

Dr. Becky Kennedyová

Bestseller *NEW YORK TIMES*

V JÁDRU DOBŘÍ

GOOD INSIDE®

*Jak se stát rodičem,
jakým chcete být*



mladá fronta

V jádru dobří

Vyšlo také v tištěné verzi

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



MLADÁ FRONTA

Dr. Becky Kennedyová

V jádru dobří – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

Dr. Becky Kennedyová

V JÁDRU DOBŘÍ

*Jak se stát rodičem,
jakým chcete být*

mladá fronta

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy
Translation © Lucie Johnová, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-204-6307-4
ISBN e-knihy 978-80-204-6314-2 (1. zveřejnění, 2024) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-204-6315-9 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-204-6310-4 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

0 autorce



© Melanie Dunea

Doktorka Becky Kennedyová, klinická psycholožka a matka tří dětí, přichází s novými přístupy k rodičovské výchově. Do hloubky zkoumá, co se děje v dětském nitru, a na základě toho vytváří jednoduché, praktické návody pro domácí použití. Jejím cílem je pomoci rodičům, aby nabyli jistoty a byli lépe vybavení zvládnout vše, co s sebou výchova dětí přináší.

Becky Kennedyová získala bakalářský titul v oborech psychologie a lidský rozvoj na Duke University, poté si dodělala Ph.D. z klinické psychologie na Columbia University.

Na Instagramu kolem sebe shromáždila loajální a nadšenou komunitu více než milionu sledujících, vytvořila celou řadu oblíbených rodičovských workshopů a spustila vysoce ceněný podcast a internetový magazín. Titul *V jádru dobrí (Good Inside)* je její první kniha.

Podcast *Good Inside with Dr. Becky* odstartoval v dubnu 2021 a okamžitě se umístil na prvních příčkách žebříčku sledovanosti. Autorka v něm každý týden probírá složité otázky spojené s rodičovstvím a výchovou a poskytuje posluchačům praktické rady – to vše v krátkých epizodách, protože dobře ví, jak těžce rodiče občas bojují s časem.

Od časopisu *Time* získala přezdívku „Zaříkavačka dětí pro mileniály“.

*Mému muži, který je nejsilnější hnací silou v mém životě,
a dětem, které mě naučily víc, než kdy já naučím je.*

Úvod

„Paní doktorko Becky, moje pětiletá dcera má takové období, kdy je ošklivá na svou sestru, odmlouvá nám a nezvládá školku. Můžete nám pomoci?“

„Paní doktorko Becky, proč moje dítě najednou zase čurá po celém domě, když už umělo chodit na nočník? Zkoušeli jsme zavést odměny a tresty, ale nic nezabírá. Můžete nám pomoci?“

„Paní doktorko Becky, můj dvanáctiletý syn mě zásadně neposlouchá! Je to k zbláznění. Můžete mi pomoci?“

Ano. Můžu vám pomoci. Zvládneme to.

Jako klinická psycholožka s dlouholetou soukromou praxí pracuji s rodiči, kteří mě vyhledávají, abych jim pomohla vyřešit náročné situace. Bývají vyčerpaní a prožívají bezmoc a beznaděj. Tři úvodní příklady jsou sice na první pohled každý úplně jiný – odmouvající pětileté dítě, batole, které už umělo chodit na nočník, ale najednou to zase neumí, vzdorovitý předpuberták –, za všemi se však skrývá jediné společné přání: rodiče by to rádi zvládali lépe. V podstatě pořád dokola slyším jen jedno: „Já vím,

jakým rodičem bych chtěl/a být. Jenže nevím, jak na to. Prosím, pomozte mi.“

V průběhu našich sezení začínám spolu s těmito rodiči problémové chování jejich ratolesti dešifrovat. Protože chování nám dává vodítko k tomu, s čím má dítě – a často i celý rodinný systém – problémy. Když zkoumáme jednotlivé typy chování, učíme se dítě lépe poznat, učíme se, co potřebuje, které dovednosti mu schází, zjišťujeme, jaké se v jednání rodičů objevují spouštěče a ve kterých oblastech je možné dosáhnout zlepšení, až se nakonec od otázky: *„Co to s mým dítětem je a můžete mi ho opravit?“* posuneme k otázce: *„S čím má moje dítě problém, jak se mu dá pomoci a jakou roli v tom mohu hrát já?“* A snad i k otázce: *„Co si z téhle situace můžu odnést JÁ SÁM?“*

Má práce s rodiči spočívá především v tom, že jim pomáhám přesunout se ze stavu zoufalství a frustrace do stavu naděje, napojení, povzbuzení, a dokonce i sebereflexe – a to vše bez toho, abychom se opírali o řadu nejčastěji propagovaných výchovných postupů. Rozhodně mě nepřistihnete, jak někomu radím, aby v reakci na nežádoucí chování poslal dítě do jeho pokoje nebo doma zavedl tabulku s červenými a černými puntíky. A co tedy doporučuji?

Tak především je třeba si uvědomit, že chování je jenom špička ledovce a že se pod povrchem skrývá celý vnitřní svět dítěte, který přímo prosí o pochopení.

POJĎME NA TO JINAK

Když jsem si na Kolumbijské univerzitě dělala PhD z klinické psychologie a souběžně v tomto oboru i pracovala, prováděla jsem s dětmi herní terapii. Práce s dětmi mě sice moc bavila, rychle mi ale začalo vadit, že mám jen velmi omezený kontakt s rodiči. Často jsem si přála, abych mohla pracovat také s nimi,

abych se nezabývala pouze dětmi a s jejich rodiči nekomunikovala jen jaksi doplňkově. Zároveň jsem poskytovala psychologické poradenství i dospělým klientům a začala mě fascinovat nepopiratelná souvislost: u dospělých bylo naprosto jasné, kdy se v průběhu dětství něco zvrtilo – kdy zůstaly potřeby dítěte nenaplněny nebo kdy určité chování bylo voláním o pomoc, na které nikdo nereagoval. Uvědomila jsem si, že pokud se u dospělých klientů podrobněji zaměřím na to, co kdysi potřebovali, ale nedostali, mohla bych tohle poznání později využít při práci s dětmi a jejich rodinami.

Když jsem si pak otevřela soukromou praxi, věnovala jsem se výhradně terapii dospělých a výchovnému poradenství. Později jsem i já sama měla děti a začala se věnovat výchovnému poradenství ještě víc – v rámci individuálních konzultací i pravidelných měsíčních rodičovských skupin. Po nějaké době jsem se přihlásila do školicího programu pro klinické psychology, který se zabýval kázní a problémovým chováním u dětí. Ve svém přístupu vycházel z vědeckých důkazů a tzv. zlatého standardu. Metody, které se zde vyučovaly, působily logicky a „čistě“ a já jsem si odnášela poznatky o intervencích, které dnes odborníci v rámci rodičovského poradenství obvykle propagují. Připadalo mi, že jsem získala dokonalý systém, který mi pomůže odstraňovat u dětí nežádoucí projevy a více rozvíjet prosociální chování – tedy v zásadě takové chování, které bude příhodnější a praktičtější pro rodiče. Jenže po pár týdnech jsem si uvědomila: „Vždyť já z toho mám naprosto mizerný pocit.“ Pokaždé, když jsem se slyšela, jak udílím tenhle typ rad, se mi dělalo zle. Nedokázala jsem se zbavit neodbytného podezření, že nemůže být správné podobné postupy – které by se mně samotné, pokud by je někdo praktikoval na mně, rozhodně nelíbily – používat u dětí.

Jistě, z logického hlediska dávaly tyhle systémy smysl, nicméně byly zaměřeny především na vymýcení „špatného“ chování

a vynucování poslušnosti na úkor vztahu mezi rodičem a dítětem. Pro změnu chování se například doporučovala technika „time-outů“... ale co si počít s tím, že takhle dítě pošleme pryč přesně v momentu, kdy rodiče potřebuje nejvíc? Kam se poděla... abych tak řekla... lidskost?

Uvědomila jsem si tehdy jednu věc: přístupy založené na důkazech vycházejí ze zásad behaviorismu, tedy teorie poznání, která se zaměřuje především na pozorovatelné jednání, nikoli na duševní stavy, jako jsou pocity, myšlenky a touhy, jež objektivně pozorovat nelze. Behaviorismus dává přednost *formování* chování před jeho *pochopením*. Má za to, že chování poskytuje celkový obraz, nevnímá ho jako výraz nenaplněných základních potřeb. A právě proto, jak mi tehdy došlo, nemám z takovýchto přístupů „založených na důkazech“ dobrý pocit – zaměňují totiž skutečný problém (to, co se v dítěti skutečně děje) s jeho viditelným projevem (chování). Naším cílem ovšem není formovat chování. Naším cílem je vychovávat lidské bytosti.

A jakmile mi tohle všechno postupně došlo, už jsem se toho nepříjemného pocitu nedokázala zbavit. Bylo mi jasné, že musí existovat efektivní způsob práce s rodinami, kde by nebylo nutné obětovat napojení mezi rodičem a dítětem. A tak jsem začala hledat a vzala si při tom na pomoc všechno, co jsem věděla o citových vazbách, mindfulness a vnitřních rodinných systémech, všechny teoretické přístupy, které mě inspirovaly v mé soukromé praxi, a převedla jsem tyto myšlenky do konkrétní, dostupné a snadno pochopitelné metody práce s rodiči.

Jak se ukazuje, změna rodičovského přístupu a větší důraz na „napojení“ než na „důsledky“ nemusí nutně znamenat, že rodina nad dětmi ztratí kontrolu. Nemám sice ráda postupy, jako jsou time-outy, různé tresty či ignorování dítěte, nicméně v mém rodičovském stylu není ani stopa po permisivitě či nepevnosti. Můj přístup prosazuje vytvoření pevných hranic, rodičovské

autority a pevného vedení, zároveň se ale budují a rozvíjejí pozitivní vztahy, důvěra a respekt.

HLUBOKÉ MYŠLENKY, PRAKTICKÉ STRATEGIE (A JAK TUHLE KNIHU POUŽÍVAT)

Při práci s klienty často zdůrazňuji dvě zásadní pravdy: *praktické strategie zaměřené na řešení problému* mohou zároveň podporovat *hlubší léčení*. Mnoho filozofických přístupů k rodičovství nutí rodiče, aby si vybrali: buď mohou zlepšit chování dítěte, ovšem na úkor vzájemného vztahu, nebo pro ně bude na prvním místě vztah s dítětem, ale budou mu muset obětovat možnost jednoduše zlepšit jeho chování. S přístupem, který nabízím v této knize, mohou rodiče zlepšit vnější situaci, *a zároveň* z toho mít dobrý vnitřní pocit. Mohou svůj vztah s dítětem posílit, *a zároveň* sledovat, jak se chování jejich potomka mění k lepšímu a jak s nimi ochotněji spolupracuje.

Všudypřítomné poselství, že jde skutečně dosáhnout obou, je zároveň, je klíčové pro celou tuto knihu. Informace, které se tu dozvíte, jsou podloženy teorií, a zároveň nabízejí spoustu praktických strategií; vycházejí z faktů a důkazů, přitom jsou však kreativně intuitivní; tento přístup staví na první místo sebepečí rodičů, ale i pohodu dětí. Klient za mnou možná přichází s tím, že se chce naučit několik strategických postupů, jak napravit problémové chování svého dítěte, ale odchází s něčím daleko lepším: s komplexním pochopením dítěte, které se za problémovým chováním skrývá, a k tomu ještě se sadou nástrojů, s jejichž pomocí lze nově nabyté poznatky uvést do praxe. A doufám, že totéž získáte po přečtení této knihy i vy. Snad si z ní odnesete nové sebevědomí, snad posílí vaši schopnost soucítit se sebou samými a usměrňovat vlastní emoce

a utvrdí vás v tom, že tyhle důležité vlastnosti dokážete pěstovat i ve svých dětech.

Moje kniha představuje jakési zasvěcení do rodičovského modelu, který staví stejnou měrou na rozvíjení vašeho dítěte i na vašem vlastním rozvoji. V prvních deseti kapitolách najdete zásady rodičovské výchovy, kterými se v životě řídím – doma u svých tří potomků, v práci u klientů a jejich dětí i na sociálních sítích s mnoha dalšími rodiči, s nimiž jsem v průběhu let přišla do styku. Chtěla bych s pomocí těchto základních zásad podpořit proces „uzdravování“ u dětí i rodičů a poskytnout rodinám praktické strategie, které napomůžou poklidnějšímu fungování rodiny. V jádru těchto zásad se pak skrývá myšlenka, že pokud rodiče pochopí emoční potřeby dítěte, dokážou nejen zlepšit jeho chování, ale i změnit celý systém fungování rodiny a vztahy mezi jejími jednotlivými členy.

Ve druhé polovině knihy pak najdete rady, *jak budovat v rodině vztahový kapitál*. Poskytuji zde ověřené a osvědčené strategie pro posilování citových vazeb a napojení mezi rodiči a dětmi. Ať už u vás doma nastane jakýkoli problém – dokonce i tehdy, když prostě zavládne nepříjemná atmosféra a vy budete marně pátrat po důvodech –, můžete jeden z těchto postupů využít, aby se situace začala měnit k lepšímu.

V dalších kapitolách se pak přesuneme k řešení specifických problémů v dětském chování, kvůli kterým mě rodiče často žádají o radu: od sourozenecké rivality a záchvatů vzteku přes lhaní a úzkost až po nedostatek sebevědomí a stydlivost. Ani jedna z uvedených strategií se nedá použít univerzálně na všechny děti – jen vy znáte individuální potřeby toho svého –, pomůžou vám však v náročných situacích uvažovat jinak než dřív, a poskytnou vám tak možnost vypořádat se s nimi tak, aby to bylo pro vaše dítě bezpečné a vy jste z toho zároveň měli dobrý pocit.

Pravděpodobně vás nepřekvapí, že jsem nikdy nebyla zastánkyní kompromisů. Podle mě může být člověk neústupný i láskyplný, může vymezovat hranice, a přitom uznávat hodnotu druhého, soustředit se na posilování citových vazeb, ale zároveň působit jako pevná autorita. A věřím, že tenhle přístup nakonec v rodičích vyvolá pocit, že „je to tak správně“ – nejen díky tomu, že jim to bude připadat logické, ale budou to tak prostě v hloubi duše cítit. Protože my všichni přece chceme vidět ve svých potomcích hodné děti, sami sebe vnímat jako dobré rodiče a pracovat na tom, aby u nás doma zavládl větší klid a pohoda. A toho všeho také můžeme dosáhnout. Nemusíme si vybírat jen něco. Můžeme mít všechno.

ČÁST PRVNÍ

**RODIČOVSKÉ ZÁSADY
DOKTORKY BECKY**

Kapitola 1

V jádru dobří

Dovolte mi, abych tu vyjádřila předpoklad, který jsem si o vás a vašich dětech vytvořila: všichni jste v jádru dobří. I když o svém dítěti prohlásíte, že je to „rozmazlený fracek“, jste pořád v jádru dobří. Pokud váš potomek zbourá věž z kostek, kterou si postavila jeho sestra (ačkoli jste se na ně v tu chvíli dívali), i přesto je v jádru dobrý. A když říkám „v jádru dobrý“, mám tím na mysli, že my všichni jsme v hloubi srdce soucitní, laskaví a milující. Z tohoto principu *vnitřního dobra* ve své práci vycházím – věřím, že děti i rodiče jsou v jádru dobří, a díky tomu mohu zvědavě zjišťovat, co je vede k tomu, že se chovají špatně. Tato zvědavost mi umožňuje vytvářet účinné postupy a strategie, které povedou ke změně. V téhle části knihy není nic důležitějšího než tenhle princip – je to základ všeho, co přijde později, protože jakmile si řekneme „dobře, klid... jsem v jádru dobrý/á... a moje dítě taky...“, zachováme se jinak, než kdybychom si nechali reakci diktovat od hněvu či frustrace.

Problém spočívá v tom, že je velice snadné nechat se hněvem a frustrací ovládnout. Ačkoli v sobě žádný rodič nechce vidět

cynického pesimistu, který od svých dětí očekává jen to nejhorší, ve vypjatých situacích obvykle zafunguje předpoklad (do značné míry podvědomý), že je náš potomek v jádru zlý, špatný, zlobivý (*vnitřní zlo*). V duchu se ptáme sami sebe: „To si vážně myslíš, že mu to projde?“, protože předpokládáme, že nám to dělá schválně. „Co je to s tebou?“ vyjedeme na něj, protože máme za to, že je s ním něco špatně. „Dobře víš, že se to nedělá!“ okřikujeme ho, protože máme dojem, že nám úmyslně vzdoruje nebo provokuje. A sami si vyčítáme totéž: „Co to se mnou je? Vždyť přece vím, že tohle dělat nemám!“ a propadáme se do bažiny zoufalství, studu a odporu k sobě samým.

Spousta výchovných rad přitom z předpokladu, že jsou lidé v jádru špatní či zlí, vychází a šíří ho dál. Podle nich by rodiče měli dítě spíš dostat pod kontrolu, než mu věřit, poslat ho do jeho pokoje, místo aby ho objali, vidět v jeho chování snahu o manipulaci, nikoli signál, že něco potřebuje. Já však opravdu věřím, že jsme všichni v *jádru dobrí*. Ovšem aby bylo jasno: přesvědčení, že je vaše dítě v jádru dobré či hodné, neznamená, že byste měli omlouvat jeho nevhodné chování, ani by nemělo vést k permissivní výchově. Panuje mylná představa, že výchova vycházející z předpokladu, že je náš potomek v jádru dobrý, vede k přístupu „všechno dovoleno“ a produkuje děti, které se chovají jako neřízené střely a mají pocit, že se svět bude točit kolem nich. Já však neznám nikoho, kdo by řekl: „Moje dítě je v jádru dobré, takže vůbec nevádí, že na svého kamaráda právě plivlo.“ Nebo: „Moje dítě je v jádru dobré, takže je mi fuk, že svojí sestře nadává.“ Vlastně je to přesně naopak. Předpoklad, že jsme všichni v jádru dobrí, vám umožní oddělit *osobu* (vaše dítě) od *chování* (odmlouvání, nadávání, trucování). Pokud dokážete rozlišovat mezi osobou a tím, co dotýčný či dotýčná dělá, můžete vytvářet intervenční postupy, které vám umožní udržovat dobré vztahy, a zároveň vedou k zásadní změně.

Přesvědčení, že je vaše dítě v jádru dobré, vám umožní stát se v rodině pevnou autoritou, protože pokud tomu skutečně věříte, věříte také, že je schopné se „dobře“ chovat a správně se rozhodnout. A jestliže věříte, že je toho schopné, můžete mu ukázat, jak na to. A právě takovou autoritu každé dítě potřebuje – někoho, na koho se může spolehnout, že ho povede po správné cestě. Díky tomu se bude cítit v bezpečí, což mu umožní najít klid a přispěje to k rozvíjení jeho psychické odolnosti a schopnosti regulovat emoce. Nabídneme-li dítěti bezpečný prostor, aby si věci zkoušelo a případně neuspělo (a přitom se nebude muset bát, že ho budeme považovat za zlé či špatné), bude mít možnost lépe se učit a rozvíjet, a v konečném důsledku se tak také posílí jeho vztah s námi.

Nejspíš vám to připadá jako samozřejmost. Samozřejmě že jsou vaše děti v jádru dobré a hodné! Koneckonců svoje děti přece milujete – a pokud byste nechtěli to dobré v nich rozvíjet, tak tuhle knížku vůbec nečtete. Jenže vycházet z perspektivy, že je dítě v jádru dobré, je občas těžší, než se zdá, a to obzvlášť v problematických chvílích nebo v situacích nabitých emocemi. To se pak najednou snadno stane, že automaticky sklouzneme k méně velkorysému pohledu na věc – a to hned ze dvou hlavních důvodů. Za prvé jsme evolučně nastavení všimnout si spíš negativních věcí, to znamená, že se víc zaměřujeme na to, co u našich dětí (nebo u nás samých, u našich partnerů či kdekoli jinde) představuje problém, než na to, co funguje správně. Za druhé, na způsob, jakým vnímáme chování svých dětí a jak na ně reagujeme, mají vliv zkušenosti z našeho vlastního dětství. Spousta z nás měla rodiče, kteří nás spíš soudili, než aby v nás podporovali zvědavost, kritizovali nás, namísto aby se nás snažili pochopit, trestali nás, namísto aby s námi diskutovali. (A nejspíš i oni měli rodiče, kteří se k nim chovali stejně.) Pokud se nebudeme vědomě snažit tento přístup změnit, historie se bude opakovat. Důsledkem je, že mnoho rodičů v chování svého potomka vidí

projev toho, kdo jejich dítě je, a nikoli náповědu k tomu, co jejich dítě možná potřebuje. Co když chování budeme chápat jako vyjádření nějaké potřeby, a nikoli identity? V takovém případě nebudeme děti za jejich nedostatky zostouzet, nebudeme v nich vzbuzovat pocit, že si jich nevšímáme a že jsou na to samy. Mohli bychom jim tak pomoci najít cestu k jejich vnitřnímu „dobrému já“ a zároveň by se zlepšilo i jejich chování. Změnit úhel pohledu není snadné, ale výsledek za to rozhodně stojí.

PŘEPROGRAMOVÁNÍ

Chci po vás, abyste se ve vzpomínkách vrátili do vlastního dětství a představili si, jak by vaši rodiče reagovali v následujících situacích:

- Jsou vám tři a máte maličkou sestřičku, nad kterou se všichni rozplývají. Je pro vás těžké se nové situaci přizpůsobit, i když vám celá rodina říká, že byste měli mít radost. Každou chvíli máte záchvat vzteku, berete miminku hračky a nakonec to z vás všechno vyletí: „Vraťte to mimino zpátky do porodnice! Já ho nenávidím!“ Co bude následovat? Jak na to vaši rodiče zareagují?*
- Je vám sedm a hrozně toužíte po sušence oreo, jenže táta výslovně řekl, že ji nedostanete. Máte už plné zuby toho, jak slyšíte pořád dokola samé „ne“, a tak si ve chvíli, kdy jste v kuchyni sami, sušenku prostě vezmete. Táta vás ale načapá se sušenkou v ruce. Co bude následovat? Co udělá?*
- Je vám třináct a nepodaří se vám napsat domácí úkol. Rodičům řeknete, že už ho máte hotový, jenže oni se později od učitelky dozví, že jste ho neodevzdali. Co bude následovat? Co vám rodiče po návratu domů řeknou?*

A teď se zamysleme: Každý z nás někdy udělá chybu. My všichni, bez ohledu na věk, zažíváme nepříjemné situace, kdy se nechováme zrovna ideálně. Nicméně tyhle chvíle jsou pro nás obzvlášť těžké v době, kdy jsme ještě hodně mladí, protože tehdy si naše tělo teprve začíná programovat, jak v takových problematických situacích reagovat – a vychází přitom z toho, co si o nás v našich slabých chvílích myslí rodiče a jak na nás reagují. A řeknu to ještě jinak: způsob, jakým mluvíme v duchu sami se sebou, když máme nějaký problém, tedy náš vnitřní monolog (například: „Nebud’ tak přecitlivělá!“ nebo „Tohle přeháním!“ nebo „Jsem úplně pitomá!“ nebo taky „Dělám, co můžu!“ či „Prostě chci, aby mě nepřehlíželi!“) je ozvěnou toho, co nám kdysi, v našich slabých chvílích, říkali rodiče. Proto jsou odpovědi na otázku „Co následovalo?“ u situací v rámečku tak důležité – díky nim totiž pochopíme své vnitřní naprogramování.

Co tím naprogramováním myslím? To je tak: v prvních letech života se naše tělo učí, za jakých podmínek se nám dostává lásky, pozornosti, pochopení a sympatií, a kdy jsme naopak odmítáni, trestáni či ignorováni. Informace, které takto získá, mají zásadní význam pro naše přežití. Pro malé, bezmocné dítě je maximalizace propojení s lidmi, kteří o ně pečují, primárním cílem. Získané poznatky pak ovlivňují náš další vývoj, protože se rychle naučíme dělat to, co nám přináší lásku a pozornost, zatímco to, co vyvolává kritiku, odmítnutí či zpochybnění, dělat přestane a zaškatulkujeme si to jako něco špatného.

A tady je ten problém: nic doopravdy špatného v nás není. Za výkřikem: „Vraťte to mimino zpátky do porodnice! Já ho nenávidím!“ se skrývá nešťastné dítě zmítané obrovskými obavami, že zůstane opuštěné a že se v rodině vznáší nějaká hrozba. „Ukradená“ sušenka zase možná neodhaluje ani tak neposlušnost, jako dítě, které má pocit, že nikoho nezajímá a všichni mu pořád jen něco nařizují. A za neodevzdaným domácím úkolem může

být pro změnu dítě, které má problémy a nejspíš se cítí nejisté. Za „špatným chováním“ se vždycky skrývá v jádru dobré dítě. A přesto, když rodiče nějaké chování opakovaně přísně odsuzují a nerozpoznají hodné dítě za ním, dítě si z toho odnáší přesvědčení, že je špatné. A protože něco takového by se přece mělo za každou cenu potlačit, vypracuje si metody (včetně příslušného káravého vnitřního monologu), které mají jeho „špatné“ součásti zabít a rozvíjet místo nich ty „dobré“ – tedy ty, které mu přinášejí uznání a pozitivní odezvu.

A co podle toho, co jste se v dětství naučili, přijde po „špatném“ chování? Navyklo si ho vaše tělo propojovat s odsouzením, tresty a pocitem opuštěnosti, nebo s vytvářením pevných hranic, s empatií a napojením na rodiče? Jasněji řečeno, když teď víme, že je „špatné chování“ ve skutečnosti projevem toho, že má dotyčný člověk nějaký problém: Naučili jste se reagovat na své vlastní problémy kriticky, nebo se soucitem? S pocitem viny, nebo se zvědavostí?

To, jak k nám přistupovali dospělí, kteří o nás v dětství pečovali, časem přebíráme a začneme tak přistupovat sami k sobě. A tím se zase připravujeme na to, jak budeme jednou přistupovat ke svým dětem. Právě proto je tak snadné vytvořit mezigenerační dědictví „vnitřního zla“: moji rodiče reagovali na moje problémy tvrdostí a kritikou → naučil jsem se v problematických situacích pochybovat o tom, že jsem „v jádru dobrý“ → teď jako dospělý reaguji na svoje problémy sebeobviňováním a sebekritikou → když se moje dítě chová nevhodně, nastartuje to v mém těle stejný program → nutí mě to reagovat na jeho problémy tvrdě a kriticky → v těle mého dítěte se tak vytváří tentýž program, takže se dítě učí ve chvílích, kdy má potíže, pochybovat o tom, zda je v jádru dobré → a tak pořád dokola.

Dobře, tak teď se na chvilku zastavíme. Položte si ruku na srdce a sdělte sami sobě následující důležitou myšlenku: „Jsem

tady, protože se chci změnit. Chci se v našem mezigeneračním rodinném vzorci stát bodem zvratu. Chci začít něco nového: Chci, aby moje děti cítily, že jsou v jádru dobré, že i když se zrovna potýkají s nějakými problémy, jsou to cenné bytosti hodné lásky. A začneme tím... že přehodnotíme svůj pohled sami na sebe. Vždycky jsme totiž byli v jádru dobří. Není vaše vina, že vaše mezigenerační vzorce vypadají tak, jak vypadají. Právě naopak – skutečnost, že čtete tuhle knihu, mi napovídá, že jste se rozhodli přijmout roli toho, kdo z onoho bludného kruhu vystoupí a určité destruktivní vzorce ukončí. Že se chcete vyrovnat se zátěží, kterou na vás naložily generace před vámi, a pro generace, které budou následovat, vytyčit nový směr. Klobouk dolů! Vy rozhodně žádnou vinu nenesete – jste odvážní a stateční a nadevše své dítě milujete. Jestliže jste se rozhodli onen bludný kruh prolomit, čeká vás velký boj a je od vás úžasné, že se do něj hodláte pustit.

NEJVELKORYSEJŠÍ INTERPRETACE (NI)

Že je dítě v jádru dobré, často pochopíme, když si položíme jednoduchou otázku: „*Jaká je nejvelkorysejší interpretace toho, co se právě stalo?*“ Já si ji často pokládám ve vztahu ke svým dětem a přátelům a pracuji na tom, abych si ji kladla častěji i ve vztahu k manželovi a sobě samé. Kdykoli si ta slova řeknu, byť jenom v duchu, zjistím, že najednou k ostatním lidem přistupuji jinak a že z toho mám daleko lepší pocit.

Podívejme se na tenhle příklad: Máte v plánu vzít staršího syna na oběd, jen tak ve třech, protože slaví narozeniny, a rozhodnete se, že na to jeho mladšího bratra citlivě připravíte s několikadenním předstihem. „Chtěla jsem ti říct, jaké máme na sobotu plány. Chceme s tátou vzít Nica na oběd, protože má narozeniny. Sem k nám přijde děda a hodinku nebo tak nějak,

než se vrátíme, tu budete spolu.“ Jenže váš mladší syn vybuchne: „Ty chceš jít s tátou a s Nicem na oběd beze mě? Já tě nenávidím. Jsi ta nejhorší máma na světě!“

Uf, co se to právě stalo? A jak zareagujete? Máte několik možností: 1) „Tak nejhorší máma na světě, říkáš? Právě jsem ti koupila novou hračku, ty nevděčníku!“ 2) „Když říkáš takové věci, maminku to moc mrzí.“ 3) Tvářit se, že jste to neslyšeli, a odejít. 4) „No páni, to jsou ale silná slova, to musím trochu rozdýchat... Zjevně tě něco rozrušilo. Pověz mi k tomu víc.“

Možnost číslo 4 se mi líbí nejvíc, protože představuje intervenci, která dává smysl a zakládá se na nejvelkorysejší interpretaci chování mého dítěte. První možnost interpretuje synovo chování jako reakci rozmazleného nevděčného kluka. Druhá mého syna učí, že jeho pocity jsou příliš silné a děsivé, než aby se daly nějak usměrnit, že mohou ostatním ublížit a ohrozit jistotu a bezpečí vyplývající z citových vazeb s pečující osobou. (K citovým vazbám se ještě podrobněji vrátíme ve čtvrté kapitole, teď jen ve zkratce: jestliže se soustředíme na to, co dělá chování dítěte *s námi*, připravujeme půdu pro spoluzávislost, nikoli pro usměrňování či empatii.) Třetí možnost k dítěti vysílá signál, že jeho chování považuju za nerozumné a že mě jeho starosti nezajímají. Oproti tomu nejvelkorysejší interpretace chování mého syna vypadá asi takhle: „Hmm. On si opravdu moc přeje jít na ten slavnostní oběd s námi. To chápu. Je smutný. A žálí. A tyhle pocity jsou pro jeho malé tělíčko příliš silné, takže prostě vybuchl a vyletěla z něj ta zraňující slova, pod nimiž se ale skrývá směsice rozjitřených, bolestných pocitů.“ Intervence, která následuje – empatická slova vycházející z přesvědčení, že je moje dítě *v jádru dobré* –, bere jeho výbuch jako výraz obrovské bolesti, nikoli jako znamení, že mám doma nepřejícího spratka.

Hledání NI učí rodiče řešit spíš to, co se děje v nitru jejich dítěte (bouřlivé pocity, velké obavy, naléhavé potřeby, ochromující

dojmy), než to, co dává najevo navenek (silná slova a někdy i divoké jednání). A když uvedeme tuhle perspektivu do praxe, učíme naše děti dělat totéž. Nasměrujeme je tak k jejich vnitřním prožitkům, k nimž patří myšlenky, pocity, vjemy, potřeby, vzpomínky a představy. Rozpoznat vnitřní prožitky je přitom klíčové pro schopnost seberegulace, takže pokud se zaměříme více na to, co se odehrává uvnitř, než na to, co se děje venku, budujeme ve svém dítěti základ pro zdravé zvládání situací. Jestliže si vyberete nejvelkorysejší interpretaci chování svého potomka, znamená to, že ho „rozmazlujete“, ale že zasazujete jeho chování do určitého rámce, který mu pomůže rozvíjet životně důležité techniky regulování emocí, jež se mu budou v budoucnu velmi hodit – a zároveň posilujete vzájemné napojení a důvěrný vztah.

A je tu ještě další důvod, proč ráda používám NI: děti vždycky, a zvláště když jsou ve stavu *dysregulace* – tedy když jejich emoce „převálcují“ jejich schopnost zvládat situaci –, sledují reakci svých rodičů a hledají v ní odpověď na otázky: „Kdo teď jsem? Jsem zlé dítě, které dělá ošklivé věci, nebo jsem *dobré dítě, které se jen potýká s nějakým problémem?*“ Naše děti si utvářejí pohled na sebe sama podle toho, jaké odpovědi na tyhle otázky od rodičů dostanou. Pokud v nich chceme pěstovat skutečné sebevědomí a *dobrý pocit ze sebe samých*, musíme jim dávat najevo, že jsou v jádru dobré i ve chvílích, kdy to tak navenek nevypadá.

Často si připomínám, že děti reagují na tu verzi sebe samých, kterou na ně projektují jejich rodiče, a pak se podle toho chovají. Když svým dětem vyčítáme, že jsou sobecké, jednají pak ve svém vlastním zájmu. Když řeknete svému synovi, že se jeho sestra chová daleko lépe než on, hádejte, jak to dopadne? Špatné chování pokračuje. Funguje to ale i opačně. Když svému synovi řeknete: „Jsi hodný chlapec, jenom tě teď něco trápí... ale jsem tady, jsem tady s tebou!“, je daleko pravděpodobnější, že bude na své vlastní problémy nahlížet empatičtěji, a to mu zase pomůže

dospět k lepším rozhodnutím. Vzpomínám si, jak jsem jednou pozorovala staršího syna, když váhal, jestli se má o nějakou sladkost rozdělit se sestrou. Měla jsem sto chutí mu říct: „Měl by ses se sestřičkou rozdělit! No tak, buď hodný!“, ale zároveň jsem v hlavě slyšela ještě další hlas, který mi našeptával: „Nejvelkorysejší interpretace!“ A tak jsem místo toho řekla: „Vím, že jsi stejně štědrý a máš stejnou schopnost se rozdělit jako všichni ostatní v téhle rodině. Teď půjdu vedle a vy si to se sestřičkou nějak vyřešte.“ Pak jsem syna slyšela, jak sestře říká, že jí sice nedá tu sušenku, kterou po něm chtěla, ale že si od něj může vzít pár preclíků. Dokonalý výsledek? Nikoli, jenže kdybych trvala na dokonalosti, neuvidím žádný pokrok... a já se přitom na každý pokrok dívám se značným nadšením. Můj syn se rozhodl, že udělá drobnou obět. A já to беру.

Není nic cennějšího, než když si uvědomíme, že jsme přes všechny své vnitřní konflikty v jádru dobří. Posiluje to naši schopnost sebereflexe a pomáhá nám to se měnit. Všechna dobrá rozhodnutí začínají tím, že se cítíme sami v sobě i v prostředí, kde se nacházíme, v bezpečí, a nic nám tenhle pocit bezpečí a jistoty nedodá víc než uznání, že jsme dobří lidé – což skutečně jsme. Takže pokud si z téhle knihy nevezmete nic jiného, zapamatujte si alespoň tohle: *Jste v jádru dobří. Vaše dítě je v jádru dobré.* Když se k téhle základní pravdě vrátíte pokaždé, když se budete chtít pokoušet něco změnit, budete na správné cestě.

Kapitola 2

Dvě pravdy

Do mé praxe přišla maminka dvou chlapců Sara. Svěřila se mi, že je frustrovaná, podrážděná a trpí výčitkami svědomí. Má sice báječné děti a milujícího partnera, ale už má plné zuby toho, jak musí děti neustále napomínat a usměrňovat, namísto toho, aby si s nimi užívala legraci. „Kdybych tak s nimi mohla prostě dělat hlouposti,“ povzdychla si. „Jenže někdo jim přece musí vštěpovat nějaká pravidla a starat se, aby všechno fungovalo,“ dodala. Se Sarou jsme pracovaly na tom – a pracujeme na tom se spoustou rodičů –, aby dokázala přijmout představu, že může být obojí najednou: zábavná i přísná, bezstarostná i spolehlivá. A nejen že taková být *může*, ale možná že když taková skutečně bude, začne se cítit lépe – a její rodinný systém bude fungovat hladčeji.

Na téhle myšlence je založená většina toho, co rodičům radím: Nemusíme si vybírat mezi dvěma zdánlivě protichůdnými skutečnostmi. Můžeme se vyvarovat trestání, ale přitom dosáhnout zlepšení chování; můžeme jako rodič stanovit pevný systém očekávání, ale přitom si s dětmi hrát; můžeme nastavit

a upevňovat hranice, ale zároveň dětem projevovat lásku. Můžeme pečovat jak o děti, tak i o sebe. A stejně tak můžeme udělat, co je správné pro rodinu jako celek, i když se to dětem nemusí líbit, můžeme říct ne, a přitom nebýt lhostejní k jejich zklamání.

Představa takovéto multiplicity – schopnosti přijmout několik realit zároveň – je pro vznik a rozvíjení zdravých vztahů zásadní. Jakmile se v místnosti ocitnou dva lidé, jsou tam také dva soubory pocitů, myšlenek, potřeb a úhlů pohledu. Naše schopnost zvládat několik pravd najednou – tu svou i pravdu někoho jiného – umožňuje dvěma lidem ve vztahu cítit, že nejsou tomu druhému lhostejní, že jsou *skuteční*, dokonce i když mezi nimi právě probíhá konflikt. Díky multiplicitě spolu mohou dva lidé komunikovat a cítit vzájemnou blízkost – oba vědí, že jejich prožitek bude přijat jako pravdivý, že se jím ten druhý bude zabývat jako něčím důležitým, ačkoli se od jeho vlastního prožitku liší. Budování pevných vztahů vychází z předpokladu, že nikdo nemá absolutní pravdu, protože pocit jistoty ve vztahu přináší *pochopení* a nikoli *přesvědčování*.

Co mám tím pochopením a přesvědčováním na mysli? Víte, když se snažíme někoho pochopit, snažíme se vnímat a chápat jeho úhel pohledu, pocity a prožitky. V podstatě dotyčným říkáme: „Mám jeden prožitek a ty máš jiný. Chci zjistit, jak to vidíš ty.“ Neznamená to, že s jeho pohledem souhlasíme nebo že se mu podřizujeme (to by naznačovalo, že „je jen jedna pravda“), neznamená to ani, že se „mýlíme“ nebo že naše pravda neobstojí. Znamená to, že jsme ochotní odložit vlastní prožitek na chvíli stranou a zjistit něco o tom, jak se na věc dívá někdo jiný. Když k někomu přistupujeme s cílem mu porozumět, jsme smíření se skutečností, že neexistuje jediná správná interpretace daných faktů, ale že je tu celá řada prožitků, zkušeností a názorů. Porozumění má jediný cíl – propojujeme se se svým protějškem.

A protože naše děti se díky takovému propojení učí regulovat své pocity a přitom se cítit v jádru hodné, porozumění se nám bude znovu a znovu nabízet jakožto hlavní cíl komunikace.

Co je opakem porozumění? V rámci téhle debaty je to přesvědčování. Přesvědčování je pokus dokázat, že existuje jen jediná skutečnost, „jen jedna pravda“. Když někoho přesvědčujeme, snažíme se „mít pravdu“ – a tím pádem mu sdělujeme, že on ji nemá. Vycházíme přitom z předpokladu, že existuje jen jeden správný názor. Pokoušíme-li se někoho o něčem přesvědčit, v zásadě mu říkáme: „Mýlíš se. Vykládáš si to špatně, pamatuješ si to špatně, cítíš to špatně, vnímáš to špatně. Já ti teď vysvětlím, proč mám pravdu já, a ty díky tomu prozříš a změníš názor.“ Přesvědčování má jediný cíl: dokázat, že mám pravdu. A když tvrdíme, že máme pravdu, má to jeden neblahý důsledek: ten druhý může mít pocit, že ho nevnímáme a neposлуcháme. Taková situace ve většině lidí probouzí zlost a bojovnost, protože v nich vyvolává dojem, že jejich protějšek neuznává jejich realitu ani hodnotu. Za takových okolností je jakékoli napojení nemožné.

Porozumění („dvě pravdy“) a přesvědčování („jedna pravda“) jsou dva diametrálně odlišné způsoby, jak přistupovat k druhým, a proto je při každé interakci velmi důležitým prvním krokem uvědomit si, na který z nich jsme „nastavení“. Pokud uvažujeme způsobem „jedna pravda“, pak prožitek druhého odsuzujeme a reagujeme na něj kriticky, protože máme pocit, že naši pravdu napadá. Výsledkem je, že se snažíme dokázat, že je správný náš pohled na věc, což ovšem dotyčného zažene do defenzivy, protože cítí potřebu reálnost svého prožitku obhajovat. V nastavení „jedna pravda“ výměna názorů rychle eskaluje – každý z účastníků debaty se domnívá, že se pře o obsah rozhovoru, ovšem ve skutečnosti se pokouší obhájit a dokázat, že je skutečná osoba s určitou hodnotou a reálnými, pravdivými prožitky. Naopak

když přijmeme nastavení „dvě pravdy“, prožitky našeho protějšku nás *zajímají* a *přijímáme* je, vnímáme to jako možnost poznat ho lépe. K ostatním přistupujeme otevřeně, a oni díky tomu odkládají svou obranu. Obě strany cítí, že je jejich protějšek vnímá a že jim naslouchá, takže máme příležitost vzájemné napojení prohloubit.

Výzkumy zaměřené na manželství, obchodní vztahy a přátelství znovu a znovu prokazují, že vztahům prospívá, když k sobě navzájem přistupujeme s porozuměním – tedy praktikujeme „dvě pravdy“. Například základním pilířem Gottmanovy metody (přístupu k partnerským vztahům založeného na poznatcích z různých výzkumů, s nímž přišli psychologové John a Julie Gottmanovi) je přijetí konceptu, že jsou platné dva úhly pohledu. A klinický psycholog Faye Doell demonstroval ve své studii o dvou typech naslouchání, jak lidé, kteří druhým naslouchají proto, aby *porozuměli*, mají oproti těm, kdo naslouchají proto, aby na něco mohli *reagovat*, vyšší šanci na uspokojivé vztahy.¹ Neuropsychiatr Daniel Siegel, spoluautor knihy *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte*,² často hovoří o tom, jak je ve vztahu ohromně důležité cítit, že vás váš protějšek „vnímá“. Popisuje to jako stav, kdy je „naše mysl součástí mysli druhého“, v podstatě ale mluví o tom, že se napojíme na prožitky někoho jiného. Vědecké studie dokonce ukázaly, že nejúspěšnější vedoucí pracovníci svým zaměstnancům více naslouchají a oceňují je a méně k nim mluví – jinými slovy se *zajímají* o pravdy svých zaměstnanců, namísto aby se zaměstnance pokoušeli přesvědčovat, že

1 Faye Doell. *Partners' Listening Styles and Relationship Satisfaction: Listening to Understand vs. Listening to Respond* (diplomová práce, University of Toronto 2003)

2 Daniel J. Siegel a Tina Payne Bryson. *The Whole-Brain Child* (New York: Random House, 2012). V češtině vyšlo v překladu Evy Kadlecové (Brno: CPress, 2015)

pravdu má vždycky vedení.³ I pro nás jako pro jednotlivce je lepší, když do svého vnitřního monologu vstupujeme s perspektivou „dvou pravd“. Multiplicita je něco, co nám pomůže pochopit, že můžeme zároveň milovat své děti i toužit po tom, abychom měli víc času sami pro sebe. Můžu děkovat osudu, že mám střechu nad hlavou, ale zároveň závidět těm, kdo mají při péči o děti větší podporu; můžu být dobrý rodič, a přitom občas na své dítě křičet. Schopnost mít celou řadu zdánlivě protichůdných myšlenek a pocitů najednou – povědomí o tom, že můžeme prožívat několik pravd současně – je pro naše duševní zdraví klíčová. Nejlépe to možná vyjádřil psycholog Philip Bromberg: „Zdraví je schopnost pohybovat se v prostoru mezi realitami, a přitom o žádné z nich nepřijít – schopnost cítit se sám sebou, a přitom být mnoha lidmi současně.“⁴ Nejlépe fungujeme, když si uvědomujeme nejružnější vjemy, myšlenky, potřeby a pocity ve svém nitru, ale žádný z nich se „nestane námi“, když dokážeme své já umístit doprostřed moře prožitků („vnímám, že jedna moje část pociťuje nervozitu a jiná je příjemně vzrušená“ nebo „uvědomuju si, že jedna moje část má sto chutí začít na děti křičet, ale jiná mi říká, ať se zhluboka nadechnu a zklidním se“). Jinými slovy je pro nás nejzdravější, když jsme si vědomi, že existují dvě pravdy (nebo je jich i víc!).

Rodičovské působení vycházející z přístupu „dvě pravdy“ nám může pomoci stát se silnějšími dospělými. Neustále se snažím vnímat dvě reality najednou, a díky tomu můžu fungovat jako rodič tak, abychom z toho já i děti měli dobrý pocit, abych mohla nastavovat a udržovat pevné hranice a rozvíjet láskyplné

3 J. H. Zenger a J. Folkman. *The Extraordinary Leader: Turning Good Managers into Great Leaders* (New York: McGraw-Hill, 2002)

4 P. M. Bromberg. „Shadow and Substance: A Relational Perspective on Clinical Process“ *Psychoanalytic Psychology* (1993), 10: 147–68.

citové vztahy, naplňovat současné potřeby dětí a přispívat k jejich budoucí psychické odolnosti.

Když půjdeme ke konkrétnějším situacím, i tady jako by přístup „dvě pravdy“ vždycky nabízel řešení: Můžu dítěti zakázat počítač a telefon a ono kvůli tomu může být otrávené; můžu se zlobit, protože mi lhalo, a zároveň být zvědavá, co mu nahánělo takový strach, že se mi to bálo říct; můžu strach svého dítěte vnímat jako iracionální, ale přitom projevit empatii k jeho potřebám. A, což je snad nejdůležitější, můžu na dítě křičet, ale přitom můžu být pořád milující rodič. Můžu něco pokazit a pak to zase napravit; můžu něčeho, co jsem řekla nebo udělala, litovat, a příště se zachovat jinak.

Přístup „dvě pravdy“ může každému z nás pomoci vyznat se ve světě, který často vyvolává dojem, že je plný protikladů. Pro děti je to ale obzvlášť důležité, protože potřebují vnímat, že rodiče nebagatelizují jejich pocity a dávají jim k nim svolení, a zároveň se ujistit, že ani intenzivní emoce nezvrátí situaci a neprosáknou do procesu rozhodování. Což je pro většinu z nás hlavní cíl. Jako rodiče se můžeme rozhodovat podle svého nejlepšího vědomí, a přitom se zajímat o pocity, které tato naše rozhodnutí v našich dětech vyvolají. Jsou to dvě naprosto rozdílné věci. Musíme pracovat na tom, abychom udrželi v mysli obě pravdy, abychom připouštěli, že existují obě skutečnosti – má to naprosto zásadní význam pro to, abychom svým dětem porozuměli a napojili se na ně.

Pojďme se na tuto myšlenku podívat v kontextu vztahu dvou dospělých. Poslední rok se vám v práci dařilo a vedení vám slíbilo, že na konci fiskálního roku vás čeká dlouho odkládané zvýšení platu. Nicméně na další schůzi vám vaše nadřízená sdělí: „Dramaticky nám osekali rozpočet, takže musíme pár lidí propustit. Vy si místo ve firmě udržíte, ale plat vám letos rozhodně zvýšit nemůžu. Snad příští rok.“

Na chvilku se zastavte a uvědomte si, jaké pocity to ve vás vyvolalo. Co cítíte ve vztahu k nadřízené? Jste zklamaní? Vděční? Šťastní? Naštvaní? Je v tom zmatek, vidíte? A já k tomu říkám: platí tu současně dvě pravdy. „Jsem šťastná, že jsem nepřišla o práci, a zároveň jsem zklamaná, že nedostanu přidáno, i když jsem to měla slíbené.“ Pojdme si teď říct, jak vypadá situace pro vaši nadřízenou a jak pro vás. Vaše šéfová přijala určitá rozhodnutí: „Můžu zařídit, aby tahle podřízená zůstala dál ve firmě, ale přidat jí letos nemůžu.“ Ve vás se pak mísí několik emocí: zklamání, pocit zrahy, zlost, ale i trocha úlevy. Svým hněvem rozhodnutí vedení nezvrátíte. A logika vaší nadřízené zase nezmění vaše pocity. Obojí dává smysl. Obojí je pravda.

Nemusíme si vybrat jen jednu jedinou pravdu. Vlastně ve většině oblastí života se setkáváme s vícero realitami, které nemusí být tak docela ve shodě. Prostě koexistují a to nejlepší, co můžeme udělat, je, že je všechny přijmeme. Vaše vděčnost pramenící ze skutečnosti, že jste nepřišli o práci, nemusí přehlásit zklamání nad tím, že jste nedostali přidáno. Váš hněv, že vám nezvýšili plat, nevyruší úlevu nad tím, že jste nepřišli o práci.

A pokračujme dál. Vaše nadřízená si druhý den všimne, že vypadáte poněkud sklesle, ale je schopná vnímat jenom *jednu pravdu*. Přijde k vám a řekne: „Nebylo možné vám ten plat zvýšit. No tak! Buďte vděčná, že ještě pořád máte práci!“ Jak se budete cítit? Co se ve vás bude dít? Možná ve vás zahlodají výčitky svědomí („Co to se mnou je? Jsem hrozný sobec!“), nebo se výčitky naopak obrátí ven („Co má ta moje šéfová za problém? Je hrozně sobecká!“), nebo budete v duchu pěníť vzteky, či si připadat nedoceněná. A pokud se tyhle pocity nechají jen tak, dost možná začnete ke své práci i ke své nadřízené pociťovat odpor a budete méně motivovaná vydávat ze sebe to nejlepší. Proč vyvolává přístup „jedna pravda“ tak negativní pocity? Proč spouští řetězovou reakci ne zrovna ideálního chování?

My všichni v jádru toužíme, aby někdo naše prožitky, pocity a pravdy uznal a ocenil. Když máme pocit, že nám ostatní naslouchají a nejsme jim lhostejní, dokážeme se se zklamáním vyrovnat a cítíme se natolik v bezpečí a natolik dobře, že se dokážeme zamyslet i nad úhlem pohledu svého protějšku. Kdyby vaše nadřízená dala najevo, že chápe vaše pocity, a řekla: „Ten plat vám prostě zvýšit nemůžu... ale chápu, že jste zklamaná, cítila bych se stejně!“, emoční obsah celé situace by byl úplně jiný. Nemusela by se vám za to, že vám nezvýšila plat, ani omlouvat, stačilo by, kdyby zvládla vnímat obě pravdy – že vám plat nemůže zvýšit a že vaše následné negativní pocity jsou v pořádku – a kdyby to explicitně vyjádřila. Vy se s tím potom můžete vyrovnat a jít dál.

Přístup „dvě pravdy“ je ve výchově základním principem, protože nám rodičům připomíná, abychom vnímali prožitky svého dítěte či svého partnera jako něco reálného a oprávněného, jako něco, co stojí za to pojmenovat a reagovat na to. Připomíná nám, že logika nepřebije emoci: Můžu mít pro to, co dělám, platný důvod, *ale zároveň* to u druhého může vyvolat platnou emocionální reakci. Obojí je pravda.

S principem „dvou pravd“ se setkáme v celé řadě problémových situací, které tu budeme probírat: jak udržet hranice, které jsme dětem nastavili, i tváří v tvář protestům; jak ukončit boj o moc; jak zvládnout odmítání; jak získat ztracenou rovnováhu, když nám rodičovská role připadá příliš těžká, i v mnoha dalších. Některými případy vás v téhle knize provedu, ale doufám, že časem začnete tenhle koncept aplikovat i na jiné oblasti života. A tohle širší uplatňování je vlastně můj hlavní cíl. Ano, tahle kniha pojednává o rodičích a dětech a o výchově, zároveň se v ní však v podstatě píše o vztazích obecně. Principy, o které se v ní s vámi dělím, můžete použít i jinde: ve vztahu s partnerem, se členy rodiny a – což je možná nejdůležitější – se sebou samými.

Až tedy budete číst příklady, které tu najdete, na chvílku se vždycky zastavte a položte si otázku: Kde jinde v mém životě by se mi takhle myšlenka mohla hodit?“ Věřte si a zkoušejte uvádět přístup „dvou pravd“ do praxe, kdykoli to bude zapotřebí.

„DVĚ PRAVDY“ A UDRŽOVÁNÍ HRANIC TVÁŘÍ V TVÁŘ PROTESTŮM

Obvyklá konfliktní situace: Vaše dítě se chce dívat na pořad či film, který je podle vás pro jeho věk nevhodný. Když mu to nedovolíte, je z toho nešťastné, tvrdí vám, že všichni jeho kamarádi už to viděli, a prohlásí, že jste ten nejhorší rodič pod sluncem a že s vámi už v životě nepromluví.

Vaše rozhodnutí: *Moje dítě se na tenhle pořad/film dívat nebude.*

Co cítí vaše dítě: *Je nešťastné, zklamané, naštvané, vyčleněné z kolektivu.*

Pokud by mohla platit jen jedna pravda, pocity vašeho dítěte by nejspíš nad vaším rozhodnutím získaly navrch. A když si řeknete, že proces rozhodování by měl vycházet z toho, že vám na pocitech vašeho dítěte záleží, bezpochyby si své rozhodnutí rozmyslíte, a dokážete si tak, že jste laskavý, milující rodič.

Ale co když je pravda obojí? V takovém případě můžu zvládnout dvě věci zároveň: udržím nastavenou hranici, že se moje dítě na daný pořad či film dívat nesmí, ale zároveň nahlas uznám, že je kvůli tomu nešťastné, zklamané, naštvané a že si připadá vyčleněné z řad vrstevníků. Když se rozhodnete v souladu se svým přesvědčením, ale přitom víte, že se to vašemu dítěti nebude líbit, můžete mu říct něco jako: „Máme tu dvě pravdy,