiny oddává prozkoumávání, objevování a projevování svého skutečného, nefalšovaného já. Toto je mandát otevřené rodiny.

První část

Nové otevření

KAPITOLA 1

Nový přístup

„**N**e, mami, já prostě nechci!“ zakřičela na mě moje nezávislá dcera. „Nemůžeš mě nutit jít na tu nudnou akci tvojí kamarádky.“
Věděla jsem, že Maiu ta akce vůbec nezajímá, ale chtěla jsem, aby šla se mnou a dělala mi společnost. Kromě toho jsem si říkala, že podobné společenské události „jsou pro ni dobré“.

Zareagovala přesně tak, jak to umějí děti na prahu náciletosti, s tou neskutečně účinnou směsicí rozhořčení, svéhlavosti a hubatosti. Otočila se ke mně zády, odešla do svého pokoje a bouchla za sebou dveřmi.

Zůstala jsem stát s pusou dokořán. Vzhledem k tomu, že jsem ji vždy vychovávala a vedla k nezávislosti, musela jedna moje část její asertivitu obdivovat. Jenže tu byla ještě druhá moje část, kterou rozčílil tón, jakým se mnou mluvila. „Aspoň jednou by měla prostě udělat, co se jí řekne,“ slyšela jsem říkat hlas ve své hlavě.

Asi sami odhadnete, která moje část převážila. Než jsem se nadála, už jsem nasupeně maširovala ke dveřím jejího pokoje. „Takovým tónem se mnou teda mluvit nebudeš,“ začala jsem hřímat. „Nebudeš na mě takhle drzá. Omluvíš se a odpoledne jdeš se mnou!“ S těmito slovy jsem se pro změnu já otočila zády k Maie, přesně tak, jako to právě před chvílí udělala ona sama, a dokonce jsem za sebou nezapomněla ani prásknout dveřmi, když jsem odkráčela.

„Cha,“ říkala jsem si pyšně, „to jsem jí to ukázala. Přece toho drzého spratka nenechám takhle si na mě dovolovat. Prostě bude dělat, co se jí řekne, ať se děje, co se děje.“

Toto nebyla zdaleka první slovní potyčka, do které jsem se se svojí dcerou v poslední době dostala. Po jejích dvanáctých narozeninách nastoupila bouře emocí, ve kterých jsem se s obtížemi pokoušela vyznat. Jako většina matek dívek v podobném věku i já jsem často zapomínala na to, že bych s ní měla jednat s klidem a zájmem, které děti v tomto období tolik potřebují, a namísto toho jsem se i já sama nechávala strhnout lavinou emocí.

V tomto případě bylo naprosto jasné, že příčina naší roztržky není v Maie, ale ve mně. Později toho dne, když jsme se obě uklidnily, přitulily se a pokusily se rozebrat naši předešlou hádku, přišla řeč i na to, jak se poslední dobou vzájemně provokujeme. „Neměla

jsem na tebe tak tlačit, protože já jsem tady přece ta dospělá a navíc tvoje máma,“ přiznala jsem omluvně.

S neuvěřitelně dospělým výrazem se mi Maia zadívala do očí a odpověděla: „Proč, mami? Já jsem na tebe neměla tak drze vyjet. Já už bych měla být taky rozumnější. Vždyť je mi už dvanáct.“

Není to snadné přiznat, ale jedna moje část si oddychla, když jsem uslyšela, že z toho má stejně těžkou hlavu. Tahle část byla potají ráda, že jsem nebyla já ta jediná, které ujely nervy, a že si tu hádku Maia vyčítá stejně jako já.

Právě tehdy jsem si uvědomila, že ve mně jsou dvě vzájemně si odporující části. Jedna, která je v těsném spojení s Maiinou vnitřní silou, a druhá, která na ni reagovala tak zaslepeně a bezmyšlenkovitě a vytvářela tím zbytečný odpor a rozdělovala nás. Jedna z těchto stránek představovala to, jak se ve vztahu ke své dceři skutečně cítím, a ta druhá byla iracionální stránka, kterou nazývám své „ego“.

Jakmile jsem si uvědomila, že ten hlas v mé hlavě, který mi říkal, že Maia by měla „udělat, co se jí řekne“, bylo právě moje ego, ne moje skutečné já, přestala jsem ho poslouchat. „Tak to by stačilo, dneska už jsem toho od tebe slyšela až až,“ zašeptala jsem.

S tím, jak jsem se postupně uklidnila a byla zase sama sebou, dokázala jsem si konečně přiznat, že celou tu scénu zapříčinilo moje ego. Když jsem skutečně sama sebou, tedy milující matkou, nikdy bych nemohla nutit svoji dceru jít na akci podobného druhu, kdyby se mnou jít nechtěla. Děla jsem to z čistě sobeckých důvodů a snažila se svoji dceru ovládat.

Za ty roky rodičovství jsem si postupně uvědomila, že moje ego, které se často projevuje sklony k zlostmému sekýrování a snaze ovládat moji dceru, není to, kdo opravdu jsem. Nikdo ve skutečnosti nejsme takoví, jak nás občas naše ego nutí jednat. Každý z nás se přesto občas chováme reaktivně a máme ve zvyku nechat se vyprovokovat k emotivní reakci vycházející z našeho ega, které ovšem dokážeme zkrotit, když si jeho vliv na nás uvědomíme.

Čím lépe se naučíme svoje ego krotit – zklidňovat jeho negativní a kontraproduktivní ponoukání, které v nás podněcuje tolik iracionálních emocí – tím lépe se nám bude dařit jednat spolu vzájemně z pozice vlastního skutečného já. Toto já je naší podstatou, tím, kdo opravdu jsme. Toto já má každý z nás kdesi hluboko uvnitř neustále, ačkoli ho většinou přehlušují neustálé emotivní reakce a kravál, které má na svědomí naše ego. Jedna moje klientka se mě kdysi zeptala: „To jako říkáte, že naše ego, tahle naše slepě reaktivní stránka, tenhle hlas v naší hlavě, není to, kdo opravdu jsme?“ Ano, přesně to říkám. Vysvětlila jsem to již ve své první knize *The Conscious Parent* (uvědomělý rodič, česky dosud nevyšlo – pozn. překl.):

Ego vnímám jako nějaký obrázek o nás samotných, který si každý nosíme v hlavě – a tento obrázek se může zásadním způsobem lišit od toho, jací skutečně ve svém pravém jádru jsme. Všichni vyrůstáme s takovýmto obrázkem o sobě samotných. Tento sebeobraz se začíná utvářet už v raném dětství a vychází z velké části z našich interakcí s druhými.

„Ego” tak, jak tento termín užívám já, je umělou představou, kterou si o sobě vytváříme. Je to náš vlastní pohled na sebe samotné, který vychází z velké části z názorů jiných lidí. Jsme to my tak, jak se vnímáme očima druhých, jací si myslíme, že jsme a jací bychom měli být. Tímto obrazem pak zakrýváme svoje skutečné, pravé já. Jakmile si takovýto sebeobraz v dětství vytvoříme, obvykle se jej držíme zuby nehty po zbytek života.

Klíčem k uvědomělému rodičovství je začít si všímat toho, jak k nám naše ego promlouvá a k čemu nás ponouká. Abychom mohli být skutečně dobrými rodiči, je důležité pochopit, že ego není tím, kdo jsme. S tím, jak se naučíme rozeznávat hlas ega a jeho výstřelky, přestaneme na děti jen slepě reagovat, což je přesně to, k čemu nás ego nutí.

Důvodem, proč nás tento hlas v naší hlavě pobízí k reaktivnímu jednání, je fakt, že vychází ze strachu. Pokud se zaposloucháte do toho, co se vám tento falešný hlas pokouší napovídat o vašich dětech, zjistíte, že většinou jde o výplod nějakých obav. Ať už máte o svých dětech a tom, čeho v životě dosáhnou, mínění přehnaně vysoké, nebo se naopak obáváte, že z nich nic pořádného nebude, obě tyto mylné domněnky pramení ze strachu.

Řekněme, že toužíte, aby vaše děti byly v životě úspěšné. Proč je to ale pro vás tak důležité? Když se nad tím pořádně zamyslíte, možná zjistíte, že důvodem je, že svět vnímáte jako drsný a nelitostný, jako místo, kde si každý musí svůj úspěch urvat, a nejste si jistí, jestli se to vašim dětem podaří. Nebo například chcete, aby druhí vaše děti obdivovali kvůli nějakému výjimečnému talentu nebo dovednosti. Co ale stojí za takovou touhou? Je za tím skutečné porozumění vlohám vašich dětí? Nebo spíše strach z toho, že budou jiné než ostatní, že nezapadnou, nebo že budou naopak příliš obyčejné a v očích společnosti průměrné?

Prostřednictvím této knihy se snažím vyjádřit myšlenku, že většina problémů, s nimiž se coby rodiče při výchově dětí setkáváme, vychází ze strachu, který je typickou vlastností našeho ega. Naše obavy jsou pro naše děti nesmírně škodlivé a nakonec mohou vést k mnoha typům nežádoucího chování. Rovněž se tady snažím ukázat, že tyto různé obavy jsou povětšinou neopodstatněné a zbytečné a namísto toho, abychom se neustále něčeho báli, měli bychom si uvědomit, že máme celou řadu důvodů, proč dětem důvěřovat a věřit v jejich budoucnost. Žijeme totiž ve vesmíru, který má smysl a spolu

s námi vytváří různé situace, jež nám pomáhají růst a vyvíjet se. Leckdo může samozřejmě namítnout, že určité situace či lidé představují čiré zlo. Já ovšem namísto podobného povrchního pohledu na svět, který vyvolává jen nedůvěru a strach, dávám přednost chápání těchto sil v rámci psychologických nuancí. Místo toho, aby představovaly překážky, beru je jako příležitosti pro hlubší pochopení jejich podstaty a s tím i vlastního já.

Dobro a zlo tady jsou už od nepaměti a díky nim se učíme nacházet v sobě sílu překonávat tragédie. Není žádné logické vysvětlení pro existenci násilí. Je však zjevné, že z velké části vychází z dětství, během něhož byla mladá mysl brutálně odtržena od jejího úzkého spojení se srdcem. Takovéto kruté praktiky a jejich strašlivé následky provázejí lidi už po tisíciletí, což je o důvod víc, proč se jich potřebujeme nyní zbavit. Děti se slepému reagování učí právě doma a teprve následně jej praktikují i jinde. Je tedy na rodičích, aby doma zkontrolovali reaktivní prvky chování a připravili svým dětem cestu k vybudování uvědomělejších vztahů k sobě samotným, k druhým lidem i světu.

Jen pokud se nám podaří vymanit se z okovů slepého reagování, do kterých nás uvrhuje naše rodičovské ego, můžeme začít svoje děti učit, jak vytvářet harmonické prostředí kdekoli. Cesta k laskavějšímu a klidnějšímu světu začíná dětstvím plným krásných pocitů vlastní hodnoty a svobody, které dovolují, aby se plně projevilo naše skutečné já.

Jak se vyvinulo naše ego? Přestože se často projevuje navenek prudce a agresivně – ať už vůči sobě samému, nebo ostatním –, vzniká zpravidla z tichého zoufalství ducha. Vyvíjí se z potřeby ochránit se před neuvědomělými prvky naší výchovy. Všichni jsme byli vychováni v prostředí, kde existovalo větší nebo menší množství dogmatických požadavků a hrozeb trestů. Všichni jsme si vytvořili určitý pokřivený obraz o tom, jací bychom měli být, který si od té doby zaměňujeme za svoje skutečné já. Pokud si nás tedy například rodiče nebo sourozenci v dětství dobírali za to, že se snadno rozpláče-me, je možné, že jsme si vypěstovali stoickou, chladnou osobnost. Zatímco je tedy naše skutečné, nefalšované já citlivé, naše stoická osobnost je jen maskou našeho ega, kterou jsme si vytvořili, abychom se chránili před posměšky a pošklebováním svých blízkých. Nebo nás třeba vychovávali rodiče, kteří nám nenabízeli dostatečnou oporu, když jsme ji potřebovali, možná kvůli jejich vlastnímu chaosu či jizvám, a my jsme si tak vytvořili osobnost projevující se buď sklony k rebelantství, nebo nezdravému podřizování, protože jsme na sebe toužili upoutat pozornost, nebo se rodičům zavděčit. Za ta léta, kdy jsem pracovala jako terapeutka, jsem byla svědkem nesčetných případů, kdy byly děti donuceny k falešné poslušnosti nebo naopak zbytečné vzdorovitosti. Ve skutečnosti bylo jejich pravé já úplně jiné, ale tyto role jim vnutil styl výchovy jejich rodičů. Většina z nás si pro vyrovnání se s realitou svého dětství musela vytvořit různé vzorce chování, které nevycházejí z našeho přirozeného já, ale měly nás ochránit před bolestným

odmítnutím ze strany rodičů. V mnoha případech se z nich ovšem stávají okovy, jež nás poutají k traumátům dětství a rodičovským přehmatům.

Vzhledem k tomu, že naše ego se formovalo už tak dávno, kdy jsme byli ještě příliš malí na to, abychom si vůbec uvědomovali, že se něco takového děje, tolik jsme si uvykli na tento hlas v naší hlavě, že jej považujeme za svoji pravou identitu a vůbec nás ani nenapadne, že takto vlastně vůbec naše skutečné myšlenky a pocity nevypadají. Nedokážeme rozeznat, že je to jenom maska, falešná osobnost, kterou jsme si vytvořili, abychom přežili v našem světě. Právě na takovémto falešném přístupu, založeném na strachu a snaze o přežití, stavíme většinu svých rodičovských výchovných metod. A právě z tohoto falešného já pramení pocity nedostatečného propojení s našimi dětmi. Odvádí nás od toho, *co je*, k tomu, *co by bylo, kdyby*, nebo *co by být mělo*. Vzdalujeme se od přirozené podoby bytí našich dětí a místo ní jim vnucujeme svoje vlastní obavy, přesvědčení a návyky. Čím více se vzdálíme od toho, kým naše děti skutečně jsou, tím více popíráme ducha jejich vlastního pravého já. Takovéto odmítání jejich přirozené podstaty je tou největší zradou, které se na svých dětech můžeme dopustit, protože ony si pak říkají: „Proč moje matka nedokáže vidět moje opravdové já? Copak jsem špatný člověk?“ nebo „Proč se mi můj otec posmívá za to, co je pro mě přirozené? Copak to není hodné uznání?“

Já sama při výchově zažívám nesčetné chvíle, kdy moje skutečné pocity, které ke své dceři chovám, zastihnuje reakce mého ega. Namísto toho, abych s ní komunikovala způsobem, jaký by ona potřebovala, přistihuji se, že si o ní v hlavě vytvářím nejrůznější divoké scénáře, které nemají s danou situací nic společného.

Například onehdy mě Maia požádala, abych ji nechala chvíli o samotě, že potřebuje čas pro sebe. Já jsem okamžitě zaznamenala hlas ve své hlavě, který mi našeptával, že mě odmítá. To ale nebylo nic jiného než úzkost mého ega. „Proč už mě nepotřebuje?“ kvílel ten hlas. „Copak jí už nezáleží na mojí přítomnosti a moudrých radách?“ Namísto toho, abych její žádost o chvíli o samotě viděla jako přirozenou a zdravou touhu mít čas jen pro sebe, začala jsem si hned vymýšlet katastrofické scénáře o tom, že mě moje dcera odmítá.

Když se takto chytíme do pasti bludů, které nám našeptává vlastní ego, nedokážeme pak být svým dětem dobrými rodiči. Naše skutečné já, ta jediná část nás samotných, která dokáže opravdově prožívat přítomnost s druhými lidmi, se ocitá v područí našeho ega. Toto falešné povědomí o sobě nás pak dohání k tomu, že přestáváme rozeznávat, jaké děti skutečně jsou, a my je pak nutíme vytvořit si jejich vlastní falešnou osobnost, jen aby dokázaly přežít v naší přítomnosti. Naše děti tak vženeme do pasti jejich vlastního ega.

Právě v této oblasti nám ovšem děti mohou být obrovským zdrojem pomoci při našem vlastním růstu. Děti mají přirozenou schopnost upozornit nás na to, jak neuvědoměle přistupujeme k jejich výchově. Právě takto mi moje dcera pomáhá pravidelně. Pokud jsme ochotní si tyto náznaky vykládat správně a poučit se z nich, začneme rozeznávat ten obrovský rozdíl, který je mezi myšlenkami a emocemi, do nichž se tak snadno zamotáváme. Začneme si uvědomovat, že všechny naše neuvědomělé příkazy, výčitky, scény a tresty vycházejí z naší vlastní nejistoty, pocitu bezmoci a strachu z odmítnutí a nemají nic společného s tím, co skutečně cítíme, jak se naše dítě chová, nebo se situací, ve které jsme se ocitli.

Pokud rozeznáme tuto mentální a emotivní aktivitu svého ega, jsme pak schopni oddělit jej od svého pravého já. Toto oddělení je nezbytnou podmínkou pro uvědomělý přístup k výchově dětí. Jakmile dokážeme poznat, jak naše ego podkopává naši schopnost žít v přítomnosti, můžeme se zamyslet nad tím, jak by měla vypadat skutečně vhodná reakce na určitý druh chování nebo situace, a svůj přístup můžeme založit na porozumění potřebám našeho dítěte, namísto toho, abychom vycházeli z vlastních obav a úzkosti.

Řev ega

Jakmile jsem si uvědomila, že ze mne promlouvá mé ego, dokázala jsem jí vysvětlit, jak ego funguje, jazykem, kterému dokázalo porozumět dvanáctileté dítě.

„Když nás něco rozcílí nebo se bojíme, že nám někdo nerozumí,“ začala jsem, „proměňme se v takového divokého tygra, abychom se chránili. A právě to se přihodilo i tobě. Viděla jsi, že si nechci dát tu práci, abych se ti pokusila porozumět, nevěděla jsi, co máš dělat, a tak jsi vytasila drápky a vycenila tesáky. A vzhledem k tomu, jak vychovávali *mne*, jsem si na to já řekla: »Ta je na mě ale hubatá!« Tak jsem zase já nevěděla, co s tím, a také já vycenila svoje maminkovské tesáky na tebe. Měla jsem vědět, že ty bys na mě drápky nikdy nevytasila, kdyby ses necítila zahnaná do kouta.“

Maia mě se zájmem poslouchala a pak si s úlevou oddechla a přitiskla se ke mně ještě pevněji. Když tak odpočívala ve spokojeném vědomí, že ji chápu a rozumím jí, zamyslela jsem se já nad tím, jak je možné, že jsem na ni tak slepě reagovala. Kázala jsem, prikazovala a kárala z piedestalu svého ega, které se považuje za vševědoucí a všemocné. Obranné instinkty mé dcery zafungovaly zcela přirozeně.

Každý člověk chce mít možnost uplatnit svou vlastní vůli. Pokud však nevychází z ega, ale z našeho skutečného hlubšího já, je zdravým projevem vnitřní síly. Tímto „hlubším já“ mám na mysli tu naši část, která se nenechá zviklávat neustálým manipulováním

a křikem našeho reaktivního ega. Když se například přistihneme, že v nás začíná narůstat hněv, dokážeme najít svůj vnitřní klid a zajistit naplnění svých potřeb způsobem, který vychází z hlubokého respektu vůči dětem i nám samotným. Nebo si třeba povšimneme, že naše ego by chtělo začít vyhrožovat nebo trestat, ale toto nutkání překonáme a namísto toho najdeme jiný způsob, jak zajistit respektování mezí, které jsme nastavili. Pokud jsme schopni na chvíli se zastavit a zamyslet se, *všichni* dokážeme rozeznat, že právě nejednáme v souladu s vyšší úrovní vědomí.

Když začala moje dcera mít pocit, že nechápu a odmítám její pocity, její přirozeně silné já proti tomu začalo protestovat. Jenže v okamžiku, kdy jsem na to já zareagovala z pohledu svého ega, namísto toho, abych jednala z pozice vnitřní síly svého vlastního skutečného já, vyprovokovala jsem pro změnu *její* ego, což nevyhnutelně vedlo ke střetu. V takto vyhocené situaci mi vůbec nedošlo, že moje dcera se nechová tímto způsobem proto, že by chtěla cíleně „zlobit“, nýbrž proto, že měla zcela přirozenou a zdravou potřebu *bránit* se před mým egem. Byla jsem tak ohlušená křikem svého ega, že jsem nebyla schopná ponechat své dceři odpovídající prostor, ve kterém by mohl zaznít její vlastní hlas.

Právě tohle je tak důležité pochopit. Pokud dětem nevytvoříme prostor, ve kterém by mohl zaznít jejich vlastní hlas, ale přehlušujeme ho křikem svých vlastních plánů a cílů, vyrostou z nich úzkostliví a deprimovaní dospělí. Mnoha mladým lidem tolik chybí pocit, že chápeme a přijímáme jejich *skutečné* já, že se uchylují k nejrůznějším formám fyzického i psychického sebepoškozování. Alkohol, drogy, nevhodné sexuální vztahy i sebezraňování – to všechno jsou formy volání po uznání. Jsou to projevy hluboké a zoufalé touhy po pochopení, ocenění a přijetí.

Mnozí rodiče se při čtení těchto řádků začnou odsuzovat za svá předchozí pochybení. Já ovšem doufám, že moje slova rodiče nezaženou do pastí sebeobviňování, ale pobídnou je k uvědomělejšímu přístupu. Mnozí rodiče, kteří se chtějí vydat na cestu k uvědomělé výchově, totiž lpějí na svých dřívějších chybách a cítí vinu a lítost. Vždycky jim vysvětluji, že podobná reakce je sice pochopitelná, ale je to jen další falešná reakce ega, která vyvolává emoční paralýzu a odtrhuje nás od přítomnosti. Pobízím rodiče, aby si uvědomili, že nikdo z nás se nemůže chovat uvědoměle neustále. Všichni čas od času sklouzáváme do bezhlavé reaktivity, která přináší jen zmatek a pocity bezmoci. To je bohužel nedílnou součástí reality rodičovství. Namísto toho, abychom lpěli na tom, co jsme „měli“ udělat, měla by pro nás být naše pochybení příležitostí pro ponaučení a změnu. Tím se můžeme naučit větší všímavosti a reagovat na své děti z pozice přítomné chvíle, do které z minulosti nebudeme zatahovat nic irrelevantního. Když si dokážeme odpustit vlastní neuvědomělý přístup v minulosti, umožní nám to docílit potřebných změn v přítomnosti.

Pokud bych já v případě popisované potyčky se svojí dcerou dál trvala na tom, že jsem v právu, namísto toho, abych se pokusila napravit křivdu, které jsem se dopustila, rozdrtila bych tím její přirozené sklony, podkopala její rodící se nezávislost a nasměrovala ji na cestu k podceňování sebe samotné. Ona by na to samozřejmě reagovala narůstajícím vztekem vůči mně, který by mezi nás vrazil klín a narušil naši schopnost nalézt spojení právě ve věku, kdy mě moje dcera potřebovala nejvíce.

Právě proto je nutné praktikovat uvědomělý přístup k rodičovství každý den. V tomto stavu „všímavosti“ nebo „uvědomění“ si zvykneme rozeznávat rozdíl mezi reaktivními útoky ega a klidnějším přístupem vycházejícím z naší skutečné podstaty. S tím, jak se naučíme pozorovat vzorce své emoční reaktivity a způsoby, jakým nás svádějí na scestí kontraproduktivního jednání, je pro nás jednodušší vymanit se z tohoto negativního transu ega, ze sevření těchto návyků a časem do nich přestat upadat. Kdykoli se pak přistihneme, že bychom mohli začít jednat reaktivně, zastavíme se a zeptáme se sami sebe: „Jak můžu jednat se svým dítětem tak, aby to bylo v souladu s tím, kdo skutečně je, ne s tím, jaká je moje vlastní představa o tom, kým by mělo být?“

Uvědomělého přístupu k rodičovství není možné dosáhnout okamžitě. Vyžaduje to poctivý trénink, který nám umožní rozeznat způsoby, jakými nás naše ego svádí a ponouká. Naštěstí i malé krůčky k uvědomělejšímu přístupu mohou přinést obří posuny v kvalitě našeho vztahu s vlastními dětmi. Každý krok k uvědomělejšímu rodičovství nás totiž přivádí výrazně blíže k srdci a duchu našich dětí.

Jak v nás strach vyvolává úzkost, hněv a další reakce na naše děti

Většinu z nás vychovávali v dětství rodiče, kteří neuplatňovali uvědomělý přístup. Mnozí z nás tedy nevyrostli v emočně dospělé lidi a nevyhnutelně pak trpí určitým nedostatkem uvědomělosti při výchově vlastních dětí. Ani v pokročilejším věku se mnozí z nás nenaučí klidnému přístupu namísto nezralých reakcí. Děti v nás vyvolávají vzpomínky na naše vlastní dětství a ukazují nám tím nedostatky v našem vlastním emočním vývoji.

Jedna z mých klientek Janet pocítovala obzvláště silnou bolest způsobovanou takovýmito mezerami v emočním vývoji. I ve věku devětatřiceti let se jako matka nechávala vyprovokovat dozvuky zážitků z vlastního dětství. „Jsem jako máma k ničemu,“ řekla mi při jednom sezení roztřeseným hlasem plným emocí. „Prostě nevím, jak být dospělá. Uvnitř se pořád cítím jako malá holka. Jak se můžu postarat o svoji sedmiletou dcerku, když já sama nevím, jak být dospělá? Ve škole má teď tolik problémů s kamarádkami a já si o ni dělám pořád starosti. Padá na mě taková úzkost, že se to už projevuje všude.“

Janet pokračovala: „Když moje dcera pláče, pláču ještě víc než ona. Když je rozzlobená, jsem taky rozzlobená. Když jsou na ni její kamarádky ošklivé, mám pocit, že jsou ošklivé i na mě. Nevím, co mám říct nebo co mám udělat. Občas prostě úplně vypnu. Jindy se bezmocně zmítám mezi panikou a vztekem.“

Povídaly jsme si dál a Janet stále dokola opakovala: „Padá na mě taková úzkost. Nevím, jestli to zvládnou.“ Něco podobného slyším od klientů často. Výchova dětí je úkol, který mnohým lidem nahání strach, protože se bojí, že udělají něco „špatně“.

Jako rodiče, kteří se ze všech sil snaží odvést dobrou práci, si neuvědomujeme, že hlavním problémem našeho přístupu bývá v mnoha případech právě strach a obavy, které se často projevují jako úzkost ohledně našich dětí. Ať už jsou konkrétní projevy takovýchto našich obav jakékoli, подрývají většinu našich dobře míněných činů. Strach je hlavním důvodem, proč se nám jako rodičům tak často podaří docílit naprosto opačného výsledku, než jsme chtěli.

V případě Janet jsme začaly zkoumat její minulost. Už po chvíli jsme narazily na dva hlavní faktory, které ovlivnily její rané dětství. Než bylo Janet šest let, její otec přišel o práci a celá rodina se musela nastěhovat do domu prarodičů, kteří bydleli v jiném městě. Druhým faktorem bylo, že její rodiče se kvůli stresu z této zásadní změny začali hodně hádat. Janet se už nikdy necítila v bezpečí. Neměla možnost jakkoli se vyjádřit k převratným změnám ve svém životě, ke kterým ji přiměli její rodiče, a cítila se bezmocná.

„Kdykoli vás vaše děti vyprovokují,“ vysvětlovala jsem jí, „myslíte si, že na ně reagujete z pozice svého dospělého já. Ale to není pravda. Přestože je vám třicet devět, uchylujete se při těchto reakcích zpět k chování, které jste si vypěstovala jako bezmocná šestiletá holčička, která neměla možnost nic ovlivnit. Je to, jako kdybyste byla emočně uvězněná ve svém dětství. Proto máte na jednu stranu pocit, že nemáte nic pod kontrolou, a na druhou se cítíte být zcela paralyzována.“

S tím, jak si Janet začala uvědomovat roli těchto zbytkových emocí z vlastního dětství a jejich vliv na to, co se v ní odehrávalo nyní, byla schopná rozeznat, kdy určitá situace vyprovokovala vzorec chování, který se u ní vytvořil už dávno. Postupně se naučila udělat si od těchto situací odstup a rozhodnout se na základě uvědomělého přístupu svého dospělého já a její emotivní reaktivita postupně odezněla. Čím dál častěji dokázala přistupovat k řešení situací klidněji a dospěleji a svůj vztah s dcerou prožívat bez negativního břemene zátěže ze své vlastní minulosti.

Vzpomeňte si na nějakou vlastní zkušenost s úzkostí, například když vám nedaly obavy spát, protože jste se báli, že vaše dítě nezvládne nějakou zkoušku nebo písemnou práci ve škole. Nebo na situaci, kdy vaše dítě neutišitelně plakalo kvůli tomu, že jej někdo

šikanoval, a vy jste začali panikařit. Hněv, úzkost, vina, stud, každý z nás čas od času zažívá nějaké intenzivní negativní emoce spojené s našimi dětmi a všechny vycházejí z jednoho zdroje – strachu. Pokaždé, když nás zaplaví vlna strachu, ztratíme spojení se svým dospělým já a začneme se chovat způsobem, ze kterého máme později pocit, že jsme jako rodiče selhali. Strach ve formě úzkosti je jen jednou z iracionálních reakcí na situace týkající se našich dětí. Catherine, další z mých klientek, se mi svěřila se svou tendencí vyletět na svou dceru. Stále si vyčítala první situaci, kdy si vylila svůj vtek na dceři, které byly v té době čtyři roky. Malá Cindy udělala v kuchyni nepořádek poté, co jí Catherine řekla, aby na nic nesahala. Byla to naprosto banální záležitost a nic hrozného se nestalo, ale u Catherine tato situace řála do živého a ona dostala záchvat vzteku. Catherine nikdy nezapomene na šokovaný výraz své dcery. Cindy byla tak zděšená, když viděla, jak se její máma proměnila v běsnící monstrum, že její vystrašený výraz Catherine okamžitě zabrzdil. Když si uvědomila, jak strašně se na dceru obořila, byla svým chování šokovaná. Měla pocit, jako by ji předtím zničehonic posedla nějaká neznámá drtivá síla.

Sice jsem souhlasila s Catherine v tom, že ji v tu chvíli „posedla nějaká neznámá drtivá síla“, ale vysvětlila jsem jí, že se rozhodně neobjevila jen tak „zničehonic“. Důvod, proč ji tato událost vyprovokovala k tak extrémní reakci, ležel v jejím vlastním dětství. Vyrůstala s rodiči, kteří ji ovládali, a vybudovala si tedy emoční vzorce, kvůli kterým se chovala stejně i ke své vlastní dceři.

Když Catherine viděla, že Cindy teď trpí stejně, jako kdysi trpěla ona sama, uvědomila si, že se musí zamyslet nad vlastní minulostí. Začala tedy zkoumat své dětství a pochopila, jak to, co se kdysi přihodilo jí samotné, dnes ovládá a ničí její dceru. Nejdůležitější ovšem bylo, že si uvědomila, jak ji její dítě přimělo zamyslet se nad sebou a probudilo v ní její zapomenuté já. Pochopila, jak nás děti probouzejí. Je ovšem na nás, abychom vyslyšeli tuto výzvu ke znovuoobjevení našeho pravého já.

Role naší minulosti

Všichni si musíme uvědomit, že naše minulost ovlivňuje naši přítomnost. Jedna věc je upínat se jen k minulosti a úplně jiná je být si vědomi toho, jakým způsobem na nás působí právě teď. Nekonečné přemítání nad tím, co se nám kdysi přihodilo, jen dál prohlubuje díru pasti, do které se může lapit každý z nás. Na druhou stranu, pokud vůbec netušíme, jaký vliv na nás stále mají události z naší minulosti, jen s obtížemi budeme schopni si vysvětlit, proč reagujeme na své děti tak emotivně.

Zážitky z vlastního dětství vytvářejí jakousi šablonu, podle níž si budujeme svůj dospělý život. Z této šablony vycházejí naše současné vzorce chování, které odpovídají

našemu ranému životu. Pokud si to neuvědomíme, budeme tyto vzorce stále donekonečna opakovat. Ve skutečnosti většina našich dospělých vztahů a zážitků kopíruje právě tyto vzorce. Tedy stupeň uvědomělosti, s jakým vychovávali rodiče nás, bude klíčovým faktorem určujícím to, jak vyrovnání budeme v dospělosti my sami.

Více než co jiného nám rodičovství nabízí příležitost uvědomit si, jaké vzorce jsme si vytvořili ve svém dětství. Vzhledem k tomu, jak blízké jsou nám naše děti, nastavují nám jakési pomyslné zrcadlo. Jejich prostřednictvím získáváme bližší pohled na to, jak jsme se asi cítili v dětství my sami. To může být bolestné. Co si s touto bolestí tedy počít?

Moje klientka Connie toto dilema vyjádřila velmi výstižně: „Já se v takových chvílích cítím tak bezmocná. Když se mi nedaří domluvit s mojí desetiletou dcerou a ona pořád pláče nebo vyvádí, cítím se, jako kdybych já sama byla znovu zase dítě, znovu pod vlivem svého otce. Nenávídím ten pocit. Jedna moje část chce ustoupit jako tehdy a ta druhá chce křičet a zuřit kvůli tomu, že se to děje znova. A já ji tak buď ignoruji, nebo trestám. Tak či tak se potom nenávídím, ale jednoduše nevím, co dělat, když se mi to takhle vymkne z rukou.“

Když se cítíme být bezmocní nebo rozrušení, máme obecně sklony řešit tyto pocity tím, že útočíme na druhé, v tomto případě na své děti. V psychologii se takovýto typ reakce nazývá „projekce“ neboli promítání vlastní bolesti na ostatní tak, aby to vypadalo, že příčinou naší bolesti je právě ten druhý. Namísto toho, abychom na své děti reagovali kvůli tomu, co nám ukazují o nás samotných, správnou uvědomělou reakcí by mělo být pohlédnout do toho zrcadla, které nám nastavují, a prozkoumat, v čem se my sami stále chováme jako děti.

Čím méně dospělí jsme ve vlastních emocích, tím více v nás budou naše děti vyvolávat komplexy, nejistotu a problémy s chováním. Jako by nám tím říkaly: „Haló, rodičové, jsme tu, abychom vám ukázaly, že musíte ještě trochu víc dospět. Mohli byste si s tím, prosím, trochu pospíšet, ať s tím můžeme taky pohnout a stát se tím, kým máme být? Snažíme se vám všemožně pomoci tím, že vám ukazujeme přesně to, co potřebujete udělat, aby se z vás stali opravdu dospělí lidé. Čím dříve se vám podaří dospět, tím dříve se nám podaří osvobodit se od té zátěže, kterou pro nás je být vaším zrcadlem.“

Správná reakce na tuto výzvu k pohledu do zrcadla, které nám naše děti nastavují, je známkou uvědomělého rodiče. Každý takový pohled nám poskytuje příležitost osvobodit se z rutiny starých vzorců, abychom je nepřenašeli na své děti. Toto osvobození vyžaduje velkou kuráž, ale je to jediný způsob, jak se můžeme otevřít a vytvořit si se svými dětmi uvědomělé pouto. Jen díky všímavému přístupu jim můžeme pomáhat rozkvétat do plné krásy jejich skutečného já.

Je to ve vašem dítěti, nebo ve vás?

Začali jste někdy na své dítě ve vzteku křičet? Vsadím se, že se těžko najde rodič, který by se čas od času na své dítě nerozhněval a pak si to nevyčítal.

Když svůj vztek necháme projevit při svém jednání s dětmi, je to jako emoční knockout. Obvykle to vnímáme tak, že se dítě chovalo způsobem, který nás „vyprovokoval“. Říkáme si, že bylo protivné, že to na nás hrálo, provokovalo nás a zkoušelo, „co vydržíme“. Pokoušíme se všemožně svůj vzteklý výlev ospravedlnit. „Vidíš, k čemu jsi mě to dohnal!“ Podobně pokud nás přepadnou obavy, úzkost nebo strach, svalujeme tyto pocity na něco, co naše dítě dělá nebo co se mu děje.

Při tradičním přístupu k rodičovství je vždycky viníkem dítě, když vybuchneme vzteky, když námi zmítá nejistota nebo záchvat paniky. „Proč mi tohle děláš?“ ptáme se svých dětí, když se chovají způsobem, který v nás vyvolává podobné reakce.

Stejně tradiční jsou i způsoby řešení takového chování. Děti trestáme, posíláme je na hanbu, zakazujeme jim něco, co mají rády, nebo jim naplácáme. Tyto autokratické metody jsou naším výchozím způsobem reagování, když máme pocit, že nám děti přerůstají přes hlavu. Jedna klientka mi kdysi řekla, co jí pověděla jejich dětská lékařka: „Ta vaše malá je pořádné číslo. Měla byste jí pořádně přistříhnout křídélka ještě teď, protože když tak vyvádí ve dvou letech, tak bude později úplně nevladatelná. Měla byste zkusit zavést nějaké tresty, třeba ji poslat do kouta.“ Tyto zastaralé způsoby přístupu k dětem jsou v nás hluboce zakořeněné a máme pocit, že pokud je nebudeme používat, jsme „špatní rodiče“.

Můžeme se ovšem přiklonit k modernějšímu přístupu, používat klidnější, neutrální tón a volit slova, která neodsuzují. Nebo si v případě, že nás dítě vyprovokuje, napřed sami na chvíli najít nějaký kout, kde se uklidníme. Kdo z nás nikdy nepoužil starou známou metodu počítání do deseti? Abychom předešli tomu, že se nějaká situace vyhroťí až do vzteklé hádky, doporučuje jedna módní metoda nosit na zápěstí gumový náramek, kterým si můžeme cvrknat do ruky a připomenout si, že nám hrozí emoční výbuch.

Problém s tradičním přístupem k trestání i s modernějšími metodami spočívá v jejich krátkodobých účincích. Často brzy znova řešíme stejný problém, nebo ještě hůře, následky toho, že se tento problém zahrabal někam pod povrch, kde působí další potíže, jako je třeba lhaní, záškoláctví nebo tajné provozování zakázaných činností.

Důvodem je fakt, že ani klasické, ani modernější reakce na dětské provokace nemohou být efektivní, pokud neřeší podstatu a důvody onoho chování. Různé metody, o kterých se rodiče dozvědí od druhých nebo dočtou někde v odborných článcích, se obvykle zaměřují na konkrétní chování, nikoli na vnitřní dynamiku vztahů, které za tímto chováním stojí. Cílem všech těchto metod je upravovat chování dítěte tak, aby nás

neprovokovalo. Říkáme si, že by stačilo umět dítě přinutit „dělat“ nebo „nedělat“ určité věci a my bychom pak také reagovali jinak. Je to hra, ve které se jak rodiče, tak děti snaží být vždy o krok napřed před tím druhým. Takováto hra pochopitelně vyvolává nejistotu, obavy, vztek, často také zklamání, a dokonce smutek.

Uvědomělé rodičovství pravidla této hry od základu mění, protože se nesnaží měnit dítě, nýbrž rodiče. Jeho základním principem je, že pokud rodiče vytvoří správné podmínky, dítě se následně přirozeně změní a vyvine směrem k vyššímu stupni uvědomění. Otázkou tady samozřejmě zůstává, zda rodič ví, jak tyto podmínky vytvořit. Uvědomělé rodičovství se vypořádává právě se strachem a obavami, jež se skrývají za tolika našimi rodičovskými řešeními, která používáme v domněnku, že děláme to, co je „správné“, i za tím, jak emotivně reagujeme na chování dětí. Naše rostoucí povědomí o tom, jakým způsobem emoční reaktivita narušuje naši schopnost vytvářet si pouta s dětmi, nám umožňuje zamyslet se nad novými způsoby, jak reagovat všímavěji. Z této pozice uvědomělého přístupu můžeme upravit své reakce tak, aby našim dětem umožnily plně vyjádřit jejich skutečné já.

Jak nás naše děti otevírají

Naše děti jsou možná malé a bezbranné, pokud jde o to vést nezávislý život, ale mají nekonečný potenciál probouzet v nás rodiče.

Rodiče často mluví o tom, že jsou pro ně jejich děti „kamarádi“, „spojenci“, „partáči“. Podle mne tato klišé nevystihují schopnost dětí být nekonečným zdrojem potenciálu k našemu vlastnímu probouzení a pozvednutí našeho uvědomění do nových výšin. Když jsem si poprvé všimla, nakolik mě moje vlastní dcera dokáže přimět k uvědomělejšímu přístupu, byla jsem tím úplně zaskočená.

Skutečně překvapivé je zde však to, že poznání, ke kterým nás naše děti přivádějí, nejsou nějakým náhlým mystickým osvícením, ale spíš ponaučeními, na něž narazíme v těch nejobyčejnějších chvílích a nejběžnějších situacích. A často si uvědomíme plný rozsah řádění našich neuvědomělých emocí při konfliktních situacích a střetech. Právě proto bychom se neměli konfliktům vyhýbat tak, jak to dělá mnoho rodičů, kteří popírají, že by u nich doma existovaly jakékoli třenice nebo problémy. Já sama vybízím rodiče, aby přijali, že konflikt je nevyhnutelnou součástí života, a brali jej jako příležitost pro ponaučení a růst, který potřebují.

Naše ego nás neustále ponouká, abychom své děti ovládali, protože potom má pocit moci. Jak mu to ale můžeme mít za zlé, když vznikalo v autokratickém prostředí a nyní je na tomto pocitu závislé? Koneckonců, kde jinde než při výchově dětí máme příležitost

mít téměř absolutní kontrolu nad životem někoho jiného? Rozhodně ne na pracovišti. Nejde to ani u sourozenců nebo přátel. Naše ego se tedy domnívá, že naprostou kontrolu může mít pouze nad životem vlastních dětí. A proto se o ni tolik usilovně snaží. Jen pro své děti můžeme být vševědoucími a všemocnými diktátory. Pokud bychom si jen dokázali uvědomit, že tento druh touhy ovládat druhé ukazuje na vlastní nedostatek vnitřní síly, mohli bychom se nad sebou zamyslet a svůj přístup změnit.

Když ignorujeme, že se vůči svým dětem někdy sami chováme nezrale, vyhýbáme se jedné z nejzásadnějších příležitostí, jak pomocí zrcadla, které nám děti v takových situacích nastavují, můžeme sami dospět. Pokud se ale naopak rozhodneme do tohoto zrcadla pohlédnout, nabízejí nám naše děti svým prostřednictvím možnost projít hlubokou a zásadní proměnou. I ty nejobyčejnější každodenní interakce s dětmi nám mohou poskytnout katalyzátor pro změnu našeho pohledu i přístupu.

Vezměte si například matku, která si stěžuje, že jí občas ujedou nervy, protože její děti ji často ráno vůbec nechťejí poslouchat, což znamená, že do školy pravidelně přicházejí pozdě. Tradiční přístup k řešení takovéto situace by byl navrhnout matce, aby pro své děti zavedla nějakou formu trestu, který by je naučil poslouchat. Problém je, že rodiče v podobných situacích často říkají: „Slyšíš vůbec, co ti říkám?“ Poté obvykle následuje: „Tak co jsem právě teď řekla?“ Stačí chvilka a už na své děti křičí, protože mají za to, že když budou příkazy dávat hlasitěji, dítě je konečně nejen zaslechne, ale i poslechne. Neuvědomují si však, že dítě se tady neučí ani naslouchat, ani poslouchat. Učí se přesnému opaku. V dítěti se hromadí vztek a staví se tedy čím dál víc na odpor.

Namísto tradičního přístupu hlasitějšího a naléhavějšího přikazování a hrozeb tresty se můžeme podívat třeba na to, jestli matka nemá sama problém s organizací času a pozdními příchody. Jak ona sama funguje po ránu? Znamená to, že přestaneme hledat zdroj problému v dětech a podíváme se napřed na to, jestli něco nepotřebuje na sobě změnit sám rodič.

Při tomto diametrálně odlišném přístupu se možná bude matka muset podívat do zrcadla a zeptat se sebe samé: „Je chování mého dítěte odrazem toho, jak se chovám já sama? Jak potřebuju já změnit svůj přístup tak, abych měla svůj den lépe zorganizovaný?“ Dříve jsme si možná jako bezdětní mohli dovolit určitou úroveň dezorganizace, ale teď si uvědomujeme, že naše nedostatečná organizovanost podkopává vytváření zdravých vzorců chování, jimž bychom svoje děti chtěli naučit. Možná, že jsme se dříve dokázali vypořádat s určitým chaosem, ale jeho dopad na naše děti je destruktivní.

Když matka k ranní rutině přistupuje trochu chaoticky, může se to zdát jako maličkost, ale přesně tyto každodenní vzorce budou určující pro chování našich dětí, ne to, co jim vtlukáme do hlavy příkazy nebo tirádami. Dokud se s tímto problémem

nevyrovnáme napřed sami, budou nám děti neustále ukazovat, že ještě potřebujeme trochu dospět. Pokud nejsme ochotni chopit se této výzvy a dospět ve způsobu, jakým si organizujeme náš každodenní život, tyto zdánlivé maličkosti nám budou v rodině zadělavat na dysfunkční vzorce chování.

Vezměte si třeba jinou situaci. Dvanáctiletý hoch se kvůli šikaně začal stále více uzavírat do sebe a izolovat od ostatních. Odmítal chodit do školy a nakonec si nechtěl ani hrát s kamarády i přes veškeré přemlouvání, lákání i výhrůžky, které jeho stále zoufalejší rodiče zkoušeli. Zavolali si na pomoc nejrůznější experty, kteří měli problém jejich hoch „napravit“, ale nic nepomohlo. Někdy jsou takové odborné zásahy nutné, ale než se rodiče uchýlí k podobnému řešení, je dobré, když se zamyslí sami nad sebou. Jaké mají třeba oni sami zkušenosti s různými sociálními situacemi nebo šikanou?

Když jsem s těmito rodiči prozkoumala jejich vlastní minulost, zjistila jsem, že matka si z dětství nesla nepříjemné zážitky se šikanou a ve škole ji ostatní odstrkovali. Výsledkem bylo, že se po většinu svého dětství cítila být osamělá. Protože se domnívala, že je to její vina, když si ji neustále dobírají, styděla se za sebe. Šikana, osamělost a zahanbení způsobily, že trpěla extrémními záchvaty úzkosti. Když začali ve škole šikanovat jejího syna, vyprovokovalo to v ní tyto záchvaty nanovo. Dělal si o syna takové obavy, že pak následně mimoděk podrývala jeho sebevědomí. Namísto toho, aby ho povzbuzovala a pomohla mu využít jeho přirozenou odolnost, její úzkost ho dohnala k tomu, že se stáhl do sebe.

Při našich sezeních tato matka zjistila, že toto stáhnutí bylo synovou reakcí na její vlastní úzkost, kterou nedokázal snést. Její vlastní reakce přitom byly pozůstatkem událostí z jejího dětství, s nimiž se nikdy nevyrovnala. Naše děti nám jak prostým, tak hlubším způsobem dávají jasně najevo: „Otevři se, podívej se na sebe a změň se. Musíš to udělat pro sebe, aby mě nezatěžovala tvoje břemena.“

Někdy nás děti takto upozorní na naši vlastní nedochvilnost, jindy na obsese či závislosti, naši úzkost, sklony k perfekcionismu a touhu ovládat druhé. Ukazují nám, když nejsme schopni říct ano nebo ne a jak si nestojíme za tím, co říkáme. Připomínají nám, že máme problémy se sebeovládáním nebo partnerské problémy, připomínají nám naše sklony příliš se spoléhat na druhé. Prozrazují nám, že nejsme schopni na delší dobu jednoduše zůstat v klidu. Dávají nám najevo, jak obtížné je pro nás přistupovat k nim z pozice přítomnosti v daném okamžiku, jak náročné je pro nás být otevření, jak moc se obáváme spontánní hravosti. A ze všeho nejvíc jsou pro nás zrcadlem naší vlastní falše. Právě to, jak s námi děti jednájí a jak na nás reagují a jak s nimi jednáme a reagujeme na ně my, nám při troše ochoty a otevřenosti dává nahlédnout do toho, jak neuvědoměle přistupujeme k rodičovství. Když se naučíme přijmout tento fakt, přestaneme klást

odpor svým dětem, když se začnou chovat způsobem, který je pro nás náročný, a namísto toho si uvědomíme, že tato situace je pro nás v současnosti náročná kvůli něčemu z naší vlastní minulosti, co jsme si doposud nevyřešili.

Změna zaměření

Uvědomělý přístup k rodičovství přináší skutečně převratnou změnu. Tím, že se přestáváme soustředit na dítě a zaměřujeme se na to, abychom jako rodiče sami prošli vnitřní proměnou, nabízíme nám tento přístup možnost otevřít se coby rodina v mnoha hlubokých a základních ohledech. Tato změna zaměření v každodenním životě pro nás rodiče rozhodně není snadná. Ukazuje nám totiž všechny nezdravé aspekty našeho způsobu reagování na děti, nutí nás zkoumat naše nevědomé vnitřní nastavení a čelit stinným stránkám našeho já. Protože nám nedopřává berličku tradičního přístupu „tak to dělali moji rodiče“, musíme objevovat nové způsoby, jak jednat se svými dětmi, jednu situaci po druhé a přizpůsobovat své reakce dítěti. To nás nutí klást si neustále otázku: „Jak mohu využít tuto chvíli v přítomnosti svého dítěte pro svoje vlastní ponaučení?“

Moje klientka Jenna, matka pětileté Anny, měla problém zvládat záchvaty vzteku své dcerky. Nebyla schopná najít způsob jak s Annou komunikovat a denně se dostávala na pokraj zoufalství. Situace se vyhrotila, když po jedné noci, kdy byla Anna obzvláště neklidná a nedůtklivá, se Jenna neovládla a dala jí pohlavek.

Jenna se cítila strašně, že dovolila, aby jí takto ujely nervy, a okamžitě se ke mně objednala na sezení. Celý ten incident jsme rozebraly jeden moment po druhém a bylo jasné, jak se Jenna postupně sama zahnila do kouta. Řekla mi: „Já jsem se tolik snažila vcítit se do ní, když začala Anna vyvádět. Několikrát jsem se jí ptala, proč je tak nešťastná a jak jí můžu pomoci. Ale ona mi nechtěla nic říct, jenom pořád dál plakala a oháněla se po mně rukama. Já jsem se dál snažila ji uklidnit, ale ona jenom hystericky křičela. Nakonec mi prostě už ujely nervy.“ Jako tolik jiných rodičů, i Jenna si myslela, že se pokouší do dítěte vcítit, najít s ním spojení, ale přitom ve skutečnosti mezi sebou a svojí dcerou jen prohlubovala propast.

Poukázala jsem na to, že jí naprosto unikla ta nejdůležitější část celé skládačky. „Zapomněla jste na ty nejdůležitější detaily – vaše vlastní myšlenky a pocity,“ řekla jsem jí. „Dokážete mi říct, co se vám honilo hlavou a jak jste se cítila?“

Jenna na mě jen ohromeně zírala. „Já vůbec netuším,“ vyhrkla po chvíli ticha. „Tolik jsem se soustředila na Annu, že jsem si vůbec nevšímala svých vlastních myšlenek nebo pocitů.“

Její odpověď je pro mnoho rodičů naprosto typická. Většina rodičů se v podobně vyhrocených situacích natolik soustředí na své dítě, že jen slepě reagují a vůbec se nezamýšlejí nad tím, co vlastně sami dělají. Je tedy přirozené, že reagují neuvědoměle a problém tak jen zhoršují. Teprve poté, co se Jenna začala soustředit na sebe a zaměřila se na své vlastní jednání, uvědomila si, jak velkou měrou se podílela na chaosu, který zažívala její dcera. Kromě toho mohla konečně začít hledat cesty ke změnám.

„Zažívala jste celou řadu pocitů vůči své dceři,“ poznamenala jsem. „Cítila jste se bezmocná, frustrovaná, rozhněvaná. Měla jste pocit, že ztrácíte kontrolu. Všechny tyto emoce jsou jen projevem strachu. Možná si to neuvědomujete, ale to, co ve skutečnosti vyprovokováva vaše reakce, není chování vaší dcery, ale váš vlastní strach.“

Jenna pomalu začínala chápat, co to znamená, zadívat se sama na sebe. Po chvíli tichého zamyšlení řekla: „Proboha, já jsem vůbec netušila, že já sama jsem měla mnohem horší krizovku než ona. Vůbec jsem si toho nevšimla. Chtěla jsem jí tolik pomoci, že jsem jen slepě reagovala na to, jak se chová. Máte pravdu – celá ta situace mě vyděsila, a proto mi ujely nervy.“

Díky tomu, že se uvědomělý přístup k rodičovství zabývá skutečnou podstatou toho, proč vyvádíme – a tady mám na mysli to, proč vyvádíme jako rodiče, ne proč vyvádějí naše děti –, nevyužívá snadných, avšak krátkodobých řešení. Žádné náplastí s obrázky, které by bolístky zakryly. Namísto toho nás vede, abychom coby mámy a tátové prošli zásadní vnitřní proměnou. Prostřednictvím opakované sebeanalýzy, pro kterou nám děti nastavují zrcadlo, kde vidíme všechny oblasti, v nichž ještě potřebujeme dospět, se z nás mohou stát skutečně skvělí rodiče, jakými můžeme být – takovými rodiči, které si každé dítě zaslouží.

KAPITOLA 2

Jak naše společnost předurčuje rodiče k neúspěchu

Děti na rozdíl od rodičů žádné probouzení nepotřebují. Naším úkolem je podporovat jejich přirozenou vnímavost a vytvářet prostředí, ve kterém může vzkvétat. Abychom toho docílili, musíme se přestat snažit svoje děti ovládat, jak velí tradiční přístup založený na strachu, protože tím jejich rozvoj brzdíme, a namísto toho začít podporovat jejich fyzické, emoční i mentální schopnosti.

Naše děti potřebují, abychom je povzbuzovali a dovolili jim být kapitány jejich vlastní lodě v míře, jakou jim umožňuje jejich věk. Potřebují, abychom je pobízeli k procvičování jejich vlastních schopností a dovedností při každé příležitosti. Na druhou stranu rozhodně nepotřebují, aby naše vlastní obavy zpochybňovaly, kým skutečně jsou. Musíme jako rodiče věřit tomu, že pokud svým dětem svěříme vedení jejich vlastního života, budou spontánně schopny dosáhnout plného vyjádření svého pravého já a nalézt v sobě vše, co k tomu budou potřebovat.

Tento nevelký, ale přesto významný posun od snahy motivovat děti ovládáním, jak nám velí strach našeho ega, k povzbuzování a sebemotivaci vytváří v dětech obrovské nadšení do života. Díky tomu, že jejich motivace vychází zevnitř, z jejich skutečného já, přirozeně si vyvinou sebekázeň nutnou pro dosažení svých cílů. Každé dítě se tak stane jedinečným projevem vědomí, které je základem pestré mozaiky inteligentního života na této planetě.

Jako rodiče musíme pochopit, že pokud budou naše děti v kontaktu se svým skutečným já a jeho nekonečnými zdroji, budou nacházet motivaci silnější než cokoli, co bychom si kdy dokázali představit. Naše role v jejich životě spočívá v tom, abychom jim pomáhali vyjadřovat a realizovat tuto motivaci způsobem, který odpovídá jejich jedinečným schopnostem. To dokážeme jen tehdy, pokud je při hledání jejich tužeb nasměrujeme dovnitř jich samotných, kde najdou to, co opravdu chtějí ony samy, namísto toho, abychom jejich rozhodnutí nechali ovlivňovat sebou nebo jinými lidmi. Naše schopnost nabízet jim takovou pomoc je samozřejmě přímo úměrná tomu, jak tento přístup uplatňujeme my sami ve svém vlastním životě.

Vím, jak náročné může být pro rodiče spolehnout se na to, že pokud jednoduše nechají své děti dospět k jejich vlastní seberealizaci, namísto toho, aby je přiměli zformovat

se do podoby, která je podle jejich mínění žádoucí, budou pak jejich děti vzkvétat a prosperovat. Tento pohled jde totiž proti všemu, v čem vyrůstala většina z nás, tedy proti přístupu, že život je plný nástrah a my musíme naučit děti neustále něco „dělat“, namísto toho, aby mohly jednoduše „být“. Takováto nová role osvíceného průvodce pro nás tedy může být zpočátku nepříjemná. Může vám připadat, že se vzdáváte své role rodiče. Je to proto, že většina z nás vyrůstala podle motta „jsi to, co děláš“. Máme pocit, že pokud se nebudeme snažit ovlivňovat své děti a směřovat je ke kýženému výsledku, neplníme svou roli. Rodiče se tak stávají posedlí aktivitou, protože ji mylně považují za lék na svůj strach a obavy. Se svými dětmi zacházíme jako s otroky, jež se snažíme natlačit do formy budoucnosti, kterou jsme si pro ně vymysleli. Jen pokud se nám podaří přestat poslouchat, co nám našeptává tento podloudný hlas v naší hlavě, pokud se vymaníme z této posedlosti touhou ovládat své děti a začneme s nimi namísto toho jednat jako se svéprávnými a nezávislými bytostmi, které jsou plně schopny postavit se výzvam světa a stát se autory příběhu svého vlastního života, budou naše děti schopny stát se ztělesněním elánu a odvahy, které jsou pro ně přirozené.

Když se láska projevuje jako snaha ovládat

Je pro nás velmi obtížné přestat ovládat své děti. Pokud se o to pokusíme, naše ego na nás začne ustrašeně vykřikovat všechny ty důvody, proč jste tuto možnost děti ovládat vlastně chtěli. Tyto důvody ale nemají nic společného s tím, kdo vaše dítě ve skutečnosti je a co se děje v přítomnosti.

Pro ukázkou toho, co se vám tady snažím sdělit, vám povím příběh o tom, jak ke mně poprvé přišla na sezení čtrnáctiletá Tonya a její matka Karla. Ty dvě se celou dobu jen hašteřily. Karla mi odvykládala celý seznam toho, co její dcera nedělá anebo dělá špatně. Podle Karly Tonya:

- *Zanedbává učení.*
- *Odmítá prát.*
- *Necvičí.*
- *Jí nezdravě.*
- *Nemá dobré známky.*
- *Nedělá si nové kamarády.*
- *Musí se ke všemu nutit.*
- *Nevěnuje se psovi.*

Ten seznam byl mnohem delší. Pokaždé, když se Tonya pokusila nějak se ohradit, pustila se její matka do další tirády. Zdálo se, že Tonya dělá špatně všechno. Po chvíli to Tonya s pokusy o vlastní obranu vzdala, uzavřela se do sebe a jen tak mlčky seděla. V této propasti mezi matkou a dcerou to vřelo směsicí tichého vzteku Tonye a naprosté hysterie Karly.

„Vidím, jaká panika vás teď zachvacuje,” řekla jsem Karle. „Dokázala byste definovat, co vás tolik děsí?“

„Bojím se, že Tonyu nevezmou na vysokou a nic z ní nebude,” přiznala se se slzami v očích Karla. „Mám strach, že si nenajde dobré místo a nepostaví se na vlastní nohy. Mně trvalo roky, než se mi podařilo najít tu správnou cestu, a nechci, aby si tím musela projít i ona.“ S povzdechem pokračovala: „Tonya si myslí, že ji pořád jenom sekýruju a otravuju, ale já to dělám jen proto, abych zajistila, že bude v životě úspěšná. Kdyby tak jenom pochopila, jak moc ji mám ráda, namísto toho, aby ve mně viděla jenom nepřítele.“

Vysvětlila jsem Karle, že její potřeba ovládat v očích Tonyi zcela zakrývá její lásku k ní pod lavinou příkazů. Při dalších sezeních jsem jí pomohla změnit přístup k dceři a posunout se od jejích sklonů k rozkazování, které byly založené na strachu a kromě toho působily jako zoufalá hysterie.

S tím, jak Karla začala chápat, že její vlastní projevy úzkosti podkopávají rozvoj její dcery a narušují její schopnost komunikovat s ní funkčním způsobem, začala se postupně otevírat i Tonya. Pomalu jí docházelo, že její matka s ní nemá špatné úmysly ani nejedná jen tak z rozmaru, jak se dříve domnívala, ale naopak, že ji má ráda a záleží jí na ní a její budoucnosti. Jak Karla postupně rozebírala své obavy a nejistotu a zjišťovala, že pocházejí ze strachu, který měl kořeny v jejím vlastním dětství, její vztah s Tonyou se zlepšil natolik, že spolu začaly rozmlouvat upřímně a od srdce.

Jako u tolika jiných mých klientů, i tady se ukázalo, že pokud se rodiče zbaví svého vlastního strachu a úzkosti, mohou se pak jejich děti stát autory příběhu svého vlastního života. Tonya si tak mohla vypěstovat sebemotivaci, ke které se ji předtím její matce nedařilo přimět. Dokázala to ovšem jen poté, co se Karla přestala snažit ovládat její život. Ironií tady je, že její matka docílila přesně toho, čeho chtěla, přesným opakem toho, co dělala předtím, a své dceři pomohla, teprve když se vzdala snahy ovládat ji.

Střet časových pásem

Karla je typickým příkladem rodičů, s nimiž pracuji. Naše kultura a společnost požadují aktivitu a tito rodiče jsou tedy přesvědčeni, že své děti přivedou k úspěšnému životu

jedině tak, že je budou neustále něčím zaměstnávat a ovládat. A přesně tak působila Karla na Tonyu.

Naše společnost měří úspěch jasně danými kulturními milníky a měřítky, takže nás rodiče vychovali tak, že se domníváme, že v životě jde jen o to, abychom se snažili těchto met dosáhnout a překonat je. My tak po svých dětech také chceme dobré známky, zájem o koníčky a „vhodné“ kamarády. Doufáme totiž, že to všechno jim zajistí materiální úspěch v podobě dobře placeného místa.

Jsme tak posedlí různými cíli, laťkami a metami a jejich příslibem „šťastné“ budoucnosti pro děti, že se neustále snažíme ovládat jejich život do posledního detailu. Jako by nestačil tlak na školní úspěchy, nutíme je do nejrůznějších koníčků, sportovních a společenských aktivit, posíláme je do tanečních, do hudebních a uměleckých škol, zapisujeme je do klubů a kroužků. Kromě všech těchto činností svádějí boj o pozornost našich dětí každý den také média a internet. Obklopeny veškerou touto aktivitou vyrůstají naše děti ve světě plném *dělání*.

Proč nám tolik záleží na tom, aby byly naše děti tolik vytížené? Je to tím, že máme strach, aby jim něco „neuteklo“ a nepřišly tím o možnost dosáhnout úspěchu tak, jak ho definují měřítka dnešní společnosti. Mohou za tím stát také naše nenaplněné tužby z dětství, protože chceme svým dětem dát to, co jsme sami neměli.

Když jsou ale děti tak vytížené, že doslova těkají od jedné činnosti ke druhé, začíná pro ně *přítomnost* být jaksi nedostatečná, nebo dokonce podřadná, protože všechno podřizují příslibu jakési lepší *budoucnosti*. Naše děti jsou pak programovány k tomu, domnívat se, že záleží jen na tom, co *bude*, ne na tom, co *je*. Přítomnost ztrácí váhu, smysl, kouzlo. A my si pak lámeme hlavu nad tím, proč mají děti takové problémy se soustředěním.

Kdybyste se zeptali mne, co je podle mého názoru zdrojem konfliktů mezi dětmi a rodiči, řekla bych vám, že je to střet časových pásem. Rodiče jsou zaměřeni na budoucnost, soustředí se na jakýsi bod, ke kterému směřují. Na druhou stranu děti, když je necháte bez vnějších vlivů, žijí v přítomnosti. Většina problémů ve vztazích mezi rodiči a dětmi vychází z této propasti mezi životem prožívaným jeden moment za druhým a životem zaměřeným někam za horizont.

Možná vás napadne, že ignorovat budoucnost by bylo nezodpovědné, a já vám dám za pravdu. Je každopádně moudré mít dobrý plán. Nemůžete koneckonců někam letět, pokud si předem nekoupíte letenku a nepořídíte si pas. Je ale rozdíl mezi tím, plánovat si budoucnost a upínat se jen na ni *na úkor přítomnosti*.

Když mluvím o schopnosti dětí „žít v přítomnosti“, mám tím na mysli to, jak se dokážou skutečně naplno věnovat tomu, co právě dělají, i když právě zdánlivě nedělají nic. Pro malé děti je to naprosto přirozená věc, dokud jim nezpřetrháme jejich spojení

s přítomností tím, že je nutíme přebíhat od aktivity k aktivitě a vytěžujeme je natolik, že pak ani nemají možnost prostě jen tak „být“.

Pokud umožníme svým dětem vychutnávat si každou chvíli jejich života bez toho, že bychom jim neustále podsouvali nějaké vlastní plány a cíle, ožijí vlastní vrozenou inteligencí, skutečnými touhami a přirozenými zájmy. Děti život vnímají jako krásné dobrodružství a proplovají jím plny nadšení a úžasu nad tím, co je, nikoli úzkosti nad tím, co by být mohlo, a s pocitem, že musejí stihnout všechno, aby jim náhodou něco neuteklo. Je tomu tak, protože vesmír, který nás stvořil, vznikl z potenciálu, který se neustále projevuje všudypřítomnou hojností a do své kreativní cesty vlévá nekonečné množství energie.

Pokud tedy poskytneme dětem prostor, ve kterém budou moct vzkvétat jejich přirozené tendence, budou samy ochotné prozkoumávat svůj svět díky své vrozené zvědavosti. Právě proto se často tak zaberou do toho, co je zajímá, že se pro ně čas úplně zastaví. Děti se málokdy skutečně nudí, protože když skončí s jednou věcí, brzy je začne fascinovat něco jiného a ony se znovu pustí do činnosti s novou dávkou elánu a energie. I když se jenom tak povalují, vychutnávají si přitom slast lenošení a nevycítají si, že nedělají něco produktivního, protože mají jednoduše radost z prostého bytí a užívají si spojení se svojí nefalšovanou podstatou.

Děti vychovávané v tomto duchu nepotřebují postrkovat, aby dokázaly žít plný život s hlubším smyslem. Nepotřebují, aby jim někdo zadával nějaké cíle, nepotřebují, aby je někdo nějak motivoval, nepotřebují žádný cukr ani bič. Stačí, když jim jako rodiče vytvoříme bezpečné prostředí, ve kterém budou mít čas a prostor ke zkoumání vlastních zájmů a zálib jako prostředků k vyjádření jejich vlastního jedinečného ducha – podobně jako i samotný vesmír, ve svých nekonečných podobách, vyšel z klidu a ticha času i prostoru.

Celá ta tradiční domněnka, že musíme děti motivovat, aby byly schopny naplnit svůj potenciál, je mylná. Pokud budeme děti k něčemu přesvědčovat, lákat je, uplácet nebo nutit pod hrozbou trestů, může to fungovat po určitou krátkou dobu, ale nevyhnutelně se tyto metody obrátí proti nám i našim dětem. Výsledný vzdor a vztek nemůže děti inspirovat ani povzbuzovat k ničemu pozitivnímu. Ať už tedy pod takovýmto tlakem docílí čehokoli, rozhodně to nebude ničím ve srovnání s tím, co by dokázaly, pokud by zapojily svůj přirozený potenciál.

Co děti skutečně potřebují

Co si myslíte, že vaše děti od vás chtějí nejvíce? Nejnovější telefon? Nové boty nebo značkové oblečení? Výlet do zábavního parku? Školné na tu nejlepší vysokou? Každému

dítěti se líbí, když dostane něco nového nebo když ho vezmete za zábavou. Ale to, po čem děti skutečně touží, sahá mnohem hlouběji. Nejsou to drahé boty, elektronika, zábava, ani školy.

Podle mého většina z našich rodičovských selhání pramení z toho, že nechápeme, co od nás děti skutečně potřebují k tomu, aby prosperovaly. Každé dítě potřebuje vědět tři základní věci:

- *Vědí ostatní, že existuji?*
- *Zasloužím si existovat?*
- *Má moje existence hodnotu?*

Když mají děti pocit, že ostatní vědí o jejich existenci, že si ji zaslouží a že mají ve světě jako jednotlivci nějakou hodnotu nejen kvůli tomu, čeho dosáhnou, ale také proto, jaké jsou, dává jim to vnitřní sílu. Ta se pak projevuje jako skutečné nadšení pro cokoli, čemu se rozhodnou věnovat pozornost. Jinými slovy, jejich *přirozená a zdravá láska k sobě samotným* se projevuje jako *láska k životu*.

U malých dětí jsou tyto pocity, že mají v životě smysl a hodnotu, zpočátku velmi křehké. Neměly totiž prozatím příležitost dostatečně se utvrdit v lásce k sobě samým, což přirozeně vyžaduje čas. Zejména v raném dětství od nás tak potřebují, abychom pro ně byli zrcadlem toho, jak velký je jejich potenciál pro dosahování úspěchů a řízení vlastního života. O tom, kolik vlastní vnitřní síly mají, je ujišťujeme my tím, jak se na ně díváme, jaké pocity vůči nim projevujeme. Jinými slovy, v této fázi jejich vývoje je pro ně spojení s rodiči zásadní. Právě to je ujišťuje o jejich vlastní hodnotě. Pokud se tedy příliš soustředíme na jejich výkony, na to, co říkají či jak se chovají, nemůžeme plnit hlavní úkol rodičů v rané fázi dětství jejich potomků, totiž posilovat v nich vnitřní povědomí o jejich skutečném já. Když to nedokážeme, hrozí, že se odvrátí od toho, kým skutečně jsou, a vypěstují si falešné já – ego.

Aby dokázali tuto roli úspěšně plnit, musejí být rodiče sami ve spojení se svým vlastním bohatým vnitřním životem. Musejí si uvědomovat vlastní touhy, talenty, smysl a místo na tomto světě. Pokud se jim to nedaří, cítí se pak vykořisťováni, znuděni nebo osaměle.

Výsledkem je, že takoví rodiče se stávají závislými na svých dětech, které potřebují pro naplňování svých vlastních snů a tužeb. Namísto toho, aby své děti podporovali v tom, co chtějí v životě dělat *ony*, hojí si na nich jejich prostřednictvím své vlastní pocity nedostatečnosti, nenaplněné tužby a osamělost. Když své děti tak zoufale potřebují, jak jim mohou správně ukazovat jejich vlastní skutečnou hodnotu? To jediné, co jim mohou

nabídnout, je pokroucený obraz jich samotných, který vychází z vlastního pokrouceného obrazu, který mají takoví rodiče sami o sobě. Mnozí z nich se samozřejmě utěšují, že všechno dělají pro své děti, jak je to dnešní společnost učí. Mají pocit, že svým dětem „slouží“.

Ovšem vzhledem k tomu, že si každé dítě vytváří povědomí o vlastní hodnotě a přirozeném já podle toho, jak jej vnímá jeho okolí, je nezbytné, abychom své dítě nebrali jako svůj klon nebo nějaký experiment či představu, ale jako jedinečnou osobnost. Jen díky tomu, že se budeme snažit svoje děti skutečně pochopit, oceňovat, kým opravdu jsou, a sami jim ukážeme své pravé já, budou schopny vybudovat si zdravé povědomí o sobě samotných a silné já. Jejich význam a hodnotu jim dáváme najevo každou vzájemnou interakcí.

„Vidíš mě?“ Toto je otázka, kterou nám malé děti pokládají hned několikrát denně. Je zdánlivě triviální, ale má hlubší význam. „Vidíš, kdo skutečně jsem, dokážeš rozlišit mezi mým skutečným já a svými vlastními sny, očekáváními a plány, které pro mě máš?“ Děti touží po tom, abychom jim rozuměli i na té nejhlubší úrovni, chápali jejich nejniternější podstatu a viděli je, jaké jsou ve skutečném jádru, ještě předtím, než vůbec začnou něco „dělat“. Spoléhají se, že jako rodiče dokážeme odfiltrvat šum jejich příležitostně iracionálního chování, že budeme vnímat jejich pravé já. Potřebují, abychom je ujišťovali o jejich vrozené добротě bez ohledu na to, co ošklivého občas říkají nebo dělají.

Právě tak se jejich přirozená sebedůvěra pevně zakotví v jejich jednání, namísto toho, aby ji zakryla maska ega.

Když svým dětem ukazujeme, nakolik jsou hodné lásky, tím, jak se na ně díváme, jak jim nasloucháme, jak s nimi mluvíme a jednáme, přispíváme tím k budování jejich pocitu vlastní hodnoty. Tím jim pomáháme vytvářet si vnitřní sílu a povědomí o svém skutečném já, které jim pomohou v životě uspět. Jen tehdy, pokud se nám podaří oddělit svoje představy o tom, kým by naše děti *měly být*, od toho, kým skutečně *jsou*, můžeme učinit zádost jejich pravé podstatě a přizpůsobit svůj přístup k výchově tak, abychom jim umožnili vzkvétat.

KAPITOLA 3

Co provokuje naši reaktivitu

„Jak mám ale začít ten proces přechodu na uvědomělejší přístup k rodičovství a vychovávat uvědomělé děti?“ Toto je jedna z nejčastějších otázek, které slýchávám. Rodiče chtějí vědět: „Co si potřebuju začít uvědomovat? A jak si to mám začít uvědomovat?“

Jedna věc je říkat, že se chcete změnit a přistupovat uvědoměleji k tomu, co a jak děláte, ale druhá věc je zjistit, jak to prakticky udělat. Potíží je v tom, že vzhledem k tomu, že cesta k uvědomění je vnitřní proces, je velmi obtížné definovat nějaké obecné principy a kroky, které byste měli podniknout, takže pro mnohé je tato cesta náročná. U každého probíhá jinak, je složitá a individuální a tak moje rada zní: „Začněte s tím, čeho si všímáte právě teď, co kolem sebe vidíte a vnímáte jeden okamžik po druhém.“

Obvykle s rodiči zkusím cvičení, při kterém se ptám na to, co je provokuje. Požádám je, aby mi vyjmenovali co nejvíc věcí, které jim vadí a vyvolávají u nich negativní reakce. Většina z nich si myslí, že mám na mysli to, čím je provokují jejich *děti*, takže na mne obvykle vyhrknou dlouhý seznam obvyklých rodičovských potíží typu:

- „Štve mě, když po sobě dcera neuklízí.“
- „Vždycky se rozzlobím, když se kluci mezi sebou bijou.“
- „Bojím se, že moje dcera nezapadne.“

Tyto běžné stížnosti ukazují, jak automaticky pokládáme *chování svých dětí* za to, co způsobuje naše negativní interakce s nimi. Namítám tedy obvykle: „Došlo vám, že tady ukazujete prstem na vaše dítě, když jsem se zeptala na to, co provokuje *vás*? Vidíte, jak snadno začínáte svalovat vinu za vlastní reakce na svoje děti?“

Rodiče často odpovídají: „To mám jako předstírat, že mě moje děti neprovokují?“

Neviním rodiče z toho, že v tom mají takový zmatek. Tradiční modely výchovy vnuťtily rodičům mylnou domněnku, že pokud je jejich děti provokují, je to přece vina dětí. Já ovšem žádnou takovou berličku svalování viny rodičům netoleruji. Pokud někteří rodiče odmítnou převzít zodpovědnost za to, že z mojí otázky o nich samotných udělali otázku o jejich dětech, nebudou schopni přistupovat k výchově uvědoměle, protože

právě schopnost rozeznat, kde leží jádro problému, je základem tohoto přístupu k rodičovství.

Způsob, jakým nás vychovávali naši vlastní rodiče a okolní společnost, nás vede k tomu, že na život reagujeme jako roboti. Já ovšem zastávám názor, že nás *nikdy* neprovokují naše děti, protože zdroj těchto výbuchů emocí *vždy* spočívá v nás samotných a často vychází z křivd a nedořešených problémů z našeho vlastního dětství. Chování našich dětí je jen závanem, který rozdmýchá uhlíky těchto hluboko doutnajících problémů do plného plamene následné roztržky.

Většina rodičů málem spadne ze židle, když jim tohle povím. „Co tím myslíte, že mě moje děti neprovokují? Každý přece ví, že děti jsou jako dělané na to, aby provokovaly rodiče, a jde jim to zatraceně dobře!“ Vím, proč rodiče reagují tak pobouřeně. Koneckonců každá druhá knížka o rodičovství tvrdí, že děti jsou experty na to, jak rodiče vytočit. Až donedávna jsem si něco takového myslela také. Teprve když jsem se nad tím zamyslela hlouběji, uvědomila jsem si, jak jsem si dovolila sklouznout do pastí této mylné domněnky, že děti záměrně upravují své chování tak, aby v nás vyprovokovaly negativní reakce.

Vysvětluji rodičům: „Naše děti ale jednoduše jsou tím, kým jsou. Nezajímá je, jak nás rozcílit, vyvolat v nás pocit viny nebo úzkosti. Naopak. Jednají podle svého vlastního vnitřního stavu, který s námi nemá nic společného. Pokud si ovšem my sami v sobě neseme nějakou vnitřní emoční bolest, jejich chování může tady tnout do živého a my pak reagujeme přecitlivěle na chování, které bylo v podstatě neškodné. Většinou je to všechno zcela bezděčné, ale příčinou našich výbuchů je vždy nějaká naše vlastní zátěž. Neprovokuje nás samotné chování našich dětí, ale naše vnitřní nedořešené problémy.“

Důležitým krokem na cestě k uvědomělému rodičovství je tedy schopnost osvobodit se od této iluze, že naše děti se nás záměrně a zlomyslně snaží provokovat.

Když se dokážeme oprostít od tohoto mainstreamového pohledu na děti jako na záladné provokatéry, kteří nás cíleně vytácejí, uvědomíme si, nakolik jsme vlastně sami nevyzrálí. Pokud nemůžeme ze svých výbuchů vinit své děti, musíme se najednou postavit svým vlastním nedostatkům a začít zkoumat důvody, proč vznikly, a způsoby, jak se jich zbavit.

Dnešní převládající zaslepené přesvědčení, že děti provokují své rodiče, dává nám dospělým volnou ruku, abychom se pokusili své děti „napravit“ tím, že je budeme ovládat tak, abychom jakýmkoli prostředky zabránili dítěti chovat se způsobem, který nás vytáčí. Toto přesvědčení vychází ze zjednodušené domněnky, že pokud změníme chování dítěte, rodiče nebude mít co provokovat.

Snaha změnit své děti – ne nás samotné – je ve skutečnosti ovšem naprosto lichá, protože podstata problému nespočívá v nich, nýbrž v nás. Je to jako snažit se vylít oceán čajovou lžičkou. My jsme ale přesvědčení, že vychovávat děti znamená měnit především je, a tak bezmyšlenkovitě tento přístup uplatňujeme stále dokola, přestože nepřináší žádné výsledky. Jenže stejně jako se vlny oceánu nepřestanou valit, budou nás naše děti vyprovokovávat zas a znova. Problém totiž nevěží v jejich chování, ale v tom, proč nás provokuje. Pokud si nerozebereme, proč v nás určité chování dětí spouští negativní reakce, nikdy se nám nepodaří změnit vzorce naší interakce s nimi. To ostatně platí pro každý blízký vztah mezi lidmi.

Když za mnou přišla Lena, abych jí pomohla napravit vztah s její šestnáctiletou dcerou, byla už vyloženě zoufalá. „Štve mě, jak drzá na mě pořád je. Dráždí mě už jenom tón, jakým se mnou mluví.“

Vyzvala jsem ji, aby mi vysvětlila, co myslí tím „tónem“. „Však to znáte, ten tón, který používá všechna dnešní mládež,“ začala. „Když s vámi mluví, zní to hrozně, tak strašně panovačně, že to člověku za chvíli začne lézt na nervy.“

Řekla jsem jí, aby to ještě víc rozvedla. „Potřebovala bych vědět, jaká konkrétní slova vás provokují. Pokud se vám nepodaří objevit tu vnější rozbušku pro vaše výbuchy, nepodaří se vám zjistit, proč reagujete tak negativně.“

Nakonec Lena řekla: „Když mi tak povýšeně rozkazuje, abych pro ni něco udělala, ale neprojevím ani špetku vděku, cítím se pak jako nějaká její služka.“

Konečně Lena objevila podstatu problému, který s dcerou měla. Vysvětlila jsem jí: „Tím problémem není dceřin tón, ale váš pocit, že jste nucena jí nějak sloužit. Pokaždé, když se na vás obrátí tónem, který vám připadá jako rozkazovací, ta »služka« ve vás se rozzlobí a začne se bránit. Co kdybyste se na to zkusila podívat tak, že se vás vaše dcera nesnaží zotročovat, ale jednoduše usiluje o naplňování svých vlastních vnitřních potřeb a vyjádření svých pocitů? Kdyby se vám podařilo soustředit se na to, co ke své dceři cítíte, možná byste si její tón nevykládala jako panovačný a už by vás neprovokoval.“

Během chvílky vyhrkly Leně slzy do očí. „Samozřejmě, dává to naprosto perfektní smysl. Měla jsem matku, která se mě neustále snažila ovládat, takže jsem přecitlivěla na jakýkoli náznak dominance. Okamžitě se začnu bránit, stejně jako jsem se vzpírala coby náctiletá svojí matce.“ Když Lena zjistila, co ji skutečně provokuje, uvědomila si, že nemůže svalovat vinu na svoji dceru, a tak se mohla uklidnit.

Faktem je, že pokud bychom si v sobě nenesli žádnou bolest z minulosti, nereagovali bychom neuvědoměle. Jen pokud jsme totiž vůči něčemu přecitlivělí, projeví se to tím, že v nás nějaký vnější podnět může vyprovokovat vnitřní negativní reakci. Proto jsem

vysvětlila Leně: „Máte v sobě zabudovaný vnitřní program, který vám říká, že musíte druhé ovládat, stejně jako vaše matka. Tento program se stal vaší mantrou. Pokaždé, když máte pocit, že vaše dcera začíná ovládat vás, vyprovokuje to ve vás reakci. Když si uvědomíte, co se tady skutečně děje, začnete chápat, že vaše dcera vás neprovokuje, jen odráží jednu vaši stránku.“

Právě takovým způsobem nám naše děti ukazují, co si v sobě nosíme. Pokud jsme ochotni zadívat se sami do sebe, uvedeme tak do pohybu změny ve svých vztazích na vnější úrovni. Uvědomělé rodičovství nás nabádá, abychom reakce svých dětí brali jako výzvu k prozkoumání vlastního nitra. Pak můžeme své emoce způsobené naprogramováním ze svého vlastního dětství ovládnout namísto toho, abychom si je vylévali na dětech, můžeme se zamyslet nad tím, co prožíváme, a začít jednat s dětmi uvědoměle. Takovéto zamyšlení nám umožňuje vymanit se ze zajetí lákavých a snadných bezmyšlenkovitých reakcí vycházejících z naší minulosti a namísto toho se začít věnovat současným potřebám našeho dítěte.

Podstata toho, co nás provokuje

Abychom odhalili skutečnou podstatu toho, co a proč nás provokuje, nestačí se spokojit s výmluvami jako: „Byla jsem unavená,“ nebo „Šéf se po mně v práci celý den vozil, tak jsem si frustraci vybil na dítěti.“ Nestačí říct prostě jenom: „Mám problém udržet nervy na uzdě. Musím na tom zapracovat.“

„Ale co mám tedy udělat?“ zeptá se většina rodičů. „Jak mám začít?“

Začít můžeme u toho, že si začneme uvědomovat různé aspekty vytvářející naše interakce. Začneme si uvědomovat myšlenky, pocity, jednání – všechno, co vnášíme do každé chvíle života svých dětí.

Toto uvědomění vyžaduje sledování dvojí optikou, jednou zaměřenou dovnitř a druhou ven. Většina z nás byla vychovávána rodiči, kteří používali jen jednu, takže se i my soustředíme jen na *dělání*. V této knize jde o to, abyste se naučili vnést do svého *dělání* krásu a moudrost *bytí*. Všichni totiž v životě potřebujeme obě tyto součásti – *dělání a zároveň bytí*, chování *a zároveň* povědomí o tom, co ho způsobuje, jednání *a zároveň* pochopení, ze kterého vychází. Právě z kombinace těchto prvků vzniká skutečné uvědomění.

Cesta k uvědomělému rodičovství vychází z pravého prožívání ve světle ochotné a odhodlané zvědavosti. Nikdo vás nemůže *přimět* k větší uvědomělosti. Je to tichá a hluboce osobní cesta pro ty, kdo chápou, že sami sebe budou schopni vést vyváženě a klidně jen tehdy, když se naučí uvědomovat si, jak přemýšlejí a jak vznikají jejich

emoce. Právě naše myšlenky a emoce mají totiž zásadní vliv na náš život. Naše mysl – naše názory a přesvědčení, z nichž vychází tak velká část našich myšlenek a pocitů – je tedy skutečným počátečním bodem pro změnu. Teprve poté, co jsem se začala zabývat svými vlastními názory a domněnkami ohledně rodičovství, jsem byla schopná docílit zásadních změn ve svém životě. Zprvu bylo pro mne obtížné zjistit, co jsou skutečně moje vlastní názory a přesvědčení, protože jsem se domnívala, že podobně o rodičovství uvažuje každý, nebo by alespoň měl. S tím, jak jsem si stále častěji sedla v klidu sama se sebou a jen dýchala, což pro mě byl jakýsi druh meditace, začala jsem se pomalu oprotřovat od svých myšlenek a chápat, jak jsem jim dovolila, aby určovaly, kdo jsem. Stále si živě vzpomínám na svůj první objev, ke kterému jsem došla při jednom meditačním kurzu, kde jsem se chtěla naučit klidnému rozjímání. Řekla jsem tehdy další účastníci, která se mnou bydlela na pokoji: „Nemůžu uvěřit tomu, že nejsem tím, čím jsou mé myšlenky a názory.“

Když jsem si uvědomila, že mé názory jsou jen umělé výtvary a že žiju podle zidealizované představy, kterou mi vnucuje moje ego, prošla jsem takovou malou vnitřní smrtí. Měla jsem pocit, jako že se zevnitř rozpadám. Všechno, co mi bylo drahé, každý z pilířů, na kterých jsem vystavěla svůj život, každé omezení, které jsem považovala za reálné, to vše se pod zkoumavým pohledem mé nové uvědomělosti začalo rozplývat.

Jakmile jsem se zaměřila na své názory na rodičovství, šokovalo mě, jak byly zkostratělé, zastaralé a škodlivé. Nejenže dusily moji kreativitu a růst coby lidské bytosti, ale jejich cílem bylo podrývat schopnost mého dítěte projevovat vlastní jedinečnost a kreativitu. Později jsem zjistila, že podobně jsou na tom všichni rodiče, s nimiž jsem pracovala.

Naše myšlenky jsou samy o sobě neutrální. Pojďme se podívat na příklady běžných myšlenek: „Venku prší,“ nebo „je sedm večer.“ Toto jsou naprosto neutrální výroky sdělující realitu. Jakmile se na ně ale navážou naše názory, přesvědčení a domněnky, začnou získávat pozitivní nebo negativní zabarvení. Například výrok „venku prší“ může následovat v naší hlavě přesvědčení „všechny naše plány jsou v tahu“ a nakonec „víkend nebude stát za nic“. Tady vidíme, jak se původně neutrální myšlenka rychle proměnila v náladu a emoční stav. Nebo se podívejme na výrok „je sedm večer“. I ten je sám o sobě neutrální myšlenkou. Ale pokud se na něj nalepí klubko našich domněnek a přesvědčení, může být silně zabarvený. „Jsem utahaná a vyčerpaná.“ „Čeká mě ještě spousta práce a vůbec nestíhám.“ Podobné osobní závaží brzy stáhnou původně neutrální myšlenku do propasti negativních pocitů.

Právě proto, když chceme něco změnit, musíme začít u svých domněnek, názorů a přesvědčení, jelikož právě ony řídí naše chování. Odtud jsem se tedy i já vydala

na svou cestu za změnou svých vlastních domněnek o rodičovství, které jsem postupně nahrazovala stále hlubším uvědoměním. Chtěla jsem se zbavit nadvlády stereotypních šablon minulých generací. Vyrasila jsem hledat novou cestu, na které bych *já* byla zodpovědná za to, jak budu chtít žít a vychovávat své děti. Já jsem uchopila do ruky štětec a svými vlastními tahy začala malovat svůj život. Já jsem byla tvůrkyní svého osudu, stvořitelkou své přítomnosti. Přestože tato cesta mne zpočátku naplňovala obavami, kráčet po ní pak už bylo snadné. Člověk potřebuje jen tu správnou mapu, ale jak brzy zjistíte, tu máme všichni na dosah ruky. Stačí se totiž řídit tím, co nám říká naše skutečné já, a nechat se vést odpovědí na otázku: „Co je v tuto chvíli tím pravým obrazem mne i mého dítěte?“

Otrávená studnice rodičovské moudrosti

Všechny naše názory na výchovu dětí pramení z jednoho zdroje – jakési prastaré „studnice rodičovské moudrosti“. Ta je ale bohužel otrávená a její moudrost falešná, protože ji vytvářejí právě ony zkostnatělé a zastaralé domněnky, pověry naší společnosti o tom, jak efektivně vychovávat děti. Možná si to vůbec neuvědomujete, ale když se necháte vyprovokovat svými dětmi, vědomě nebo nevědomě dovolujete těmto pověrám, aby ovládly vaše reakce.

Tyto pověry jsou téměř všudypřítomné a tak hluboce zakořeněné v tom, co společnost považuje za přijatelný přístup k výchově dětí, že většinu z nás vůbec nenapadne je jakkoli zpochybňovat. Záludnost podobných pověr čerpaných z této otrávené studnice rodičovské moudrosti spočívá v tom, že narušují naši schopnost vytvořit si správné spojení a vztah s našimi dětmi, právě když to nejvíce potřebujeme.

Je možné, že to, jak nás naučili přemýšlet o rodičovství, je jádrem veškeré dysfunkce, kterou při výchově svých dětí zažíváme? Co když to, o čem nám stále dokola tvrdili, že je ten správný přístup k výchově dětí, ve skutečnosti správný není? A hlavně, odvážíme se otevřít tuto skříň a vymést z ní všechny kostlivce nebezpečných pověr spolu se vším ostatním zbytečným nepořádkem?

Přes veškerý odpor, který můžeme pociťovat při snaze změnit svůj přístup k výchově dětí, nelze se vyhnout faktu, že každý rodič má v sobě pověry o dobrém rodičovství hluboce zakořeněné. Tyto pověry určují, jaké by naše dítě *mělo být*, což často nemá nic společného s tím, jaké ve skutečnosti *je*. Za tak velkou propastí mezi rodiči a dětmi stojí právě tento obrovský rozdíl mezi ideálem dítěte v očích společnosti a pravým já reálných dětí. Tento rozdíl také posiluje naše obavy, že z našich dětí „nic pořádného nevyroste“, které nás nutí na ně tolik tlačit.

Tyto pověry mají bohužel širokou podporu nejen ze strany oficiálních institucí společnosti, jako jsou vláda, náboženské organizace či vzdělávací systém, ale také od našich blízkých a známých. Téměř všichni lidé v dnešní společnosti se napili z té otrávené studnice rodičovské moudrosti – naši příbuzní, kamarádi, učitelé, duchovní a koneckonců i mnozí odborníci v oblasti výchovy.

My se pak těmito pověrami, které považovaly za správné celé generace rodičů před námi, necháme svést a podrobíme se diktátu společnosti, která nám prikazuje, jak máme své děti vychovávat a co z nich máme vychovat. Vzniklý kolektivní postoj k výchově má podobu jakéhosi transu, do kterého společně upadáme. Přednášela jsem po celém světě a v Indii i v Kanadě, v Mexiku i ve Spojených státech jsem viděla rodiče v zajetí stejného transu diktátu společnosti. Téměř všude rodiče jednají v souladu s přístupem, který jim prikazuje jejich společnost, aniž by se nad ním nějak zamýšleli. Pověštinou to vlastně dělají zcela bezděčně.

Příležitostně nás napadne, jestli ta nebo ona z těchto pověr je tak úplně v pořádku, ale myšlenka na to, že by náš přístup k výchově mohl být špatný, nás děsí. Obáváme se, že pokud bychom se pokusili vydat jinou cestou, čelili bychom ze strany zbytku společnosti odsuzování nebo rovnou vyloučení. Nejenže nás myšlenka na odklon od mainstreamu děsí, ale, jak jsem už zmínila, bojíme se také toho, co z našich dětí vyroste. Máme strach, že kvůli společnosti, která ráda a ochotně trestá odlišnost, naše děti draze zaplatí za náš neortodoxní přístup k jejich výchově.

Řekněme si něco o ceně za odlišnost. Ve strachu z ostrakizace a izolace se držíme mainstreamu – v tomto případě pověr o tom, co to znamená být „dobrý“ rodič. Pokud se domníváme, že cena za odlišnost je příliš vysoká, ukazuje to, že nejsme ve spojení se svým vlastním pocitem vnitřní hojnosti. V tomto případě nám skutečně může připadat, že cena je nepřijatelná. Ale jakmile se obrátíme na svou vnitřní sílu, uvědomíme si, že právě v případě, že budeme jen slepě následovat mainstream, zaplatíme tu nejvyšší cenu – cenu své nefalšovanosti.

Přes veškeré jejich obavy vidím u většiny rodičů upřímnou touhu po novém přístupu k výchově dětí. Svět nutně potřebuje změnu a tím nejlepším místem, kde začít, je právě domov. Právě tady si naše děti vytvářejí vzorce pro to, jak projevovat lásku k sobě samým i k druhým lidem, jak řešit konflikty a jak se zajímat o svět kolem sebe. Domov je úrodnou půdou, ze které toto vše vyrůstá. Pokud do této půdy nezasejeme ta správná semínka, naše děti nebudou nikdy schopny skutečně vzkvétat.

Aby došlo k zásadním změnám v obecném přístupu k výchově dětí, musíme být odvášní. Musíme upustit od zastaralých rodičovských praktik, které vychovaly nespočetné generace nenaplněných lidí.