

Roz Shafranová, Ursula Saundersová a Alice Welhamová

# JAK TO ZVLÁDNOUT, KDYŽ VAŠE DÍTĚ NEZVLÁDÁ



*Útěcha, pomoc a naděje pro rodiče*

*mladá fronta*

# Jak to zvládnout, když vaše dítě nezvládá

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.mf.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



MLADÁ FRONTA

**Roz Shafranová, Ursula Saundersová, Alice Welhamová**

**Jak to zvládnout, když vaše dítě nezvládá – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

Roz Shafranová, Ursula Saundersová a Alice Welhamová

# JAK TO ZVLÁDNOUT, KDYŽ VAŠE DÍTĚ NEZVLÁDÁ



*Útěcha, pomoc a naděje pro rodiče*

*mladá fronta*

Přeložila Zuzana Krotovychová

Copyright © Roz Shafran, Ursula Saunders and Alice Welham, 2022  
Translation © Zuzana Krotovychová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-204-6209-1  
ISBN e-knihy 978-80-204-6220-6 (1. zveřejnění, 2023) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6221-3 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6219-0 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

*Naším rodičům a dětem*

*Rády bychom poděkovaly přátelům, kolegům, pacientům,  
rodičům i příbuzným, kteří s námi velkoryse sdíleli své příběhy  
a inspirovali nás k napsání této knihy.*

---

## Předmluva

Často se říká, že člověk je pouze tak šťastný jako jeho nejméně šťastné dítě. Co se ale stane, když tohle dítě vůbec šťastné není? Mnohé děti zažívají intenzivní období nepohody plné úzkosti, smutku, vzteku a dalších negativních emocí. Některé děti se potýkají s vážnými psychickými potížemi, jiné zase se sociálními problémy, jako je vyčlenění či šikana. U jiných se mohou problematická a nešťastná období pojit s fyzickým postižením, poruchami učení nebo nutností vyrovnat se s vlastní viditelnou odlišností. Pro mnohé z nás tak představuje rodičovství celoživotní výzvu.

Sledovat, jak se vaše dítě trápí a potýká s nástrahami života, může být srdcervoucí. Trpíme spolu s nimi. Možná se snažíme být kvůli nim „silní“ a skrývat před nimi své zoufalství a potom pláčeme, zuříme a strachujeme se v soukromí. Vychovávat dítě, kterému se v životě nedaří, může být nesmírně náročné jak po fyzické, tak i po psychické stránce. A navíc to ani nemusí být jediný problém, s nímž se doma potýkáte. Život umí být nesmírně komplikovaný. Nemoc, rozvod, finanční starosti, pracovní

problémy, ztráta někoho blízkého – seznam možných strastí je opravdu dlouhý. Významné životní události obvykle nepřicházejí v pohodové či příhodné době. Tak jak se zachovat? Jak to zvládnout, když naše dítě nezvládá? Na stránkách této knihy se pokusíme na tuto otázku odpovědět.

Ze svých společných profesních i osobních zkušeností víme, jak těžké je někdy fungovat, když je vaše dítě nešťastné. Všechny dohromady máme sedm dětí. Dvě z nás jsou klinické psycholožky a jedna se věnuje charitativní činnosti. Daly jsme dohromady své vlastní znalosti a zkušenosti a také zkušenosti mnoha dalších rodičů, abychom zjistily, co nám všem v nejruznějších situacích pomohlo. Mluvily jsme s rodiči, kteří i navzdory mnoha jiným problémům celé měsíce spali v pokojích svých dětí ve snaze ochránit je před sebepoškozováním. Mluvily jsme s rodiči, jejichž dítě nikdy nemělo kamaráda, se kterým by si o přestávkách mohlo hrát, s rodiči, jejichž dítě se potýkalo s projevy genetické choroby, i s rodiči, jejichž dítě bylo prostě jen „jiné“. Mluvily jsme s rodiči, jejichž dítě si vzalo život. Vychovávat děti s vážnými problémy může představovat neuvěřitelně náročný, děsivý, vyčerpávající a někdy i nevděčný úkol. Veškerá energie bývá často zaměřena na nešťastné dítě. A pak se snadno může stát, že sami sebe ve všech ohledech zanedbáváme.

Také jsme však mluvily s rodiči – s těmi stejnými rodiči –, kteří v této spleť situaci našli, nebo se jim daří nalézat, cestu. S rodiči, kteří zažili to nejhlubší zoufalství, a zjistili, že jsou stále sami sebou – že jsou stále schopní nalézt v životě smysl a radost, i když se to v jednu chvíli zdálo zcela nemožné. Pro účely této knihy jsme změnily jména a údaje všech, kteří byli tak stateční, že se s námi podělili o své příběhy. Někdy jsme vytvořily názorné příklady založené na našich společných soukromých i profesních zkušenostech.

Účelem této knihy je propojit rodičovské zkušenosti s psychologickým výzkumem a klinickou praxí, a to s cílem přinést útěchu, pomoc a naději.

- **Útěcha** – Nejste sami. Nároky na děti se naneštěstí zvyšují, a to z mnoha důvodů, mezi něž patří i tlak sociálních médií a školních požadavků. V roce 2019 se podle odhadů UNICEFu každý sedmý adolescent potýkal s mentálními zdravotními problémy. To znamená celosvětově přibližně 175 milionů mladých chlapců a dívek, což představuje od roku 2000 nárůst o zhruba 4 miliony. A to nepočítáme všechny děti, jejichž potíže nespadají do kategorie konkrétních duševních poruch. Každopádně statistiky jsou jedna věc, ovšem žít s dítětem, které je smutné, ustarané, úzkostlivé, plné vzteku nebo má jakékoli jiné emoční problémy či problémy s chováním, je věc jiná. Může to ve vás vyvolávat pocity zoufalství, osamocení, žalu a studu a někdy také silný dojem, že jako rodiče selháváte a že nikdo nerozumí tomu, jaké to je být na vašem místě. Doufáme, že vědomí toho, že nejste sami, vám přinese útěchu.
- **Pomoc** – Při výběru cvičení, návrhů a strategií uvedených v knize jsme vycházely z vědeckých výzkumů a svých vlastních zkušeností. Tato kniha nemá být primárně o tom, jak o sebe pečovat nebo jak zvládat vaše vlastní psychické potíže, ani o tom, jak zlepšit duševní pohodu či chování vašeho dítěte přímo prostřednictvím rodičovských strategií. Na toto téma existuje spousta jiných knih a v části s „Dalšími zdroji“ najdete literaturu a jiné materiály zaměřené na problémy, jako je deprese a úzkost, včetně informací o některých knihách věnovaných rodičovství. My ale víme, že může být

skutečně přínosné vyslechnout si příběhy jiných lidí, kteří byli ve stejné situaci a dokázali se s ní popasovat.

Z tohoto důvodu kniha popisuje spoustu konkrétních případů. Jednu kapitolu také věnujeme vybraným „tipům“ poskytnutým těmi největšími odborníky – rodiči, kteří zažili to, čím si právě procházíte, a chtěli se podělit o své zkušenosti.

- **Naděje** – Své zkušenosti s námi sdíleli lidé, jejichž situace a životy se díky uplatnění těchto strategií zlepšily. Slova „naděje umírá poslední“ představují jakousi mantru, o níž se zmiňuje jedna z našich případových studií. Lidé se s námi velkoryse podělili o své příběhy, aby dali naději těm z nás, kteří procházíme obdobím temna právě nyní.

---

# Úvod

## PROBLÉM

Pokud pátráte na internetu po radách, jak přežít, jak si poradit a – troufneme-li si to vůbec říct – dokonce jak pociťovat jistou míru štěstí, přestože se vaše dítě trápí, naleznete toho jen velmi málo. Najdete tam spoustu rad ohledně toho, jak pomoci svému „nešťastnému“ dítěti, ale pokud jde o to, jak v této zoufalé situaci pomoci rodičům, jedná se o zvláště opomíjené téma. Právě tuto mezeru se svou knihou snažíme vyplnit.

Při psaní pro nás bylo mnohdy těžké oddělit to, „co pomůže vám“, od toho, „co pomůže vašemu dítěti“, a je jasné, že obojí se mnohdy překrývá.

Když jsme se ptaly rodičů, co jim pomohlo se s danou situací vyrovnat, z počátku nám mnozí z nich odpovídali celou řadou návrhů a originálních nápadů, které ovšem byly vesměs zaměřené na to, co nejvíce pomohlo jejich dítěti. Často jsme je musely opakovaně vybízet k tomu, aby se zaměřili na své potenciální štěstí a na strategie, které v obtížných situacích pomohly *jim samým*, včetně zkušeností a nápadů, které obvykle nezahrnovaly

jejich dítě. Jako by bylo nemožné a zakázané si dovolit zaměřit se sám na sebe.

Samozřejmě jednou z myšlenek, která se prolíná celým naším výzkumem a touto knihou, je to, že pokud dokážeme trochu pomoci sami sobě, zlepšení našeho duševního zdraví se může kladně odrazit na naší schopnosti pomoci našim dětem. Neustále odevšad slyšíme, že bychom se o sebe měli starat: všichni dobře víme, že když sami sebe vyčerpáme, nezbyde nám energie pro druhé, a že nejprve musíme „obléct záchrannou vestu a nasadit kyslíkovou masku sami sobě, než se pokusíme pomoci někomu dalšímu“.

Jenže jak to udělat? Jak si najít čas na to, abychom onu záchrannou vestu vůbec našli, když nás neustále zahlcuje nutnost starat se, ochraňovat a utěšovat? Navíc nesmíme zapomenout, že nálada a chování rodiče může do jisté míry ovlivnit náladu a chování dítěte. Když jsme netrpěliví, frustrovaní a naštvaní, často to už tak špatnou situaci ještě zhorší. Takže je v nejlepším zájmu všech pokusit se nalézt vhodné způsoby, jak jako rodič danou situaci zvládat.

Další fráze, kterou často slyšíme, zní: „*Nechci nic jiného, než aby byly šťastné.*“ Čím více jsme vystaveni problémům v životě svých dětí, tím více si jako rodiče uvědomujeme, že je to sice vskutku úctyhodný cíl, ovšem dosáhnout ho není vůbec jednoduché. Slova „*nic jiného*“ už pak nezní tak skromně.

Takže musíme najít způsoby, jak všechno zvládat a zůstat odolní, i když naše děti nejsou šťastné.

Ono zvládání má samozřejmě odlišný význam pro různé lidi v různých situacích. Pro někoho to může znamenat prostě jen to, že ráno vstane z postele, umyje se, oblékne, nají. Může to být už jen to, že pokud dýcháte, zvládáte to. Některé dny mohou být světlejší: obsahují potěšení z dokončení drobného úkolu, záblesk pobavení nebo radosti. A v jiné dny si nic z toho ani neuvědomíte.

Zvládání může často znamenat to, že se postavíte čelem svému trápení, obavám, úzkosti, smutku či své vlastní ztrátě kontroly a uvědomíte si, že tyto pocity dokážete snést, postavit se zase na nohy a jít dál.

Doufáme, že vám tato kniha pomůže bez ohledu na *důvody*, kvůli nimž to vaše dítě nezvládá, a bez ohledu na přesnou povahu či příčinu jeho trápení. Může se jednat o strach, vztek, smutek, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování, obsesi, tělesné postižení či chorobu, závislosti, ale může jít i o potíže s kamarády, se šikanou, s nedostatkem přátel, či o problémy s fyzickým vzhledem, genderovou identitou, sexualitou, tlakem sociálních médií... nebo prostě jen nezvládá nároky každodenního života. Možná má specifickou diagnózu, několik diagnóz, nebo snad v jeho případě bylo obtížné či nebylo přínosné přesně určit, co je „špatné“. Může se jednat o novou situaci, nebo si naopak už ani nepamatujete dobu, kdy tomu bylo jinak. Možná došlo k něčemu konkrétnímu, nebo možná ani nedokážete přesně určit, kdy a jak váš problém začal.

Mít dítě, které se potýká s problémy, ovlivní každou oblast vašeho života. Pokud nechodí do školy, situace se stává obzvlášť náročnou. Pokud to vaše dítě ve škole nezvládá, je těžké produktivně pracovat a mnozí z rodičů, s nimiž jsme mluvily, museli změnit svůj pracovní život a někdy se práce úplně vzdát. To má dopad na všechny aspekty rodinného života, včetně financí, a může to všem zásadním způsobem změnit život. I vztahy s okolím se mohou rychle proměnit a zavedené mezilidské sítě se mohou z různých důvodů rozpadnout.

I naše vztahy s dalšími členy rodiny se můžou ocitnout pod tlakem. Sourozenci, kteří sledují, jak se jejich bratr či sestra trápí, a vidí, jaký vliv to má na rodiče, mohou být sami hluboce zasaženi. Mohou se cítit opomíjení, když jejich matky a otcové nemají kapacitu na to, aby jim věnovali pozornost, kterou přitom také potřebují. Mnozí rodiče mluvili o vině a lítosti ve spojení

s výchovou svých dalších dětí, které se občas ocitly na druhém místě, zatímco jejich trpící dítě pohltilo veškerou pozornost. Na druhou stranu je pravda, že zažívat problémy jiných lidí představuje rovněž nevyhnutelnou součást života a může to napomoci k vybudování empatie a odolnosti, takže sourozenci mohou být ovlivněni i těmito pozitivními způsoby.

Mluvily jsme s rodiči, kteří už se mohou ohlédnout na období velkého utrpení (svého a svých dětí) a vnímat ho jako minulost. Rodinná dynamika se mění, děti rostou a problémy, které se v jednu chvíli zdály obrovské, se mohou časem vyřešit a uklidnit. Vědci v současnosti věří, že dospívající mozek pokračuje ve zrání ještě i po osmnáctém roce života, přibližně až do dvaceti čtyř let, takže „pubertální“ léta trvají mnohem déle, než se původně předpokládalo. Někteří rodiče se nám svěřili, že v průběhu velmi těžkých let získali cenné životní zkušenosti, díky nimž se z nich stali lepší přátelé a soucitnější a méně kritičtí členové společnosti. Je třeba zdůraznit, že samozřejmě existují okolnosti a situace, které samy o sobě nejdou změnit. Co ovšem změnit můžeme, je způsob, jak na své dítě reagujeme a jak zvládáme a přijímáme různé obtíže, které nám život předkládá.

## CO V KNIZE NAJDETE

Knih je rozdělena do pěti částí. První část uvádí osobní příběhy řady rodičů, kteří zvládli překonat trápení a dokonce i sebevraždu svých dětí. Druhá část se zaměřuje na to, jak se oddělit od svého dítěte. Třetí představuje postupy vycházející z psychologických výzkumů, které mohou být nápomocné při zvládání různých nálad, situací a chování. Čtvrtá nabízí další strategie uplatňované rodiči a jejich „typy“. Závěrečná část se věnuje obtížnému konceptu přijetí.

## CO V KNIZE NENAJDETE

Chtěly bychom zdůraznit, že tato kniha nepojednává o tom, jak zvládat psychické problémy, jako je deprese či úzkost (i když i v tom může být nápomocná). Na toto téma existuje spousta jiných skvělých knih. Není ani o tom, jak nastolit „životní pohodu“ – stačí jednoduše zadat do internetového vyhledavače „pět způsobů, jak dosáhnout fyzické a duševní pohody“ a najdete spoustu užitečných rad. Je rovněž nezpochybnitelné, že dostatek jídla, spánku a pohybu – tedy naplnění základních životních potřeb – má zásadní význam a na jejich důležitost bychom neměli zapomínat.

## JAK TUTO KNIHU NEJLÉPE VYUŽÍT

Všichni jsme si už v životě koupili pár knih, které v názvu hodně slibují, a pak se na nás nepřečtené nepříjemně mračí z políček našich knihoven – jako bychom měli splněno už tím, že jsme knihu koupili. Typickým příkladem jsou knihy o hubnutí. My bychom si ale přály, aby tato kniha byla opakem nepříjemného, aby se vám stala soucitným, neodsuzujícím přítelem.

Někteří si možná budou chtít projít celou knihu kapitolu po kapitole, v relativně krátké době, a budou svědomitě provádět všechna v ní uvedená cvičení. Jiným zase poskytne záblesk útěchy či naděje citace nebo výrok jiného rodiče, který si prošel něčím podobným, a malinko jim to pomůže ve velmi temné chvíli.

Možná si budete chtít přečíst jen některé části a vybrat si jen ty kapitoly, které pro vás mají největší význam. V některých oblastech se možná dobře vyznáte a tyto kapitoly pouze prolétnete, zatímco o jiných toho tolik nevíte. Některé kapitoly vás můžou rozčilovat. Kupříkladu jedna naše kapitola se věnuje stanovení hranic. Pokud jste to vyzkoušeli a zjistili jste, že to u vás

nefunguje, jednoduše tuto kapitolu přeskočte. Pro jiné však může být přínosná a může jim nabídnout praktické způsoby, jak se oddělit od svého dítěte. Uvědomujeme si, že žádní dva lidé, rodiny ani situace nejsou zcela stejné, a rády bychom, abyste uzpůsobili použití této knihy svým potřebám tak, aby to co nejlépe vyhovovalo vaší vlastní situaci.

Nevěříme, že by tato kniha byla nějakou zázračnou pilulkou štěstí nebo že po jejím přečtení najednou dokážete zázračně zvládat všechny nástrahy života a všechny problémy svého dítěte. Ale ať už ji použijete jakkoli, doufáme, že v ní naleznete něco, co vám přinese útěchu, pomoc a naději.

Část 1:

**Pravdivé příběhy,  
které vám poskytnou  
útěchu, pomoc a naději**



---

## Pravdivé příběhy

**K**dyž jsme se rozhodly napsat tuto knihu, ze všeho nejdříve jsme si promluvily s jinými rodiči, kteří na vlastní kůži zažili některé z mnoha nástrah spojených s výchovou nešťastného dítěte a měli problém se s danou situací popasovat.

Mluvily jsme s řadou rodičů o tom, v jaké se nacházeli situaci a jak oni a jejich rodiny zvládli přečkat ta nejtěžší období. Jak už jsme zmínily, někdy bylo obtížné oddělit to, co pomohlo jim, od toho, co pomohlo jejich dítěti, ale společná témata se nakonec přece jen začala objevovat. Všichni se shodli, že zamyslet se nad svým vlastním fyzickým a duševním blahem a nad tím, co jim pomohlo, má smysl a že je dobré se o zkušenosti podělit.

### CHRISTINA

Christina je matka čtyřčlenné rodiny, do níž patří i její manžel a patnáctiletý syn. Její nyní osmnáctiletá dcera Evie trpí poruchou autistického spektra, ale také bojovala s těžkou anorexií. V průběhu dospívání se její duševní zdraví zhoršovalo a Evie se sebepoškozovala

a několikrát se pokusila o sebevraždu. V jednu chvíli skončila na uzavřeném oddělení psychiatrické léčebny několik hodin od domova.

Jako dítě byla Evie veselá, neobyčejná a velmi čilá. Christina nevěřičně vzpomíná na seznam aktivit, kterým se věnovaly. Ty však pro Evie představovaly hlavně rozptýlení, způsob, jak zvládat svou energii. Evie, která „nikdy nebyla jako ostatní“, byla během prvních let ve škole obětí šikany a pokus vyřešit tento problém změnou školy fungoval pouze nějakou dobu.

Když se u Evie rozvinula anorexie, jednalo se o značně viditelný problém. Christina si uvědomila, že „fasáda“, kterou si do té doby udržovali, byla pouze přetvářkou – už nebylo možné vše schovávat za zavřenými dveřmi. „Jako rodiče jsme veřejně selhávali.“ Tak začalo pronikání do nesmírně osamělého a hrozivého světa. „Existuje celý svět, o jehož existenci nemáte ani tušení, dokud se v něm sami neocitnete. Sledovali jsme, jak naši dceru drželi v místnosti, kde nebylo nic než jedna matrace. Jakékoli jiné prostředí pro ni představovalo nebezpečí.“ V jiném období Christina zůstávala se svou dcerou po celé tři měsíce ve dne v noci, protože se bála, že by si jinak mohla ublížit.

Celá rodina trpěla. „Ta osamělost byla zdrcující.“ Christinin syn byl svědkem toho, jak jeho rodiče a sestra procházejí chvílemi skutečného zoufalství. „Viděl věci, které by dítě v jeho věku nikdy nemělo spatřit.“ Její manžel, hlavní živitel rodiny, měl velmi stresující práci a jako pár zažili „několik opravdu příšerných období“ – bylo těžké vztah udržet. Christina cítila, že i její vlastní duševní zdraví se zhoršuje.

Přestože Evie nemohla navštěvovat školu pravidelně, dařilo se jí využívat vlastních předností a držet krok s formálním vzděláváním. Když byla její dcera pryč – například v nemocnici –, Christina tyto příležitosti využívala k tomu, aby se mohla zaměřit na svého syna a věnovat mu veškerý čas a pozornost, což pro ně představovalo velmi pozitivní zkušenost. Ona a její manžel ani

v těch nejhorších chvílích nezapomínali na to, že se milují, a toto vědomí jim vždy pomohlo. V průběhu času začala Christina na tom, že se nenacházejí ve „vyjetých kolejích“ normálnějšího rodinného života, spatřovat i kladné stránky. Častěji dávali průchod spontánnosti – pokud se jim kupříkladu zachtělo vyrazit na pláž, tak tam prostě jeli. Rychlá impulsivní rozhodnutí jim pomáhala uniknout ze světa plánování a dodávala jim energii (a to i v případě, že daný nápad nemohli uskutečnit).

Christině se podařilo udržet si práci (v oboru zahradnictví), i když byla období, kdy na ni měla pouhý jeden den v týdnu. Poskytovalo jí to jakýsi život vně rodiny a také možnost věnovat se něčemu, v čem je dobrá. Její zaměstnavatel byl nesmírně chápavý a umožňoval jí měnit si výši úvazku podle rodinných okolností. Štěstí a pokoj Christina také nalézala při venčení psa: přidala se k jedné skupině a našla v ní lidi, kteří ji neodsuzovali a vůbec jen zřídka kdy mluvili o svých rodinách. V jednu chvíli si venčením psů i přivydělávala.

Online podpora Christině nikdy nepřipadala přínosná a nevyhledávala ji. Na druhou stranu získala v důsledku dceřiných problémů několik blízkých a upřímných přátel, které by možná nikdy nenašla, kdyby se jejich život ubíral obvyklejší cestou. Její pohled na svět se rozšířil a nyní „vidí život jinýma očima“ a má odlišný žebříček hodnot a jiná očekávání. Sílu jí dodává i několik životních hesel: „Naděje umírá poslední“, „Na každém dni si najdi něco dobrého“ a (jedno trochu ostřejší) „Pokud ležíš deset let na kameni, zvykneš si na to“.

Strategie, jak se vyrovnávat s Evieinou situací, se vyvíjely postupně. Christina se naučila, že občas musí zastavit a uvědomit si, že někdy je lepší nechat Evie „samotnou s jejím smutkem“, než se ji z něj snažit vytáhnout. Znamená to vzdát se, alespoň do jisté míry, kontroly – musela přijmout skutečnost, že nemůže řídit každou drobnost spojenou s dceřiným duševním zdravím.

Naopak některé jednoduché zásahy přinesly velmi uspokojivé výsledky, například rozvíjení hravosti. „Když na tom má dcera byla nejhůř, dobře reagovala na velmi pošetilé, roztomilé věci, takže jsem jí posílala fotky kachňátek a selátek, čím roztomilejší, tím lepší. Někdy jsem se nastrojila, abych ji rozveselila – šlo o drobounké záblesky humoru v jejím velmi pochmurném světě.“ Také se vrátily ke čtení dětských knih a sledování filmů, na které se dívaly, když byla Evie mnohem menší. Christina našla v těchto věcech emoční jednoduchost a energii.

### **Co pomohlo:**

- Nechat dítě, aby si svůj smutek prožilo
- Záblesky humoru a hravosti
- Přátelé a práce mimo domov
- Snaha přemýšlet o věcech odlišně a dívat se na život jinýma očima

## **IFE**

Ife má tři děti: jednomu byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti, druhé má autismus a třetí se potýká s tím, že je nuceno zaujímat „pečující“ roli. S odstupem času se Ife domnívá, že i její bývalý manžel (rozešli se před deseti lety) má poruchu autistického spektra – ale „bylo by bývalo kulturně nepřijatelné uvažovat u něj o diagnóze autismu“.

Ačkoli se otec do jisté míry stále podílí na životě rodiny, dětem nijak nepomáhá jeho „mnohdy nevyzpytatelné a nepochopitelné chování“, které se projevuje nejčastěji netrpělivostí. Ife je sama součástí silné rodinné skupiny, zejména její matka je pro ni velkou oporou a pomáhá jí, rodinu však nedávno zasáhla smrt Ifiny

mladší sestry. Její děti musely několikrát pobývat v nemocnici. Vzpomíná si na jednoho doktora, který se v nemocnici staral o její dceru a který jí řekl: my jsme lékaři, ale největší odborník na své dítě jste vy. Cítila, že to v ní utvrdilo něco, co už hluboko uvnitř věděla a čeho se mohla pevně držet. Ifina reakce na problémy, kterým musí čelit, vycházela vždy z odhodlání se jim postavit. Aby lépe pochopila situaci, v níž se ocitla, udělala si magisterský titul z psychologie.

I když není „příznivcem organizovaného náboženství“, duchovní zdraví pro ni bylo vždy velmi důležité. Její vlastní hluboká víra a přesvědčení, že „se všechno děje z nějakého důvodu“, rovněž posílilo její víru v sebe sama. Od smrti své sestry změnila svou představu štěstí jako jakéhosi pocitu euforie v něco, co je spíše spojeno s pocitem klidu a pohody. Vyhledává „klidné okamžiky“, které si dokáže uvědomit a užít. Zároveň si vědomě považuje svých přátel a rodiny jako důležitého požehnání ve svém životě.

Získání znalostí o problémech spojených s duševním zdravím jí skutečně pomohlo. Ife několikrát bojovala za práva svých dětí u soudu. Pracovala ve škole, kde pomáhala traumatizovaným dětem a usilovala o zlepšení života nejen svých vlastních dětí, ale i dětí dalších rodičů, kteří nemají její sebevědomí a sílu se vyjádřit. Má pocit, že to pro ni jistým způsobem představovalo cestu, jak se se vším vyrovnat.

### **Co pomohlo:**

- Studium za účelem získání znalostí a vhledu do dané situace
- Opírat se o duchovní sílu
- Pociťovat vděk za přátele a rodinu a vnímat je jako požehnání
- Využít jakoukoli pomoc, která se nabízí

## LOLA

Lola je matkou dvou chlapců. Mladší z nich, Daniel, se mimo domov vždy potýkal s problémy. Ve škole trpěl osamělostí a šikanou. Její manžel ji v zásadě podporuje, ale jako otec je spíše odtažitý a vše nechává na ní. Lola má také pocit, že rodina jejího muže jim zrovna moc nepomáhá.

Covidová pandemie vynesla Loliny problémy do popředí. Kvůli zdravotním potížím se musela chránit. Danielovi sice „lockdown“ docela dobře vyhovoval, bylo to ale jen dočasné a jeho starší bratr nesl omezení, jimž se musel podrobit, nesmírně těžce.

Nedávno si Lola vzpomněla na událost z doby před několika lety. Tehdy otevřeně konfrontovala svou tchýni ohledně dlouho-trvající šikany, která se táhla po dobu několika let. Vzpomněla si, že v den následující po tomto rozhovoru byla natolik vyčerpaná a zároveň cítila tak silný pocit úlevy, že ráno zaspala a neodvezla děti do školy. Předsevzala si, že bude v sobě i ve svých dětech posilovat kladný postoj k životu a stavět na svých přednostech.

Během prvního koronavirového lockdownu se Lola přidala k online pěveckému sboru, což pro ni představovalo skvělý způsob odreagování. Času navíc také využila k tomu, aby upravila zahradu – a skutečně pocítila výhody toho, že zahradu mají. Navíc měla rovněž čas na to, aby se věnovala své zálibě v rukodělné tvorbě, tedy něčemu, co ji kulturně obohacovalo.

Největší význam měla skutečnost, že Lola zásadně změnila postoj vůči své rodině:

„Je to podobné, jako když mají vaše děti zvláštní potřeby, a pokud jste s tím nepočítali, musíte jako rodiče přehodnotit budoucnost, jakou si pro ně představujete. Ano, snad budou mít všechny skvělou budoucnost v nějaké oblasti, která je bude naplňovat, ale bude se lišit od našich nevyslovených

rodičovských očekávání, která jsme měli ve chvíli, kdy přišly na tento svět.“

Lola se momentálně zaměřuje zejména na svého mladšího syna a je odhodlaná zmírnit jeho pocit odloučení a osamění a pomoci mu zlepšit jeho sociální dovednosti, především budováním přátelských vztahů se spolužáky na základní škole.

### **Co pomohlo:**

- Pročistit vzduch upřímným rozhovorem
- Budovat a posilovat vztahy s přáteli
- Zpívání ve sboru
- Tvoření věcí vlastníma rukama

## AMANDA

Amanda je matkou dvou dcer, šestnáctileté Dory a čtrnáctileté Jenny. Je vdaná a se svým mužem má silný vztah. Před dětmi Amanda pracovala v oblasti správy uživatelských dat a popisuje se jako „poměrně otrlá a sebevědomá“ žena. Jenna má diagnostikovanou epilepsii, autismus a ADHD a nechodí do školy.

Jenna nenavštěvuje školu poslední tři roky. Od jejích sedmi či osmi let se ji rodiče snažili umístit do různých škol a vzdělávacích skupin, což se na Jenně „negativně podepsalo“. Podle Amandy bylo někdy pro ni a jejího muže těžké, aby ve svých reakcích zůstali sjednocení. „Představuji si to takhle: Jenna je jako smečka huskyů a já jsem s ní spojená velmi krátkým lanem, zatímco můj manžel je připojený na dlouhém elastickém laně. Tím se od nás stále více vzdaluje a pak najednou přiskočí zpátky k nám a musí znovu nabrat tu správnou rychlost.“

Amanda si uvědomuje, že má jisté vlastnosti, které jí pomáhají situaci zvládat: „Dokážu se vypořádat s kritickým a odsuzujícím postojem druhých lidí.“ Domnívá se, že jako nejstarší ze svých sourozenců měla největší sebevědomí, a tak ji teď nijak zvlášť netrápí, co si o ní myslí druzí.

Záchranným lanem pro celou rodinu se stala online podpora. Amanda začala vyhledávat informace o Jenniných diagnózách a našla podpůrné skupiny. Obzvlášť ocenila webovou stránku „Ve škole se nedaří“ („Not Fine In School“). Díky svému internetovému pátrání má Amanda nyní k dispozici síť dospělých autistů, s nimiž se může čas od času poradit. Může se tak na Jenninu situaci podívat jinýma, mnohdy relevantnějšíma očima, získat pomoc a najít alternativní způsob, jak věci interpretovat. Popisuje to jako „nové cesty, jimiž lze projít skrz bludiště“.

Amanda se zajímá o myšlenkové hnutí všímavosti, neboli mindfulness. Trávit čas venku, uprostřed přírody, jí umožňuje dosáhnout „zásadního zpomalení“. Toto je možné propojit s Jenninou láskou ke zvířatům – výsledkem je, že mají spoustu domácích mazlíčků.

Každý rok Amanda trvá na tom, že stráví několik dní bez rodiny, se skupinou přátel. Připouští, že to pro jejího manžela musí být „peklo“, ale považuje to za strategii přežití a už celé roky se jí daří si tento svůj týden uhájit.

### **Co pomohlo:**

- Online průzkum a rady
- Síť „odborníků“, na něž je možné se obrátit
- Domácí mazlíčci
- Všímavost během pobytu v přírodě
- Příležitostná pauza od rodiny