

Marek Herman



Najděte si svého marťana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

3. vydání

Marek Herman

Najděte si svého marťana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

Marek Herman



Najděte si svého manžana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

Tuto knížku bych rád věnoval svým dvěma dcerám Mišce a Martince. To díky nim jsem přestal být mechanický strojek „všechno rychle-rychle“ a poprvé v životě jsem se opravdu zastavil. Vzpomínám si, jak mě pozvaly do svého dětského světa a mně najednou došlo, že to, o co se tak dlouho a usilovně snažím, prostě není k životu. Díky dvěma malým holčičkám jsem začal znovu vidět, ale hlavně cítit a přemýšlet. A pak pomalu měnit nešťastné návyky. Díky holky moje!

apak apak ☺

Obsah

... aneb co na které stránce najdete

- 1. kapitola: Najděte si svého marťana** str. 12
V první kapitole se dozvíte o zdánlivě jednoduchém, pro život však podstatném principu fungování pravé a levé hemisféry lidského mozku.
- 2. kapitola: Tři bratři v triku: sebepoznání, seberízení a sebepřesah** str. 41
Ve druhé kapitole najdete, proč je důležité pracovat na svém seberozvoji a jak se vyvarovat chyb, které většina lidí v tomto směru dělá.
- 3. kapitola: Vychovejte si doma medvídku Pú** str. 87
Třetí kapitola je o světě malých dětí – je dlouhá, nesmírně důležitá a možná na vás dýchne něčím, co ke svému životu určitě potřebujete, ale už jste na to dávno zapomněli.
- 4. kapitola: Pohádky pro medvídku Pú** str. 159
Milá, hravá, přitom ale překvapivě užitečná kapitola – a je opravdu o pohádkách – nejstarších a nejsilnějších příbězích, které jako lidé vůbec známe.
- 5. kapitola: Stará dobrá komunikace** str. 179
V páté kapitole najdete pár účinných a reálným životem ověřených nápadů a rad, jak pěstovat vztahy se svými lidmi.
- 6. kapitola: Neohrožující prostředí** str. 224
Šestá kapitola je nejkratší. Je logickým završením celé knihy, protože se znovu zabývá naší vrchní řídicí jednotkou: mozkem. Po této kapitole na posledních stránkách najdete už jen seznam literatury a místo závěru krátký příběh *O otrávené studni*.

Kdo mi pomáhal



jazyková úprava: Jitka Chocová, Eva Štefková, Milada Šindelová a Miloslav Vrána
Jitka s Mílou mi pomáhali s první, základní úpravou, aby celý text přirozeně plynul, nezaškobrtával se, aby i po zapsání všech myšlenek na papír zůstalo jasné, co jsem vlastně chtěl původně vyjádřit ☺. Říkal jsem tomu „rubání sekerou“. Milada s Evou pak měly na starosti finální korektury, kterým jsem pro změnu pracovně říkal „jemné začišťování“. Ležela na nich tíha zodpovědnosti za to, aby všude byly správně háčky, čárky, pomlčky a tečky, aby jich nebylo ani moc, ani málo, ale právě akorát. Všichni čtyři na textu trpělivě pracovali dlouhé hodiny. Eva ještě znovu sama pročítala celé druhé vydání s novými poznámkami.



grafická úprava: Monika Němečková, Daniel Smrž

S Monikou a Danielem jsme diskutovali o tom, jak vlastně bude každá stránka vypadat. Myslím tím okraje, nadpisy, odstavce, velikost písma – prostě aby se z původního shluku slov stal přehledný text, který by se dobře četl a vůbec tak nějak „padl do oka“. Snažili jsme se, abyste měli dost místa na svoje poznámky a také aby se obrázky staly co nejpřirozenější součástí textu.



ilustrace: Martin Šrubař

Martin se snažil přetvořit moje představy v obrázky. Někdy to měl opravdu těžké, protože moje zadání zněla ve stylu: „Nakresli prostě malého martánka, který by byl milý a vlídný a který by se každému na první pohled líbil“, což, uznávám, není úplně optimální ☺. Myslím ale, že se mu obrázky nakonec povedly.

Poděkování velikánům



Honza



Zdeněk



Soně



Jirka



Zdeněk



Jirka



Eric



Alice



František



Eva



Erich



Carl

Děkuji Janu Svobodovi, Zdeňku Riegrovi, Soně Hermochové, Jirkovi Šimonkovi, Zdeňku Matějčkovi a Jirkovi Haldovi za to, že jsem se od nich mohl naučit nové věci a že mi trpělivě odpovídali na moje otázky. Vidět je při práci je zážitek. Opravdu si vážím toho, že jsem měl možnost se s nimi setkat.

Také bych rád poděkoval Ericu Bernemu, Alici Millerové, Františku Koukolíkovi, Evě Rheiwaldové a Carlu Rogersovi za to, jakým způsobem napsali své knihy. Některé kapitoly jsem četl doslova jedním dechem.

M. H.

Už toho mám dost...

Proč se na věci nedíváme očima osmiletého dítěte? Proč se prostě a jednoduše uprostřed evidentně špatné přednášky někdo nepostaví a nezeptá se: „Co nám to tady vykládáte za nesmysly? K čemu nám to všechno bude?“ Místo toho jsme odevzdaně sedíme a čekáme, až to skončí.

Nejmíň stokrát už jsem četl definici, co je to „pozornost“, a nejméně stokrát studoval „zásadní“ rozdíly mezi psychickými stavy a psychickými procesy – abych je vždy po pár dnech znovu a spolehlivě zapomněl. Jaký smysl má tato informace z pohledu osmiletého dítěte? Absolutně žádný. Prokousával jsem se stovkami stránek nesmyslných knih a skript jenom proto, že to „někdo určil“. Nebo proto, že je napsal sám zkoušející, anebo z jiných dost divných příčin. No a pak jsem samozřejmě drtivou většinu takových informací za pár dnů zapomněl. Dneska už vím, že se to muselo stát, protože mozek neošidíme: nebude si pamatovat to, co není užitečné. A je dobře, že na tom žádná katedra pedagogiky nebo psychologie nic nezmění ☺. Mnoho učitelů na vysokých školách je zahleděno samo do sebe a do svých „vědeckých přístupů“. Ale často nejde ani tak o vědu, jako spíše o neschopnost vysvětlit studentům něco srozumitelně a lidsky. Aby se to dalo použít v každodenním životě. Aby to studenti opravdu bavilo, aby se na hodiny těšili. Aby při výkladu ani nedýchali.

Dodneška si pamatuji ten obrovský pocit úlevy, když jsem dokončil svoje státnice: „Tak a konec! Od teď už mě v životě nikdo nedonutí, abych se učil ty tuny zbytečností a nesmyslů. Nikdo!“. A taky si vzpomínám, jaký šok jsem zažil hned vzápětí – když jsem začal učit a ve třídě mi najednou došlo, že vlastně skoro nic pořádného neumím. Že sice mám diplom a „vynikající studijní výsledky“, ale ve skutečnosti jsou to právě jen ty tuny zbytečností, ze kterých není reálně co použít. O psychologii a pedagogice jsem nevěděl skoro nic. Stejně jako moji starší kolegové, které jsem tenkrát ve škole potkal. S hrůzou jsem zjistil, že naprostá většina z nich řeší pedagogické problémy jaksi poselsku, intuitivně – v podstatě amatérsky. Občas sice překvapivě dobře, ale většinou nevhodně a špatně. Viděl jsem, jak se necitlivě a neodborně zachází s dětmi jen proto, že učitelům chybějí informace. Že prostě nejsou profesionálové. A pochopil jsem, že jestli nechci skončit stejně, tak musím začít studovat znovu, sám a pořádně.

Víte, co mě mrzí? Že to pokračuje pořád dál. Už se mi ani nechce počítat, kolik jsem potkal studentů, kteří jsou otrávení, znechucení a hlavně rezignovaní – oni nestudují, jen to prostě odchodí. „Tak proč neodejdete pryč, když je to k ničemu?“, ptám se. „A co máme dělat? Potřebujeme „papír“ na to, že máme školu. Musíme to prostě vydržet.“

Nepřipadá vám to divné? Kdyby se třeba pekaři tímto způsobem učili řemeslu, tak brzy pomřeme hladu. Na učilišti, kde se učí péct chleba, se totiž dříve nebo později dostanete do okamžiku, kdy vám řeknou: „Těsto na chleba se dělá takhle a takhle. Přesně tolik mouky, tolik tuku, tolik kvasinek, tohle teď a tohle potom. Jinak z toho budete mít guláš!“. Ale třeba na pedagogické škole ne. Tam se slovně tancuje kolem pedagogických principů a zásad, odvolává se na pedagogický optimismus a přiměřenost, ale v konci skutek utek. Jak mám zvládnout jednoho studentíka ve třídě, který zlobí – ale tak, abych přitom nerušil ostatní? Jak mám z dětí ve třídě udělat opravdovou partu? A jde to vůbec? Co je klíčové pro vytvoření dobré atmosféry vztahů? Jak se stane, že na jedné škole většina studentů doslova zbožňuje matematiku a o pár set metrů dál v jiné škole ji nikdo nemůže ani cítit? Jak to funguje? A proč? Kdo vám to řekne? Málokdo.

Vím, že se většina studentů na vysoké škole na věci kolem psychologie těší – jako bychom každý z nás měli někde v hlavě schovanou větu „to by mohlo být dobré“ nebo „to bude zajímavé“. A pak většinou dojde ke zklamání – nezáživné a ubíjející porovnávání toho, co kdy, kdo a jak řekl, samoúčelné nimrání v obecných pojmech bez poctivého propojení do reálného života. Biflování nekonečných stránek sice odborných, ale nepoužitelných textů. K čemu to je? Kdo to potřebuje? Většinou je jediným výsledkem zápis do indexu a šmytec.

Už toho mám prostě dost. Rozhodl jsem se, že to tak nenechám a že napíšu knížku. Při psaní mi šlo o to, abych vám nabídnul ty nejlepší informace z psychologie, které se mi podařilo shromáždit za posledních 14 let. Můžete je použít, jak budete chtít: při práci na sobě, doma při výchově dětí, v zaměstnání, ve škole. Při jejich psaní jsem si přál, abyste se těšili na každou další stránku a říkali si: „Aha!“ nebo „To je přesně ono!“

Není to dokonalý a vyčerpávající text, který by obsahoval všechny moudrosti světa. Je to jen kousek psychologie, kterou můžete používat v životě.

Začtete se, popřemýšlejte... na každé stránce máte dost místa na své vlastní poznámky, takže si můžete psát, podtrhávat, kreslit...

Ale hlavně: sami si osahajte, co a jak opravdu funguje v reálném životě. Zkoušejte, pochybujte. A nakonec – mrkněte taky na některé nezáživné definice ☺. Je dobré mít solidní teoretický základ, jen si pohlídejte zdravou míru. To, co vás vždycky spolehlivě podrží nad vodou, je váš zdravý úsudek, kritické myšlení, moje babička tomu říkala obyčejný selský rozum.

Přeji, ať se vám daří. Fakt.

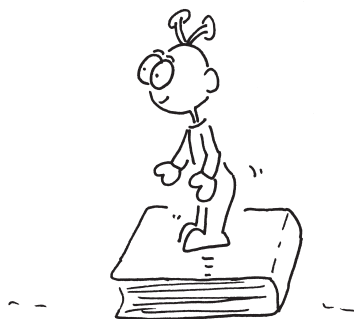


Marek Herman

ve Studénce jednoho podzimního večera roku 2004

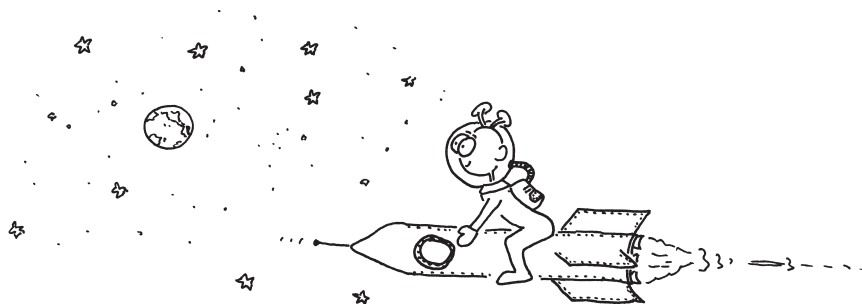
Proč na následujících stranách nenajdete skoro žádné citace

Naprostou většinu informací, o kterých vám tady píšu, jsem získal studiem knih jiných autorů nebo na odborných seminářích, kterých jsem se zúčastnil. Tyto texty vlastně nejsou nic jiného než mé vlastní převyprávění zkušeností jiných odborníků. Přesto na následujících stránkách nenajdete skoro žádné citace. Proč? Protože mám plné zuby rádoby vědců, kteří nedělají nic jiného, než že opisují jeden od druhého, každá stránka je doslova nabita doslovnými citacemi, ale kromě nich se už vlastně nedozvíte nic nového. Autorům takových skript je úplně jedno, že výsledky jejich práce nemají prakticky žádné využití. Formálně mají sice všechno správně, ale nedá se to číst. Já jsem se zaměřil na obsah a poctivě říkám, že devadesát pět procent jsou převzaté věci, těch pět jsou moje vlastní zkušenosti a intuice. A seznam literatury, se kterou jsem pracoval, najdete na konci této knihy ☺.



*„Všichni jsme andělé pouze s jedním křídlem.
A můžeme létat jen tehdy, objímáme-li jeden druhého.“*

Luciano de Crescendo



Najděte si svého marťana

1. kapitola

Všichni máme vnitřně zakódovány tzv. „tři hlady“, které nás ovlivňují ve všem, co děláme a o co se snažíme. Hlavním cílem těchto hladů je uspokojit naši základní potřebu. Které to jsou hlady? A co je to za potřebu? Pro odpovědi si zajdeme za psychologem Ericem Bernem. Také se dostaneme k otázce, které období je vlastně v životě člověka nejdůležitější. O čem se v něm rozhoduje? Při těchto úvahách dříve nebo později narazíme na klíčový pojem, a tím je vztah. Co je zapotřebí k tomu, abychom mohli vytvářet vlídné a výživné vztahy? Jak můžeme druhého člověka v rámci našich vztahů opravdu oslovit? Co znamená umět se dívat na svět marťansky? A proč je to mimořádně důležitá dovednost? Proč jí věnujeme tak málo času? Sociolog Erich Fromm tvrdí, že zná odpovědi na tyto otázky a zamýšlí se na tím, jaký je rozdíl mezi „mít“ a „být“. Také říká, že starý Bůh zemřel a narodil se nový – stalo se jím Zboží. Supermarkety jsou pak novodobými chrámy. Překvapivě velké množství lidí tak šeptá svou modlitbu před plnými regály nebo také ve dvě ráno u rozsvícené ledničky. A místo „mít nebo být?“ se spíše ptá, „bůček nebo uzeneš?“. Tak tomu všemu se budeme věnovat v následující kapitole. Vítám vás na jejím začátku.

❑ A začneme u Erica Berneho

Eric Berne byl vynikajícím a uznávaným psychologem, o němž se traduje, že jeho IQ se blížilo sympatické hranici 200 bodů ☺. Věnoval se hlavně učení Sigmunda Freuda a psychoanalýze, vadila mu ale jedna důležitá věc: tvrdil, že psychoanalýza slouží spíše k tomu, aby vědci mohli svolávat svoje sympózia a přít se na nich o slovíčka, ale že pro běžného člověka je pro svou komplikovanost vlastně nepoužitelná. Po velké neshodě se svými kolegy se rozhodl, že vytvoří svůj vlastní pohled na lidskou psychiku. A jak řekl, tak udělal: výsledkem byl vznik transakční analýzy a teorie her. Jde o unikátní teorie, které si drží vysokou vědeckou úroveň, přesto jsou srozumitelné a použitelné pro reálný život. A tím je mi Eric Berne sympatický.

❑ Dřeň našeho života

Berne se nejprve snažil najít, co je hlavním důvodem pro veškeré snažení člověka. Co je vlastně pro nás pro všechny společné: někdo vidí smysl života ve své rodině, jiný staví dům, někdo ilustruje knihy, další chce být lékařem, někdo hledá své předky a zapisuje si je do rodokmenu a někdo žije třeba jen pro sobotní dopoledne, protože dole v pekárně u Šafránků mají v tu dobu čerstvé rohlíky.

Existuje určitá – řekněme univerzální – příčina, která uvádí všechny lidi do takto rozmanitého pohybu? Po této otázce se zákonitě musíme dostat k pojmu **potřeba**, protože něco prostě k těm našim životům potřebujeme. Něco je pro nás důležité, a proto se tak snažíme a usilujeme, abychom toho dosáhli. Co je však to něco?

Je to základní potřeba: **potřeba bezpečí a lásky**.

To znamená, že se každý člověk v základní rovině **potřebuje cítit neohrožený a potřebuje být milován**. V dospělosti se pak tato potřeba přeměňuje v touhu **být uznán**. Kostrbatě také můžeme říct: v touhu seberealizovat se a být za to oceněn.

A platí to pro nás pro všechny. Podívejte se kolem sebe: uvidíte chlapa jako horu, starou babičku, dvouleté dítě, ženu středního věku anebo třeba průvodčího v posledním vagónu nejposlednějšího vlaku do zapomenuté

stanice. Všichni ji máme – je silná a všudypřítomná, jsme ji prosyceni. **Je v pozadí všeho, co děláme, co cítíme a o čem přemýšlíme.**

■ **tři roviny potřeby bezpečí a lásky**

Tato základní potřeba se projevuje ve třech následujících rovinách:

- 1) hlad po potravě
- 2) hlad po struktuře
- 3) hlad po podnětech

Pojďme si tyto „hlady“, které jsou motorem našich životů, trochu podrobněji vysvětlit.

1) hlad po potravě

Naši základní potřebou je hlad po potravě, to je asi pochopitelné. Je to výsledek našeho vývoje, kdy nás většinu času ostatní ve volné přírodě ještě lovili a my jsme jim utíkali ☺. Kdy jsme dlouhé stovky tisíc let bojovali o svůj holý život. A jako dědictví jsme si do dnešních dnů přinesli vtisk, že **naši první a základní starostí je to, abychom si zajistili dostatek potravy a aby nikdo neohrožoval náš život.** Hlad po potravě se projevuje naší celkovou snahou být chráněn před nepřízní přírody a vnějšími tlaky – myslíme tím dostatek tepla, světla, spánku, snahu vyhnout se jakémukoli nepohodlí...

Úsměvným projevem tohoto dědictví je třeba to, že si dost velké množství lidí ještě pořád myslí, že jídlo a pití jsou ty nejdůležitější věci na světě. To se třeba projevuje naší naprosto přirozenou snahou „nacpat si břicho“, kdykoli se k tomu naskytne příležitost. Příliš dlouhou dobu bylo naším každodenním programem číslo jedna najít dostatek jídla. A teprve příliš krátkou dobu existují na každém rohu obchody s potravinami. Během tisíců let dlouhého a neúprosného boje o přežití bylo naprostou nutností využít každé příležitosti, kdy jsme se mohli nacpat k prasknutí. Kdo ví, co bude zítra? To, že dnes máme k dispozici dostatek jídla, nám paradoxně přináší problémy, se kterými se jen obtížně vyrovnáváme. Stačí se podívat kolem – podle statistik je téměř polovina českého národa obézní.

Uzavřeme tento odstavec kratičkým závěrem: hlad po potravě je důležitý, ale věnovat mu většinu energie našeho života by asi bylo škoda. Navíc je dnes už je spolehlivě prokázáno, že hlad po podnětech (třeba nedostatek něhy a pohlazení) může způsobit nebo podporovat stejné zdravotní problémy jako dlouhodobé hladovění.

2) hlad po struktuře

Pojem „hlad po struktuře“ je na vysvětlování malinko složitější než hlad po potravě. Ale my to zvládneme ☺. Hlad po struktuře se projevuje tím, že máme potřebu mít v našich činnostech a v čase, který prožíváme, určitou smysluplnou následnost. Jednoduše řečeno, člověk ke svému spokojenému životu potřebuje vědět, **co je teď, co bude potom a jak dlouho to bude trvat**. Když to nevíme, tak je to stejné, jako bychom měli žízeň a nemohli se napít. Proto každý den neustále řešíme, jak si zorganizovat čas, kdy nespíme. A často je to doslova fuška.

Takže k tomu, abychom byli v psychické pohodě, potřebujeme během dne mít neustále jasno v tom, co nás čeká: je osm hodin ráno, co budu dělat celé dopoledne? V kolik budu obědvat? Co budu dělat pak? A pak? Jak vlastně bude vypadat můj den až do večera? Ale také - co mě čeká tento týden? Pokud nevím, cítím se nesvůj. A s otázkami můžeme pokračovat: jak dlouho dneska budu v práci? Jak dlouho asi bude trvat moje cesta z Ostravy do Prahy? Do kolika máme dneska ve škole? Stejný princip samozřejmě platí i pro vzdálenější budoucnost – týdny, měsíce, roky. Kupujeme dům – jak dlouho tu budeme bydlet? Je to na pořád, nebo jen dočasně? Doufám, že mi rozumíte. Při našich činnostech potřebujeme vědět, **co je teď, co bude následovat a jak dlouho to bude trvat**. Bez této tzv. otevřené budoucnosti bychom se cítili ohroženi a v nepohodě. Stejně jako kdybychom byli hladem.

Další příklady: necítíme se dobře ve vztazích, ve kterých nevidíme žádnou budoucnost. Je nám nepříjemná jakákoli činnost, v níž nevidíme žádný hlubší smysl – nebaví nás to, otravuje, ubíjí. Stejně je to s časem: zkuste si představit, že byste šli do práce a nevěděli, jak dlouho tam budete muset být. Do čtyř do odpoledne? Do večera? Tři dny? Ne, to nejde, musíme mít jasno.

Jen pro zajímavost – jedním z projevů, podle kterého se dá poznat, že to dva lidé spolu ve vztahu myslí opravdu vážně, je okamžik, kdy si začínají spolu plánovat budoucnost. Kdy přestávají žít jen ze dne na den, z týdne na týden, kdy jejich kontakt začíná mít jasnější strukturu. Už to není jen „ahoj a zavoláme si“, ale už existuje společný plán času a činností. Kostrbatě řečeno: vztah začíná být vážný od okamžiku, kdy oba partneři začínají mít „hlad po společné struktuře času“. To je sice hodně odpudivá věta, ale mnohé napomáhá vysvětlit ☺.

A ještě v jedné důležité věci se hlad po struktuře projevuje: každý člověk potřebuje být přesvědčený, že to, co dělá, má nějaký hlubší **význam a smysl**.

Je to opravdu naše bytostná potřeba. Proto nemáme rádi nesmyslné příkazy nebo práci, o které víme, že je prostě k ničemu. Proto se onen hlubší smysl snažíme znovu a znovu hledat a při všem, co děláme, si klademe otázky: „K čemu to je? Má tohle vůbec nějaký smysl?“ Když najdeme uspokojivou odpověď, uklidníme se a můžeme se plně věnovat tomu, co děláme. Pokud ne, začne boj: buď se snažíme onomu nesmyslu vyhnout, anebo rovnou zmizet. A když to nejde a my musíme nesmyslnou činnost nebo práci dokončit, pak nás to stojí koňské dávky energie, abychom dokázali překonat svůj bytostný vnitřní odpor. Abychom umlčeli naše vnitřní systémy, které křičí: tohle nenasytí náš hlad po struktuře!! Abychom vydrželi a neutekli.

3) hlad po podnětech

Nás ale ze všeho nejvíce zajímá tzv. „hlad po podnětech“. Co to vlastně je, jak se pozná? Tak se pohodlně posaďte, protože teď to začíná být opravdu důležité.

Zkuste si představit nádobu, která má tvar vašeho těla v pozici, kdy máte roztažené ruce a nohy. Je to vlastně jakási zvláštní rakev. Máte to? Teď si představte, že vás do té nádoby za absolutního ticha položí. Potom do ní napustí speciální tekutinu, která se svým složením, hustotou a teplotou bude velmi blížit složení, teplotě a hustotě vašeho těla. To způsobí, že si přestanete uvědomovat své vlastní tělo, jinými slovy, budete se vznášet, ale nebudete o tom vědět. Neřeknou vám, jak dlouho vás tam nechají ležet. Pak přiklopí víko a vás obklopí tma. Představte si to. Je to divné a nepříjemné, že? Těto představy můžeme využít jako obrazu toho, jak může vypadat prostředí chudé na podněty. V takové situaci se váš hlad po **jakémkoli** podnětu stane prioritou číslo jedna.

Navodil jsem vám tuto poměrně drsnou představu hlavně proto, abych vám ukázal, že k tomu, abychom se mohli zdravě vyvíjet, potřebujeme podněty. A potřebujeme jednak správné podněty, a jednak také aby jich bylo dostatek. A teď přijde hlavní věc: vůbec nejcitlivější na podněty jsme v období do šesti let. A tím nejdůležitějším podnětem, který ke svému životu potřebujeme, je láskyplná péče mámy. Jakákoli vážnější odchylka v tomto jednoduchém mechanismu může způsobit trvalé poškození naší psychiky. Malé dítě potřebuje něhu a pohlazení a potřebuje blízkost člověka, na kterého se může spolehnout. V této jednoduché větě máte obsaženu celou sociální i vývojovou psychologii dohromady. O psychologii osobnosti ani nemluvě. Můžeme svolávat sympózia, můžeme desítky hodin diskutovat na seminářích, ale na nic lepšího nepřijdeme. Protože základním podnětem, který nás vyživuje po celý náš život, je vztah

mezi mámou a dítětem do jeho šesti let. Nic cennějšího v přírodě nenajdete. Takzvaná „bezpečná vazba“ mezi mámou a dítětem určuje všechno podstatné v našem životě. Je to diamant. Je to princip, který se bude linout jako základní předmět celou touto knížkou. Tak.

Představa pobytu v oné podivné nádobě je nepříjemná pro nás, pro dospělé lidi. Zkuste si ale představit v podobné nádobě malé, třeba tříleté dítě. Nebo jednoletého prcka. Těžko představitelné, protože to je období, kdy malé dítě ze všeho nejvíce potřebuje cítit vedle sebe blízkost své mámy, její něhu, láskyplné doteky, péči, vlídný kontakt. Ale nemusíme nikoho pokládat do nádoby se speciální tekutinou. Takovému prostředí, které je chudé na podněty, se může blížit rodina, kde si malého dítěte nikdo za celý den pořádně ani nevšimne, kde je nikdo vlídně neosloví, nepohladí, nezajímá se o něj, kde má pocit, že je na obtíž a kde se cítí samo.

Někdy se v této souvislosti dokonce v literatuře objevuje pojem „teror bytu 3+1“. Rozumíte? Dítě prostě **musí** se svými rodiči žít a je v tomto vztahu v podstatě **bezmocné**. Terorem v této souvislosti myslíme neustálé napomínání, okřikování, poučování, zákazy, skryté manipulace, vzbuzování pocitu viny, pocitu „jsem na obtíž“ nebo „nic neumím“, „všechno pokazím“. A to už vůbec nemluvíme o rodinách, kde rodiče děti pravidelně a víceméně běžně bijí, trápí je hladem a žízní, brání jim ve spánku, v některých rodinách jsou děti otřesným způsobem zneužívány. V ČR je každoročně svými rodiči utrápěno k smrti přibližně 50 dětí. V takovém prostředí samozřejmě děti dlouhodobě trpí hladem po podnětech – chybí jim vlídná péče, něha, pohazení, laskavost, pozornost, společně strávený čas. To všechno jsou podněty, po kterých pak děti – řečeno opět trošku kostrbatě – mají velký hlad.

❑ Důvěrný vztah

Klíčová informace zní:

to, co nejlépe napomáhá uspokojit hlad po podnětech, je tzv. důvěrný vztah.

Je to opravdu tak. Na první pohled jednoduchá věta, ale je nesmírně důležitá. Podrobně toto téma teď probereme, ale na úvod si ještě rychle

musíme vysvětlit jednu věc: důvěrným vztahem myslíme takový vztah, který je **oprávdivý a blízký**, ale nemusí být nutně například milenecký – i když i milenecký vztah samozřejmě důvěrný může být.

Důležité je to, že v našem chápání je důvěrný vztah takový, který v sobě zahrnuje zejména tzv. **pohlazení**. A pohlazení chápeme jako jakýkoli akt, který je projevem upřímného uznání. Pohlazení a uznání hledáme nejprve ve své rodině a jeho zdroji jsou máma, táta, bráška, sestra, babičky, dědové, tety. Později přijdou na řadu kamarádi, pak opravdoví přátelé, a nakonec samozřejmě životní partneři. Právě důvěrné vztahy k blízkým lidem jsou základním a **nejvýznamnějším** zdrojem uspokojení naší potřeby bezpečí a lásky.

Tak a teď dál: základní podobou a vzorcem důvěrného vztahu mezi dvěma bytostmi je vazba mezi mámou a malým dítětem. Je to unikátní a nesmírně cenný vztah, který v přírodě nemá obdoby. Na něm se všechno učíme. Mámu nelze ničím a nikým nahradit. A nejzákladnějšími projevy tohoto vztahu je něha a pohlazení. Naše potřeba oddávat se v dětském věku důvěrností s mámou je tak silná, že se po celý zbytek života v podstatě už jen snažíme vykompenzovat její ztrátu, ke které muselo dojít tím, jak jsme postupně rostli. S dospělostí ovšem přichází množství komplikací a „zámotků“, které mají vliv na naši životní spokojenost. Některé z nich si budeme postupně na těchto stránkách ukazovat a vysvětlovat.

❑ Prvním krokem je skutečné oslovení

Řekli jsme si, že **důvěrný vztah** k blízkému člověku je základní a **nejdůležitější výživou** pro uspokojení naší potřeby bezpečí a lásky. Pokud ale chci s někým vytvořit důvěrný vztah, pak je v první řadě důležité, abych svého blízkého člověka uměl oslovit. Je tady ale háček: obvykle tak nějak předpokládáme, že na oslovení druhého člověka vlastně nic není: mluvíme přece spolu, povídáme si. Automaticky přitom vycházíme z toho, že když mluvíme, je ten druhý osloven, že nás slyší. Není to ale tak úplně pravda: slovně někomu něco sdělit ještě neznamená jej skutečně oslovit. Stejně jako mluvit s někým ještě neznamená, že s ním utváříme důvěrný vztah.

Já si naopak myslím, že zbytečně moc přeceňujeme slova a jejich význam. Používáme je jako nástroj rozumového uvažování – a to obvykle přeceňujeme taky. Příliš důvěřujeme logice, důkazům, číslům a spoléháme na ně. Věříme

tomu, na co si můžeme sáhnout, co vidíme, co můžeme změřit, logicky odvodit: „To přece dá rozum!“, „Viděl jsem to!“, „Ale já jsem slyšel, jak to říkal!“

■ **Patnáct deka něhy do košíku**

Milý čtenáři, já si prostě nemyslím, že to, co je důležité, musí být nutně taky vidět. Myslím si, že na podstatné věci si nemůžeme vždycky sáhnout nebo je změřit. Naopak, jsem přesvědčený o tom, že jsme často nešťastní právě proto, že příliš spoléháme na rozum a logiku.

V situacích, kdy se dostanu do nekonečných diskusí s lidmi, kteří mě doslova ubíjejí argumenty, že rozum je všemocný a že se musíme spolehnout jen na něj, v takovýchto situacích používám záchrannou brzdu: s úsměvem požádám protistranu, ať zkusí **navážit patnáct deka něhy**. Ať mi ji následně zabalí do košíčku a pošle domů, protože je mi smutno. Po tomto požadavku nastává zpravidla ticho. Jak patnáct deka něhy? To přece... nejde. Samozřejmě, že ne. Na něhu si nemůžeme sáhnout. Nemůžeme ji zvážit. Jako by nebyla. A přece každý pozná, když mu chybí. Každý pozná, jestli je u nás doma něha. Nebo porozumění. Na tomto jednoduchoučkém příkladu se okamžitě ukáže rozpor mezi rozumem a city. A je potřeba říct, že city vyhrávají ☺.

□ **Každý máme v sobě malého maršana**

Abychom pochopili, jak skutečně druhého člověka oslovit, potřebujeme vědět, jak funguje pravá a levá hemisféra v našem mozku. A není to až tak složité, jak by se na první pohled mohlo zdát.

■ **pravá a levá hemisféra**

Levá hemisféra je centrem rozumového a logického uvažování, analýzy, syntézy, dedukce, důkazů, argumentů, čísel.

Pravá hemisféra je centrem intuice, představivosti, přesvědčení, citů, vztahů, nadšení, zarputilosti, bojovnosti, umíněnosti, odhodlání, nepoddajnosti – s malou nadsázkou bychom mohli říct, že pro utváření pocitu životní spokojenosti je pravá tou jakoby důležitější hemisférou, která utváří naši osobnost.

■ **z Marsu na Zem**

Je tady ale jeden háček: **řečové centrum v pravé hemisféře je na úrovni tří až pětiletého dítěte**. Jako by dveře mezi pravou a levou hemisférou

hlídalo malé dítě, které dovnitř nepustí žádnou informaci, které nerozumí. To znamená, že pokud něco vysvětluji a důsledně používám rozumových argumentů, hledám důvody a fakta, pak tuto hemisféru prostě neoslovím. Moje nadšení, zarputilost, bojovnost a odhodlání zůstanou nedotčeny. Malé dítě v nás rozumovým argumentům a logice bude rozumět buď málo, nebo vůbec. Malé děti totiž krásně a spolehlivě nerozumí chladnému a rozumovému jazyku dospělých. Abych tedy druhého oslovil, bylo by dobré, abych si uvědomil, že mluvím s tříletým dítětem, které je v každém z nás. Říká se tomu schopnost vidět, mluvit a myslet **marťanský**.

Marťan je imaginární postavička, kterou jsem si půjčil od Erica Berneho. Ten ji popisuje naprosto okouzlejícím způsobem: marťan je malý človíček, který přiletěl z Marsu na Zem. Za určitý čas se musí vrátit zpátky na Mars a „vyprávět vše tak, jak to je“, a ne tak, jak si pozemšťané myslí, že to je, nebo jak chtějí, aby si on myslel, že to je. Marťan neposlouchá velká slova ani nevěří statistickým tabulkám. Ale zajímá ho, co lidé skutečně dělají, spíše než co říkají, že dělají. Úplně jednoduše řečeno: marťanština ukazuje věci, jaké opravdu jsou. A to je nádhera.

Pokud chci druhého člověka opravdu oslovit a pohlédit, pokud chci budovat důvěrný vztah, pokud chci uspokojit jeho hlad po podnětech, pak musím nejprve oslovit toto malé dítě v každém z nás – onoho malého marťana.

Pro lepší názornost si můžeme dovolit velké zjednodušení, kdy budeme tvrdit, že celý problém utváření vztahů se přemění na otázku: jak mám oslovit malého marťana v každém z nás? A jde to vůbec?

Jde. A zdánlivě velmi jednoduchými cestami. Nebudu vám sypat z rukávu složité definice nebo namyšlené teorie. Marťan má rád přirozené věci, které každý z nás máme ve své základní výbavě a nadosah. A které to jsou? Pojďme si je ukázat.

■ oči – brána do duše

K tomu, abychom oslovili malého človíčka v druhém člověku, nám pomůže **pohled do očí**. V první řadě je vždycky důležité, jestli máme vzájemný oční kontakt, nebo ne. Stačí krátký pohled a během zlomku vteřiny a bez jakýchkoli slov umíme vyčíst, jakou odezvu u našeho protějšku vyvolává to, co říkáme, a to, co děláme. Bez pohledu do očí sypeme slova zbůhdarma do prostoru, mluvíme,

ale neoslovujeme. Pokud se na chvíli potkáme očima, dojde k intenzivnímu oslovení a marťan v nás na pohled citlivě zareaguje. Jsme schopni rozlišit desítky různých pohledů s různými významy jen na základě zlomků vteřin v jejich trvání nebo nepatrného pohybu očí. Při vzájemném pohledu do očí je marťan silně vtažen do hry a vnímá, že s ním chceme mluvit. Protože ale máme pohled do očí naprosto běžně k dispozici, máme tendenci ho podceňovat, nevnímat. Zkuste se zadívat na věci kolem sebe jako kdyby poprvé. A stejným způsobem se zkuste podívat na lidi kolem sebe a trochu více se zaměřte na oční kontakt. Pohled do očí je bez nadsázky vstupní bránou do naší duše. První signál, kterému malý marťan rozumí. Je to oslovení.

■ úsměv – jedna z nejvíce sugestibilních věcí pod sluncem

Další velmi přirozenou a „jednoduchou“ cestou, jak v lidech oslovit marťana, je úsměv – možná lépe **vzájemný úsměv**. Úsměv je mimořádně silná sugestibilní záležitost – aniž si to uvědomujeme, připadají nám lidé, kteří se usmívají, sympatičtější a příjemnější. Je také například prokázáno, že právě okamžik prvního úsměvu malého miminka je tím v dobrém slova smyslu klíčovým nástrojem, kterým navazuje vztahy se svým okolím. Miminko si vás prostě svým úsměvem získá, aniž by řeklo jediné slovo. Stejně účinný úsměv nám zůstává po celý život, jen zapomínáme, že se umíme a můžeme smát. Usmějte se a ocitnete se ihned v pravé hemisféře. Vzbudíte u marťana zájem. Dokonce i u svého vlastního ☺.

Někteří lidé se ráno probudí a už vědí, že to prostě bude špatné, že začali mrzutý den – nic se jim nechce, představa jakéhokoli pohybu či povinnosti je unavuje a štvě, hned po ránu si pro jistotu „vyrobí“ dvě tři mrzutosti. Někdy vám v takové situaci může pomoci právě úsměv. Stačí si stoupnout před zrcadlo, na chvíli se zastavit – a usmát se. Sám na sebe. Zkuste to, ten úsměv vám pomůže změnit vnitřní nastavení. Můžete si říct, že „hrací kostka nemá paměť“, usmát se, a může to být jiné. Dokonce i když nebudete mít po ruce zrcadlo, tak vám může úsměv pomoci. Stačí, abyste si představili svůj obličej, jak se usmívá, a pak si tento obraz postavili před ten aktuální, rozmrzlý. Prostě si představte sami sebe, jak vaše druhé já stojí proti vám a usmívá se – nedá vám to, abyste se také neusmáli. Stačí chvilka, a bude to lepší. Už jste viděli někoho, aby třeba nadával s úsměvem? Nebo si jen tak sám pro sebe stěžoval či brblal? S úsměvem ne.

V životopise Jana Wericha jsem četl zajímavou příhodu: když lékaři zjistili, že má rakovinu, musel se jet léčit do Brna na kliniku na Žlutém kopci. Necítil se tam dobře, v nemocnici panovala typická ponurá atmosféra, bylo

to přece jen onkologické oddělení, kde jsou samozřejmě těžce nemocní lidé, mnozí z nich čekají na smrt. Když přijel za Janem Werichem na návštěvu jeho kamarád z Prahy, tak mu řekl: „Hele Jirko, tady se to nedá vydržet, příště s sebou dovez promítačku a nějaký dobrý komedie, ať se trochu zasmějeme...“ A Werich skutečně domluvil s primářem, že se lidem začaly pravidelně promítat filmy. Asi za tři týdny si Wericha zavolal primář a říká: „Pane Werichu, nikdy bych tomu nevěřil, ale od té doby, co tady lidem promítáme ty vaše filmy, tak se jim zlepšují nálezy...“

Zdá se vám to zvláštní nebo nepravděpodobné? Mně ne. Mně se ta příhoda strašně líbí, ať už to tenkrát bylo jakkoli. A dneska už také vím, proč jsem za svých studií v Brně při cestě na kolej vystupoval čas od času o dvě zastávky dřív. Trolejbus, kterým jsem jezdil, totiž zastavoval právě na Žlutém kopci, kde stojí ona onkologická klinika. Procházel jsem kolem a představoval jsem si, jak v místnosti s bílými stěnami hrčí promítačka s filmem a diváci v nemocničních pyžamech se usmívají a možná vzpomínají na to, jak jim kdysi, když ještě nebyli nemocní, bylo dobře a možná o tom ani nevěděli. Takže dneska už vím, že si ten zvláštní rituál vydobyl malý marťan ve mně. Myslím, že se potřeboval znovu a znovu ujišťovat, že úsměv může být za jistých okolností silnější než nemoc ☺.

■ **jméno – pro většinu z nás nejdůležitější slovo**

Třetí možností je, když budeme přirozeným způsobem používat **jméno** člověka, se kterým jsme v kontaktu. Vlastní jméno posloucháme mimořádně rádi. Spolehlivě oslovuje. Stačí porovnat dvojice vět: To jsi udělal výborně. – To jsi udělal výborně, Honzo. Nebo: Jak se máš? Tebe jsem dlouho neviděl. – Jak se máš, Jirko? Tebe jsem dlouho neviděl. To je přece něco úplně jiného. To jsou doslova nálety na pravou hemisféru ☺. K tomu přidejte úsměv a pohled do očí, a máte v rukou téměř magickou trojkombinaci – začínáte totiž malého marťana skutečně zajímat. Často se setkávám s lidmi, kteří mi říkají: „To je všechno sice hezké, ale já prostě nemám paměť na jména. Víím to. Navíc je těch lidí kolem mě taková spousta. Jak si je mám zapamatovat?“ Odpovídám pořád stejně: „Jména jiných si nepamatujete, protože vás ti lidé **prostě nezajímají**. To je celé.“ Obvykle vyslechnu další a další argumenty, že ne, že o ně mají zájem, jen ta paměť na jména... Ne, vždycky je to stejné. Jména jiných si nepamatujeme proto, že nás ve skrytu duše prostě nezajímají. Jsou nám jedno. Jak bychom si mohli nepamatovat něco, co nás opravdu zajímá? Chcete-li si zapamatovat jména lidí, změňte svůj přístup k nim. Začněte se o ně opravdu zajímat. A půjde to jako po másle.

■ největší kouzlo: mluvit, zajímáš mě

Malé dítě v každém z nás naprosto spolehlivě oslovuje, když u druhého člověka vycítí opravdovou ochotu a schopnost **naslouchat**. Pokud umíme poctivě a trpělivě naslouchat, otevíráme rovinu, kde se navazují opravdové vztahy a silná pouta. Schopnost naslouchat patří bez jakýchkoli pochyb ke klíčovým životním dovednostem. Je to „ovesná kaše“ pravé hemisféry: hutná a výživná. V čínském znaku „naslouchat“ jsou obsažena tato slova: ucho, ty, oči, srdce a plná soustředěnost. Víc k tomu asi nemá smysl dodávat.

To vše sečteno a podtrženo znamená, že druhého člověka skutečně oslovíme, když o něj projevíme **zájem**. Mám ovšem na mysli upřímný zájem – musíme se o druhého opravdu zajímat. Než se to naučíme, může to trvat měsíce, nebo také roky, a navíc jsme v oblasti, kde se nedá nic ošidit. Nedá se jen mechanicky postupovat krok za krokem podle toho, co jsme si přečetli v nějaké příručce, jako třeba: „Jak si získat přátele snadno a rychle“ s kapitolami „Důsledně používejte jméno svého protějšku“ nebo „Udržujte stále oční kontakt“. Ano, je dobré lidi kolem sebe oslovovat jménem a dívat se jim přitom přirozeně do očí. V tom jsme asi zajedno. To, co se vám ale snažím říct, je, že váš zájem musí být opravdový. Často se setkávám s lidmi, kteří používají výše zmíněné naučené postupy a techniky, ale máte z nich pocit jakéhosi tupého chladu a vzduchoprázdna. Nedívají se na vás, ale skrze vás. Jsou uchváteni svými komunikačními dovednostmi, ale není tu nic, co by stálo za řeč: jsou to jen naučené postupy. A už si to ani sami neuvědomují.

Dodneška si vzpomínám, jak mi jedna maminka na semináři ve Frýdku-Místku řekla: „Já ho mám ráda, protože když se mnou mluví, tak si připadám, že jsem důležitá.“ Mluvila o svém dlouholetém kamarádovi, který se na ni vždycky směje očima už od prvního okamžiku, kdy se potkají. A také jí pozorně a trpělivě naslouchá. Strašně se mi to líbilo. A vzpomněl jsem si při tom na jinou maminku ze Zlína, která mi zase vyprávěla o své rodině a o tom, že se při výchově snaží, aby se její děti doslova „koupaly v její přízni“. To je nádherné slovní spojení, nemyslíte? Koupat se v něčí přízni.

Člověk, se kterým jsem v kontaktu, musí opravdu z mého chování číst:

„Zajímáš mě.“ Případně: „Mluvit, zajímáš mě.“

To je ono koupání v přízni. Vypadá to jednoduše, ale než pochopíme, o co jde, může to opravdu trvat roky.

Tak. Čím ještě můžeme malého maršana oslovit?

■ **dotek**

Když mluvím o doteku, tak myslím hlavně to úplně obyčejné, základní pohlazení. Dotek člověka, který nás má rád – takový dotek mimořádně silně oslovuje. Teď mám na mysli zejména osobní a rodinné vztahy – ve škole, v zaměstnání samozřejmě používáme dotek maximálně opatrně a korektně.

Můžeme si vybrat z nepřeberné škály možností: náhodný dotek, opatrný letmý dotek, podání ruky, stisk ruky, krátké objetí, silné objetí, schoulení v náručí, povzbudivé poplácání po ramenou – mohli bychom pokračovat do večera. Nejdůležitější dotek je přesto jen jeden – a to je **pohlazení**. Po tvářích, po vlasech, hřbetem ruky po spáncích, mazlení, hýčkání, hodiny trpělivého a láskyplného hlazení... Doteky a tělesný kontakt mimořádně silně umocňují jakékoli naše vnímání kontaktu s druhými lidmi. Ale hlavně jsou tím nejdůležitějším pro rozvoj a udržování našich vztahů. Dotekem vysíláme a přijímáme zprávy, které jsou pro náš vnitřní svět mimořádně důležité, ale slovně v podstatě nesdělitelné. Vzájemným dotekem si vyměňujeme informace o svém tzv. „**vnitřním emocionálním napětí**“, které je jakýmsi pomyslným součtem či zkratkou toho, co cítíme, jak přemýšlíme, jací jsme. Podáme si ruku, dojde ke krátkému stisku, a najednou je to tady – aniž by padlo slovo, uvědomíme si desítky, možná stovky informací. A mnoho z nich následně ani nemusíme umět pojmenovat. Zkrátka a dobře jedním obyčejným úsměvem nebo dotekem umíme beze slov sdělit desítky různých pocitů a myšlenek – a druhý člověk nám může rozumět.

Doteky, láskyplná péče a pohlazení jsou extrémně důležité hlavně pro malé děti. Někde jsem četl větu, že každý člověk potřebuje do šesti let věku dostat „plný pytel pohlazení“. Moc se mi to líbí. Ten pytel je symbolickým vyjádřením oné mimořádné důležitosti důvěrného kontaktu mezi mámou a dítětem. Nikdo vlastně neví, kolik pohlazení má pytel obsahovat. Ale raději více než méně, že? Pohlazení a láskyplná péče v dětech zakládají a následně upevňují pocit bezpečí a lásky, který je fatálně určující pro jejich zdravý vývoj. Nedostatek láskyplné péče je může celoživotně a nevratně poškodit. Brilantně popisuje toto téma František Koukolník ve své knize „Vzpoura deprivantů“ nebo Alice Millerová v knize „Dětství je drama“. Jsou to výborné knihy.

Takže oči, úsměv, jméno, naslouchání, dotek. Tomu všemu malý marťan v pravé hemisféře rozumí. Statistická tabulka s ním nehne, sáhodlouhé argumentace jej pouze unaví. Ale usmějte se na něj, vyslovte jeho jméno, podívejte se mu do očí, trpělivě naslouchejte tomu, co se vám snaží říct, a uvidíte, že vám dá šanci. Ale hlavně, hlavně jej alespoň jednou za den pohlaďte.

Ale to ještě zdaleka není všechno, jak lze oslovit pravou hemisféru. Budeme pokračovat dál. Baví vás to? Doufám, že ano. Usmějte se a půjde to ☺.

■ představa

Malý marťan má hodně rád **představy**. Ty mají opravdu velkou sílu a opravdu umějí oslovit druhého člověka. Představy zatékají do pravé hemisféry jako med do pláství. Představa je vlastně jakýsi obraz, který se nám podaří vybudovat v mysli druhého člověka. Vzpomeňme si například na začátek této kapitoly, na okamžik, kdy jsme si vysvětlovali význam podnětů pro člověka. Mohli jste si pouze přečíst větu:

„Pro život člověka jsou velmi důležité podněty a chudé prostředí bez podnětů může být ohrožující.“ Těžko zapamatovatelná věta. Podobných vět si můžete přečíst denně stovky. A v hlavě vám nezůstane nic – proč by také mělo?

Ale vzpomeňme si na rakev – nádobu se speciální tekutinou a na to, jak v ní ležíte s roztaženými rukama a nohama a všude kolem je tma... A v tom okamžiku máme všichni před sebou svůj **obraz – představu**. To je právě rozdíl mezi tím, když se podaří oslovit pravou hemisféru, a tím když naopak zůstane nedotčena.

Pokud chceme u druhého člověka vzbudit jeho představivost, pomůže nám jednoduchá věta:

„Představ si...“

Představ si dřevěný srub uprostřed údolí obklopeného nádhernými, hustými lesy... Představ si, že bys dva dny nejedl, že jsi promrzlý, unavený, nevyspalý, máš mokro v botách. Jak by ses v takovém stavu rozhodl? Ne z teplého pokoje, po dobré večeři, natažený v pohodlném křesle. Zkus si to představit a pak mi řekni... Případá ti jako hloupost, když se cítí nešťastná

jenom proto, že ji podvedl partner. Tak si představ, že by se přesně tohle stalo tobě...

Po těchto větách se ocitáme v pravé hemisféře, cítíme se osloveni, dostáváme se lépe do obrazu.

▪ příběh

Dalším pomocníkem, který nám výrazně pomůže oslovit pravou hemisféru, je **příběh**. Příběh není vlastně nic jiného, než souvislý řetězec obrazů a představ. Příběh sám svojí podstatou rozvíjí představivost. Příběh je prostě nádhera. Cokoli budete vyprávět formou příběhu, osloví naprosto spolehlivě pravou hemisféru druhého člověka, zaujme ho to a bez většího úsilí si bude překvapivě hodně pamatovat. Proč se rádi díváme na filmy? Proč čteme rozhovory v časopisech? Proč si tolik povídáme? Proč si znovu a znovu vyprávíme, sdělujeme, co je nového? Protože to všechno jsou vlastně příběhy a ty nás doprovází už od dob, kdy naši praprapředci žili v tlupách na africké náhorní plošině. Televize vznikla před padesáti lety. Rádio o trochu dřív. Z hlediska našeho vývoje to ale neznamená skoro nic – desítky tisíc let si totiž vypravujeme, sdělujeme, povídáme. To je náš hluboký archetypální vtisk – proto je příběh to, co má malý marťan mimořádně hodně rád.

Snad nejlepším příkladem, jak funguje příběh, jsou pohádky – všechny děti doslova milují pohádky. Ale nejen ony – kolik dospělých se znovu a znovu dívá desítky let na svoji oblíbenou pohádku právě proto, že je tam silný příběh ☺. Protože jsou to úplně první příběhy, které jako malé děti slyšíme a vzpomínka na ně zůstane hluboko uvnitř naší duše.

Jen malá poznámka: všimněte si například toho, že málokdo dokáže odejít uprostřed filmu, i když je jasné, že je vyložene špatný. Proč? Hlavně proto, že nás zajímá, jak to skončí. Rozumově víme, že je to hloupý film, nebaví nás to, ztrácíme čas – ale prostě si nemůžeme pomoci. Jako kdyby nám nějaká neviditelná síla nedovolila vstát a odejít, čekáme na konec, musíme se přece dozvědět, jak to dopadne. Jakmile se jednou dostaneme do příběhu, je hodně těžké z něho vystoupit – příběh máme doslova vnitřně zakódován v naší podstatě.

Síla příběhu se také projevuje tím, že se malému marťanovi líbí **aforismy**, **výroky slavných lidí**, má rád **vtipy** nebo různé **historky** – to vše jsou vlastně zkratkovité příběhy.

■ **příklad aneb příběh, který se odehrává v mém světě**

Dalším způsobem, jak oslovit malé dítě – marťana v nás – je **příklad**. Vlastně by se dalo říct, že příklad je skutečný příběh, který se odehrává v mém světě – v přímém přenosu. Všimněte si, jak málo děti poslouchají, co říkáme, ale téměř neustále nás **pozorují**, co a jak děláme. Malé děti jsou prostě oněmi marťany a na svět se prostě dívají marťansky. Proto vnímají hlavně příklad, který jim dáváme. To je oslovuje. To je ta pravá marťanština. V tom, jaký dáváme lidem ve svém okolí příklad, se z dlouhodobého hlediska opravdu nedá nic ošidit. Aniž si to uvědomujeme, dochází k tomu denně v mnoha situacích: jak spolu běžně mluvíme, jak řešíme neshody, jak se radujeme, jak si pomáháme, jak se zlobíme, jak to vypadá, když máme špatnou náladu, co děláme, když máme dodržet slovo a nechce se nám, jestli mluvíme pravdu, jestli přiznáme chybu. Děti doslova nasávají vzorce našeho chování a učí se, jak budou nebo nebudou jednou podobné situace v životě řešit samy. A tak v podstatě „jen“ stačí, abychom se chovali tak, jak chceme, aby se chovaly naše děti. Abychom jim dávali dobrý příklad.

■ **... jeden hodně důležitý příklad**

Víte, co je opravdu důležité? Když se vám opakovaně podaří druhému člověku ukázat, že umíte dodržet slovo. Když pravidelně plníte, co jste slíbili. Když prostě malý marťan v tom druhém pozná, **že se na vás může spolehnout**. To je ten nejlepší příklad, jaký můžete komukoli nabídnout. Nejvíce se ale dodržování slova bude líbit malým dětem. Jistota, že se na vás může dítě spolehnout, silně podporuje utváření jeho pocitu bezpečí. Někdy to ale bohužel vypadá, že dospělí lidé mluví s malými dětmi, a přitom si takzvaně nevidí do pusy. Jako by se vůbec neposlouchali, jako by bylo jedno, co říkají, jako by jen zaplňovali zvukem svého hlasu ticho kolem sebe. Malé dítě ale poslouchá a pak čeká, co se stane. Jsou to mnohdy maličkosti: po večeři si s tebou budu hrát, zítra se na to spolu podíváme, dnes ještě naposledy, a pak už nebudeš muset, přijdu, jak jen to půjde. A pak po večeři usnete, nebudete mít čas se na nic podívat a z práce přijdete pozdě jako obvykle... Děti nás pozorují a učí se vzorce. Mohou se naučit i tomu, že něco jiného budou říkat, a něco jiného dělat. Naučí se to od nás.

■ **prožitek**

Velmi silným pomocníkem k oslovení pravé hemisféry je vlastní **prožitek**. Tisíce různými způsoby se mohou snažit druhému člověku něco sdělit, ale jeho vlastní prožitek znamená naprosto jinou kvalitu poznání. Jiný svět.

Slovy vlastně nikdy nemohu přesně sdělit to, co cítím – jak mi je, když mě po nehodě přivezou do nemocnice a poprvé mě napadne, že bych mohl umřít. Co cítím, když se mi podaří splnit svůj životní sen? Jaké to je, když mě v noci bolí zuby? Když se těším na návrat domů? Jen ten, kdo sám zažije obyčejný, ale pořádný hlad, ten prostě ví, jaké to je... komu se podařilo překonat sama sebe, kdo si sáhl na dno svých sil, kdo selhal a bylo mu odpuštěno...

Honza Svoboda, vynikající český psycholog, tvrdí v této souvislosti zdánlivě jednoduchou věc, totiž že **zkušenost je nepřenositelná**. A k tomu dodává: poznávám teprve v okamžiku, kdy si sám prožiju to, co vím. To jsou zdánlivě jednoduché věty, ale jsou za nimi nesmírně silná sdělení a může být obtížné s tímto vědomím například vychovávat vlastní děti. Rozhlédněte se ve svém okolí – kolik rodičů se snaží mermomocí předat svým potomkům vlastní zkušenosti. Nebo se snaží zajistit, aby se děti určitým nepříjemným věcem vyhnuly. Nejde to. Zkušenost je nepřenositelná.

Jednoduše řečeno: to, co nás spolehlivě osloví, je možnost osobně a neprostředkovatelsky **být při tom**, vnímat všemi smysly:

- sáhnu si na kámen v zimním potoce, na starý dřevěný stůl, na čerstvou teplou koblihu
- cítím pachy a vůně – příšerný zápach zpocených nohou nebo vůni vypraného a voňavého prádla
- mám žízeň – neskutečně mi chutná doušek chladné vody po celodenním výšlapu
- vidím deset různých odstínů zelené barvy stromů v lese, dvacet odstínů modrého nebe
- cítím bolest – vlastní mozoly od sekání dřeva, bolí mě záda od pádlování v lodi, zadek rozedřený na maděru po stovce kilometrů na kole

To všechno znamená můj osobní, přímý a druhým lidem v podstatě nesdílitelný prožitek. Dotýkám se skutečných věcí, prožívám reálné situace, cítím a prožívám strach, radost, zklamání, vztek. Nebo také pocity „s tebou je mi dobře“ nebo „sem patřím“ a nebo „můžu se na tebe spolehnout“ ... cokoli. A jen já sám vím, jak to mám uvnitř.

Z toho všeho plyne, že by bylo dobré, abychom pokud možno okolnosti ve výchově zařídili tak, aby si naše děti mohly co nejvíce věcí prožít

na vlastní kůži, aby jejich marťan mohl být osobně při tom. To znamená, že s nimi strávíme čas, který naplníme nabídkou činností. Necháme je objevovat, necháme je prožít, že se jim něco podaří, že něco může být těžké, že se na některé věci musí čekat. Necháme je prožít pocity „Aha, tak je to!“ nebo „Už mi to jde!“, ale také „Zvládl jsem to!“, „Nejde to hned, ale když budu trpělivý...“. Přivedeme je do situace, kdy budou muset překonat únavu, strach, lenost, nechut něco začínat, ale také radost z toho, že se jim něco podařilo.

Prostě a jednoduše: společný prožitek je jednou z nejlepších cest, jak si získáte malého marťana. Právě společný prožitek je tím neviditelným předivem, kterým se utvářejí vzájemné vztahy. Na společné zážitky marťan zpravidla nezapomíná.

■ **jsem tady, můžeš se na mě spolehnout**

Mám pro vás ale ještě jednu hodně důležitou věc. Děti ve svém světě potřebují přítomnost a souběh svého dospělého. Potřebují mít pocit, že ať se děje, co se děje, vždycky budeme s nimi. Naší přítomností jim symbolicky říkáme: jsem tady – u tebe, můžeš se na mě spolehnout, nazval bych to “vlídnou spolehlivostí”. Troufnu si říct, že právě toto je jeden z **nejdůležitějších prožitků celého našeho života**. To je klíč k důvěře v sebe sama i ve svět okolo mě. Opakovaná prožitá zkušenost, že se mohu na svého blízkého člověka spolehnout, vytváří zdravý základ naší osobnosti.

■ **ocenění**

Symbolickým završením výčtu, jak lze oslovit pravou hemisféru, je ocenění. Oceněním myslíme jakékoli upřímné uznání od jednoho člověka směrem k druhému:

- líbí se mi na tobě...
- povedlo se ti...
- jsem rád, že jsi zvládl...
- chtěl bych ti poděkovat...

Jde vlastně o nejvyšší formu pohlazení, kterou druhému člověku sdělujeme: „Jsi pro mě důležitý. Vážím si tě. Mám tě rád. Jsem rád, že jsi.“ Pokud se nám něco povedlo nebo jsme něco zvládli a někdo nás za to ocení, pak jde o mimořádně silný prožitek. A to už vůbec nemluvím o tom, že nám blízký člověk může vyjádřit tzv. bezpodmínkové přijetí. To znamená, že nás uzná, vyjádří svůj respekt nebo náklonnost, aniž by se nám nutně něco

konkrétního podařilo. Když si prostě prožijeme, že nám vyšle zprávu: mám tě rád, protože jsi. Tak to je samozřejmě velmi silný prožitek. Každý z nás totiž potřebuje ocenění – chlapi jako hory i křehké babičky, je jedno, jestli nám je osmdesát nebo třicet let, protože malý marťánek v každém z nás ke svému životu ocenění nutně potřebuje. Je to vlastně jemnější, jakoby symbolická forma skutečného pohlazení. A potřebujeme alespoň jedno denně. Bez něj je nám smutno. S nadsázkou se říká: “Než žádné pohlazení, to raději hladit, hladit, hladit – a to až do úplného vyhlazení.” ☺ Jsem přesvědčený, že pro udržení naší každodenní „provozní kapacity“ potřebujeme pravidelný přísun ocenění. Pochvalu, poděkování, upřímné ocenění, úsměv, uznalé pokývání hlavou. Úplně nejjednodušším oceněním je obyčejné poděkování. Jedním z nejsilnějších prožitků je okamžik, kdy nás někdo, koho si vážíme a koho máme rádi, upřímně ocení za to, co se nám povedlo.

Dalo by se vlastně říct, že každé oslovení malého marťana v nás je v podstatě pohlazení a ocenění.

Takže hladíme:

očima – pohledem

úsměvem

citlivě – dotekem

slovem – upřímným uznáním: mám radost..., na tobě se mi líbí...

dále tím, že oslovujeme jménem

pozorností, kterou druhému věnujeme

nasloucháním – každý člověk je prostě pohlazen v okamžiku, kdy má pocit :“Mluv, zajímáš mě.“

To všechno jsou tzv. „**hladivé návyky**“, které má marťan rád. Pokaždé, když oslovíme malého marťana v druhém člověku, tak ho tím pohladíme. Hladivé návyky pomáhají vyztuzit vnitřní strukturu našich vztahů, které svou křehkostí někdy mohou připomínat vločku sněhu.

Mnoho lidí hladivé návyky z různých důvodů odmítá. Jsou zvyklí, že když jsou věci v pořádku, tak to prostě nekomentují: tak to přece má být, tak jaképak copak? Ozvou se až v okamžiku, když něco nefunguje, když jsou nespokojení, rozladění, nebo je něco naštve. To je ale cesta do pekel. Pokud se nám podaří vidět něco dobrého, sdělme to. Přirozeně a jednoduše mluvmе o tom, co cítíme, nebo o tom, co si myslíme. Může to být těžké. Ale hladivé návyky mají doslova kouzelnou moc. Pokud si je osvojíme, ukážeme tím našim dětem, že se o ně zajímáme a že je máme rádi. Má to

však jednu důležitou podmínku – náš projev uznání musí být pravdivý. To, co oceňujeme, musí být pravda. Pak teprve pohládíme.

■ **udělejte si chvilku**

Udělejte si chvilku pro sebe a zkuste si popřemýšlet:

- Kdy jste naposledy někoho opravdu ocenili?
- Kdy jste naposledy někoho opravdu pohladili?
- Ví lidé kolem vás, že je máte rádi?
- A hlavně – kdy jste naposledy opravdu ocenili sami sebe?

■ **malé shrnutí, jak oslovit pravou hemisféru**

Úsměv, pohled do očí, jméno, projevený zájem, představa, příklad, příběh, vlastní prožitek, ocenění – tím vším lze oslovit tří až pětiletého človíčka v každém z nás, neboli imaginární postavíčku – marťana, který, symbolicky řečeno, hlídá vstup do pravé hemisféry a nepustí dovnitř nic, čemu nerozumí. Marťan potřebuje alespoň jedno pohlazení denně, jinak mu vysychá mícha.

Velmi zjednodušeně řečeno: nechte svého marťana, aby mohl mluvit s marťanem vašeho protějšku. Oni vědí nejlépe, jak se spolu domluvit ☺.

■ **závěrečná pointa aneb co nejlepšího s tím vším můžu udělat?**

Malého marťana v duši člověka můžete oslovovat tisíce a jedním způsobem: doma při utváření vztahů, při sportu, při překonávání sebe sama... cokoli vás napadne. Ale nejlépe uděláte, když informace o marťánkovi použijete k tomu, abyste své dítě **nadchli a naučili ho novou dovednost**. Ta se pak stane základem jeho celoživotní sebeúcty a sebehodnoty. Prostě tím, že něco umím, získávám hodnotu sám pro sebe, ale taky pro „svoje lidi“. Jinými slovy to, jak jsem užitečný pro druhé lidi, přímo ovlivňuje vnímání mojí vlastní hodnoty. Jde vlastně o spojené nádoby. Je to jeden z důležitých klíčů k životní spokojenosti. Opravdu. Líp to napsat neumím.

□ **Nemáme čas...**

Mluvili jsme o oslovení pravé hemisféry a dostali jsme se k tomu, že je potřeba dětem umožnit přímou zkušenost a vlastní zážitky, anebo je dokonce nadchnout a naučit něco nového. Je tu ale zase jeden háček. K tomu totiž budeme potřebovat čas, relativně hodně času, který bychom měli věnovat

svým dětem. My ho ale zpravidla nemáme – nebo ho máme jen málo, maličko. Rychlé životní tempo, civilizační stres, enormní zátěž v práci, každodenní lavina informací... Slyšíme to denně kolem sebe: nemáme čas, nemáme čas. Skoro to vypadá, jako bychom si zvykli, že je normální ho nemít.

Abychom zjistili, kam se nám ztratil, zajdeme si na chvíli za panem Erichem Frommem. Ale jen opravdu na chvíli, vím, že nemáte čas ☺.

□ Erich Fromm: „Mít nebo být?“

Pan Fromm byl fantastický psycholog a sociolog. Líbí se mi na něm to, že dokázal vidět a pojmenovat věci a jevy, které jsou kolem nás, ovlivňují náš život, ale které většina z nás nevidí nebo neumí pojmenovat. Byl také označován za apoštola pravdy. Mám rád jeho výrok: „Kdybychom si uvědomili, co skutečně víme o sobě i o druhých, nemohli bychom dále žít tak, jak jsme žili dosud, nemohli bychom přijímat tolik lží.“

Erich Fromm přišel zjednodušeně řečeno na to, že většina lidí je nešťastná a komplikuje si život, protože si plete dvě podstatná slova – mít a být. Mluví pak o dvou skupinách lidí.

Pro první platí:

Jsem tím, co cítím, o čem přemýšlím a jaké mám vztahy. Jinými slovy, snažím se **být**.

Pro druhou platí:

Jsem to, co mám. Moji hodnotu určují věci, které se mi podařilo nashromáždit. Jinými slovy, snažím se **mít**.

■ zatím prohráváme...

Bohužel právě druhá skupina je podstatně větší, než ta první. Kam nás tento životní přístup „chci mít“ může přivést? Když podvědomě přijmu tezi, že jsem to, co mám – pak to, co mám, také určuje mou hodnotu a je „přirozené“, že chci mít co nejvíce. Tak jsem například určen velikostí a hodnotou domu, který mám, dobrým zaměstnáním, které mám, velikostí platu, který mám, kvalitou auta, které mám, školními výsledky svých dětí, kvalitou oblečení, které mám... mám, mám, mám – je to skutečně modus vlastnění. Abych to všechno mohl vlastnit, potřebuji si to koupit. No a k tomu zase potřebuji

peníze. Abych měl mnoho peněz, musím, obecně řečeno, podávat dobrý výkon v práci.

A pokud se porozhlédneme kolem sebe, je jasné, že mnoho lidí se touto filosofií řídí. Všude kolem se silně projevuje touha mít co nejvíce věcí. Erich Fromm dokonce rozvíjí myšlenku o tom, že starý Bůh zemřel a narodil se nový – a tím je Zboží. Do obchodních domů chodíme jako kdysi do kostelů a supermarketů se stávají novodobými chrámy. K Bohu se už nemodlíme, ale doslova jej konzumujeme. Konzumní způsob života je založen na přesvědčení, že vše, co člověk potřebuje k životu, si lze koupit za peníze, a že každý z nás má právo si toho koupit co nejvíce, aby mohl být opravdu šťastný. O tom, že tento přístup k životu nefunguje, se přesvědčujeme vlastně pořád. Pro mě je tím nejsmutnějším důsledkem konzumního způsobu života fakt, že dochází k rozpadu rodiny.

■ zase ta výchova...

Jedním z klíčových zdrojů životního postoje „chci mít“ je samozřejmě výchova. Právě do 6 let věku dítěte se utváří životní scénáře. Program „jsi to, co máš“ můžete získat ještě dříve, než se vydáte poprvé do školy, a následně vás pak může ovlivňovat desítky let vašeho života. Někdy k tomu může dojít tak snadno, až z toho naskakuje husí kůže.

Ukážeme si teď jeden mechanismus, který spouštějí rodiče při výchově – jde o pohled, kterým se dívají na malé dítě. A dělají to tak dlouho, až stejný pohled na svět přijme i ono. A co víc – bude ho považovat za naprosto přirozený.

Jde o to, že vše nebo většinu věcí v souvislosti se svým dítětem posuzujete a hodnotíte jako **výkon**:

- chuze: „Ten náš už chodí od osmi měsíců!“
- tělesný růst: „No, ty jsi ale šikovný chlapeček, tobě rostou hezké zoubky.“
- psychický vývoj: „Ten náš začal mluvit dávno před ostatními dětmi!“
- odpočinek: „No ty jsi ale dneska dlouho spinkal!“
- vyměšování: „To je ale velké hovínko!“
- vzhled: „Ty máš ale krásné botičky.“

...to všechno je vlastně neustále hodnoceno je výkon. Nejprve tě ohodnotíme – a pak tě za tvůj výkon odměníme. A to tak, že tě buď budeme mít rádi, což je relativně ta lepší varianta, nebo tě rádi mít nebudeme, což je varianta drsnější.

■ **přijetí s podmínkou a bez podmínky**

Čím lepší bude tvůj výkon, tím více tě budeme mít rádi – to znamená více slov, rychlejší usínání, delší spinkání, větší hovínka, rychlejší oblékání. Ovšem nejlepším výkonem bude to, když budeš plnit naše přání, příkazy, normy a pravidla. Abys byl zkrátka hodný, musíš se chovat tak, jak si to přejeme.

Když nás budeš poslouchat, nebudeš se cítit opuštěný a sám. Budeme u tebe. A až budeš velký, ochočíš si stejným způsobem svoje děti. A taky pochopíš, že **za dobrý výkon** dostaneš **hodně peněz**, za které si můžeš koupit spoustu věcí. Ty potom můžeš opravdu **mít**.

Při tomto způsobu výchovy mluvíme o absenci ženského – mateřského principu a o absolutním uplatnění principu mužského. Pro muže totiž platí: „Jsem takový, jaký je můj výkon.“ Muži posuzují děti podle toho, co se jim podaří. A aby získaly jejich lásku, musí nejprve splnit určité podmínky. Proto tomuto přístupu říkáme přijetí s podmínkou. Jeho přirozenou protiváhou je tzv. bezpodmínkové přijetí. Jde o jeden z klíčových mechanismů pro pochopení výchovy malých dětí. Synonymem pro bezpodmínkové přijetí je žena, která se na své dítě dívá pohledem: „Mám tě ráda, protože jsi.“ Žena přijímá dítě takové, jaké je, protože jsou pro ni typické milost a soucit.

■ **realita, realita...**

Podívejme se na svět kolem nás – vládne v něm muž. Dokonce tak silně, že ovlivňuje ženu i ve výchově. Mnoho rodin skutečně vychovává převážně na základě výkonu: „Máme tě rádi, protože už umíš hezky chodit, pěkně čůráš do nočníku, zkoušíš žvatlat...“

A tak se dítě (jehož největší potřebou je vztah k blízkému člověku) rychle naučí, že **potřebuje podávat dobrý výkon**, aby ho jeho lidé mohli mít rádi a aby ho přijali.

□ **Tlak každodennosti**

Malé dítě pro své přežití nutně potřebuje získat náklonnost rodičů. Jinak by nepřežilo. Proto se za každou cenu snaží zjistit, co mu tuto náklonnost pomůže získat. Jak ale můžete například v deseti měsících věku ovlivnit, kdy půjdete na nočník a jaké vytlačíte hovínko? Jak můžete ovlivnit okamžik, kdy vám začnou růst první zoubky? Jak ovlivníte svůj spánkový rytmus? Velmi

obtížně. Přesto se o to budete usilovně snažit a časem se vám model postavený na výkonech dostane do krve a začnete ho považovat za přirozený. Budete se snažit reagovat na přání a příkazy svých rodičů: pokud budou požadovat, abyste byli schopni trávit hodně času o samotě, budete se o to snažit. Pokud budou požadovat, abyste při bolesti neplakali, budete se o to snažit. Budete usilovně hledat správné odpovědi na desítky rodičovských otázek.

■ **domácí „korupce“**

K jednomu ze zlomů ve výchově dochází v okamžiku, kdy dítě pochopí, že k tomu, aby uspokojilo tátu s mámou, musí začít odpovídat tak, jak si přejí oni, což vždycky nemusí znamenat „pravdivě“. Říkáme, že se dítě naučí nabízet tzv. **zkorumpované odpovědi**. Dojde k tomu jednak proto, že je to pro dítě výhodnější, ale často je to také nezbytné – jinak by psychicky nepřežilo. To je začátek, který dítě zažívá doma.

■ **pokračování ve škole**

Model výchovy, která je orientovaná především na výkon a správné odpovědi, pokračuje i ve škole. Učitele ani rodiče nezajímá, jak jsou například děti citlivé, nebo jestli jsou schopny empatie. A co třeba schopnost rozeznat věci, které mi škodí a následně se jim ubránit? Ne, kdepak. To, co nás zajímá, jsou výsledky diktátu, písemky, testu, zkoušení, známky. A nejraději máme vysvědčení. Český jazyk – dvojka. To je přece něco. Dvojka! To je přece daleko důležitější než to, jestli umíte držet slovo, které jste dali. Jestli je na vás spolehnouti? To nikoho nezajímá. Matematika – jednička. Skvělé! Bude se vám to výborně hodit! Třeba v okamžiku, až budete potřebovat trpělivost a empatii, abyste byli schopni naslouchat své babičce, která tráví většinu času v nemocnici na lůžku a ráda by vám už potřeťi řekla, co ji trápí. Kosinus beta jako když najdete. Jsme posedlí známkami, které ovšem o ničem podstatném nevypovídají. Ale nadmíru dobře podporují orientaci na výkon. Je to jako nemoc.

■ **...a nakonec i v práci**

V touze podávat co nejlepší výkony pokračujeme i v dospělosti – štváním a šíleným tempem v práci, kdy se snažíme stíhat uzávěrky, dodávat vzrůstající čísla o prodeji a nebo třeba za každou cenu skvěle vypadat. Jen s tím rozdílem, že už si to řídíme sami. Respektive náš scénář – onen program, který nám rodiče vtiskli do hlavy a který považujeme za svůj vlastní. Zpravidla už v dětství **došlo k jeho zvnitřnění – interiorizaci**. Jinými slovy: s požadavky okolí jsem se ztotožnil, pod tlakem okolností jsem je přijal za své. A často si

nejsem vůbec schopný uvědomit, že tomu někdy mohlo být jinak. Ten hlas někteří lidé považují za svoje svědomí a jsou zvyklí se jím řídit. Je ale hlas vašeho svědomí skutečně to, co si sami přejete? Nebo je to jen haraburdí a staré nároky a požadavky vašich rodičů? Co vás to ty dlouhé roky nutí dělat věci, které vlastně ani nejsou vaše? Umíte od sebe odlišit „moje“ a „jejich“?

udělejte si chvilku:

- Nezačínají vaše věty příliš často slovy „měl bych“?
- Napište si pět vět s tímto začátkem a dokončete podle svého uvážení.
- Pak slova „měl bych“ nahraďte „oni chtějí, abych...“
- Napadlo vás přitom něco?
- Co chcete opravdu vy? A co chtějí „oni“? A kdo jsou „oni“?

Tlak, který na vás bude dennodenně vyvíjen, může být až děsivý. Stejně jako tlak, který na sebe následně budete vyvíjet vy sami. Nejprve v dětství a pak po celý život. Děti, jejichž rodiče upřednostňují spíše bezpodmínkové přijetí, jsou podobného tlaku ušetřeni, nebo zažijí jen jeho umírněnou nebo zdravou podobu. Děti, jejichž rodiče naopak plnění výkonů nepřiměřeně vyžadují, mohou být po zbytek svého života až fatálně ovlivněni – jde o tzv. programování negativního životního scénáře. Více si o tématu výchovy a programování scénářů povíme ve třetí kapitole. Na tomto místě jsem se vám snažil říct, že může být velmi nebezpečné postavit výchovu svých dětí na výkonech.

■ sám sobě fašistou

Existují dokonce lidé, kteří jsou sami na sebe přísní tak, že mluvíme o projevech, které bychom mohli souhrnně nazvat „sám sobě fašistou“. Zní to hrozně, že? O co jde? Někteří lidé sami na sebe dlouhá léta vyvíjejí neskutečně silný tlak. Když sportují, sedrou ze sebe kůži. Když uklízejí, jsou to orgie čistoty. Znáám případ ženy, která si namohla vazy v zápěstí, protože při úklidu po malování bytu čistila do úmoru na nedostupném místě pod postelí zbytky zaschlé barvy. Musela si být jistá, že vyčistila každíčkou mezeru mezi parketami, i když šlo o prostor, kam nebylo ani trochu vidět – ale ona věděla, že tam ta špína je a kartáčkem na zuby se snažila všechno pečlivě vyčistit. Svědomí jí to nedalo. Jiná žena spala pravidelně vedle svého lůžka na zemi – bylo to vždycky v den, kdy měnila ložní prádlo. Proč? Bylo jí líto si lehnout do čistých peřin, chtěla, aby vydržely co nejdéle čisté a voňavé. Tak jí to přikázal její vnitřní hlas, nebo chcete-li – svědomí. Stejně svědomí

nutí někoho jiného, aby se umýval v horké vodě tak důkladně a tak často, až mu vyrazí na rukou ekzém. Stejně svědomí nutí každé ráno tisíce lidí, aby se vrátili domů a znovu se přesvědčili, že opravdu, ale opravdu zamkli dveře bytu nebo vypnuli sporák. Ačkoli to samozřejmě udělali a vědí to, přesto jim „něco“ nedá a musí se vrátit a všechno znovu překontrolovat. To ten hlas v jejich hlavě. U někoho to může být úsměvná nejistota, jestli skutečně pozhasínal před spaním světla v bytě, někoho jiného přivede stejný hlas k opíjení do němoty nebo rozvracení vztahů v rodině. Je to scénář přísných rodičů, který nás nutí dělat věci ve spěchu, rychle, hekticky, zahlcovat se nadměrnou zátěží, nakládat na sebe znovu a znovu další úkoly, zastávat práci za dva, nejlépe ale za tři. A hlavně nebýt nikdy, nikdy s výsledkem spokojený. To je být sám sobě fašistou. Je mi z toho někdy smutno.

■ můžete být sami k sobě vlídní

Už tomu rozumíte? Na základě působení rodičů mohou být podvědomě hluboce přesvědčený o tom, že mě ostatní budou mít rádi, jen pokud budu podávat dobrý výkon. A to mnoho z nás zaměstná natolik, že prostě nemůžeme mít nikdy dost času. Nejde to. Přesvědčovali nás o tom kdysi tak dlouho a tak důkladně, až jsme uvěřili, že je to normální. A že tomu tak bylo odjakživa. Jako byste museli svým výkonem dokazovat, že si vůbec zasloužíte žít. Ještě dopíšu stránku. Ještě vyperu záclony. Ještě jeden projekt. Ještě uběhnu 200 metrů. Až to všechno dodělám, pak možná hlasy přísných rodičů na chvíli ztichnou. Pak budu mít chvílku klid. Ale je to jen iluze, protože ty hlasy vás nenechají odpočívat. A když si konečně lehnete, budete mít špatný pocit, že si „jen tak zbůhdarma“ ležíte, že nejste „až tak úplně unavení“, jak byste měli být.

Jen se vám snažím říct, že k tomu, abyste si mohli odpočinout, nemusíte podávat nadlidské výkony. Nemusíte usínat mrtví únavou. Je důležité, aby se vám podařilo zachytit a rozpoznat ty hlasy. A pak si v klidu rozmyslet, co se stane, když se jimi budete řídit. A rozhodnout se, jestli to tak chcete, nebo ne.

Potřebu důvěrného vztahu máme vskutku hluboce zakořeněnu z období života, kdy jsme byli dětmi a kdy jsme byli zcela odkázáni na své rodiče, zejména na matku. Je ale zbytečné, abychom si tuto potřebu proměnili v těžké břemeno, které nás bude nutit do úmorných výkonů a každodenního štvání sebe sama.



❑ Shrnutí:

- ✓ Slova, logické a rozumové argumenty – ačkoliv je my dospělí neustále přeceňujeme, zpravidla nemají šanci skutečně oslovit druhého člověka.
- ✓ V naší mysli je malý tří až pětiletý človíček – tzv. „marťan“ , který hlídá vchod do té „správné“ – pravé hemisféry a nepustí dovnitř nic, čemu nerozumí.
- ✓ Ten malý človíček rozumí pohledu do očí, má rád, když se na něj někdo směje a rád poslouchá své jméno.
- ✓ Zajímají ho příklady, a proto neustále pozoruje, jak se ostatní v jeho okolí chovají.
- ✓ Zajímají ho všechny představy a výjimečně dobře si je pamatuje.
- ✓ S oblibou poslouchá příběhy. Miluje pohádky.
- ✓ Nejraději by si všechno sám nezprostředkovaně vyzkoušel a prožil.
- ✓ Potřebuje alespoň jedno pohlazení denně – jinak se cítí opuštěný a smutný. Do šesti let věku potřebuje každý z nás „pytel pohlazení“.
- ✓ Pohlazením myslíme jakýkoli upřímný akt ocenění a uznání včetně skutečného pohlazení.
- ✓ Souhrnně můžeme říct, že malé dítě – ať už je v komkoliv z nás – mohu oslovit a ono mě uslyší, pokud o něj projevim opravdový a upřímný zájem.
- ✓ Protože je marťan ještě malý, má o sebe přirozený strach – bojí se, že jej nebudou mít rádi jeho lidé.
- ✓ S lehkostí přímo kouzelnou se svého strachu může zbavit tehdy, když mu pocit jistoty poskytne blízký člověk, „jeho člověk“, a to i pouhou svou přítomností.
- ✓ Blízký člověk je ten, který umí pohladit očima, úsměvem, nasloucháním, povídáním, společně stráveným časem. Jako bychom na všechny tyto činnosti zapomínali.
- ✓ Je to tím, že společnost, ve které dnes žijeme, je orientovaná především na výkon, peníze a konzumní způsob života. Mluvíme o touze vlastnit a životní filozofii: „Jsem tím, co mám.“
- ✓ K orientaci na tento způsob života dochází často během výchovy, kdy děti učíme, že si získají naši přízeň a lásku tehdy, když budou podávat výkon.

- ✓ Takový člověk má pak v dospělosti potřebu neustále podávat tzv. dobré výkony, protože je silně vnitřně (a mnohdy nevědomě) přesvědčen, že je tento výkon nutný k tomu, aby jej ostatní mohli (měli vůbec důvod) mít rádi.
- ✓ Jiný člověk může žít podle filozofie odlišné:
jsem tím, co cítím, o čem přemýšlím,
jaké mám vztahy: snažím se být.

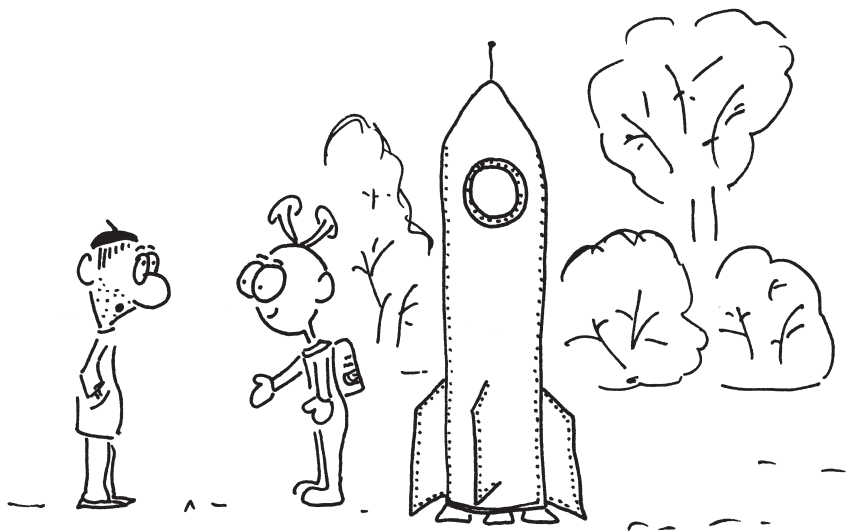


■ čas na les ☺

Tak první kapitolu máte za sebou. Co říkáte? Je to k něčemu? Našli jste propojení do každodenního života? Vybavily se vám při čtení známé situace, které zažíváte? Napadlo vás při čtení něco jako: „Aha, tak to vlastně je...“ Doufám, že ano. To byl jen začátek a já se budu těšit na setkání ve druhé kapitole.

Teď už tu knížku ale zavřete a běžte se projít někam, kde to máte rádi. Já chodím do lesa. Najdu tam vždycky spoustu odpovědí na svoje otázky. Běžte taky, udělá vám to dobře.

■ Místo pro vaše poznámky:



*„Záleží jen na vás, kde chcete žít,
jestli v pekle nebo v nebi.
Protože ať chcete žít kdekoliv,
je třeba to nejdříve vytvořit.“*

staroindický text



Tři bratři v triku: sebepoznání, sebeřízení a sebepřesah

2. kapitola

Sebepoznání je pro spokojený život stejně nutné jako vzduch pro plíce. Je to taková základová deska pod domem našeho života. Jestli chci prožít spokojený život, je potřeba, abych nejprve našel cestu sám k sobě, abych sám sobě rozuměl. Pak teprve mohu porozumět lidem okolo sebe. Dokonce platí, že druhým lidem mohu rozumět jen do té míry, do jaké rozumím sám sobě. Pojmy sebepoznání a sebeřízení zní možná moc vznešeně, ale nakonec jde vždycky jen o poctivou práci na sobě. Právě ta vás přivede k tzv. sebepřesahu – to je stav, kdy se vám podaří úspěšně sáhnout na své zdánlivé hranice a limity – a pak je překonat. Pojďme si o tom všem na chvíli zapřemýšlet.

□ Dva všudypřítomní strašáci, které nosíme v hlavě

první strašák: co si o mně myslí jiné lidé?

druhý strašák: co o mně pak řeknou ostatním?

To jsou dvě otázky, kterými musíme začít. Každý z nás máme v sobě hluboce zakódovanou potřebu bezpečí a lásky a tyto potřeby uspokojujeme hlavně prostřednictvím vztahů k blízkým lidem. Většině z nás se ale tuto potřebu podařilo přetvořit v neuvěřitelně silnou hrozbu: máme zbytečně velký, téměř až **ochromující strach z odmítnutí**. Bojíme se, že nás odmítne náš partner, kamarádi, naše děti, rodiče, prostě **oni**.

Je to tak silná obava, že mnozí z nás ani nežijí vlastní život, jen se neustále kontrolují. Snaží se usilovně číst signály okolí, aby zjistili, co od nich ostatní očekávají, aby se pak mohli podle toho chovat. Možná to zní trochu absurdně, ale je to tak. Opravdu se bojíme, že když se budeme chovat po svém, tak nás lidé „nevezmou“: nebudou se s námi bavit, budou nás pomlouvat nebo probírat za našimi zády. Bojíme se, že se dostaneme do izolace a že zůstaneme sami. Chceme proto vyhovět a platíme za to dost velkou cenu: nežijeme podle toho, co sami chceme a co cítíme, ale podle toho, co od nás očekává nebo vyžaduje okolí. Přesněji řečeno, co si myslíme, že od nás očekává nebo vyžaduje okolí. Oni. Ztrácíme se tak sami sobě, doslova se sami sobě odcizujeme. Proč to tak vlastně vůbec je? A proč je to tak silné?

■ tlupa a její drtivý tlak

Odpověď není až tak složitá. „Oni“ znamená tlupa. A ten strach z odmítnutí je plíživá úzkost, že pro ně nebudu dost dobrý, že neobstojím a že se mě zbaví. Je to pozůstatek našeho vývoje, kdy jsme žili v tlupách a byli jeden na druhém extrémně závislí. Proto byla pro naše přežití mimořádně důležitá schopnost vycházet s ostatními, umět s nimi žít pohromadě. Už tehdy, před desítkami tisíci let, nezadržitelně vstoupila na scénu instituce „dobré pověsti“. A životní nutnost si ji získat a udržet. Dodneška nás neopustila. A s pravděpodobností hraničící s jistotou už ani neopustí.

Mít dobrou pověst znamená, že si o mně ostatní myslí:

- pomůže nám, když to bude potřeba
- neudělá nic, co by nás mohlo ohrozit
- a můžeme se na něj přitom spolehnout

... pak zpravidla řeknou: „on je dobrý“. To ale není všechno. K udržení dobré pověsti patří také naše dovednost **neodlišovat se** od druhých lidí. A pokud je to jen trochu možné, tak za každých okolností vysílat do svého okolí zprávu: **jsem stejný** jako vy, jsem stejný jako všichni ostatní. A ještě: jsem **čitelný**,

neboli moje chování je **předvídatelné** a je naprosto jasné, co ode mě můžete očekávat. Pravidla v životě tlupy byla v tomto směru drsná a neúprosná. Každá chyba jejího jednotlivého člena totiž mohla znamenat smrtelné ohrožení pro všechny ostatní. Proto ten tlak. Tlupa nemohla riskovat, že by ji jednotlivý člen okradl o zásoby obilí na zimu, uhasil oheň, či jakkoli jinak ohrozil. Kdo pro ostatní čitelný nebyl, u koho si tlupa nemohla být jista jeho chováním, tomu hrozilo, že ho odvrhne. A to po dlouhé tisíce let znamenalo téměř jistou smrt, protože jedinec bez tlupy neměl šanci přežít zimu.

Dnes už se v podmínkách západní Evropy nemusíme bát ani toho, že by nás tlupa odvrhla, ani že bychom bez ostatních umřeli hladem a zimou. Máme systém sociálních dávek, máme obchody s potravinami, takže každý z nás přežije s tlupou nebo bez ní docela dobře. **Přesto se stále bojíme.** Naše minulé vzorce chování jsou hluboko zakódovány, používali jsme je desítky tisíc let a používáním kreditní karty se prostě nezměnily.

Naše moderní hlavy hostí mozek z doby kamenné a v něm se, věřte nebo ne, za posledních 100 000 let nic podstatného nezměnilo. Jsou to naše silné archetypální vtisky v mozku, které způsobují, že překvapivě velké množství lidí stále vynakládá spoustu energie na to, aby je ostatní měli rádi a aby si o nich mysleli, že jsou „dobří“. Aby byli schopni dokonale číst požadavky svého okolí a pak jim mohli vyhovět. I dnes se většina z nás bojí být sama sebou. Naším hlavním zájmem je zalíbit se a vyhovovat. Často i za cenu, že budeme potlačovat sami sebe. Změnila se jen podoba tlupy – už nežijeme v osadách a nesedíme v kožešinách kolem poradního ohně. Vytápíme byty podlahovým topením a maso pečeme v multifunkčních troubách. Bedlivé sledování jednoho druhým ale nepřestalo. Jen místo tlupy je kolem nás širší rodina, známí a přátelé, spolužáci ve třídě, kolegové v práci... a někomu ke strachu z ostatních bohatě stačí sousedi z ulice, kde bydlí.

Stejně jako kdysi, tak i teď nám běží při kontaktu s jinými lidmi v hlavě dvě znepokojivé otázky:

- Co si o mně myslí?
- Co o mně říkají ostatní?

Jsou to prostě dva všudypřítomní a neuvěřitelně vytrvalí strašáci, kteří jsou příčinou zbytečných úvah, vynuceného chování, a nakonec i promarněného času: hodin, dnů, měsíců. Jsou lidé, kteří dlouhé roky nebo dokonce celý život

nedělají to, co by sami chtěli, ale raději plní požadavky ostatních. Prostě se rozhodli, že „oni“ jsou důležitější než „já“.

■ **nevím „čí vlastně jsem“**

Je logické, že když se někdo zabývá hlavně svým okolím, pak nemá čas na sebe, nevyzná se ve svém vnitřním světě, nemá sám v sobě oporu. Nebo má dokonce **strach být sám sebou**. Řekli bychom, že takový člověk má vlastně nízkou úroveň sebepoznání: nerozumí sám sobě, neví, co je pro něho opravdu důležité. No a pro každodenní život to pak má jeden dost podstatný důsledek: takový člověk často vlastně ani neví, proč se v nějaké konkrétní situaci choval tak, jak se choval. A zpravidla nedokáže moc předpovědět ani své budoucí chování. Řeceno s malou nadsázkou: lidé vlastně nevědí, co chtějí, ale dělají všechno proto, aby toho dosáhli.

To se projevuje zejména při základním rozhodovacím mechanismu „**chci – nechci**“. Člověk s nízkou úrovní sebepoznání totiž obtížně rozpoznává, co vlastně chce nebo nechce, někdy to dokonce neví vůbec. Psycholog Jiří Šimonek dokonce říká: „Podle mých výzkumů až 80% lidí používá ve svém životě naprosto nefunkční schémata.“ Kdybychom všichni tímto způsobem stavěli třeba dům, tak osmdesát lidí ze sta v něm prostě nebude moci vůbec bydlet. Osmdesát procent! To je přece strašně vysoké číslo, nemyslíte?

Možná se vám to může zdát přehnané, ale když se rozhlédnete kolem sebe a zkusíte pozorovat co a jakým způsobem ostatní lidé dělají, možná vás až zamrazí. Mnoho lidí totiž opravdu **vůbec neví, co chce**. A také neví, co jsou pro to vůbec schopni a ochotni udělat. Neuvědomují si svoje dobré a špatné vlastnosti, nevědí, jaké jsou jejich základní životní hodnoty. Na otázky ohledně smyslu svého života odpovídají mlhavě, nebo nedokážou odpovědět vůbec – nepřemýšlejí o tom, „nemají na takové věci opravdu vůbec čas“. Jako by žili v nějakém polospánku, jako by o sobě ani nevěděli. Život se jim tak nějak děje.

■ **sebedůvěra – často jen chatrný kabátek**

Nízká úroveň sebepoznání se kromě jiného projevuje nízkou sebedůvěrou a sebeúctou – jinými slovy, jde o nízké vědomí své vlastní hodnoty.

Konkrétně to může vypadat takto:

- nevěřím si, jsem nejistý, sám sebe podceňuji, shazuji
- stydím se za svůj názor, považuji ho za hloupý nebo horší než názor ostatních
- extrémně hodně mi záleží na tom, co si o mně myslí ostatní

- obtížně odmítám požadavky druhých – neumím říct ne
- obtížně dotahuji věci do konce – zasekávám se, vzdávám to
- vyhýbám se řešení problémů a raději kličkuji – což mi přináší další řetězce zbytečných komplikací, které původně vůbec neexistovaly

■ „děje se mi to“

Zřejmě nejtypičtějším projevem člověka s nízkou úrovní sebepoznání je to, že se mu události v životě **dějí jakoby samy od sebe**. Někdy se na něho doslova valí. Jeden problém střídá druhý a jemu se zdá, že je nemůže nebo neumí řešit.

Jak to konkrétně může vypadat? Například nejsem schopen dávat si doma klíče na jedno místo a ráno při odchodu do práce je pokaždé hledám. Jsem při tom nervózní, naštvaný, nadávám sám sobě, někdy ostatním, prostě hartusím – zbytečný tlak a stres. To ale neznamená, že až přijdu odpoledne z práce domů, udělám něco, aby se to příští ráno znovu nestalo. Prostě na to „zapomenu“, a druhý den se mi to „zase tak nějak stane“. Rozumíte mi? Je to maličkost, která se pravidelně opakuje, a přitom by stačilo málo, aby se to změnilo – dávat si klíče po příchodu vždy na jedno jediné místo, nic víc. Ale já to neudělám, a ráno už se chystám odejít, všechno mám načasované, a najednou mi hlavou probleskne myšlenka: „Kde mám zase ty klíče?“ To je ukázka jednoho malého nefunkčního schématu, které můžeme používat roky, desítky let, ale klidně i celý život.

Těch příkladů ale může být samozřejmě spousta:

- každý týden v sobotu ráno je u nás doma dusno, protože se uklízí – nikomu se nechce, maminka dělá všechno sama nebo se „musí“ dívat na otrávené obličejy dětí – napjatá atmosféra se opakuje každý víkend pořád dokola, ale nikdo není schopen s tím něco udělat...
- chodím všude notoricky pozdě, ale neumím to změnit – zvlášť pikantní je, když se například vždycky zpožďuji přesně o pět minut...
- každý den se dívám pozdě do noci na televizi na pravé a nefalšované blbiny, pak jdu pozdě spát a ráno se mi „zase“ těžko vstává...
- vím, že mi špatně startuje auto, ale každý den spoléhám na něco (nevím na co), že mi to ještě dneska vyjde – až jednoho dne motor nenaskočí a budu se strašně divit, jak je to možné...
- moje dcera nejí maso a já každou sobotu při vaření „zapomenu“ a vmíchám do polévky těsně před dokončením alespoň trošičku salámu – jen tak pro chuť – a pak se u oběda strašně divím, když dcera polévku (zase) odmítne jíst a nakonec se pohádáme...

To je jen malá ukázka nefunkčních schémat, která znovu a znovu používáme v každodenním životě. Jsou jich samozřejmě desítky, stovky, tisíce. Překvapivě velké množství lidí si je často ani neuvědomuje: jsou naštvaní, žijí ve stresu, jako by o tom vlastně ani nevěděli a považují ten stav za přirozený. Je jim zle, ale nevědí o tom, jako by ani nebyli „sami se sebou“. Jsou přesvědčeni, že nekonečné hádky, zapomínání, vyčítání, ironické průpovídky nebo nedotahování věcí do konce prostě tak nějak patří k životu. Je to víra v bludy. Je to je fáze nevědomosti: **je mi těžko, ale nevím o tom.**

Ve druhé fázi si sice začínám uvědomovat, že něco není v pořádku, ale ve svém chování pokračuji, zas a znovu do svých nefunkčních schémat a návyků padám. To je fáze vědomé neschopnosti: **vím to, ale neumím s tím nic dělat.** To znamená, že situace, které neumím řešit, mě opakovaně pohltí, a já se zlobím a vztekám. Často chápu sám sebe jako oběť. A víte, co je pro obě zmíněné fáze klíčové? Že se vlastně odmítám rozhodovat. Sám za sebe. Vlastně ani nevím, co to je svobodné a informované rozhodnutí. Nevím o tom, že **můžu začít, přestat, nebo skončit podle toho, jak se rozhodnu.** Opakovaně se dožaduji spravedlnosti. Kde je? Proč se mi to děje? A často si stěžuji: na těžký život, na smůlu, na shodu nepříznivých okolností, na málo práce, na hodně práce, na cokoli... Ptám se „co jsem komu udělal?“, nebo „proč zrovna já?“. Což je typický slovník obětí: „Jsem to ale chudáček, podívejte se, co se mi to zase stalo. To je přece strašné, vidíte?“

Samozřejmě, že každému z nás je občas těžko a není vůbec nic špatného na tom pořádně si zakňučet ☺. Rozdíl je ale v tom, že u člověka s nízkou úrovní sebepoznání ona „kňučící“ období jasně **převládají.**

Nabídnou vám v této kapitole co nejvíce informací, které vám pomohou první dvě fáze překonat a přejít do třetí – to znamená, že se vám bude dařit svá nefunkční schémata pomalu měnit. Slovně bychom to vyjádřili takto: **vím a daří se mi věci měnit.** To zní dobře, co říkáte?

■ **jak z toho tedy ven?**

Co vlastně mohu udělat proto, abych lépe rozuměl sám sobě, abych mohl mít větší vliv na věci, které se mi v životě stanou? Jak můžu začít?

Nejprve vám nabídnu filozofické předpoklady, ze kterých při troše dobré vůle můžete vyjít:

- 1) To, co se kolem nás děje, je výsledkem určitého řádu, který má svůj smysl a význam.
jednoduše: nic se neděje jen tak
- 2) Pak i můj život má určitý význam a já se mohu snažit pochopit jaký.
jednoduše: každý máme nějaké poslání
- 3) Pak také všechno, co se mi v mém životě přihodilo, může být určitou zprávou pro mne.
jednoduše: co nového se mám tady naučit?

■ medové otázky

A tak čímkoli se zabývám, cokoli se mi stane, kohokoli potkám, vždycky si nakonec můžu položit několik důležitých otázek. Ale předtím než si je položíte, je nutné, abyste se zastavili, zklidnili a aby se vám podařilo přerušit to sebevražedné tempo každodenních činností. Východní filozofie nabízejí zdánlivě jednoduchý postup: zastav se, zeptej se, otevři a čekej. Odpovědi přijdou.

Jak vlastně ony důležité otázky vypadají? Třeba takto:

- Co nového jsem se dozvěděl o sobě nebo o světě kolem sebe?
- K čemu potřebuji, aby se mi dělo právě toto? Jaký to má důvod?
- Co se z toho, co se mi stalo, můžu naučit?
- Jakou zprávu se mi vesmír snaží poslat?

Mohu se ptát každý večer před spaním, po právě skončené pracovní schůzce, dva dny po nešťastné hádce se svou ženou, jednou za rok při rekapitulaci svého života, nebo také po ukončení pětileté pracovní stáže v Africe. Kdykoli. Cílem je, abych se přiblížil k základním otázkám:

- Co se rozhodnu udělat se svým životem?
- Za co se rozhodnu doslova sménit čas, který mám?
- Je to, co žiji, skutečně život, jaký si přeji?

To jsou samozřejmě těžké otázky a to, abych si je kladl a začal si na ně skutečně odpovídat, se nestane jen tak samo od sebe, ze dne na den. Ale zkuste to. Pokud na ně budete trpělivě hledat odpovědi, může se vám stát, že váš život začne plynout tak přirozeně, jako když pomalu vléváte med do připravených pláství. Proto medové otázky. Budete k tomu potřebovat měsíce, ale spíše roky, možná desítky let. Ale stojí to za to.

■ myšlenková mapa

To, co vám pomůže podstatným způsobem při poznávání sebe sama, je myšlenková mapa. Co to je? Myšlenková mapa je technika pro strukturovaný zápis myšlenek. Doslova zmapování vašeho života. Jako byste byli zeměměřiči, stáli na neznámém území a potřebovali se v něm zorientovat. Stačí vám jedna nebo dvě čtvrtky čistého papíru, tužka a pastelky. Zapátrejte svým vnitřním zrakem v prostoru „můj svět“, dejte si čas a v klidu ho pozorujte. Pojmenujte si, co uvidíte: vaše vztahy, zkušenosti, sny, předsevzetí, úspěchy, selhání...

Vaše myšlenková mapa může obsahovat odpovědi na tyto otázky:

- kdo vlastně jsem
- co je pro mne důležité
- tři nejdůležitější lidé v mém životě
- co jsou moje silné stránky
- co jsou moje slabé stránky
- slovo, které mám rád
- barva, kterou mám rád
- moje oblíbené výroky
- moji oblíbené knihy, filmy, hudba
- místo, kde je mi dobře
- co mě baví, z čeho mám radost
- co mě trápí, z čeho jsem smutný
- moje úspěchy – co se mi v životě povedlo
- můj největší úspěch
- moje prohry – co se mi v životě nepovedlo
- moje největší prohra
- o co nebo o koho se můžu opřít, když je mi těžko
- kterou činností trávím nejvíce času
- co mám opravdu rád a jak se to pozná
- koho mám opravdu rád a jak se to pozná
- co jsou klíčová rozhodnutí, která jsem ve svém životě udělal
- co jsem se během svého života už naučil nebo dozvěděl
- co bych se ještě chtěl naučit
- co pro to musím udělat

Jsou to těžké otázky, to je jasné. Ale mapa není klasický slovní zápis – je to spíše prostorové zaznamenání vlastních myšlenek. Do středu můžete

umístit kruh a vepsat to, co je pro vás nejdůležitější. Pak si můžete kreslit další bubliny a do nich věci, které budou navazovat. Do mapy si můžete psát, kreslit, črtat, vybarvovat, cokoli, co vám bude vyhovovat – je to vaše mapa. Pomůže vám, abyste lépe viděli svůj život a pomůže, abyste ho blíže pochopili. A to tím, že si pojmenujete a zachytíte stav „jak to je“. To vás přivede k pocitu „jsem u sebe“. Možná jste to ještě nikdy neudělali. Ale není možné, aby vás podobné myšlenky občas nenapadly. Jednou z největších chyb, kterou děláme, je právě to, že prostě necháváme svůj život ve špatném slova smyslu jen tak plynout. Že nám proklouzává mezi prsty. Myšlenky, pocity a prožité zkušenosti volně protékají naším vědomím – přicházejí, odcházejí a my je zpravidla v rychlém každodenním rytmu necháváme bez povšimnutí. A pak časem zapomeneme. Necháváme všechno běžet jen tak, aniž bychom se dokázali zastavit a pojmenovat a uchopit to, co je pro nás důležité. V dobrém slova smyslu to „vytěžit“. Myšlenková mapa vám v tom může pomoci. Udělejte si sami na sebe trochu času. Věnujte ho sami sobě. A ještě jedna poznámka. Víte, že si špičkoví manažeři pravidelně vyčleňují čas na schůzku se sebou samými? Ano, čtete dobře: schůzka sám se sebou. Zapiší si to do diáře, vypnou telefon, neodepisují na e-maily, nenechají se nikým rušit. Vědí, že jestli chtějí pracovat efektivně, potřebují čas sami pro sebe. Někde jsem četl opravdu chytrou větu: „Dělicí čára mezi úspěchem a neúspěchem se dá vyjádřit pěti slovy: neměl jsem na sebe čas.“ Zkuste o tom popřemýšlet. Možná si pak najdete čas na vytvoření vlastní myšlenkové mapy. Stojí to za to.

❑ Tři nepřátelé

Během procesu, kdy se budete snažit poznat sami sebe, na vás budou útočit tři silní nepřátelé. Jsou to **strach, odkládání a obelhávání sebe sama**. Nejsou to žádní malí protivníci a ustrašenci. Jde o staré zkušené harcovníky a mají pořádnou sílu. Útočí účinně, vytrvale a neúnavně. Už jen třeba v okamžiku, kdy si budete chtít v klidu sednout, trochu o sobě popřemýšlet a pak to jen tak nenechat, ale udělat si zápis do deníku. Kolik už jsem slyšel předsevzetí „tak já začnu!“ a pak se nic nestalo... Nebo jen drobnost při změně návyků – nezapnout automaticky po příchodu domů rádio nebo televizi. Nespěchat u jídla, nehltat ho. Nebo abyste byli schopni najít si pravidelný čas jen pro sebe, někde si zalézt a s nikým hodinku nemluvit. Hodně lidí zůstane v začarovaném kruhu „já bych chtěl, ale nejde mi to“.

Pojďte, ukážu vám teď trochu zblízka vaše protivníky, kteří vám brání v tom, abyste ten pověstný začarovaný kruh prolomili.

■ **strach**

Čím jsem starší, tím více si uvědomuji, jakým fenoménem je strach. Od kolika lidí jsem už slyšel větu: „Ale já se bojím, že když to udělám, tak...“ Vlastně to slyším skoro pořád: já mám strach, já se bojím, ale co když potom... Prvním nepřítelem na cestě k sebepoznání je skutečně strach. To, v čem žijeme, může být nevyhovující situace, nebo dokonce dlouhodobá mizérie a stres – ale přesto je to jakási naše jistota, kterou známe a víme, co od ní můžeme čekat. Při jakékoli úvaze o změně se okamžitě objeví strach z neznámého: „Ale co když...“. Nevíme, co se stane, co nás čeká. Máme strach odejít od partnera, ačkoliv nám intuice jasně říká, že ten vztah už k ničemu nevede, bojíme se odstěhovat do neznámého města, změnit špatnou práci.

Existuje jedna, skoro bych řekl až kouzelná otázka, kterou si můžeme položit pokaždé, když budeme mít pochybnosti a strach z toho, co po našem rozhodnutí bude následovat.

Ta otázka zní:

Jak bych se rozhodl, kdybych se opravdu nebál?

... a já ji opravdu považuji za jednu z nejzákladnějších vět pro spokojený život. Zkuste ji opakovaně používat. A uvidíte, co se stane.

■ **odkládání**

... je jedním z nejtypičtějších škraloupů při práci na sobě. Ještě je čas, ještě chvílku, později, potom, zítra, tak někdy příští týden, já jsem zapomněl nebo já jsem zase zapomněl. Nejhoršími jedy jsou dvě věty:

- „nemám čas“, případně verze „ale já opravdu nemám vůbec na nic čas“
- „nechce se mi“

Kdykoli se vám tyto věty objeví v hlavě, zpozorněte, protože nepřítel zvaný odkládání právě přichází. Vynikající protilátkou, která vám ho pomůže

překonat, je „**test třiceti dnů**“. Je velmi jednoduchý, ale neuvěřitelně účinný. Spočívá v tom, že po dobu třiceti dnů dodržíte všechno, co jste slíbili ať už sobě, nebo někomu jinému. Zkuste to, uvidíte, co se stane. Nebál bych se říct, že test má zázračný účinek. Téměř okamžitě se vám promění kvalita života. Možná se vám tomu nechce uvěřit, ale když to zkusíte a vydržíte, opravdu uvidíte, že se můžete znatelně posunout. Jako byste vylezli na vysokou skálu a poprvé se nahoře postavili – otevře se vám nový pohled na široký horizont, dostanete se do úplně jiné roviny. Proč? No jednak budete velmi **pečlivě vážit svoje slova** předtím, než někomu opravdu něco slíbíte. Bude vám automaticky naskakovat věta: „A splním to?“ S tím souběžně přijde nutnost druhé lidi a jejich požadavky odmítnout: **naučíte se říkat „ne“**. A taky začnete odlišně nahlížet sami na sebe – získáte sami před sebou respekt, a to je moc dobrý pocit. Poctivý a silný. Souběžně s tím se také objeví potřeba lépe plánovat. Věci přestanou viset v neurčitu a vzduchoprázdnu, ale viditelně se začnou posunovat dopředu. Časem si získáte důvěru a kredit u druhých lidí – stanete se tím, na koho je spolehnutí. Ale hlavně, hlavně získáte kredit sami před sebou. Zkuste to: třicet dnů dodržte všechno, co slíbíte. Neslibujte nic, co nemůžete splnit. Začněte používat slůvko „ne“. Držím vám palce.

■ **hluboké koleje v zatvrdlé hlíně**

To, že svoje předsevzetí odkládáme nebo se nám do nich nechce, má docela jednoduchou příčinu, a tou je energie. Jde o to, že věci, které delší dobu děláme, se nám z našeho vědomí pozvolna přesunují do podvědomí a nevědomí, kde se postupně zapisuje program o jejich průběhu. V běžné mluvě zpravidla říkáme, že se něco nového učíme a že se nám něco automatizuje. Vzpomeňte si třeba, jak jste se učili pít z hrníčku, psát první slova nebo poprvé řídit auto. Kolik nás to zpočátku stálo sil, pozornosti a soustředění, a přitom nám to moc nešlo. Postupem času se ale každou činnost naučíme – pak stačí, abychom zaznamenali podnět (například si sedneme do auta, před námi volant a klíčky v zapalování) a začneme podvědomě vykonávat činnosti, aniž bychom jim museli věnovat příliš mnoho energie. Naučili jsme se je, což znamená, že jejich programy máme uloženy v mozku. Trvalo to dny, měsíce a roky – čím déle, tím jsou zápisy hlubší.

Je to, jako když těžký traktor vyjede na poli hluboké koleje do měkké půdy, a těmi pak jezdí každý den, znovu a znovu, dlouhé roky. Hlína si časem sedne a zatvrdne, zůstane tak pět, deset, dvacet let... Takovou hlubokou kolejí může být třeba zvyk, že si doma při každém jídle čtete. Neustálým opakováním si na vyježděnou stopu zvyknete a jakmile se objeví určitý

podnět, automaticky do ní vjedete a budete ji používat. To v praxi může vypadat třeba tak, že si ke stolu nesete polévku a váš mozek začne sám od sebe automaticky pátrat po tom, kde leží noviny – je to totiž dobře vyježděná stopa. Problém ovšem nastane v okamžiku, kdy budete chtít svůj návyk změnit, jinými slovy, pokud budete chtít vyjet novou kolej. Když vám třeba při zapínání kalhot dojde, že tloustnete možná jen proto, že při večeři ani tak nevnímáte to, co jíte, jako spíše jestli vyhrál váš oblíbený klub nebo jaké bude počasí. Dojde vám, že u večeře spíše čtete, než jíte, a že po polknutí posledního sousta často zjišťujete, že máte vlastně pořád hlad. A rozhodnete se to změnit.

Budete samozřejmě potřebovat spoustu energie, abyste změnili svůj návyk, a abyste se dokázali vyhnout vyježděné stopě. Zpočátku do ní budete opakovaně sjíždět, aniž byste chtěli. Bude vás stát spousta úsilí, aby obrazně řečeno ztvrdlá hlína změkla a byla připravena na nový vtisk. Abyste starou stopu mohli nahradit novou.

Tak nějak to opravdu vypadá, když potřebujeme přepsat dlouhodobě zafixovaný program v našem mozku. Když potřebujeme nahradit jeden program druhým. Je to obtížné a stojí to spoustu energie. Právě proto se nám nechce, „nutí nás to“ znovu a znovu opakovat starý zlozvyk a zajíždět do starých vyjetých kolejí, i když bychom vědomě chtěli něco jiného.

Zkuste si třeba jen tak na zkoušku zaměnit strany a po dobu jednoho týdne místo vpravo říkat vlevo. Nepůjde to, budete se plést. Stejně obtížné se vám bude řídit auto v Anglii, kde se jezdí vlevo, protože jste zvyklí na opačný provoz. A nebo zkuste večer nejíst v okamžiku, kdy jste to pravidelně před spaním dělali dennodenně deset let. Půjde to velmi ztuhá. A bude vás to stát spoustu energie, než se vám podaří přepsat starý hluboký program tím novým. Z toho samozřejmě plyne jedno doporučení: dejte si dobrý pozor na to, abyste si víceméně z hlouposti prostým opakováním nevensali do svého podvědomí zbytečný zlozvyk. Budete se ho obtížně zbavovat. Jak mohou vypadat další takové nevhodné programy?

Například:

- když uvidím jídlo, snažím se jej v co nejkratším čase zhltnout
- každý večer v půl osmé zapínám televizi
- u televize musím mít pivo
- ráno si musím dát kafe
- a nebo třeba také: černoši jsou podřadná rasa

Kromě toho ve svém mozku můžete mít zafixované i tyto programy:

- nestojím za nic
- nic vlastně neumím
- nikdy nic nedotáhnu do konce
- jsem prostě smolař

... které se vám budou spouštět v okamžiku, kdy dostanete v práci ke splnění nějaký úkol, když se rozhodnete opravovat starý byt nebo vyhrát konkurz na nové místo.

■ obelhávání sebe sama

Třetím nepřitelem je obelhávání sebe sama. Jednou z nejdůležitějších věcí pro naši psychickou pohodu je totiž potřeba zachovat si příznivý obraz o sobě samém. Malý příklad: čekáte u pokladny v supermarketu a před vámi stojí rodinka s narvaným nákupním košíkem. Zřejmě vás napadne něco ve smyslu: „ti lidi jsou fakt hrozní, narvou si ten koš až ke stropu, místo aby si koupili prostě jen to, co potřebují... ten konzum je příšerný...“, a přitom se opíráte o podobně naplněný koš, který patří vám, ale který je ve vašich očích jiný – je v něm přece podstatně menší nákup, no a i kdyby byl dneska výjimečně trošku větší, tak jsou v něm přesto jen samé potřebné věci.

Obecně bychom si mohli říct, že každý z nás má uvnitř program, který mu říká „mám to jinak, jsem jiný“. Což by nebylo vůbec špatné, pokud bychom to ale nepřeháněli. Samozřejmě, že si nikdo o sobě nechce myslet, že nestojí za nic, nebo že je neschopný trouba, případně že žije konzumním způsobem života. Strach ze ztráty příznivého obrazu o sobě samém by nás ale neměl vést ke lhaní. Sobě i druhým. Lhaní je stav, kdy mi vnitřní hlas něco jasně říká, ale já ho neposlouchám a jednám nebo mluvím s druhými lidmi tak, jako bych ho neslyšel. Nerespektuji věci takové, jaké jsou, ale vytvářím si svoji vlastní verzi. Když řeknu „já bych chtěl, ale vůbec nemám čas“ a přitom uvnitř vím, že čas mám, jen se mi nechce, pak obelhávám sám sebe. Když jsem o něco usiloval, ale přesto se mi to nepodařilo, nebudu sobě ani okolí tvrdit, že „to stejně nemělo cenu“. Lepší je, když si zapřemýšlím a přijdu na to, z jakého důvodu se mi to nepovedlo. Jinak obelhávám sebe sama.

Protilátkou na obelhávání je **poctivost k sobě samému**: poctivě naslouchání vlastní intuici nebo vnitřnímu hlasu. Znovu a znovu mě překvapí, kolik lidí úspěšně obelhává sama sebe i své okolí. Usilovně budují u sebe i v očích druhých obraz, který není pravdivý. Je to ale nebezpečné, protože svým

lžím můžete přivyknout. Budete si běžně lhát, a časem si to už ani nebudete uvědomovat. Váš vnitřní hlas k vám postupně přestane promlouvat. Jestli se něčeho opravdu bojím, tak je to právě toto: nebezpečí, že bych ztratil svou intuici, svůj vnitřní hlas.

Tak. Docela podrobně jsme si všechny tři nepřátele popsali: strach, odkládání a obelhávání sebe sama vás budou věrně a vytrvale doprovázet na cestě k sebepoznání. Buďte na ně připraveni. Objeví se a budou vám hlavu zasypávat pochybnostmi, budete si říkat, že to stejně nemá cenu nebo že je to všechno k ničemu. Možná si nebudete vědět rady při důležitých rozhodnutích. Proto vám teď nabídnu otázku, která vám pomůže překonat krizová místa. Ta otázka zní:

Jak by se zachoval vítěz?

Až budete váhat a nebudete vědět, které řešení je správné, nebo až se vám nebude chtít přiznat svoji chybu, až se vám nebude chtít dodržet slovo, které jste dali, tak se prostě zeptejte: „Jak by se teď v mé situaci zachoval vítěz?“ Naučil jsem se tu otázku od Erica Berneho, když jsem se probíral jeho teorií o vítězích, skorovítězích a poražených. Je to věta, která se dá použít v podstatě kdykoli: je rychlá, snadno použitelná a přitom účinná – první pomoc, rychlý kompas. Díky ní se budete moci podívat na problém nebo situaci jiným, novým pohledem. Pomůže vám, jen na ni nesmíte zapomenout.

□ „Jsem u sebe“

To všechno, co vám tady popisuji, má ale jednu základní podmínku: je potřeba, abyste uměli „být sami u sebe“. Abyste objevili ten vnitřní hlas, onoho malého marťana, o kterém píšu na mnoha místech v této knížce. Abyste v klíčových okamžicích věděli, co děláte, jak to děláte a také proč to děláte. Jen tak se vám podaří přepisovat své nevhodné programy, klást si otázku, jak by se zachoval vítěz, nebo donekonečna neodkládat to, co jste si předsevzali.

Prostě jde o to, abyste ze svých **neuvědomovaných** schémat udělali schémata **uvědomovaná**. To je klíčová věc pro vaše sebepoznání a seberozvoj.

Velmi jednoduše řečeno, je potřeba, abyste se probudili a začali žít svůj vlastní život. Abyste ho začali mít ve svých rukou a na otázku „proč jsi to udělal?“ neodpovídali „já ti člověče ani nevím...“ ☹

■ polospící automaty

Když občas pozoruji okolí, tak mám pocit, že mnoho lidí vlastně ani nežije. Že jsou doslova jako polospící automaty, které sice vykonávají během dne desítky naučených činností, ale v podstatě o sobě nevědí, jako by ani nežili. Nechali se totiž umrtvit opakovanými a stereotypními vzorci svého každodenního života. Nechali se uspat reakcemi svého mozku, přesněji řečeno svými reflexy. Reflexy jsou vlastně „stereotypní reakce na stereotypní podněty“. Jsou výborné v tom, že nám pomáhají šetřit energii. Každou věc se na počátku musíme pracně učit a to, co nám ji po určitém čase pomáhá opakovat jen s minimální námahou, je právě reflex. A tak můžeme například reflexivně stát, sedět, chodit, zavazovat si tkaničky, pít ze sklenice, rozsvěcovat a zhasínat světla – to všechno děláme jen tak mimochodem, ačkoliv jsme se všechny tyto činnosti museli kdysi dlouhé týdny, měsíce nebo dokonce i roky trpělivě učit. A nakonec je umíme zvládnout automaticky, aniž bychom jim museli věnovat větší pozornost.

Zkuste si například představit, že se v noci probudíte a jdete se napít. Protože je všude tma a vy jste v polospánku, zakopnete o koberec a lehce zavravoráte, než se vám zase podaří získat rovnováhu. Pokud by podobné zakopnutí chtěli řešit odborníci na lidskou motoriku jako teoretický problém, trvalo by jim spočítání optimální dráhy všech zapojených svalů při hledání ztracené rovnováhy minimálně dva dny. Nepřeháním. Reflexivně to ale zvládneme během zlomku vteřiny. To je jen malá ukázka, jak nesmírně efektivně fungují reflexy. Jak jsme schopni vykonávat opravdu složité operace a věnovat jim přitom minimální vědomou pozornost. V tom směru jsou reflexy opravdu skvělé. Skrývají v sobě ale i nebezpečí. Spočívá v tom, že se nám život může rozpadnout právě a jen na souvislý řetězec stereotypů – jinými slovy, že si na věci kolem sebe zvykneme a přestaneme je vnímat. Staneme se doslova těmi polospícími

automaty. Jak to může konkrétně vypadat? Třeba takto: ráno na signál budíku vstaneme (reflex), následují stokrát opakované a známé činnosti na toaletě a v koupelně (systém reflexů). Oblékání (reflex), známou cestou jedeme nebo jdeme do práce (reflex). V práci vykonáváme naučené úkony (řetězce reflexů) a po osmi hodinách na časový signál reflexivně končíme. Naučené pohyby při úklidu pracovního stolu, zamykání dveří kanceláře, tisíckrát opakovaná stejná cesta domů. V předsíni na obvyklém místě noviny, bereme je reflexivně do ruky a automaticky čteme (co v těch novinách vlastně bylo?), po dvaceti minutách následuje příjemné klimbání. Po procitnutí nejkratší cestou do ledničky, jestli tam není něco dobrého na zub, díváme se dovnitř, automaticky po něčem sáhneme, sníme to nebo vypijeme (cesta k ledničce je reflexivní, také její otevření, stejně jako polykání a opětovné zavírání). Večeře se podává v určitou hodinu (reflex), přání dobré chuti (reflex), no a ve čtvrt na osm začínají v televizi zprávy!! Následují hloupoučké pohyblivé obrázky a pak příjemné klimbání u 856. dílu televizního seriálu. Po jeho skončení nástup na večerní soubor reflexů – vyčůrat, umýt, vyčistit zuby, pyžamo, ložnice a spát. Naučenými pohyby vklouzneme do postele, popřejeme reflexivní tváři vedle nás reflexivně dobrou noc a usínáme. A ráno znovu – budík, koupelna, ranní hygiena, oblékání, cesta do práce... a tak to pokračuje den za dnem.

Až se nám časem může stát, že reflexivně začneme vnímat svoji ženu a děti a také to, že nás nebolí zuby, že máme ruce i oči, že po nás nikdo nestřílí a nebo třeba to, že nám z kohoutku teče teplá voda. Je to příjemný stereotyp, který se opakuje každý den a uvědomovat si, že je mi vlastně dobře, je opravdu obtížné a dokáže to málokdo. Špatná zpráva je, že za to může tak trochu i náš mozek – jeho přirozeností totiž je, že nezaznamenává standardní příjemné prostředí a podmínky. Mozek je prostě takový líný čuník, který by se nejraději koupal v bahýnku živin a kyslíku. Chce dělat věci co nejeфекtivněji. Takže když je nám dobře, tak ho to prostě nezajímá. **To, co mozek vnímá především, jsou změny a nepříjemnosti:** když nás něco bolí, když je nám zima, když máme hlad. Teprve když nás například začnou bolet zuby, tak si rychle uvědomíme, jak to bylo skvělé, když nás nepřiváděla k šílenství ta tupá a nekonečná bolest. Mozek prostě zajímají pouze odchylky od příjemného stavu. Jestli chceme vnímat základní pohodlí, tak se to musíme pracně učit, musíme si to připomínat, ujišťovat se v tom. **Musíme se doslova učit radovat se z toho, že je všechno v pořádku.** Jakkoli to může znít divně, je to tak. Jinak se nám opravdu může stát, že svůj život prožijeme v řetězci neuvědomovaných a povrchních činností a že se staneme polospícími automaty.

Pojďme si nyní ukázat, jak takové probuzení z polospícího automatu může vypadat, jaké má fáze. Napočítal jsem jich jedenáct a můžeme si je pro naši potřebu nazvat třeba takto:

1) první podezření...

Vnitřní hlas, který nás všude doprovází, začne být nespokojený. Jako by nám uvnitř něco nehrálo. Je to pocit, který se může dostavit při běžných, každodenních situacích.

Slovně to může vypadat asi takhle:

- tohle já nechci
- je mi to nepříjemné
- proč tohle vůbec dělám?
- co tady vůbec dělám?
- jaký to má vůbec smysl?

Souběžně s tím ovšem dál běží program, který nám do mozku vypálili rodiče. A ten pro změnu produkuje tyto věty:

- no to se nedá nic dělat, tak to prostě je...
- musíš to vydržet...
- všichni to mají stejně...
- je to slušnost...
- to se hodí...
- to se nehodí...
- měl by sis uvědomit...
- no jo, to by chtěl každý, aby ho práce bavila, ale to prostě není možné...
- buď rád za to, co máš, a zbytečně si nevymýšlej...

Až se objeví podezření, zastavte se. Nepřišlo proto, abyste je jen tak zahnali. Nic se neděje jen tak. Opravdu se zastavte. Nespěchejte. Neodkládejte to. Je to váš vnitřní hlas, který vás dobře zná a ví, co je pro vás dobré. Poslechněte si, co vám říká. Možná se vám bude dokonce zdát, že vám klade až...

2) „hloupoučké“ otázky

Ty mohou skutečně vypadat jednoduše a naivně. Zvláště, když je necháte zmasakrovat „rozumným“ pohledem na věc.

Ony hloupoučké otázky mohou vypadat následovně:

- Co jsem si vždycky přál?
- O čem jsem snil?
- Kdo vlastně jsem?
- Co všechno bych mohl, kdybych opravdu chtěl?
- Proč neříkám druhým lidem to, co si opravdu myslím?
- Proč udržuji vztahy, o kterých vím, že jsou k ničemu?
- Proč dělám práci, která mě vlastně nebaví?
- Proč odkládám důležité věci?
- Je to, co žiji, skutečně život, který jsem si přál?
- Jaké jsou mé vztahy?
- Umím být k sobě vlídný?
- Umím odpočívat?
- Mám radost ze života?
- Kdy jsem naposledy řekl nebo dal najevo svým blízkým lidem, že je mám rád?
- Jak na mně poznají, že je rád vidím?

Jsou to všechno poměrně jednoduché otázky, na které známe odpovědi, stačí si...

3) jen vzpomenout a pak nezasadit

Když se zastavíte a nebudete spěchat, uslyšíte svůj vnitřní hlas zřetelněji. ZASTAVTE SE. Zaposlouchejte se do něj. Odpovězte mu. Neodkládejte ten rozhovor. Známi lidi, kteří odkládají i úplné maličkosti týdny, měsíce, ale i roky. **Až časem zapomenou.** Tak nějak se jim to stane. Chtějí vzít svého syna do bazénu. Chtějí si protřídít staré oblečení. Chtějí napsat dopis. Chtějí říct něco milého své ženě. NIKDY TO ALE NEUDELAJÍ. Zkuste se zastavit a večer si v klidu sednout na tiché místo. Věnujte sami sobě alespoň 10 minut denně. Stačí si jen vzpomenout na otázky, které k vám během dne přišly. Dát jim čas. Popřemýšlet o nich. A také si je, pokud možno, napsat. Je to důležité, protože...

4) všechno, co vás napadne, má svůj důvod

Skutečně to tak je. Člověka nic nenapadne, aniž by to nemělo nějaký důvod. Existuje jedna kouzelná věc, a tou je tzv. „**samočistící mechanismus**“. Což zjednodušeně řečeno znamená, že na většinu otázek, které vás napadnou, znáte odpovědi. Stejně tak na většinu problémů, kterými se zabýváte, znáte řešení. Přesněji na **85%** z nich, což je hodně sympatické číslo, nemyslíte? Máte je prostě a jednoduše uloženy ve svém mozku.

Takže se špetkou odvahy si vám dokonce troufnu tvrdit, že **znáte odpověď na každou otázku, která vás napadne**. Nebo ještě jinak – nenapadne vás nic, co byste neuměli vyřešit. Je to tak. Odpovědi jsou ve vašem vnitřním světě, v duši, ve vaší intuici – můžete tomu říkat, jak chcete. Většina z nás v sobě ale bohužel ten vnitřní hlas postupně uduší a pak se začne sama sobě odcizovat. Pomalu, ale jistě. Odmítneme, co je „naše“, a nahradíme to tím, co je „jejich“.

Necháme se přesvědčit, že:

- náš život bude správný, když....
- proto abychom byli šťastní, musíme...
- aby nás ostatní mohli mít rádi, tak bychom rozhodně měli ...

Doplnit si k těmto větám můžete opravdu cokoli. Několika málo procentům lidí (dvěma, třem, pěti?) se ovšem podaří vzpomenout, nezadusit ten vnitřní hlas a začít mu opravdu naslouchat. Mohou tak pomaličku získávat pocit...

5) probuzení

... a skutečně, jako byste se probudili. Jako byste si byli **lépe vědomi sebe sama**. Lépe se vám odlišují věci, které jsou skutečně vaše, od těch cizích. Vidíte jasněji: tak to opravdu je, případně: tak mi to vyhovuje. Při vykonávání každodenních rutinních činností můžete mít radost, je snadnější mít dobrou náladu, k ostatním lidem se chováte příjemněji a nestojí vás to tolik sil. A ještě něco – možná si začnete více všimát maličkostí a budete je zřetelněji vnímat. Například barvy: strom u vašeho domu a jeho sytě zelenou barvu, modrou barvu na obloze, bledě modrou na vašem tričku. Ale i studenou vodu na rukou, měkkou peřinu, do které se večer zaboříte, horkou vodu během večerního sprchování, vůni mýdla, chuť nanuku... cokoli, co vnímáte smysly.

Nicméně tři nepřátelé budou stále dorážet, strach si vám sedne za krk a bude vám do ucha šeptat: „Jaká barva? Jaký strom? Co je to za nesmysl? Vykašli se na to! Nejde to. Zapomeň na to. Nezvládneš to. Stejně je to celé nesmysl!“.

Neposlouchejte toho našeptávače. Raději začněte vést sami se sebou...

6) rozhovory „před“ a „po“

Věci a události se vám přestávají takzvaně samy dít, ale dokážete rozlišit **ten okamžik**, kdy se událost blíží, a kdy se nutně MUSÍ ODEHRÁT VAŠE ROZHODNUTÍ. K drtivé většině věcí ve svém životě se vědomě nebo nevědomě **rozhodneme**. Proto je důležité rozpoznat ten okamžik, kdy

k tomu dojde. Můžete se na něj připravit. A časem budete docela dobře umět rozeznat, jak se přibližuje. Budete pomalu objevovat umění **jak začít, pokračovat nebo skončit podle toho, jak to budete chtít**. Nejde přitom o žádnou vědu. Kolik lidí si například řekne, že nebude večer jíst. A pak najednou otevírají v deset večer ledničku a berou si nějakou dobrotu. „Stane se jim to.“ Slíbíte si, že budete mluvit vlídněji se svou ženou a najednou slyšíte sami sebe, jak ji ironicky shazujete. Řeknete si, že budete třikrát týdně běhat, ale nějak vám „to“ prostě nevychází. To se ale přece neděje samo. Nemůže. Vždycky musíme projít **tím** okamžikem, kdy muselo dojít k rozhodnutí: **ano, udělám to** nebo **ne, neudělám**. A když se vám ten okamžik podaří objevit a chytnout, doslova si něj sáhnete – pak se můžete opravdu začít rozhodovat. Jste na cestě.

Nabídnou vám ještě jiný příklad. Spousta lidí považuje za úplně samozřejmé, že vánočním svátkům předchází předvánoční shon: nákupy, úklid, starosti s dárky, spěch, stres. To vše je víceméně považováno za běžnou normu, která k tomu prostě patří. „Tak to je ten předvánoční shon, co se dá dělat?“. Samozřejmě, že se dá něco dělat. Jediný člověk, který si **rozhodne** o spěchání či nespěchání, jediný, kdo si **rozhodne** o tom, jestli budete mít stres, nebo ne, jste vy sami. Po „probuzení“ je člověk schopen rozeznat blížící se událost a na základě rozhovoru se sebou samým se rozhodne, jak proběhne. Finanční uzávěrka před koncem roku, nepříjemný rozhovor s partnerem, rodinná dovolená, cokoli.

Jak takový rozhovor třeba „před“ Vánocemi může vypadat?

- No tak už se nám to zase blíží.
- Všichni budou vyvádět a budou chtít, abych do toho blázince naskočil.
- Ale to já neudělám, že ne? Nenechám sebou vláčet. Ne.
- Takže žádný stres, předem se domluvíme s dětmi i se ženou, že to uděláme jinak. V klidu, v pohodě. Vyřešíme dárky. Domluvíme se, jak spolu zvládneme úklid, domluvíme se na pohádkách, chození do lesa, na běžky. Nedopustím, aby se nám to vysmeklo. Šmytec.
- Udělám si plán, a pak ho krok za krokem plním. A pokud přijdou hlasy našeptávačů (a ony přijdou), tak je chytnu hned v tom okamžiku, kdy se objeví. A odrazit jejich útok mi pomůže vědomí, že ten, kdo rozhoduje o mých pocitech, jsem prostě já, a nikdo jiný.
- Budu **těmi okamžiky** procházet a budu se rozhodovat podle toho, co jsem si naplánoval.

A také si „po“ událostech zpětně sám se sebou promluví a pochválí se, jak jsem to zvládl: „Výborně, ty kluku! Letos se nám ty Vánoce opravdu vydařily. Jsi fakt dobrý! Neznám nikoho, kdo by to zvládl lépe než ty.“ ☺

Znovu, tyto rozhovory napomáhají k lepšímu uvědomování sebe sama a k pocitu, že do značné míry mohu ovlivňovat věci, které ve svém životě prožívám. Nepřítel jménem „odkládání“ útočí na všech frontách. Začne vás napadat: „ještě počkám, až...“, „tak teď ještě ne, ale příště...“, „no, však to nějak dopadne“. Braňte se. Půjde to, věřte mi. Pocit, že to zvládnete, bude zesilovat v další fázi, ve které se objevují...

7) rozhovory „během“

Nemyslím tím nic jiného, než to, že povídání „před“ a „po“ už dokážu vést i v průběhu události. Je to projev, který napovídá, že zvládnou nejen přípravu a vyhodnocení, ale že jsem schopen být u toho – jsem teď a tady. Ano, už jsme o tom mluvili, je to **ten okamžik**, který už dokážu nejen rozpoznat, ale také s ním pracovat. Mnoho lidí se totiž opakovaně a vytrvale dopouští relativně triviální, ale ve svém důsledku velmi těžké chyby: vzpomínají na minulost, idealizují si budoucnost, ale zapomínají na současnost. Proto je důležité umět být u sebe, být přítom, teď a tady. Rozhovor „během“ může být sranda: „Kubíku, ty kluku šikovná, už se to blíží, ale ty to zvládneš, já ti věřím, neznám nikoho lepšího“. Toto může být klidně vnitřní monolog třicetiletého manažera, který se chystá na důležité jednání. Povídání se sebou samým mi dává šanci přímo rozhodovat o průběhu událostí, činností. Je pochopitelné, že někdy to půjde, a jindy nás to naopak semele, jinými slovy, je dobré vědět, že nás čeká fáze, jejíž součástí jsou pořád ještě...

8) prohry a zapomínání

... což je přirozené, protože obvykle všechno, co má nějakou hodnotu, je obtížné. Všechno, co má hodnotu, se děje pomalu, krůček po krůčku a v podstatě to ani nemá cenu lámat přes koleno a zbytečně spěchat. Naše nevhodné vzorce a návyky jsou vepsané do podvědomí a **váže se na ně mnoho energie** – jsou to prostě staré a dobře usazené programy a je velmi těžké je přepsat. Nejčastější chybou, která nás strhává zpátky do „neumím“ nebo „nemá to cenu“, je to, že si klademe zbytečně velké cíle, zbytečně náročné úkoly. Do roka se naučím anglicky nebo do měsíce pět kilo dolů, případně začnu cvičit. Ale každý den hodinu! To jsou klasické nesmysly. Cesta do pekel. Až na výjimky to nemáte šanci zvládnout. Klíčem k úspěchu

jsou malé, zpočátku až směšné cíle. Postupné krůčky. Někdy se nám nebude dařit, ale jindy můžeme slavit...

9) malá i větší vítězství

... může to být obyčejné vrácení nahnilých banánů protivné prodavačce v obchodě, i když jste se přitom malinko báli, vynechání aspoň jedné nabručené poznámky po ránu směrem k dětem, skutečně si uděláte čas na návštěvu knihovny, kterou jste víc než měsíc odkládali, zajdete si večer konečně zaplavat... Cokoli si přejete! A najednou se dostaví pocit: zvládl jsem to. Později to může být už přeměna celého řetězce ranních návyků a definitivní ukončení pravidelného panického pobíhání a pozdních příchodů do práce a silné přesvědčení: podařilo se mi to změnit. K vítězství vám může pomoci jednoduchá, ale neuvěřitelně účinná věc, o které jsme už jednou mluvili – jde o „**test třiceti dnů**“. Je to opravdu relativně snadné – po dobu třiceti dnů si nastavte jedno jediné základní pravidlo: držte svoje slovo. Nejdříve se dobře rozhodněte, ale všechno, co jednou slíbíte, také splňte. Sobě i druhým. Zkuste a uvidíte, co se bude dít. Nechci zbytečně přehánět, ale tato maličkost vám může podstatným způsobem změnit život. Minimálně zesílí vaše přesvědčení, že to jde. Přesto budete určitě ještě potřebovat...

10) trpělivost, trpělivost... a vlídnost k sobě samému

... někde jsem četl úžasný výrok, že „každá velká věc se děje každodenním nepozorovatelným růstem“. Šlo o popis stromu na jaře. Stoupněte si na konci zimy před strom, upřeně se na něj dívejte a čekejte. Budete tam pravděpodobně stát jak truhlíci tak dlouho, až roztaje všechen sníh, aniž zaznamenáte jakoukoli viditelnou změnu. Přesto se strom na jaře v určitém období probudí a zazelená. Stejně to je se sebepoznáním. Děje se každodenním nepozorovatelným růstem. Zdánlivě není vidět, ale děje se. Každý den se pokusím o malý krok. Jsou to maličkosti, které právě každodenním opakováním mohou přerůst v nový návyk. Podle posledních výzkumů člověk potřebuje k nevratné změně dobu nejméně **šest měsíců**. Když ovšem půjde všechno optimálně. Když ne, tak ještě déle. Obvykle nám těch šest měsíců protáhne chyba, kterou s neuvěřitelnou zatvzrzelostí rádi opakujeme: jsme na sebe zbytečně přísní.

Ještě jeden příráměr. Představte si, že vaše zlovyky jsou hromada hnoje na veliké vlečce. Hromadí se tam dlouhé roky. Vás to jednou za čas naštvě – tak si obujete holínky, vezmete vidle, vyhrnete si rukávy a za odpoledne

chcete tu vlečku smradu vyházet. Omyl. Nemáte šanci. Nadřete se, zamažete od hlavy až k patě a kam to vlastně chcete házet? Lepší je vzít malou stoličku, v klidu se na ni posadit, dát si kafe a popřemýšlet, co nejlepšího byste mohli udělat s docela malou troškou hnoje. Až dopijete, vezměte kávovou lžičku, naberte do ní trošku hnoje a vyhoďte ji, kam si myslíte, že to bude nejlepší. To stačí. Můžete odejít. Jedna malá kávová lžička. Zítra se vraťte a udělejte to znovu. Po troškách. Trpělivě. Každodenním nepozorovatelným růstem.

Starší učitelé jógy říkají: „Kromě přísné disciplíny ale nezapomeň být k sobě vlídný“. Pravda totiž je, že nikdo na světě nemůže být na mě tvrdý tak jako já sám. „Jsem blbý, nikdy nic pořádného nedokážu, já mám slabou vůli, vždycky nakonec odpadnu...“ Někdy tyto věty nevědomky používáme a přesvědčujeme sami sebe o své neschopnosti, aniž si to uvědomujeme.

Pamatuji si na dlouhou diskusi s jednou mojí kamarádkou, která měla ve zvyku třikrát, pětkrát za den říct větu „Já jsem blbá“, případně „Já jsem úplně blbá“. Vysvětlovala mi, že to tak vůbec nemyslí, že to jen tak říká, když se jí něco nepovede. Snažil jsem se jí vysvětlit, že kdyby si to opravdu o sobě nemyslela, tak by to neříkala. Nechtěla to přijmout – a myslím, že to říká dodnes. Pochybuju ale, že se u toho cítí dobře. Jedním z projevů sebepoznání je schopnost být k sobě – kromě přísné disciplíny – také vlídný.

Pokud se vám podaří projít prvními deseti fázemi, ocitnete se v bodě, který bychom si mohli nazvat...

11) začátek cesty...

Začínáte být opravdu více u sebe, začínáte sami sobě lépe rozumět – mluvíme o rozvoji sebepoznání. A ve stavu, kdy začínáte mít svůj život a události v něm do značné míry ve svých rukou, začnete pocítovat, co je to skutečné sebeřízení. A to není vůbec špatný začátek ☺.

❑ Kam to vede neboli co je cíl?

Co je vlastně cílem sebepoznání a práce na sobě? Kam vede ta cesta? Mohli bychom zřejmě trávit nekonečné dny vymýšlením různých definic, ale k čemu by to bylo? Jsem pro, abychom si to řekli co nejjednodušeji: nejdříve si pojmenujeme způsoby práce na sobě. A potom se pokusíme popsat cíl. Takže jakým způsobem na sobě můžu pracovat?

■ za prvé: sebezpoznání

Závodní plavci mají jeden zvláštní termín, který se mi strašně líbí. Říkají, že abyste mohli opravdu dobře plavat, potřebujete mít „pocit pro vodu“. Vyjadřují tím schopnost rozumět pohybu ve vodě, doslova ji v rukou a vlastně v celém těle cítit. Pokud onen pocit získám, pak se v ní mohu neuvěřitelně efektivně pohybovat. No a když budu na sobě pracovat, můžu obdobně získat „pocit pro sebe“. To je stav, kdy vím, kdo jsem a co je pro mě důležité. Jsem „u sebe“, rozumím sám sobě, mám sám v sobě oporu. To poznám mimo jiné podle toho, že mi prostě nevadí být o samotě a je mi při tom dobře.

■ za druhé: sebeřízení

Je jako operační důstojník, první linie na frontě. Na základě toho, co vím a co umím, se snažím pojmenovat svoje cíle a dosáhnout jich. Jsem u sebe. Víím, co chci. Umím to. Udělám. Pracuju na sobě. Zvládnou to. Doslova řídím sám sebe během desítek **každodenních situací**. Víím, co chci, víím jaký chci být a tento cit pro sebe sama mám někde v sobě – je to takový můj kompas při řešení jednotlivých situací a problémů. Je to stav, kdy jsem v každodenních situacích schopen **začít, přestat nebo pokračovat podle toho, jak se rozhodnu**. To je tak klíčová věta, že si nemůžu pomoci a chci vám ji napsat ještě jednou: umím začít, přestat nebo pokračovat podle toho, jak se rozhodnu. Opakem je stav, kdy se mi věci dějí, jsem zavalen událostmi a požadavky jiných, situace mě přerůstají, mám pocit, že s tím stejně nemůžu nic dělat. Samé těžké věci, že?

■ za třetí: sebezpřesah

Pověstná třešnička na dortu: je to okamžik, kdy se mi podaří **překonat sám sebe**. Na základě sebezpoznání a sebeřízení. Naučím se něco nového. Sáhnu si na svůj limit a dokážu ho vědomě a záměrně překonat. Jde o to, že se mi podaří něco změnit k lepšímu v přímém přenosu, abych tak řekl. Jsem s něčím nespokojený – rozeznám to a pojmenuju si to – najdu náhradní řešení – když to znovu přijde, „uvidím to“ neboli si uvědomím, že to chci jinak – najdu odvalu a použiji náhradní řešení. A potom opakováním doslova vsadím do své osobnosti nový vzorec chování. Tak měním věci, které potřebuji.

Uznám svoji chybu. Upřímně se omluvím své tříleté dceři, i když bych nemusel. Přestanu večer po deváté hodině jíst. Přestanu dětem donekonečna opakovat: „Dneska nemám čas.“ Zbavím se zlovyku nechávat po jídle v kuchyňském dřezu neumyté nádobí. Cokoli budete chtít.

Největším sebezpřesahem je schopnost **poctivého pohledu na sebe sama** i na svět kolem. Schopnost vidět ho takový, jaký opravdu je, a ne tak, jak si já přeju, aby byl. Vidět stejně tak i sebe. Sebezpřesah je schopnost chovat se k druhým tak, jak bych si přál, aby se i oni ve stejné situaci chovali ke mně. Sebezpřesah je okamžik, kdy si zřetelně sáhnu na své hranice a rozhodnu se jimi nenechat omezovat a v dobrém slova smyslu jít dál.

Vysvětlením pojmů sebepoznání, sebeřízení a sebezpřesah jsem se vám snažil popsat sebezpoznávací proces. Ještě vydržte: teď se vám pokusím popsat jeho cíl.

■ **jedna trojnožka a čtyři kvadranty**

Troufnu si říct, že cílem lidského života je životní spokojenost. Co ale může pro každého z nás „životní spokojenost“ znamenat, to už je tvrdší oříšek. Přesto – zkusme si definovat model, který v obecné rovině může platit pro nás všechny. Mně se líbí pojetí psychologa Jiřího Šimonka, které vychází z unikátních výsledků tzv. barevného testu. Jirka Šimonek tvrdí, že člověk může být v životě spokojený tehdy, pokud „má v pořádku a pevně posazenou“ tzv. trojnožku, která se skládá z těchto částí:

- práce
- koníček
- partnerský vztah

„Mít v pořádku a pevně posazenou trojnožku“ znamená, že se každá její část opírá o fungující a stabilní samostatný kvadrant: tělo - emoce - rozum - vztahy.

Důležité je, aby se trojnožka našeho života mohla opírat o všechny tři nohy. Mohou sice nastat období, kdy nám jedna z nich vypadne, ale to se dá zvládnout, pokud se po čase zase vrátíme na všechny tři. Dlouhodobě postavit svůj život na dvě, nebo dokonce na jednu nohu zákonitě vede k problémům. Nemůžete stát jen na jedné noze, trojnožka spadne, a spolu s ní vaše životní spokojenost. Muži mají zpravidla tendenci svoji trojnožku postavit výlučně na práci. A ještě o ní tvrdit, že je to jejich koníček. Takže máte rázem místo tří nohou jenom dvě. Nelze. I kdybyste byli mistři světa nebo ředitelé zeměkoule – životní spokojenost vás mine.

No a co se týká onoho kvadrantu, o který se každá ze tří částí trojnožky opírá, tam je nejdůležitějším a základním prvkem tělo. Máme tendenci

přečehovat rozum (muži) a samozřejmě vztahy s emocemi (ženy). Neříkám, že nejsou důležité. Ale základem pro naši životní spokojenost je tělo. Je to velmi jednoduché a přímočaré: pokud nebudete mít zdravé tělo, žádná další věc v životě vám nebude fungovat. Nemůže. To se sice lehce napíše, ale horší je to s dodržováním. Co když se jen tak zkusmo zeptám: **co děláte pro to, abyste měli zdravé tělo?** Abyste měli v pořádku základ, na kterém všechno ostatní stojí? Co pro to děláte každý den? **A kolik hodin denně?** Byl bych moc rád, kdybyste teď chvilku nečetli dál a poctivě si na tyto otázky odpovíděli. Skutečně: co děláte každý den pro to, abyste měli zdravé tělo?

Tím se samozřejmě dostaneme ke zdravému životnímu stylu. Přečetl jsem na toto téma mnoho knih a snad stovky článků a analýz. Už je nebudu číst. Protože základní poučka o tom, jak dosáhnout zdravého těla, je dětsky jednoduchá: střídme jíst, hodně se pohybovat, dostatečně spát a vyhýbat se stresu. Nic víc. Přesto, podívejte se kolem sebe: polovina obyvatel ČR má nadváhu, mají totiž málo respektu a úcty ke svému tělu. To už vám ale podsouvám svoje vidění světa, takže raději nebudu pokračovat. Chtěl jsem jen říct, že pokud bychom hledali obecný model životní spokojenosti, pak ten od Jiřího Šimonka vypadá velmi sympaticky. Čím ovšem svoji trojnožku a příslušné kvadranty naplníte, to už samozřejmě záleží na každém z vás.

■ sečteno a podtrženo

V životě můžete být spokojeni, pokud vám funguje trojnožka: práce, koníček, partnerský vztah.

Každá z těchto tří nohou stojí na kvadrantu: tělo, emoce, rozum, vztahy. Nejdůležitější je tělo. Bez něj dříve nebo později skončíte.

■ lakmusový papírek

To, že se vám daří úspěšně držet stabilitu vaší trojnožky včetně čtyř opěrných kvadrantů, poznáte mimo jiné podle těchto projevů:

- umíte být sami se sebou: „je mi se mnou samotným dobře“
- umíte být sám sebou i s druhými lidmi: „je mi dobře i v přítomnosti druhých“
- umíte řešit problémy: „umím si poradit v různých situacích“

Je to obtížné učení, které nikdy neskončí. Cílem je cesta, po které jdeme. Definice vítěze zní: na místě kde jsem, za podmínek, které mám, udělám maximum toho, co jde. A sám si o tom rozhoduji.

■ **zavřený účet neboli jako by to bylo naposledy**

A nakonec ještě jedna hodně důležitá věc. Je důležité, abychom věci dělali naplno. Všechno a v každém okamžiku. Když pijeme vodu, když si čistíme zuby, když čuráme, když odpočíváme, když se s někým loučíme, když zasouváme židli pod stůl naučeným pohybem, který děláme už deset let, když si obouváte ponožku, když jdete po chodníku. Všechno, jako by to bylo naposledy. Dělejte to tak, jako by se to už nikdy nemělo opakovat. Abyste v každém okamžiku svého života měli **zavřený účet**. Protože nikdy nevíte, jestli to, co děláte, není naposledy. Jestli ještě někdy uvidíte svoji dceru. Jestli ještě někdy budete něco pít. Jestli ještě budete chodit. Jako bychom pořád spoléhali na to, že náš život bude trvat donekonečna. Proto místo vlídné odpovědi odseknou své dceři, zhltne svůj oběd, nezajdu si na procházku, ledaby se rozloučím se svou ženou, a podvědomě si říkám: zítra, později, pak... Ne. Teď to bylo naposled. Protože nikde nemáte garantováno, že nějaké zítra ještě bude. Nabídnou vám ještě jedno rčení starých jogínů: „Počet vdechů a výdechů každého z nás je předem stanoven.“ Nádherná věta. I v tomto okamžiku, když dýcháte, pomalu ale jistě odčerpáváte z vašeho předem stanoveného počtu. Jak se u toho cítíte?

Celou dobu, co píšu tuto kapitolu o sebepoznávání, mám někde vzadu v hlavě posazenou větu: „Krucí to je ale těžké téma.“ Čtu tyto řádky při poslední korektuře, oddýchávám si svůj počet vdechů a výdechů a znovu mi dochází, že sebepoznání je opravdu těžká věc. Ale dělat věci naplno a mít v každém okamžiku zavřený účet, to je to úplně nejtěžší. Držím vám palce. Fakt.

□ **Ještě jeden šuplík s informacemi**

Aby se vám fázemi sebepoznání procházelo dobře, nabízím vám, abyste si v mozku do šuplíku „tři bratři v triku“ přiřadili ještě další zajímavé informace:

■ **chaos v hlavě rozhodně není přirozený**

U běžné psychiky je stav vědomí hodně chaotický: myšlenky volně těkají, představy neustále střídají jedna druhou, všechno silně ovlivňuje naše emoce. Člověk si svého vědomí často vlastně **ani není vědom**. Je na tento stav zvyklý, jiný nezná, a proto ho považuje ze **přirozený**. Jednoduše lze říct, že mnoha lidem se život prostě sám od sebe děje, prostě tak nějak sám od sebe probíhá.

Nerozhodují se, že se ožení, ale „přihodí se jim to“, nerozhodují o tom, jaký budou mít život s partnerem, ale „pokazí se jim to“, nerozhodují o tom, jestli budou žít zdravě, ale „zničehonic onemocní, ani neví jak“, nějak se to prostě všechno stane. Tyto chaotické změní myšlenek ale nejsou přirozené. Proč? Čtěte dál:

- je dobré vědět, že mozek nám umožňuje sahát do databanky minulosti, a na základě toho předpovídat průběh budoucích událostí
- na základě toho si mohu představit svoje cíle a taky následky svého jednání
- proto můžeme říct: není to naše chování, které by usměrňovalo myšlení, ale přesně naopak: myšlení usměrňuje chování

To pak znamená, že:

- pokud chci ovládat své chování, musím nejprve ovládat své myšlení a své představy

A také že

- převládající obsahy mého myšlení navíc určují moje chování. Což je opravdu vynikající a naprosto výstižná věta – i když se tak na první pohled rozhodně netváří 😊.

Zkuste si ji ochutnat ještě jednou, nechejte ji chvíli převalovat na jazyku: převládající obsahy mého myšlení určují způsob mého chování. Co tomu říkáte? Chutná? Mně moc.

■ co tedy všechno mohu

Z toho všeho, co jsme si řekli, platí tyto nadějně a sympatické závěry:

- mohu se rozhodnout myslet tak, jak chci jednat a kým chci být
- mohu se rozhodnout odeslat myšlenky a představy, jejichž realizaci si nepřeji
- mohu myslet na věci, které si přeji
- mohu se rozhodnout přijmout reálný a optimistický pohled sám na sebe
- mohu být k sobě kromě přísné disciplíny také vlídný
- ve svých myšlenkách se mohu obrátit k přítomnému okamžiku, v němž lze položit základy toho, čeho chci dosáhnout

A věřte tomu nebo ne, **mohu se rozhodnout „začít“, „přestat“ nebo „pokračovat“.**

■ **chceme-li něčeho dosáhnout, musíme to jasně vidět**

V každodenní realitě na nás útočí spousta podnětů a informací – někdy jim snadno podlehneme a necháme se odvést z cesty, kterou jsme se vydali. V neděli večer mám předsevzetí, ale v pondělí ráno je pryč. To, co mi pomůže nezapomenout, je moje představa: chci-li něčeho opravdu dosáhnout, musím to jasně vidět. Vytvořím si v hlavě představu a snažím se během dne si ji opakovaně vybavit.

Můžu sám sebe vidět:

- jak sedím spokojeně ve svém novém bytě
- před pyramidami v Egyptě
- na běžkách na pláni zalité sluníčkem
- se spokojeným úsměvem na tváři
- v jakékoli situaci...

Povídejte si sami se sebou, vedte vnitřní monology, zkuste si představit detaily. Znáám člověka, který si ve svém bytě na deset různých míst nalepil větu: „Vítězství nedosahujeme silou, ale vytrvalostí.“ Na zrcadle v koupelně, na ledničce, v šuplíku s ponožkami, nad botníkem... každý den měl tu větu na očích, dokud se mu nevryla do paměti. Tento můj kamarád má strašně rád hokej, ale nápadně často se u něj opakovalo zranění kolena, protože se za každou cenu snažil vyhrát. Chodil příliš agresivně do soubojů a proto si potřeboval vypěstovat nový návyk. Lístečky mu pomohly v tom, že měl svůj cíl stále na očích: „Vítězství nedosahujeme silou, ale vytrvalostí.“

Jiný můj kamarád si zase napsal do počítače: „Vede to, co právě dělám, k cíli, který jsem si stanovil? Ano, nebo ne?“ – objevovala se mu při každém zapnutí. To, že ji opakovaně viděl, mu pomohlo zlomit jeho zlovyk trávit spoustu času tím, že se tak nějak ze setrvačnosti pravidelně a na dlouhé hodiny ztrácel v moři informací při brouzdání po internetu. A také znám ženu, které se při každém zapnutí mobilu objeví na displeji: „Buď sama sebou, a nic tě nepřekvapí“.

Tyto formulky jsou zdánlivé drobnosti. Nebudou za vás dělat zázraky, protože nic se neděje jen tak samo od sebe. Každý z nás si své plány

musí uskutečnit sám. Ale to, že před sebou uvidíte svoji větu, obraz nebo myšlenku, vám může pomoci v tom, abyste svůj cíl udrželi v paměti. Abyste ho nepřestali vidět.

■ **svoje emoce nenajdete nikde jinde na světě, než ve vlastní hlavě**

Všechno je takové, jaké to je. Nebo lépe řečeno – jak se na to rozhodneme dívat. To, co je kolem nás, je totiž realita: ani dobrá, ani špatná, pouze realita. A to, co způsobuje moje trápení, je jenom a pouze můj úhel pohledu, moje myšlenka na ni. Myšlenku ale, pokud chci, můžu změnit.

Představte si chalupu na samotě. Před domem na sluníčku stojí kočárek a v něm poklidně spinká nemluvně. Z lesa se najednou přikrade vyhladovělý vlk, skočí, jedním kousnutím do tepny ho zabije a vzápětí rozsápe. Je ten vlk dobrý, nebo špatný? Anebo: rozvodněná řeka strhává dům. Je dobrá, nebo špatná? Je to dům poctivého chudáka, nebo bezcharakterního boháče? Nesmyslné úvahy. Příroda nemá čas ani důvod klást si podobné otázky. Nemá čas ani důvod být dobrá, či špatná. Je taková, jaká je. Ten, kdo čas má a skutečně připisuje významy tomu, co se děje, je jediné člověk.

Stejně je to s emocemi – nic takového jako emoce v přírodě neexistuje. Ničivá vlna tsunami? Není ničivá – je to jen tsunami. Onu ničivost jsme jí připsali my lidé, protože zabíjela naše blízké nebo ničila naše domy. Ale tsunami nerozlišuje strom v pralese od domu na pobřeží. Je to pouze překážka, která jí stojí v cestě. Vlně tsunami je úplně jedno, jestli dům, který smetla, byl prázdný, nebo v něm spala celá rodina. Vystřelená kulka zabije onoho vlka, který se chystá skočit na nemluvně v kočárku. Uleví se nám: to je dobře! Ale jiný střelec by netrefil a kulka roztrhne lebku právě onomu tříměsíčnímu nemluvněti, které klidně spí v kočárku. Jakkoli to zní drsně – stále je to jen kulka, kus olova, které po určité dráze a v určitém čase letí ke svému cíli. Nic víc. Neudělal můj syn maturitu? Ztratil jsem peněženku? Po dvaceti letech společného života mě opustila moje žena. Je to životní tragédie? Nebo se ke mně po pěti letech vrátila. Je to důvod k radosti? Nebo jsem mohl zdědit obrovskou sumu peněz. To už je lepší?

Ne – všechno jsou to jen události, které se prostě staly. Všechno ostatní jsou naše emoce – významy a vlastnosti, které vystřelené kulce, povodni, dědictví, úspěchu nebo neúspěchu připisujeme v našich hlavách, ale ve skutečnosti neexistují.

Všechny naše postoje jsou **výsledkem našeho rozhodnutí**. O tom, jestli nás něco naštve, nazlobí, rozradostní nebo rozesmutní, **o tom si rozhodujeme každý sám**.

Jakkoli to může být obtížně přijatelná informace, tak je prostě fakt, že všechny emoce vznikají pouze uvnitř naší hlavy na základě dřívějších zkušeností a rozhodnutí. **V ničem**, co za celý svůj život uvidíte kolem sebe, není **ani špetka emoce**. Ty jsou jen produktem našeho mozku. Myslím, že je dobré to vědět.

■ **nebojujte - není ani s kým ani o co**

Mnoho lidí chápe svůj život a svět kolem sebe jako jeden velký, do určité míry zmatený a nikdy nekončící **boj**. Také se podle toho chovají. Hrají „přesilové hry“, což znamená, že chtějí mít za každou cenu navrch, okolí berou jako soupeře, kterého je nutné porazit. Mají potřebu dokazovat, jak jsou chytřejší, rychlejší, bohatší. Obecně je to všechno boj o energii. Vědomý či nevědomý. Nemá smysl bojovat. Není s kým a není o co. To, co dáváte, dostanete dříve nebo později zpátky. V dobrém i ve zlém.

To, co má smysl, je snaha **udělat to nejlepší s tím, co mám a umím**, v místě, na kterém se právě nacházím. Pokud se soustředíte na boj, může vám to nejlepší uniknout.

■ **jak jít sám sobě po krku**

Tento boj vedou někteří lidé nejen s vnějším světem, ale také sami se sebou. A to tím, že se ve své podstatě nemají rádi, což se projevuje podvědomými programy typu:

- nic nemá cenu
- jsem k ničemu
- nic pořádně neumím
- nikdo mě nemá rád
- nic si vlastně nezasloužím

Nebo dost drsné přesvědčení:

- kdyby ostatní opravdu věděli, jaký jsem, neztráceli by se mnou čas

... a mnoha dalšími, často bolestivými variantami, které může mít v hlavě každý z nás. Jde o různá přesvědčení, nevhodné návyky, nebo celé programy, které nám vložili do hlavy naši rodiče a vychovatelé. Mluvíme znovu o životních scénářích a o hrách, které podle těchto scénářů hrajeme sami se sebou. Mají drsný, nicméně výstižný název: „samonaser“. Pokud

vás tento prapodivný termín jen trochu zaujal, dočtete se o něm více ve výborných knihách od Věry Capponi „Sám sobě psychologem“ a Erica Berneho „Jak si lidé hrají“.



❑ Konkrétní návody

Dále vám v této kapitole nabídnu několik konkrétních a užitečných návodů, jak se můžete naučit vyznat sami v sobě – neboli v této části najdete nabídku několika relativně jednoduchých, ale účinných metod sebepoznání.

■ film dnešního dne

(chvilu, kdy si procházím den)

Asi nejméně náročná metoda – přitom ale rychlá a účinná. Jde o to, abych si jednoduše prošel určitý čas, který jsem prožil – nejlépe uplynulý den. Dva dny už jsou zbytečně dlouhá doba a mnoho věcí zapomeneme. Jde o to, že si během dne vyhradím **pravidelný čas** (chvilku), kdy přehlédnu všechny události, které jsem zažil, jako bych je viděl na filmovém plátně. Je to jakýsi rychlofilm v mé hlavě, který může trvat minutu, dvě, pět. Před očima si pěkně popořádku promítnu to, co jsem od rána do večera zažil, co mě potkalo, co jsem řešil, jaký jsem u toho měl pocit, co se mi povedlo, co ne.

Pro tuto metodu mluví to, že je časově nenáročná – stačí opravdu jen ty dvě minuty třeba před spaním. Důležitá je ale pravidelnost, na kterou si moje intuice zvykne a po čase ke mně bude můj rychlofilm přicházet v určenou hodinu sám, bude přesnější a bude mít větší vypovídací hodnotu. Tato metoda způsobí, že si časem budu **více vědom sám sebe**. Při řešení určité situace mi může samovolně naskočit vhodné řešení, budu prostě lépe vědět.

Pravidelností také získám určitou zručnost – budu si schopen svůj rychlofilm večer přehrát s tím, že k jednotlivým obrazům mi budou rychle naskakovat pocity „ano“ – „ne“ podle toho, co a jak jsem dělal.

Je to minimum, co můžete pro svůj seberozvoj udělat. Jsou to dvě minuty denně. Uděláte to?

■ pravidelné úvahy

(chvilé, kdy se sám se sebou radím)

Malinko složitější je metoda, kdy nejde jen o přehrání událostí, ale už o trochu hlubší analýzu, o hledání příčin mého chování. Samozřejmě se vzájemně podporují s metodou první.

Pravidelné úvahy jsou užitečné v tom, že si můžu zhodnotit těžkou situaci **s odstupem**. Může se stát, že právě na základě tohoto odstupu dojdou k nečekanému závěru. Mnoho lidí se totiž dopouští dvou základních chyb:

- nevrací se k tomu, co prožili buď vůbec, nebo jen povrchně (například vyprávěním někomu druhému s tím, že v podstatě vyžadují ujištění, že oni jsou v pořádku a chyba je v těch druhých, kteří se chovali špatně, nevhodně...)
- přeceňují nebo absolutizují svoje závěry bezprostředně pod vlivem události nebo určité situace, kdy byli podstatným způsobem ovlivněni emocemi

Při pravidelných úvahách si znovu můžu přehrát určitou situaci a povídám si sám se sebou: co jsem cítil, co jsem si myslel, co se mi líbilo, co ne, mohl jsem postupovat jinak, šlo to vůbec? Hodně důležité je, abych byl ve svých úvahách **poctivý sám k sobě**.

Úvahu končím otázkou:

- Co nového jsem se dozvěděl o sobě nebo o světě kolem sebe?
- Co nového jsem se měl naučit?

Odpovím si a případ uzavřu – dám celé události nebo zkušenosti krátké jméno a opravdu si můžu představovat, že zavírám konzervu a lepím na ni nálepku se jménem. Tím si zajistím, aby se mi událost už více nevracela.

■ sebezpozorování: jsem u sebe

(moje já je vždycky se mnou)

Sebezpozorování je poměrně těžká, ale velmi účinná metoda sebezpoznání. Díky ní můžete okamžitě a hned na místě – v přímém přenosu – skutečně měnit své chování. Je to práce s **tím okamžikem**.

Navazuje na první dvě metody – když totiž začnu mluvit sám se sebou, jako by došlo k oživení, jako by moje duše byla šťastná, že ji konečně беру vážně.

Věci se mi přestávají dít a začínám mít více pocit, že jsem teď a tady. Že jsem sám se sebou, u sebe. Jsem prostě schopen vnímat sám sebe, jako bych se na sebe díval odněkud shora (jako bych si stál sám sobě na hlavě nebo jako bych byl svůj anděl strážný ☺). Posiluje se tak moje schopnost „být u sebe a při tom“. V některých situacích se prostě sleduji, pozoruji a opatruji, abych si pak sám se sebou o tom mohl večer povypprávět. A postupně se mi začne dařit zasahovat do svého chování podle rad mého vnitřního hlasu. Nemusím si pak po skončení vyčítat, že jsem něco neudělal jinak, protože jsem to prostě udělal už tehdy, kdy to bylo potřeba, v tom konkrétním okamžiku.

Večer si můžu znovu celou situaci zrekapitulovat s tím, že už pomalinku měním své chování a opravdu **zvolna nabývám vědomí sebe sama**.

■ názory jiných

(povídám si s lidmi kolem sebe)

Názory druhých lidí jako jedna z metod sebepoznávání mohou být stejně tak **dobrou** jako **nebezpečnou** metodou. Vždycky zůstane otázkou, jakým způsobem a do jaké míry se mohu spolehnout na názory jiných lidí. Jsou skupiny lidí, kteří jsou nekonečně dlouhé hodiny někoho probírají nebo rozebírají situace a vypovídací hodnota těchto debat je nula. A jsou lidé, kteří vysloví jedinou větu, která s vámi půjde celý život.

Jde o to, abych si dokázal promluvit s lidmi, které uznávám, a abych věděl, jaký je jejich názor na to, co dělám a jak se chovám. Jaké jsou mé přednosti? A jaké mám slabiny? Jakou dělám nejčastěji chybu? Říká se, že na své dobré vlastnosti bych se měl ptát svých nepřátel a na svoje špatné svých přátel. Dává to smysl ☺.

Faktem prostě zůstává, že se po většinu dne pohybujeme mezi jinými lidmi. Měli bychom proto být **přiměřeně citliví** na to, co si o nás myslí. Můžeme také o jejich názorech přemýšlet. Nicméně ten, kdo nakonec rozhoduje o tom, jak se budu chovat, jsem vždycky já sám. Nikdo jiný. Doporučuji názory jiných nepřeceňovat. Tlaky typu „hodí se, mělo by se, sluší se...“ mohou být drtivé.

A mnoho lidí opravdu zbytečně usiluje o to, aby je ostatní vždy a za každých okolností měli rádi. Je to kombinace nezralosti a nereálnosti. Neexistuje na světě člověk, kterého by měli všichni rádi a který by absolutně všem vyhovoval. Jde jen o to, aby těch lidí, kteří nás mají rádi, bylo více než těch, se kterými si nerozumíme.

■ **deník: opravdový pohádkový poklad**

(píšu si sám pro sebe)

Absolutně nejlepší metoda. „To si mám jako psát deník?“ ptá se mě na seminářích většina lidí buď pobaveně, nebo znechuceně, nebo aspoň nedůvěřivě. Ano pište! Je to totiž **nejužitečnější a nejdůležitější zdroj sebepoznání**. Opravdový poklad. Katapult do jiného světa! Většinou ale lidé mají problémy s psaním deníku, protože psát svoje myšlenky se jim jednoduše nechce – je to pomalé, potřebujete hodně času a energie. Pro někoho až ubíjející. Víme o tom ☺, ale to si prostě každý musí odsedět, to se nedá nic dělat. Je to tak trochu začarovaný kruh: k psaní deníku potřebujeme vůli a sebedisciplínu, které chceme často získat právě sebevýchovou:

Potřebuji získat větší disciplínu a k tomu, ale abych ji vybudoval, potřebuji větší disciplínu ☺.

Další častou otázkou, kterou často slýchávám, je: „Jak to mám psát a co si mám vlastně psát?“ Pište cokoli a jakkoli vám to bude vyhovovat. Pište to, co považujete za důležité – co se vám stalo, co jste u toho cítili, co jste si mysleli, co byste rádi změnili a proč? Deník je místo pro vaše sny, plány, starosti, prohry, úvahy, radosti, zklamání, úplně všední, každodenní poznámky. Další otázka: „Jak často?“ Tak, jak vám to vyhovuje. Můžete obden, jednou za týden, jednou za dva měsíce. Podle toho, jak vám napoví vnitřní hlas. Jen nedoporučuji mezi jednotlivými zápisy pauzu delší než 3-4 měsíce.

Klíčová věc: bezpečnost – deník je váš a nikdo se k němu nesmí dostat. Nejlepší je soubor v počítači chráněný heslem.

V čem je deník opravdu dobrý:

1) výsostné území

Může to být místo, kde budete jen sami se sebou. A také opravdu sami sebou – bez potřeby se hlídat, bez nutnosti se obávat, jaké reakce vzbudí to, co řeknete, nebo to, co si myslíte. Je to vaše výsostné území, kde si budete mít možnost v klidu sami se sebou popovídat, schovat se, odpočinout si bez ohledu na ostatní. Je to váš svět.

2) mapa života

Deník je tím nejlepším místem, kde si můžeme zachytit, napsat nebo nakreslit svoji mapu života, tak jak jsme o ní mluvili na začátku kapitoly. Kdo jsem? Kam chci dojít? Co je pro mě důležité? Jaké jsou mé zkušenosti? Mapa je výborná pro základní orientaci v našem životě. Sluší jí, když je součástí deníku. Můžeme z ní vycházet a zase se k ní vracet.

3) pohled zpátky

Deník nám dává možnost podívat se zpátky do našich zápisů – jak to bylo před měsícem, před rokem, před deseti roky. Nikdo není schopen si přesně vybavit to, co se mu dělo před několika lety, tak dobře, jako když to má napsáno. Žijeme rychle a zapomínáme. V tomto směru je deník naprosto neskutečný zdroj. Poklad. Při pročítání toho, co bylo, prožijeme a pochopíme spoustu užitečných věcí o sobě i o světě kolem sebe.

Pohled zpět nám dá také nesmírně cennou **možnost porovnat**, o co jsme usilovali, co jsme se chtěli naučit, čeho jsme chtěli dosáhnout před rokem nebo třeba před patnácti lety. Máme zpravidla tendenci zapomínat své úspěchy a neuvědomovat si svůj vývoj. Deník nám v tomto směru pomůže. Stačí si přečíst, co pro nás bylo důležité před rokem, a co je to teď. Už jen ta možnost porovnat „kdysi a teď“ mnohdy stačí k tomu, abychom se rozhodli věci opravdu změnit. Nebo abychom si jich začali vážit. Kdo si píše deník, ví o čem mluvím. Kdo ne, neuvěří.

4) ten okamžik

Už jsme o tom mluvili: vztah se samovolně nepokazí, na dané slovo se jen tak samo od sebe nezapomene, ani nadbytečná kila se zničehonic sama nepřiberou. K drtivé většině věcí se v svém životě sami rozhodujeme. Neříkám, že absolutně ke všemu, ale toho, o čem si každý z nás rozhodujeme, je podstatně víc než toho, co k nám přijde opravdu osudově nebo nevyhnutelně. A navíc i v osudové události nám vždycky zbývá ještě jedna možnost: můžeme rozhodnout, jak se k ní postavíme. U všeho dříve nebo později prostě přijde chvíle, kdy se můžeme rozhodnout, nebo dokonce opakovaně rozhodnout. Přijde **ten okamžik**. I v tomto ohledu je deník vynikajícím nástrojem, protože nám ho pomůže zachytit. Respektive ty okamžiky. Protože o tom, jak náš život bude vypadat, rozhodujeme během desítek běžných a každodenních situací, které k nám přicházejí.

Ve svém deníku mám kromě jiného zapsány i svoje největší neúspěchy. A u každého jsem si odpověděl na dvě otázky:

„Na co jsem musel zapomenout, aby se mi ten neúspěch mohl stát?“
„Ve kterém klíčovém okamžiku jsem se k tomu rozhodl?“

5) ulevilo se mi

Každá situace v nás vyvolá nějakou emocionální odezvu. Navíc je dost věcí, které nechceme nebo prostě neumíme nikomu říct. To, že se z toho doslova vypíšu, mi pomůže, abych se zbavil vnitřního napětí – uleví se mi. A často hned v okamžiku, kdy to „řeknu“ svému deníku. Do deníku si můžu napsat absolutně všechno, co chci – nemusím se na nikoho ohlížet, můžu nechat spát svého vnitřního cenzora stejně jako příkazy z mého okolí, co bych si měl, nebo naopak neměl myslet. Na papír můžu dát své sny a přání, o kterých nikdo neví. To platí i pro strach a obavy. Jen znovu – musím si zajistit jeho bezpečnost, aby se nikdo bez mého vědomí a souhlasu k deníku nedostal.

6) kruh

Často se stává, že se v myšlenkách vracíme pořád k jednomu a témuž tématu. Dny, týdny, měsíce – stále se motáme dokola, řešíme jedno téma a stále můžeme opakovat stejné chyby – a to jen proto, že si některé základní body prostě a jednoduše neuvědomíme. **Chybí nám nadhled a odstup, a nevíme o tom.** Motání v kruhu nám navíc bere spoustu energie. To jsou ta rána, kdy se probudíme, a jen procitneme, už se nám nic nechce a straší nás představa začínajícího dne. Deník únavnému motání v kruhu zamezí!

7) zapomněnka

Jako bychom se postupně ztráceli sami sobě, protože zapomínáme, co jsme si slíbili, co jsme chtěli, o čem jsme snili. Čas se také postará o to, že zapomeneme na důležitá období a zkušenosti, které nás často podstatným způsobem utvářely. Jeden den něco prožijeme, a druhý den to další události prostě překryjí. Možná, že je **nezapomeneme, jako si opravdu neuvědomíme, co jsme prožili.** Jako bychom jen povrchně přijímali to, co nám běh života dal, a zase to bez zaváhání lehkomyšlně odhazovali. Jako bychom si mysleli, že budeme žít donekonečna.

Každodenní zkušenost umí ubíjet – přestaneme si vážit toho, že nás nebolí zuby, že nemáme leukémii, že na nás nikdo nestřílí, že nám z kohoutku teče teplá voda, že máme vedle sebe partnera, který nás má rád. Zapomenout se dá na cokoli. NA COKOLI.

Díky deníku se vysoce zvýší pravděpodobnost, že ve svém životě nebudete mítet „ten okamžik“. A že ve vás bude narůstat pocit „jsem u sebe“. Vaše minulé rozhodnutí jsou vašimi nejlepšími rádci. Deník vám je pomůže uchovat.

❑ Klíčové otázky pro deník i pro život

V deníku by neměly chybět odpovědi na klíčové otázky vašeho života. Víte, které to jsou? A znáte odpovědi? A nebo – víte o nich vůbec? Jsou to otázky posouvající – tím myslím, že vás mohou v dobrém slova smyslu posunout na vaší cestě životem. Máte chvilku pro sebe? Tak tři, čtyři hodiny? Nabídnou vám velký trs medových otázek. Zkuste si na ně odpovědět. Možná se dozvíte něco zajímavého. A nebo to také můžete odložit. Můžete se rozhodnout nemít chuť nebo čas. Záleží jen na vás.

Tak se pohodlně usadte, nadechněte a zkuste si odpovědět (samozřejmě, že písemně ☺) na tyto otázky:

■ moje dědictví - dary a zátěže

- Jaké jsem dostal od přírody (svých rodičů) dary?
- Jaké jsem dostal od přírody (svých rodičů) zátěže?
- V čem jsem silný – co mi pomáhá a co mě posilňuje? O co se můžu opřít? (vlastnosti, přesvědčení, vidění světa, pozitivní scénáře).
- Co jsou moje slabiny – co mě brzdí, zatěžuje, oslabuje? (vlastnosti, přesvědčení, vidění světa, negativní scénáře).

■ sebeřízení

- Jaké je moje hospodaření s časem?
- Umím držet slovo? Umím dodržet to, co jsem slíbil – ať už sobě, nebo druhým?
- Daří se mi plnit to, co jsem si předsevzal?
- Žiju klidně a vyrovnaně? Nebo ve spěchu a pod tlakem?
- Jaký byl pro mě loňský rok? Uměl bych jej pojmenovat čtyřmi, pěti větami?
- Jaký bude tento rok? Jaká mám přání? Co pro to udělám tento týden? Co dneska?
- Jaká jsou klíčová rozhodnutí, která jsem udělal ve svém životě? Kdy jsem se vlastně začal rozhodovat? Kolik mi bylo let?
- Rozhoduji se, nebo se mi věci spíše dějí jakoby samy od sebe?

■ **moje sny a plány**

- Co je to, o čem sním a co si opravdu přeju? Co je můj životní sen?
- Co jsem ochoten a schopen pro něj udělat?
- Která moje vlastnost mi k tomu může pomoci?
- Která moje vlastnost mi to bude ztěžovat?
- Co všechno bych se chtěl naučit – co chci umět?
- Co bych chtěl, kdybych mohl opravdu všechno?
- Co bych chtěl vrátit zpátky, kdyby to šlo?
- Co bych si přál prožít znovu, protože to bylo krásné?

■ **můj prostor**

- Kdo jsem? Kým se cítím být?
- Co je pro mě důležité – které hodnoty uznávám?
- Umím odmítnout? Umím říct „ne“?
- Kde jsou mé hranice – co ještě chci a co už nechci?
- Co už jsem se během svého života naučil? Z čeho mám největší radost?
- Čeho si sám na sobě nejvíce vážím?
- Co mě na mně samotném nejvíce mrzí?
- Umím být k sobě vlídný? Umím se pochválit?
- Kdy jsem byl opravdu šťastný? Co k tomu vedlo? Jak jsem to udělal?
- Kdy mi bylo nejhůř? Co k tomu vedlo? Jak jsem to udělal?
- Které jsou „moje“ filmy? Proč? Co se mi na nich líbí?
- Které jsou „moje“ knihy? Proč? Co se mi na nich líbí?
- Moje oblíbená barva je...
- Moje nejmilejší místo je...
- Z čeho mám největší radost?
- Co mě nejvíce trápí?
- Jaké bych chtěl mít vlastnosti? Jaký bych si přál být?

■ **moje tělo**

- Co dělám pro to, abych měl zdravé tělo? Dělám to pravidelně?
- Co dělám pro to, abych neměl zdravé tělo? Dělám to pravidelně?
- Kterou část těla mám nejraději a proč?
- Kterou nemám rád a proč?
- Umím naslouchat svému tělu?
- Poslouchám bolestivé signály svého těla?
- Umím si odpočinout?
- Mluvím se svým tělem? Umím ho pochválit? Umím mu poděkovat?

- **moje myšlenky**
 - Na co nejvíce myslím? Proč?
 - Na koho? Proč?
 - Umím si navodit pozitivní představu o sobě samém?
 - Umím změnit svoje stereotypy v myšlení?
 - Umím „přestat“ a „začít“?

- **moji lidé**
 - Kdo jsou „moji lidé“? Proč patří ke mně? Co se mi na nich líbí? Vědí, čeho si na nich vážím? Jak poznají, že je rád vidím? Co jsem se od nich naučil?
 - Co se mohli oni naučit ode mne?
 - Kdo je mi úplně nejbližší? A proč?
 - Jak prokazují druhým lidem svůj respekt?
 - S kým vedu rozhovory? (bez ohledu na to, jestli je živý, nebo ne)
 - Kdo mi nejvíce ublížil? A v čem?
 - Koho je mi opravdu líto? Proč?
 - Komu nemohu odpustit? Proč?
 - Komu jsem ublížil já sám?
 - Jak to, co umím, může pomoci jiným lidem?
 - Pomohl jsem opravdu někdy někomu?
 - Ublížil jsem opravdu někomu?

- **moje místo**
 - Kde se cítím dobře a bezpečně, kde jsem nejraději?
 - Které místo mám nejraději v přírodě?

- **moje úspěchy a prohry**
 - Jaké jsou mé největší úspěchy? Jak jsem se při nich choval?
 - Jak se mi to podařilo? Co bylo klíčové pro to, abych toho dosáhl? O co jsem se mohl opřít?
 - Jaká je moje největší prohra? Jak se mi to „podařilo“? Co bylo klíčové pro to, aby k tomu došlo? Na co jsem musel zapomenout? Jak jsem se při tom choval?
 - Aktuální problém – co mě nejvíce trápí teď a chci, aby bylo jinak?
 - Co si nejvíce přeji? Čeho bych chtěl dosáhnout?

- **moje limity**
 - Co nechci, aby se mi stalo? Čeho se nejvíce bojím?
 - Jaké mám zásady?
 - Umím držet slovo?
 - Co znamená někomu ublížit?
 - Je něco, co už nemohu odpustit?
 - Je něco, bez čeho opravdu nemohu žít?
 - Co jsou moje povinnosti (co každý den musím, aniž bych to mohl ovlivnit)?
 - Co neumím?

- **pohled zpátky**
 - Jak chci, abych mohl ve svých šedesáti, sedmdesáti letech rekapitulovat?
 - Jak bude vypadat můj pohled zpět?

To je otázek jak máku, že? Já vím. Některé otázky jsou hodně těžké, jiné jsou zdánlivě jednoduché. Můžete si vybrat, můžete si odpovědět na všechny. Může to trvat hodinu, nebo několik týdnů. A nebo celý život. Nejlepší živnou půdou pro kladení těchto otázek a odpovědí je deník.

Mám pro vás ale ještě jednu otázku:

- **klíč – aneb otázka všech otázek**
 - Umím se dívat na svět poctivě?

Tím myslím, jestli jste si našli svého marťánka? Jestli umíte poslouchat svůj vnitřní hlas? Tato otázka je opravdový základ. U ní všechno začíná a končí. Pokud se vám podaří dívat se na svět marťansky, poctivě, pokud začnete rozvíjet svoje rozhovory se svým vnitřním hlasem, budete na cestě. Až svého marťana najdete, zřejmě ho bude potřeba trochu očistit od nánosů, špíny a špatných návyků. Jsou to pavučiny, kterými ho omotali nejprve vaši rodiče a pak jste v tom pokračovali vy sami. Musíte zjistit, co je opravdu vaše, a co jejich. Je potřeba, abyste se zamysleli a pak rozhodli, co z toho přijmete, a co ne.

Jak to uděláte? Můžete začít tím, že si u každé odpovědi na výše uvedené otázky položíte ještě jednu: Je to moje, nebo jejich?

Až se vám to podaří pojmenovat, můžete začít s rozhodováním, co si ponecháte, a co odhodíte. Dá to práci, ale půjde to.

❑ Ještě než skončíme...

Na závěr vám nabízím ještě několik poznámek a námětů, které vám mohou pomoci při sebepoznávání.

■ Relaxace

Jedním z dost nepříjemných problémů dnešního světa je uspěchanost, záplava informací a stres. Málokomu se podaří tomuto tlaku odolávat. Ale schopnost na chvíli se zastavit, vypnout, vyskočit z osobního stereotypu je **prvním předpokladem** pro sebepoznání a seberozvoj. Je důležité, abychom se uměli zastavit, zklidnit, abychom uměli být sami se sebou, abychom dokázali odpočívat. Abychom vůbec měli šanci navázat dialog s naším vnitřním já, se svou duší. Proto se doporučuje relaxace.

Zkusme tu úplně nejjednodušší metodu, jak se relaxuje:

- Zvolte si dobu, kdy jste zcela sami v místnosti nebo ve volné přírodě.
- Netrápí vás ani hlad ani žízeň, ani velká únava.
- Položte se, nebo se pohodlně opřete, zavřete oči a vychutnejte si pocit klidu, který vás obklopuje a který vás zaplavuje i uvnitř.
- Nic nemusíte. Všechno, co je důležité, se děje jen v tomto okamžiku, odpočíváte a zasloužíte si to.
- Jste součástí pohody, klidu a harmonie. Tento okamžik je pro vás, ve vás a jste jím prostoupeni.
- Poznejte a vychutnejte si ho.
- Pokud si budete přát, pomalinku otevřete oči a nenásilně se můžete opět vpravit do svého životního rytmu.

Pro mnoho lidí bývá obtížná i tato jednoduchá forma relaxace. Žádné obavy, nemusí to jít hned, ale můžete se k ní dostat postupně – přirozeným způsobem přes obyčejné činnosti. Dlouhá procházka v lese je relaxace. Pozorování mraků, pití dobrého čaje, polehávání na teplé dece při svíčkách, teplá koupel s příjemnou vůní, jízda na kole, plavání – to všechno může být relaxace. Znáám člověka, pro kterého je nejlepší relaxací, když se dívá na svého spícího psa – jak klidně leží a oddychuje. Tráví tím pohledem deset, patnáct minut denně. Každý z nás má svou příjemnou činnost, stačí ji jen najít...

■ problém

Dalším problémem je to, že nás trápí problémy ☹. Mnohdy nevíme, jak z nich ven, a tak se nám zdají být neřešitelné. Dívat se na problémy můžeme

ale různým způsobem, já vám nabízím metodu, kterou mám od psychologa Jana Svobody:

- Pokud mám problém a ten se mi jeví jako neřešitelná situace, není to vůbec v jeho neřešitelnosti.
- Jde spíše o naši obavu udělat něco jinak, něco změnit, něco obětovat, jít do rizika neúspěchu.
- Je až s podivem, nakolik dokážeme ulpívat na věcech a doslova šílet beznadějí.
- A přitom se stačí stáhnout někam do ústraní, na chvíli odložit emoce, které v takovém stavu bývají rozbouřené a nejsou pak dobrým rádcem, a zamyslet se.
- Pravdivě si odpovědět na pár základních otázek.
- Jak se věci skutečně mají? Jak to vlastně všechno doopravdy je? Věci popisujeme tak, jako bychom je vysvětlovali osmiletému dítěti, po němž chceme, aby nás pochopilo.
- Co tam dělám já?
- Co mohu pro danou věc udělat? Co mě napadá? Můžu vůbec něco?
- Dále, o co přijdu v tom či onom řešení?
- Pak se mohu svobodně rozhodnout o tom, co chci a co reálně mohu chtít. S plným vědomím toho, co mohu reálně získat, a co mohu reálně ztratit.

■ odpuštění

Další zátěží na cestě sebezrovoje je neschopnost odpustit těm, kteří nám v našem životě ublížili. Někteří lidé se doslova sžírají smutkem, jsou plni pocitu křivdy a ublížení. Samozřejmě, že nakonec tak ubližují jen sami sobě a svému zdraví. Máme tendenci vyčítat lidem věci, které se staly a které nám ublížily. Vracíme se k nim. Zdá se nám, že se s nimi nedokážeme vyrovnat. Bolí to, cítíme se podvedeni, zraněni. Zdá se nám, že na to máme právo. Ublížilo nám to! Staré křivdy jsou **bolestivá místa plná negativní energie** a mnohdy je složité se s nimi vyrovnat. Bohužel ale platí, že pokud se s nimi nevyrovnáme, budou na sebe navazovat další energie a mohou nám ubližovat. Lepší je odpustit.

Zkuste se jen tak letem světem podívat na následující techniku odpuštění. Pokud se vám bude líbit, můžete si ji v klidu ještě dneska vyzkoušet.

Představte si, že sedíte v hledišti krásného divadla, jste v něm sami, všude je příjemné přití, jen na jevišti je vidět kužel světla.

Diváte se tím směrem a máte ve své duši klid, usmíváte se.

Najednou zaslechnete kroky, které přicházejí zezadu, odněkud z chodby, která vede k šatnám. Ty kroky se sice váhavě, ale přece jen postupně přibližují k hledišti. Patří člověku, který vám v minulosti hodně ublížil. To, co vám udělal, vás už dlouhou dobu trápí. Zkuste si představit toho člověka, jak pomalu, váhavě a nejistě vstupuje právě do toho kuželu světla a vy mu vidíte zřetelně do tváře. A nyní si zkuste představit, že ten člověk se vás ptá očima a vy mu svými očima odpovíte ano.

Ten člověk začne dělat něco, z čeho má velkou radost, směje se, oči mu září, je šťastný. Vy mu to přejete a usmějete se na něj. Potom ho necháte odejít, jeho kroky doznívají, ale vy víte, že má pořád radost. Zůstaňte ještě malou chvíli sedět v tom krásném divadle, a až se vám bude chtít, pomalu se zvedněte a odejděte. Můžete kdykoli přijít znovu.

■ nedám!

„Co se Vám stalo?“, zeptala se mě jedna psycholožka, kterou jsem si pozval před lety do školy na přednášku.

Dělal jsem, že nevím, o čem mluvím: „Myslím, že nic.“

„Ale ano, úplně se vám změnil výraz v obličej.“

„Ale...“, váhal jsem, „ten člověk, kterého jsme potkali dole na schodech, škoda mluvit...“

„Proč?“ zeptala se.

„No, myslím, že jsem nepotkal nikoho, kdo je opravdu tak zlý jako on...“

„A proč si ho k sobě tak pouštíte? Proč ho necháte, aby vám bral energii?“

„Jak necháte? No potkávám ho přece každý den a vidím, co dělá!“

„No právě proto. Proč dovolíte, aby s vámi takhle cvičil?“

Nerozuměl jsem: „Jak, proč dovolím? To on je přece takový...“

„To je sice pravda, ale o tom, jestli si jej k sobě pustíte, nebo ne, rozhodujete vy sám.“

Trochu jsem se zlobil: „A co s tím jako můžu dělat?“

„To je jednoduché“, odpověděla. To si prostě dáte ruce takhle (jednu ruku dala v pěst, druhou dlaní ji objala a nahoře zkřížila palce) a řeknete si:

„**Nedám!**“ A prostě nedáte.

A mateřsky dodala: „A nenechávejte lidi, aby s vámi manipulovali.“

Nedejte svoji energii. A nedopusťte, aby s vámi hloupí lidé manipulovali.



□ Shrnutí:

- ✓ Poznání sebe sama je symbolicky řečeno základovou deskou pro dům našeho života. Pokud chci rozumět druhým lidem, je potřeba, abych nejprve rozuměl sám sobě. Možná ještě jinak – druhým lidem mohu rozumět jen do té míry, do jaké rozumím sám sobě.
- ✓ Silný strach z odmítnutí je pozůstatek našeho vývoje, kdy jsme žili v tlupách a kdy pro naše žití či nežití bylo klíčové to, jak dokážeme přežít mezi ostatními.
- ✓ Někteří lidé život nežijí, ale ve špatném slova smyslu se jim „děje“.
- ✓ Základní otázky jsou:
 - Co nového jsem se dozvěděl o sobě nebo o světě kolem sebe?
 - K čemu potřebuji, aby se mi právě toto dělo?
 - Co se z toho, co se mi stalo, mohu naučit?
 - Jakou zprávu se mi vesmír snaží poslat?
- ✓ Při sebepoznávání budete procházet několika fázemi. Je snadné uvíznout, je těžké jít dál. Budou na vás útočit tři nepřátelé: strach, odkládání a obelhávání sebe sama.
- ✓ Chaos v našich hlavách rozhodně není přirozený, naopak
 - mohu se rozhodnout přestat nebo začít
 - mohu se rozhodnout myslet tak, jak chci jednat
 - mohu se rozhodnout odeslat myšlenky a představy, jejichž realizaci si nepřeji.
- ✓ Já jsem tím, kdo si rozhoduje o svých postojích a o tom, co cítí.
- ✓ Emoce existují pouze v naší hlavě. Jsou produktem našeho mozku.
- ✓ Existují konkrétní návody a metody sebepoznání. Jednou z nejcennějších je metoda psaní deníku.
- ✓ To všechno, co jsem se vám sáhodlouze snažil vysvětlit v celé kapitole o sebepoznání, by se také dalo napsat takto:
 - zastav se
 - otevři se
 - zeptej se
 - čekej, odpovědi přijdou
 - začni

- vydrž a nezapomeň
 - kromě přísné disciplíny k sobě buď vlídný
 - všechny cenné věci se dějí každodenním nepozorovatelným růstem
 - naslouchej své intuici – objev svého marťana a nauč se jeho pohledu na svět
- ✓ Ta pravá marťanština je, když se vám podaří v jediném okamžiku spojit tři principy:
- vím o sobě
 - jsem teď a tady
 - jsem poctivý

... pak se můžu rozhodnout, že udělám maximum toho, co můžu, na místě, kde jsem, a s tím, co mám k dispozici.

Tak, a to je všechno. Tak vypadají tři bratři v triku. Upřímně vám přeji, abyste je opravdu našli.

■ **projedte se na kole ☺**

Tak co říkáte na druhou kapitolu? Může být pro vás v něčem užitečná? Nebyl to ztracený čas? Použijete něco z informací o sebepoznání pro svůj život? Co konkrétně? Zkuste si o tom popřemýšlet. A pak si to i zapsat ☺. Aby vám to dobře šlo, uděláte nejlíp, když se zase půjdete na hodinku na dvě projít. Nebo se projedte na kole. Čerstvý vzduch a trošku námahy vám udělá dobře. Načerpáte energii a to je vždycky fajn – navíc ji tentokrát budete potřebovat. Před vámi je totiž třetí kapitola, a ta je z celé knížky ta nejtěžší a nejdůležitější – bude totiž o malých dětech. Ale teď už běžte ven na vzduch. Čekejte záplavu myšlenek a nápadů. Váš samočisticí mechanismus vám bude chtít určitě něco říct...

■ **Místo pro vaše poznámky:**



*„Představte si prosím, že jste malé, roztomilé nemluvně,
které se uprostřed hluboké a temné noci probudilo.
Začínáte si hrát s ručičkami a zároveň čekáte.
Představte si prosím, že každé nemluvně,
když je vzhůru, tak čeká.
Čeká, že k němu přijde jeho člověk.
Člověk, jehož rytmem a vůní je prostoupeno.
A teď si prosím představte, že nikdo nepřichází...“*

Zdeněk Rieger, přední český terapeut



Vychovejte si doma medvídku Pú

3. kapitola

Tuto kapitolu jsem napsal proto, abych dospělým lidem otevřel dveře do vnitřního světa malých dětí. Aby se dozvěděli, co malé děti cítí, jak přemýšlejí, čeho se bojí, ale hlavně, co nejvíce potřebují. První šest let je tím nejdůležitější obdobím v našem životě. Je to křehký a něžný svět a děti jsou v něm zranitelné. Proto bych si přál, abychom k nim byli citlivější a vnímavější. Podle mých zkušeností toho my dospělí víme o dětech zoufale málo, „akorát tak starou belu“, říkala vždycky moje babička, když jsem na ni něco zkoušel. Nevědomost je důvodem, proč své děti na jejich cestě mineme. Ale kdyby jen to. Jako rodiče svým dětem často zbytečně ubližujeme, nebo je dokonce nevratně poškozujeme na celý život.

❑ Nejprve 24 naléhavých vět

Nikdy v životě už nejsme tak mimořádně citliví, otevření a vnímaví jako právě ve věku do šesti let. Nikdy v životě už také nebudeme tak křehcí a nebudeme potřebovat tolik něhy. Základní potřebou malých dětí je totiž **pocit bezpečí a lásky**. To znamená, že ze všeho nejvíce se dítě potřebuje cítit v bezpečí a milováno svými lidmi. Tím opravdu základním zdrojem pocitu bezpečí a lásky je **důvěrný vztah**. Jeho pravzorem je vazba mezi **mámou a dítětem**. Máma buduje základní „mosty důvěry“ – nejprve mezi sebou a dítětem, na jeho základech si pak dítě hledá vztah samo k sobě. Máma tedy doslova učí svoje dítě jak má vidět samo sebe. A je strašně důležité, jak se jí to podaří, protože hned potom se provázaně učíme vztahu k ostatním lidem a nakonec i ke světu. Za tím vším stojí máma. Máma. To je základní kámen. Diamant. V přírodě nenajdete žádnou podobnou vazbu ani nic obdobného, protože máma je prostě nenahraditelná. A od mámy malé dítě buď získá základní pocit důvěry v sebe a svět kolem sebe nebo naopak bolestný pocit viny a pochybností. Oba ty pocity jsou tak silné, že si je zpravidla s sebou neseme celý život.

Malé dítě je také bezmocné a to znamená, že nemůže odejít od rodiny, která ho vychovává, i kdyby velmi trpělo. V protikladu k tomu jsou tátové a mámy ve výchově téměř neomezenými pány a vládci. Jsou silní v tom smyslu, že to, co si přejí, se s velkou pravděpodobností také stane. A to nejdůležitější: do šesti let věku dítěte se utváří až 85% osobnosti člověka. Často se mi zdá, že rodiče o obsahu předchozích vět nemají ani tušení. Takže to, co malým dětem nejvíce ubližuje, je vlastně naše nevědomost.

❑ Mít rád – stejná dřina jako algoritmy nebo anglická slovíčka

Málokdo si uvědomuje prostý fakt: naše city se vyvíjejí podobně jako rozum. Jinými slovy, že naše emoční inteligence potřebuje mít ke svému vývoji určité podmínky stejně jako ta rozumová. A také to znamená, že na rozvoji své emoční inteligence musíme celý život vědomě pracovat: doslova se jí musíme naučit.

Ale zatímco tu rozumovou dlouhodobě rozvíjíme třeba tím, že chodíme povinně devět, třináct, a někdo dokonce osmnáct let do školy, k emoční se chováme dost macešsky. Přistupujeme na jakousi podivnou hru, kdy se

tváříme, že k vývoji lidských emocí dochází tak nějak samo od sebe, a že vlastně ani není potřeba, abychom se jim nějak zvlášť věnovali. Ten trend, kdy přeceňujeme rozum a jsme opojeni jeho nekonečnými možnostmi, má své historické kořeny – začal v 18. století ve Francii. Od té doby se nám skutečně podařilo díky rozumu dosáhnout fantastického vývoje a pokroku. Ale navzdory všem vymoženostem moderního života to vůbec nevypadá, že by byl člověk o něco šťastnější. Spíše naopak. A tak zatímco se dříve předpokládalo, že lidé jsou rozumní a jen občas podlehnou svým emocím, tak dnes se pomalinku dopracováváme k opačnému závěru: že jsme nesmírně citlivé bytosti, kterým se jen občas díky rozumu podaří zvládnout svoje emoce.

Pro nás z toho všeho plyne jedna klíčová věc: aby se dítě mohlo zdravě vyvíjet, **musí** do určité doby získat **dostatek vhodných** podnětů. A to jak rozumových, tak emocionálních. A pokud je nedostane, může to jeho duši **těžce a nevratně poškodit**. Co jsou vhodné podněty a jak vypadá jejich dostatek? Čtěte dál.

■ **vlčí děti**

S emocemi je to opravdu stejné jako s rozumem. Pokud například dítě z nějakých důvodů nebude mít možnost do svých deseti let mluvit s jinými lidmi, pak se to bude později učit jen velmi obtížně a stejně už nikdy nebude mluvit tak dobře jako děti, které tu šanci měly. Pokud se vůbec mluvit naučí. Tomu rozumí každý: no to je přece jasné, to se stalo třeba u vlčích dětí, které našli v džungli až po šesti letech a ony už nikdy nemluvily jako ostatní děti. Nikdo neočekává, že by tomu mělo být jinak, byly přece v džungli, neměly možnost mluvit, proto se to nenaučily...

■ **na první pohled to nepoznáte**

Stejně je to ale i s city. Pokud dítě nedostane do určitého věku dostatek láskyplné péče, může ho to trvale a nevratně poškodit na celý život – bude z něho citově poškozený člověk. A šance na změnu je malá nebo žádná. Potíží je v tom, že to **není na první pohled vidět** stejně dobře, jako kdybyste se nenaučili mluvit. Nemluvícího dítěte si po chvíli všimne každý. Pokud ale někdo bude mít nenapravitelně poškozené city (například nebude umět důvěřovat druhým lidem, nebude umět mít rád nebo o sebe nedokáže nechat pečovat), tak to u něj na první pohled prostě nepoznáte. Bohužel se bude zdát, že je všechno v pořádku.

■ **rozvoj emoční inteligence je velmi, velmi pracný**

Zůstaneme ještě chvilku u porovnání citů s rozumem. Pokud se chci naučit číst, pak je jasné, že se to nestane jen tak samo od sebe. Musím se snažit: je potřeba, abych se naučil písmena, pak slabiky, slova, nakonec věty. Přečtení první knihy dá pořádnou práci. A pak je nutné celý život pravidelně číst. Bude mě to stát energii, čas a úsilí – musím zkrátka pracovat na své rozumové inteligenci a nikdo nepředpokládá, že by mi písmenka naskákala sama od sebe do hlavy.

U citů to ale spousta lidí z nějakých prapodivných důvodů předpokládá. Myslím to podivné přesvědčení, že když se máme rádi, tak spolu všechno zvládneme. Možná je to částečně dáno tím, že k zamilování dochází spontánně, jakoby opravdu samo, a proto podobné schéma nevědomky používáme na celou oblast našich vztahů a citového života. To je špatně. Snažím se vám říct, abyste zapomněli na hloupé mýty o lásce a o tom, že jestli mě má ten druhý rád, tak mě automaticky snadno pochopí a vyjde mi vstříc. Není to pravda. Jestli mě máš opravdu rád, tak ti začne chutnat špenát. Ach jo.

Na své emoční inteligenci musíme pracovat stejně jako na té rozumové. Když chcete, aby z vašeho dítěte vyrostl emocionálně zralý a spokojený člověk, musíte ho to naučit, a nečekat, že to k němu přijde tak nějak samo. Aby moje dítě umělo druhým naslouchat, musí se této dovednosti nejprve naučit a pak ji rozvíjet celý život. Také tolerance je výsledkem práce na sobě samém. Každý den v desítkách obyčejných situací. Stejně tak se člověk musí naučit být spolehlivý. Schopný odmítnout, co je mu nepříjemné. Uznat svou chybu. Být vlídný. Umět spolupracovat. Být poctivý v pohledu na sebe i svět kolem sebe, ale hlavně, hlavně umět přijmout a poskytnout láskyplnou péči. To všechno se musí učit. Celoživotně.

■ **mozek potřebuje sytit**

Náš mozek je sice při narození v základní podobě vytvořen, ale v průběhu života jej vnitřní a vnější podněty **dále dostavují a přestavují**. Tento proces se nikdy nezastaví – děje se celoživotně. Když například teď čtete tyto řádky, tak i tímto prostým čtením a následným zapamatováním se vám v mozku utvářejí nová spojení mezi nervovými buňkami. Řádově jde o stovky miliónů a miliardy nových spojení během několika minut. To je obyčejné čtení. To ale není nic v porovnání s bouřlivými změnami, ke kterým dochází před naším narozením během prenatálního období a také během prvních šesti let našeho života. Některé mozkové systémy v určitém věku malého dítěte například

doslova „čekají“, že na ně někdo začne mluvit. Teprve pak se začnou rychleji vyvíjet – my tomu obvykle říkáme, že se u dítěte rozvíjí řeč.

Stejně je to také s těmi částmi mozku, které utvářejí naše emoce a citový život: při narození jsou ve svém základu vybudované, ale zůstávají **otevřené**. Čekají na další podněty. A podle nich se dostavují a přestavují. Proto potřebují sytit. Tyto mozkové systémy doslova „čekají“ na láskyplnou péči, vlídné zacházení, dlouhé pohledy z očí do očí, něhu, na pohlázení a pocit bezpečí – **teprve díky nim** se pak mohou rozvíjet naše emoce. Teprve až když ony podněty přijdou, dochází ke zdravému vývoji. Pokud ne (bude jich málo, budou nevhodné), pak bude stavba a činnost příslušného mozkového modulu ohrožena. Dnes již existují výzkumy, které jasně ukazují přímou souvislost mezi dlouhodobým pobytem dítěte v prostředí chudém na podněty a konkrétními změnami ve stavbě jeho mozku. To je podstata mechanismu, kdy jsou naše emoce částečně, nebo dokonce nevratně poškozeny.

□ **Důvěrný vztah - zdravá vazba - máma**

Tím opravdu základním stavebním kamenem a nejdůležitějším podnětem pro zdravý vývoj každého člověka je **důvěrný vztah** mezi mámou a dítětem v období **do šesti let**. Právě na něj mozek dítěte „čeká“. Od tohoto vztahu se odvíjí vše podstatné, myslitelné i nemyslitelné. Mluvíme o bezpečné neboli **zdravé vazbě** mezi mámou a dítětem a maminka je v tomto smyslu nenahraditelná. Mimořádně důležitou součástí této zdravé vazby je hlavně **láskyplná péče**, obsahující doteky, něhu a **pohlazení**.

Je vědecky prokázáno, že zdravá vazba s dostatkem láskyplné péče a pocitem bezpečí jsou klíčovými předpoklady pro náš zdravý vývoj a spokojený život. Pokud ona vazba mezi mámou a dítětem nevznikne, může to jeho psychiku – zejména však emoční část – celoživotně a nevratně poškodit.

Jen drobnost: opakovaně vám tady píšu, že je máma ve výchově nenahraditelná. Možná vás napadne a co táta? Jak je to s ním? Táta nahraditelný je. A víte kým? Babičkou. Ano, babička je schopna nahradit tátu tak, aby u dítěte nedošlo k vážnějším odchylkám při učení vzorců pro život (vycházím z výzkumů krnovského psychologa Jiřího Šimonka). Zajímavé, že?

■ **bud' se mnou**

Zhruba od šesti do dvanácti měsíců je dítě mimořádně citlivé na přítomnost své mámy. **Nikdy předtím, ani nikdy potom nebude dítě tak citlivé na její**

blízkost a na způsob, jak se k němu máma chová jako právě od šesti do dvanácti měsíců. Právě v tomto období se buduje vztah mezi nimi dvěma. Tento vztah je v jeho životě **první a nejdůležitější.** Stává se totiž **prototypem - vzorcem** všech dalších vztahů po celý život. A aby mohl být tento vzorec pevný a zdravý, musí nejprve na úplném počátku vzniknout zdravá a bezpečná vazba mezi mámou a dítětem. Pokud se jí podaří navázat, dítě získává **základní pocit důvěry.** K sobě, k lidem okolo sebe, ke světu. Pokud základní pocit důvěry opravdu získá, má tendenci vnímat svět spíše jako přátelské a bezpečné místo, kde se dá dobře žít. Pokud ne – vnímá svět spíše jako místo, kde v podstatě nemůžete nikomu věřit a kde je potřeba neustále bojovat o přežití. Ale hlavně: místo pocitu důvěry u něj vznikne primární pocit viny. Peklo ve vlastní hlavě..

Tento základní pocit důvěry se utváří a posiluje **hlavně dostatkem láskyplné péče,** kterou je máma schopna svému dítěti poskytnout: její vůně, hlas, hlazení, vlídné zacházení. A také to, že je svému dítěti nablízku, její prostá přítomnost, na kterou se malé dítě může spolehnout. Zdravý vztah máma – dítě je opravdu tím prvním a základním vzorcem pro všechny ostatní vztahy, které nás v životě čekají.

Teprve na základě vztahu máma – dítě se rozvíjejí další roviny:

- vztah dítěte sama k sobě neboli „já – já“
- vztah dítěte k ostatním lidem neboli „já – oni“
- a také vztah dítěte ke světu neboli „já – svět“.

To všechno je určeno kvalitou onoho prvotního vztahu mezi mámou a dítětem.

Všechno, co budete na následujících stránkách číst, má proto jeden jediný cíl: aby se vám právě tuto zdravou vazbu mezi vámi a vaším dítětem podařilo vytvořit.

■ i kdyby se celý svět na hlavu stavěl

Malé dítě se potřebuje doslova koupat ve vaší přízni a láskyplné péči. A také potřebuje mít jistotu, že i kdyby se třeba celý svět na hlavu stavěl, tak že **jeho máma bude pořád s ním a že se na ni může spolehnout.** Právě tím pomáháme dítěti pomalu a postupně získávat pocit důvěry a bezpečí – nejprve směrem k nám, pak k dalším lidem a následně k okolnímu světu. A pokud se nám to opravdu podaří, tak jsme tím vytvořili základní předpoklad, aby mohlo být naše

dítě v životě jednou spokojené. Odpovědnost za to, že malý človíček do šesti let svého věku získá onen pocit důvěry, leží na nás, na rodičích. Nejvíce na mámě. A pravděpodobně o hodně více, než si vůbec troufneme představit.

■ **citlivé a bezbranné**

Dnes totiž můžeme už s jistotou tvrdit, že **absolutně nejdůležitějším obdobím v životě člověka je doba do šesti let**. Jak už bylo řečeno, v tomto období se utváří až 85% naší osobnosti. Už nikdy později v životě není dítě tak citlivé a tak toužící po bezpodmínkovém přijetí jako ve věku do šesti let. Nikdy potom tak silně netouží po pocitu bezpečí a aby bylo milováno svými lidmi. A nikdy potom také není tak bezbranné a odkázané na své rodiče, hlavně na mámu. A už nikdy se tak dramaticky **neučí a nevyvíjí** jako právě do šesti let. Například v sedmém týdnu vývoje lidského plodu vzniká každou minutu v mozku asi 100 000 nových buněk! To si neumíme ani představit – je to zkrátka naprosto fascinující období, jehož průběh nás zásadním způsobem ovlivňuje po celý zbytek života.

Ještě než se pustíme do popisování vnitřního světa malých dětí, rád bych s vámi probral jednu důležitou informaci – takovou křížovatkou. Je o tom, že v zásadě rozlišujeme dva druhy přístupu k výchově – bezpodmínkové přijetí a přijetí s podmínkou. Ukážeme si teď, co tyto přístupy znamenají a jaké jsou mezi nimi rozdíly.

■ **přijetí bez podmínky (neboli tzv. bezpodmínkové přijetí)**

Bezpodmínkové přijetí ve výchově je typické hlavně pro mámy. Je to způsob, kdy přistupujeme k malému dítěti spíše velkoryse a shovívavě, než tvrdě a přísně. Slovně bychom ho mohli vyjádřit takto: „*Mám tě ráda, protože jsi.*“ Je to vyjádření skutečnosti, že máma má své dítě ráda a svou lásku ničím nepodmiňuje. Že její láska a náklonnost jsou víceméně stálé a stačí k nim prostě fakt, že dítě existuje. Ještě jiná slovní podoba bezpodmínkového přijetí může znít: „Někdy jsi hodný, někdy zlobíš, ale pořád jsi náš a máme tě rádi.“ Je to nejlepší poselství, které svým dětem můžeme dát. Bezpodmínkové přijetí je doslova kouzelný klíč k otevření zdravých vztahů.

K bezpodmínkovému přijetí mají tendenci tíhnout právě ženy. Dalo by se říci, že synonymem ženského principu jsou **milost a soucit**. Tam evidentně žádné podmínky nenajdete. Pro ženu v obecné rovině platí: jsem taková, jaké jsou mé vztahy. A ke spokojnému životu potřebuje, aby byly zdravé a výživné. Bezpodmínkové pojetí výchovy ale neznamená, že by si malé dítě mohlo

dělat, co by chtělo, nebo že by nemuselo respektovat žádná pravidla. Přehnané uplatňování tohoto principu může vést k výchově rozmazlených dětí, které jsou ale v podstatě jen nešťastné, protože jim rodiče neukázali zdravé a přirozené limity, a ony se doslova nemají o co opřít. Každá zdravá výchova má limity jasně nastaveny a dítě ví, že je nemůže překročit.

■ **přijetí s podmínkou**

Druhým přístupem k výchově je tzv. přijetí s podmínkou a převažuje zpravidla u otců. Je to způsob, kdy k malému dítěti přistupujeme spíše z pozice požadavků a nároků, které na něho klademe. Slovně bychom řekli: „*Budu tě mít rád, pokud dokážeš a umíš.*“ Je to vyjádření skutečnosti, že muž svoji lásku obvykle podmiňuje splněním výkonů, které po dítěti požaduje. Synonymem mužského principu jsou **výkon a spravedlnost**. To je jasně nastavený požadavek. Pro muže totiž platí: jsem takový, jaký podávám výkon. A tento přístup vnáší také do výchovy. Ještě jiná slovní podoba přijetí s podmínkou může znít: „Budu tě mít rád jenom tehdy, když budeš dělat to, co chci já.“

To může v každodenním životě vypadat třeba takto:

- Když mě zlobíš, tak jdi pryč, nemám tě ráda!
- Dokud si neuklidíš všechny svoje věci, tak mi nechod na oči.
- A dokud se nepolepíš, tak nebude žádná pusa na dobrou noc!

Příliš důsledné nebo přehnané uplatňování principu přijetí s podmínkou je tím nejhorším poselstvím, které svým dětem můžeme dát na cestu. Vede k extrémně přísné výchově, na dítě je neustále vyvíjen tlak, co by mělo či nemělo správně dělat. Později si požadavky svých rodičů dítě zvnitřní a bude vyvíjet tlak samo na sebe, aniž by ho k tomu kdokoli nutil. V literatuře se dokonce používá termín „sám sobě fašistou“, což je sice dost drsné, nicméně výstižné označení podstaty tohoto mechanismu.

■ **a když budu hodně pracovat, budete mě mít rádi?**

Dnešní společnost bohužel silně ovládají muži, takže i výchova podléhá výrazné orientaci na výkon. Mnohdy může jít až o absurdní, i když prvotně dobře myšlené požadavky: růst zoubků, velikost vytlačeného hovínka, první kroky, první slova, známky ve škole – to všechno může dítě vnímat jako výkon, který po něm dospělí vyžadují. Pokud budete klást na výkony svého dítěte extrémní požadavky, může se vám stát, že z něj vychováte workoholika – to znamená člověka, který je závislý na práci. Zpravidla

nepracuje, ale sám sebe doslova štvě, tráví v zaměstnání 12, 14 hodin denně a nemůže jinak. Uvěřil totiž, že **musí podávat mimořádný výkon, aby ho ostatní měli rádi**. Extrémním tlakem a nepřiměřenými požadavky ze svého dítěte můžete vychovat také člověka, který bude sám na sebe i na lidi kolem sebe klást po celý život podobně nepřiměřené požadavky dál – bude nabručený mrzout, škarohlíd, věčně nespokojený se sebou i s druhými. Jak se asi takový člověk může cítit? Jak mu asi je samému se sebou?

Chci tím říct, že pro zdravý vývoj dítěte je dobré zachovat přirozenou rovnováhu mezi bezpodmínkovým přijetím a přijetím s podmínkou.

■ dvojsečnost

Věk do jednoho roku je mimořádně příznivé období pro vývoj člověka – jsme přirozeně a doširoka otevřeni podnětům z okolí. Tato otevřenost ale samozřejmě zároveň může znamenat velké **nebezpečí**. Malé dítě je opravdu do slova a do písmene **otevřené** a citlivě vnímá každý podnět tak, aby mohl načerpat co nejvíce dobrého pro svůj zdravý a spokojený život. Teď si představte, že místo pohlazení, něhy a pocitu bezpečí přijde chlad, odtazitost, nepřiměřené požadavky, nervozita, v některých rodinách tvrdé tresty nebo dokonce týrání. Jak takovému dítěti asi je? Jak se cítí? V běžné rodině se obvykle rodiče na své děti těší. Jsou nadšení a slibují si, jak to bude všechno krásné. Porozhlédnete se ale kolem sebe – v autobuse, ve vlaku, v obchodě, na chodníku při cestě do práce. Zaposlouchejte se, jak vlastně dospělí mluví s dětmi. Možná uslyšíte dost hrozné věci. Ale hlavně – podívejte se, jak se dospělí k dětem chovají. Někdy jako by to byl obtížný hmyz. Jako by skutečně byly zdrojem všech problémů. Jako by jenom zdržovaly, obtěžovaly a komplikovaly život.

□ U maminky v bříšku

Nejprve by bylo by dobré, kdyby se nám podařilo zbavit některých zažitých, ale nesprávných představ o úplném počátku našeho života. Tím myslím vnitřní svět dítěte v prenatálním období – neboli u maminky v bříšku.

■ čekáme, čekáme

Nejčastější z nich je asi představa malého človíčka, stočeného hlavou dolů do klubíčka, v temném a izolovaném prostoru bříška. Mnoho rodičů čeká, až se to „tam“ vyvine a až se nám „to“ narodí. Jako by „tam“ bylo někde

v Africe a „to“ bylo něco jiného než naše dítě. Skoro se tomu nedá uvěřit, jak málo toho víme o prenatálním období. Přitom existují studie, které například prokazují, že si mamy s dítětem spolu vzájemně vyměňují zprávy zhruba už od **čtvrtého, pátého týdne po početí**. Už jenom tento jednoduchý fakt stačí, abychom k důležitým prvním šesti letům života dítěte mohli připočíst také devět měsíců celého prenatálního období.

To ale zdaleka není všechno.

■ škola bez lavic

Kdysi byla placenta považována za ochranný orgán, dnes ji chápeme spíše jako orgán **přenosný**. To znamená, že dítě ví o podstatné části toho, co se děje venku. A kromě hlasů lidí a všech zvuků zvenčí si můžeme ještě připočíst tlukot mámina srdce, hukot v řečišti žil, vrzání kloubů a kostí. Proč to všechno? Důvodů bychom našli více, ale tím nejdůležitějším je asi ten, aby se dítě mohlo **učit**. Už u maminky v bříšku se totiž dítě **umí učit ze zkušenosti**. To znamená, že si umí zapamatovat to, co opakovaně prožívá. Jako příklad si můžeme uvést zábavné cvičení, kdy si zhruba v polovině těhotenství můžeme se svým dítětem hrát na honěnou. A to tak, že se jemně miminka dotýkáme a hladíme je na nožce a ono ji přesouvá z jednoho místa na druhé. Tuto hru si snadno zapamatuje (naučí se ji) a rádo ji s námi bude hrát. Dítě se totiž cítí osloveno, milováno, a navazuje tak kontakt se svými rodiči a sourozenci. Přesněji řečeno **učí se** být milováno a učí se navazovat kontakt se svými rodiči a sourozenci. To, co se děje s maminkou, děje se i s dítětem. Dítě tak nerozlučně s mámou prožívá radost a lásku, ale i bolest a smutek.

- Když maminka cítí radost – dítě má radost s ní. Učí se to.
- Když se maminka těší – dítě se těší s ní. Učí se to.
- Když je maminka milována – dítě se cítí být milováno. A učí se být milováno.

Ale také:

- Když je maminka odmítána – dítě se cítí být odmítáno. Učí se to.
- Když je maminka smutná – dítě se cítí být smutné. Učí se to.

Děti mají totiž hodně vysokou schopnost empatie – vcítování. Když se maminka směje, směje se dítě také. Když pláče, doslova pláče s ní. Dítě prostě žije s maminkou, učí se jejímu vidění světa a je přitom **citlivé a aktivní**.

Dítě není pasivní cosi, co leží a pouze čeká, co se to s ním bude dít podle zákonitostí vývoje. Je to živý tvoreček, který se snaží a chce. V dobrém i ve špatném. Pokud má například matka odmítavý postoj ke svému dítěti, miminko po narození reaguje hněvem. Nechce k ní, rebeluje tím, že je zlostné, vzdorovité, později může třeba zadržovat stolicí nebo nekontrolovat moč. Bude podle svých možností bojovat.

■ **v samoobsluze**

Dále můžeme tvrdit, že dítě u maminky v bříšku ví, co je pro něho dobré, a co ne. A jakkoli to může vypadat neuvěřitelně, také si umí vybírat podle svých potřeb. Když se například uskutečnil pokus, při němž dali těhotným maminkám k dispozici samoobsluhu s potravinami, přišlo se na to, že si každá z nich po dobu tří měsíců bez problémů vybírala optimální složení potravy, kde byly rovnoměrně zastoupeny všechny nezbytné prvky pro zdravý vývoj jejich plodu. Intuitivně, bez jakýchkoli vnějších zásahů či lékařských doporučení. Jak je to možné? Jednoduše – těhotná maminka prostě dostane chuť na jídlo, které obsahuje požadované živiny. Může dokonce začít jíst jídla, která dříve vůbec neměla ve svém jídelníčku. Stačí se vyladit na své dítě a ono jí to „řekne“. Obdobně se maminka jaksi podvědomě vyhýbá nezdravému prostředí, cítí se unavena, když si dítě potřebuje odpočinout, může dokonce postupně změnit svůj denní rytmus, jen aby měla dostatek spánku.

■ **mnohdy ani dospělí...**

Souhrnně můžeme říct, že dítě u maminky v bříšku ví, co je pro ně dobré a co ne, umí si vybrat podle svých potřeb a je u toho citlivé a aktivní. Tyto vlastnosti nemá mnohdy ani dospělý člověk, nemyslíte? Jak se ještě mohou tyto vlastnosti projevovat v každodenním životě dítěte? Popřemýšlejte si o tom. Nebo si otevřete knížku od Evy Rheiwaldové „Rodičovství není pro každého“. Nebudete litovat. Ani vteřinu.

■ **základy na celý život**

A ještě jedna poznámka. Chování a jednání dospělého člověka hodně ovlivňuje to, jak mu jeho rodiče v dětství nasýtili jeho základní potřeby:

- potřebu bezpečí a lásky
- potřebu místa
- potřebu limitu
- potřebu podnětu, péče a výživy
- potřebu podpory

Píšu o těchto potřebách proto, že k jejich prvotnímu nastavení a sycení dochází – věřte nebo ne – právě v prenatalním období. Před narozením. Teď si v klidu sedněte a zkuste popřemýšlet, co se stane, když nasyceny nebudou. Opravdu si dejte ten čas a zkuste domyslet důsledky. Jak se asi bude žít člověku bez limitu? Člověku, který bude mít pocit, že může úplně všechno? Jak bude vypadat život člověka, který nebude umět o sebe nechat pečovat? Nebo nebude mít nikde na světě „svoje místo“, kde by se cítil bezpečně? I tady vám doporučím pomocníka – skriptu psychologa Jana Svobody: „Praxe učitelů ZŠ v prevenci nežádoucích sociálně patologických jevů“, které vydala Ostravská univerzita. Strašný název, že? Nenechte se tím odradit, je to mimořádné čtení – jsou to nejlepší skripta, jaká jsem kdy četl, je v nich spousta výborných informací, které jinde nenajdete.

❑ **Kromě břicha...**

Dítě se tedy rozhodně nerodí jako čistý nepopsaný list papíru. Co všechno je vlastně na něm v okamžiku narození napsáno? Co ho bude v životě ovlivňovat? Vezmeme to trochu zešíroka. Vyplatí se to.

■ **společné nevědomí**

Zprv si s sebou nese společnou zkušenost celého lidstva – neboli tzv. „společné nevědomí“. Jde o zkušenosti, které jsou společné všem lidem na Zemi a které jsme získali na základě mnoha stovek tisíců let našeho vývoje. Během devíti měsíců prenatalního období ve zkratce a zrychleně projdeme celým tímto vývojem a ono společné nevědomí nám zůstane jako neuvědomovaná paměťová stopa. A i když si ji neuvědomujeme, přesto má na náš život vliv. Když se řekne slovo válka, u každého z nás se objeví určitá představa a doplní ji nějaký pocit. I když většina z nás válku nezažila, přesto o ní máme paměťovou stopu. Stejně povědomí máme o mnoha dalších jevech a pojmech: mor, oceán, princezna, pomsta, vězení. Naše společné nevědomí ovlivňuje také to, jak se chováme a co si myslíme. Bojíme se jeden druhého, máme strach ze samoty, vedeme s lidmi kolem sebe pomyslné sociální účty „něco za něco“ atd.

■ **až za desáté koleno...**

Zadruhé tam bude ve zkratce zapsána historie vašeho rodu – neboli geny a zděděné vlastnosti po všech předcích obou větví vaší rodové linie – a je těžko říct, kolik generací je to celkem. Určitě desítky, možná stovky.

■ **minulé životy**

Zatřetí si teoreticky může s sebou přinést svoji individuální historii – neboli záznam všech svých minulých životů. Protože ale máme každý z nás jinou životní filozofii, jen tento fakt uvádím. Nemusíte souhlasit.

■ **porod**

A začtvrté na onom pomyslném papíru bude určitě zapsána zkušenost právě prožitého porodu – porod je mimořádně silná životní událost a rozhodně má vliv na náš pozdější život. Zdaleka dnes o porodu ještě nevíme to, co bychom vědět potřebovali, a tak se můžeme jen intuitivně domnívat. Jsou to minuty, nebo jen vteřiny, které nás mohou silně předurčit na dlouhé desítky let.

□ **Scéna je připravena – můžeme začít**

Všechny výše zmíněné vlivy (společné nevědomí, předkové podle rodové linie, minulé životy, prenatální období u maminky v bříšku a porod) obvykle označujeme jako vlivy **zděděné**. Ony připraví základnu pro to, aby mohlo začít období, kdy spolu s ostatními lidmi budeme utvářet svůj život. Tedy období, kdy na nás budou působit máma s tátou, naši sourozenci, širší rodina, školka, škola, kamarádi, ale také my sami. To pak označujeme jako vlivy **získané**.

Čím jsme starší, tím více nabývá na důležitosti náš vlastní vliv: naše zkušenosti, prožitky, získané dovednosti. A hlavně – s postupujícím věkem nabývá na důležitosti naše schopnost se **rozhodovat** a přijímat za svá rozhodnutí také odpovědnost. To všechno bychom souhrnně mohli nazvat jako sebepoznání a sebeřízení. Jsou to klíčové dovednosti pro spokojený život.

■ **každý to máme namícháno jinak**

Obecně můžeme říct, že žádné dítě není stejné jako jiné dítě, neboli opravdu to máme každý namícháno jinak. Je velmi důležité, abychom se uměli na dítě dívat tímto pohledem. Proto nikdy neporovnáváme děti nebo jejich výkony mezi sebou. Vždycky jenom dítě se sebou samým: jaký udělalo pokrok za poslední dobu? Dokonce i u dvojčat platí stejný princip. Mohou od narození společně vyrůstat například v rodině alkoholika. Budou ve stejné domácnosti, to znamená dlouhodobě podobné podmínky

a podobné prostředí. Přitom z jednoho dítěte vyroste zapřísnělý abstinent a z druhého alkoholik. Jak je to možné? Proč? Mimo jiné právě proto, že to má každé dítě prostě namícháno jinak ☺.

■ **naše moderní hlava hostí mozek ze starší doby kamenné**

Nakupujeme v supermarketech, jezdíme v autech, komunikujeme prostřednictvím počítačů a mobilů. Dalo by se přitom docela snadno podlehnout iluzi, že tak, jak žijeme posledních deset, dvacet let, se vlastně žilo pořád. V rychlosti moderního života si ale neuvědomujeme, že jsme 99% času svého vývoje prožili v loveckých a sběračských společenstvích a tlupách. Že ta doba trvala velmi dlouhých a pro nás těžko představitelných 5–7 miliónů let. A že poslední archetypální vzorec, který máme my lidé vtištěn, je vzorec **africké náhorní plošiny** starý přibližně 100 000 let. To je číslo, které sice na první pohled vypadá hrozně, ale z vývojového hlediska lidského druhu je to příliš krátká doba na to, aby se na mechanismech fungování mozku něco podstatného změnilo. Nezměnilo se nic. Naše moderní hlavy nosí mozek, který stále odpovídá podmínkám a životu oné africké náhorní plošiny. Bez ohledu na to, že nás obklopují auta nebo mrakodrapy, řídí naše životy mozek, který odpovídá starší době kamenné. S nadsázkou můžeme říct, že jsme vlastně pralidé v obleku.

■ **jaká máme při porodu očekávání...**

Co všechno tato fakta znamenají v reálném životě 21. století? Třeba to, že dnes narozené dítě sice přichází na svět ve sterilním prostředí zděné nemocnice, ale ve své podstatě je pořád nastaveno na přírodní prostředí africké náhorní plošiny. A také na způsob života, který tam naši praprapředci vedli.

To pak například znamená, že dítě po svém narození očekává matku, která se mu bude první měsíce, dny a roky života intenzivně věnovat, bude na ně plně soustředěná, bude se na ně dívat, usmívat, bude na ně mluvit, hladit je, krmit a vůbec zahrnovat láskyplnou péčí. Dále očekává svoji tlupu zhruba o velikosti 60 až 150 lidí s jasně čitelnou strukturou, která se bude řídit danými a poměrně jednoduchými pravidly. A tak je jasné, že například městské dítě vyčerpá svoji denní kapacitu lidí hned ráno během 20 minut – stačí nastoupit do přeplněného autobusu a je pryč. Dítě dále čeká přirozený rytmus střídání času, značné a relativně stále množství světla, jehož proměny budou přirozené, pozvolné a klidné – stejně jako se přirozeně mění den v noc. Také předpokládá průběh dne s převážně klidným a ustáleným režimem a podobně klidné a přirozené proměny pachů, zvuků a barev, které mu nebudou zahlcovat smysly. Malé

dítě má také zakódováno, že pokud přijde stres, bude spíše krátkodobý, i když velmi intenzivní. Je připraveno odolávat přímým projevům přírody, jako jsou třeba rozmary počasí. A podvědomě počítá s nutností investovat většinu svého času do činností, které budou směřovat k opatrování dostatečného množství potravy, k jejímu zpracování a rozdělení. To je tedy zhruba to, co máme naposledy hluboce vtištěno ve svém archetypu a na co jsme nastaveni při svém příchodu na tento svět.

■ ... a jaká na nás čekají drsná překvapení

Co takové malé dítě ale rozhodně neočekává? Ten výčet je bohužel dost dlouhý. V první řadě nečeká stresovanou, uštvanou, vnitřně nespokojenou či zaneprázdněnou matku, která odchází po třech (šesti, dvanácti) měsících do práce, protože se to doma „už prostě nedá vydržet“. Matku, která je roztěkaná a při krmení stihne telefonovat se svými kamarádkami. Není připraveno na to, že se do jeho krve budou dostávat těžké kovy, karcinogenní látky, drogy, alkohol, nikotin a kofein. Dále nečeká nepřírozené zdroje světla, které se nahodile a neočekávaně střídají s tmou. Obvyčejné zhasnutí světla v dětském pokoji může být malým šokem – tím chci říct, že už jen prostý fakt, že dokážeme svítit elektrinou, naprosto zásadním způsobem narušuje přirozený rytmus dne a noci. I zdánlivá drobnost posunu z letního času na zimní je silným zásahem do chodu vnitřních biologických hodin malých dětí. Co také rozhodně nečekají, jsou třeba večerní, nebo dokonce noční rodinné nákupy. Určitě jste někdy v supermarketu už viděli ten absurdní obraz, kdy rodiče procházejí mezi regály, ve kterých jsou naskládány tisíce různých věcí, a na rukou nebo prostě usazené ve vozíku sedí unavené, dezorientované, nebo prostě už jen rezignované dítě, které se ztrácí v té záplavě obrazů, barev a zvuků. Porovnejme si počet vjemů, které dítě musí vstřebat během hodiny nákupu v supermarketu s počtem vjemů, které působí na jiné dítě, které si hraje někde na vesnickém dvorku. Nemluvě o africké náhorní plošině! Jsou to tak dramatické změny, že jejich důsledky v podstatě ani neumíme domyslet. Dětem navíc činí potíže neustálý a všudypřítomný hluk – jejich sotva se vyvíjející vnitřní ucho zasáhne hlukový smog moderní civilizace, který my tak nějak považujeme za normální: auta, tramvaje, televize, rádia, vysavače, mixéry...

Dítě také nečeká nejasnou a nestálou strukturu tlupy/rodiny – není a nemůže být připraveno na to, že více než polovina manželství je rozvedených. Malé dítě také nepočítá s tím, že bude muset velmi záhy spát v samostatném pokoji. A také nečeká, že když bude mít v noci hlad, že ho máma nechá plakat nebo křičet tak dlouho, dokud nenastane ta „správná“ hodina. A to všechno jen

proto, že se máma rozhodla nedůvěřovat svým přirozeným instinktům, ale raději spoléhá na „odbornou“ literaturu nebo předporodní kurzy. Nečeká ani otce, který pije alkohol a bije matku – malé dítě přitom nechápe, proč nikdo nezasáhne. Bohužel vůbec nepřeháním, protože podle výzkumů je v pětině českých domácností žena vystavována domácímu násilí.

Mám pokračovat? Raději ne.

Obecně si řekněme, že každé malé dítě se chtě nechtě musí vyrovnat s nepřehledným, komplikovaným a do značné míry agresivním světem. Musí vstřebat všeobecný spěch a konzumní způsob života, kdy věci znamenají více než lidé. K tomu si ještě připočtete znečištění vody, potravy, vzduchu, půdy, obecný nedostatek ticha a zeleně. To všechno jsou naprosto fatální změny a malé dítě se s nimi po svém narození musí umět vyrovnat. Svět, který dětem nabízíme, je pro jejich malý organismus obrovskou zátěží. Málokdo se nad tím alespoň zamyslí.

❑ Rodina na začátku 21. století

Obecně lze říct, že jsme se na prahu 21. století v podmínkách západní Evropy mimořádně dobře vypořádali s tlakem přírody, který trval statisíce let. Zvítězili jsme nad predátory, dokážeme si relativně snadno opatřit potravu, ve svých bytech a domech se umíme dokonale vyhnout nepříznivým podmínkám – zimě, horku, dešti, mrazu, vlhku. Máme mimořádně příznivé materiální podmínky pro život, který nám otevírá **slibný prostor**. Ale kvalita života a vzájemných vztahů tomu u drtivé většiny lidí prostě **neodpovídá**. Zatím nedokážeme využít potenciál, který jsme si vytvořili. Zatím za svá vítězství platíme **civilizačními chorobami** – statisticky významným způsobem nás kosí naše nevhodné návyky: málo pohybu, nadměrné množství jídla, extrémní stres a touha vlastnit co nejvíce. Ale hlavně, hlavně se nám doslova před očima rozpadá rodina.

■ těžiště života se přesouvá mimo rodinu

Dnešní děti se musejí vyrovnávat s tím, že těžiště života se začalo přesouvat mimo rodinu. Jde o jev, který trvá padesát, šedesát let. **Děti nejsou vychovávány jen doma**, ale podstatnou část svého života tráví v jeslích a mateřských školách, školách. Ve velkých městech dokonce existují týdenní školky, kde děti tráví celý týden, včetně spinkání a domů si je rodiče berou jen na víkendy. To není výchova, ale emoční masakr. Jedna z hlavních příčin, proč

docházejí děti mimo rodinu, je ekonomický tlak na matky: musejí vydělávat peníze a spolupodílet se na hmotném zajištění rodiny. To má ale samozřejmě svoje důsledky: jedním z těch nejvíce hrozivých je fakt, že překvapivě velký počet malých dětí je zanedbáván a citově strádá. Mluvíme pak o citových deprivantech, což jsou velmi zjednodušeně řečeno děti, jejichž emoční centra jsou nevratně poškozena v důsledku nedostatku láskyplné péče, kterou jim jejich rodina nebyla schopna poskytnout. Chybí jim něha, pohlázení a jejich základním pocitem je nedůvěra ke světu kolem sebe.

Na opačné straně je zlomek rodičů, kteří zase mají naopak paradoxní snahu děti nepřiměřeně chránit před náznakem jakéhokoli nepohodlí. Zahrnují je jídlem a věcmi tak intenzivně, až se některé z nich ocitnou v jakémsi skleníkovém světě, kde je k mání vždy všechno. To nakonec vede k tomu, že moderní děti ztrácejí schopnost radovat se z obyčejných věcí, žijí v rovině plytkosti a nedostanou vlastně vůbec šanci dozrát. Jeden extrém, druhý extrém – a selský rozum, přirozené a zdravé rodičovství, toho je jako šafránu.

Také **péče o staré** a nemocné členy rodiny se přesunula z domácnosti do veřejných institucí. Babičky a dědečky přemísťujeme do domovů důchodců a pečovatelských ústavů. V České republice umírá 90% lidí v nemocnicích nebo starobincích – to znamená mimo domov. Přitom si to 80% z nich nepřeje, a naopak by uvítali, kdyby mohli zemřít doma, v prostředí, které znají, a mezi svými blízkými. Aby je u toho někdo držel za ruku. Nemoc, stáří a smrt jsou problémy, kterých se rádi zbavujeme, protože jaksi nepatří do našeho umělého světa. Dříve sice byly těžkou, ale přirozenou součástí života, dnes se jich bojíme a využíváme každé příležitosti, abychom se jim vyhnuli.

Vlivem technologického pokroku se neskutečným způsobem rozšířily různé možnosti zábavy – kino, hudba, kluby, restaurace, zájmové kroužky, cestování, sport – to všechno přesunuje **zábavu mimo rodinu**. Současně dochází k přesunu od aktivní zábavy k jejím pasivním formám – nezpívám, ale poslouchám hudbu, nehraju divadlo, ale dívám se na filmy. Před padesáti lety neexistovala televize a lidé se spolu setkávali a hodiny si vyprávěli. Dnes v drtivém množství domácností hraje hlavní roli televize – jsou rodiny, kde se televize zapíná hned po příchodu domů a vypíná se těsně před spaním. Lidé obvykle říkají, že její zvuk už ani nevnímají, že je to jen kulisa, což je samozřejmě totální nesmysl.

Zkuste si třeba představit, že jste malé jednorocní miminko a pokoušíte se usnout, a přitom se ve vedlejším pokoji dívají vaši rodiče na televizi.

Představte si tu změť divných zvuků a barev, kdy podněty extrémně rychle střídají jeden druhý. Je to vlastně jakási šílená stínohra, která na vás útočí těsně před spaním. Je to maličkost? Hloupost? Přeháním? Rozhodně ne.

■ **nikdy jsem neviděl tátu pracovat**

Ve městech a částečně také na vesnicích mizí potřeba fyzické práce, na které by se musela podílet celá rodina. Už dávno nepotřebujeme pěstovat zeleninu nebo brambory. Stejně tak se už dávno nepotřebujeme starat o domácí zvířata kvůli mléku nebo masu pro svoji obživu. Nechodíme do lesa pro dříví, pro vodu do studny, nesečeme kosou obilí ani je ve stodolách nemlátime. To všechno je pryč. A je to dobře, protože to byla hrozná dřina. Bohužel s tím ale ztrácíme přirozené vzorce typu „když něco chci, musím pro to něco udělat“ nebo „na některé věci musím čekat“. Většina dětí třeba nikdy v životě neviděla slepici – nevědí, že je potřeba se starat o kuře, teprve až z něj vyroste slepice, může snášet vajíčka. Určitý počet slepic, které doma máte = určitý počet vajíček, který můžete mít. Některé městské děti si myslí, že se vajíčka prostě kupují v supermarketu. A že jich mohou mít kdykoli jakékoli množství. Stačí mít peníze. To je ale přece úplně zkreslené vidění světa.

A ještě jedna věc: děti nemají skoro žádnou šanci vidět své rodiče tvrdě fyzicky pracovat. Jedním z důsledků je to, že někteří dospívající chlapci mají problém projevovat respekt a úctu vůči svému otci. Nikdy ho totiž neviděli těžce fyzicky pracovat, což je jeden z přirozených vzorců, jakým se buduje otcovská autorita. Většina rodičů dnes pracuje mimo domov, mnoho z nich vykonává práci, jejíž podstata je z pohledu našich archetypů značně abstraktní: píšeme na papír, Źukáme do klávesnice, počítáme, nebo jen mluvíme. Navíc nás nové způsoby práce přivedly mimo rodinu a její hranice. Čas, kdy jsme pryč, narůstá.

■ **boj o přežití na úrovni rodiny**

Zároveň se zvyšují celkové nároky na rodinu – **silný tlak na výkon obou rodičů** v zaměstnání, tlak na školní výsledky dětí ve škole, zrychlování životního stylu, množství informací, které je potřeba zpracovávat – to všechno roste geometrickou řadou. Sílí marketingové útoky firem, které už pronikají i do mateřských škol, nebo dokonce do porodnic. Chtějí totiž prodat.

Mnoho rodin za těchto okolností kolabuje, stává se částečně dysfunkční, nebo dokonce selhává úplně. Už jsme mluvili o tom, že více než polovina manželství v České republice je rozvedených. Mnoho rodin žije na hranici tísnivé sociální situace. Daleko horší je ale skutečnost, že mnohé rodiny svým členům vůbec nedokáží poskytnout pocit, že jsou v bezpečí a že

jsou milováni. Počet takových rodin dnes narůstá takovým způsobem, že začínáme mluvit o epidemii.

■ několik jednoduchých otázek pětiletého dítěte

To všechno, co jsem na posledních čtyřech stranách popsal, můžeme z pohledu dospělého vysvětlit, omluvit, přijmout:

- s tím se prostě nedá nic dělat...
- tak už to prostě dneska je...
- chtěl bych, ale nejde to...

Těch výmluv najdeme vždycky dost. V našem dospělém světě se jednoduše můžeme rozhodnout tyto divné věci nevidět, nebo je brát jako normální. Já vám ale chci říct, že nakonec se stejně nevyhnete pohledu svého malého syna nebo dcery a jejich jednoduchým otázkám:

- proč musím za tmy vstávat a jít do školky?
- proč máma musí do práce, a není raději se mnou?
- když je babička nemocná a je jí smutno, proč nemůže být s námi doma?
- proč táta po mámě křičí?
- proč prostě nemůžeme být spolu?

□ Slova nejsou důležitá

Představte si, že sedíte v křesle a lehce podřimujete. Vtom začne pršet a vy vnímáte, jak začínají první kapky dopadat na okno. Vyberte si jednu z nich a pokuste se popsat okamžik jejího dopadu. Nejde to, že? Nenajdete slova. Stejně jako navázat patnáct deka něhy. Nelze. My dospělí obecně velmi rádi přeceňují význam slov. Při krátkém zamyšlení ale zjistíme, že až příliš často nedokážeme uspokojivě popsat to, co cítíme, co nás trápí nebo z čeho máme radost.

■ recept beze slov

Do jednoho roku věku dítě ani nemluví ani není schopno samostatného pohybu. Zkuste si tuto relativně jednoduchou informaci opravdu uvědomit a domyslet její dalekosáhlé důsledky. Zkuste přijmout prostý fakt, že nejdůležitější vztah v našem životě, neboli vazba mezi mámou a dítětem, vzniká právě do jednoho roku a **převážně tedy beze slov**. Jde o láskyplné

dotečky, houpání, melodie, zabarvení hlasu maminky, její pohlázení, vzájemné pohledy z očí do očí, mazlení. Pro malé dítě je důležitý také rytmus: zpěv, broukání, konejšení, nošení na rukou, houpání – tak jako v bříšku. Rytmus může být jedním ze zdrojů pocitu bezpečí. Stejně jako hlas. Nebo vůně maminky. Nebo pohlázení. A slova? Nikde je tam nevidím. Vy ano?

■ **maminkovština**

Samozřejmou součástí vlídného a milého vztahu mezi mámou dítětem je tzv. „maminkovština“. Tím myslíme zvláštní, často málo artikulovaná slova bez hlubšího významu, která jsou společná všem mámám na celém světě, například:

- hamiňami
- hamupapu
- hamikypapiky apod.

■ **přeceňovaná slova**

Tato fakta přinejmenším vypovídají o tom, že v jistém smyslu nejsou pro utváření vztahů vůbec důležitá slova. Důležité prostě není, co říkáme, ale to, co skutečně děláme. Zkuste si na tuto informaci vzpomenout, až budete utvářet své vztahy s lidmi okolo sebe. Nebo až se budete donekonečna přít se svými dětmi nebo partnerem o to, co kdy kdo a jak přesně řekl ☺.

■ **neúnavný pozorovatel**

A dokonce i když se malé dítě později naučí slova používat a rozumět jim, neposlouchá nás až tak, jak bychom asi předpokládali. Co ale neustále dělá, je to, že nás pozoruje. A pozoruje také svůj okolní mikrosvět:

- Co každý den v naší rodině pravidelně děláme?
- Jak se chováme, když je nám smutno?
- Co děláme, když jsme navztekani?
- Když se vítáme?
- Když máme radost?
- Když jsme něco slíbili, ale nechce se nám to dodržet?
- Když na něco čekáme?
- Když přijdou starosti?

■ **„ruleta na náměstí“**

Dítě ale hlavně pozoruje, co děláme, **když se nám nedaří a potřebujeme vyřešit nějaký problém**. Pozorováním a napodobováním se od nás učí

vzorce a návody, jak řešit různé konkrétní situace. K lepšímu pochopení tohoto mechanismu nám poslouží přirovnání, které si můžeme pracovně nazvat „ruleta na náměstí“. Co přesně ona ruleta znamená? Představme si kruhové náměstí, po jehož obvodu je postaveno čtyřicet domů, a pět dětí, které čekají na své narození (ať už čekají na své narození kdekoli ☺). Ruleta se roztočí a padnou čísla: 3, 6, 11, 17 a 24.

Počítač oznámí: dítě číslo 1 je umístěno do domu číslo 3, dítě číslo 2 je umístěno do domu číslo 6, dítě číslo 3 je umístěno do domu číslo 11, dítě číslo....

O deset let později se každé dítě naučí, jakým způsobem má reagovat:

Dítě z domu číslo 3:

když začne být život těžký, v této rodině se cítíme rozzlobení.

Dítě z domu číslo 6:

když začne být život těžký, v této rodině to cítíme jen jako další nespravedlnost.

Dítě z domu číslo 11:

když začne být život těžký, v této rodině se cítíme provinile a ustrašeně.

Dítě z domu číslo 17:

když začne být život těžký, v této rodině se cítíme jako neschopní pitomci a jdeme se napít.

Dítě z domu číslo 24:

když začne být život těžký, snažíme se držet pohromadě a vymyslet, jak z toho ven.

Je jasné, že děti z domů číslo 3, 6, 11 a 17 budou pravděpodobně ve svém životě zpravidla prohrávat, zatímco dítě z domu 24 bude vítězem. Kdyby ovšem čísla padla v jiném pořadí, tak by dítě, které bylo původně umístěno do domu 24 skončilo třeba v domě 11 a místo vítěze by se naučilo pěstovat pocity provinění a ustrašenosti. Rozumíte? Vtip je prostě v tom, jak prostřednictvím výchovy naučíte své děti reagovat. To je princip programování. Převládajícímu pocitu, který tímto naprogramováním vzniká a dítě si ho odnáší do života, říkáme Raketa. Je zábavné, že každý člověk právě tu svoji Raketu brání jako **přirozený** a v dané situaci dokonce **nevyhnutelný** pocit a vyprávění končí například slovy: „Takže jsem nakonec po celém dni telefonování zjistil, že to nejde a cítil jsem se samozřejmě jako naprostý pitomec...“ A vyžaduje souhlas svého protějšku, který by měl říct něco ve smyslu: „No to je jasné, to moc dobře znám.“

Každý totiž považuje svoji reakci za přirozenou, zatímco přirozená není vlastně **žádná**, protože o každé z nich bylo rozhodnuto již v raném dětství. Tato Raketa je obvykle ziskem, který vytěžíme z každodenních činností. „Zisk“ ale také může být negativní, například zraněné city – záleží na tom, jak mě jako malého **naprogramovali**. Jestli jsem vítěz, budou pro mě ziskem příjemné pocity a budu o ně usilovat. Jestli jsem prohrávající, budou pro mě „ziskem“ nepříjemné pocity a budu o ně usilovat stejně tak. Můžu usilovat třeba o to, abych potvrdil sobě i okolí, že nestojím za nic.

Tyto a podobné mechanismy naprosto fascinujícím způsobem popisuje Eric Berne ve své knize „Co řeknete, až pozdravíte“. Jde o teorii vítězů, skoro-vítězů a poražených, o které si něco povíme ještě později v této kapitole. Ale tu knihu doporučuji vaší pozornosti, protože je to klenot v psychologické literatuře.

■ rozdělování žetonů v rodinném domečku

Abych vás na tuto knihu nalákal, nabídnu vám aspoň malou ochutnávku jedné z teorií, kterou Eric Berne popisuje – je o symbolických žetonech, které v životě sbíráme. Tady je: dejme tomu, že vás jako malé přesvědčili, že je vaším cílem nasbírat co nejvíce žetonů, na kterých stojí „cítím se hloupě“. Vyhledáváte proto lidi a situace, které vám umožní, abyste se takto cítili. Dokonce když vás vaše okolí spontánně nebude provokovat, urážet a ponižovat, pak začnete hrát různé hry, abyste je k tomu přiměli. Lidé své sbírky žetonů rádi ukazují jiným a s potěšením mluví o tom, kdo má lepší hněvy, bolesti, viny, strachy, případně nemoci a kdo jich má více. „Mě už operovali osmkrát a naposledy mě musela odvézt záchranka!“ nebo „Normálně se to léčí za týden, ale já jsem musel být v nemocnici víc než měsíc...“ – tak bude pravděpodobně mluvit člověk, který sbírá žetony „litujte mě, protože jsem nemocný“. Je zajímavé, že lidé často **nejsou ochotni** přijmout zlaté žetony – tím rozumíme ocenění, komplimenty nebo pohazení. Nevědí si s nimi totiž rady, a tak je neposlouchají nebo je ignorují.

Až si zalistujete v knize Erica Berneho, tak možná objevíte, proč je vám někdy „bezdůvodně“ opravdu těžko. Možná se vám podaří pochopit jeden z klíčových mechanismů výchovy, možná pochopíte, jakou Raketu vás ve vašem domečku naučili vaši rodiče. Byl to domeček vítězů, nebo poražených? A taky se můžete zamyslet, jakou Raketu se ve vašem současném domečku chystáte naučit své děti vy. Ať už se dozvíte cokoli, rozhodně nebudete litovat, protože je to výborná kniha.

❑ Proč malé děti vlastně nemohou zlobit

Proč malé děti teoreticky nemohou vůbec zlobit? Je to tak trochu slovní hříčka, ale v podstatě platí, že když budeme jako rodiče reagovat na „dobré“ věci, budou se děti chovat dobře. Když budeme reagovat na „zlobení“ – budou zlobit. **Cílem dítěte je získat pozornost.** Po dobrém nebo po zlém.

■ první lekce v peřince

Zkuste si představit, jak malé miminko leží přes den v postýlce. Je voňavé, přebalené, napapané, čisté, začíná si broukat a hrát. V tomto okamžiku má hodně maminek tendenci pomalinku a zlehýnka odcházet – vždyť teď, když vlastně všechno má a samo si hraje – je ten vhodný okamžik na chvilku odletět a alespoň něco udělat. Dobrá maminka se přece pozná podle toho, jak má všude pěkně čisto a pořádek a navařeno a jak to všechno krásně stihne a ještě je sama upravená. Dítěti je ale za chvilku smutno, a tak začne poplakávat, a když se nikoho nedovolá – tak hodně brečet. A co se pravděpodobně stane? Maminka příběhne a utiší ho – zkouší suchou plenu, něco na pití, nebo ponosit? Trošinku si popovídáme a pomazlíme se, než bude zase dobře...

A když se podobná situace bude opakovat, tak se nám může stát, že si malý tvoreček (který je velmi učenlivý) zapamatuje: „**Aha! Když budu chtít pozornost mámy, tak musím zlobit.** Musím být smutný, musím mít problém, musím zabrečet, a pak určitě přijde.“

■ zákon se železnou pěstí

A můžeme s touto výchovou pokračovat – čím je dítě větší, tím po něm požadujeme více: aby bylo samostatnější, ať se přece aspoň na chvilku zabaví, ať si hraje odpoledne samo. A všímáme si ho, jen když něco padá, rozbíjí se, pláče se – nebo naopak je dlouho podezřelé ticho. A tak si naše dítě opravdu zvykne, že když chce pozornost, tak musí zlobit, protože jinak, když je všechno v pořádku, si ho rodiče prostě nevšimnou. A to je právě kámen úrazu. Protože v mezilidských vztazích platí zákonitost, že **i špatný kontakt je lepší než žádný.** Takže je jasné, že tímto způsobem vedené dítě začne podvědomě dříve nebo později zlobit, a to jen proto, aby si ho někdo všiml, třeba ho okřikl, třeba zbil – jen aby si vybojovalo trošku pozornosti. Rozumíte mi? Nadávání, ironické poznámky, facky, výčitky, dokonce i týrání – to všechno je lepší než nezáměr. Nevěříte? Tak to vám povím jeden příběh. Je o Mariánovi.

■ Marián

Marián byl malý chlapec, kterého jednoho dne našla sociální pracovnice ve vybydleném bytě přivázaného řetězem k ústřednímu topení. Ležel tam tři dny a tři noci. Prochladlý, hladový, žízni popraskané rty, tělo pokryté velkými modřinami od bití. Vedle v pokoji chrápal po flámu na posteli jeho otec – notorický alkoholik (chlapec žil s otcem bez mámy). V celém bytě byla špina a naprosto nepředstavitelný zápach. Mariána okamžitě převezli do nemocnice, kde ho vykoupali, ošetřili mu rány a pak ho převezli do dětského domova. Sociální pracovnice, která Mariána našla, byla mladá a nadšená. Marián byl jedním z jejích prvních případů, a proto na něho často myslela a asi po dvou měsících se rozhodla, že se za ním zajede podívat. K jejímu překvapení byl ale Marián téměř ve stejném stavu, jako když ho našla v tom otřesném bytě – modřiny se nehojily, chlapec byl zamlklý, uzavřený do sebe, vyplašené oči se vyhýbaly pohledu, neodpovídal na otázky. Ona sociální pracovnice šla za vychovatelkami, aby zjistila, co se s Mariánem děje. „S kým? S kterým Mariánem?“ Nevěděly. Proto šla za dětmi, které s ním byly na pokoji. Ani ony nevěděly, co mu je, nikdo vlastně ani neznal jeho jméno. Marián byl totiž cikán, a tím pádem byl „divný“. Proto se s ním nikdo nebavil. A i když měl co jíst, spal v teple a bylo o něj fyzicky postaráno, přesto vlastně chřádl. Ten jeho opilý otec ho **aspoň pravidelně mlátil a týral**. V dětském domově ale nikomu nestál ani za povšimnutí. Nestál jim ani za to, aby si zapamatovali jeho jméno. Aby s ním prohodili slovo. Jakkoli to může znít drsně – nestál jim ani za to, aby ho aspoň zmlátili... Byl pro ně vzduch.

Marián je smutným příkladem principu, že lepší je i špatný kontakt než žádný. Když se dětem nebudete věnovat, pokusí se získat vaši pozornost jinými způsoby. Nejprve po dobrém. A když to nepůjde, tak po „zlém“. Vaše dcera se zničehonic začne dvakrát, třikrát za noc budit. Bude mít žízeň, bude mít ucpaný nosík, budou ji bolet nožičky. Cokoli. Váš pětiletý syn vám nechtěně vylije čaj do bačkor, naprosto nelogicky rozbije talíř, pobryndá si omáčkou nové tričko, upadne na rovné cestě... prostě udělá cokoli, jen abyste se mu začali věnovat. Že na něho křičíte? Že lamentujete a zakazujete? Pořád lepší než nic. Podvědomě udělá všechno, aby si získal vaši pozornost. Protože i špatný kontakt je lepší než žádný. Nejspolehlivějším mechanismem, jak si získat pozornost rodičů, je samozřejmě onemocnět ☹.

A tak když vidíme zlobící a problémové dítě, většinou jde pouze o navyklý, nevhodný a unavující způsob získávání pozornosti blízkých lidí. A čím větší hlouposti a zlobení, tím v podstatě větší a zoufalejší výkřik do tmy:

„Já jsem tady – už si mě někdo proboha konečně všimněte!!“

■ **zlobení v dospělosti**

A když takové dítě vyrostne, může pokračovat ve stejném scénáři – jen zlobení bude mít dospělejší formu: nestihne včas termín zakázky, bude vysedávat v hospodě, propadat u konkurzů, ztrácet doklady, platební karty, klíče, bourat auta, lámat si kosti, opíjet se do nemoty. Jednou z nejoblíbenějších forem dospělého zlobení nebo zoufalého volání o pomoc je onemocnění. Nemocnému člověku budete jen velmi těžko odepírat pozornost a péči – je to skoro nemožné, má k tomu totiž „objektivní příčiny“. Změřenou teplotu, vysoký tlak, zlomenou ruku, snížený počet bílých krvinek, rakovinu žaludku – cokoli, co pomůže. Cílem je vyrobit problém, mít těžkosti, být smutný nebo politováníhodný. Na konci totiž získáme vždy stejnou výhodu – upoutáme na sebe pozornost, získáme péči a porozumění. Chtěli jsme, aby se nám někdo věnoval, mluvil s námi, zajímal se o nás, chybělo nám to. Po dobrém to nešlo. Ale stačilo onemocnět, nabourat auto, polámat si kosti, a najednou to jde jak po másle.

■ **jsme nošenci**

V zajímavém rozdělení na „běhavce - hnízdoše - nošence“ patříme k nošencům. Jde o rozdělení podle reakce na nebezpečí. Blíží se predátor. Běhavec před ním utíká a běží tak dlouho, dokud nepadne on sám nebo jeho pronásledovatel. Hnízdoš se přikrčí v hnízdě a čeká, co bude dál. Nošenec se postaví doprostřed palouku a řve tak dlouho, dokud jej někdo neodnese. **Člověk je nošenec.** To je jen další z projevů oné skutečnosti, že to, co děti nejvíce potřebují, je blízký člověk a pocit bezpečí a lásky. Budeme o něm mluvit ještě tisíckrát.

□ **Pocit bezpečí a lásky**

Pocit bezpečí a lásky je totiž základní potřebou každého malého dítěte – cíl, ke kterému všechno směřuje. To znamená, že ze všeho nejvíce se dítě potřebuje cítit **milováno a v bezpečí**. Kdy se dítě cítí milováno? A kdy se cítí bezpečně? Jsou to otázky, které mohou vypadat zdánlivě jednoduše, ale odpovědi rozhodně jednoduché nejsou.

■ **důvěrný a láskyplný vztah**

Tím opravdu základním zdrojem pocitu bezpečí a lásky je **důvěrný vztah**. S trochou nadsázky a matematicky řečeno je jednotkou důvěrného vztahu

jedno pohlazení. A definice pohlazení zní: je to jakýkoli akt upřímného uznání. To znamená pohlazení po vlasech, úsměv, vlídný dotek, objetí, poděkování, upřímné uznání. Každý z nás potřebuje alespoň jedno pohlazení denně – jinak je nám smutno a těžko. Dlouhodobý nedostatek pohlazení může vést, a také zpravidla vede, až k fyzickému onemocnění.

■ **pytel pohlazení**

Nejlepším pohlazením je opravdické pohlazení od člověka, kterého máme rádi: pohlazení po vlasech, po tváři, hřbetem ruky po spáncích, objetí, úsměv, pohled z očí do očí, doprovázený vlídným tónem hlasu, slovní poděkování. Každé dítě potřebuje do šesti let opravdu velikánský **pytel pohlazení**. Kdo ho nedostane, bude ho celý život hledat v náhradních situacích – v práci, u partnera, u vlastních dětí, u přátel, prostřednictvím pomoci druhým. Kdekoli, kdykoli, jakkoli. Naše duše potřebuje být sycena pozorností, pohlazením a vlídností, protože naší základní potřebou je pocít bezpečí a lásky.

Nikdo neví, kolik pohlazení onen pomyslný pytel obsahuje, ale pravda je, že u člověka, který nebyl dostatečně slovně a fyzicky „nahlazen“, se později mohou projevat tyto věci: nemá rád vlastní tělo, nebo je s ním dlouhodobě (samozřejmě neoprávněně) nespokojený, může se nadměrně potit a nepříjemně páchnout, mohou se mu silně mastit vlasy, může trpět alergiemi, může mít vyrážky. Jako by tělo opakovaně křičelo: „Tak už si mě všimněte!“ Jako by bylo smutné, že nebylo hlazeno, nestálo nikomu za to, aby se ho dotýkal. Paradoxem pak je, že svou vyrážkou od jakéhokoli blízkého kontaktu spíše odrazuje. To všechno jsou projevy nenahlazeného fyzického těla.

Nejen děti, ale také každý dospělý člověk potřebuje **alespoň jedno pohlazení denně**. S nadsázkou se říká, že kdo ho nedostane, tomu vysychá mícha. Dospělí ovšem hledají sycenou pozornost v jemnějších a symbolických formách – potřebují být chváleni za to, co udělali, opečovávaní, oceňováni – souhrnně bychom řekli **uznání**. Být uznán je totiž pro náš život stejně důležité jako jídlo a pití, teplo nebo světlo – a v jistém ohledu dokonce mnohem důležitější. To platí pro nás pro všechny. Malé dítě má ovšem touhu po pohlazení **dramaticky a neporovnatelně** větší než dospělý člověk.

■ **pan Nenahlazený**

Jak může vypadat vnitřní svět nenahlazeného člověka? Převládajícím pocitem je **smutek**, často také pocit **prázdnoty**. Ve vztahu k ostatním: „Lidé

jsou ve své podstatě zlí a nedá se jim věřit“. Ve vztahu k sobě samému: “Za nic nestojím. Nic pořádného si nezasloužím. Nic vlastně neumím“. A nebo také: „Kdyby ostatní věděli, jaký opravdu jsem, neztráceli by se mnou čas“. A ve vztahu ke světu: “Nic nemá smysl“. Takto může vypadat každodenní, stokrát opakovaný vnitřní monolog dítěte, které trpí nedostatkem láskyplné péče. Děti sice mají desítky různých potřeb, ale potřeba bezpečí a lásky je prostě tou nejdůležitější.

■ **kouzlo deseti minut**

Jako máma nebo táta své dítě nejlépe pohladíme tím, že mu dáme každý den alespoň na deset minut pocit: “Jsem tu pro tebe. Mluv. Zajímáš mě“. Říkáme tomu **kouzelných deset minut**. I když budete mít období, kdy budete maximálně přetíženi, i když budete mít pocit, že je toho na vás opravdu moc, postarejte se o to, aby vaše dítě mělo alespoň deset minut denně pocit: „Mluv, zajímáš mě“. Už jsme o tom mluvili. Nepotřebujeme velké sliby o letních dovolených v Karibiku, ani dárky na usmířenou, ani plány, jak to jednou opravdu všechno našim dětem vynahradíme. Stačí deset minut denně. Tak, aby vaše dítě z vašeho chování mohlo mít pocit: „Jsem tu pro tebe.“ A ještě něco – jsou dny, kdy maminka nemá sílu ani na těch deset minut denně. Má právo ji nemít. Pokud je rodina „ok“, zvládne to.

■ **lovec dobra**

Spolehlivým a opravdu vlídným pohlazením je ocenění nebo **pochvala**. Každý z nás potřebuje pochvalu, děti ale nejvíce. Snažte se dítě „přistihnout“ při něčem, co se mu povede. Snažte se na něm najít něco, v čem je dobré, co je na něm milé nebo hezké. O lidech, kteří tuto dovednost mají, říkáme, že jsou lovci dobra – myslíme tím upřímnou snahu vidět na lidech okolo sebe (ale hlavně na dětech) především a právě to dobré. A až to najdete, nezapomeňte jim to říct.

Vzpomínám si, jak mi vynikající olomoucký logoped Jirka Halda vyprávěl o práci se svojí klientkou: „Maminko, musíte tu svoji malou chválit. Ona to opravdu potřebuje, uvidíte, že se to zadrhávání řeči zlepší.“ „Tak dobře pane Halda, když myslíte, tak já to teda zkusím, no...“ A pak za tři týdny na další konzultaci přišla a už ve dveřích kroutila hlavou: „Já se vám tak natrápila pane doktore, ale nic dobrého jsem na té naší holce prostě nenašla.“ To už je prostě takzvaně na zabít a zůstává vám nad tím jenom rozum stát. Umíte si představit, jaké ta malá holčička musela mít doma peklo? Jak se asi musela cítit?

❑ Vnitřní svět malého dítěte

Jak vlastně vypadá vnitřní svět malého dítěte? Jak přemýšlí? Jak se dívá na svět kolem sebe? Jak vnímá chování nás dospělých? Vnitřní svět malých dětí má své kouzelné zvláštnosti, některé z nich jsou prostě neuvěřitelné a nepřestávají mě fascinovat. Pojďme si pár z nich ukázat, stojí to rozhodně za to.

■ každé nemluvně čeká

Jeden z nejlepších českých terapeutů, dr. Zdeněk Rieger, ve své knize popisuje tento obraz: „Představte si, že jste malé, roztomilé nemluvně, které se uprostřed hluboké a temné noci probudilo. Začínáte si hrát s ručičkami a zároveň čekáte. Představte si prosím, že každé nemluvně, když je vzhůru, čeká. Čeká, že přijde jeho člověk. Člověk, jehož rytmem a vůní je prostoupeno. A teď si prosím představte, že nikdo nepřichází...“

Dal jsem si tu práci a přepsal celou citaci, protože vždycky, když ty věty čtu, tak mě zamrazí. Vždycky. Vidím před sebou skutečně malé miminko, jak ve tmě prázdného pokoje čeká na svoji mámu a nemůžu přitom za nic na světě pochopit, proč některé maminky v půl roce přenesou postýlku s dítětem ze své ložnice do dětského pokoje a začínají to malé učit samostatnosti. A pak při nervy drásajícím pláči vydešeného miminka hrají přesilovou hru „kdo s koho“. Nejdou k němu, nechtějí, aby si náhodou „nezvyklo“ a nebyla z něj maminčina prdělka. Píšu to proto, abyste to nedělali. Abyste spíše důvěřovali své **intuici a selskému rozumu**, než americkým knihám o moderní výchově. Abych vám ulevil, dopustím se velkého zjednodušení a napíšu toto: do jednoho roku věku nemůžete svoje dítě rozmazlit. Nejde to. Věnujte se mu tak, jak potřebuje, a všechno bude v pořádku. Můžete mi věřit.

■ pojem návratu

Víte, že dítě do dvou let **nezná pojem návratu**? Když máma odejde, dítě prostě neví, že se vrátí – „neumí to“. To také například znamená, že pokud ho opravdu necháte v noci spát v samostatném pokoji, může se cítit osaměle, smutně, anebo mít **pocity viny**, že je špatné. A to i přesto, že k tomu vlastně nemá z pohledu dospělého žádný důvod. Dejte si prosím tuto informaci do souvislosti s faktem, že už nikdy v životě není dítě tak citlivé na přítomnost mámy jako ve věku 6-12 měsíců. Vidíte to? Někdy mě doslova ochromuje pomyšlení, co všechno našim dětem děláme.

■ rychle – teď se nedívá!

Pokud například potřebujete někam odejít, řekněte svému dítěti, kam jdete, jak dlouho tam budete a kdy se vrátíte. Před dětmi neutíkáme, ani se potichu nevytrácíme. „Teď rychle běž, teď si hraje a ani si toho nevšimne!“ radí často babičky. Špatně. Dítě potřebuje vědět, co je teď, co se stane v blízké budoucnosti a je důležité, aby se při tom mohlo na vás **spolehnout**. Proto se vždy snažte dodržet, co jste slíbili. Vaše matka nebo babička vám možná budou tvrdit, že dítě vysvětlení, kam jdete a kdy se vrátíte, nerozumí. Nevěřte jim a raději poslouchejte svoji intuici. Stačí říct: „Martinko, musím jít do lékárny. Nemůžu tě vzít s sebou, protože je tam velká zima. Za dva večerníčky budu zpátky. To je dvacet minut. Velká ručička bude tady na šestce.“ Martinka vám porozumí velmi dobře. Spolehněte se.

A také se spolehněte, že když se Martinka zabere do hry, přestane vnímat okolní svět a pak po chvilce najednou zjistí, že jste pryč, aniž byste jí cokoli řekla, ohrozíte dost drsně její pocit důvěry ve vás i v okolní svět. Pocit bezpečí a lásky. Důvěrný vztah. Bezpečná vazba. To všechno je ve hře.

■ kamarád z postýlky

Malé děti často přilnou k nějaké věci, která jim pomáhá zmírnit pocit strachu z odloučení a samoty nebo nejistoty, že se maminka nevrátí. Odborný název je sice příšerný – v literatuře se používá termín „přechodový objekt“ (opravdu by mě zajímalo, kdo takové nesmysly vymýšlí), ale jeho význam je dalekosáhlý. Je to předmět, který si dítě prostě jednoho dne vybere, zamiluje si ho a nedá si ho pak už vzít. Ani to nezkoušejte, nastalo by opravdové drama. Vybere si ho zpravidla z těch věcí, které má na dosah v postýlce, jsou obvykle měkounké a příjemné na dotek. Někdy je to plyšová hračka, ale také to může být plenu, nebo vlněný šátek či ponožka. „Dobrý“ či „špatný“ výběr samozřejmě neexistuje, protože kamaráda z postýlky si dítě vybírá samo a má k tomu své důvody, o kterých my dospělí zpravidla nemáme ani tušení. Jen se domníváme, že při něm hrají důležitou roli čich a hmat. Co si dítě vybralo, poznáme až v okamžiku, kdy se kamaráda začne dožadovat a nechce bez něj nikam jít. My si jen můžeme přát, aby to byla věc, která dlouho vydrží a dá se prát. A můžeme si blahopřát, pokud existuje v několika exemplářích a my je v případě potřeby budeme moci obměňovat (třeba plenu s obrázkem, oblíbenou deku nebo kojeneckou láhev). Kamarád z postýlky je nepostradatelný a nekonečně milovaný. Tím, že je schopen být s malým dítětem nepřetržitě, tak vlastně svým způsobem nahrazuje mámu. Ten stav bude trvat tři až šest let. Během té doby se vám může stát, že po obědě najdete své dítě, jak bude spokojeně odpočívat, hlavičku zabořenou

do své zamilované deky, a její vůně pro něj bude nekonečným zdrojem pocitu bezpečí a útěchy. Je to podobný pocit, jaký zažívá, když je schoulené do něžné máminy náruče. Díky za každou takovou chvíli.

■ můj hrníček a moje místo

K pocitu bezpečí přispívají také všechny věci, které si dítě může označit jako „svoje“: hrníček s obrázkem, oblíbený talířek, ručník, peřina, polštářek a samozřejmě konkrétní kusy oblečení – tedy například zrovna modrá čepička s krtkem, a ne jiná. Stejný princip platí i pro oblíbenou skříň v pokojíku, a nebo právě pro ten kousek poličky, kam si dítě odkládá botičky. Pro dospělého to mohou být maličkosti, pro malé dítě může jakýkoli zásah v tomto směru způsobit pořádný problém. Proto se přimlouvám za citlivost a empatii. Všechny tyto drobnosti totiž utvářejí malý svět dítěte a jsou součástí jeho pocitu „**tady to znám**“ nebo „**tady jsem doma**“.

Každé dítě by například doma mělo mít nejméně tři svoje místa:

- místo, kde spí
- místo u stolu, kde rodina společně jí
- místo, ze kterého se dívá na televizi

Mají je vaše děti? Jsou to totiž jejich výsostná území, potřebují je mít k dispozici, aby se mohly cítit bezpečně. Jsou to prostory, které dítě potřebuje, aby se mohlo doslova ukotvit a zakořenit. **Aby mohlo mít pocit, že někam patří.**

■ já jsem vesmír

Do tří let o sobě malý človíček vlastně neví. Neumí totiž rozeznat rozdíl mezi sebou a okolním světem. Odborně řečeno – **nerozlišuje vnější a vnitřní svět**. Prostě to neumí. Když pohne ručičkou, myslí si, že se doslova pohnul celý vesmír. Když má hlad, má hlad celý vesmír. Když má radost, pak si myslí, že se raduje všechno kolem. Středem vesmíru takového človíčka je máma. A pokud se máma například cítí zbytečná a na obtíž, může se stejně cítit i malé dítě – jako by na mámu bylo **přímo napojeno**. Nebo když je máma unavená, ublížená, bolavá. Stejně může vypadat i ten vesmír, který malé dítě prostřednictvím mámy vnímá – poničený, ublížený a bolavý. Neschopnost rozlišit vnitřní a vnější svět vede k tomu, že se dítě nedovede například ubránit tomu, co sleduje v **televizi**. Průměrné dítě vidí do svých 15 let asi 38 000 vražd a 140 000 násilných činů. To všechno má uvnitř, ve svém vnitřním světě a je to součástí jeho duše. Ví, že máme určité

obránné mechanismy. Přesto – zkuste s tímto závažím vytvářet něžné a láskyplné vztahy.

■ **on je ještě malý a nerozumí tomu**

Co ještě může znamenat, že dítě není schopno rozlišit sebe od okolního světa? Pokud dospělý člověk zažije nepříjemnou situaci (konflikt, hádku, trapas), je schopen zůstat vnitřně klidný – ubrání se tomu, myslí si svoje. To ale malé dítě prostě neumí. Když se v blízkosti dítěte hádají dva dospělí, jako by se to doslova **háдалo v něm**. Pokud děti nerozlišují vnější a vnitřní svět, pak to znamená, že situace, které vidí nebo slyší ve své blízkosti, probíhají zároveň uvnitř, v jeho vnitřním světě.

Když se tedy například manželé hádají před tříletým dítětem a tvrdí, že „ono“ tomu stejně nerozumí, protože je ještě malé, pak to není nic jiného, než bohapustý a hloupý výmysl z nevědomosti, to „malé“ dítě totiž všechno **slýší, vnímá, cítí** a může tím také velmi trpět, nebo ho to může opravdu zraňovat.

■ **ne a ne a ne**

Rozlišovat onen vnitřní a vnější svět se dítě naučí až kolem třetího roku (respektive mezi třetím a pátým rokem), kdy si uvědomí svoje „já“. Začne se vydělovat ze světa, začne rozlišovat mezi sebou a okolím. A příroda to vymyslela tak, že k tomuto vydělování dochází slůvkem „ne“. Definitivně končí úsek života, ve kterém s námi dítě se vším souhlasilo. Začíná si uvědomovat samo sebe tím, že začne zkoušet, co nechce, nebo co se mu nelíbí. Na scénu vstupuje NE, NE, NE. Svými „ne“ se hledá, až se z okolí hezky vyloupne. Už nikdy nebude říkat: „Martinka bude papat“ ale už vždy: „Já budu papat“.

A znovu – záleží na nás, na rodičích – jestli vydělováním z okolního světa začne dítě vnímat samo sebe jako protivu, protože se pořád vzteká, pořád se mu něco nelíbí, nic si nenechá poradit, zkrátka zlobí. Nebo se může vnímat jako malý človíček, který je zvědavý, který zkouší a experimentuje, někdy je třeba i pořádně tvrdohlavý, umí se i pořádně vztekat, ale pořád ví, že existuje určitá pomyslná hranice, za kterou už nemůže jít.

■ **dítě potřebuje jasné hranice**

K tomu, aby se dítě mohlo zdravě rozvíjet, potřebuje totiž jasná a srozumitelná pravidla a limity. Kde je jasná hranice, za kterou už dítě nesmí? Víte, kdy a hlavně proč zakazujeme? Zákaz je nápis: dál se nesmí. Je to **hranice - mantinel, který**

dítě potřebuje, aby se mohlo cítit bezpečně. Bez nastavených mantinelů se dítě bude cítit nepříjemně a nejistě. Udržet mantinely nám pomůže hlavně důslednost a vlídná neústupnost. Znáte tři situace, kdy zakazujeme?

První: dítě ubližuje sobě.

Druhá: dítě ubližuje někomu jinému.

Třetí: dítě něco poškozuje.

Malý capart ovšem potřebuje jednu místnost, kde přiměřeně ničit může ☺. A přitom všem bude vědět, že někde nablízku je člověk, který ho opatruje, má o něho starost, snaží se mu porozumět – má ho rád. Že je prostě součástí přirozeného světa. Záleží opravdu jen na nás, jestli slůvka „ne“ a „proč“ bude doprovázet unavený, otrávený a ubíjející stereotyp, nebo trpělivá (a často náročná) radost ze společného objevování.

■ **mýtus o výchově**

„Budu se svým dítětem kamarád“ je jeden z nejstarších **mýtů** výchovy. Kamarád se svým dítětem nemůžete být, protože dobrá maminka (a tou rozhodně být můžete) v určitých okamžicích musí umět rozhodnout a přikázat. A dítě musí poslechnout.

■ **to, co chci, také skutečně je**

Svět dítěte, to je svět neskutečné fantazie a představ, ve kterém platí, že dítě **dokáže věřit tomu, že to, co si přeje, také skutečně je.** To například znamená, že ze starého žlutého koberce v předsíni se během okamžiku stane poušť. Voda ve vaně je najednou mořem. Věšák obrem a nebo klika u dveří sloním chobotem ☺. A proč? Protože dítě věří tomu, že to, co chce, také skutečně je.

■ **pohádky, pohádky, pohádky**

Proto mají malé děti tak rády pohádky. To je svět plný fantazie a všech myslitelných i nemyslitelných představ a obrazů. Pohádky jsou také plné symbolů a skrytých významů. Jsou to příběhy, které mají za úkol předat důležitá poselství z generace na generaci. O čem je pohádka *O perníkové chaloupce*? Myslíte si, že je to opravdu pohádka o dvou malých dětech a jakémisi domečku



z perníku? Myslíte si, že *O Šípkové Růžence* je o náhodném píchnutí do prstu? Proč má většina z nás tak ráda právě pohádku o Popelce? Proč v pohádkových příbězích většinou vystupují tři bratři? Proč je nejmladší z nich obvykle tak podceňovaný? A proč právě on se vždycky nakonec stane králem a dostane za ženu tu nejhezčí princeznu? Všechno má svůj důvod. Nemusíte ho znát, stačí, když pochopíte, že **pohádky jsou opravdu důležité pro zdravý vývoj dítěte**. A ještě něco – ve výchově jsou nezastupitelné, opravdu je ničím nelze nahradit. Pohádka je nejlepší čtená od maminky – když jsme spolu a sedíme vedle sebe, nebo poleháváme, jsme stočení do klubíčka, držíme se za ruce, za nosy – jakkoli ☺. Pohádky od maminky jsou zázrak. Teploučké pohlazení. Hladivý rituál. Moc se přimlouvám za pravidelné čtení pohádek vašim dětem.

■ **hladivé rituály**

S dítětem můžeme vytvořit i další **hladivé rituály** – neboli opakované vlídné a milé činnosti, kterými mu dodáváme pocit jistoty a bezpečí. Takovým rituálem může být chystání stejné deky a stejného polštářku na čtení pohádky, pohlazení ouška vždy po probuzení nebo třeba pravidelné vaření „páteční“ krupice, kterou nakonec vždy vléváme do talířku s obrázkem perníkové chaloupky a do žádného jiného. Dítěti napomáháme získat pocit jistoty tím, že se v našem společném světě pravidelně opakují stejné činnosti. Třeba večerní rituály během koupání a krmení mohou dítě přirozeně uklidňovat a usnadnit mu přechod od denní činnosti ke spinkání: stejná hodina, stejný ručník s obrázkem, stejné postupy včetně úvodní věty před večerní kaší. Opakovanými rituály symbolicky dítěti říkáme: „toto je tvůj svět, na který se můžeš spolehnout“. A také: „jsme rádi, že jsi“. A já se znovu přimlouvám za to, aby to byly rituály hladivé – neboli milé a vlídné. Hladivým rituálem může být také pohlazení po vlasech při každém návratu domů, hladivým rituálem může být pomazlení na klíně u táty před koupáním a opakovaná věta: „ty jsi náš holáček“ nebo přání na dobrou noc, kdy svého syna jemně cvrknete do nosu nebo mu počechráte vlasy. Také pravidelná páteční procházka nebo jen vzájemné mrknutí oka při rozbalování nanuku. Cokoli, co je jen vaše. Co je milé a vlídné. Hladivé rituály upevňují jemné předito vztahů. Jsou zdrojem pocitu bezpečí a lásky, a to nejen pro malé děti. Vzpomínáte si na český film *Postřižiny?* „Něco pro tebe mám, Francine...“, říkala Magda Vašáryová svému filmovému manželovi Jiřímu Schmitzerovi. A pak hráli hru „samá voda, samá voda, přihorívá, hoří...“ Znam dvojici, která to dělá podobně, je to jejich hladivý rituál. A je jenom jejich.

■ rituál sobotního podvečera

Mám kamaráda, který často vzpomíná na to, jak jeho maminka pravidelně každou sobotu večer pletla svetry pro něj a jeho dva mladší sourozence. Seděla v kuchyni, na stěně tiše tikaly hodiny a v kamnech pomalu hořelo uhlí. A on jako malý chlapec u ní vždycky seděl a hrál si, prohlížel si obrázkové knížky, nebo prostě jen tak zevloval. „Dodneška si vybavuju ten příjemný pocit, že jsem se kdykoli mohl podívat ke stolu a ona tam vždycky byla – klidně seděla, trpělivě pletla a občas se na mě usmála, nebo jsme na sebe jen tak mrkli. Když se řekne sobota, tak se mi vybaví naše kuchyň, podvečer a máma, která plete,“ vzpomíná dodnes.

Někdy si jako děti zapíšeme do paměti zdánlivé maličkosti, kterým dospělí nepřikládají vůbec žádnou váhu. Mohou nás pak provázet po celý život. „Párky! Vzpomínám si ještě, že jsme v sobotu vždycky měli párky,“ doplňoval svůj popis hladivého rituálu onen kamarád při našem posledním setkání. „A napiš tam, že jsem je měl vždycky na talířku s obrázkem medvěda,“ naléhal na mě dnes už pětapadesátiletý ředitel velké stavební společnosti. „Neboj, napíšu,“ ujistil jsem ho. Mám pro podobné věci pochopení, sám jsem totiž do svých dvanácti let jedl výhradně příborem, na kterém byl obrázek veverka ☺.

□ Zázrak jménem hra

Jednou z nejdůležitějších věcí je pro dítě hra. Kolik už jsem od dospělých lidí slyšel posměšných poznámek o tom, že si děti „jenom hrají“. Tak abychom si rozuměli: hra je pro dítě jako chleba. Mimořádně důležitá, potřebná a nezpochybnitelná. Hra je pro dítě nádherný svět, ve kterém může všechno, nebo téměř všechno. Prostřednictvím hry se totiž malé dítě učí **vzorče chování**, rozvíjí své rozumové schopnosti a samozřejmě také **emoce**. Děti si hrají na řemesla, na obchod, na maminku, na školu, na paní doktorku, na piráty, na četníky a zloděje... prostě na všechno. Právě při hře je nádherně vidět do očí bijící rozdíl mezi dítětem a dospělým – rozpor mezi rozumem a fantazií. A protože si dítě hraje zejména napodobováním, pak také snadno uvidíme, jaké vzorce chování mu nabízejí jeho rodiče v jeho rodině.

■ fantazie

Pro hru je klíčová fantazie – schopnost představovat si, snít, ponořit se do vysněného světa. Vzpomeňte si v této souvislosti na informaci, že děti

v počátku života nerozlišují přání a realitu. Je to krásná psychologická vlastnost – dítě zkrátka věří, že to, co si přeje, také skutečně je. Takže koberec je opravdu poušť, židle je opravdu letadlo, vařečka je nablýskaný meč, **zvířátka mluví, kočárek spinká, postýlka čeká...**

To se dá samozřejmě v dobrém slova smyslu využít i při výchově dětí. Můžete třeba říct: „Je půl osmé, jde se spát.“ Bude zřejmě následovat smlouvání ještě ne, ještě ne. To v lepším případě, v tom horším rámus a řev. A nebo si můžete podřepnout, abys vaše oči byly ve výšce očí vaší dcery, usmát se a říct: „Už jsem byl v pokojíku a postýlka se ptala, kde je ta Martinka, proč už si nejde ke mně lehnout? A polštářek, ten už se taky nemůže dočkat a volá Martinko kdeee jsiii? Kdeee jsiii?“. Dodneška vidím, jak malé Martince cukaly koutky, když se tomu zdráhala uvěřit. Ale zároveň jí na očích bylo vidět, že jí to nedá a hraje si s představou „co kdyby jen?“. Zkuste to. Oživte předměty, které jsou součástí světa vašich dětí. Uvidíte, co se stane ☺.

V této souvislosti můžeme také s klidem tvrdit, že děti nelžou, i když nám rozhodně popírají událost, kterou jsme viděli na vlastní oči a odehrála se před minutou. Je to proto, že ony si prostě přejí, aby se to nestalo ... a tak se to prostě nestalo. Je to docela jednoduchá věc, kterou ale my dospělí jen obtížně chápeme. A přitom právě fantazie je tou pomyslnou bránou, kterou můžeme vstoupit do dětského světa. Zkuste to. Představte si, že si lehnete na onen žlutý koberec a najednou cítíte, jak se vám mezi prsty sype jemný písek, protože jste na poušti...

■ **životní vzorce ve vaně**

Dítě si například hraje v koupelně, má plnou vanu vody. To stačí, aby se bleskurychle **ponořilo do svého vnitřního světa** fantazie a představ. Samozřejmě, že bude cákat, bude se rochnit, je mokré, na podlaze spousta vody, zubní pasta smíchaná s mýdlem a dítě je spokojené...možná je někde na moři, možná něco velkého vynalézá. V tom přijde dospělý, podívá se, opře o svůj všemocný rozum a sekne: „Podívej se kolem sebe, co jsi to zase provedl! Chvilku tě člověk nechá, a už je tu takový binec. Okamžitě toho nechej! Proč mě pořád zlobíš?“

■ **překlad našich jedů**

Přeložíme si ony věty tak, jak je mohlo slyšet dítě. Věta: „Podívej se kolem sebe, co jsi to zase provedl!“ může v překladu znít: „Zbláznil ses? Co tě to

napadlo? Nemůžeš se pouštět do svého vnitřního světa. Nemůže ti tam být dobře. Podívej se, jaké to má důsledky, když se v něm na chvíli ztratíš. Není důležité, co cítíš. Důležité je to, co vidíš kolem sebe. Tomuto vidění se ode mne uč. Pak tě budu mít ráda.“

Větu „Chvilku tě člověk nechá a už je tu takový binec,“ si můžeme přeložit zase takto: „Nemůžu samostatně nic dělat, protože udělám velkou škodu.“ Nebo ještě jinak: „Pokud dělám to, co cítím, maminka se na mě zlobí, protože působím škodu.“

Slyšíte to? Vidíte, jaké si z této zdánlivě nevinné věty může dítě utvořit životní vzorec? Ne, nepřeháním. **Zkuste se zaposlouchat do svých každodenních vět.** Zamyslete se nad tím, co svým dětem říkáte a co ony vlastně mohou slyšet. O čem se je to snažíte tak vytrvale přesvědčit?

■ **vyladte se a nechejte se pozvat**

Také to ale můžete zkusit jinak. Když otevřete dveře koupelny a uvidíte tu spoušť vody, mýdla, kartáčků a krabiček a uprostřed malého tvůrce zabraného do svého díla, zkuste se na chvilku zastavit. Pokuste se vyladit na toho prcka: jak mu asi je, co to vlastně dělá? Podívejte se mu do očí. Vyladte se na něj a raději se nechte pozvat do jeho světa fantazie, než abyste sekli svým rozumem. Usmějte se a řekněte: „Tak copak to tady máš? Všecko mi to řekni.“ A uvidíte, co se stane ☺.

A kdyby vás nakonec přece jen trápila ta mokrá podlaha, můžete svému dítěti ukázat vzorec řešení: „Tak už je to všechno? Tak se utřeme a společně to tady uklidíme. Podlaze by se nelíbilo, kdyby zůstala mokrá, mohla by se nastydnout. A kdyby sem přišel táta jen v ponožkách, tak by si je mohl namočit a pak by ho studily nožičky.“ Vezměte si velký hadr, prckovi dejte malý a společně můžete podlahu vytrít.

Docela náročné, že? Víím. Ale všechno, co má nějakou hodnotu, je těžké. Jinak to nejde.

□ **Rodiče téměř jako bohové: životní scénáře**

Otázka zní: jací vlastně jsou rodiče? Mohou mít tisíce různých podob a vlastností, ale jedno mají společné: jsou **silní a mocní**. Jsou to právě rodiče, kdo určuje, jaká bude v rodině panovat atmosféra, jaké se budou udržovat zvyky, jak se budou jednotliví členové k sobě chovat, jaké hodnoty se budou

uznávat a respektovat... o všem podstatném prostě rozhodují hlavně rodiče a to, co chtějí, se zpravidla také opravdu stane. A jsou silní a mocní také v tom smyslu slova, že ať chceme nebo ne, tak vždycky budou hrát v našem životě mimořádně důležitou a nepřehlédnutelnou roli. A ještě něco: **jsou za to všechno zodpovědní.**

■ „třetí zrada matky“

Jedna z teorií mluví o strachu každého z nás, abychom **potřetí neztratil svoji matku**. Poprvé ji teoreticky ztrácíme v okamžiku narození – vypuzením z dělohy při porodu, musíme opustit bezpečné a důvěrné prostředí. Podruhé v okamžiku, kdy neodvratně skončí období těsného a důvěrného vztahu mezi námi a mámou, kdy přestáváme být středem vesmíru a centrálním objektem její náklonnosti a pozornosti. To se stane někde mezi druhým a čtvrtým rokem věku a souvisí to se zvyšováním nároků rodičů na naše projevy, když chtějí, abychom byli samostatnější. Slovně to může vypadat takto: „No běž, už jsi velký, už musíš sám, já ti věčně za prdelkou stát nebudu...“.

Od tohoto okamžiku až do konce života každý člověk řeší základní dramatické dilema: na jedné straně mi soubor sociálních, psychologických i biologických a já nevím jakých ještě pravidel **brání**, abych se nadále oddával fyzickým důvěrnostem jako dítě. Na druhé straně ovšem trvá neustálá **touha** po nich a snaha jich dosáhnout. Prožíval jsem jako dítě absolutně šťastné období a už vždycky mi to bude chybět. A proto (velmi zjednodušeně řečeno) dělám všechno proto, aby se mi to už nikdy nestalo znovu – už za žádnou cenu nechci potřetí ztratit svou matku. Ony první dvě ztráty jsou tak ohrožující, silné a těžké okamžiky, že potřetí už to opravdu, ale opravdu nechci znovu zažít. Přesněji řečeno, moje malé dítě ve mně to nechce.

Každý z nás proto rozličně manévruje, vymýšlí, hledá a kombinuje – a výsledkem jsou pak jemnější, symbolické, až skryté formy toho, že nás ostatní přijímají a uznávají, od kterých si slibujeme, že by nás mohly uspokojit tak, jak to kdysi uměla máma. Souhrnně si všechny tyto činnosti můžeme označit jako **touhu po uznání**. Tato touha po uznání se může projevat tisíci a jedním způsobem: když si hledáme životního partnera, při zakládání vlastní rodiny a výchově vlastních dětí, také od našich činností v práci a zaměstnání si slibujeme, že nás přivedou k onomu pocitu uznání. Ať už vytváříme odvážné architektonické projekty, píšeme knihy, nebo jen řídíme autobus, či prodáváme v obchodě s potravinami. To vše slouží k tomu, abychom dosáhli od svého okolí uznání, které potřebujeme jako

náhradu za to, co jsme kdysi nenávratně ztratili – důvěrný a blízký vztah k vlastní mámě. Dvě „zrady“ nám stačily. A poznamenaly nás natolik, že třetí už prostě nechceme zažít. To ale není všechno.

■ její hlas v mé hlavě

Druhým důsledkem našeho strachu z další ztráty matky je snaha naslouchat jí a poslouchat ji – nejprve doslova a později jejímu hlasu ve své hlavě. Jde o teorii tzv. „životního scénáře“. Životní scénář je plán našeho života, ke kterému jsme se rozhodli do šesti let věku. A to, co hrálo při tom hlavní roli, byl vliv našich rodičů. Tomu pak díky scénáři celý život podléháme.

Je příjemné, pokud vám do hlavy matka vloží dobrý scénář a na pozadí všeho, co děláte nebo o čem přemýšlíte, máte větu „jsi milý a schopný“ nebo „ty jsi naše všecko a máme tě rádi“. Nebo „spolehni se hlavně sám na sebe, ale když budeš potřebovat, jsme tady a rádi ti pomůžeme“. Potíž je ale v tom, že vám mohla do hlavy místo těchto vlídných scénářů vtisknout jiné, bolestivější varianty.

Například: ty nikdy nic nedotáhneš do konce

jsi stejně budižkničemu...

ty mě jednou utrápíš...

ty nakonec stejně dopadneš jako tvůj táta...

■ životní scénář

Eric Berne skutečně uvádí, že každý člověk se již v raném dětství rozhodne, jak bude žít a jak zemře – a tento plán, který nosí neustále v hlavě, ať dělá cokoli, se nazývá **scénář**. Jednou z klíčových a rozhodujících věcí, které ovlivňují scénář, je výchova a způsob, jak se chovají rodiče ke svému dítěti do jeho šesti let. Každodenní chování v pozdějším životě člověka pak může samozřejmě být ovlivněno řadou proměnlivých věcí a příležitostí, ale důležitá rozhodnutí jsou učiněna do oněch šesti let. Právě tehdy se rozhodnu, jestli se ze mě stane takzvaný:

- vítěz
- skoro-vítěz
- poražený

... což není nic jiného než tři základní typy životních scénářů.

Pojďme si tyto pojmy trochu blíže vysvětlit. Je to opravdu zajímavé.

■ vítěz

... je člověk, který drží slovo, které dal, je spolehlivý a plní smlouvu se světem a sám se sebou. O tom, co se mu v životě stane, si do velké míry rozhoduje sám. Umí „začít“, „pokračovat“ nebo „skončit“ podle svého rozhodnutí. Vybere si například školu, která ho baví a úspěšně ji dokončí, zvládne se postarat o rodiče, najde si zajímavou a dobře placenou práci a bude v ní dobrý, postaví dům, vydělá milión, uběhne každý večer tři kilometry... cokoli, co si předsevzal.

slovník vítěze: rozhodl jsem se, podařilo se mi, dokázal jsem, zvládl jsem, umím, naučím se, mám v plánu, domluveno – platí, můžeš se spolehnout, sice je to těžké – ale něco vymyslím, udělal jsem chybu – ale napravím to, příště už se mi to nestane, teď už vím, jak to udělat dobře.

■ skoro-vítěz (takzvaný „alespoň“)

... je člověk, jehož scénář vyžaduje, aby pracoval usilovně ne proto, aby vyhrál, ale proto aby měl alespoň vyrovnané skóre. Skoro-vítěz je skvělým zaměstnancem, protože je loajální, tvrdě pracuje a nemá sklony působit problémy. Někdy vyhraje, jindy prohraje, někdy drží slovo, jindy ne. Často se zastaví naprosto nepochopitelně těsně, těsně před cílem – a to zpravidla jen proto, že nevěří, že by ho mohl dosáhnout. Je totiž naprogramován na „alespoň“.

slovník skoro-vítěze: pokusím se, stačilo by mi, kdyby alespoň..., skoro už to umím, už to bylo, ale v poslední chvíli..., pokusím se s tím něco udělat, ale nemůžu nic zaručit, no nejsme bohatí, ale alespoň máme tolik, abychom v pohodě vyžili..., není to přesně to, co jsem chtěl, ale jsem rád alespoň za toto, to nezáleží jenom na mně, to se ještě uvidí, nevím, možná...

■ poražený

... je člověk, kterému se věci a události dějí jaksi samy od sebe, většinu času se mu nedaří, má pocit, že je stíhán ranami osudu, je ve vleku času, událostí, ostatních. Vybírá si už na první pohled nesprávné kamarády, stanovuje si příliš vysoké cíle, které evidentně není schopen splnit, případně si neklade vůbec žádné cíle. Slibuje a neplní, přitahuje smůlu, problémy a katastrofy, prohrává.

slovník poraženého: nevím, neumím, stejně to nemá cenu, nechce se mi, kdyby jen, proč jenom, proč se to stane vždycky zrovna mně?, jako obvykle já zase nic, kdybych jen měl, kdybych jen neměl, tenkrát se mi stalo a od té doby už nemůžu, ostatní mají lepší, kdybych tenkrát neměl smůlu, všechno

je nanic, řekli mi, abych udělal, já jsem to ale nechtěl, tentokrát už to musí vyjít!, vlastně ani nevím, jak se to stalo, zapomněl jsem, nevěděl jsem, vykašli se na to a pojď radši na panáka!, áááále dyť je to jedno, na něco se umřít musí...

Je jasné, že každý z nás občas řekne „já nevím“, „nechci“, „mám toho už plné zuby“ nebo to klasické „proč zrovna já?“. To je přirozené. Jde o to, který slovník dlouhodobě převládá. Teprve podle toho můžeme poznat, ke kterému scénáři má ten či onen člověk tendenci tíhnout.

Populárně řečeno:

Vítěz chodí s miss, je kapitánem mužstva a v kartách obvykle vyhrává.

Skoro-vítěz chodí s vicemiss, je zástupce kapitána a v kartách někdy vyhraje a někdy prohraje, protože mu stačí, když má alespoň vyrovnané skóre.

Poražený nikdy s žádnou dívkou pořádně nechodil, nehrál v žádném mužstvu (pokud ano, tak ho rychle vyhodili) a v kartách zásadně prohrává. Když náhodou vyhraje, vždycky si rychle najde někoho, kdo ho o peníze připraví.

■ věta s hojivými účinky

A teď se prosím soustřeďte, protože přijde hodně důležitá informace. Je to věta s hojivými účinky a vypadá takto: kapitán druholigového mužstva **je na stejné úrovni** jako kapitán prvoligového mužstva. Je tomu tak proto, že každý má právo si vybrat svoji ligu, která mu vyhovuje.

Ještě jednou: každý má právo si vybrat svoji ligu, která mu vyhovuje.

Jinými slovy, každý je posuzován pouze podle měřítek, která si sám stanoví. A tak je v podstatě opravdu jedno, jestli se například stanete ministrem zemědělství, nebo „jen“ předsedou místního zahrádkářského spolku v rodné vesnici, která má 300 obyvatel. Protože každý má právo si vybrat svoji ligu, na kterou stačí.

Důležitá je přitom jen jedna věc: abyste to, co právě děláte, dělali tím nejlepším možným způsobem, jakým dovedete. Abyste všechno dělali naplno. Jako by to bylo naposledy. Každá procházka může být tou poslední, každé jídlo, každý pohled z okna, každá pohádka, kterou čtete svému dítěti, každé ahoj, které řeknete při rozloučení svému partnerovi. A ještě něco: ve finále jste to vždycky vy sami, kdo posoudí, jak se vám to podařilo.

■ kletba poraženého

Vnitřní svět dítěte se opravdu neutváří někde v laboratoři, ale každodenním vzájemným kontaktem s lidmi okolo a společně stráveným časem. Během obyčejných dnů **převažujícím** způsobem našeho chování vpisujeme do duše dítěte vzorce, které jej budou po celý další život ovlivňovat. Ukážeme si nyní jeden z klíčových mechanismů, jak se dá z dítěte vychovat poražený. Neboli jak si dítě o sobě vytváří nesprávný obraz a jak se u něj budují tzv. negativní scénáře.

Dělá se to například takto:

- máma řekne dítěti: nepij horký čaj – musíš chvílku počkat a foukat, jinak si spálíš jazyk
dítě neposlechne – nepočká, nefouká, napije se horkého čaje a spálí si jazyk
- máma řekne: když půjdeš pozdě spát – bude se ti ráno těžko vstávat
dítě jde pozdě spát a ráno se mu těžko vstává
- máma řekne: když buchtu zapiješ studeným mlékem – bude se ti to lépe polykat
dítě zapije buchtu studeným mlékem a lépe se mu polyká
- máma řekne: když si vezmeš teplou bundu – neprofoukne tě vítr
dítě si vezme teplou bundu a neprofoukne ho vítr

A takhle mu řekne padesát, šedesát, sedmdesát informací a všechny budou pravda. Přesněji řečeno – **všechny předpovědi se splní**. A teď si představte, že sedmdesátou první informací bude:

„...ty nikdy nic nedotáhneš do konce....“

A víte, co se stane? Dítě poslechne – vyplní tu předpověď a později ve svém životě nebude skutečně nikdy nic dotahovat do konce. Ve škole mu bude každoročně unikat vyznamenání o jedinou dvojku, v práci těsně před dokončením velkého projektu nepochopitelně onemocní, provede rekonstrukci celého bytu, ale spárování obkladů v koupelně zůstane nedokončeno. Bude se večer co večer sprchovat, každý den bude mít svůj nedodělek na očích, ale nikdy se neodhodlá, aby s tím něco udělal, protože hlas matky v jeho hlavě bude silnější než všechny racionální argumenty. Každé dokončení, každý slib ho bude stát spoustu energie, a často se mu nepodaří věci dokončit nebo dodržet slovo. Někde v pozadí mu totiž zní ta věta: „Ty nikdy nic nedotáhneš do konce...“.

A co se tak asi může stát, když vám vaše matka bude příležitostně opakovat „zmiz mi z očí“, „ty máš obě ruce levé“ a nebo třeba „já ti ten mozek vymlátím z té tvojí blbě palice“? Ale ono stačí i opakované a vytrvalé a lehce jedovaté „dneska nemám čas, myšáčku...“.

Myslím, že to není tak těžké předpovědět. Samozřejmě poslechnete hlas své matky a později hlas ve své hlavě, a to i za cenu, že by se z vás měl stát alkoholik, že byste měli utratit všechno své jmění, nebo byste se měli zabít. Jinými slovy, i za cenu, že to bude pro vás nevýhodné, sebepoškozující, nebo dokonce sebezničující.

I se vši bolavou zátěží je to totiž pořád lepší, než se cítit opuštěný a sám.

A jak se u toho asi budete cítit? Jak se může cítit člověk, který naplňuje svůj negativní scénář? Dost bídně – je to smutný, bolavý a sebeobviňující svět. Potřebujete si o sobě myslet špatné věci, například: jsem hloupý, jsem budižkničemu, jsem na obtíž, jsem zmetek, nic pořádného neumím, a nebo obzvláště tvrdá varianta – nic dobrého si vlastně nezasloužím. A na základě toho se budete cítit zle. Ale matka ve vaší hlavě bude spokojená. A tím vlastně dosáhnete svého zisku. „Ziskem“ je totiž u poraženého potvrzení, že je skutečně špatný, neschopný a budižkničemu. Jen tak vás matka a její hlas, který nosíte ve své hlavě, neopustí.

■ **kouzlo a krutost 71. informace**

Záleží na vás, jakou informaci použijete jako sedmdesátou první. Záleží na vás, čemu vaše dítě uvěří. Záleží na vás, jestli začnete časem víc a víc slevovat ze svých předsevzetí o tom, jak dobře byste chtěli se svým dítětem vycházet. Prověří vás desítky, stovky obyčejných situací během zdánlivě nekonečných dní. Je to kouzlo a krutost 71. informace. Záleží na vás, jak vyzní. Rozhodněte se.

■ **benzín, který zničehonic došel**

Výborným příkladem, který nám pomůže pochopit to nutkové scénářové chování, je situace, kdy člověku dochází v autě benzín. Je totiž jasné, že taková situace se **vždy** chystá dva až tři dny předem. Člověk se dívá na ručičku palivoměru a „plánuje“, že „už brzy“ doplní benzín, **ale neudělá to**. Ve skutečnosti je **nemožné**, aby benzín došel **zničehonic** a právě teď. Vždy je to událost, ke které dochází postupně a pomalu se připravuje. Při každém sednutí za volant je ručička palivoměru přímo před námi a my máme v každém okamžiku možnost pozorovat, jak se blíží k nule. Všechny informace máme přímo před nosem. Moderní auta nám dokonce přesně ukazují i počet kilometrů, který ještě ujedeme. A přesto, přesto je nakonec

nádrž prázdná a auto zastaví: je to totiž **předem naplánovaná scéna ve scénáři poraženého**. Mnoho vítězů projede životem, aniž by jim benzín došel. A nebo jim jednou dojde, ale oni se z této zkušenosti poučí tak, aby se již stejná situace neopakovala. Na opačné straně se mnoho poražených znovu a znovu dívá nad prázdnou nádrží nepojízdného auta někde uprostřed polí: „Jak se mi to zase mohlo stát?!?“

■ **člověk se nechová racionálně, ale scénářově**

Příklad s benzínem a prázdnou nádrží výborně ilustruje další mimořádně důležitou informaci: člověk se ve svém životě zpravidla nechová racionálně, ale scénářově. Toto zdánlivě jednoduché tvrzení může být odpovědí na prapodivné, nelogické nebo evidentně nevýhodné chování lidí v našem okolí. Díváte se na situace, jak si lidé úplně zbytečně a opakovaně komplikují život, už na první pohled řeší své problémy naprosto nevhodnými způsoby a vás napadá stále jedna a tatáž otázka: proč to ten člověk dělá? Odpověď je jednoduchá: protože lidé se nechovají racionálně, ale scénářově. Chovají se podle toho, jaký jim rodiče vtiskli scénář.

■ **jsem já to ale budižkničemu, vidíte?**

A protože někteří lidé mají v hlavě scénář převrácený neboli NEGATIVNÍ, musí naplnit jeho negativní příkazy. Proto se chovají tak, aby sobě nebo lidem okolo sebe dokázali, že za nic nestojí. **Potřebují mít problémy a nepříjemnosti, aby mohli být spokojeni.** Potřebují přesvědčovat sebe i ostatní, že jsou poraženi. Někde na pozadí jim neustále vyvstávají věty typu:

- jsem budižkničemu
- není na mě spolehnutí
- nezasloužím si nic dobrého
- nemůžu odpočívat
- musím být smutný
- nebo... ať se snažím jakkoli, nakonec to stejně podělám... atd. atd.

Když takového člověka pozorujete, tak vám jeho chování a usilování opravdu zdánlivě nedává smysl. Slibuje, co nemůže dodržet, důvěřuje nespolehlivým lidem, vrhá se po hlavě do věcí, které jsou evidentně předem odsouzeny k nezdaru. Může nás napadnout něco jako „vždyť si tak evidentně komplikuje život“ nebo „vždyť je sám proti sobě“... Musíme si ale uvědomit jednu důležitou věc: člověka s negativním scénářem neopustí jeho matka v hlavě jen tehdy, když ten negativní scénář bude důsledně plnit. Při pohledu

zvenčí to sice může vypadat, že „prohrává“, ale pro poraženého je prohra vlastně výhrou. Marťansky bychom si motivy chování mohli přeložit takto:

- aby mě matka neopustila, nesmí na mě být spolehnutí
- když se mi nebude dařit, moje matka mě neopustí
- aby mě moje matka neopustila, nemůžu odpočívat a musím do úmoru dříť
- aby si mě moje matka všimla, musím být smutný
- když to nakonec podělám, přijde moje matka

■ **jsem tak ráda, že tolik piješ!**

Jeden příklad za všechny: žena, kterou trápí manžel alkoholik a celá ulice ji každý večer při nervy drásajících scénách lituje: „Taková hodná ženská, a takového grázla si vzala.“ Manžel se po deseti letech úspěšně upije k smrti a ona se po čase znovu vdá. A k překvapení všech si znovu naprosto neomylně vybere alkoholika. Kdyby se obrazně řečeno postavila na náměstí a před ní stál třísethlavý dav mužů a mezi nimi jeden jediný alkoholik, tak ho pozná. Pozná ho mezi všemi, protože ji bude neodolatelně přitahovat. A opravdu: už před její druhou svatbou bylo naprosto jasné, že nový partner hodně pije a dokonce ji občas i bije. „Nevadí,“ řekne si žena se scénářem poraženého, „myslím, že mě má rád a tentokrát to určitě vyjde.“ Kdyby se chovala racionálně, nikdy by si po své první zkušenosti nevzala znovu evidentně riskantního partnera. Prostě ne. Protože ale naslouchá svému vnitřnímu hlasu, který jí prikazuje prohrát, nedbá na žádné varovné signály a neomylně se znovu řítí do dalšího neštěstí. Poslouchá totiž ten hlas ve své hlavě. Ten, který jí tam vložili matka s otcem v době, kdy jí bylo méně než šest let. Ten, který dlouhé roky našeptává: „Nestojíš za nic, nic pořádného si nezasloužíš.“ A nebo: „Jsi stejná jako já, a nakonec tak i dopadneš!“

■ **přichází návštěva**

Pořád se odvolávám na hlas rodičů v hlavě, na svědomí anebo na to, abyste se snažili oddělit, co je „jejich“, a co je „vaše“. Nabídnu vám teď jeden příklad, který se mi líbí, protože dobře vysvětluje, co to ten hlas rodičů v hlavě vlastně je a jak se projevuje.

Zkuste si představit tento obraz: jste doma, sedíte ve svém oblíbeném křesle, na sobě pohodlné domácí oblečení – trochu vytahané tričko, starší měkoučkou mikinu, oblíbené seprané džíny, popijíte kávu nebo čaj, čtete zajímavou knihu a máte pohodlně natažené nohy. Vtom zazvoní telefon a váš kamarád vám do sluchátka nadšeně říká, že projíždí městem a rád by vás na chvilku viděl.

Proč ne, řeknete si v duchu, souhlasíte a domluvíte se, že za deset minut může být klidně u vás. A teď nastane ten okamžik: položíte telefon a automaticky se na sebe a i na svůj byt začnete dívat očima návštěvy. Co to mám na sobě – není to tričko vytahané až moc? Co vlasy, je to v pohodě, nebo je trošku přičísne? Pak možná schováte do skříně starou deku, kterou máte sice moc rádi, ale má na kraji sotva patrnou díрку. Rychle umyjete těch pár kousků nádobí, co zůstalo v kuchyni po večeři, vyvětráte, zkontrolujete jestli v koupelně není špinavé umývadlo, možná přičichnete k ručníkům. A to, co vás při všech těchto činnostech usměrňuje a pohání, to je právě ten hlas rodičů ve vaší hlavě. Posloucháte ho a díváte se na sebe a svůj byt očima návštěvy a přemýšlíte, „co by tomu řekli, kdyby viděli tohle... a tohle... a tohle...“. Rozumíte mi? Svůj byt, ve kterém si spokojeně odpočíváte a který vám vyhovuje tak, jak je, začnete najednou uklízet, protože do hry vstoupil ten skrytý hlas a vám záleží na tom, co si budou myslet „oni“. Stejný hlas k vám ale promlouvá během mnoha desítek různých situací za den.

Je to svým způsobem potřebný mechanismus, protože nám ve zdravé míře napomáhá přežít s lidmi kolem nás. Pokud to ale někdo s jeho nasloucháním přežene, pak se může stát, že doslova přestane žít svůj život a začne žít život jiných. Bude se chovat hlavně tak, jak si myslí, že to od něj očekává okolí. Ztratí sám sebe a to pak může být učiněné peklo.

■ je někdo doma?

Mám pro vás ještě jeden podobný příklad. Je to okamžik, kdy přicházíme domů: první věc, kterou zpravidla děláme, je to, že zjišťujeme, jestli je kromě nás ještě někdo doma, nebo ne. Určitě to znáte – automaticky si projdeme byt, nakoukneme do pokojů a podle toho pak následuje rozhodnutí, jak se budeme chovat. Pokud jsme sami, můžeme se přestat tolik kontrolovat. A pustíme si třeba pořádně nahlas hudbu, bez zábran zkoušíme zpívat druhý hlas v nejlepších pasážích své oblíbené písničky, neuklidíme hned oblečení, ale necháme ho různě povalovat. Budeme dělat cokoli, co nám vyhovuje, ale zpravidla bychom si to nedovolili v přítomnosti druhých. Když jsme sami, můžeme na chvíli „vypnout“ a chovat se tak, jak nás napadne. A to může být hodně úlevné: tak vypadají okamžiky, kdy je vnitřní hlas vypnutý.

■ protikouzlo

Cílem života, který se rozhodnete vzít do vlastních rukou, je změna vlastního negativního scénáře: z poraženého se můžete stát vítězem, tak jako se v pohádce ze žáby stane princ. Jde to. Většina lidí ale bohužel nemá o nějakých

scénářích ani potuchu. Život a věci v něm se jim dějí a oni jsou jen malou částí v tom obrovském soukolí. Berne říká, že se většina lidí narodila v lahvi a taky v ní po celý život zůstane. Líbí se mi to, protože je to opravdu tak. A i když je zátka dávno pryč a nic jim nebrání, aby vyskočili, zůstanou uvnitř za sklem. Vyjádřeno v procentech to vypadá tak, že sotva 3% lidí se podaří změnit svůj scénář. Také je zajímavé, že většina poražených vlastně nechce být vítězi. Chtějí být **jen statečnějšími poraženými**. Znovu: kdyby se měli stát vítězi, museli by totiž odhodit svůj starý scénář, což většina lidí není ochotna udělat. Bojí se zbavit onoho hlasu ve své hlavě, protože by se cítili osamělí.

A nabídnu vám ještě jeden příklad scénářového chování – je o dotahování věcí do konce. Znáám člověka, který nádherně vymaloval celý byt, ale na konci chodby v rohu u botníku mu došla barva. Už když se tam blížil, tak věděl, co přijde: nedodělá to. A tak postavil do toho posledního kouta prázdný kyblík se štětkou a nechal ho tam stát. Čtyři měsíce. Každý den chodil kolem sem a tam. Stačilo zajít do obchodu, koupit barvu, namíchat ji a za 10 minut vymalovat zbytek stěny. Ne. Nešlo to. Manželka ho prosila, lákala, vyhrožovala. Nic. Po čtyřech měsících prohrála tichou válku nervů, kbelík uklidila a ten kousek stěny zůstal nedodělaný. Je to už šest let. Každý den ten kousek špinavé zdi vidí, když jde do práce a obouvá si boty. Říká: „Vím to, ale nejde to. Jako by mi něco bránilo...“ Není schopen to dodělat, protože mu v hlavě zní ten hlas: „Ty nikdy nic nedotáhneš do konce...“ Je to hlas jeho otce nebo matky, kteří mu podobnou větu opakovali pořád dokola, když byl malý. Je to pak jako kletba, jako zakletí a je opravdu nesmírně obtížné ji překonat nebo zlomit.

Přesto existuje jedno protikouzlo, které vám pomůže.

Když rozeznáte okamžik, kdy vám bude vnitřní hlas našeptávat klasicky nevýhodné řešení, něco, co nechcete, co není vaše, prostě se zastavte a nahlas si řekněte:

„Ale mami, nech mě, já to raději udělám po svém a vyhraju.“

Rozumíte? Lékem v těchto situacích je, abyste hlasům ve své hlavě sice naslouchali, **ale pak se rozhodli**, jestli budete jejich příkazy plnit, nebo ne – pomocí protikouzla. Zkuste to. Třeba v okamžiku, kdy se přistihnete, že bezdůvodně křičíte na své děti. Že jim něco zakazujete a vlastně ani nevíte

proč. A přitom slyšíte hlasy uvnitř své hlavy. Jeden vám říká: „Proč na ty děti křičím? Vždyť se vlastně nic nestalo, takhle jsem to přece nikdy nechtěl...“ Druhý vám ale našeptává: „Nedělej z toho zbytečně vědu, jen ať si zvykají... Prostě jim každému jednu vrazím a hotovo!“ Právě v tom okamžiku se zastavte a zkuste si říct formulku protikouzla. Funguje to. Otevře se vám nová rovina pohledu. Uleví se vám. Uvidíte.

■ vtisk na celý život

Ano, vtiskli vám do hlavy scénář. Ale je dobré vědět, že teď jste to zase vy, kdo svému dítěti vtiskne jeho scénář, který bude nosit v hlavě do konce svého života. Záleží na vás, jestli to bude scénář vítěze, nebo poraženého. Rodiče jsou těmi, kdo přesvědčí dítě o tom, jestli se bude chovat a cítit jako vítěz, skoro-vítěz nebo poražený. Rodiče jsou těmi, kdo umožní, nebo znemožní dítěti získat základní životní pocit důvěry. Je to hlas rodičů, který většinou z nás zní po celý život v hlavě. Bohužel jsou to často přísné, zakazující nebo prikazující hlasy. Negativní scénář je možné přepsat, změnit, ale je to neuvěřitelně obtížné. Nikdo ale neříká, že je to nemožné.

Jednoduše řečeno: opakem scénářového chování je, když člověk opravdu ví, co dělá.

■ rohlík, který zaklel ženicha

Nabídnou vám ještě jeden příběh o mamince, která vedla svého syna k samostatnosti. To je sice chvályhodné, ale ona byla bohužel trochu netrpělivá. Jednoho dne se pak stalo toto: poslala svého čtyřletého Tomáška, aby šel sám koupit do obchodu rohlík. To byl pro takového chlapce velký úkol. To, co je pro dospělého „obchod“, je pro čtyřleté dítě „velký obchod“. A je v něm mnoho překážek, které dospělý vlastně ani nedokáže vidět: těžké vstupní dveře, madlo, které je příliš vysoko, spousta cest mezi regály, rachot košíků, mnoho velikánských dospělých, a pak ta pokladna, kde se paní na něco ptá a chce po něm ty penízky, které nesmí za nic na světě ztratit, a proto je usilovně mačká v dlani. Ale Tomášek je šikovný, všechno se mu postupně podaří a tak celý šťastný vychází ze dveří obchodu a nese své mamince rohlík. Jejich oči se setkají, zbývá přejít přes cestu a vstoupit na chodník a dojde k očekávané odměně. Odborně bychom řekli, že má každou chvíli dojít k „silnému intimnímu doteku nejvyšší hodnoty“. Chlapec zvládne i přechod přes cestu a už, už se blíží k mamince. Nevšimne si ale kaluže a v poslední chvíli do ní

šlápně. Hrozně se zastříká a umaže. Podívá se na svou mámu, ta už má natažený prst a křičí: „Podívej se, co jsi to udělal, ty jsi ale hrozně čuně! Mám tě dost!“ Chlapec čekal teplý a blízký intimní dotek nejvyšší hodnoty, otevřel se a byl připravený ho přijmout. V tom okamžiku ale přišel krutý trest v podobě odmítnutí. Tato zdánlivě banální příhoda může vést k tomu, že se chlapec bude mít v dospělosti problém otevřít své partnerce a bude trpět častými rozchody, které zapříčiní. Bude mít totiž podvědomě zakódováno, že v okamžiku, kdy se otevře, bude potrestán odmítnutím. A toho se bojí. V podstatě nebude schopen navázat trvalý partnerský vztah. Tak silný a bolestivý je to vtisk. V tomto konkrétním případě onen malý Tomášek skutečně ve svém dospělém věku opakovaně a bezdůvodně ukončoval partnerské vztahy a dokonce dvakrát opustil svoji partnerku zcela nečekaně a těsně před svatbou. (Tento příběh se opravdu stal, převzato z klinické psychologie.)

Některé situace se totiž malým dětem doslova **vtisknou** do paměti a jdou pak s nimi celý život. A jedinou podmínkou dobrého a dlouholetého vtisku je silný citový prožitek, který danou situaci provází. A my víme, že děti mohou být různé, ale všechny jsou zejména **velmi, velmi citlivé**, takže téměř všechno, co se jim stane, silně prožívají.

■ **to, co jsem dostal, předám dál**

Rodiče mají z nějakých nepochopitelných důvodů podvědomou tendenci předávat svým dětem dál to špatné, co sami v dětství dostali. Jednoduše řečeno: to, co jsem dostal, mám tendenci předat dál. Často může jít o neuvědomovaný proces, ale to bohužel na podstatě věci nic nemění. Jako dospělí pak klademe na své děti stejně přísné nároky, jako kladli naši rodiče na nás, když jsme byli malí – vyžadujeme, potlačujeme, zakazujeme. Slovně se to projevuje větami, jako „no, kde bych já v tvém věku mohl...“ nebo „kdybych si něco podobného dovolil já ke svému tátovi, tak by mi už dávno ...“

Budete něco podobného dělat i svým dětem? Dokážete sami sebe zastavit v okamžiku, kdy si uvědomíte, že děláte něco, co nechcete? Že prostě jen předáváte to špatné, co jste kdysi sami jako malí dostali? Dokážete to překonat? Přetrhnout ten řetězec? Nebo v něm prostě budete pokračovat?

■ **zapomněl jsem**

Většina rodičů se totiž časem zapomene na svět dívat marťánsky. Chybí jim vlídnost, pochopení, trpělivost, takový ten dětský pohled plný radosti a nadšení. Nejčastější výmluva zní: nemám čas. Nemají čas na takové

nesmysly, jako hrát si na indiány, na princezny, přelívat z kelímku do kelímku donekonečna vodu, číst pohádky, přitulit se v postýlce, odpovídat na nekonečné a zdánlivě nesmyslné otázky. Chybí nám čas a chuť být znovu dětmi. Chybí nám opravdový a poctivý respekt k malým dětem.

■ **první zákon přežití: musím zjistit, co po mně chtějí**

Malé lidské mládě (stejně jako kterékoli jiné mládě) potřebuje v první řadě přežít – to je nejsilnější zákon v přírodě. Proto první příkaz zní: musím zjistit, co po mně rodiče chtějí, abych jim mohl vyhovět. Musím vypátrat, co mají rodiče doopravdy na mysli, a pak to splnit. To mi pak pomůže získat jejich lásku. Když ne lásku, tak alespoň ochranu a přežití. Žádné lidské mládě nedokáže přežít bez rodičů, právě proto musí získat jejich přízeň, jinak zemře.

A mimo to, jakkoli se to může zdát absurdní, každé mládě svoje rodiče opravdu miluje a hlavním cílem jeho života je potěšit je, pokud mu to dovolí. Ale aby to mohlo udělat, musí nejprve vědět, co doopravdy chtějí. A když si přejí mít doma budižkničemu nebo uplakánka, tak dítě udělá maximum proto, aby se z něj budižkničemu nebo uplakánek skutečně stal. Teprve pak může získat jejich lásku a může se cítit bezpečně.

■ **i tvoji nemoc mamí...**

Malá dvouletá holčička spí klidně v postýlce vedle máminy postele. Máma dnes přichází hodně pozdě z práce, má za sebou opravdu těžký den a je ráda, že se o její malou odpoledne a večer postarala babička. Rychle se osprchuje, vyčerpaná a tak trochu rozladěná si lehne, ještě letmo pohladí dceru po vláskách a usne.

Ráno se probudí a jen co otevře oči tak s překvapením zjistí, že malá je nějak rozladěná a strašně se tomu diví. Není ale čemu – je to další mechanismus, který používají malé děti ke svému přežití. K tomu, aby lidské mládě přežilo, vezme raději na sebe negativní pocit, který původně patřil mamince nebo tátovi. Podobně to může dokonce fungovat i v případě nemoci. Malé dítě si ji doslova na sebe natáhne. **Dítě je nemocnicí rodiny.** Protože někde hluboko uvnitř má zakódováno, že k tomu aby samo přežilo, musí nejprve přežít jeho rodiče. To je zákon.

■ **asi/asi**

Mozek malého dítěte funguje jako extrémně rychlý počítač, který čte a vyhodnocuje přání dospělých. Objevuje se ale komplikace jako hrom a jmenuje se „asi/asi“. Ta spočívá v tom, že někdy si malé dítě bohužel jen odvodí to, co si

myslí, že rodiče chtějí. Snaží se prostě domyslet, co si ASI rodiče přejí a co si ASI myslí, aniž by o tom kdykoli jakkoli mluvili, nebo se byť jen zmínili. A tak se všechno samozřejmě zamotává, komplikuje, nabaluje. To vše ještě umocněno prostým faktem, že nikdy není člověk tak citlivý a vnímavý jako ve věku do šesti let. Dítě si tak může myslet, že po něm rodiče něco vyžadují a bude se podle toho chovat tak dlouho, až to přijme za své – dojde k tzv. zvnitřnění. To znamená, že začne považovat určitý **domnělý** příkaz nebo požadavek za svůj vlastní a nebude si to ani uvědomovat. Odborně mluvíme o interiorizaci. Také se dá zjednodušeně říct, že se tímto způsobem utváří tzv. svědomí.

■ **co je moje a co jejich?**

Přemýšleli jste někdy o tom, co je vlastně vaše svědomí? Je tam část, kterou vám do duše vtiskli rodiče a vy ji za tu svou jen považujete. Skutečně: co je vaše, a co je jejich? A také, co z toho dále předáváte svým dětem? Zkuste se podívat na svět kolem sebe jakoby poprvé. Pohledem dvouletého dítěte, které neví, co si má myslet o pojmu „máma“, „rodina“, „dobře vykonaná práce“ nebo „já“. Skutečně, kdo jste vlastně vy sami? Co je pro vás důležité? A znovu – co z toho je vašich rodičů, a co je opravdu vaše?

■ **necítím hlad**

Takové zvnitřněné přesvědčení může například znít: „Abych mohl být spokojený, musím své mamince každý den dělat radost.“ Nebo: „Že mám hlad, mohu dát najevo až v okamžiku, kdy mi to máma dovolí.“ A nebo „Maminka mě má ráda, když si vydržím cele dopoledne sám hrát a nic po ní nechci.“

Existují například dospělí lidé, kteří **vůbec necítí hlad**. Naučila je to totiž jejich matka v době, kdy jim byly méně než dva roky. V tom období jako malí pochopili, že udělají mamince radost, když nebudou projevovat známky hladu a budou trpělivě čekat, až máma přijde v dobu, kterou si sama určila, protože se o ní dočetla v nějaké chytré knížce. Zkuste si představit, jak se takové dítě může asi cítit. Myslím dítě, které ve dvou letech pochopí, že nesmí dát najevo, že má hlad, aby ho jeho máma měla přece ráda. A nebo ještě jinak – že má hlad, může dát najevo až v okamžiku, kdy mu to dovolí jeho matka. Zkuste se na chvíli vžít do pocitů takového dítěte. A do představy, že je bezmocné.

■ **„zkorumpované“ odpovědi**

V určitém věku také dítě pochopí, že nemůže říkat věci tak, jak opravdu jsou, ale že od něj maminka vyžaduje tzv. „**správnou**“ odpověď. Pokud ji uslyší,

dostane odměnu. Pokud ne, potrestá ho. Jak? Tak třeba mračením nebo tím, že s ním nebude mluvit, tím, že mu zakáže oblíbenou činnost, anebo dostane pohlakek, prostě jakkoli. Drtivá většina z nás se proto v určité fázi naučila nabízet tzv. „zkorumpované odpovědi“. Museli jsme, bylo to nezbytné, abychom si udrželi přízeň rodičů a abychom byli schopni psychicky přežít. Potíž je v tom, že časem se nám mohou pravdivé a zkorumpované odpovědi smíchat dohromady, až ztratíme schopnost rozlišit, které jsou které. Ztratíme tak schopnost vidět svět martansky. To může být také první krok k tomu, abychom se ztratili ve svém vlastním životě. Takže znovu: co je vaše, a co je jejich?

Tak teď to po sobě čtu a zdá se mi, že jsem rodiče vykreslil jako skutečné **netvory**. Tak to ale není. Nechci přehánět ani se soustředit jenom na to špatné. Chci jen ukázat na to, že jako rodiče jsme opravdu velmi silní a máme velkou moc. A také na to, že věci kolem nás se rapidně zhoršují, a že se to neděje samo od sebe, ale že všechno má svou konkrétní příčinu. Vypadá to tak, že žijeme v době, kdy dochází k rozpadu rodiny. Proto se tady snažím pojmenovat konkrétní mechanismy, které k tomu vedou. A dělám to proto, abyste měli informace a mohli se těmito mechanismům vyhnout.

Musíme ale pokračovat a čeká nás ještě jedna opravdu těžká informace. Sedíte pohodlně? Tak si dvakrát, třikrát v klidu vydechněte a čtete dál.

■ první špatný jsem já

Pro malé dítě je také hodně důležité, aby si zachovalo o své mámě a tátovi ideální obraz. Jde dokonce o tak silnou potřebu, že i v případě, když se rodič chová evidentně špatně – například své dítě surově bije nebo týrá – i tak se malý človíček snaží za každou cenu najít příčinu, proč to tak je. A protože své rodiče vidí jako dokonalé a dobré, paradoxně nachází příčinu v sobě. Představte si malého pětiletého kluka, kterého v deset hodin večer vytáhl otec z postele, protože „na základě vyšetřování“ objevil, že má špatně umyté boty. Přinese si pásek a začne ho za to bít. Ten malý rozespalý kluk přijímá jednu ránu za druhou a strašně ho to bolí. Ale nejhorší není ta bolest. Nejhorší je to, že je vyděšený, protože ten, kdo by ho měl chránit, ho bije. A mezi dopadajícími ranami se navíc snaží přijít na to, co je s ním v nepořádku. Zjednodušeně řečeno to může vypadat takto: tatínek mě bije – já tomu nerozumím, ale protože tatínek je hodný, musí být chyba ve mně – asi něco dělám špatně a vlastně si to zasloužím – musím se více snažit –

musím být hodnější – musím přijít na to, jak mám dělat věci správně, jinak mě tatínek bude muset zase právem zbít. Příklad, který uvádím, je skutečný, onen otec dokonce na bití svých dětí používal šňůru od vaříče. Na otázku proč to dělal, překvapeně odpověděl: „Protože šňůrou to přece více bolí.“ Co na to chcete říct?

To ale není všechno. Když otec mlátí malého kluka, je to sice hrozné, ale aspoň teoreticky jde o „chlapský souboj“. Sice absolutně nevyrovnaný, ale zdánlivě je to pořád mezi dvěma muži. Naprosto zdrcující ale je, když táta mlátí svoji dceru. Dochází totiž přitom k otřesnému poškozování základních vzorců budoucí ženskosti a sebeúcty té malé holčičky. Jde o fatální ovlivnění celého jejího života. Nemám sílu to ani popisovat... prostě nemám.

Malé dítě do šesti let musí opravdu často fungovat jako mimořádně rychlý počítač, aby zjistilo, co je vhodné a přípustné. Citlivě reaguje na každý podnět, protože tak to prostě do šesti let u každého z nás je. A všechno, co silně prožívá, může následně poznamenat jeho život. Rozumíte mi? Ten, kdo má ve výchově v rukou moc, jsme my dospělí. Proto je strašně důležité, abychom věděli, jak fungují její mechanismy.

■ jdeme do sklepa, budou se pálit hračky

Toto je příběh o malém Radkovi. V jeho rodině docházelo pravidelně každého půl roku k dost drastické scéně: táta vzal bednu s jeho hračkami, odnesl ji do sklepa, otevřel dvířka od kotle a nutil malého Radka, aby vybral hračky, které pak před jeho očima pálił. To se opakovalo zhruba od jeho čtyř let věku až do doby, kdy skončil druhou třídu základní školy. Důvod? Těch hraček bylo údajně hodně a zbytečně zabíraly místo. Pro pořádek musím uvést, že rodina bydlela v rodinném domku, kde bylo místa opravdu víc než dost. A také to, že všechny hračky, které malý Radek měl, se vměstnaly do jedné krabice. Tu krabici navíc ani nemohl mít v dětském pokojíku, „aby nezabírala moc místa“, a proto stála až u dveří na půdě. I to ale bylo málo. Zoufalá a v podstatě bezmocná matka Radkovi vysvětlovala, že tatínek to myslí dobře a snaží se jen dělat pořádek. Pokud chlapec sám určený počet hraček nevybral, tak jich prostě několik náhodně vybral sám otec a před Radkovými očima je naházet do ohně. Zkuste si to představit: malý kluk, který musí vybrat hračky ke spálení, rozzuřený otec, který ho netrpělivě nutí, „ať si pohne a neřve“. Co asi ten malý Radek v tu chvíli prožíval? Zkuste si představit, jak mu asi bylo... A jak se snažil za každou cenu zjistit, co je s ním vlastně v nepořádku: co je se mnou špatně? Proč se to všechno děje? Proč to tatínek musí dělat?

A co si z těchto situací malý Radek odnesl do života? Mimo jiné extrémní potíže při odmítání požadavků autorit, zejména svých šéfů v práci. Jakkoli byly jejich požadavky neúnosné nebo přehnané, onen chlapec je ani v dospělém věku „nemohl“ odmítnout. Snažil se je pochopit stejně jako kdysi svého otce a byl ochoten zajít daleko za hranici únosnosti, jen aby jim vyhověl. Navíc měl potíže se vztahy ke svým vlastním dětem, protože se nedokázal vcítit do jejich potřeb nebo chápat jejich přání. Aby přežil, musel totiž kdysi sám sobě doslova **přikázat, aby necítil**, zakázal sám sobě navazovat citové vazby ke svým hračkám. V dospělosti pak měl chvilkové návaly, kdy se ke svým vlastním dětem choval chladně a netečně a stálo ho hodně úsilí, aby se uhlídal a neprováděl jim podobné věci, jaké dělal jeho otec kdysi jemu. (Případ se skutečně stal, převzato z poradenské psychologie.)

■ **pes je slon a modrá je žlutá**

Dá se říct, že malé dítě vlastně neví, jak vypadá svět – ale vidí ho tak, jak ho vidíme my, dospělí. Učí se našemu pohledu. **To my ho učíme, jak se má na něj dívat.** Znáám člověka, kterého otec naučil, že všichni kolem jsou hlupáci, před kterými se musí mít na pozoru. „S nikým se nebav, nesahají ti ani po kotníky“. Zkuste si s tímto pohledem najít kamaráda. Jiné dítě naučí jeho máma, že je budižkničemu: „Ještě jsem neviděla, že bys kdy něco pořádného udělal!“ Zkuste s tímto přesvědčením najít dobrou práci.

Když budeme například žít někde na samotě a dohodneme se, že slonovi budeme říkat pes a že modrá barva je vlastně žlutá, pak to naše dítě prostě přijme za své. Bude si myslet, že tak to prostě je. Bude to jeho svět a žádný jiný nebude znát. Slon je pes a modrá je žlutá. Stejně tak si o sobě může myslet, že je jelito, pitomec, hlupák. Přijme to za své. A nebo šikulka, mistříček, případně „mámino všechno“☺.

■ **hrát krále**

Říká se tomu „hrát krále“. Co tím myslím? Staří divadelní herci mají jedno rčení, které zní: „Král se nehraje, krále hrají ostatní“. Je to geniální vyjádření, které můžeme beze zbytku použít pro výchovu. Král nemůže chodit a nemůže o sobě na všechny strany vykřikovat, že je král. To, že je skutečně králem, poznáte podle toho, jak se k němu chovají ostatní. A stejně tak se i malé dítě bude obrazně cítit jako král, pokud se k němu budeme chovat jako ke králi. **Pokud mu sehrajeme krále.** Pokud mu budeme hrát hlupáka a budižkničemu, bude se cítit jako hlupák a budižkničemu. Zaposlouchejte se někdy, jaké věty že to říkáte svým dětem? O čem se je to vlastně snažíte přesvědčit? A co vlastně říkali vám, když jste byli malí? Vzpomínáte si?

■ já nejsem zlý

A ještě jednu věc: některé děti jsou tak dlouho a vytrvale označovány za zlé, až tomu uvěří i ony samy. Okolí jim hraje zlého krále. Často si přitom vzpomenu na větu čtyřletého Martina z mateřské školky v Karviné, který mi na procházce vlastně jen tak mezi řečí řekl: „Já nejsem zlý, já se snažím být hodný, ale paní učitelka pořád říká, že to není pravda.“ Co na to krucinál chcete říct? Já jsem tenkrát zřetelně cítil jenom lítost a bezmoc.

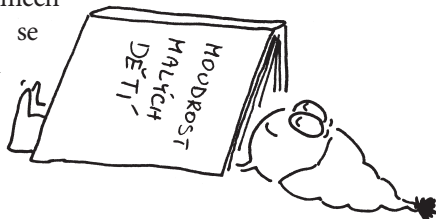
■ a znovu: to špatné musím předat

Nemůžu si pomoci a musím to zopakovat: z nějakých dost prapodivných důvodů máme **podvědomou** tendenci během výchovy předávat dál to špatné, co jsme sami v dětství dostali. Takže když z vás dělali hlupáka, budete mít podvědomou tendenci udělat ze svých dětí hlupáky. Budete se chovat zle a ani si to nebudete uvědomovat. Jako by vás něco k tomu nutilo. Zpočátku vás to možná zarazí a řeknete si: „Co to tady říkám? Vždyť to vlastně nechci...“, ale pokud to včas nezastavíte, časem zapomenete. A předáte dál, co jste sami dostali. Existuje ale ještě jiná možnost: že ten nekonečný řetězec ve vaší rodině alespoň rozetnete a zastavíte. Záleží na vás. A na vašem rozhodnutí.

■ děsím vás?

Opravdu se to všechno tady nesnažím psát, abych vás vyděsil. Jde mi jen o to, aby vám někdo už konečně důrazně a naléhavě řekl, že věk do šesti let **prostě je mimořádně důležitý**. Štve mě, když vidím, kolika naprosto nesmyslnými a nepotřebnými informacemi si zaneřádujeme mozek – kolik hodin denně se díváme na televizi, jak bez přestání čteme nesmysly v novinách, jak se dokola necháváme vtáhnout do žabomyších sporů v politice, jak si doslova necháváme propírat mozek záplavou stupidních reklam. A přitom všem bez zájmu míjíme to, co je pro nás důležité. Píšu to proto, abyste si pořádně uvědomili, že malé dítě je velmi, velmi citlivé. Abyste věděli, že existují mechanismy, které mohou dítě silně, nebo dokonce nevratně poškodit. A že jsou věci, které malé dítě nezbytně nutně potřebuje pro svůj zdravý vývoj. A nakonec abyste také věděli, že součástí vaší odpovědnosti je o těchto mechanismech

vědět. Dítě se nepokazí. Výchova se nezvrtné. Žádné „se“ neexistuje. Jen my a naše dítě. To my rodiče jsme zodpovědní za výchovu. A kdo ubližuje dětem, tak půjde do pekla. Spadla klec.



■ strach u každého slova?

Po přednáškách na fakultě za mnou chodí vystrašení studenti (obvykle už jsou sami rodiči) a často říkají jedno a totéž: „To je strašné, když vás tak poslouchám, to abych měla strach před tím naším klukem cokoli říct, abych ho nepoznámela na celý život?!!“

To zase ne. Rozhodně nemusíte mít strach cokoli říct. Pro začátek postačí, když při kontaktu se svými dětmi začnete poslouchat sami sebe. Abyste si (jak říkávala moje babička) viděli do vlastní huby. Vidět si do vlastní huby znamená, že při kontaktu s dětmi budete mít na paměti tyto otázky:

- co to vlastně svému dítěti říkám?
- o čem se ho to vlastně snažím přesvědčit?
- jak by bylo mně samotnému, kdyby stejná slova byla určena mně?

A také – že si na tyto otázky dokážete poctivě odpovídat. A ještě jedna věc: každý z nás může udělat chybu. Důležitý je ale pohled z dlouhodobější perspektivy. Jak to uvidím za týden, za měsíc, za rok. A k poctivému pohledu na sebe sama nám pomůže jednoduchá otázka: „Čeho je víc?“ Toho dobrého a vlídného? Nebo nesmyslně přísného, smutného a bolavého? Záleží jen na nás. Hledáte pomocnou ruku? Máte ji na konci své paže.

□ Marťanština

Schopnosti dívat se na svět marťansky jsme věnovali celou první kapitolu. A píšu o ní znovu proto, že právě výchova dětí je světem, kde tuto dovednost můžete používat horem dolem, abych to řekl odborně ☺. Každý z nás máme v duši ukryto ono malé dítě, které se těší, raduje a nemůže se dočkat druhého dne. Ale také se bojí, má strach, že se mu něco nepodaří, nebo že nebude pro někoho dost dobré, aby jej mohl mít rád.

V marťanštině slovo „žít“ znamená úplně obyčejné věci: vidět stromy, ptáky, oblohu, dýchat, chodit, těšit se na nový den, vnímat vůni čerstvého pečiva... prostě být úplně v pohodě a vědět o tom. Uvědomit si, co vlastně chcete a jak věci opravdu jsou. Proto by bylo dobré, kdyby se vám vašeho malého marťana při výchově dětí podařilo probudit. Vaše malé dítě vám to bude opakovaně nabízet. Nechejte se pozvat do toho světa. Marťan se dívá, co lidé skutečně dělají, spíše než co říkají, že dělají. Marťanština ukazuje věci takové,



jaké opravdu jsou. Samozřejmě, že je to smyšlená postavička, ale není vůbec na škodu, když se občas dokážete podívat na svět jeho očima. A nebo se alespoň jeho očima pokuste dočíst tuto kapitolu.

■ **dovolte sami sobě**

Nenaslouchejte dětem proto, že vám to řekli na semináři pro rodiče, nebo proto, že jste si to přečetli v nějaké chytré knížce. Naslouchejte jim proto, že se můžete dozvědět spoustu důležitých věcí o životě, o svých dětech, ale i o sobě samotných. **Dovolte sami sobě uvěřit**, že malé děti mohou být vašimi učiteli. Že se od nich můžete opravdu něco naučit. Prvním krokem je opravdové naslouchání. Zaposlouchejte se do zdánlivě jednoduchých vět – co se vám to vlastně snaží říct?

Čínský znak pro naslouchání obsahuje tyto symboly: ucho, ty, oči, srdce a plná soustředěnost. Myslím, že lépe už to opravdu nikdo nevystihne. Nemusíme ani znát čínské písmo, stačí když při povídání s dětmi nezapomeneme na jednu drobnost: máme dvě uši a jedna ústa. Jinými slovy: je lepší naslouchat než mluvit.

■ **děti vesmíru**

Při svých reakcích směrem k dětem si nehrajte na dospělé a nepoužívejte takový ten shovívavý tón: „Ano? Opravdu? Nóóóóó, tak to se na to budeme muset podívat.“ Dítě má do svých šesti let **lepší přístup k vesmírné moudrosti** než vy ve svém dospělém věku. Ještě jednou: poslouchejte, a opravdu se můžete něco nového naučit ☺.

■ **filozofie Medvídka Pú**

Znáte medvídka Pú a jeho filozofii? Je kouzelná. Pú říká: Je mi dobře, když mám v pořádku tři věci:

- 1) nic mě nebolí
- 2) mám plné břicho
- 3) mám teplý pelíšek.

Nic mě nebolí znamená, že mě nic nebolí. Mám plné břicho znamená, že mám plné břicho. A mít teplý pelíšek znamená, že mám někde svoje oblíbené místo, kde se cítím bezpečně. Když tohle mám, můžu být šťastný medvídek. To stačí ke spokojenému životu.



Můžou se mi podařit ještě dvě věci. Když se mnou budou v pelíšku lidé, kteří mě mají rádi a které mám rád já – tzv. „moji lidé“. A když si najdu činnost, která mě baví a ze které umím mít radost. Všechno, všecičko ostatní už je vlastně jaksi navíc. Je dobré to vědět a pamatovat si to. Zkuste si doma vychovat svého medvídku Pú. A když budete mít pocit, že se vám nic nedaří a budete nespokojeni, tak si položte ony tři otázky: Bolí mě něco? Mám plné břicho? A mám teplý pelíšek? Možná se nespokojenost rozplyne jako pára nad hrncem.

❑ Maminka

Příroda pojistila první roky dítěte nejméně dvakrát: 1) mateřskou láskou, 2) rodinným kruhem. Z tohoto území bezpečí dítě vyráží za dobrodružstvím do světa kolem. Rodina uspokojuje primární potřeby dítěte. Pokud to nedokáže, dítě začne hledat někde jinde – ve škole, ve sportu, u kamarádů – to je v tom lepším případě. V partě, alkoholu, drogách – to v tom horším.

■ svět není ideální místo

Maminka není to, co se prezentuje v módních časopisech, reklamách nebo románech. Myslím tu mladou, krásnou, věčně usměvavou a optimisticky naladěnou bytost, která zvládne všechno na světě. Obvykle má vedle sebe kouzelné, zdravé a smějící se dítě. A obraz rodiny samozřejmě doplňuje rodinný dům se zahradou a milující manžel. To není realita, ale mediální slátanina. Svět není ideální místo. Píšu o tom proto, že když tomu obrazu podlehnете, můžete být dost zaskočena situacemi, které po narození dítěte nastanou: budete nevyspalá, unavená a bezradná. Dítě se bude v noci budit, místo idylického krmení bude blinkat, bude řvát na celé kolo a vám bude zle z kyselého zápachu. Váš manžel z toho bude nervózní a bude požadovat, aby se mohl aspoň v noci v klidu vyspat, protože ráno vstává do práce.

Zapomeňte na mýty. Žádný ideál neexistuje a reálný život je jiný. Svět není ideální místo. Neexistují žádní ideální rodiče. Neexistuje žádná ideální výchova. Jen vy sama víte, jak vám může někdy být těžko. Jak se občas cítíte sama. Jak těžký může být kolotoč nočního vstávání a jak jste nevyspaná. Chci vám prostě jen říct, že žádná dokonalá maminka neexistuje. A že nakonec jste to vždycky jen vy sama, kdo si určí, jak se obtížná situace dala nebo nedala zvládnout.

■ **když je maminka v pohodě, dítě si to z ní vezme samo ☺**

„Doma“ – to není sedačka ani kuchyňská linka ani televize. Doma je místo, kde je **bezpečno a vřídno**, je to místo na odpočinek a je to místo pro vztahy. Doma je místo, kde jsem přijímán takový, jaký jsem. Doma je místo, kde jsem v bezpečí a cítím se dobře. Doma jsou lidé, na které se můžu spolehnout. Maminky bohužel často chybují v tom, že si význam slova „domov“ vymění za „vypráno, vyžehleno, uklizeno, navařeno“ a přitom jsou unavené, sedřené, často smutné, protože je napadá: „K čemu to všechno je? Pořád dokola, jaký to má vlastně smysl?“ Když pocit domova vyměníte za mechanické úkony, tak opravdu žádný. Když je žehlení prádla více než přečtená pohádka, tak je něco špatně. Pro maminky bych to napsal asi takto: obětavost ANO, obětovat se NE. Vidíte ten rozdíl? Jedna z nejdůležitějších věcí je, aby maminka byla spokojená a v pohodě, dítě si to z ní pak už vezme samo. Možná, že právě ta pohádka, kterou se dneska rozhodnete číst svému synovi místo žehlení košil a ručníků, mu před očima otevře obraz, který si bude pamatovat celý svůj život. Možná právě to pohlazení, které mu dáte, než usne, v něm ukotví pocit bezpečí.

To ale předpokládá jednu věc: aby mohla být maminka v pohodě, musí mít z čeho brát. Neboli každá maminka má i v tom největším záprahu právo nejméně na hodinu denně jenom pro sebe. Hodina pro sebe ale neznamená, že můžete konečně šedesát minut v klidu žehlit. Pro sebe znamená opravdu pro sebe: na kávu, na čtení, na schrupnutí, na lelkování na povídání s kamarádkou... na cokoli. Je to strašně důležité. Protože když budete v pohodě, dítě si to z vás opravdu vezme samo.

■ **pomůžu ti**

Kouzelná věta, která zbavuje maminku tíhy, zní: „Odpočiň si trošku.“ Měl by ji umět vyslovit její partner. Pak ale musí následovat druhá věta: „Pomůžu ti.“ Jestli je první věta pro muže těžká, druhá je skoro nevyslovitelná. Bohužel. Podle jednoho výzkumu roste v České republice kritické množství žen ve věku mezi 30-45 lety, které říkají: „Než žít s tímhle závažím, tak to raději budu sama.“ Tím závažím je myšlen její muž. Chybí muži, kteří by byli schopni být opravdovými partnery. Kteří by byli pracovití, spolehliví, kteří nebudou hrát vůči svým ženám a dětem přesilové hry a budou schopni se poctivě domlouvat. A nedej bože aby ještě měli silné a zdravé tělo a voněli. Nejsou. Chybí.

■ **tíha nevratnosti**

Někdy vám může být opravdu těžko, protože na mamince po narození dítěte leží tíha nevratnosti a každodennosti. Už vždycky budete maminka

dítěte. A dříve či později na vás začne působit drtivý tlak každodenního stereotypu. Může se k tomu také přidat tíha „jsem na všechno sama“ nebo „stejně to nikdo neocení“, případně „má to vůbec všechno smysl?“. Pak je obtížné zvládat stovky denních situací...

■ důležité je, čeho je víc

Netrapte se výčitkami. Často slýchám: „Ale já jsem udělala chybu.“ Vždycky odpovídám: „No a? Každý přece dělá chyby“. Lepší je otázka: „Jak by se dala napravit?“ Kdo má větší právo na chybu než maminka dítěte? **Kromě přísné disciplíny nezapomeňte být na sebe také vlídná.** Maminka nemusí být dokonalá, základní otázka při posuzování výchovy vždycky zní: čeho je víc? Toho dobrého, nebo toho špatného? Ne všechno, vždy a všude musí být dokonalé. Opravdu jenom stačí, aby toho dobrého bylo víc.

■ v pohodě

Jednou z důležitých dovedností všedního dne je umění připravit si doma tzv. „**komunikační komfort**“. To slovní spojení může vypadat odpudivě, ale nedejte se odradit. Co to vlastně je? Dříve než začnete s kýmkoli mluvit, nebo si jen tak vyprávět, zeptejte se sami sebe, jestli se cítíte komfortně. Jak sedím? Kde? Na co se dívám? Vyhovuje mi to? Pak si můžeme povídat. Pro malé dítě znamená komunikační komfort například to, abyste s ním mluvili ve výšce jeho očí. Kolikrát za den dítě natahuje ručičky a chce vzít do náruče? Samozřejmě to na nás může občas zkoušet – oblíbenou fintou je například věta „bolí mě nožičky“. Ale malé dítě chce často vzít na ruce také proto, že se cítí nepříjemně v podřízené poloze dole ☹. Co myslíte, jaké polohy jsou pro dítě ještě komfortní? Kdy se cítí dobře? A také – kde je jeho oblíbené místo? Přemýšleli jste o tom někdy?

■ ukotvení

V těžkých dnech, kdy nevíte, kde vám hlava stojí, vám může pomoci tzv. „**ukotvení**“. Když budete mít pocit, že jste rozlítaná a všechno se na vás valí a vy se v tom utápíte, pak se na chvílku (stačí tři minutky) posaďte a zodpovězte si následující jednoduché otázky:

- První se týká vůně: Co cítím?
(zkuste naplno vnímat vůně kolem sebe)
- Druhá našeho zraku: Co vidím?
(na chvílku zavřete oči a pak je znovu otevřete, zadívejte se kolem sebe, jako byste v místnosti byla poprvé v životě)

- Třetí hmatu: Čeho se dotýkám?
(a rukou nebo nohou se dotkněte něčeho, co je blízko, a pokuste se přitom intenzivně vnímat pocity, které k vám přicházejí)
- Čtvrtá probouzí sluch: Co slyším?
(zaposlouchejte se pozorně: co všechno skutečně slyšíte?)
- A patou si uvědomíte chuť: Jakou mám v ústech chuť?
(co je převládajícím pocitem v ústech?)

Jde o probuzení všech pěti smyslů. Potom si zkuste odpovědět na otázky: Kde právě teď jsem? Co tady dělám? Ale hlavně: **Co teď chci?** Zkuste všechno provádět se zavřenýma očima. Je to jednoduché cvičení. A úlevné. Opravdu vám může pomoci, abyste se ukotvily.

■ **vím, kdo jsem?**

Narozením zveme děti do našeho světa. Je proto dobré, abychom ho měli v základní rovině pojmenovaný: Jaký vlastně je můj svět? Kde je „moje místo“? Co mám ráda? Kdo jsou „moji lidé“? Které jsou „moje knihy“ či „moje filmy“? Jaký je můj sen? Ale taky: čeho se bojím? Co je pro mě opravdu důležité? A co nejdůležitější?

Může být překvapivě **těžké** si na tyto otázky odpovědět.

■ **oporu? ... jediné sama v sobě...**

Rodičovství je mimořádně náročné poslání a vyznačuje se obrovskými nároky na nás. Vyžaduje **koňské dávky** trpělivosti, času, energie, naší schopnosti se podělit, odsunout své potřeby na čas stranou. Právě maminka je oním zdrojem láskyplné péče, která je tak mimořádně důležitá. Potřebujeme obětavost, vytrvalost, vlídnost. Kde je brát? Co je klíčem k tomu, abychom to všechno zvládli? Odpověď obsahuje dvě slova: vy sama. Může to vypadat sarkasticky a krutě, ale pravda skutečně je, že vám v podstatě nikdo nepomůže, pokud si nepomůžete hlavně vy sama.

A k tomu, abyste se mohla sama o sebe skutečně opřít, vám pomůže pochopení a zvládnutí následujících činností: sebepoznání, sebeřízení a sebezáchra.

■ **deník**

Jedním z nejcennějších zdrojů našeho sebepoznání je deník. Když si dokážete měsíce a roky zaznamenávat svoje myšlenkové pochody, přání, sny a potřeby, pak máte reálnou šanci rozvíjet svoji osobnost. Deník je skutečný poklad. Věřte, nebo ne, psaní deníku je jedna z nejdůležitějších

a nejcennějších činností v našem životě. Je to kompas, který nám pomůže nepromarnit život. Pokud si odpovědi nenapíšete, dříve nebo později na ně **zapomenete**. A tím je vlastně zahodíte.

Většina maminek si bohužel otázky o sobě, o tom, co je pro ně důležité, o tom, kdo jsou jejich lidé, co jsou jejich silné a slabé stránky, bohužel **nikdy ani nepoloží**, natož pak aby si na ně odpověděly a pak si je dokonce i zapsaly. Žijí svůj každodenní život bez ladu a skladu a může se stát, že je kolotoč každodenních povinností, obtíží a problémů den po dni, pomalu ale jistě rozdrtí a semele. Do smutného stereotypu, všednosti a šedi.

■ další otázky

Pokusím se vás ještě chvilku přesvědčovat o tom, že je opravdu užitečné si klást otázky. Proto vám nabídnu ještě další. Například: **které slovo mám nejraději?** Kterou větu bych ráda slyšela každý den? Od koho? Sedněte si někam v klidu a odpovězte si. A také – říkám podobné věty a slova lidem, které mám ráda? Nebo na ně jen myslím? Nebo jsem na vlídné věty už úplně zapomněla?

Co mě dělá mnou? **V čem jsem jedinečná?** Co se mi v mém životě opravdu povedlo? Na co ráda vzpomínám? Znovu – zkuste si odpovědět na tyto relativně jednoduché otázky. Zapišete si své odpovědi? Nebo na ně raději časem zapomenete?

Zkuste i další: čeho si na sobě nejvíce cením? V čem jsem opravdu dobrá? Nebo také jaké jsem dostala od přírody dary?

Jak vlastně dávám druhým lidem najevo, že je ráda vidím? Jak to pozná můj partner? Jak to **pozná** moje dítě?

Co se vám líbí na vašem partnerovi? Zkusíte najít pět vlastností nebo příkladů? Které to jsou? Ví to váš partner? Řekla jste mu to někdy?

A hlavně – co se vám líbí na vás samotné? Zkuste najít pět vlastností nebo příkladů. Nebo raději deset. A co vaše děti? Ví od vás, co se vám na nich opravdu líbí? Nebo ví jen to, s čím **nejste** spokojená?

■ lovkyně dobra

Naučte se vlídnému pohledu na svůj svět. Vzpomínáte si? Mluvili jsme o lovcí dobra... Pochvalte si všechno, co je kolem vás dobré a co můžete

vlivem zvyku považovat za úplně samozřejmé a přestanete si toho vážit. **Naučte se to dobré vidět.** Podívejte se vlídným pohledem na lidi kolem sebe. Co uvidíte? Řekněte to lidem, kteří patří do vašeho života.

Ale hlavně, hlavně se naučte **pochválit sebe sama**. Co jsem dneska dobrého udělala? Co jsem zvládla? Co je moje dobrá vlastnost? Máte na sebe vlídný pohled? Teprve pak můžete učit vlídnému pohledu na sebe sama také své dítě ☺.

Jste na sebe zbytečně přísná? Pak můžete **naučit své dítě** zbytečně přísnému pohledu na sebe sama ☹. Někteří rodiče naučí své dítě, aby doslova „šlo samo sobě po krku“. V literatuře se objevuje také pojem „sám sobě fašistou“. V obou případech jde o dítě, které je samo na sebe přísné, náročné, věčně nespokojené, klade na sebe neustále větší a větší nároky. Jak se takové dítě asi cítí? Jak mu je? Věřte, že takovému dítěti se žije hodně, opravdu hodně těžko. Jakým pohledem naučíme své děti dívat se samy na sebe? Je to do velké míry otázka našeho **rozhodnutí**.

To, že maminka vychovává dítě, vlastně znamená, že mu ukazuje svět **svýma očima**. Jak vlastně vidíte svět? Co budete chtít předat svému dítěti? Jak by se to dalo vyjádřit jednou větou? Odpovězte si. Ne za hodinu. Ne za týden. Teď.

■ **žába v hrnci vody**

Klíčovým mechanismem, kterým se dá ve výchově uspět, nebo naopak selhat, je tzv. **každodenní nepozorovatelný růst**. Při jeho vysvětlení můžeme použít podobenství o žábě a hrnci s vodou. Představte si hrnec plný vařící vody. Kdybyste do ní vhodili žábu, tak se ve zlomku vteřiny reflexivně odrazí ode dna a vyskočí ven. Bude sice opařená, ale přežije to. Když ale stejnou žábu vložíte do hrnce se studenou vodou, zapnete hořák a pomalu ji začnete zahřívat – tak žábu nakonec uvaříte. Proč? Protože se voda bude zahřívat postupně – bude nejprve vlažná, pak teplá, teplejší – ale protože k tomu bude docházet pomalu, tak žába **nepozná ten okamžik**, kdy má vyskočit... až nakonec bude pozdě. Voda ji omámí, otupí, ona zůstane v hrnci, až se nakonec uvaří.

Ona žába v hrnci vody je symbolickým obrazem pro každodenní nepozorovatelný růst. Žádná špatná věc se totiž nestane hned nebo ze dne na den. Děje se pomalu a postupně – právě oním každodenním nepozorovatelným růstem. Právě tak ztrácím svého partnera, tak mineme svoji dceru. Možná s ní mluvíte ironicky, zle nebo jen útržkovitě. Možná, že dlouhé měsíce své děti za nic nepochválíte nebo neoceníte. Možná, že je trestáte mlčením. Nemáte na ně čas a říkáte si tak zítra, tak zítra. A protože to tak je každý den, ani si

toho nevšímnete. Zdánlivě se nic neděje. Ale stejně jako žábě se vám nemusí podařit rozpoznat ten okamžik, kdy z negativního návyku budete moci vyskočit. Až nakonec bude jednoho dne pozdě. A vy svou dceru nebo syna ztratíte.

Mluvím o tom proto, že drtivá většina průšvihů a špatných věcí se děje právě postupně. Nestane se skokem. Ani překvapivě. **Ne** najednou, zničehonic. Stane se každodenním nepozorovatelným růstem. Ten rozdíl poznáte nejlépe, když potkáte starého známého, kterého jste neviděli pět, deset let. Bum! Uhodí vás to do očí. **Během vteřiny** poznáte, jak se ten člověk celých deset let každý den rozhodoval. Bude to mít vepsáno ve své tváři. Vepsal si to tam svým každodenním rozhodováním.

■ **opravdové kouzlo**

„Můj život se změnil v okamžiku, kdy jsem si uvědomila, že o tom, jestli mě můj manžel rozčílí, nebo ne, si rozhodnu já sama,“ je výrok výborné české terapeutky Hanky Boháčkové. Jednoduše popisuje další **klíčový mechanismus pro spokojený život**. Nakonec jste to vždycky vy sami, kdo si rozhoduje o svých pocitech a myšlenkách. Takže ne „On mě vytočil!!!“, ale „Já jsem se rozhodla, že mě vytočí“. Ani „Mně to vždycky tak rozesmutní“, ale „Já jsem se rozhodla, že budu smutná“. Vidíte ten rozdíl? Je to jako vzorkovnice a použít ji můžete stokrát za den. Pro maminky je to opravdické kouzlo, které vám pomůže překonat těžké dny. Díky němu si můžete rozhodovat o svém životě. Díky němu také můžete úspěšně zvládnout svůj každodenní nepozorovatelný růst.

□ **Muži a jejich náhradní světy**

Součástí výchovy jsou samozřejmě i otcové, muži. Zpravidla se bojí jako čert kříže všeho, kde by mohli narazit na city a skutečné hodnoty. Proto si usilovně vytváří tzv. náhradní světy. Bojí se totiž těch opravdových.

■ **jak vypadají náhradní světy?**

Náhradní svět poznáte velmi jednoduše – točí se v něm spousty peněz, stojí vás hodně času, věnuje se mu velká pozornost, ale z hlediska skutečných hodnot nemá žádný význam. Užitek nula. Tady je několik konkrétních příkladů: golfové turnaje, olympijské hry, soutěže krásy, fotbalové zápasy, mistrovství světa v tom či onom, dostihy a sázky, býčí zápasy, hospody...

A pak ještě televize – ta je skutečně nevyčerpatelným zásobníkem obrovského množství náhradních světů. V náhradních světech nenajdete žádnou rodinu, žádné děti, žádné skutečné hodnoty či vzorce.

Snad jeden příklad za všechny: v době zimních olympijských her Česká televize věnuje vysílání přímých přenosů a záznamů 24 hodin denně. Noviny jsou plné článků, rozhovorů, analýz a předpovědí, kdo získá nějakou medaili. Rozhlas přináší pravidelné zpravodajství. K čemu to ale všechno je? Jakou to má reálnou hodnotu? Podívejme se na sportovní běsnění marťansky: přijdete do haly, kde deset tisíc lidí rve jako o život, sledují totiž skupinu dvacet zdravých dospělých mužů oblečených do modrých triček, jak se kloužou sem tam po ledě, v rukou mají dřevěné klacky a snaží se dostřkat jakousi černou gumovou věc do sítě, zatímco jiná skupina dvacet mužů oblečených do bílých triček se jim v tom snaží zabránit. Říká se tomu hokej a těm nejlepším se věší na krk kolečka z kovu a vyplácejí obrovské peníze. Minimální plat hokejisty v Kanadě je 500 000 dolarů ročně. Umíte si představit, co by se s těmi penězi dalo udělat pro děti? Přímý přenos finále posledního mistrovství světa ve fotbale sledovala miliarda lidí. Tolik pozornosti! Každých pět vteřin umírá na světě jedno dítě hladu. Nikoho to ale nezajímá. A malý marťan se sice ze všech sil snaží, ale nemůže to pochopit.

Abychom si rozuměli, já neříkám, že je hokej nebo fotbal špatný. Mám oba sporty strašně rád a taky je už dlouhé roky hraju. Já jen říkám, že se náhradním světům věnuje zbytečně moc pozornosti. Líbilo by se mi třeba, kdyby se všem těm sportovním fanouškům podařilo aspoň jednou za rok fandit vlastnímu dítěti tak, jako pravidelně fandí národnímu hokejovému mužstvu. To by bylo něco! Mám strach, že naše tendence nahrazovat reálný svět těmi náhradními dost hroživě narůstá. Pro mě jsou všechny ty olympiády, mistrovství světa či Evropy jen ohňostroje marnosti a umělé náhražky. A myslím, že je dobré podívat se na celou věc občas tímto pohledem.

■ **slepota... už dlouhá léta**

Dnešní svět ale bohužel ovládají především muži. To se ve špatném slova smyslu projevuje také ve výchově dětí, která bezesporu sice je tou **nejdůležitější** činností našeho světa, ale rozhodně to tak nevypadá. Je dost podivné, kolik mužů to nechce nebo neumí vidět. Jde o výsledek mužské hlouposti a pýchy, že mateřství a výchova dětí nemá ten společenský status, jaký by si zasloužila.

❑ Prarodiče

Ať se vám to líbí, nebo ne, tak dalšími osobami, které podstatným způsobem vstupují do výchovy vašich dětí, jsou samozřejmě také vaši rodiče. Ať přímým kontaktem, nebo jen prostřednictvím příkazů, norem a zákazů, které vám naprogramovali do hlavy, když jste byli ještě malí. Obojí je silné. Proto je dobré si zmapovat vlastní vzpomínky a zážitky z dětství. Mnohá témata se totiž s velkou pravděpodobností zopakují ve výchově vašich dětí.

■ vyslen od slova vyslati

Vyslen je zpráva nebo poselství, které spolu s vámi vyslali vaši rodiče do vašeho života v době, kdy vám bylo méně než šest let a které si s sebou nesete až do smrti. Kdybyste si měla vybrat jednu typickou větu, kterou si pamatujete od svých rodičů směrem k vám, když jste byla malá, která by to byla? Je to příjemná nebo nepříjemná věta? Smutná nebo veselá? To je váš vyslen. Napište si jej do deníku. Zkuste to prosím.

■ jak budete pokračovat?

Jaký vyslen jste se rozhodla dát na cestu svému dítěti vy? Jaké poselství? Jak by se dalo vyjádřit jednoduchou větou? Napište si ji do deníku. Napište ji velkým TISKACÍM PÍSMEM na papír a vložte ho nebo nalepte do své nejoblíbenější knihy, na noční stůl v ložnici nebo přímo do dětského pokoje. Kamkoli, kde ji budete mít pořád na očích. Je to věta, která zůstane vašemu dítěti v hlavě po celý život. Může na něj křičet, nebo jen tiše v klidu znít. Může mu pomáhat, nebo škodit.

Může to být:

„TY JSI MOJE VŠECKO“

„ŽIVOT JE TĚŽKÝ, ALE DÁ SE ZVLÁDNOUT“

„VŠECHNO NAKONEC DOBŘE DOPADNE“

nebo

„PROSÍM TĚ, DEJ MI NA CHVILKU POKOJ!“

„MNĚ UŽ JE VŠECHNO JEDNO, HLAVNĚ MI DEJ POKOJ“

„ZMIZ MI Z OČÍ!!“

„MÁM TĚ UŽ FAKT PLNÉ ZUBY!!“

K čemu se rozhodnete?

■ vzpomínejte

Co si pamatujete jako **nejmilejší zážitek** z dětství? Co si pamatujete jako nejhorší? Co vás jako malé dítě nejvíce štvalo na vašich rodičích? Kdy jste se jako děti cítili mizerně? Co se u toho dělo? Co vám bylo nepříjemné? Vzpomínáte si na nějaké předsevzetí z období, když jste byli malí? Odpovězte si na tyto otázky. A napište si je do deníku.

■ teď jste maminka vy

Co chcete, aby se vašemu dítěti na vás **líbilo** jako na jeho mamince? Co se obáváte, že se mu nebude líbit? Jaké si přejete, aby bylo vaše dítě? Jaká asi byla vaše maminka, když jste byli malí? Jaká je teď? Jaký máte spolu vztah? Co se mezitím stalo?

Všechny tyto otázky a témata se s velkou pravděpodobností časem objeví také ve vaší výchově. A nezapomeňte: budou se řešit nebo neřešit každodenním nepozorovatelným růstem. Je dobré o tom všem vědět. Je dobré na to být připravená. Prvním krokem je upřímná odpověď na tyto otázky. Druhým je pravidelný zápis do deníku. Jakkoli to může znít příliš jednoduše a nepravděpodobně: zápis do deníku je **klíčovou** činností pro naši životní spokojenost. Víte, jaký slyším nejčastější protiargument? „Ale já nemám čas.“ A víte proč jej nemáte? Protože si nepíšete deník. Deník je jedním z nejcennějších zdrojů našeho sebepoznání. A tím pádem i netušených časových rezerv.

□ Devět a sedmnáct

Mám pro vás ještě dvě poznámky, které jen vzdáleně navazují na téma výchovy do šesti let, ale já už je mám léta pohromadě, zvykl jsem si na ně a teď bych vám je rád nabídl – ať je máte pohromadě taky ☺. Jedna je o krizi devátého roku a druhá je o potřebě vlastní realizace.

■ krize devátého roku

Pokud říkáme, že se dítě kolem třetího roku vydělí z okolního světa a **uvědomí** si své já, pak v devíti letech dochází k **jeho prožití**. Je to tak silný prožitek, že dokonce mluvíme o tzv. krizi devátého roku. Nemusí se tak ale nutně stát zrovna v devíti letech, můžeme klidně mluvit o rozmezí 8-11 let, protože každé dítě je zkrátka jiné, u každého to přichází jindy.

V tomto věku dítě poprvé napadne, že jednou zemře. Poprvé a nezprostředkovaně si prožije, že je tady na tomto světě, že tady musí být.

Převládající pocitem je, že život je těžký. Dítě může začít hloubat, smutnit, je mnohem častěji o samotě, jako by ho přešel humor, začíná se zavírat ve svém pokoji. Z velké části jde o neuvědomovaný proces. Kolem devátého roku také hledá **vzor stejného pohlaví**: někoho, kdo by mu symbolicky řekl: „Neboj se, dá se to zvládnout“.

Děti mají doslova mají potřebu takový vzor najít. Pro kluky to může být táta, starší bráška, bratranec, strýc, trenér, učitel, spoluhráč v mužstvu, kamarád. To je období, kdy vylepujeme plakáty do svých dětských pokojů, hledáme svého hrdinu. Dětem se zdá život opravdu těžký, a proto se snaží najít svůj vzor. Jako by potřebovaly na vlastní oči vidět a zažít dospělejšího člověka v akci, který by jim symbolicky sděloval: „Jsem tady, vím, jak ti je, jsem jen o pár let starší a taky jsem to zvládl...“ nebo také: „Jsem v pohodě, zkus to, určitě to stojí za to.“

Potřeba vzoru je dokonce tak silná, že pokud se dítěti nepodaří nikoho potkat, hrozí poměrně velké nebezpečí, že během následujících let sklouzne do party s nízkým nebo nulovým sociálním kreditem – to znamená poflakování, agrese, násilí, alkohol, drogy. Tady je právě příčina některých zdánlivě nepochopitelných projevů: on se chytil takové divné party, kdo by to do něj řekl. To dítě podvědomě stále hledalo někoho, kdo by ho přijal. Ale nenašlo. Každý z nás máme primární potřeby a pokud je neuspokojí rodina, začneme jednou hledat mimo rodinu. A pokud nenajdeme ve zdravém prostředí, najdeme v nezdravém. Objeví se parta. Pro partu je typické, že má velmi nízký práh příjmu – často jen: dělej, co chceme, a jsi náš. A nezapomeňme v této souvislosti na zákonitost, že lepší je i špatný sociální kontakt než žádný. Pokusme se proto zařídit, aby naše děti měly svůj vzor v rodině nebo ve zdravém prostředí.

■ **rodičem nanečisto**

A ještě jedna důležitá věc se stane: právě ve věku kolem devátého roku si člověk zpravidla **buduje svoji rodičovskou identitu**. Vlastně naposledy ve svém životě má čas to ještě stihnout – za rohem už totiž čeká puberta, pak adolescence, což jsou těžká a náročná období, no a pak už začínáme být považováni za dospělé.

Takže jakoby náhodou se děti začínají až **překvapivě** intenzivně starat o své mladší sourozence nebo také o malou půlroční Alenku od sousedů.

A vozí trpělivě a donekonečna kočárek. Nebo chtějí domů zvíře a „Já se o něj budu starat, mamí, uvidíš...“, a tak se v mnoha rodinách uvažuje, jestli se koupí pesek, kočička, nebo aspoň kanárek. A v jiných se tvrdě zakazuje a argumentuje:

- Už to vidím, ty zrovna se budeš o něj starat, vždyť ty se nepostaráš ani sám o sebe!
- To známe a nakonec to stejně zbude všechno na mámu!
- Prosím tě, to chce trpělivost a každý den – a víš, jak to dopadlo s tím a s tím... no jen si vzpomeň!
- A stejně nám tady bude čůrat a kakat a bude to smrdět a nosit smetí...

Naše děti v tomto věku mohou být určité v mnohém nespolehlivé a v každém případě nedokáží vidět důsledky svých rozhodnutí, ale přesto... **Zaposlouchejme** se někdy do vět, které říkáme svým dětem. O čem je to vlastně chceme **přesvědčit**? Jak se jednou bude asi mladé mamince vychovávat vlastní dítě s větou, kterou jí podprahově vložili rodiče do hlavy a která může znít například takto: „Vždyť ty se nepostaráš ani sama o sebe!“

Moc se přimlouvám za zvířátko v každé rodině. Aby mělo chlupatou srst nebo heboučký kožíšek. Aby jej vaše děti mohly hladit, aby se mohly k němu tulit a zkoušet se o něj starat. Aby se s ním mohly loučit při odchodu do školy a vítat při svém návratu. Aby k němu mohly mluvit, když jim bude smutno. Aby se na ně mohly dívat, když odpočívají, nebo když se radují. Jsou to všechno vzorce, které jednou budou potřebovat v životě. A vůbec, je to prostě zkušenost k nezaplacení.

■ na prahu dospělosti

A ještě krátká zmínka o věku přibližně kolem sedmnácti let. Pokud si dítě ve třech letech svoje „já“ **uvědomí** a v devíti jej **prožije**, pak se v sedmnácti letech bude snažit o jeho **realizaci**. A opět budeme respektovat individuální zvláštnosti dětí, takže budeme uvažovat o 16-18 letech, ale klidně a bez obav můžeme na každou stranu přidat ještě další rok.

Samozřejmě, že i toto období má svá úskalí, která mohou způsobit, že místo přirozených pokusů o vlastní seberealizaci může dojít spíš k rezignaci a bloudění v prostoru „nechte mě na pokoji“ nebo „raději nebudu dělat nic, protože kdo nic nedělá, nic nezkaží“. Tento věk je totiž

typický několika věcmi. Kromě známého černobílého vidění světa (je to tak, nebo tak a nic mezi tím) jsou zde ještě dvě silné charakteristiky. První je vědomá i podvědomá touha bojovat s kýmkoli o cokoli. Přitom nejde ani tak o to, aby dospívající syn nebo dcera vyhráli, ale aby si **zabojovali**. Budou porušovat ustálená pravidla, provokativně odpovídat, „tvářit se“, podrážděně reagovat, donekonečna a mnohdy nelogicky argumentovat – cokoli, jen aby vás vyprovokovali k boji. Muset žít v jedné domácnosti s takovým bojovníkem za cokoli může být někdy neskutečně únavné.

Druhým dost typickým rysem je **rozpor** mezi mentální a sociální zralostí. Jde o to, že například dívka, jejíž biologický věk je 16 let, může mít způsob myšlení a myšlenkové pochody 24-letého člověka. Je jasné a přirozené, že 24-letá dívka se bude chtít realizovat způsobem, který odpovídá jejím mentálním 24 letům. Sociálně to ovšem není absolutně možné. Prostředí ve vlastní rodině i ve škole je tvrdě proti. Vidí 16-letou dívku a podle toho se k ní také chová – převážně příkazy a represemi. V tolik a tolik musíš vstát, pak musíš nakoupit, doufám, že ti to nemusím zase připomínat, už máš uklizeno? Tys nepozdravila? V tolik a tolik ve škole, chovej se tam slušně, v tolik a tolik domů, případně s kým tam budeš a kdo tam ještě byl... To samozřejmě musí vést ke konfliktům. Navíc jsou pokusy o seberealizaci komplikovány tím, že vše probíhá před očima rodičů, kteří svou dceru učili chodit, pít z hrníčku, mluvit, a najednou před nimi stojí a tvrdí, že ví, co dělá, nebo že má dokonce svůj názor!

A dospělým („Myslíme to s tebou dobře, případně dokud budeš strkat nohy pod můj stůl, tak budeš poslouchat...“) komplikuje situaci to, že děti v tomto věku skutečně dělají mnoho a mnoho chyb. K tomu ještě můžeme přimíchat u mladých lidí typický rozpor mezi slovy a činy a katastrofické scénáře bojů a nedorozumění mohou začít. Ve věku dospívání jsme na vlastní seberealizaci a touhu být uznáni velmi citliví. **Hledáme sami sebe prostřednictvím smysluplné seberealizace.** A hledáme také blízké lidi, kteří jsou nás ochotni a schopni při naší činnosti uznat.

❑ Jak se nám to mohlo stát?

Na závěr vám nabídnu ještě porovnání dvou situací.

Obraz číslo 1: Máme se rádi. Rozhodli jsme se založit rodinu. Svatba. Narodí se nám dítě. Jsme spolu. Jsme šťastní. Těšíme se, jaké to všechno bude a jaký vytvoříme domov. Celý život máme před sebou!

Obraz číslo 2: Sedíme vedle sebe a skoro nemluvíme. Život je spíše zvyk a stereotyp než radost a touha. Jsme unavení, částečně otupělí, na některé projevy našeho partnera až alergičtí. Děti odešly z domu, ale to je spíše dobře, naše vztahy s nimi nejsou zrovna moc dobré.

Co se stalo mezi těmito dvěma okamžiky? Uběhlo mezi nimi dvacet let. Kde se ztratilo to nadšení, radost a přesvědčení, že nám dvěma to vyjde? Jak se to stalo? Odpověď je zdánlivě jednoduchá: každodenním nepozorovatelným růstem. A kdo to způsobil? Také jednoduché – my dva. Tím, jak jsme se opakovaně rozhodovali.

Tak a to je všechno. Zkuste v sobě znovu objevit schopnost dívat se na svět marťansky – neboli naslouchejte své intuici. Pak objevíte, že klíčem ke všemu je dát svému dítěti pocit bezpečí a lásky. Držím vám palce, jak nejvíce umím.

Knihy, která vám pomohou dozvědět se víc:

Bruno Bettelheim: Za tajemstvím pohádek

Zdeněk Matějček: Co děti nejvíce potřebují

Alice Millerová: Dětství je drama

Robin Skynner: Rodina a jak v ní zůstat naživu

Eva Rheiwaldová: Rodičovství není pro každého

❑ Shrnutí

Toto je nejdůležitější kapitola celé knížky. Je o malých dětech. O tom, jaké jsou, co cítí, jak přemýšlejí a co nejvíce potřebují.

- ✓ Nikdy v životě není člověk tak citlivý a vnímavý jako ve věku do šesti let.
- ✓ Základní potřebou malého dítěte a cílem, ke kterému všechno směřuje, je pocit bezpečí a lásky. To znamená, že ze všeho nejvíce se dítě potřebuje cítit milováno svými lidmi a být v bezpečí.
- ✓ Tím opravdu základním zdrojem pocitu bezpečí a lásky je důvěrný vztah. Jeho prototypem je vazba mezi mámou a dítětem.
- ✓ Důvěrný vztah mezi mámou a dítětem je tím úplně základním stavebním kamenem pro zdravý vývoj každého člověka. Od tohoto vztahu se odvíjí vše podstatné, myslitelné i nemyslitelné. Mluvíme o bezpečné neboli zdravé vazbě mezi mámou a dítětem.
- ✓ Mimořádně důležitou součástí této zdravé vazby je zejména láskyplná péče obsahující něhu a pohlazení.
- ✓ Je vědecky prokázáno, že zdravá vazba s dostatkem láskyplné péče a pocitem bezpečí jsou klíčovými předpoklady pro náš zdravý vývoj a spokojený život. Pokud ona vazba mezi mámou a jejím dítětem nevznikne, může to jeho psychiku, zejména však emoční část, celoživotně a nevratně poškodit.
- ✓ Dítě je do šesti let svého věku také bezmocné – nemůže odejít od rodiny, která jej vychovává, i kdyby velmi trpělo.
- ✓ V protikladu k tomu jsou tátové a mámy ve výchově téměř neomezenými pány a vládci. Jsou silní v tom smyslu, že to, co si přejí, nebo to, co chtějí prosadit, se s velkou pravděpodobností také stane.
- ✓ Do šesti let věku dítěte se utváří až 85% osobnosti člověka.
- ✓ Citový vývoj člověka probíhá na podobném principu jako vývoj rozumový. To znamená, že mít někoho rád, umět o něj pečovat, být schopen empatie, být spolehlivý – to všechno se musíme učit a celý život dále rozvíjet. To všechno lze zapomenout stejně jako angličtinu, kterou nebudeme používat.

- ✓ Ale hlavně: každé dítě potřebuje mít hlavně jistotu, že i kdyby se třeba celý svět stavěl na hlavu, tak že vy pořád budete s ním a že se na vás přitom může spolehnout. Pokud ten pocit pomůžete dítěti získat, uděláte rozhodující krok k jeho spokojenému životu.
- ✓ Vypadá to však, že většina rodičů o tom všem nemá ani tušení.

■ čas na kávu nebo dobrý čaj

Tak... to byla ale těžká kapitola, že? Jestli jste dočetli až sem, tak jste opravdoví pašáci. Teď je čas knížku zase zavřít a odpočinout si. Dejte si dobrý čaj nebo kafe. Zajděte si na procházku. Potřebujete vidět stromy a nebe, vyhrát se na sluníčku. Běžte ven, možná si na něco vzpomenete nebo vás něco důležitého napadne. Potkáme se zase až u další kapitoly, která je o pohádkách. Všechno, co se v ní dočtete se vám bude nejen líbit, ale i hodit ☺.

■ Místo pro vaše poznámky:



„...drak se sice po souboji vynořil z vody, ale tam už na něho čekal princ Bajaja a jeho družstvo...“

pětiletý chlapec při vyprávění pohádky o Bajajovi



Pohádky pro Medvídka Pú

4. kapitola

(zpracováno podle Bruna Bettelheima)

Překvapivě mnoho lidí má sklon se dívat se na pohádky spatra s takovým tím dospěle shovívavým pohledem. Jako by říkali: no ano, pohádky, ty jsou dobré tak akorát pro malé děti. Tak jim tam něco ve školce přečtete, ať máme doma svatýklid. Pokud si ale dáme trochu času a na pohádky se podíváme podrobněji, zjistíme, že jsou hodně důležitou součástí dětství a přispívají podstatným způsobem ke zdravému psychickému vývoji dítěte. Dokonce o nich můžeme říct, že jsou nenahraditelné. Pojďme si ukázat, proč tomu tak je.

□ Z čeho můžeme vyjít

Na úvod bych vám rád nabídl, z jakých předpokladů můžeme při studiu pohádek vycházet:

- existuje něco, co by se dalo označit jako **společné nevědomí** – tím myslím jakousi sumu informací, kterou máme podvědomě či

nevědomě uloženu v naší psychice, která vznikla na základě tisíců let našeho vývoje, je společná všem lidem na Zemi a má na náš každodenní život výrazný vliv

- **nejdůležitějším obdobím** v životě člověka je **věk do šesti let** – až 85% osobnosti se utváří právě v tomto věku a jeho klíčovými pojmy jsou důvěra, pocit bezpečí a lásky, emoce, citlivost, fantazie, hladivé rituály, učení vzorců
- jednou z klíčových věcí, které rozhodují o zdravém vývoji dítěte je tzv. **bezpečná vazba mezi mámou a dítětem** – jde o zdravou podobu vztahu, která umožňuje dítěti získat základní pocit bezpečí a důvěry k mámě, k sobě samému, k lidem okolo sebe a také k okolnímu světu
- **nejúčinnější** formou učení je **sociální učení** – to jednoduše řečeno znamená, že se nejlépe učíme v reálných situacích v reálném životě a jeden od druhého
- **všechny problémy jsou zejména citovými problémy** – kdysi se předpokládalo, že člověk je tvor racionální, který se občas nechá unést emocemi, opak je ale pravdou – člověk je vysoce emotivní bytost, které se občas podaří rozumem zvládnout své emoce
- **příběh** je jedna z věcí, která mimořádně dobře oslovuje tzv. pravou hemisféru, kde sídlí centra našich pocitů, intuice, přesvědčení, vztahů, vůle
- **nevědomí** je dominantní částí naší psychiky, která nás zásadním způsobem ovlivňuje
- **symbol** je přirozeným spojovacím článkem mezi vědomím a nevědomím

❑ Proč jsou vlastně pohádky důležité

My dospělí máme tendenci pohádky podceňovat: vždyť je to jen pohádka. Bereme je na milost během vánoc, nebo je čteme dětem, když jsou malé, protože

se to tak „má dělat“. A pohádky jsou přitom jedním ze základních ložisek, které utvářejí naši psychiku do šesti let. Je hned několik nezpochybnitelných důvodů, proč hrají pohádky v našem životě nezastupitelnou roli. Zkusíme si společně projít tři z nich.

■ **důvod první: neboj se, zvládneš to... neboli skryté návody starých generací**

Pohádky oslovují děti zejména prostřednictvím symbolů, **skrytých významů** a na první pohled (zejména nám dospělým) nejasných nebo bezvýznamných obrazů a zkratk. Nápadně často se opakují motivy, jako jsou například: tři bratři, cesta hlavního hrdiny do světa, bloudění v lese, smrt matky na počátku příběhu a její nahrazení zlou macechou, zakázaná třináctá komnata, mluvící zvířata, znovu a znovu nepoučitelní zloduchové, drak věznící princeznu, kouzelná babička, nejmladší v roli hloupého a podceňovaného, který ovšem nakonec všechny překvapí a tak dále, a tak dále... Všechna tato podobenství mají hlubší význam. Malé dítě jim velmi dobře rozumí a na nevědomé bázi **dokáže dešifrovat** všechna důležitá poselství, která jsou v pohádkách obsažena. Prostřednictvím pohádek tak dítě přijímá zkušenosti předchozích generací, které mu napomáhají vyřešit strachy, úzkosti a problémy, se kterými se při svém vývoji setkává. Jako by prostřednictvím pohádky dítě dostávalo zprávu: to, čím se trápíš, a to, co řešíš, je normální a **podobně** to mají i ostatní. **Neboj se, vydrž a zvládneš to.** Dobře poslouvej, protože ti nabízíme, jak si s tím vším poradit.

Jaké problémy může vlastně takové malé dítě řešit?

Tak například:

- strach z hladu nebo z toho, že nebude mít nikdy dost (tzv. orální nenasytnost)
- strach z dospívání (co se mnou bude až vyrostu)
- smutek ze ztráty těsného a intimního vztahu s mámou (zůstanu úplně sám)
- obavy, že si nezaslouží lásku rodičů (za nic nestojím)
- překonání narcistických zklamání (už nejsem středem vesmíru)
- sourozeneckou rivalitu a žárlivost (ubližují mi, nestačím jim)
- obavy ze sexuality (moji rodiče „to“ nedělají)
- ... a hlavně oidipovské komplexy a dilemata

Dítě potřebuje rozumět tomu, co se děje v jeho vědomí, aby mohlo alespoň částečně pochopit, co se děje v jeho nevědomí. Protože toho ale ve svém věku

nemůže dosáhnout rozumovým přístupem, mohou mu v tom napomoci právě pohádky. Díky tomu, že jsou plné symbolů a vůbec díky tomu, že jsou jaké jsou, umožňují **otevřít dveře mezi nevědomím a vědomím**. Jde o přirozený a jednoduchý mechanismus, kdy se denní přemítání a snění pomalu směšuje s pohádkami a ty nabízejí dětské představivosti nové dimenze, které by dítě samo o sobě nedokázalo objevit. Jde právě o ony skryté obrazy, symboly a staré, archetypální vzorce, které se v pohádkách nacházejí – ony propojí v dítěti obě části jeho psychiky a nakonec tak může být nalezeno určité řešení dětského problému. Jednou z významných funkcí pohádky je například to, že významně pomáhají dětem s jejich nejtěžším úkolem: nalézt smysl života. Staletími převypravování nabývaly pohádky stále větší a větší vytríbenosti, až nabyly schopnosti sdělovat celé **řetězce zjevných i skrytých významů** a promlouvat tak zároveň ke všem částem naší mysli: vědomé, podvědomé i nevědomé. Pohádky mohou často dokonce napomoci vyřešit dítěti problém na nevědomé úrovni, **aniž by vůbec musel vstupovat do jeho vědomí**.

Ukážeme si teď některá důležitá **poselství minulých generací**, která můžeme v pohádkách najít, a která se prostřednictvím našeho vyprávění dostávají k dětem a jejich vnitřnímu světu.

Tak například:

- těžkosti, bolesti a strachy, které prožíváš, mají i ostatní, i když to tak možná na první pohled nevypadá a ty můžeš mít někdy pocit, že je těžko jenom tobě
- ony obtíže, bolesti a strachy se dají překonat, musíš se jen snažit, a nakonec všechno zvládneš
- všichni si prožijeme smutek a hluboký žal ze ztráty matky a krásného dětství
- navzdory tomu, že si to přeješ a že tomu věříš, nelze vývoje dosáhnout tím, že se budeš věčně držet matky
- toto zklamání lze proměnit ve zralé hledání vlastního životního partnera
- jedna z nejdůležitějších věcí je poznat sám sebe, nalézt sám sebe
- toho můžeš dosáhnout jedině tím, že se vydáš „do světa“
- jakmile se ale vydáš do světa, budeš se bát a budeš mít pochybnosti a na tvé cestě se začnou objevovat překážky

- budeš-li se ale řídit svojí intuicí, budeš-li mít hlubokou vnitřní důvěru v sebe sama a ve svou správnou cestu, budeš-li pilný a vytrvalý, dosáhneš nakonec svého
- v tomto světě můžeš najít bezpečné místo, kde ti může být dobře – opravdu je to možné
- stejně tak je možné, abys našel někoho druhého, s nímž budeš moci dlouho a spokojeně žít
- strach ze smrti je přirozený – to, co ti jej může pomoci překonat, je vztah k milovanému člověku
- každý z nás máme svoje slabá místa, ale dají se překonat
- budeš-li to potřebovat, dostane se ti pomoci – jen naslouchej své intuici
- v okamžiku, kdy budeš následovat svoji intuici, nedbej na výsměch ostatních

Všechna tato sdělení a ještě mnoho dalších jsou v pohádkách obsažena mezi řádky a malé děti je umějí objevit, o tom není pochyb. Díky pohádkám tak nacházejí důležitě odpovědi na svoje otázky, které je znepokojují, se kterými si nevědí rady, nebo které je trápí.

■ **důvod druhý: při čtení pohádek se děti mohou strachovat a bát**

Při výchově dětí existuje jakýsi všeobecně rozšířený odpor k tomu, aby se děti dozvěděly, že příčinou mnoha našich potíží a životních nezdarů je naše **přirozenost** – sklon jednat sobecky, asociálně, agresivně, ze zlosti a úzkosti. Namísto toho chceme, aby děti uvěřily tomu, že všichni lidé jsou od přírody dobří a hodní. **Ale děti vědí, že ony vždycky dobré nejsou** a někdy jsou dokonce dobré jen proto, že musí a raději by nebyly. To je ovšem v rozporu s tím, co jim říkají a jak se tváří rodiče. Dítě pak samo ze sebe může vidět jako **netvora**, a následkem toho u něj vznikají pocity viny a úzkosti. Naše převládající zvyky a kultura rády předstírají, že temná stránka člověka prostě neexistuje. Jako by rodiče a dospělí chtěli vyčistit život dítěte od všeho špatného, špinavého, nepohodlného a zlého. Jako by jej chtěli doslova dezinfikovat.

Přitom jde o to, abychom děti spíše **naučili přijmout** obyčejný fakt, že tyto svízele a obtíže do života prostě patří. Je to rozhodně lepší, než aby tyto

potíže děti ohrožovaly, aby před nimi musely utíkat do lží nebo do úzkostí. K tomu dochází právě tehdy, když se dospělí tváří, že je všechno kolem nás dobré a zlo jako by ani neexistovalo. Pak je ale dítě často vystaveno **zoufalým pocitům osamělosti a opuštěnosti**: cítí se zle, má vztek, může závidět, ale okolí jej přesvědčuje, že nic takového neexistuje. A malé dítě může zažívat až smrtelnou úzkost, ačkoliv z pohledu dospělého k tomu nemá sebemenší důvod. Obvykle je neschopno vyjádřit tyto pocity slovy a když, tak jen nepřímě: úzkostí ze tmy, z nějakého zvířete nebo strachem o své tělo. Rodiče mají často tendenci (mají svůj vlastní strach a úzkosti) tyto projevy přehlížet a podceňovat. **Pohádka naproti tomu bere všechny tyto úzkosti a strachy opravdově a vážně** – dokonce je přímo oslovuje a počítá s tím, že se dítě bojí, že ho nikdo nebude mít rád, že zůstane opuštěné, chudé, v nesnázích. Děti se tak vtažením do pohádky zbavují svého napětí a zároveň mohou zůstat v bezpečí. A pohádka jim navíc nabízí taková řešení situací, které ve svém věku dokáží chápat.

Pohádka v této souvislosti ukazuje **tři** pomocné cesty.

Na té **první** dítě dostává možnost navštívit jiný svět a v něm si **bezpečně** a „mimo sebe“ **prožít strach, nenávisť, zlost, smutek, sadismus**. Klíčový je přitom fakt, že pohádky umožní dítěti prožít všechny tyto negativní emoce bez pocitu viny – kdo by si nepřál, aby princ po tuhém boji usekl nablýskaným mečem drakovi hlavu, a vysvobodil tak krásnou princeznu? V pohádce je to dovoleno – tam totiž existují zlo a dobro těsně vedle sebe (ostatně stejně jako v životě a v každém z nás). V reálném světě a běžném životě by si něco podobného jako řešení situace dítě nemohlo vůbec dovolit ani vyslovit. Nemůže nahlas nikomu říct, že by nejraději poslalo staršího bratra do vězení nebo že by mu pomohlo, kdyby učitelku sežral drak, aby byl od ní jednou provždy už konečně pokoj. Ne. Musí snášet ústřky staršího bratra nebo ošklivé, závistivé a protivné učitelky ve školce. Každý den bez reálné možnosti něco změnit. V tom je pohádka jedinečná a neocenitelná. Nabízí dítěti svět, kde s pocitem úlevy a zadostiučinění může sledovat potrestání loupežníků, závistivých bratrů, škodolibých sester, nepoctivých hostinských nebo původně všemocných králů. Ve všech těchto scénách si dítě prostřednictvím pohádky může v klidu a bezpečí **nenávidět** nebo si pro někoho **přát zlé a kruté tresty, aniž by se cítilo provinile**. Dokonce i rodičům se líbí, že na konci pohádky o Popelce jsou zlé starší sestry včetně macechy po zásluze potrestány. Lakomý hostinský dostane tak důkladný výprask od kouzelného obušku, že má

tělo samou modřinu, tři dny se nemůže ani hnout a máma s tátou se smějí. A dušička malého dítěte schouleného v křesle se jen tetelí a potichu si říká: „Dobře mu tak, tlustochovi!“

Na té pomocné **druhé** cestě je vidět prostý a jednoduchý fakt: boj proti krutým životním překážkám a nesnázím je nevyhnutelný a **neodmyslitelně patří k lidskému životu**. Když se mu ale člověk nevyhýbá, tvrdošijně a usilovně čelí nespravedlivým útrapám, pak všechny překážky překoná a nakonec vyjde jako vítěz. To je jedno z důležitých poselství pohádek: problémy patří k životu, ale když se nedáš a vydržíš, nakonec všechno **dobře dopadne**.

A pak je tu ještě **třetí** cesta. Malé dítě v určitém okamžiku pochopí, že mezi lidmi jsou **velké rozdíly a člověk si musí vybrat, kým chce být**. Při tomto základním rozhodování pomáhají pohádky tím, že je v nich jasně vidět dobro a zlo – můžete si na něj doslova sáhnout. Zajímavé ale je, že se dětské rozhodování ani tak neopírá o střet mezi dobrým a špatným (což může být občas obtížné posoudit), ale spíše o to, která strana vzbuzuje náklonnost a sympatie, nebo nesouhlas a odpor. Dítě se neptá: „Chci být dobré?“, ale spíše: „Komu se chci podobat?“ A pak se neidentifikuje s kladným hrdinou pro jeho klady, ale hlavně proto, že jeho situace v něm vyvolá hlubokou odezvu a sympatie – líbí se mu, jaké problémy musí řešit a jak se u toho chová, co říká. Podle toho se rozhoduje, do které postavy se celým srdcem vžije. „To je o mně!“ nebo „Chci být jako on!“ napadne dítě při sledování pohádky, a tak se to i stane. A je-li taková postava dobrým člověkem, pak se také dítě rozhodne, že chce být dobré.

■ **důvod třetí: pojď ke mně, budu ti vyprávět... aneb sycení a blízkost**
Příběh jako takový je přirozeným projevem naší hluboké potřeby žít společně ostatními lidmi a vzájemně sdílet svoje zkušenosti. Tisíce let žijeme v tlupách a po celou tu dobu jsme si vyprávěli. Proto máme vyprávění příběhů a přenosy zkušeností hluboce zakódovány ve své prapodstatě. Archetypální hlad po příběhu v prvních letech našeho života spolehlivě sytí právě pohádky. A když je vypráví nebo čte blízký člověk, utváří se navíc jemné předivo vztahů mezi blízkými lidmi. Pravidelné čtení pohádek v obvyklou dobu může vést až ke vzniku **hladivého rituálu**. Hladivý rituál je jakákoli vlídná činnost, která se pravidelně opakuje a má tak blahodárný vliv na vyživování našich vztahů. Nenápadně ale silně přispívá k utváření vlídné atmosféry v rodině. Právě společné čtení pohádky večer před spaním může být jedním ze zdrojů pocitu bezpečí a lásky malého dítěte, k jeho pocitu „tady patřím a je mi tu dobře“.

❑ Která je ta moje?

Jak poznáme, která pohádka je pro dítě ta „jeho“? Rodiče mají někdy tendenci číst svým dětem pohádku, kterou měli kdysi sami rádi a která se jim v dětství líbila. To ale samozřejmě není účel vyprávění nebo čtení pohádek. Děláte to pro děti, ne pro sebe ☺. Jak tedy poznáme, která pohádka je pro dítě ta jeho? Velmi jednoduše. Dítě nám to dá přirozeným způsobem najevo – bude na ni okamžitě reagovat, bude se ptát, bude o ní mluvit, používat ji ve svých hrách, najednou během dne přijde a zeptá se vás na něco, o čem evidentně delší dobu přemýšlelo. Třeba: „Proč vlastně poslala maminka Karkulku do lesa samotnou, když byla tak malá?“ nebo: „Může Honza opravdu přeprat draka, i když je o hodně větší než on?“ Ale hlavně ji bude znovu a znovu vyžadovat. Zpravidla celou, ale není nic divného, když dítě vyžaduje čtení jen jedné scény. Pořád dokola, znovu a znovu. Podle těchto reakcí snadno poznáte, že pohádka našla u dítěte odezvu (ať na vědomé nebo nevědomé úrovni). Jedna konkrétní pohádka se tak může stát jakýmsi ústředním tématem na týden, ale i měsíce pro celou rodinu. Malé dítě může samo sebe označit za postavu z pohádky: „Já jsem šileně smutná princezna,“ prohlásí jednoho dne tříletá Martinka, protože si potřebuje prožít nebo vyzkoušet něco, co ji zaujalo v pohádce. Je to proto, že pohádkový příběh pomáhá dítěti řešit nějaký problém, strach, nejistotu. A nakonec přijde okamžik, kdy dítě z pohádky vyzíská to, co potřebovalo, nebo odezní problémy, které příběh pomáhal řešit, nebo je vystřídaly jiné problémy. A tak se vystřídá i pohádka. Při vyprávění se prostě nechte vést svým dítětem.

❑ Proč některé pohádky musí skončit v propadlišti dějin

Dnes existuje obrovské množství pohádek – přesněji řečeno příběhů, které se snaží tvářit jako pohádky. Často jsou nabity technickými triky a vizuálními efekty, které před padesáti lety ještě nikdo neznal. Jde o filmové pohádky, dětské nebo kreslené filmy, na které můžeme chodit do kina nebo se dívat v televizi. Vznikají na objednávku v profesionálních studiích, fungujících jako továrny na příběhy. Až na výjimky nemají zdaleka takový dopad a význam jako původní pohádky. Hlavním kritériem při jejich vzniku jsou peníze a kalkul, jak je vydělat. Nevznikly přirozeným převypravováním po dlouhé stovky a tisíce let. Jsou to prapodivné a rychlé slepeniny umělých postav a příběhů, které obvykle nemají žádnou předlohu v reálném životě a ve filmových studiích si

je cucají z prstu. Chybí jim vnitřní spojitost a přirozená linie dobrého příběhu. Píšu to proto, abyste jako rodiče nepodlehli iluzi, že když se vaše dítě dívá v televizi na moderní pohádky, že je všechno v pořádku. Není.

■ **takzvané základní pohádky**

Když mluvím o pohádkách, pak mám na mysli staré, dobré a časem prověřené příběhy, kterých je jen několik. Přenášejí se po celém světě z generace na generaci už stovky, někdy i tisíce let. Jsou si velmi podobné navzdory tomu, že vznikají v různých částech světa. Asijská Popelka či africká Popelka má samozřejmě jiné rysy než ta evropská, ale nakonec je to pořád Popelka. Které pohádky tedy patří k těm několika málo prověřeným? Jsou to: ***Popelka, Červená Karkulka, Šípková Růženka, Kráska a zvíře, O perníkové chaloupce, Zlatovláska, Sněhurka, Žabí král, O třech malých prasátkách, O Budulínkovi, O kohoutkovi a slepičce, O hloupém Honzovi...***

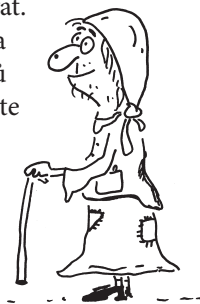
□ **Ještě troška teorie**

Vývoj sexuálního pudu probíhá ve třech fázích – orální, anální a falické. Fáze orální je spojena se slastí spojenou s ústy – to znamená sání, cumláni, kousání, vyplivování, možná i polykání. Přibližně ve druhém roce se slastné pocity soustředí na řitní otvor a možnost jej ovládat. V té době si dítě začne uvědomovat, že může něco dát nebo nedat druhému člověku. Ve falické fázi se pak objeví příjemné pocity při hře s pohlavním ústrojím, ale pod vlivem kastrační úzkosti (strach z trestu za tuto slast) je celá dětská sexualita zapomenuta. Oidipovský konflikt spadá časově do falické fáze a podle mýtu o Oidipovi je definován jako přání chlapce „zabít otce a oženit se s matkou“ (u holčiček naopak). Ke zdravému psychickému vývoji je potřeba, aby dítě bylo ve svém přání zklamáno, což se za normálních okolností také skutečně děje. V ideálním případě má však možnost si tato přání užít ve své fantazii – například právě prostřednictvím pohádek. A pohádka dítěti také může poslat „zprávu z budoucnosti“: jednou, v přiměřeném čase a se správným partnerem, se ti tvé přání může splnit.

□ **Hodně důležité upozornění**

Tato kapitola **není** určena k tomu, aby vznikl nástroj, s jehož pomocí bychom jako dospělí mohli donekonečna interpretovat skrytou symboliku pohádek

a analyzovat dětské potřeby a myšlenky v pohádkách. Proč některou pohádku dítě vyžaduje více, proč opakovaně potřebuje slyšet jednu scénu z celé pohádky, proč se mu tak líbí některá postava a podobně. Interpretace nevědomých myšlenek a snaha o hlasité pojmenování toho, co si člověk přje ponechat mimo vědomí, je rušivé (škodlivé) pro všechny. **Hlavně to ale platí pro děti a jejich vnitřní svět.** Pro dítě je důležitý pocit, že rodič s ním sdílí radost z pohádky, stejně jako pocit, že jeho vnitřní myšlenky nejsou dospělému známy, dokud se samo nerozhodne o ně podělit. Pro dítě může být silně **ohrožující**, když si prožije, že rodiče dokážou číst jeho **nejtajnější** myšlenky ještě dříve, než si je ono samo dokáže uvědomovat. Takže znovu – cílem opravdu není samoúčelná analýza příběhů a násilné zasahování do přirozených mechanismů v duši dítěte. Cílem je podat odbornou informaci tak, abyste na úrovni dospělé psychiky a strnulých schémat svého myšlení pochopili, co malé děti vědí „odjakživa“. **Totíž že pohádky, i když tak třeba nevypadají, jsou mimořádně důležité pro zdravý vývoj každého z nás.**



□ Jedna pohádka na ukázkou

A teď přichází moje nejoblíbenější část – a tou je pohádka *O Popelce* ☺. Rád bych vám nabídl menší analýzu této nádherné pohádky. Pohodlně si sedněte a vydáme se za mladou dívkou, které zemřela maminka a otec byl daleko na cestách, protože...

■ Popelka

Popelka je zřejmě nejznámější a také nejoblíbenější pohádkou, která naprosto výjimečným způsobem vystihuje naše duševní pochody. Je také velmi stará – když byla poprvé písemně zaznamenána v 9. století v Číně, měla už za sebou dlouhou historii. Zřejmě žádná jiná pohádka nepopisuje tak výstižně niternou zkušenost malého dítěte, které je sužováno sourozeneckou **žárlivostí**, které se cítí **zavržené** a kterému je tak strašně **smutno** po zemřelé matce. Právě to na děti okamžitě zapůsobí a vede k tomu, že se hned na začátku příběhu ztotožní s Popelkou. Tak je připravena scéna pro vše následující: **nejprve jde o opravdové ponížení, pak rozpoznání skutečných zásluh, i když jsou skryty pod hadry a popelem a nakonec o šťastný závěr a potrestání zla.**

V pohádce Popelku nevlastní sestry odstrkují, ponižují, nevlastní matka obětuje všechny její zájmy ve prospěch starších sester a všechny po ní vyžadují, aby dělala tu nejčernější práci. Otec je slabý, daleko a Popelce nepomůže. Přestože Popelka všechny úkoly svědomitě plní, „opravdu se snaží“, přesto se jí nedostane žádného ocenění. Naopak, je po ní vyžadováno více a více. „To je přesně o mně!“ napadá spoustu dětí, když pohádku slyší, nebo si řeknou: „Takhle přesně se cítím!“ Ano, je to tak: jde často o dlouhá a obtížná období, kdy má malé dítě podobné pocity jako Popelka – a to dokonce i tehdy, když k tomu neexistuje žádná skutečná příčina. A protože se dítě cítí podobně, označí pak příběh jako pravdivý.

Co se týká sourozenecké žárlivosti, je zajímavé, že ani tak nejde o to, že by malé dítě mělo obavy, že jsou jeho sourozenci chytřejší nebo schopnější právě teď. Spíše je tu pocit, že dítě **nevěří**, že by jednou vůbec mohla přijít doba, kdy si povede stejně dobře jako starší sourozenci. Neschopnost představit si jinou a lepší budoucnost pak dítě uvrhne do stavu, kdy si myslí, že současná situace je naprosto bezvýchodná a beznadějná, a co víc, že si podobné ponížení a zoufalou situaci dokonce zasluhuje.

Ale to, co způsobuje skutečně mučivé pocity strachu, je obava, že si v porovnání se svým sourozencem **nedokáže získat lásku rodičů**. Každé dítě má pocit úzkosti, protože ví o svých tajných přáních a myšlenkách. Může jít například o úplně základní a v podstatě přirozenou touhu mít lásku a pozornost rodičů jen pro sebe. Malé dítě zpravidla **předpokládá**, že sourozenci takové myšlenky nemají a také, že rodiče zatím nevědí, jak ono samo sobecky a „špatně“ přemýšlí. Přirozeně tak má pocit samoty a provinění: ostatní jsou v pořádku, jen já mám zlé myšlenky... A bojí se, že až všichni zjistí, jaké doopravdy je, poníží je, stejně jako Popelku. A protože chce, aby druzí lidé, a hlavně rodiče věřili v jeho nevinu, je právě proto nadšeno, když vidí, že všichni věří v nevinu Popelčinu. „Když lidé věří v Popelčinu dobrotu (a já se cítím jako Popelka), tak budou důvěřovat i mé dobrotě.“ To je také jeden z důvodů oblíbenosti této pohádky.

Dalším důvodem je ohavnost macechy a nevlastních sester. Nedostatky dítěte – jakkoli ohavné a hrozné – blednou v porovnání se špatností macechy a obou skutečně protivných sester. To, co sestry Popelce dělají, ospravedlňuje i ty nejošklivější myšlenky, které o sourozencích člověk může mít. To, co jim při poslechu nebo sledování pohádky všichni přejeme, je nakonec jen spravedlivé. V porovnání s nimi je Popelka vskutku nevinná

– dítě poslouchá pohádku a má pocit, že se nemusí za své myšlenky vůči sourozencům cítit provinile. „Zaslouží si to!“ nebo „Dobře jim tak!“ jsou věty, které pro malé dítě mohou znamenat opravdovou úlevu. A protože se u dítěte běžně míchá reálný svět a fantazie, vědomí a nevědomí, tak mu pohádka zároveň připomíná, že má vlastně štěstí, že by na tom v porovnání s Popelkou mohlo být ještě daleko hůř.

Co vlastně způsobuje tak hluboký pocit viny u malého dítěte? Dokonce můžeme tvrdit, že dítěti je sice Popelky líto, ale podvědomě si myslí, že si to vlastně Popelka zaslouží. Ukážeme si **proč**.

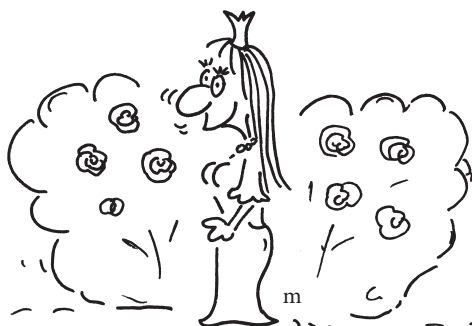
Než je dítě vtaženo do oidipovských spleťtostí, prožívá šťastné období – věří, že je hodno lásky rodičů a že je také milováno. Během tohoto stádia úplné spokojenosti a blaženosti (označujeme ho jako primární narcismus) dítě s jistotou cítí, že je doslova středem vesmíru a není důvod s někým soupeřit nebo na někoho žárlit. Oidipovská zklamání, která se objevují na konci tohoto období, však vrhnou **silný stín** pochybnosti na dětský pocit vlastní hodnoty. Dítěti se zjednodušeně řečeno zdá, že kdyby si opravdu zasloužilo lásku tak, jak si samo myslí (a tak, jak tomu vlastně bylo doposud), rodiče by je nekritizovali, nenapomínali a nepůsobili by mu tolik zklamání. Přitom rodiče nechtějí nic jiného, než aby dítě bylo více samostatné. Dítě to ale bere jako kritiku a dokáže si ji vysvětlit **jedině** tak, že je něco špatného v něm (buď že něco špatného dělá, nebo si něco špatného přeje) a tyto vady pak logicky způsobí ono odmítnutí dospělými. „Jestliže se ke mně rodiče takto chovají, pak musí být něco v nepořádku se mnou.“ To je jeden z nejvíce ohrožujících mechanismů dětské psychiky. Jakkoli se dospělý chová nepochopitelně, zle, nebo dokonce krutě – dítě hledá **vždy v první řadě chybu samo v sobě**. Tatínek mě bije – pak se mnou musí být něco v nepořádku. A čím více mě bije, tím více si to zasloužím, musím jen přijít na to, co dělám špatně. A ten nejjednodušší závěr zní: **jsem špatné**.

V průběhu oidipovské žárlivosti si například dítě naprosto přirozeným způsobem přeje odstranit rodiče téhož pohlaví. Jednoduše řečeno „zabít otce a oženit se s matkou“. O něco později si ale uvědomí, že nemůže být po jeho a že je to možná proto, že jeho přání bylo špatné. Dítě si také přestává být jisté, že je pro rodiče přednější než sourozenci, a napadá jej, jestli to není kvůli tomu, že oni nemají žádné takové špatné myšlenky, nebo se nechovají tak špatně jako ono.

To vše se děje v době, kdy je dítě vystaveno dalším konfliktním situacím – žádá se po něm, aby se začalo chovat jinak, než jak si přirozeně přeje a jak to až doteď bylo nejen možné, ale dokonce milé a žádoucí. Tlak přichází opět

od rodičů – další důvod, proč se jich chtít zbavit. A samozřejmě další důvod cítit se provinile. To všechno jsou mechanismy, které se proplétají, kombinují, násobí a které mohou u dítěte způsobit **pocit viny**, pocit, že si zaslouží trest, pocit bezcennosti, špinavosti a zavrženíhodnosti. Mimochodem, pocit špinavosti je umocněn také tím, že se dítě opravdu touží občas vyválet ve špíně, brodit se zablácenými loužemi, nacpat se rukama až k prasknutí – prostě se chovat jako čuník ☺.

Jednou z věcí, které dítě nutně potřebuje na vědomé i nevědomé rovině, je ujištění, že se mu podaří vymanit z této krize. I v tom je Popelka neocenitelná, protože nese jasné poselství: hrdince se podaří zdánlivě nepřekonatelné překážky překonat a vznešeným způsobem vykročit z poníženého stavu. Stane se tak díky jejímu vlastnímu úsilí a hlavně díky tomu, jaká **doopravdy je – díky tomu, že zůstala sama sebou**. Což je další velmi silné poselství této pohádky.



■ **které symboly a skryté významy můžeme v Popelce najít:**

- ponížený a podřízený stav Popelky – je projevem silného pocitu viny: „zasloužím si to“
- smutek, pocit osamocení a žal – je symbolem zklamání ze ztráty dokonalého světa, kdy dítě rodiče chránili před těžkostmi a požadavky okolí a pak „zničehonic“ přestanou
- vzpomínky na mimořádně hezký vztah s otcem – projev oidipovského komplexu – ztráta nádherného snu o vztahu, který se chystala mít s otcem: „tak krásný vztah jsme spolu měli, ale nezůstalo nic...“, aby se ale Popelka mohla stát dívkou na vdávání, musí si projít přirozeným oidipovským zklamáním

- smrt matky – ve vědomé rovině si dítě nemůže připustit, že se milující matka promění ve zlou a náročnou macechu, proto musí v pohádce umřít a na jejím místě se objeví nová postava – právě macecha – tu už si Popelka bez pocitu viny může dovolit nemít ráda a naplno tak uvolnit svoje napětí a zklamání z velké ztráty hodné a pečující matky
- popel – hluboký smutek po době důvěrné blízkosti s matkou
- popel – některé děti se rády potajmu zašpiní, znamená to pro ně symbol pudové svobody
- popel – ohniště je střed domova, snaha být v centru dění, v kuchyni, u ohně, blízko matky, touha po teple domova
- zlá macecha – znovu jde o potřebu zvládnout proměnu chování matky, kterou dítě není schopno pochopit
- zlá macecha – Popelka velmi dobře „chápe“, proč ji vlastně macecha vyhnala k popelu – důvodem je, že ve skrytu duše ví, že si Popelka přála zbavit se jí a mít otce jen pro sebe, a to s sebou znovu přináší pocit viny. Také proto Popelka chápe, proč dává macecha přednost jejím sestrám, které podobné myšlenky „určitě“ nemají
- kruté a povýšené chování sester – chování nevlastních sester je symbolem sourozenecké žárlivosti a v pohádce doslova opravňuje Popelku, aby své sestry (navíc nevlastní) nemusela mít „povinně ráda“, aby mohla dát průchod svým negativním pocitům, a dokonce aby pro ně mohla vyžadovat spravedlivý trest. To všechno uvolňuje ventil napětí, které by jinak narůstalo pod tlakem zlého chování starších sourozenců; v původní verzi jsou nevlastní sestry potrestány opravdu krutě – jedna si usekne palec a druhá patu jen proto, aby se vtěsnaly do střevíčku, který Popelka ztratila na ples; v závěru holubice, které pomáhaly Popelce s přebíráním hrachu, vyklovou sestrám oči
- nové a nové úkoly a práce pro Popelku – jsou symbolickým vyjádřením přirozeného tlaku dospělého okolí na růst a vývoj dítěte

- přebírání hrachu – přesně tak se dítěti mohou jevit úkoly, které mu dospělí dávají na jeho životní cestě – jako nesplnitelné a nesmyslné – dítě se může cítit až zneužívané. K čemu to je, pro nic za nic smíchat hrách a čočku a někoho nutit, aby to znovu přebíral?
- přebírání hrachu – než dojdeš ke šťastnému konci, musíš vyřešit složité a obtížné úkoly
- přebírání hrachu – všechno může být k něčemu dobré, i když to tak na první pohled nevypadá, jen musí člověk vědět, jak toho v dobrém slova smyslu správně využít
- zvířata, která Popelce pomáhají – to, že Popelka s nimi umí mluvit, může znamenat jen jediné – naslouchej své intuici, důvěřuj svému vnitřnímu hlasu, následuj svou vnitřní cestu
- dárek od otce – to, že otec přinese Popelce tři oříšky, může symbolicky vyjadřovat fakt, že otec není cílem, ale pouze vzorem a pomocí k vysněnému princovi
- opakované útěky z plesu – symbolizují rozporuplné pocity, kdy se na jedné straně Popelka chce oddat princovi, ale na druhé straně se toho bojí. Také to ovšem může být symbolem toho, že Popelka není sexuálně agresivní (na rozdíl od sester), ale trpělivě čeká, až si ji někdo vybere
- zkouška střevíčkem – zajímavý je jednak samotný symbol střevíčku, který je starý více než dva tisíce let a objevuje se pravidelně jako řešení pohádkového příběhu na všech kontinentech, přičemž fascinuje obě pohlaví – je tomu tak zřejmě proto, že symbolizuje jedinečnost ženy, což se potvrdí i u Popelky – střevíček je extrémně malý a z celého království nepadne žádné jiné, ona je skutečně ta jediná pravá a obutím střevíčku se to definitivně potvrdí
- princ nabízí střevíček – střevíček může být také symbolickým vyjádřením ženské vagíny, takže princ jím dává najevo, že přijímá Popelčino ženství; na druhé straně je ovšem důležité, aby své ženství nejdříve přijala ona sama, což je vyjádřeno obrazem: „vytáhla nohu z těžkého dřeváku, vsunula jej do střevíčku a ten jí padl jako ulitý“

- zkouška střevíčkem – princ i Popelka se vzájemně ujišťují, že mají vše, co mají mít, že nic nechybí a všechno do sebe navzájem dobře zapadá, a definitivně tak řeší kastrační úzkost
- Popelka si nechá zkoušet střevíček v obyčejných šatech – Popelka nechce, aby si ji princ vybral kvůli tomu, jak je krásná, jaký je její zevnějšek, ale kvůli tomu, jaká doopravdy je; teprve, když ji uvidí princ v obyčejných šatech, a přesto ji chce, stane se jeho, protože ji přijímá takovou, jaká ve skutečnosti je – to je touha po bezpodmínkovém přijetí, která je vlastní všem dětem, a vlastně i dospělým
- Popelka si nechá zkoušet střevíček v obyčejných šatech – Popelka ví, že ten, kdo žije v popelu a hadrech, může působit na ostatní špinavě a hrubě – jsou ženy, které přesně takto vnímají svoji sexualitu, a jiné, které se zase obávají, že je takto vnímají muži. Proto Popelka zařídila, aby ji princ nejprve uviděl v tomto stavu (aby věděl, jaká také je) dřív, než si ji zvolí za nevěstu
- princ napoprvé ani napodruhé Popelku nepozná – princ zažívá při výběru své životní partnerky takovou úzkost a nervozitu, že není schopen ani vidět ani rozpoznat pravý stav věcí; veze si na zámek tu nepravou, ale zpočátku o tom ani neví, navzdory tomu, že nepravé nevěště dokonce ze střevíčku kape krev (!), jak si zmrzčila nohu, aby se jí vešla do střevíčku; teprve Popelka je mu schopna poskytnout pocit bezpečí a klidu – princ se uklidní a najednou vidí pravý stav věcí – všechno je vlastně jednoduché a on je tak šťastný – hlavně proto je pro něj Popelka tou pravou nevěstou
- celá střevíčková procedura je vlastně symbolem zásnub
- svatba s princem – z bídy, ztracení a ponížení přišla Popelka do vznešeného a ušlechtilého stavu
- svatba s princem – princ přirozeně nahrazuje otce na místě nejmilovanějšího muže na světě. Z nezralého objektu (otec) Popelka zaměřuje pozornost na objekt zralý (princ)
- svatba s princem – uskutečnění snu a potvrzení naděje, že je možné najít milovaného člověka, kterému se můžete oddat bez pocitu viny

- šťastný konec – ujištění, že ocitnutí na nejnižší úrovni bytí je vlastně nezbytným a přirozeným krokem při uskutečňování životní cesty
- šťastný konec – ujištění, že když člověk zůstane sám sebou, bude vytrvalý a pracovitý, pak překoná obtížné překážky a nakonec všechno dobře dopadne

Může se to zdát až neuvěřitelné, kolik skrytých významů lze v Popelce najít, že? Ale to je jen potvrzení a výsledek oněch tisíců let dlouhého vývoje, převypravování a přirozených úprav. Proto je pohádka pohádkou. To je její síla. Proto ji máme tak rádi.

K suverénně nejoblíbenějším pohádkám u nás patří filmové zpracování Popelky s Libuškou Šafránkovou v hlavní roli. Je to nádherná pohádka, ale naneštěstí jsou v ní z hlediska archetypů tři velké chyby. První je ta, že ve vypravované pohádce má Popelka tátu. Ve filmu ale vůbec není, tam ho zastupuje podkoní Vincek v podání Vladimíra Menšíka. A to je škoda, protože táta je v symbolickém významu mostem mezi Popelkou a jejím životním partnerem. To táta ji musí dovést tři oříšky a tím své dceři symbolicky říct: i když se máme rádi, nemůžeme spolu mít vztah jako životní partneři. To nejde, jsem tvůj otec a jako takový jsem jen vzorec, na kterém jsi se mohla učit. I když se Vincek ve filmu snaží, přesto tam zeje archetypální díra. Druhá chyba je v závěru filmu, kdy má princ poznat Popelku, i když je v obyčejných „hadrech“. To je důležitá symbolika toho, že ji přijímá takovou jaká je a že je schopen ji poznat. Ve filmové pohádce ovšem vyjede Popelka na koni v krásných šatech takže by ji poznal i slepý. Třetí chyba je, když ve filmové pohádce princ zkouší střevíček všem děvečkám na statku. V původním příběhu hledá po celém království. Symbolicky se tak z dlouhého a obtížného hledání, kdy princ musel prokázat svoji vytrvalost a odhodlání, stává záležitost deseti minut. Takže se na úrovni symbolů dovídáme, že najít životní partnerku je vlastně úplně jednoduché. Jsou to zdánlivé maličkosti, ale malým dětem zbytečně zamotávají hlavičky.

▪ ještě poznámka ke kastrační úzkosti

V určitém věku si malý chlapec všimne, že holčičky nemají pindíka, a když přemýšlí proč, napadne ho jediné vysvětlení: že asi musely udělat něco hrozného, a proto je někdo tímto způsobem potrestal. A následně začnou mít strach, aby jim to neudělali taky. K podobnému závěru dojdou i holčičky – nevědí proč, ale nemají pindíka a chlapečkům ho závidí a přitom je napadne, že

musely udělat něco hrozného a že je takto potrestali. A říká se tomu kastrační úzkost. Jedna z teorií pak říká, že svatbou – přesněji řečeno okamžikem navléknutí prstýnku na natažený prsteníček – se symbolicky definitivně ona kastrační úzkost vyřeší jak pro chlapečky tak pro holčičky. Prst prochází zlatým kroužkem (pipinkou) a tím nevěsta získává vytouženého (zlatého) pindíka. No a ženich stejným navléknutím symbolicky získává vytoužené místo, kam si ho může jednou provždy bezpečně schovat: neboli vytouženou (zlatou) pipinku ☺. A proč je prstýnek zlatý a proč má kruhový tvar? Protože zlato je nejcennější kov a kruh je zase nejdokonalejším tvarem. Takže zlato v kruhu je tak dokonalý úkryt, že byste lepší opravdu jen stěží hledali.

❑ Pohádkové shrnutí:

- ✓ Pohádky oslovují děti zejména prostřednictvím symbolů, skrytých významů a důležitých poselství.
- ✓ Malé děti jim dokáží na nevědomé bázi porozumět a dešifrovat je.
- ✓ Jedno z nejdůležitějších poselství je: to, čím se trápíš, a to, co řešíš, je normální a podobně to mají i ostatní. Neboj se, vydrž a zvládneš to.
- ✓ Tím, že jsou pohádky plné symbolů, a tím, že jsou jaké jsou, umožňují otevřít dětem dveře mezi nevědomím a vědomím.
- ✓ Jde přirozený a jednoduchý mechanismus, kdy se denní přemítání a snění pomalu směřuje s pohádkami a ty nabízejí dětské představivosti nové obrazy a myšlenky, které by dítě samo o sobě nedokázalo objevit.
- ✓ O pohádkách lze bez přehánění tvrdit, že je to jedna z cest, které významným způsobem napomáhají dětem s jejich nejtěžším úkolem, a to je nalézat smysl života.
- ✓ Pohádky dokonce mohou mnohdy napomoci vyřešit dítěti problém na nevědomé úrovni, aniž by vůbec musely vstupovat do jeho vědomí.
- ✓ Malé dítě má často pocity strachu: bojí se toho, že jej nikdo nebude mít rád, že zůstane opuštěné, chudé, v nesnázích. Rodiče mají často tendenci tyto projevy přehlížet a podceňovat. Pohádka naproti tomu bere všechny tyto úzkosti a strachy nesmírně opravdově a vážně – dokonce je přímo oslovuje a nabízí schůdná řešení.
- ✓ Pohádky umožňují malému dítěti možnost navštívit jiný svět a v něm si bezpečně a „mimo sebe“ prožít strach, nenávisť, zlost, smutek, sadismus, aniž by přitom prožívalo pocit viny.
- ✓ Může si také pro někoho přát zlé a kruté tresty bez toho, aby se cítilo provinile.
- ✓ Pohádky také pomáhají dětem vidět a přijmout prostý fakt: boj proti krutým životním překážkám a nesnázím je nevyhnutelný a neodmyslitelně patří k lidskému životu.
- ✓ Jednou z nejoblíbenějších pohádek je *O Popelce*. Zřejmě žádná jiná pohádka nepopisuje tak výstižně niternou zkušenost malého dítěte,

které je sužováno sourozeneckou žárlivostí, které se cítí zavržené a kterému je tak strašně smutno po „zemřelé“ matce.

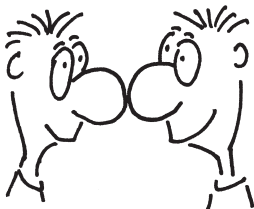
- ✓ Dalšími základními pohádkami, které obsahují archetypální zkušenosti, jsou například: *Červená Karkulka*, *Šípková Růženka*, *Kráska a zvíře*, *O Jeníčkovi a Mařence*, *Zlatovláska*, *Sněhurka*, *Žabí král*, *O třech malých prasátkách*, *O Budulínkovi*, *O hloupém Honzovi*...
- ✓ Pravidelné čtení pohádek v obvyklou dobu může vést ke vzniku hladivého rituálu, který pro malé dítě může být jedním ze zdrojů pocitu bezpečí a lásky.

■ **Místo pro vaše poznámky:**



„Slova silných mají tu moc, že se proměňují v činy.“

Konfucius



Stará dobrá komunikace

5. kapitola

Tato kapitola je věnována komunikaci, i když jsem popravdě trochu váhal, jestli ji do této knížky zařadit, nebo ne. Zdá se mi, že je dnes všude tak trochu překomunikováno. Komunikace sem a komunikace tam – v odborných knihách, na seminářích, v novinových článcích – původně nevinné slovo s velkou vypovídací hodnotou se dnes používá jako ponožky. Pokusím se vás ale přesvědčit o tom, že vědomosti a dovednosti z oblasti komunikace jsou pro praktický život užitečné a že vám mohou napomoci ke spokojenému životu. Proto vám teď nabízím čtrnáct pomocných pravidel pro pohodovou komunikaci mezi lidmi.

☐ Pravidlo první: ať chceme, nebo nechceme, nelze nekomunikovat

Máme vnitřně zakódováno, že budeme neustále vytvářet společenství s ostatními lidmi a stejně tak máme hluboce zakódovanou potřebu mít vedle sebe blízkého člověka – ke spokojenému životu totiž nutně potřebujeme důvěrný vztah. A se všemi lidmi okolo sebe přirozeným způsobem komunikujeme. Bez komunikace totiž nemůže žádný vztah vzniknout a také jej nemůžeme dále rozvíjet a budovat.

Slovo komunikovat v nejširším slova smyslu znamená **vyměňovat si zprávy**. Klíčová informace zní: komunikace vztah jednak odráží, to znamená, že nám říká, jaký je. Komunikace ale také vztah utváří – tedy určuje, jaký bude.

Pochopení některých základních poznatků o komunikaci nám může pomoci předejít naprosto zbytečným konfliktům, a přispět tak k naší životní spokojenosti. Když už musíme komunikovat, komunikujme tak, abychom vytvářeli, a ne abychom sobě i druhým ubližovali. Nevhodná komunikace, komunikace z únavy a ze zvyku, může původně dobrý vztah pomalu ubíjet a může jej také úplně zničit: v mnoha dnešních rodinách se totiž nemluví, ale šteká. Jak k tomu dochází? Zpravidla pomalu, každodenním nepozorovatelným růstem.

■ **zpráva z terénu**

Jen pro zajímavost, v jedné anketě byla položena jednomu tisíci nejlepších amerických psychologů – terapeutické špičky – otázka, čemu věnují nejvíce času při své práci s klienty. Podle výsledků většina z nich odpověděla, že až 75% času věnují rozvoji komunikačních dovedností – právě ty jsou totiž ve velké míře příčinou mnoha konfliktů a nedorozumění mezi lidmi.

■ **začínáme v porodnici – a možná ještě dříve**

Od začátku svého života jsme po většinu času neustále s lidmi. Dokonce hned po svém početí jsme u maminky v bříšku – stále spolu, po celou dobu těhotenství o sobě vzájemně víme a vyměňujeme si zprávy – takže jsme se ještě nenarodili, a už komunikujeme.

V okamžiku narození pak poznáváme první sociální skupinu tohoto světa – doktora, porodní asistentky, sestřičky a vzápětí druhou sociální skupinu – malé, ve stejném období narozené bobky – kojence a jejich maminky. Následuje nejbližší rodina, vzdálenější rodina strýců a tet, potom lidé v okolí místa, kde bydlíme, školka, škola, pro některé vysoká škola, internát nebo koleje, a nakonec také zaměstnání a vlastní rodina. Tedy **neustále mnoho kontaktů** s mnoha lidmi – a to jsou jen tzv. zákonité sociální skupiny, kterým se v podstatě nemůžeme vyhnout. K nim si ještě připočteme skupiny náhodné – lidé v ulicích, na náměstích, v obchodech, bankách, ve vlacích, na nádražích. Denně jsou to stovky a tisíce kontaktů, vztahů a samozřejmě s tím spojená komunikace, před kterou v podstatě není úniku. Zkuste si teď v rychlosti promítnout svůj den: od chvíle, kdy se ráno probudíte a jdete do koupelny, až po okamžik, kdy si pozdě večer pod bradu natahujete svoji peřinu. Kolik času během dne jste úplně sami? Možná, že s překvapením zjistíte, že velmi málo, nebo dokonce vůbec. Že většinu času kolem vás jsou lidé, lidé, lidé...

Možná si někdo řekne – mne ostatní nezajímají, já s nimi prostě nekomunikuji, jsem rád sám, mám rád samotu. Každý z nás má samozřejmě právo vlastní volby, v tomto případě to však není tak úplně jednoduché. Komunikaci lze určitě hodně omezit, ale úplně nekomunikovat, to prostě nejde. **Komunikuji už tím, že nekomunikuji – působím na druhé lidi a oni na mne.**

■ sám v místnosti

Stačí si představit, že jsme sami v místnosti a najednou přichází člověk, se kterým se nemáme rádi – raději bychom ho vůbec nepotkali. Rozhlédneme se kolem, jsme tu jen my dva, čeká nás nepříjemná chvilka. Budeme mlčet? Pozdravíme se? Vytratit se? Už nás viděl, naše pohledy se na chvilku potkaly, ale oba už také odvracíme hlavu. Žádná věta ani slovo. Vezmeme jen to nejnnutnější a kvapem pryč. Vůbec jsme spolu nemluvili – jako bychom nekomunikovali. Ale přesto jsme svým chováním nějakou zprávu předali. Dokonce i svou ne-komunikací jsme komunikovali. Vyslali jsme zprávu: nemám o tebe zájem.

■ jako bychom to ani nepotřebovali

Dovednost vycházet s lidmi nutně potřebujeme ke spokojenému životu. Třeba jen proto, aby nás ostatní nechali na pokoji, aby nám nekomplikovali život. A přestože jsou vztahy k lidem, které máme rádi, tím nejcennějším, co máme, je s podivem, že nás dovednosti, jak vycházet s lidmi, nikdo neučí. Jak máme komunikovat? Jak máme pěstovat vztah a která nebezpečí nás i při nejlepší vůli v tomto směru v životě potkají? Učíme se chemické vzorce, které nikdy v životě nepoužijeme, složení hornin, které jsme nikdy neviděli ani neuvidíme, ale nikdo nás neučí komunikaci. Nejde o to, aby se vymýšlely složité poučky nebo zakládaly nové vědní obory. Stačí, aby nám někdo řekl, že pro utváření a budování vztahů a komunikaci mezi lidmi platí určité zákonitosti, z nichž první je o nemožnosti nekomunikovat.

Tedy:

Nelze nekomunikovat. Už tím, že nekomunikuji, vlastně komunikuji.

Pojďme si ukázat některé další zákonitosti mezilidské komunikace, které nám pomohou rozvíjet a udržovat zdravé vztahy s lidmi okolo nás.

❑ Pravidlo druhé: klíč k pohodové komunikaci se jmenuje sebezpoznání

První pravidlo bylo – abych tak řekl, trochu na zahřátí ☺. Ale tohle druhé je opravdu důležité: pokud chci rozumět druhým lidem, je potřeba, abych nejprve rozuměl sám sobě. Jen do té míry, do které se mi to podaří, pak mohu porozumět druhým. Všechno se odvíjí od úrovně mého sebezpoznání. Proto by bylo dobré, abych se sám v sobě vyznal. Abych věděl, že se mohu sám na sebe spolehnout. Abych znal svoje silné a slabé stránky. Stručně řečeno, abych v základní rovině věděl:

- kdo jsem
- co je pro mě důležité
- a co jsem pro to schopen a ochoten udělat.

Bez toho, abych měl jasno v těchto věcech, nemám šanci dlouhodobě utvářet zdravé a nekonfliktní vztahy.

■ to se musíte zeptat druhých

Přesto mnoho lidí nehlédá jistotu v sobě, ale spíše ve svém okolí. Kolikrát už jsem při rozhovorech slyšel nebo četl odpověď typu: „To vám nemohu říct, jaký jsem, to se musíte zeptat lidí, co mě znají“ nebo „Tak to já přece nemohu posoudit, jestli se mi to podařilo, to se zeptejte jiných.“ To je přece úplně pokřivené a postavené na hlavu. Ale v podstatě jde jen o pokračování nezdravých schémat z dětství. Při výchově dochází k tomu, že hodnocení naší vlastní osobnosti přichází od rodičů a vychovatelů – z okolí, z vnějšího světa. Tím, jak jsme byli vychováváni a hodnoceni, tím jsme vlastně objevovali obraz sebe sama, budovali jsme si obraz o sobě, ale dělo se tak očima našich rodičů a vychovatelů a my jsme si na to zvykli. V určitém okamžiku je ale potřeba toto schéma **změnit**. Už jen proto, že okolí je zpravidla velmi nestálé a proměnlivé. A pokud se naučím na takové hodnocení spoléhat, hledat v něm jistotu a zdroj informací o sobě, pak si samozřejmě dříve nebo později koleduji o dost velké problémy.

■ pokud hledáte jistotu, tak jediné sami v sobě

Okolí nám žádnou trvalejší jistotu nemůže dát, pokud ji nenalezneme sami v sobě. Lidé kolem mne mi ji mohou pomoci najít, ale nemohu na jejich názorech postavit základy svého vlastního mínění. Informace o sobě, které přijímáme ze svého okolí, jsou pouze obrazem, jak nás vidí jiní lidé. Nic víc. Mezi tím, jak mě ostatní vidí a tím, kým se skutečně cítím být, může

být **podstatný rozdíl**. Pokud tedy hledám někoho, kdo by mě měl rád, bylo by dobré, abych měl nejprve rád sám sebe. Pokud chci najít zdravý vztah k druhému člověku, je nutné abych objevil nejprve zdravý vztah sám k sobě.

Stručně:

Druhým lidem mohu rozumět jen do té míry, do jaké rozumím sám sobě. Kdo vlastně jsem? Co chci? Co je pro mne důležité? Co jsem pro to ochoten a schopen udělat? Máte zodpovězeny tyto otázky? Pokud ne, ohrožujete svoje vztahy.

❑ **Pravidlo třetí: strach a touha – pořád s námi**

V pozadí všeho, co děláme, co si myslíme, co cítíme a o co usilujeme, jsou dva základní protichůdné pocity.

■ **touha být uznán**

Na jedné straně je to silná touha být uznán. Toužíme po tom, aby nás ostatní lidé přijali. Úplně jednoduše můžeme říct, že si každý člověk přeje, aby jej ostatní měli rádi a respektovali jej. Každý sám sobě přiřazuje určitou hodnotu a od ostatních pak očekává, že se k němu podle toho budou chovat. Přeceňování nás překvapuje a uvádí do rozpaků, podceňování uráží a zraňuje.

■ **strach z odmítnutí**

Po celou dobu však touhu být uznán věrně doprovází pocit přesně protikladný, a tím je neskutečně silný strach z odmítnutí. Je to jeden z největších strachů, jaký vůbec známe. Je opravdu velmi **silný, všudypřítomný** a neskutečně nám komplikuje život. Máme strach, aby si o nás ostatní nemysleli něco špatného: že jsme hloupí, neschopní, trapní, pomalí, tencí, nehezci, nevďeční, protivní.

■ **znovu ta tlupa**

Strach z odmítnutí a touha být uznán jsou samozřejmě našimi vtisky z období, kdy jsme žili v tlupě. Tam v tvrdých podmínkách museli všichni členové držet pohromadě, museli si být jisti jeden druhým, jinak by prostě nepřežili. Jakékoli nepředvídatelné chování ohrožovalo existenci celé skupiny. Proto se bedlivě

sledovalo, jestli se někdo neodlišuje – jestli se nechová jinak než ostatní – **divně**. Být odlišný znamenalo nebezpečí, že budu vyloučen z tlupy. A to by znamenalo téměř stoprocentní jistotu, že nepřežiju zimu, a tedy neodvratnou smrt. Jakkoli se to může zdát zvláštní, tento strach nám zůstal dodnes. Stále máme hluboce zakódováno, že vyloučení ze skupiny znamená obrovské nebezpečí, kterého se bojíme jako čert kříže. A je celkem jedno, že k takovému strachu už nemáme žádný rozumný důvod, protože podmínky moderního života se změnily natolik, že bez tlupy přežijeme jakékoli roční období bez sebemenších problémů.

Přesto náš mozek stále pracuje jako rychlý počítač, který při kontaktu s druhými lidmi neustále vyhodnocuje desítky informací. Všechno směřuje k tomu, abychom si dokázali uspokojivě odpovědět na dvě otázky:

- co si o nás ostatní myslí?
- co o nás následně řeknou ostatním?

Stručně:

Při setkávání s lidmi na každého z nás působí dva základní protichůdné motivy: touha být uznán a strach z odmítnutí. Zásadním způsobem ovlivňují naše chování a vnímání druhých lidí. Jsou stálé, silné a vždy s námi. Je proto dobré o nich vědět.

□ Pravidlo čtvrté: nic nepředpokládejte

Často děláme triviální chybu v tom, že **předpokládáme**, že ostatní vědí, co od nás mohou čekat a jak se mají správně chovat. Proto pak vcelku logicky od nich takové chování **očekáváme**. Ono však zpravidla nenastane. Tím základním důvodem je fakt, že naše okolí zkrátka opravdu neví, co si přejeme a co chceme. Nikdo jim to totiž neřekl. Je pak jen otázkou času (někdy k tomu dojde dříve, jindy později, ale vždy neodvratně) než začneme být z atmosféry doma, v práci, z podoby našich vzájemných vztahů, hodně zklamáni. A chce se nám vyčítat.

■ protilék

Protilék je zdánlivě jednoduchý. Vymažte si z hlavy všechny programy, které automaticky počítají s nějakým konkrétním chováním vašeho okolí. Prostě nic nepředpokládejte. Všechno, co si přejete, nezapomeňte ostatním říct. Nebo ještě lépe, nezapomeňte se na tom s nimi domluvit a vytvořte si společná

pravidla. Klidně, jednoduše, srozumitelně a s úsměvem. Může to sice na první pohled vypadat krkolomně, přesto se například dají domluvit pravidla, jak se budeme k sobě chovat doma nebo jak bude fungovat naše domácnost.

■ **doma je to hloupé**

Na seminářích se při debatě o pravidlech pravidelně zasekneme. Vidím nedůvěřivé pohledy a pochybovačné kroucení hlavou. Většinou lidem připadá nepatřičné, že by si měli doma jakoby oficiálně domlouvat jakási pravidla: „To není přirozené, je to takové hloupé“, je častá reakce.

Jako argument používám vždy stejný příklad: „A co třeba milování? Můžete se s partnerem například domluvit na pravidle, že při milování je „ne“ silnější než „ano“. Když ho budete dodržovat, vyhnete se spoustě problémů.“ Následuje chvilka ticha. Každý si přehraje film svých zkušeností. Pak to udělá klap a je cítit souhlas...

Pravidla nutně ke spokojenému životu potřebujeme – jen děláme chybu v tom, že je necháváme za pochodu, tak nějak sama od sebe vyvinout. To nás pak ale stojí mnoho nedorozumění, zbytečných konfliktů a energie.

■ **nejprve před vlastním prahem**

Pokud kdekoli a s kýmkoli stanovuji pravidla, pak se podle nich v první řadě musím sám chovat. Je hodně důležité, abychom byli pro svůj protějšek co možná nejvíce čitelní a spolehliví ve smyslu: říkám, co si myslím a dělám to, co říkám. Existují dvě spolehlivé cesty, jak kohokoli naučit společným pravidlům:

- jsem pro ostatní vzorem – vidí mě
- ocením, pokud se podle stanovených pravidel ostatní chovají

Tato dvě jednoduchá pravidla jsou posilovače vzájemné důvěry.

■ **co vlastně znamenají slova**

Někdy také může dojít k nedorozumění s jinými lidmi jen proto, že používáme určitá slova a předpokládáme, že ostatní vědí, co jejich používáním myslíme. To ale často není pravda. Proto se na významu konkrétních slov domluvte, ujasněte si jejich obsah, protože rozdílné chápání může být zbytečným zdrojem konfliktů.

Domluvte se například:

- jak vypadají „dobré“ výsledky ve škole ...
- jak často je vlastně „co nejčastěji“...
- co znamená „chovej se slušně“...

- co znamená „byla bych ráda, abys mi doma občas pomáhal“...
- v kolik hodin je „co nejdříve“...

Stručně:

V komunikaci a vztazích s lidmi nikdy nic nepředpokládejte. Společně si nastavte pravidla, která budete dodržovat. Ujasněte si obsah slov. Jinak si koledujete o zbytečné problémy.

❑ Pravidlo páté: pěstujte hladivé návyky

Všichni se denně rozhodujeme o tom, z které strany se budeme dívat na svůj život. Z té horší nebo z té lepší? Na každém z nás je něco dobrého, jen se musíme naučit to vidět. Zpravidla děláme chybu, že dobré projevy bereme jako **samozřejmost** a nevšímáme si jich, a pozornost věnujeme jen těm **špatným**. Můžeme se s velkou pravděpodobností spolehnout na to, že podobně se chová většina lidí. Zkusme to jinak - zkusme více chválit než si stěžovat nebo nadávat. Spíš se usmát než brčet. Každý z nás potřebuje pozornost. Každý má v sobě touhu být uznán. A záleží na nás, jestli lidi ve svém okolí naučíme, že si naši pozornost získají něčím pozitivním a nebo klasickým vyráběním problémů a zlobením.

■ orientace na chybu a na výkon

Jsmе zatím bohužel společností, která je orientována zejména na výkon. To znamená, že nás někdo zajímá zejména v okamžiku, kdy něco dokáže. A jsmе zatím také bohužel společností, která je hlavně orientována na chybu. To znamená, že když je všechno v pořádku, tak se vlastně nic neděje, teprve když se něco nepovede, tak se probudíme z nezájmu a začínáme věci řešit, komunikovat.

■ usměj se a řekni: líbí se mi na tobě ...

Můžeme si na to stěžovat, ale můžeme s tím také něco dělat. Jsem pro druhou možnost a nabízím vám, abyste používali hladivé návyky. Myslím tím širokou paletu nástrojů, jak ocenit nebo pochválit někoho druhého. V první kapitole se hladivým návykům věnujeme více než podrobně, proto jen ve stručnosti: hladíme očima – pohledem, hladíme úsměvem, citlivě – dotekem, hladíme slovem, mám na mysli upřímné uznání:

- mám radost
- líbí se mi na tobě

- je mi s tebou dobře
- přeji ti hezký den
- děkuji za pomoc
- jsem ráda, že jsi
- děkuji

Hladíme tím, že oslovujeme jménem, hladíme pozorností, kterou lidem věnujeme, hladíme nasloucháním. Člověku, který dokáže na lidech vidět spíše to dobré, říkáme „lovec dobra“.

Mnoho lidí ale na tyto drobné návyky z tisíce a jednoho důvodů zapomíná. Ozvou se až v okamžiku, když něco nefunguje, když jsou nespokojeni, rozladěni, nebo je něco naštve. Pokud se nám podaří vidět něco dobrého, řekněme to, anebo to alespoň dejme najevo. Přirozeně a jednoduše mluvíme o tom, co cítíme, nebo o tom, co si myslíme. Umíte někomu přirozeně a jednoduše sdělit, že se vám na něm něco líbí? A kdy jste to udělali naposledy? Bylo by dobré, kdybyste uměli dát alespoň dvě pohlazení denně. Jedno sobě a jedno lidem ve svém okolí.

■ **pravda**

Hladivé návyky pomáhají vyživovat naše vztahy a udržovat vlídnou komunikaci. Musíme ale splnit jednu **důležitou** podmínku – pokud někoho chválíme, nebo ho za něco uznáme, musí to odpovídat skutečnosti. To, co oceňujeme, musí být pravda. Pak pohladíme. Myslím, že každý z nás máme v sobě citlivý kompas, který nám přesně určí, jestli to, co nám druhý říká, je jen takzvaně naoko, nebo jestli je to pravda. Jakmile si začnete vymýšlet a ztratíte v tomto směru kredit, budete jej s velkou námahou dobývat zpátky. Pokud to vůbec půjde.

■ **i špatný kontakt je lepší než žádný**

Naše touha po uznání, po pozornosti, po vzájemném kontaktu a po hlazení je tak silná, že když ji neuspokojíme přirozeně a po dobrém, začneme kombinovat a vymýšlet cokoli, jen abychom dosáhli svého – třeba i po zlém. Obecně totiž platí, že i špatný kontakt je lepší než žádný. Když si dítěte nikdo celý den nevšimne, můžete si být jisti, že dříve nebo později vyrobí problém, který vás přinutí, abyste se mu věnovali. Rozlije barvu na koberec, rozsedne vám vaše oblíbené brýle, ztratí klíče, opaří se polévkou. Křičíte na něj? Zlobíte se? Pak dosáhl svého. I špatný kontakt je lepší než žádný. A nedejte se mýlit, že uvádím příklady s malými dětmi. Pro dospělé platí totéž.

■ **moje milá nemoc**

Dospělí jen používají rafinovanější metody – vyberu peníze z účtu a do patnácti minut poté se mi naprosto nepochopitelně podaří ztratit peněženku. Stejně nepochopitelně zapomenou přijít na smlouvenou schůzku, už dva měsíce nejsem schopen koupit věšáček do koupelny. Často jde o **neuvědomovanou** touhu, jak si získat pozornost. Lidé se s vámi budou do krve hádat, že nevěděli, zapomněli, nestihli, nechtěli. Samozřejmě, kdo by přiznal, že záměrně ztratil peněženku s výplatou jen proto, aby si získal pozornost druhých? Nikdo. Jednou z nejoblíbenějších a nejspolehlivějších metod, jak si získat obrovský přísun pozornosti a pravidelné dávky pohlazení, je nemoc. Prostě onemocníte a okamžitě získáváte koňské dávky pozornosti. Platí to pro děti i pro dospělé. U chřipky je to drobná komplikace, u rakoviny může jít o zoufalé a hlavně dlouhodobé volání o pomoc.

Stručně:

Důležitou komunikační dovedností je umění vidět na lidech především to dobré. Mluvíme o hladivých návycích a člověku, který to dokáže, říkáme lovec dobra. Hladivé návyky uspokojují a vyživují naše vztahy. I špatný kontakt je lepší než žádný. Lidé, kteří nemají uspokojivé vztahy, se snaží za každou cenu získat pozornost druhých – chybí jim totiž pohlazení. Každý z nás potřebujeme alespoň jedno pohlazení denně. Kolik jste dneska dostali pohlazení? Kolik jste dali?

□ **Pravidlo šesté: komunikačním diamantem je umění naslouchat**

Umění naslouchat je v komunikačních dovednostech hodnoceno hodně vysoko a možná, že úplně nejvýše. Dnes známe desítky rozličných terapií, ale stejně platí stará pravda – nejlepší terapie je terapie rozhovorem. Je nám dobře, když potkáme někoho, kdo je nám schopen **naslouchat**. A kdo nemá potřebu nás přitom hodnotit. Kdo s námi ani nemusí souhlasit, ale snaží se nám **porozumět**. A také ten, kdo neposlouchá nejraději jen sám sebe. Ve vyváženém vztahu mluvíme o symetrii – doba mého mluvení je přibližně stejně dlouhá jako doba mého naslouchání.

■ **deset minut denně**

Říká se, že k tomu, aby se nám nevytratil vztah mezi námi a našimi dětmi, stačí, když se jim budeme věnovat deset minut denně. Zdá se to až

neuvěřitelné – jen 10 minut? Tak málo? Ale já tím myslím opravdu věnovat se a opravdu naslouchat. Tak, aby z nás v těch deseti minutách naše dítě vycítilo něco ve smyslu: „Mluv, zajímáš mě. Jsem tu pro tebe. Jsi pro mne důležitý“. V kolika rodinách to tak je?

■ **nutná výbava**

Abyste mohli jinému člověku naslouchat, tak potřebujete:

- úctu a opravdový respekt k druhému
- objevit v sobě opravdový zájem o věci, které vám druzí vyprávějí
- trpělivost a disciplínu

■ **jak jste na tom?**

Umíte opravdu naslouchat? Zkuste pozorovat sami sebe při rozhovoru s jinými lidmi. Jaký je poměr mezi dobou vašeho mluvení a dobou vašeho naslouchání? Dokážete se skutečně zajímat o to, co vám vaši blízcí říkají? Pamatujete si třeba jména lidí okolo vás? To je první projev skutečného zájmu o druhé a také toho, že jim opravdu nasloucháte.

Stručně:

Umění naslouchat je páteří každého důvěrného vztahu. Tím, že nasloucháme, posíláme svému protějšku zprávu: „Jsi pro mě důležitý. Záleží mi na tobě. Je mi s tebou dobře.“ Stačí deset minut denně. Málokdo to ale dokáže.

□ **Pravidlo sedmé: vyhněte se komunikačním jedům**

Komunikační jedy jsou prostředky, které naprosto spolehlivě otravují komunikaci a následně i vztahy mezi lidmi. Dva jsou nejotravnější: vyčítání a hodnocení.

■ **vyčítání**

U vyčítání je situace poměrně jednoduchá, protože všichni lidé reagují na vyčítání stejně negativně, a to znechucením. Vyčítání prostě nemáme rádi. Téměř se stoprocentní spolehlivostí si proti sobě někoho poštveme, když mu začneme něco vyčítat. Vyčítání je návrat k událostem, které už proběhly a ve kterých člověk selhal, nebo to ostatním aspoň tak připadalo.

Pokud jsme obětmi, je nám ono selhání opakovaně a odpovídajícím tónem předhazováno – jen ať si vzpomeneme, jak to tehdy bylo. Náš protějšek nás chce polepšit a připomenout něco, co bychom neměli opakovat, protože si myslí, že jsme to už zapomněli. Po takovém vyčítání nemáme zpravidla chut se do čehokoli pouštět, jsme totiž dokonale otráveni.

Jednoduché pravidlo zní: k tomu, co se stalo, se zpravidla snažíme nevracet. Co bylo, bylo. Poučím se, to ano, ale zbytečně se nevracím. Snažím se soustředit na to, co je teď a tady, omezím výlety do minulosti a do budoucnosti. Už tolikrát jsem zažil zhrzené lamentující rodiče: „To, co jste udělali včera, je do nebe volající! Jen počkejte! Až vy zase budete něco potřebovat, však já vám to připomenu!“

Bylo by dobré, abychom věděli, že když vyčítáme, je naše chování **agresivní** a **bezohledné**. Jinými slovy agresivně a bezohledně někomu připomínáme, že kdysi v našich očích selhal. Takové chování je ale nesmyslné.

■ pro argumenty do popelnice

Představte si, že vaše děti plýtvají jídlem. Jsou vybíravé, rozmazlené. Co s tím? Vezmu si holínky a gumové rukavice, zajdu před dům do popelnice a vyberu hniјící zbytky z minulého týdne. Přinesu je do kuchyně a vysypu je před společným obědem na čistý ubrus mezi talíře: „Tak, tady to máte! Abyste nezapomněli – tohle jste minulý týden nedojedli!“ Co myslíte, podaří se vám, aby vaše děti změnily svůj vztah k hodnotám? Myslíte, že jim bude lépe chutnat? Těžko. Tak ale vypadá princip vyčítání. Hrabete se ve starých a zapáchajících odpadcích a zpravidla tím ničeho nedosáhnete.

Snažím se vám tady jen říct, že vyčítání je neúčelné a zbytečné. Na to, co se stalo v minulosti, nemáme pražádný vliv. Můžu se z toho poučit, ale nelze to změnit. To, co se stalo v minulosti, je jednou provždy ukončená věc. Znáte rčení „už staří Řekové věděli...“ ☺? Tak už staří Řekové věděli, že „co se stalo, se stalo a není možno učiniti tak, aby se nestalo“. Tak to je. A basta.

■ hodnocení

Princip hodnocení výborně vystihuje Carl Rogers ve své knize *Jak se stát sám sebou*. Píše: „Podařilo se mi uvědomit si obrovskou hodnotu toho, že dovolím sobě samému chápat druhého člověka.“ Skvělé! Myslím tím slovní spojení „dovolit sobě samému“. Protože skutečně naší první reakcí na většinu výroků a chování druhých lidí je okamžité posuzování nebo hodnocení. To je pravda. To je hloupost. To udělal dobře. On je docela fajn,

že? Ten byl divný, nemyslíš? To všechno je hodnocení. Ale ne pochopení. To jsou věty, které nám většinou automaticky běží hlavou, když se setkáváme s lidmi, mluvíme s nimi, sdělujeme si, co je nového, co jsme zažili.

Rogers vysvětluje náš zvyk hodnotit jako automatickou obranu našeho vnitřního světa proti okolí. Tímto hodnocením zůstávají totiž věci **v bezpečné vzdálenosti mimo nás**. Pokud bychom se snažili někoho opravdu pochopit, riskujeme tím, že by zasáhl do našeho prostoru. A my bychom se třeba mohli (museli) změnit. Ale člověk se zpravidla bojí změny. Změna totiž může znamenat nejistotu.

Pokud se nám ale podaří druhého člověka pochopit a akceptovat jeho pocity nebo myšlenky, může nás to obohatit. A také platí, že pokud se mně podaří akceptovat u druhého člověka například jeho strach, nenávist nebo hněv, otevře se možnost změny i pro něj. Někdo jiný pochopil jeho pocit a on jej může pochopit také.

A naopak, moje tendence hodnotit, soudit a odsuzovat může vést k posílení stejných projevů u druhého člověka. K posílení přísného rodiče v jeho hlavě, který se postará, aby onoho nešťastníka neustále doprovázela potřeba soudit sám sebe, trestat se, aby zesílily pocity viny a znechucení ze sebe sama. A také k jeho snaze dělat pouze to, co je „správné“, říkat to, co je „pravda“, „nedělat hlouposti“ atd. To znamená manipulovat sebou samým podle norem, pravidel a názorů ostatních. A to proto, že se bojíme odmítnutí, máme strach, že nás okolí nepřijme a neuzná. Ano, náš starý známý strach z odmítnutí. Jde mi jen o to, abychom se pokusili pochopit, jaký význam může mít naše ochota zbavit se nutkání hodnotit lidi kolem nás za každý jejich projev. A také co se změní, když sami sobě dovolíme ostatní chápat.

■ jazyk popisný a hodnotící

Aby se nám to dařilo, měli bychom porozumět rozdílu mezi jazykem popisným a jazykem hodnotícím. Je totiž možné, že ve svém projevu tyto jazyky běžně nerozlišujeme. Jazykem popisným popisujeme to, co se stalo, to, co vidíme. V čem je mezi nimi rozdíl? Jazykem hodnotícím každou událost navíc ohodnotíme. Například to, že někdo přijde potřeť pozdě na schůzku, znamená, že přišel potřeť pozdě. Neznačená to ale, že je nespolehlivý. To už by bylo vaše hodnocení. Člověk může mít deset různých důvodů, proč přišel pozdě na schůzku, ale to neznačená, že musí být nutně nespolehlivý. Nebo to, že někdo žije v pětatřiceti sám a bez partnera, znamená, že z nějakého důvodu prostě žije sám. Neznačená to, že je divný. Ano, většina lidí žije s druhými ve svých v rodinách. To přece ale vůbec nic neznačená.

■ na pavlači

Dalším jedem, který statečně pomáhá svým dvěma velkými vzorům (myslím tím hodnocení a vyčítání), jsou slova se všeobecnou platností nebo všeobecné výroky. Je to taková ta pavlačová mluva, kdy se jedinec dožaduje všeobecného uznání a potvrzení své pravdy.

Například:

- ty prostě o **nic** nemáš zájem...
- a takhle to **vždycky** nakonec dopadne...
- ale vždyť tobě se **pořád** něco nelíbí...
- no jo, ty si prostě **vždycky** najdeš nějakou výmluvu...
- už jsem ti to tisíckrát říkal a **nikdy** jsi mě neposlechl...
- já ti to ale **donekonečna** říkat nebudu...

Slova: všichni, nikdo, všechno, vždycky, pokaždé, pořád, nikdy nic, a také když příliš často slyšíme já, já, já, já a zase já.... nám vadí. Doslova nás dráždí jako pověstný červený hadr na holi: nesmyslné věty se všeobecným významem nebo výroky s absolutní platností mohou pak vést ke zkratkovitému jednání. Rozum jde stranou – v mžiku se naštveme, zvyšujeme hlas a bráníme se, nebo naopak zaútočíme. Zkuste si všimnout, jestli tato slova někdy zbytečně nepoužíváte. Jsou destruktivní a otravují vzájemnou komunikaci. Zvláště jedovatá jsou spojení:

- nikdo nikdy nic
- vždycky všichni všechno

Takže otec lamentuje nad synem: „Ty nikdy nic nedotáhneš do konce. Co z tebe jednou bude?“ Nebo si matka stěžuje u společné večeře: „To je zajímavé, vy tady vždycky všichni všechno víte nejlépe, ale když dojde na lámání chleba, zůstanu na všechno vždycky sama. Stokrát to můžu opakovat, a stejně se nikdy nic nezmění!“

Taky to slyšíte? Jak je to ubíjející a protivné? A vůbec: Jak často je vlastně pořád? Opravdu lze nemít vůbec o nic zájem? A jak to vypadá, když někdo vždycky všechno pokazí? Říkali jsme to už opravdu stokrát?

■ sám za sebe, teď a tady

Komunikačním jedům, které otravují vztahy, se mohu vyhnout tím, že se snažím mluvit v tzv. já-formě, to znamená za sebe. A dalším doporučením je omezit na minimum výlety do minulosti nebo budoucnosti – jedním v přítomném čase. To znamená, že při komunikaci mluvím za sebe, v já-formě a o tom, co je teď a tady. A k tomu řeknu, co bych si přál změnit.

Lze použít schéma:

já.....

teď

když ty

protože

a chci, aby

Takže například při konfliktu s dcerou můžu říct: „Když se mnou mluvíš tímhle tónem, tak je mi to strašně nepříjemné, protože mám pocit, že se mnou jednáš povýšeně. Mám vztek a úplně mám ruce sevřené v pěst. Chci, abys se mnou mluvila slušně.“

To znamená, že opravdu mluvím za sebe, o tom, co se děje teď, a všechno důsledně popisuji. Zkuste porovnat s větou: „Všichni si na tebe stěžují, že mluvíš povýšeně, že jsi namyšlená až hrůza a já teď vidím, že měli pravdu. Nedá se s tebou vyjít!“

Možná se vám to na první pohled může zdát trochu šroubované a umělé. Dávat si pozor na každou větu a slovo. A pamatovat si, že já... teď... když ty... protože... Chce to ale jen trochu trpělivosti a opravdu se naučit mluvit jen za sebe a důsledně popisovat, co se děje. Je to schémátko, které opravdu funguje. Chce to jen čas a cvik. Věřte, že to nakonec bude stát za to, protože se budete umět vyhnout tomu, abyste lidem zbytečně podsouvali svoje vlastní hodnocení.

Dva komunikační jedy, které spolehlivě otravují vzájemnou komunikaci, jsou vyčítání a potřeba neustále hodnotit druhé lidi. Dalšími zhoršovači jsou výroky s absolutní platností. To, co naopak pomáhá, jsou výroky v já-formě, kdy mluvím za sebe, o tom, co je teď a tady.

❑ Pravidlo osmé: zpětná vazba je jako filtr v akváriu

Výraz zpětná vazba možná na první pohled působí trochu odpudivě, ale mít schopnost poskytnout zpětnou vazbu, a také ji přijmout patří ke klíčovým sociálním dovednostem. Jednoduše řečeno jde o to:

- umět citlivým a nezraňujícím způsobem sdělit jinému člověku, co si myslím nebo co cítím

- dokázat vytvořit takové prostředí, kde se mi ostatní nebudou bát říct, co si o mně myslí nebo jaký mají ze mě dojem

Říkám: toto je můj pocit, toto je můj pohled, moje zkušenost, přemýšlel jsem o situaci, a toto si myslím. Ptám se: jaký je tvůj pocit, co si o tom myslíš ty, jak to vidíš, co se ti líbilo, co se ti nelíbilo, co bys chtěl změnit.

Přitom nejde o to měnit pokaždé po získání zpětné vazby svůj názor. Základní jistotu mám přeci sám v sobě. Zároveň jsem ale každý den součástí širší skupiny lidí, se kterými žiju doma, nebo se s nimi setkávám v práci. Proto mě v dobrém slova smyslu zajímá jejich pohled na to, co spolu vytváříme, na to, co spolu děláme. A také já poskytnu svou zpětnou vazbu o tom, jak oni působí na mne.

Klasické chyby:

- ptám se proto, abych si pouze potvrdil svůj „správný“ názor
- nebo proto, aby mi druhý řekl to, co chci slyšet, tzv. správnou odpověď
- mstím se, když se dozvím něco nepříjemného

Zpětná vazba napomáhá k pročištění atmosféry našich vzájemných vztahů. Zpětná vazba je jako filtr v akváriu. Pročistí vodu tak, aby se v ní dalo žít.

❑ Pravidlo deváté: 15 % komunikačních psychopatů

Bod číslo devět nám může napomoci zbavit se strachu z tlupy. Měli bychom si totiž uvědomit, že navzdory naší potřebě mít někoho rád a někam patřit nejsme na světě výlučně proto, abychom každému vyhověli, s každým souhlasili a aby nás všichni měli rádi. Jistě, že je příjemnější, když se s lidmi shodují a když spolu dobře vycházíme. Ale není to možné se všemi. Úplně postačí, když kolem mne bude **více lidí**, se kterými dobře vycházím, než těch, se kterými se neshodnu, nebo jsem v konfliktu. Nic víc.

Možná nám také může napomoci informace, že kolem každého z nás je 10% možná 15% lidí, se kterými se ani při nejlepší vůli prostě nelze domluvit, dohodnout, akceptovat je. Jsou to takzvaní **komunikační**

psychopati, na které si musíme dávat pozor, vyhýbat se jim a pokud to už nelze, musíme se jim asertivně bránit. Opravdu je to tak. Nezapomeňte ale, že i vy chtít nechtě musíte zákonitě pro někoho být oním komunikačním psychopatem ☺.

Stručně:

Není možné, aby mě všichni měli rádi. Pokusme se jen o to, aby těch lidí, se kterými vycházíme, bylo více než těch, se kterými se neshodneme. Každý kolem sebe máme až 15% komunikačních psychopatů – jsou to lidé, se kterými se nelze ani při nejlepší vůli domluvit.

❑ **Pravidlo desáté: komunikace vztah vytváří i odráží**

Komunikace a její úroveň vypovídá o kvalitě a úrovni vztahu. Stačí sledovat, jakým způsobem spolu dva lidé komunikují, a dostanu poměrně dobrou informaci o tom, jak na tom jejich vzájemný vztah je. Dobrá komunikace je základem dobrého vztahu. A platí také, že nedobrá a **nevhodná komunikace může původně dobrý vztah narušit a po čase úplně zničit**. Klasickým příkladem jsou partnerské vztahy v rodinách. Už jsme o tom mluvili v úvodu kapitoly: v mnoha dnešních rodinách se totiž nemluví, ale šteká.

■ **ne najednou, ale postupně**

Každodenní štekání samo o sobě samovolně zhoršuje kvalitu vztahu. Pořád platí stará pravda, že všechno, co je podstatné, se děje každodenním nepozorovatelným růstem. V tom je nevhodná a necitlivá komunikace velmi nebezpečná. Kam vztah dospěje například po dvou, třech letech, tam se neocitá jen tak zčistajasna. Je to právě výsledek všech hodin, dnů a let, kdy jsme spolu byli, a odrazem toho, jak jsme spolu mluvili a jak jsme se k sobě chovali. Vidíte zamilovaný pár – oba se vzájemně snaží vyjít vstříc, vlídně mluvit, naslouchat, domluvit se, komunikují spolu v pohodě, s radostí. Stříh! Stejný pár po deseti letech. Jakým způsobem se domlouvají? Je tam pořád radost? Slušnost? Respekt? Vlídlost? Nebo alergie jednoho na druhého? Smutek? Únava? Podráždění? Totální rezignace? Ten rozdíl je způsoben desítkami denních situací. Jde o malá, každodenní **rozhodnutí**. Znovu a znovu, každý den. Výsledek nevidíte okamžitě. Až časem. O to víc ale bude patrný.

Stručně:

Komunikace vztah nejen odráží, ale také vytváří. Děje se to každodenním nepozorovatelným růstem.

❑ Pravidlo jedenácté: pokuste se zachovat symetrii

Pokud chceme úspěšně komunikovat, neporušujeme zbytečně rovnováhu a vyváženost ve vztazích, tzv. symetrii. Se symetrií je dobrá pravděpodobnost vzájemného porozumění, bez symetrie se komunikace často rychle blíží k nepohodě.

Symetrii rušíme zejména:

- pokud doba našeho mluvení neustále výrazně převyšuje dobu naslouchání
- jednoznačnými stanovisky
- vyčítáním a hodnocením
- neustálými radami, kázáním, poučováním
- když příliš často používáte slovo „já“

Pokud si tedy opravdu přejete, aby vás někdo neměl rád, nikdy jej nepusťte ke slovu. Vy přece všechno víte nejlépe. Čas od času mu dejte slovo – jenom ale proto, abyste zjistili, v čem se vlastně zase mýlí. Pozorně jej sledujte, abyste nepropásli chvíli, kdy se bude muset nadechnout, protože to je ten pravý okamžik pro vás, abyste začali opět neomylně radit, poučovat, vysvětlovat. Toto je zaručený recept, jak se co nejdříve dostat do komunikačního pekla.

Stručně:

Pro pohodovou komunikaci je důležité zachovat symetrii. Tajemství spočívá v jednoduché schopnosti: trpělivě naslouchat a snažit se druhému opravdu porozumět. Máme dvě uši a jedna ústa. Proč asi?

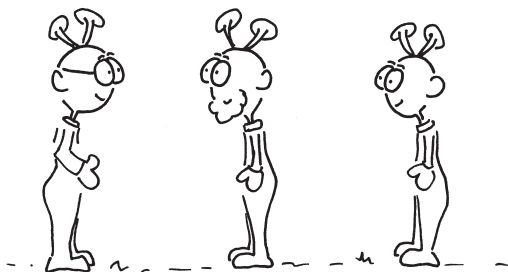
❑ Pravidlo dvanácté: lepší je soustředit se na to, co máme společné

Je příjemné, pokud máme s lidmi kolem sebe na určité věci stejný názor. Není to ale povinnost nebo pravidlo. V názoru se můžeme shodnout, ale

nemusíme. Nesmíme zapomínat, že nás je mnoho. Jestliže si někdo jiný myslí něco jiného než já, neznamená to, že bych musel být hned nejistý nebo **ohrožený**. Ten člověk má pouze jiný názor, nic víc. Je nemožné, abychom byli všichni stejní – už jen ta představa je přece umrtvující!

Stručně:

Je krásné, že jsme každý z nás trošku jiný. Proto hledejme nikoliv to, v čem se lišíme, ale to, co nám je společné, a buďme přitom v pohodě. Rozdíl není problém. Problémem je náš přístup k němu.



❑ **Pravidlo třinácté: umění být taktní**

Ten, kdo je taktní, nemyslí jen sám na sebe, ale je citlivý a vnímavý ke snahám, myšlenkám a citům druhého člověka. Taktu se nelze naučit ze dne na den, člověk se učí být taktní dlouhá léta.

Být taktní znamená umět se vžít do situace toho, s kým jednáme, a jednat s ním tak, **jak bychom si přáli, aby za stejné situace jednal on s námi**. Je to jednoduché a pro mě zlaté pravidlo. Úplný základ. Víc k tomu není potřeba říkat.

Úplně jednoduše:

Chovej se k druhým lidem tak, jak chceš, aby se i oni v podobné situaci chovali k tobě.

❑ **Pravidlo čtrnácté: pravdivý pohled na sebe sama – poctivost**

Všechna pravidla budou k ničemu, pokud nebudu poctivý v pohledu na sebe sama a na svět kolem sebe. Jde o to naslouchat svému vnitřnímu hlasu a být

schopen vidět pravdivě sám sebe i věci kolem sebe – i když to může pro mě vyznít nepříznivě. Někdo mluví o vnitřním hlase, někdo o intuici nebo vnitřním průvodci nebo o schopnosti vidět marťansky.

Nakonec je jedno, jak to nazveme, důležité je, že každý jsme více či méně opravdu schopni vidět věci poctivě. Samozřejmě, že ten hlas můžeme ignorovat. Nebo se navzdory tomu, co nám říká, chovat tak, abychom za každou cenu měli takzvaně navrch, abychom vyhráli, natřeli jim to, aby pro nás situace vyzněla příznivě.

Lhát sám sobě například znamená, že si vymyslím zástupný problém, abych mohl křičet doma na děti, protože mám potíže v práci, kde si ale netroufnu skoro nic říct. Doma jsem pak velký pan Spravedlivý. Lhát sám sobě také znamená, že zarputile tvrdím, že mám pravdu, i když mi vnitřní hlasně jasně říká, že ji prostě nemám. Můžu říct: „Máš pravdu, spletl jsem se.“ Nikdo mi v tom nebrání. Jen já sám.

Také se dá říct:

- nevěděl jsem to...
- ještě to neumím...
- bojím se toho, mám strach...
- nerozumím tomu...
- mrzí mě to, co jsem udělal...
- udělal jsem chybu...
- spletl jsem se, mrzí mě to...

Je to ale těžké. Ego je totiž mocný čaroděj ☺.

Můžeme dlouhodobě lhát? Pozná to někdo? Ano – naše tělo. Odborně se tomu říká psychosomatické problémy. Jednoduše řečeno – naše tělo a duše jsou propojeny a za ztrátu pravdivého pohledu platíme nemocí. Pokud nebudeme dlouhodobě žít v souladu se svou duší, dříve nebo později se to projeví nemocí.

Stručně:

Schopnost poctivého pohledu na sebe sama a na okolní svět je základ, bez kterého ostatní pravidla nefungují. Samozřejmě, že vychází z úrovně našeho sebepoznání.

❑ Shrnutí:

- ✓ Slova a logické nebo rozumové argumenty zpravidla nemají šanci skutečně oslovit druhého člověka – ačkoliv je my dospělí neustále přeceňujeme.
- ✓ Nelze nekomunikovat – už tím, že nekomunikuji, vlastně komunikuji.
- ✓ Může být rozdíl v tom, jak mě vidí ostatní, a v tom, kým se skutečně cítím být. Někdy dokonce velmi podstatný.
- ✓ Druhým lidem mohu zpravidla rozumět jen do té míry, do jaké rozumím sám sobě.
- ✓ Přisetkání s druhými lidmi na nás vždy působí dva základní a současně protikladné pocity: touha být uznán a strach z odmítnutí.
- ✓ Ve vztazích nikdy nic nepředpokládejte. Společně si nastavte pravidla, která budete dodržovat. Jinak si koledujete o problémy.
- ✓ Klíčovou dovedností je umění vidět na lidech především to dobré. Člověka, který to dokáže, označujeme jako „lovce dobra“.
- ✓ Umění naslouchat je páteří každého důvěrného vztahu. Tím, že nasloucháme, posíláme svému protějšku zprávu: „Jsi pro mě důležitý. Záleží mi na tobě. Je mi s tebou dobře.“
- ✓ Dva komunikační jedy, které spolehlivě otravují vzájemnou komunikaci, jsou vyčítání a potřeba neustále hodnotit druhé lidi.
- ✓ Zpětná vazba napomáhá pročištění atmosféry vzájemných vztahů. Zpětná vazba je jako filtr v akváriu. Pročistí vodu tak, aby se v ní dalo žít.
- ✓ Není možné, aby nás všichni lidé měli vždy a všude rádi. Pokusme se jen o to, aby těch lidí, se kterými vycházíme, bylo více než těch, se kterými se neshodneme.
- ✓ Komunikace vztah nejen odráží, ale také vytváří.
- ✓ Pro pohodovou komunikaci je důležité zachovat vyváženost ve vztazích – symetrii.
- ✓ Je krásné, že jsme každý z nás trošku jiný. Proto hledejme nikoliv to, v čem se lišíme, ale to, co nám je společné.

- ✓ Zlaté pravidlo komunikace zní: chovej se k druhým lidem tak, jak chceš, aby se i oni v podobné situaci chovali k tobě.
- ✓ A poctivý pohled na sebe sama je k pohodové komunikaci úplný základ.

■ **čas na procházku**

Tak teď máte za sebou polovinu kapitoly. Odpočiňte si. Běžte se na chvilku projít. Nadýcháte se čerstvého vzduchu a bude se vám u té druhé poloviny lépe přemýšlet ☺.

■ **Místo pro vaše poznámky:**



*„Vlak supěl po kolejích, když tu najednou se lokomotiva
vzepjala a projela nazpátek vagóny tak, že cestující
seděli vně a krajina ubíhala vevnitř...“*

Bolek Polívka



Komunikace ve třídě s opravdickými dětmi

V této části kapitoly budeme jen pokračovat v teorii o komunikaci, ale celou ji „posadíme“ do reálného života – do školy a běžných situací ve třídě. Pokud nejste učitelé, můžete následujících dvacet stran s klidem přeskočit. Záleží na vás. Anebo se můžete zkusit začíst a možná si pro sebe najdete užitečné informace o tom, jak se dá vytvořit a udržet zdravý vztah třeba ne zrovna ve třídě, ale mezi vámi a vašimi dětmi doma anebo v jakékoli skupině obecně. Jsem totiž původním povoláním učitel a nemohl jsem si prostě pomoci, abych tuto půlkapitolku do knížky nezařadil ☺.

Upřímně řečeno hlavní důvod je ale ten, že se mi nelíbí, jak to někteří učitelé ve svých třídách mají. Objevují se studie, které dokládají, že významně roste počet dětí, které mají v mozku částečně zablokované rozhodovací procesy. A proč? Prostě proto, že je nepoužívají. Lépe řečeno, protože jim učitelé ve škole nedávají příležitost je používat. Nebo jim je používat přímo zakazují. A někteří učitelé děti ve škole za jejich používání dokonce trestají. Rozumíte?

Špatný učitel má potřebu všechno ve třídě řídit, musí mít věci pod kontrolou a děti jsou jen jakýmsi vykonavateli jeho přání a příkazů. Takový učitel prostě nedovolí dítěti dělat věci po svém nebo jinak, a tak se v mozku dítěte časem ony procesy zablokují, a tím se vlastně postupem času vyřadí z provozu. Nejsou potřeba. Nebo je jejich používání dokonce nevýhodné.

I proto jsem se psal s následujícími řádky. Protože když si je přečtete, můžete získat konkrétní informace a s jejich pomocí pak věci ve třídě měnit.

Jen drobná poznámka: je jasné, že teoreticky ani prakticky není možné, aby se vám vždy a všude beze zbytku dařilo dodržovat všechna doporučení, která jsem vám tady vypsál. Cílem je o těchto doporučeních vědět, mít je někde na pozadí a v okamžiku, kdy vám zabliká kontrolka s nápisem „tohle by se dalo dělat jinak“, se můžete rozhodnout, jestli chcete něco změnit nebo ne. Důležité je vědět, nezapomínat a zkoušet ☺.

❑ Předpoklady

Jako učitelé často děláme chybu v tom, že předpokládáme, že děti vědí, jaké chování od nich **očekáváme**. Ono však zpravidla nenastane, a to z mnoha různých důvodů. Tím základním je fakt, že naše děti jednoduše nevědí, co od nich chceme. Nikdo jim to totiž neřekl. Je pak jen otázkou času – někdy k tomu dojde dříve, jindy později, ale vždy neodvratně – že jsme z atmosféry ve třídě, z výsledků a z podoby našich vzájemných vztahů hodně zklamáni. A chce se nám vyčítat.

Protílék je relativně jednoduchý: vymažte si z hlavy všechny programy, které automaticky počítají s nějakým konkrétním chováním vašich žáků a studentů. Jednoduše řečeno: prostě nic nepředpokládejte.

Při vašem prvním setkání s třídou děti nevědí nic o vašich očekáváních, o pravidlech, která byste rádi dodržovali.

- nevědí třeba úplně jednoduchou věc – že se budete při společném setkání zdravít
- také nevědí, jak to bude probíhat – například že je možné se u toho usmát
- nevědí, že si poděkujete za vzájemnou pomoc
- nevědí, že když je více lidí pohromadě a jeden mluví, ostatní poslouchají, co říká

- nevědí, že budete mít radost z dobře odvedené práce
- nevědí, že lepší je spolupracovat než nesmyslně soupeřit

Řekněte jim to. Klidně, jednoduše, srozumitelně a s úsměvem.

Tou nejdůležitější věcí je ovšem domluva na společných pravidlech, která budou ve třídě platit. Mně se nejlépe osvědčil postup, kdy jsem si s dětmi sedl do kruhu a otevřel debatu:

- co to jsou vlastně pravidla a jestli jsou vůbec k něčemu dobrá
- jestli znají nějaká pravidla, která se jim osvědčila
- jestli mají zkušenost s hloupými pravidly
- jaká pravidla budeme spolu dodržovat
- co byste navrhovali
- co byste si přáli
- co rozhodně nechcete
- co můžete očekávat, že se stane, až pravidla zavedeme

Pravidla si samozřejmě můžete vytvořit sami doma a pak je třídě jednoduše oznámit – a může to dokonce i jakžtakž fungovat. Nejlepší je ale společná debata v kruhu, i když je to samozřejmě daleko obtížnější. Mám opakovaně vyzkoušeno, že společně prodiskutovaná a dohodnutá pravidla děti lépe přijímají a lépe respektují než ta, která jim pouze nařídíte. Společně dohodnutá pravidla je dobré napsat a pověsit do třídy na viditelné místo.

■ potřebujeme naše vlastní

Ikdyby děti ve vaší třídě už v minulosti někde náznak určitých pravidel náhodou slyšeli nebo viděli, věřte, že potřebují a také chtějí vytvořit svoje, **vlastní pravidla hry**. Pokud se žádná nenastaví, pak svým typickým a v podstatě přirozeným způsobem zkoušejí, co si mohou dovolit, a co ne. Budou hledat hranice, tak jak to děláme všichni. Je to přirozené. Ale to, když si děti budou hledat vlastní limity a vy je přitom budete muset pracně a za „plného provozu“ usměrňovat, vás bude stát daleko více energie. Právě nestanovení pravidel je totiž prvotní příčinou mnoha negativních projevů ve skupině, které by se normálně vůbec neobjevily. Proto si je spolu s dětmi utvořte. Řekněte si, co je možné a co budete respektovat. Co si přejete, o co budete společně usilovat. Co není akceptovatelné a co prostě nebudete tolerovat. Pravidla mohou mít nejrůznější podobu a formulaci. Neexistuje žádný vzor nebo ideální podoba správných pravidel. Přemýšlejte, ptejte se, domlouvejte, kreslete, pište.

Nabízím vám některá pravidla, se kterými mám opakovaně dobrou zkušenost:

- každý z nás má právo na svůj názor a má právo jej říct
- každý má právo se mýlit a nebýt za to vysmíván
- když jeden mluví, ostatní naslouchají
- mohu se ptát na cokoli
- mám právo kdykoli bez vysvětlení cokoli odmítnout
- mám právo nesouhlasit
- mám právo kdykoli odejít a kdykoli se znovu vrátit, jsem přitom ohleduplný a neruším ostatní
- při společných debatách hledáme spíše to, co máme společné, než to, co nás rozděluje
- nemusíme s druhými vždy souhlasit, stačí, abychom se jim snažili porozumět
- o člověku, který není přítomný, mluvím tak, jako by stál vedle mě
- během práce ve třídě nejím, pít mohu kdykoli

■ **náčelník musí jít příkladem**

Pokud si s dětmi stanovím pravidla, pak se podle nich jako první musím chovat já. To je opravdu důležité. Je potřeba, aby byl učitel pro své děti čitelný ve smyslu: říkám, co si myslím a dělám to, co říkám. Což je samozřejmě hodně těžké. Ale jde to ☺. Existují dvě spolehlivé cesty, jak naučit své studenty našim společným pravidlům:

- jsme pro ostatní vzorem – vidí nás
- oceníme, pokud se podle stanovených pravidel členové skupiny chovají

Tato dvě jednoduchá pravidla jsou posilovače vzájemné důvěry ve třídě. Vypadají na první pohled opravdu hrozně jednoduše, ale mám opakovaně vyzkoušeno, že fungují. Jsou to přesně ty okamžiky, kdy se rozhoduje o tom, jaká bude atmosféra ve třídě.

■ **stejná slova, různý obsah**

Někdy může dojít k nedorozumění se studenty ve třídě také proto, že používáme určitá slova a **předpokládáme**, že děti vědí, co jimi myslíme. To ale mnohdy není pravda a rozdílné chápání pak může být zbytečným zdrojem konfliktů.

Ujasněme si proto obsah klíčových slov:

- Jak vypadají „dobré“ výsledky
- Co znamená „chovejte se slušně“

- Co konkrétně znamená „být k sobě kamarádští“ (což je obzvlášť zprofanovaná věta)
- Co máme na mysli, když říkáme „vzájemně se respektujte“

Sedněte si s dětmi do kruhu a domluvte se, co pro vás jednotlivá slova budou znamenat. Dozvíte se zajímavé věci. Garantuji.

Stručně:

Ve třídě, ve vztazích, a vůbec v životě obecně nikdy nic nepředpokládejte. Společně si nastavte pravidla, která budete dodržovat. Jinak je za vás nastaví někdo jiný a vy budete muset řešit spoustu problémů.

❑ Umění vidět na dětech především to dobré

Na každém žákovi nebo studentovi je něco dobrého a jsme to jen my, kdo se musí rozhodnout, jestli se to naučíme vidět, nebo ne. Zpravidla děláme chybu, že dobré projevy bereme jako samozřejmost a nevšímáme si jich a pozornost věnujeme jen těm špatným. Je hodně pravděpodobné, že právě a jen toho špatného si na dětech všimá i většina vašich kolegů ve škole – škola je bohužel jedním z hlavních zdrojů těchto nezdravých schémat. Zkusme to jinak – zkusme více chválit než napomínat. Každé dítě potřebuje pozornost a přirozené uznání. A záleží na nás, jestli děti ve třídě naučíme, že si naši pozornost získají něčím pozitivním, anebo klasickým zlobením. Protože děti (studenti, žáci) pozornost potřebují a určitým způsobem ji prostě získávat budou. Někdy dokonce za každou cenu. Jsem pro to, abychom jim ukázali tu příjemnější cestu.

■ zlomím sám sobě ruku

Učil jsem chlapce, který sám sobě zlomil ruku tak, že si na ni prostě nešikovně na začátku hodiny dějepisu sednul. To vzbudilo doslova poprask. Byla to tak absurdní příhoda, že se zpráva o ní rozletěla po celé škole během několika hodin. Všichni studenti na celé škole najednou znali jméno toho nešťastníka a věděli, „jakou neuvěřitelnou kravinu to udělal“. Byl to velmi inteligentní chlapec, který měl samé jedničky, ale neměl nadání na sport. Spolužáci jej proto přehlíželi jako rodné lány. Nikdo o něho nějak obzvlášť nestál. Po jeho úrazu jej znal každý, najednou z něj byl hrdina. I když ten nesprávný. Ale jak víme, i špatný kontakt je lepší než žádný.

■ **nemám za co pochválit**

Někteří učitelé na seminářích znovu a znovu reagují argumentem, že mají ve třídě žáky, které prostě nelze za nic pochválit a že si odmítají vymýšlet a lhát. To prostě ale není pravda. To není problém dítěte, to je problém dospělého. Umíte si vůbec představit dítě, které nelze absolutně za nic pochválit? To snad nikdo ani nemůžete myslet vážně! Záleží přece jen na naší ochotě podívat se na ně určitým způsobem, to znamená z té lepší stránky.

■ **za snahu, za snahu...**

Základním kritériem pro rozhodnutí, jestli vyjádříme dítěti uznání nebo ne, je totiž jeho **snaha** – nic víc a nic méně. Takže ne výsledek. Ten je svým způsobem až druhotný. Pokud se dítě opravdu snaží, má právo, abychom mu projevili své uznání. Ještě jednou – bez ohledu na výsledek. Ten může být špatný, nebo dokonce velmi špatný, a přesto se můžeme pokusit podívat na celou činnost dítěte pozitivně. Víím, že nás realita a život nutí k téměř opačnému způsobu práce – všechny zajímají výsledky, známky, příprava na přijímací zkoušky, maturita, dostat se na vysokou školu. Přesto vám chci říct, že se bojím této absurdní orientace na výsledky – děti se vlastně stávají jakýmsi zbožím na trhu a my se zaměřujeme na jeho užitnou hodnotu. Kde se nám kruci při tom ztratilo to dítě?

- jsme zatím bohužel společností, která je orientovaná zejména na výkon
- jsme zatím bohužel společností, která je orientovaná zejména na chybu
- ale já se nechci při práci s dětmi orientovat pouze na výkon
- a také se nechci orientovat na chybu
- zajímá mě snaha dítěte
- zajímá mě, co cítí, z čeho má radost nebo čeho se bojí
- zajímá mě, jestli umí projevit empatii, jestli dokáže držet slovo, které dalo
- a není pro mě až tak důležité, jestli umí letopočty nebo chemické vzorce

■ **přeznačkování**

Schopnosti dívat se na kterýkoli projev dítěte zejména z té lepší stránky říkáme přeznačkování. Ne nalhávat si něco. Ne zkreslovat skutečnost. Ale

opravdu umět se podívat na cokoli z té lepší stránky. Pro lepší představu vám nabízím následující tabulku:

negativní projev

přeznačkování (lze vidět jako)

dítě se vzteká	dokáže projevit své emoce
dítě lže	má bohatou fantazii a je citlivé, proto občas přizpůsobuje realitu svým představám
dítě je zákeřné	dokáže vystihnout okamžik, kdy to nikdo nečeká
dítě je pasivní jen se dívá a stojí	umí být dobrým pozorovatelem
dítě je pomalé	umí obdivuhodně šetřit svou energií

Dráždí vás tyto příklady? Vadí vám, že se v zákeřnosti snažím najít schopnost vystihnout okamžik, kdy to nikdo nečeká? Přeháním? Ano, trochu. Ale ti učitelé, kteří nejsou schopni na dětech vidět nic dobrého, přehánějí daleko, daleko víc ☹. Vybral jsem silně negativní vlastnosti záměrně, ale myslím, že si rozumíme. Nejde o to, abychom si nasadili růžové brýle a nastolili ve své třídě přeslazenou atmosféru, kdy všichni milují všechny – lidově řečeno atmosféru tzv. šťastných blbců. Také nejde o to, abychom lhali sobě, dětem nebo rodičům. Jde prostě jen o umění vidět v každém projevu dětí také to dobré. Obvykle se ale setkáváme s opačným extrémem, a tím je ubíjející základní nedůvěra k dětem, únava ze stereotypu a neochota vidět sebemenší pokrok a jejich snahu. Čekáme na výsledky diktátů, testů, zkoušek, ale myslím, že se nám v té záplavě výkonů ztrácí dítě. Jeho osobnost. Jeho vnitřní svět: co cítí, o čem přemýšlí, co ho opravdu zajímá a baví.

■ slova, která zaberou

Při komunikaci s rodiči o dětech se naučte používat slova:

- umí
- dokáže
- je schopné
- zvládne

Dospělí je zpravidla velmi dobře přijímají, takřikajíc na ně „slyší“.

■ **mě to baví**

Je prokázáno, že ve třídách, kde má učitel o své děti opravdu zájem a snaží se, aby pro ně výuka byla zajímavá a měla smysl, mizí 95% kázeňských problémů. A také je dokázáno, že přísná výchova založená na trestech vede k potlačování osobnosti a k potřebě stejně autoritářsky vychovávat dál. Jinými slovy, že obdržená agrese vede k potřebě být agresivní. A ještě něco: jedno malé pokárání přebije svým účinkem dvě velké pochvaly.

■ **nikdy**

Staré přísloví říká, že není dobré míchat jablka s hruškami. Proto se při posuzování jakéhokoli výkonu vyvarujte toho, abyste navzájem porovnávali děti mezi sebou. Je to opravdu matoucí a zavádějící a dá se tak napáchat v duších dětí mnoho naprosto zbytečných křivd. Pokud porovnávat, tak jediné dítě s ním samotným – jaký pokrok udělalo za poslední dobu? Co se mu podařilo?

■ **lovec dobra v diktátu plném chyb**

Žáček ve druhé třídě napsal diktát a už nemá 24 chyb, ale „jen“ 18. Je to pořadí pětka jako hrom. Co uděláme? Zdá se nám hloupé ocenit skutečnost, že je v diktátu o 6 chyb méně, když jich zbývá ještě dalších 18? Jaká je naše volba? Na co se rozhodneme dívat – na 18 zbývajících chyb nebo na 6 zlepšených? Je to extrém? Přeháním? Zkuste si představit toho malého druháčka a jeho pocity v okamžiku, kdy udělal oněch zmíněných 24 chyb. Jak mu asi je? Co asi cítí? Lovec dobra není naivka, ale učitel, jehož snahou je vidět na svých dětech především to dobré. Učitel-hrobař vidí naopak především nedostatky a otravuje život sobě i druhým. Negativní energie, kterou kolem sebe hrobař šíří, nás doslova vysává. Nezapomínejme prosím na prostý fakt, že každý z nás máme v sobě malého marťana a že ve svém základě hlavně potřebujeme, aby nás naše okolí bralo a my se tak mohli cítit přijímáni.

■ **jsme takoví, jak nás vidíte**

Pokud se nám podaří vidět něco dobrého, sdělme to. Přirozeně a jednoduše mluvmе o tom, co cítíme, nebo o tom, co si myslíme. Pokud si tento způsob práce osvojíme, ukážeme tím našim dětem, že se o ně zajímáme, že si jich vážíme. Má to však jednu důležitou podmínku – náš projev uznání musí být pravdivý. To platí ve třídě stejně jako kdekoli jinde. To, co oceňujeme, musí být pravda. Pak to zabere. Existují výzkumy, které dokládají, že děti, které se v přítomnosti svého učitele cítí špatně, mají špatné učební výsledky, objektivně horší paměť a prostě si méně pamatují.

A naopak. Děti, které učitel chápe a bere jako šikovné, tvořivé a inteligentní, dosahují **statisticky výrazně lepších** pracovních výsledků. Protože si jednoduše připadají inteligentní a tvořivé. A inteligentní a tvořivé děti přece mívají dobré výsledky, ne?

Takže se vás zeptám:

- kdy jste naposledy poděkovali svým studentům za hodinu?
- kdy jste si naposledy opravdu uvědomili, že bez třídy byste vlastně neměli ke komu mluvit?
- umějí si vaši žáci vzájemně projevit uznání?
- je třída zvyklá povzbudit svého spolužáka a například mu zatleskat, když se chystá přečíst svoji slohovou práci?
- máte ve zvyku ocenit tři, čtyři, pět, deset žáků za vyučovací hodinu?

Stručně:

Klíčovou dovedností učitele je umění vidět na svých žácích především to dobré. Rozhodující pro ocenění dítěte je jeho snaha. Děti, které učitel bere jako šikovné, dosahují objektivně lepších výsledků.

❑ Umění naslouchat

Ve škole je s nasloucháním malinko komplikovanější situace, protože doba našeho mluvení už z podstaty věci výrazně převyšuje dobu našeho naslouchání. Musí. Učitel je ve třídě sám a dětí je patnáct, dvacet, třicet. Přesto je dobré, pokud děti dostanou maximum možností mluvit a ostatní jim umějí naslouchat. A hlavně je dobré, když se učitel naučí každému dítěti ze třídy opravdu naslouchat.

■ ještě nikdy

Zažil jsem na gymnáziu v Bílovci při semináři pro šestnáctileté studenty jeden nesmírně silný okamžik. Už jsme končili vyhodnocování docela jednoduchého cvičení, vtom si jedna dívka rozpačitě vzala slovo a roztřeseným hlasem oznamovala, že nám musí něco říct: „Víte, co? Poprvé v životě jsem zažila, že jsem mluvila a někdo mi opravdu naslouchal...“ Je to už deset let, ale do dneška si pamatuji to ticho, které potom nastalo, a na to, jak to jednoduché a upřímné sdělení na všechny silně zapůsobilo.

Pokud si máte možnost povídat s člověkem, který umí opravdu naslouchat, je to jako by vám přikládali balzám na duši.

■ můžeme se učit

Pro mě samotného se doslova otevřel nový svět, když jsem začal být schopen aspoň občas a částečně opravdu naslouchat svým studentům. Když jsem je začal brát vážně a když mě začali skutečně zajímat. Ne kvůli tomu, aby mi potvrdili, jak jsem kvalitně postavil hodinu a jak jsem dobrý. Ale kvůli nim samotným. Když se to podaří, jsem znovu a znovu překvapený, kolik zajímavých věcí se můžu dozvědět.

■ i ve školce

Podobné překvapení jsem zažil také při své práci ve školce s dětmi do šesti let. Slyšíte tam vlastně zdánlivě jednoduché věty malých dětí, ale pokud se dobře a po marťansku zaposloucháte, tak zjistíte, že někteří z těch capartů to mají v hlavě srovnáno lépe než většina dospělých. Stačí jen opravdu naslouchat a dozvíte se. Opravdu se od malých dětí můžeme učit.

- nemám ráda, když maminka mluví škaredě s tatínkem, lepší je, když mu to vysvětlí
- ty pořád říkáš, že nemáš čas, tak proč si ho jednou neuděláš?
- když já říkám, že něco nejde, tak mi řekneš, abych to ještě zkusil – tak to taky zkus
- když je maminka smutná, tak pláče, ale tatínek dělá, že to nevidí
- tys mi říkal, že nucení je špatné a teď mě nutíš jíst tu hnusnou polívku!

... to jsou jen některé věty, které jsem posbíral ve školce od malých dětí. Jsou většinou stručné, jasné a jdou přímo k jádru věci. Stačí poslouchat.

■ malé příběhy

Jedna z nejlepších věcí, která se mi při práci s dětmi ve škole osvědčila, bylo vytváření a udržování tzv. „malých příběhů“, což není vlastně nic jiného než projev naprosto přirozené komunikace a ochoty naslouchat. Zjistil jsem jednu věc: tím, že se s dětmi o mnoha věcech bavím nebo s nimi prožívám různé situace, tím vlastně vytvářím něco jako náš společný příběh. Kouzlo pak spočívá v tom, že onen společný zážitek nebo zajímavý rozhovor nenechám vyhasnout, ale že ho dále rozvíjím. Může to být rychlá otázka na začátku vyučovací hodiny nebo jen jedna věta během kratičkého setkání na chodbě při stěhování mezi učebnami: „Tak co kolo, ještě jezdíš?“ nebo „Noha už nebolí?“, případně „Vyšlo

to minulý pátek s tím internetem?“ Někdy stačí jenom spiklenecké mrknutí nebo vzájemný úsměv či gesto a malý příběh může další dny nebo týdny pokračovat. Není to nic jiného, než že projevujete o děti přirozený zájem. Ony to vycítí. Mají pocit, že jsou osloveny, přistoupí na tu hru a budou rády spolu s vámi váš malý společný příběh rozvíjet. V době, kdy jsem učil, jsem vytvořil desítky, možná stovky takovýchto malých příběhů a vždycky jsem s nimi měl dobrou zkušenost. Bylo to milé a zajímavé okořenění vzájemných vztahů. A taky to často byla sranda ☺.

■ nevyšlapanou cestou

Výbornou pasáž o naslouchání má ve své knize *Nevyšlapanou stezkou* Scott Peck: „Představme si například šestiletého prvňáčka. Dáme-li mu šanci, bude mluvit téměř bez přestání. Jak se mohou rodiče k tomuto nekonečnému cvrlikání postavit? Asi nejsnazší způsob řešení je **zákaz**. Zní to neuvěřitelně, ale existují rodiny, kde rčení „děti mají být vidět, ale ne slyšet“ platí čtyřicet hodin denně. Takové děti pak můžeme vidět jako němé stíny, které mlčky z kouta zírají na dospělé a nikdy nevstupují do hovoru. Druhý způsob je **nechat dítě brebentit**, ale prostě je neposlouchat, takže dítě mluví jako do zdi nebo k sobě samotnému a vytváří jen jakýsi šum, který nás buď ruší nebo neruší. Třetí způsob spočívá v tom, že **předstíráme pozornost**, ale přitom se dál v duchu zabýváme vlastními myšlenkami (pokud to jde) a posloucháme jen zdánlivě. Čas od času přitom prokládáme monolog dítěte na vhodných nebo méně vhodných místech nějakým tím „aha“ nebo „no vidíš“. Čtvrtým způsobem je **selektivní naslouchání**, což je ostražitější způsob předchozího: rodiče někdy zpozorní, když se jim zdá, že dítě říká něco důležitého a doufají, že s minimálním úsilím oddělí zrna od plev. Slabinou tohoto přístupu je známá skutečnost, že schopnost mozku selektivně filtrovat informace je omezená a nespolehlivá. Následkem toho se část plev uchová a dost zrna ztratí. Je tu ovšem ještě pátá možnost – **skutečně dítěti naslouchat**, věnovat mu plnou pozornost, vnímat každé jeho slovo a snažit se pochopit každou větu.

Těchto pět způsobů reakce na dětské žvatláni jsem uvedl v pořadí od nejsnazšího po nejnáročnější, přičemž pátý stupeň, skutečně naslouchání, vyžaduje od rodiče koňské dávky energie ve srovnání s těmi méně namáhavými. Možná teď ode mne čekáte, že doporučím rodičům, aby vždy a za všech okolností praktikovali pátý způsob a skutečně svým dětem naslouchali. Nic takového! Šestileté dítě má takovou chuť povídat, že rodič, který by pořád skutečně naslouchal, by už prostě neměl ani čas

ani energii na nic jiného. Je tedy třeba používat vyváženou směs všech pěti způsobů...”

Tolik Scott Peck. Beru všemi deseti 😊.

Stručně:

Umění naslouchat je páteří každého důvěrného vztahu. Tím, že nasloucháme, vysíláme svým studentům signál: „Zajímáte mě. Jste pro mě důležití. Záleží mi na vás.“

❑ **Umění vyhnout se komunikačním jedům**

Otevrou se nám nové obzory, když pochopíme, jaký význam může mít naše ochota zbavit se nutkání našim dětem vyčítat, nebo je za každý jejich projev hodnotit. A také, když dovolíme sobě samým studenty chápat, když se jim budeme snažit porozumět, přijmout to, co si myslí, nebo to, co dělají. Přijetí ale neznamená, že se vším musíme souhlasit. Rozhodně ne. Když někdo jiný dělá věc, se kterou nesouhlasím, mohu svůj přístup slovně vyjádřit asi takto: „Nesouhlasím s tebou, ale snažím se ti porozumět.“ Rozumíte mi? Klíčová je snaha porozumět.

Aby se nám to podařilo, je nutné porozumět rozdílu mezi jazykem **popisným** a **hodnotícím**. Je docela dobře možné, že ve svém projevu běžně tyto jazyky nerozlišujeme, ale měli bychom, protože je mezi nimi podstatný rozdíl:

- jazykem popisným popisujeme to, co se stalo, to, co vidíme
- jazykem hodnotícím každou událost navíc ohodnotíme

■ **Vojta zapomněnka**

Seadmiletý Vojta opět nedonesl domácí úkol a je to v novém školním roce už poosmé.

popisný jazyk: Vojto, už jsi osmkrát nedonesl domácí úkol. Pokud nebudeš pracovat doma, bude se ti těžce navazovat na nové učivo. Chci, abys to zlepšil. Domluvíme se spolu, že?

hodnotící jazyk: To jsem ještě nezažil. To snad ani není možné! Ty soustavně zanedbáváš svoje úkoly. Ty prostě nejsi schopný plnit svoje základní povinnosti! Každý den ti to připomínám. No, vidím, že na tebe prostě není žádné spolehnutí.

■ **vidíte ten rozdíl?**

Při použití popisného jazyka učitel stručně popíše situaci a sdělí Vojtovi svůj požadavek: „Chci, abys to zlepšil.“ Při použití hodnotícího jazyka došlo k tomu, že se Vojta dozvěděl hodnocení své osoby:

- není schopen plnit si své povinnosti
- soustavně zanedbává svoje úkoly
- není na něj spolehnutí

Ani jedno tvrzení samozřejmě není pravdivé – je to jen subjektivní závěr jednoho učitele. To, že Vojta poosmé nedonesl domácí úkol, ještě neznamená, že není schopen plnit své povinnosti. A už vůbec to neznamená, že na něj není spolehnutí. To, že Vojta nenosí domácí úkoly, může mít sto různých důvodů a učitel o nich zpravidla nemá ani tušení. Kdyby ale neměl potřebu hodnotit své žáky, nemusel by Vojtovi předat bolestivé poselství o tom, že není schopen plnit základní povinnosti a že na něj není spolehnutí. A to všechno kvůli několika nedoneseným úkolům.

Známe ale i další nálepky na citlivé duše dětí:

- je pomalý
- je divný
- je nenapravitelný
- není schopen se soustředit
- nedá se s ním domluvit
- neváží si věcí... a tak dále, a tak dále...

■ **dobře važte slova**

Některé nálepky si děti opravdu mohou odnést do života jako vnitřní pocit a přesvědčení, které původně nebyly jejich, ale přijali je za své, protože jim je pravidelně podsouvali učitelé. A zkuste něco dokázat s přesvědčením, že jste nenapravitelní. Nebo že neumíte věci dotáhnout do konce. Pro kantora to může být jen jedna z deseti, dvaceti poznámek denně. Ale pro dítě v lavici může být nepřijemnou a bolestivou zkušeností. Poselstvím, které si ponese celý svůj život.

■ **ještě na sklonku života**

Vynikající česká psychologka Soňa Hermochová pracuje ve svých seminářích se starými lidmi a důchodci. Vyprávěla mi, jak při cvičení „Moje minulost“ opakovaně u mnoha lidí vyplavou na povrch vzpomínky ze školy. Jak sedmdesátiletá paní naléhavě celé skupině vysvětlovala, že opravdu neopisovala,

že jí paní učitelka dala neprávem trojku: „Neopisovala jsem, jen jsem se podívala tím směrem, opravdu.“ Bylo to ve druhé třídě. Učitelka necitlivě zareagovala a malá dívka si to od té chvíle s sebou nesla dalších šedesát let. Výmysly staré ženy? To v žádném případě.

■ **profesionálně**

Je potřeba, abych jako učitel zvládl základní dovednost umět konkrétně popisovat to, co vidím. A ne obviňovat a vzbuzovat v dětech pocit viny. Je to otázka profesionality učitele. Děti, které se snaží našim normám a příkazům vyhovět, se stávají ze strachu z našeho hodnocení nezdravě ovlivnitelné. Nechájí sebou manipulovat, aby vyhověly, protože se bojí odmítnutí. Mají strach. Chceme to? Opravdu to chceme?

■ **za sebe**

Komunikačním jedům, které otravují vztahy, se mohu vyhnout, pokud se snažím mluvit v tzv. já-formě, to znamená za sebe. A dalším doporučením je omezit na minimum výlety do minulosti nebo budoucnosti – jednám v přítomném čase. To znamená, že při komunikaci mluvím za sebe, o tom, co je teď a tady.

Například:

„Je mi nepříjemné, když vás mluví několik najednou a překřikujete se. Je tu rámus. A mohu vyslovit své přání: „Domluvili jsme se, že když jeden mluví, ostatní naslouchají. Chci abychom to dodržovali.“ Žádné podsouvání, mluvím za sebe, popisuji situaci a požaduji změnu.

Porovnejte s tímto:

„Je tu hrozný rámus. Stokrát jsem vám říkal, abyste nemluvili jeden přes druhého. Nejste schopni dodržovat základní pravidla. Něco slíbíte, a pak to stejně nedodržíte! Pořád dokola.“

Vyberte si, čemu dáte přednost.

Stručně:

Vyčítáním a hodnocením otravujete atmosféru ve třídě. Pro učitele je důležité, aby uměl rozlišit jazyk popisný od jazyka hodnotícího. Poslouvejte někdy sami sebe. Co to vlastně svým studentům říkáte? O čem se je to snažíte přesvědčit?

❑ Tři tendence

Existují zvyklosti a tendence, můžeme také říci schémata pohledu, která ovlivňují naši schopnost vidět studenty nezkresleně či objektivně.

■ haló efekt

Haló efekt chápeme jako první silný dojem z člověka, o němž nic bližšího nevíme a který si vytvoříme na základě nápadného nebo charakteristického znaku. Každý z nás fungování haló efektu jistě mnohokrát zažil a z lidové slovesnosti známe rčení „šaty dělají člověka“. Potkáme tedy někoho, koho jsme nikdy předtím neviděli, a automaticky si jej podle určitého programu, který je výsledkem naší životní zkušenosti, řadíme do pomyslných škatulek. A tak známe haló efekt: úspěšného mladého muže, typického vědce, divné existence – bufetáka, knihomola, odbarvené blondýny, manažera... atd.

Ve třídě to pak může být:

- šprt, vzorník
- mazánek
- typický průšvihář
- šedá myš
- tichý člen
- vůdce
- sportovec

Skutečně si při setkání s jinými lidmi vytváříme určitý první dojem, který vzniká řádově v sekundách nebo ve zlomcích sekund a který následně ovlivňuje naše další chování a jednání. Na základě tohoto obrazu čekáme něco, určitý model chování. Často pak slyšíme, že nás někdo zklamal nebo překvapil. A bylo by dobré si uvědomit, že nás nezklamal ani nepřekvapil ten určitý člověk, ale jen ta naše **představa**, kterou jsme si o něm vytvořili. První dojem nám může hodně napovědět, ale také nás může zavést do slepé uličky. Dejte svým studentům více času.

■ projekce

K projekci dochází tehdy, když připisujeme druhým lidem své vlastní myšlenky, pocity, přání, často i své vlastnosti. Projekce je velmi častým jevem a přesně ji charakterizuje výrok Victora Huga: „Vším, co vyprávíš, mluvíš o sobě, i když mluvíš o jiných.“

Proto je velmi zajímavé poslechnout si kázání třídního učitele, když negativně hodnotí své studenty. Nebo když odhaduje motivy, proč jeho studenti chtějí, nebo naopak nechťejí něco udělat. Často mluvíme o sobě, aniž bychom si toho byli vědomi.

Při pokusech s projekcí posadili do tramvaje člověka středního věku, o němž si okolí evidentně myslelo, že spí. U různých lidí však probíhala rozdílná projekce:

- starší paní si myslela, že je nemocný: „Pane, není vám špatně?“
- železničář se domníval, že pracuje na směny: „Asi má po noční...“
- vysokoškolákovi se vybavily noční tahy s kamarády: „To byl ale mejdan!“

■ úsilí o jednoznačný obraz

Při setkání s jinými lidmi podvědomě usilujeme o to, abychom mohli určitému člověku přidělit nálepku DOBRÝ nebo ŠPATNÝ a nic mezi tím. To znamená, že si vytvoříme základní obraz nebo informaci o člověku ve smyslu ANO – NE a ten pak ovlivňuje naše další chování vůči němu. Toto rozhodnutí také ovlivňuje způsob přijímání dalších informací. Pokud si tedy o někom vytvoříme negativní obraz, spíše podléháme tendenci registrovat informace, které nám naše NE potvrzují, a zároveň odmítáme informace ve smyslu ANO, nebo je bereme jako přechodné či náhodné.

Všichni známe ze školy studenty tzv. „známé firmy“, kterým se na konto spolehlivě připisuje vše, co má jen náznak průšvihů, i když s tím mnohdy nemají nic společného. Nebo známe spolehlivé pětkáře, kteří když mají náhodou dostat jedničku z písemky, tak ji prostě nedostanou s odůvodněním, že všechno určitě opsali. Jsou to totiž zavedení pětkáři.

Malá zajímavost: většina z nás sedí před plátnem v kině nebo doma u televize prvních deset až patnáct minut ve střehu. Čekáme a sledujeme, jak jednají hlavní postavy příběhu, abychom si o nich mohli udělat základní obrázek. A přesně v době, kdy si jej vytvoříme, se pohodlně usadíme a dále sledujeme děj filmu. Už víme, kdo je dobrý a kdo je špatný a můžeme očekávat chování postav v různých situacích podle toho, jak jsme je odhadli.

Existují určité zvyklosti a tendence, které nás při poznávání studentů ovlivňují. K těm nejznámějším patří haló efekt, projekce a úsilí o jednoznačný obraz.

❑ Každé dítě má své jméno

Promiňte mi strohost v tomto odstavci.

- nezajímá mne, že každý školní rok k nám přicházejí desítky nových žáků
- nezajímá mne, že je náročné pamatovat si jejich jména
- nezajímá mne, že jsou v jedné třídě tři Jany a v celém ročníku je jich sedm
- zajímá mne jméno každého žáka, se kterým pracuji

Tím, že dítě znám a oslovuji jménem, mu vyjadřuji svou úctu a zájem o něj. Jako bych tím říkal: „Stálo mi to za to zapamatovat si tvoje jméno. Zajímáš mě.“ Je to opravdu základ. Učitele, kteří neznají jména všech svých žáků, bych poslal na týden kácet stromy do lesa nebo do továrny k výrobní lince na noční směnu. Měli by tam dost času na jejich zapamatování. Zapamatovat si jména – to je první krok. Druhým krokem je jména používat. Když řeknu, že za vyučovací hodinu by měl každý student slyšet alespoň jednou své jméno, tak mě učitelé nechají ukamenovat. Je to sice těžké, ale jde to. Tak alespoň u poloviny třídy? Víím, že někdy to jde lépe, jindy hůře. Snadno v rozdělených třídách při výuce jazyků nebo při dělených seminářích. Hůře ve třídě, kde máte pětatřicet studentů, je poslední hodina a vy probíráte novou látku. Dobře, беру. Ale znám učitele, kteří nepoužívají jména, ani když mají v hodině deset studentů. Nebo třídní učitele, kteří po čtyřech letech před maturitou na střední škole neznají křestní jména některých svých studentů. Je to tak. Nelžu ani slovem.

Stručně:

Každý student ve třídě má jedno slovo, které velmi rád poslouchá: je to jeho jméno. Používání jmen je základní profesionální dovednost učitele.

❑ Zpětná vazba

Zpětná vazba je nesmírně cenný zdroj informací o vyučování, atmosféře, vzájemných vztazích, a vlastně o veškeré společné činnosti ve třídě. Zpětná vazba vypovídá o tom, co se nám líbí, co bychom rádi změnili, nebo o tom,

jak se studenti ve třídě cítí a co si myslí o různých událostech, situacích, lidech. Bez zpětné vazby se nedá dobře učit.

■ **neznáme, nechceme**

Ale hlavně je zpětná vazba mimořádně důležitou podpůrnou činností ve fázi učení. Existují studie, které dokládají, že zpětná vazba až z **80% ovlivňuje účinnost učení!** Nejúčinnější formou učení je sociální učení – když se učíme jeden od druhého. A právě zpětná vazba je tím klíčovým mechanismem, který tomu napomáhá. Zdá se, že to ale učitele nijak zvlášť nezajímá. Podle mých zkušeností se používá zpětná vazba minimálně nebo vůbec. Když si o tom s učiteli na seminářích povídám, tak samozřejmě narazím na desítky výmluv typu:

- příliš mnoho žáků ve třídě
- mám toho hodně
- jsem rád, když vůbec odučím to, co mám v osnovách, a ne abych ještě...
- no teoreticky by to bylo hezké, ale v praktickém životě...

Takové ty známé verze otřepaných odpovědí. Já tomu říkám „pindy starého zbrojnoše“. Myslím tím výmluvy a obhajobu, proč se mi z různých důvodů něco nechce dělat.

■ **běžná součást**

Myslím, že schopnost vytvořit ve třídě prostředí, ve kterém se běžně nabízí i přijímá zpětná vazba, patří k profesionálním standardům učitelské práce. Bez toho to zkrátka a dobře nejde. Dobrý učitel dokáže vytvořit atmosféru vzájemné důvěry a otevřenosti, kdy jsou studenti **zvyklí** běžně poskytovat i přijímat zpětnou vazbu a považují to za přirozenou součást vyučování. Při zpětné vazbě říkám: toto je můj pocit, toto je můj pohled, moje zkušenost, to se mi líbí, toto bych rád změnil. Nebo se ptám: jaký je tvůj pocit? Co si o tom myslíš? Jak to vidíš ty? Co se ti líbilo? Co se ti nelíbilo? Co bys chtěl změnit?

A hlavně: co z toho, co ses naučil, můžeš použít ve svém životě? Obávám se, že právě tato poslední věta je hlavní příčinou, proč dost velký počet učitelů žádnou zpětnou vazbu nepoužívá. Mohli by se totiž dozvědět, že většina toho, co svoje děti učí, nemá v reálném životě žádné využití, že je to vlastně k ničemu.

■ **já myslím, že se nám to všem líbilo**

Každý, kdo dává zpětnou vazbu, mluví za sebe v já-formě o tom, co je teď a tady. Je to další přirozená možnost, jak se naučit být u sebe, být si vědom

toho, co dělám a cítím. Mám opakovanou zkušenost, že se učitelé i studenti rádi často schovávají za obecné věty a za „my-formu“: my všichni si myslíme, my všichni chceme...

Příklad:

Když se mluví o atmosféře ve třídě, student třeba prohlásí: „No ono je těžké říct někomu pravdu do očí a každému z nás to dělá problémy“ nebo: „Já myslím, že to bylo fajn a že se nám to tady všem líbilo“. V tu chvíli stačí požádat: „Mohl bys mluvit za sebe? Pro někoho možná není těžké říct jinému člověku pravdu do očí, to ty ale nemůžeš vědět... Jestli je to obtížné pro tebe, tak to řekni – ale jen za sebe, ne za skupinu.“ Zpravidla stačí dvě nebo tři upozornění, a studenti si na pravidlo zvyknou a začnou je přirozeně používat. Horší je to podle mých zkušeností s dospělými – ti už mají schovávání za „my“ zaryté hluboko pod kůží a obecná prohlášení sypou z rukávů ostošest, aniž jsou si toho často vůbec vědomi. Obecná tvrzení a ono schovávání za to, co si myslí ostatní, silně brání přirozenému toku zpětné vazby tam a zpět.

■ ještě jedno schovávání

Kromě oblíbeného schovávání za „my“, se poměrně často objevuje ještě jeden zlozvyk, a tím je nadměrné používání slova „člověk“.

Například:

- člověku je to líto, když vidí, co se všude kolem děje...
- člověka to naštve, když se půl roku snaží a nakonec je to všechno k ničemu...
- když o tom tak člověk přemýšlí, tak ho napadne, že se všechno proti němu spiklo

Pokud se něco podobného ve třídě objeví, zase stačí požádat, aby dotyčný student mluvil za sebe: „Když říkáš člověk, tak myslíš někoho obecně, nebo mluvíš za sebe?“. Většinou to rychle zabere.

■ zpětnou vazbou projevují respekt

Proč je zpětná vazba ještě důležitá? Jako učitel jsem denně součástí širší skupiny lidí, se kterými pracuji. Proto mě v dobrém slova smyslu zajímá jejich pohled na to, co spolu děláme nebo vytváříme. I když jsou to „jen“ děti nebo studenti. Pokud s nimi trávím desítky a stovky hodin ročně, zaslouhují si můj respekt. A ten projevím tím, že se budu zajímat o jejich názory, myšlenky a pocity. A také já jim samozřejmě nabídnu svou zpětnou vazbu o tom, jak oni působí na mne a jaké jsou moje názory, myšlenky a pocity.

V reálném životě se bohužel až příliš často setkávám spíše s učiteli, kteří se ve třídě chovají, jako by byli přinejmenším řediteli zeměkoule. Všechno už viděli a slyšeli, každého mají prokouknutého, vždycky musejí mít pravdu a jen oni vědí, jak se věci správně mají.

■ **potvrď mi, že mám pravdu!**

Dovolím si ještě jedno upozornění. Mám totiž opakovanou negativní zkušenost s tím, že když už učitelé pochopí, co je to zpětná vazba, začnou ji – hlavně zpočátku – zneužívat. Mnoho učitelů totiž žádá o zpětnou vazbu jen proto, aby si pouze potvrdili svůj „správný“ názor. Nebo proto, aby jim druhí řekli to, co chtějí slyšet, tzv. správnou odpověď. To ale přece není zpětná vazba! V žádném případě. Zažil jsem také, že se učitelé (ať vědomě či nevědomě) doslova mstili za to, že se dozvěděli něco nepříjemného. To jsou ti učitelé, kteří v pátek přijedou na dvoudenní „šup sem – šup tam“ psychologický kurs, v neděli večer mají ve všem dokonale jasno a v pondělí do toho skočí rovnýma nohama. Používají pak zpětnou vazbu jako nástroj své moci nebo osobní dokonalosti, což je samozřejmě projev jejich nezralosti.

Takže ještě jednou: správné používání zpětné vazby může zvýšit efektivitu učení ve třídě až o 80%. Nevhodné používání vám ovšem může třídu dokonale rozložit.

Jak lze prakticky získat zpětnou vazbu? Když se po kterékoli činnosti během dne nebo na závěr hodiny posadíme do kruhu a vše společně probereme. Můžeme si se studenty povídat v hodině i po ní.

Můžu se ptát:

- co nového ses dozvěděl o sobě nebo o světě kolem sebe?
- co si z hodiny odnášíš, jaký je tvůj zisk?
- co bylo pro tebe nejdůležitější?
- co tě překvapilo?
- koho bys rád ocenil a za co?
- co bylo zajímavé?
- napadlo tě něco?

Zpětnou vazbu nám mohou studenti také psát – tiskacím písmem a anonymně. Nejlepší jsou samozřejmě drobné aktivity a komunikační hry, které jste si osobně vyzkoušeli na tréninku nebo semináři. Zpětná vazba není výzva k boji. Je to zájem o pohled, který mají lidé kolem mne.

Stručně:

Zpětná vazba napomáhá pročištění atmosféry ve třídě a také našich vzájemných vztahů. Zpětná vazba je jako filtr v akváriu. Pročistí vodu tak, aby se v ní dalo žít. Zpětná vazba také až z 80% ovlivňuje účinnost procesu učení.

❑ Shrnutí:

V této kapitole jsme si prošli několik bodů, které napomáhají zlepšit komunikaci ve třídě. Zde je jejich shrnutí:

- ✓ Ve třídě a ve vztazích se svými studenty nikdy nic nepředpokládejte. Společně si nastavte pravidla, která budete dodržovat. Jinak je za vás nastaví někdo jiný a vy budete muset řešit spoustu problémů. A bude vás to stát hodně energie navíc.
- ✓ Také si ujasněte obsah slov, která používáte.
- ✓ Klíčovou dovedností je umění vidět na svých žácích především to dobré. Rozhodující pro ocenění dítěte je jeho snaha.
- ✓ Schopnosti dívat se na kterýkoli projev dítěte zejména z té lepší stránky říkáme lovec dobra.
- ✓ Děti, které učitel bere jako šikovné, dosahují objektivně lepších výsledků.
- ✓ Umění naslouchat je páteří každého důvěrného vztahu. Tím, že nasloucháme, vysíláme svým studentům signál: „Jste pro mě důležití. Záleží mi na vás.“
- ✓ Dva komunikační jedy, které ve třídě spolehlivě otravují vzájemné porozumění, jsou vyčítání a potřeba neustále žáky hodnotit. Je důležité, abych uměl rozlišit jazyk popisný od jazyka hodnotícího.
- ✓ Poslouvejte někdy sami sebe. Co to vlastně svým studentům říkáte? O čem se je to snažíte přesvědčit?
- ✓ Existují určité zvyklosti a tendence, které nás při poznávání studentů ovlivňují. K těm nejznámějším patří haló efekt, projekce a úsilí o jednoznačný obraz.
- ✓ Každý z nás máme jedno slovo, které velmi rádi posloucháme: je to naše jméno.
- ✓ Zpětná vazba napomáhá pročištění atmosféry ve třídě a také našich vzájemných vztahů. Zpětná vazba je jako filtr v akváriu. Pročistí vodu tak, aby se v ní dalo žít. Zpětná vazba také až z 80% ovlivňuje účinnost procesu učení.

✓ Schopnost poctivého pohledu na sebe sama a na situace kolem mě je základ, bez kterého ostatní pravidla ve třídě nefungují. Chovejte se ke studentům poctivě. I když vás nikdo nevidí. I když jste při vyučování za zavřenými dveřmi.

■ **poslední výškový tábor**

To je pravidel jako máku, že? Je jich opravdu docela dost, ale stačí, když si vyberete jedno nebo dvě a pokusíte se je používat ve svém každodenním životě. A až je postupem času zvládnete, budete se přirozeně pokoušet o další. Mně kdysi nejvíce pomohlo pravidlo o symetrii – když jsem se vědomě snažil méně mluvit a více naslouchat lidem ve svém okolí.

Které pravidlo vyzkoušíte vy? Popřemýšlejte si o tom. Nejlépe na procházce v lese ☺. Je poslední, ke které vás nabádám. Čeká vás totiž také poslední krátká kapitolka. Takže se dá skutečně říct, že jste v posledním výškovém táboře těsně před výstupem na vrchol.

■ **Místo pro vaše poznámky:**



*„Pravděpodobně nejdůležitějším objevem
evoluční psychologie je poznatek, že naše
moderní hlava hostí mysl z doby kamenné.“*

František Koukolík



Neohrožující prostředí

6. kapitola

Jsem si jistý, že teorie neohrožujícího prostředí by měla patřit k výbavě každého dospělého člověka stejně jako rozeznávání barev na semaforu. Co myslíte vy? Zkuste si projít následující stránky a uvidíte. Celá předcházející kapitola o komunikaci směřovala k tomu, abyste byli schopni se svými lidmi vytvářet zdravé vztahy. Ty ale mohou existovat jen v tzv. neohrožujícím prostředí. Tak označujeme prostředí, ve kterém se člověk může cítit v bezpečí, do slova a do písmene neohrožený. Jak vlastně vypadá? Proč je tak důležité? Co je potřeba vědět, abychom ho uměli vytvořit? A jak to konkrétně udělat?

■ prehistorický mozek

Abychom se mohli tématem neohrožujícího prostředí podrobněji zabývat, musíme se nejprve vydat na výlet do prehistorie. Potřebujeme totiž zjistit,

jak se vyvíjel náš mozek a k tomu nám pomůže teorie trojjediného mozku. V čem spočívá? Předpokládá, že náš mozek má tři části: dvě starší a jednu mladší. Ty starší sloužily našemu přirozenému vývoji a chránily nás svou neustálou bdělostí od všech myslitelných i nemyslitelných nebezpečí přírody. Bylo tomu tak po dlouhé stovky miliónů let. Jde jednak o mozkový kmen, který řeší akutní nebezpečí a silné ohrožení často tak rychle, že si to ani neuvědomujeme. Zareagujeme podvědomě, instinktivně, vyřešíme nebezpečnou situaci, ale je obtížné si vybavit jak – obvykle říkáme, že máme okno. Pak je tu druhá část – limbický systém – ten reguluje příjem potravy, pití, spánek, teplotu těla, hladinu cukru v krvi, tep srdce, hormony, sex a emoce. A nakonec třetí, mozková kůra – nejmladší část, náš benjamínek, který je domovem tzv. akademického učení.

■ **starší rozhoduje**

Je evidentní, že během našeho dlouhého vývoje jsme to měli v přírodě těžké – drtivou většinu času nás všichni ostatní lovili, milióny let jsme bojovali o holý život a nejdůležitější ze všeho bylo, abychom přežili. Museli jsme se umět vyhnout nebezpečí, lépe řečeno **ohrožení**. Proto je logické, že z hlediska vlivu a **vrchního velení** mají hlavní slovo ty dvě starší části mozku: mozkový kmen a limbický systém. Ty nás neustále trpělivě opatrují a hlídají, abychom přežili. Ta nejmladší část mozku nám pak slouží, řekněme, k jakémusi nadstandardu. Akademický mozek je ta část, kterou přemýšlíme, řešíme problémy, učíme se, nebo si jen tak pro radost vymýšlíme. Právě s touto částí mozku musíme například pracovat s dětmi ve škole, aby jejich učení bylo efektivní. Je tu ale háček. Lidem (a dětem zvláště) je dovoleno být v nejmladší části mozku jen tehdy, pokud se cítí být v bezpečí. Jinými slovy, pokud jim to mozkový kmen a limbický systém dovolí. Jak jsme si už řekli, jsou neustále v bdělém stavu a reagují na všechna skutečná či domnělá nebezpečí.

■ **skutečná a domnělá ohrožení**

Jakmile ony starší části mozku vyhlásí stav pohotovosti, uzavrou se obrazně řečeno všechny kohouty a cesty do části nejmladší. Nemůžeme se přece učit nebo si jen tak sedět a číst zajímavou knížku, když jsme ohroženi na životě. Když na nás útočí mamut, když máme hlad, když máme nevyrovnanou hladinu cukru, když se nám chce čůrat, jsme nevyspalí, je nám zima, nebo nám někdo před očima šermuje nůžkami. Tomu všichni rozumíme – mamut, hlad, hladina cukru.

Teď ale přijde naprosto klíčová informace: náš varovný a hlídací systém reaguje nejen na **skutečná**, ale také na **domnělá** ohrožení. Jinými slovy, nereaguje pouze na to, co nás skutečně ohrožuje, ale také na to, co si **myslíme**, že nás ohrožuje. To je podstata tohoto mechanismu.

■ **opravdu základní podmínka**

Z toho ale plyne důležitý závěr: první podmínkou pro naše základní fungování, pro jakoukoli smysluplnou činnost, je právě vytvoření neohrožujícího prostředí. Jednoduše řečeno – člověk by v první řadě **neměl mít důvod se bát**. A znovu si připomeňme, že mozek reaguje jak na skutečná, tak na domnělá nebezpečí. Jednomu člověku se může zdát, že je všechno v pořádku, druhý se bude cítit v úplně stejné situaci v nepohodě a třetí ji bude pocítovat jako nesnesitelnou a bude pod enormním tlakem. Odlišný pohled na stejnou situaci mají velmi často dospělí a děti. Dospělému se zdá, že je všechno v pořádku, nic se neděje. Ale malé dítě (třeba jen proto, že je citlivější a vnímavější) **se domnívá**, že mu hrozí nějaké nebezpečí. V tom okamžiku je **konec**, prostě a jednoduše má zavřeno. Ohrožený člověk pak bude vnímat buď zkresleně, nebo vůbec. Bude totiž hlavně řešit jednu věc: bude se snažit uniknout ohrožení. Bude bojovat o život. Bude se snažit přežít.

■ **čeho se lidé vlastně nejvíce bojí?**

Teď je potřeba, abychom si odpověděli na otázku, co vlastně člověka nejvíce ohrožuje, přesněji řečeno, co pro něho může být největším domnělým ohrožením? Pro odpověď se musíme znovu vrátit k tlupě a tisícům let našeho vývoje. Po celou dobu člověka ohrožovaly zejména tři věci:

- strach z predátorů
- strach z hladu a každodenní nutnost zajistit si dostatek jídla
- život v tlupě a strach z ostatních

První dvě ohrožení už neplatí. Z šelem a predátorů dávno nemusíme mít strach – velkou část se nám podařilo vybit nebo umístit do zoo, postavili jsme si domy, kde jsme v bezpečí a vynalezli pušky, které jsou rychlejší než jakákoli šelma. A co se týká nutnosti zajistit si každý den dostatek potravy, to zvládneme zajistit běžným nákupem během třiceti minut v supermarketu, stačí mít dost peněz a řídit se informacemi na obalech.

Ten třetí strach ale zůstal. Naše obava, jestli jsme schopni **přežít v podmínkách a sociálních vztazích tlupy**. Na první pohled to možná tak nevypadá, ale přežít s ostatními v tlupě byla stejně důležitá schopnost jako

například útěk před predátorem – vždycky šlo totiž o život. Tlupa. Mohlo by se zdát, že dneska už nežijeme v tlupě, že vlastně zanikla. Ale není to tak. Tlupa o velikosti osmdesáti až sto padesáti členů z africké náhorní plošiny se jen proměnila v následující formy:

- rodinu
- sousedy v jedné ulici
- okruh známých
- studenty v jedné třídě nebo ročníku
- hráče fotbalového (vlastně jakéhokoliv) mužstva
- partu kluků z jedné čtvrti
- obyvatele vesnice
- učitele ve sborovně
- oddělení ve firmě



... obecně řečeno, v různé sociální skupiny, které jsou součástí našeho života.

Tyto podoby tlupy jsou dnes tím největším skutečným nebo domnělým ohrožením. **Bojíme se ostatních.** Bojíme se, že selžeme, že se shodíme, že neuspějeme – máme velký strach, že by nás ostatní mohli odmítnout. Je to pozůstatek našeho dlouhého vývoje, kdy jsme žili v tlupách a kdy pro naše zítí či nežítí bylo klíčové to, jak dokážeme přežít pohromadě s ostatními. Základní nutností pro přežití byla schopnost získat si a udržet dobrou pověst. K tomu také patřila dovednost neodlišovat se od ostatních a za každých okolností vysílat svému okolí zprávy, které potvrzovaly, že jsme **stejní** jako ostatní.

Špatná pověst, nepředvídatelné chování, řekli bychom celková nečitelnost některého člena mohla znamenat to, že ho tlupa odvrhla a to po dlouhé tisíce let znamenalo téměř jistou smrt. Jedinec mimo tlupu neměl šanci přežít zimu. Ani celá tlupa si v drsných přírodních podmínkách nemohla dovolit chybovat, proto se všichni museli chovat předvídatelně. Proto byl uvnitř skupiny velký a naprosto nekompromisní tlak. Dokonce tak velký, že nám strach z tlupy archetypální dědictví **zůstal dodnes.**

Odpověď na naši otázku tedy bude znít takto:

Pocit skutečného či domnělého ohrožení vzniká zejména na základě našeho kontaktu s ostatními lidmi.

■ jak se projevuje strach

Tento strach má u každého z nás tisíce podob. Mohou to být úsměvné drobnosti všedního dne, ale mohou to být také extrémně zátěžové situace, které ovlivňují naši životní spokojenost. Hlavně se ale projevují dvěma typickými obavami:

- máme strach z toho, co si o nás ostatní myslí
- máme strach z toho, co o nás řeknou ostatním

Například:

- když je plná místnost lidí a my musíme vstát a nahlas všem říct, co si myslíme
- jdeme pozdě na přednášku, na poradu, do divadla – otevíráme dveře a pohledy všech najednou směřují k nám
- když zjistíme, že nám prodavač ve stánku prodal nahnilé banány a chceme je vrátit
- když jdeme na konkurs do nového zaměstnání a bojíme se, co potom řekneme všem našim známým, kteří se nás budou ptát, jak to dopadlo
- když děláme zkoušku, jdeme jako poslední a všichni už to před námi zvládli a s úsměvem říkají: „Dneska to dávají úplně každému!“
- když si hned ráno uděláme v kanceláři mastnou skvrnu na košili a musíme v ní být celý den v práci
- když mi za hrobového ticha před celou třídou učitel říká: „No to snad musí vědět úplně každý!“ a já nemám ponětí, o čem to ten tyran mluví
- při namlouvání – každý krok je doslova nasáklý strachem z odmítnutí
- když poprvé po absolvování autoškoly vezeme celou rodinu na výlet
- když na rodičovských schůzkách před všemi rodiči mluví o našem dítěti jako o neschopném, hloupém nebo nepořádném

Každá tréma není vlastně nic jiného než projev strachu z tlupy a strachu z odmítnutí.

■ jak se cítíme

V těchto a podobných situacích se cítíme hloupě, nepatřičně, jsme nervózní, máme strach, cítíme hněv nebo zlost, pochybujeme o sobě, nevěříme si. Tyto situace jsou obtížné pro dospělé, ale jsou samozřejmě neporovnatelně horší pro děti. Třeba v rodině, kde se běžně stává, že jeden shazuje druhého, kde

rodiče mluví s dětmi ironicky, povýšeně, zle, a nebo vůbec. Kde je dovoleno, že se členové rodiny jeden druhému vysmívají, nebo existuje nevraživost, nezdravá soutěživost, boj o místo na slunci.

Mnoho dětí se doma bojí a zažívá pocity:

- nechtějí mě – jsem jiný
- nepatřím sem – jsem divný
- nestačím na to – jsem pitomec
- není mi tu dobře – chci pryč

Podobné pocity se samozřejmě neobjevují jen doma, platí to také pro školu, družinu, sportovní klub. V dospělosti pro pracovní prostředí, návštěvu u známých, pobyt v nemocnici, domov důchodců... pro jakékoli prostředí.

Můžeme říct, že vytvoření neohrožujícího prostředí je první podmínka pro jakékoli vztahy nebo činnosti. Je to nejnnutnější základ. Archetypální nutnost. První krok.

Teprve když se dítě ve své rodině nebojí a nic ho neohrožuje, může se zdravě vyvíjet.

Teprve když se dítě ve své třídě nebojí a nic ho neohrožuje, může se efektivně učit.

Teprve když se dospělý člověk v práci nebojí a nic ho neohrožuje, může efektivně pracovat.

Teprve když se dospělý člověk cítí bezpečně se svým partnerem, může se jejich vztah zdravě rozvíjet.

Doma jsou za vytvoření a udržení neohrožujícího prostředí zodpovědní oba rodiče. Ve třídě je za vytvoření a udržení neohrožujícího prostředí zodpovědný učitel. Ve škole ředitel. Ve firmě šéf. Ve vztahu oba partneři. Je bohužel nutno říct, že se to nikomu zatím příliš nedaří.

■ **co napomáhá neohrožujícímu prostředí v rodině**

- láskyplná péče
- bezpodmínkové přijetí: máme tě rádi, protože jsi
- ujasněná a společně vytvořená základní pravidla společného soužití
- jejich vlídné, ale důsledné dodržování

- spolehlivost rodičů – když děti vědí, že táta s mámou drží své slovo a mohou se na ně spolehnout
- celková čitelnost rodičů – děti vědí, co od nich mohou očekávat
- snaha rodičů na svých dětech vidět především to dobré – tzv. lovec dobra
- naslouchání – tak aby mělo dítě alespoň jednou za den pocít „mluv, zajímáš mě“
- hladivé návyky a ustálené rituály: „ty jsi moje všechno“ případně „jako vždycky...“
- snaha rodičů pochopit své děti: proč to dělá a jak to dělá
- když děti vidí skutečný zájem svých rodičů o to, co cítí, o čem přemýšlejí a co dělají
- když děti mají jasnou strukturu času: obvykle vědí, co je teď a co bude následovat a jak dlouho to bude trvat
- pokud mají doma děti možnost volby – v rámci určitých vybraných činností se mohou rozhodnout, jestli se zúčastní, nebo ne
- také je důležitá ohleduplnost vůči dětem, co se týká tempa rodinných činností, doby, kdy jsou vykonávány, množství a způsobu odpočinku, který následuje
- možnost vybrat si způsob odpočinku
- schopnost poskytnout i přijmout zpětnou vazbu
- když v rodině panuje vzájemný respekt a úcta jednoho k druhému
- a také když je prostě doma veselo a sranda

■ **co poškozují vytvoření neohrožujícího prostředí v rodině:**

- nedostatek láskyplné péče a pohlazení, chlad a odtaziťost
- zmatená nebo žádná pravidla, nedůslednost v jejich dodržování: jednou je to tak, a jindy jinak (třeba podle toho, jakou má táta nebo máma zrovna náladu)
- autoritativní a direktivní vystupování rodiče: „já mám pravdu!“ nebo „řekl jsem!“, případně „já jsem tady pánem!“
- neustálé a převážně negativní hodnocení dětí – nezajímá mě to, co moje děti umí, co se jim povedlo – všímám si zejména toho, co neumí, co pokazily, co se jim nedaří
- uznávání dětí pouze na základě jejich výkonu a výsledků
- přesvědčení, že pouze kázeň a pořádek je základ zdravé rodiny
- shazování dětí, ironické a posměšné poznámky, vysmívání jejich nepovedeným projevům, činnostem

- přílišná přísnost a strohost v jednání s dětmi
- rodič hraje přesilové hry: musí mít vždycky pravdu, poslední slovo, jedná z pozice silnějšího, chytřejšího, neomylného mistra světa: „Budete prostě dělat, co vám řeknu!“
- nepřiměřené tresty: bití, ponižování, trápení hladem, žízní, nedostatkem spánku, tvrdou prací
- vyčítání starých záležitostí
- všeobecné výroky s absolutní platností
- rozpor mezi tím, co rodiče říkají, a tím, co skutečně dělají
- neplnění slibů, které rodiče dětem nebo druhému partnerovi dali
- podporování vzájemné nevraživosti a nezdravé soutěživosti
- víra, že strach motivuje

Samozřejmě, že si obdobná pravidla můžete odvodit pro školní třídu, sportovní klub, pracovní tým, partnerský vztah.



❑ Shrnutí:

V této kapitole jsme si vysvětlili pojem neohrožující prostředí. Tady je krátké shrnutí:

- ✓ Teorie trojjediného mozku předpokládá, že existují tři části mozku: mozkový kmen, limbický systém a akademický mozek.
- ✓ Mozkový kmen a limbický systém jsou vývojově starší části a z hlediska vrchního velení mají větší moc než mozek akademický.
- ✓ Po milióny let náš mozek chrání před každým nebezpečím a ohrožením a snaží se zajistit, abychom přežili.
- ✓ Klíčová informace zní: ony dvě starší části mozku nereagují jen na skutečná, ale také na domnělá ohrožení. Pokud vyhodnotí, že se blíží jedno či druhé nebezpečí, obrazně řečeno zavřou přívod do akademického mozku. Dramaticky se tak sníží jeho fungování, nebo je úplně vyřazen z provozu.
- ✓ To nám například znemožní, abychom se mohli cokoli nového naučit. Nebo se cítíme v nepohodě, jsme jako na trní, necítíme se dobře, chceme pryč od zdroje nebezpečí.
- ✓ Pocit skutečného či domnělého ohrožení vzniká zejména na základě našeho kontaktu s ostatními lidmi.
- ✓ Bojíme se toho, co si o nás ostatní myslí, nebo co by o nás mohli říct druhým lidem, jinými slovy, jde nám především o dobrou pověst.
- ✓ Naše špatná pověst by totiž mohla mít za následek vyloučení z tlupy a smrt. Tak tomu bylo po dlouhé tisíce let. A i když dnes reálně toto nebezpečí nehrozí, náš mozek tak stále uvažuje a reaguje. Ve svých hlavách nosíme mozek starší doby kamenné a to má na nás zásadní vliv.
- ✓ Existují pravidla, podmínky a zvyklosti, které napomáhají vytvořit neohrožující prostředí. Tato pravidla umožní, aby se každý člen skupiny mohl cítit neohrožený a v bezpečí. Pokud se chcete podívat na jejich souhrn, stačí obrátit stránku zpátky ☺.
- ✓ Pokud se nám v převážné míře daří dodržovat tato pravidla a plnit tyto podmínky, pak se dítě cítí v bezpečí a neohrožené, pak se může rozvíjet a budovat zdravé vztahy k sobě i druhým. Teprve pak se může

učit, přijímat v klidu nové informace, zkoušet nové věci, získávat nové dovednosti a osvojovat si nové návyky.

- ✓ A nenechte se mýlit, že mluvím o těchto pravidlech z pohledu malých dětí. Pro dospělé platí úplně stejná pravidla.
- ✓ Protože každý z nás máme v sobě malé tři až pětileté dítě 😊.

■ **Místo pro vaše poznámky:**



Taky moc nečtete závěry?

Raději vám místo něj nabídnu pohádku *O otrávené studni*.

Žilo bylo spokojené království s hodným a moudrým králem, hodnou a moudrou královnou a spokojenými pracovitými poddanými. Bylo to takové šťastné království, kde se všem dohromady žilo dobře. Napravo od něj bylo líné království, kde žil hloupý a zlý král, hloupá a zlá královna a nespokojení a líní poddaní. Lidem v líném království se nežilo dobře a byli věčně naštvaní. A naštvaní byli o to více, že věděli o existenci šťastného království. A tak místo aby se lenoši snažili přijít na to, jak to vedle dělají, že se mají dobře, přemýšleli spíše o tom, jak by jim mohli naškodit.

Pořád nevěděli jak, až jednoho roku přišlo na šťastné království velké sucho a byla nouze o vodu. V celé zemi zbyla po čase jedna jediná studna, ke které chodili pít všichni lidé. Právě toho využil zlý král z líného království a poslal k sousedům v noci sluhu, který do oné jediné studny šťastného království nasypal jed – kdo se z ní napil, začal se chovat jako blázen.

Protože to byla opravdu jediná studna s pitnou vodou, brzy se stalo, že se všichni obyvatelé šťastného království zbláznili. S jedinou výjimkou – král a královna se shodou okolností nenapili a zůstali zdraví. Když panovník šťastného království zjistil co se stalo, byl zoufalý, protože proměna byla neuvěřitelná: všichni lidé se chovali jak utržení ze řetězu, o nic se nestarali, nepěkně spolu mluvili, o nic se nezajímali, no prostě blázni. Král s královnou se jim snažili domlouvat, mluvili k nim jako dřívě, ale nikdo jim nenaslouchal. A nejhorší bylo, že se poddaní najednou začali bouřit proti svému králi a královně. Zdálo se jim totiž, že se král s královnou zničehonic změnili, že se chovají nějak divně – jako by snad byli blázni??!! Zoufalý královský pár se celou noc radil, co bude dělat. Bylo jim líto, jak se celé šťastné království během několika dnů proměnilo v království bláznivé. A víte co udělali? Ráno vstali, šli ke studni a napili se. A celé království bylo zase šťastné ☺.

Nemáte také někdy pocit, že v našem království muselo být nedávno velké sucho?

Děkuji, že jste dočetli až sem. Vážím si toho a přeju vše dobré.



Marek Herman

V Praze na Kamýku jednoho březnového večera 2008



Seznam literatury aneb opravdu dobré knihy

Toto je seznam výborných knih, za každou z nich dám ruku do ohně.

Tady jsou:

- Eric Berne:** Co řeknete až pozdravíte
Eric Berne: Jak si lidé hrají
Richard David Bach: Racek
Richard David Bach: Iluze
Bruno Bettelheim: Za tajemstvím pohádek
Věra Capponi: Sám sobě psychologem
Richard Dawkins: Sobecký gen
Dylan Ewans: Evoluční psychologie
Erich Fromm: Mít nebo být
Soňa Hermochová: Hry pro život
Karel Kopřiva: Lidský vztah jako součást profese
František Koukolík: Vzpoura deprivantů (1. díl)
Susan Kovalik: Integrovaná tématická výuka
Konrád Lorenz: Osm smrtelných hříchů
Zdeněk Matějček: Co děti nejvíce potřebují
Luděk Míček: Sebevýchova
Alice Millerová: Dětství je drama
Petr Pacovský: Člověk a čas
Carl Ransom Rogers: Ako byť sám sebou
Robin Skynner: Rodina a jak v ní zůstat naživu
Jan Svoboda: Dialogová forma výuky
společenské, rodinné a sexuální
výchovy v základní škole





Marek Herman

Najděte si svého marťana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

ilustrace: Martin Šrubař
grafická úprava: Monika Němečková, Daniel Smrž
jazyková úprava: Eva Štefková, Jitka Chocová,
Miloslav Vrána, Milada Šindelová

vydalo vydavatelství Hanex
třetí vydání, elektronické vydání první

Olomouc

ISBN 978-80-260-6070-3 (váz.)
ISBN 978-80-260-6317-9 (epub)
ISBN 978-80-260-6318-6 (mobi)
ISBN 978-80-260-6316-2 (pdf)

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz