



Iva Hadj Moussa

Velké starosti malých lidí

Když chcete svým dětem opravdu porozumět



Na základě
úspěšného podcastu
„Poslouchej mě“



Na základě
úspěšného podcastu
Poslouchej mě

Iva Hadj Moussa

Velké starosti malých lidí

Když chcete svým dětem opravdu porozumět

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Poděkování

Děkuji Honzovi Neumanovi a Michalu Merendovi za důvěru a skvělé zázemí, a svému muži Hadjimu, že nás společně propojil. Tomáši Klusovi za otevřenost, upřímnost a spontánní otázky. Petře Šroubek Pohlové za to, že mě oslovila s nápadem převést rozhovory z podcastu do knihy. Velké díky patří mé kamarádce Zoře Makovské za krásnou obálku. Srdečně děkuji všem, se kterými jsme vedli rozhovor – za to, že nám věnovali svůj čas a odborné znalosti a podělili se s námi i o své mateřské či otcovské zkušenosti. A děkuji všem rodičům, kteří mají chuť naslouchat a měnit se.

Poznámka autorky: Rozhovory uvedené v knize jsou oproti své audioverzi zkráceny a upraveny. Pro lepší orientaci jsou rozhovory tematicky rozděleny do šesti částí: Výchova a rodičovství, Úzkosti a deprese, Náročná období, Závislosti, Dítě a škola a Sebepéče a sebereflexe.



Kdo se ptá

Iva Hadj Moussa

Iva Hadj Moussa je psycholožka, spisovatelka (*Těžké duše*, *Havířovina*, *Démon ze sídliště*), příležitostná reklamní textařka a kreslířka vtipů, které zveřejňuje na facebookové stránce *Iva k smíchu*. S manželem Hadjim, synem Antonínem a zlatým retrívrem Dorynkou žije v Praze. Od roku 2023 moderuje podcast *Poslouchej mě*.

Tomáš Klus

Tomáš Klus je český písničkář, textař, skladatel, herec a bývalý moderní pětibojař. S manželkou Tamarou mají dcery Josefínu a Jenovéfu a syna Alfréda. S nimi, Jack Russellem Rodrigem a dalmatinem Františkem, deseti slepicemi a jedním kohoutem, žije v Mníšku pod Brdy. Občas moderuje podcast *Poslouchej mě*.



Někdy stačí trochu pošťouchnout předmluva



Nápad na podcast *Poslouchej mě* vznikl asi rok poté, co jsem se vrátila k psychologii, tedy k oboru, který jsem vystudovala, a začala pracovat jako terapeutka dětí a dospívajících. Současně jsem prakticky denně narážela na články a reportáže o tom, že dramaticky narůstá počet dětí s úzkostnými, depresivními projevy a dalšími potížemi, přičemž odborníci z oblasti dětské psychologie a psychiatrie stejně dramaticky chybějí.

Jsem ráda, že Honza Neuman a Michal Merenda z Hitrádia mě v mém plánu vytvořit podcast o duševním zdraví dětí podpořili a stále podporují, ale i za to, že mi do cesty „příhráli“ parťáka Tomáše Kluse, který podcast *Poslouchej mě* občas moderuje se mnou.

Jako terapeutka svým klientům neslibuji zázraky a jednoduchá řešení. Uzdravování duše chápu jako pozvolný (a někdy i bolestný) proces, který vyžaduje čas, trpělivost a odhodlání. Tato cesta je založena na postupné změně návyků, pohledu na svět i na sebe sama. Zároveň věřím, že někdy stačí klienta správně navést, přimět ho k vybočení z jeho myšlenkové rutiny a k jinému úhlu pohledu, než na jaký byl dosud zvyklý.

Přála bych si, aby i naše rozhovory s odborníky a odborníky na duši představovaly taková malá, ale důležitá „pošťouchnutí“. A ta aby nás vedla k tomu, abychom se stali o kousek lepšími rodiči. Neslibuji, že na stránkách této knihy najdete přesný manuál na dítě, ale věřím, že se stane inspirací, jak lépe překonávat náročné životní situace a výzvy. Že přispěje k vytváření hlubších a silnějších rodinných vztahů, ve kterých mají místo pochopení a respekt, ale také rodičovská autorita a čitelné hranice. Protože i ty děti potřebují.

Doufám, že tu najdete nové perspektivy i praktická doporučení, jak lépe poznat nejen své děti, ale i sebe sama. Věřím totiž, že kdo se vyzná ve vlastních emocích a potřebách, lépe porozumí potřebám pocitům těch druhých.

Přeji pěkné čtení a držím palce.

Iva Hadj Moussa



**Srovnajme si
napřed svůj svět**
O rodičovských omylech
s Monikou Zajíčkovou

12

Slyšet a být slyšen
O komunikaci
v rodině
s Jiřím Chválou

19

Výchova a rodičovství

**Pečující alfa jako klíč
ke zdravému vývoji dítěte**
O zdravé závislosti dítěte na
rodičích s Xenií Majznerovou

27

Tátové jsou třeba
O roli otců ve výchově
s Martinem
Zikmundem

35

**Dobrý rodič je laskavý,
ale pevný**
O ideální výchově
s Hanou Vaníčkovou

43

Srovnejme si napřed svůj svět

O rodičovských omylech s Monikou Zajíčkovou

Občas k ní přijdou rodiče s „neposlušným“ dítětem, které chtějí opravit s tím, že sami počkají na chodbě. Psychoterapeutka Monika Zajíčková jim řekne něco jiného, než čekali: „Počkat, nikam nechodte.

Prvním krokem je, abyste pracovali sami na sobě.“

„Fyzické tresty jsou zbraněmi slabých.“



FOTO © ALICE HRUBÁ

Iva: Hlavním tématem jsou „zlobivé děti“. Byla jsi zlobivým dítětem?

Monika: Podle toho, jak jsem byla trestána, jsem musela být samotný ďábel! Ale ne, myslím, že jsem nikdy zlobivá nebyla. Jen mám pocit, že mi rodiče nedokázali přijmout představu, že se lidi spolu mohou i domluvit a nemusí hned všechno řešit agresí a nátlakem.

Iva: Představ si, že k tobě přijdou rodiče a postěžují si: „*Já už si s tím svým děckem nevím rady, ono mě prostě neposlouchá. Když mu řeknu, ať si uklidí pokoj, tak odsekne, že to udělá později, ale stejně se na to vykašle. Odmlouvá, zlobí mě, neposlouchá mě, vůbec nic nepomáhá – ani když mu dám na zadek.*“ Co bys jim poradila?

V první řadě bych se zaměřila na obrat „dát na zadek“. To, že dáte dítěti na zadek, neznamená nic jiného, než že jste sami selhali. Fyzické tresty jsou zbraněmi slabých. Rodiče, kteří za mnou přicházejí, mi často vyprávějí o tom, jak je jejich dítě hrozné, ale nevyprávějí mi o tom, jak s ním zacházejí, jak vypadá jejich vzájemná interakce. Rodič by mi nejradši odevzdal dítě, abych mu ho opravila. Ale já se s ním chci bavit o jeho polovině vztahu, o těch jeho padesáti procentech, kterými do vztahu přispívá.

Tomáš: Proč děti vlastně zlobí?

Může za tím být spousta důvodů. Může se jednat o dítě, které ve svém životě nezažívá pocit, že je důležité. Jeho kompenzačním chováním pak je, že na sebe různými způsoby upozorňuje. Může se plést pod nohy, rozbíjet věci, může křičet, vrískat a podobně. Ale může to být i dítě, které neustále zažívá hojnost – má všeho dostatek. Svět mu jde vždycky naproti, a kdykoliv pak dítě narazí na to, že svět mu naproti nejde, zvýší nátlak.

Iva: Z toho mi vyplývá, že to, jestli dítě zlobí, do velké míry záleží na rodičích.

Měli bychom pozorovat své rodičovské styly. Ty navazují na to, co jsme se naučili v dětství. Máme o světě nějaký obraz, který předáváme

svým dětem ve formě výchovy a vztahu, který nabízíme. A pak vidíme výsledek – a on se nám často nelíbí. Často se stává, že když s klientem rozeberu jeho výchovný styl a to, co v něm dítě zažívá a jak na něj reaguje, rodič začne dělat úpravy u sebe, změni na určité věci pohled. A ta funkční část vztahu tam přitom zůstává. Rodič postupně zjišťuje, že se „špatné“ chování dítěte začíná zlepšovat.

Iva: Mohla bys uvést nějaký příklad?

Když je dítě agresivní, neměla bych na agresi reagovat agresí. Možná zjistím, že se dítě chová agresivně, protože se cítí nevyslyšeno. Tak mu začnu lépe naslouchat a ono zmírní agresi, protože dostalo to, co v tu chvíli potřebovalo – že ho někdo s opravdovým zájmem vyslechnul, že nebylo odbyto a odmítnuto.

Iva: Ale taková „převýchova“ rodičů je, počítám, běh na pěkně dlouhou trať.

Rozhodně. Když jsme na něco navyklí, změna úhlu pohledu není jednoduchá.

Tomáš: Fyzické tresty nechápu. Já třeba od našich nikdy nedostal.

Já dostávala strašně. Máma to považovala za něco normálního, protože jako malá dostávala na zadek taky. Ale ono to opravdu nikam nevede. Tyto předávané výchovné styly jsou něco jako rodinné prokletí. Když je přetnete, pomůžete dalším generacím. S nadsázkou říkám, že se každý z nás může stát superhrdinou rodu a přetnout rodinná prokletí.

Iva: Vrátila bych se k tomu, o čem jsi mluvila před chvilkou, že za tebou přijdou rodiče, strčí k tobě dítě a chtějí počkat na chodbě, než jim ho opravíš. Jaká bývá reakce rodičů, když jim řekneš – tak takhle tedy ne?

Někteří rodiče mi z terapie utečou, ale někteří v sobě najdou pokoru a jdou do toho, i když je to těžká práce. Je třeba naučit se na věci dívat jinak než dosud. Začít třeba dítě oceňovat. Dítě, které rebeluje a takzvaně

zlobí, většinou hledá pozornost. Zkouší na sebe rodiče upozornit, i když ne vždy vhodným způsobem. Někdy i tak, že hází věcmi nebo je rozbíjí, protože když to zkusilo „normálně“, nebylo vyslyšeno.

Iva: Mluvila jsi o tom, že se potřebujeme naučit dítě oceňovat. Co přesně bychom měli oceňovat?

Všechno, co můžeme. Jakoukoliv snahu. Existují rodiče, a není jich málo, kteří kritizují dítě, že mělo na vysvědčení pět dvojek. Říkají: „*Mě ses víc snažit!*“ Jiní rodiče takové vysvědčení naopak oslavují. Protože sakra je co oslavovat! Zvláště v případech, kdy mělo dítě třeba těžký rok a učení mu nešlo.

Iva: V souvislosti se „zlobivými“ dětmi je asi dobré zmínit tresty ve výchově. Jak děti trestat, Moniko?

Zase to popíšu na konkrétní situaci. Dítě sousedům rozbije okno a jako trest dostane zaracha. Proč je to špatné? Protože tento trest se vůbec nevztahuje k rozbitému oknu, takže dítě nezažívá pocit odpovědnosti. Zažívá odmítnutí, že je ohodnocené jako lump, který si neváží věcí. Je týden izolováno od kamarádů, nudí se, rodiče s ním nemluví, jsou naštvaní. Takže trestem není jenom to, že nemůžu ven, trestem je i to, že se musím dívat na zklamaný obličej rodičů.

Tomáš: Co by měl rodič udělat místo toho?

Měl by říct: „*Tak jo, kamaráde, takže teď společně zajdeme za sousedem, nejdřív se omluvíme, pak to okno zkusíme opravit, vybereš nějaké peníze z kasičky a na opravu skla přispěješ. A ještě ti ukážu, jak okno zasklít.*“ Zkrátka dítě by mělo nést následky, ideálně s nějakou rodičovskou podporou, není nutné, aby v tom zůstalo samo. To, že někomu způsobím škodu, znamená, že ji především musím napravit, že mě to bude stát nějakou energii a často i peníze. Dítě tak prochází velkým balíčkem informací o tom, jak funguje svět a vztahy. Učí se, že každé chování má své následky, zažívá pocit zodpovědnosti. A navíc příště už si dá mnohem větší pozor.

Tomáš: Přemýšlím teď o tom, jak významnou roli hraje týmovost a důslednost rodičů. My s manželkou to máme tak, že se snažíme fungovat jako tým. Ani jeden z nás nemůže polevit. A když navážu na ten příklad s oknem, tak pro mě je jedním z cílů výchovy předat dětem to, že jsou zodpovědné. Třeba i za vztah se sousedy. Jsou to lekce, které se člověk nenaučí na žádném trenažéru nebo počítačové hře.

Iva: Souhlasím. Moniko, co je podle tebe pro dítě ten nejhorší trest? Nejtvrdějším trestem je ztráta vztahu s rodičem. Nekonečně mě fasciňuje, co všechno jsou děti rodičům schopné odpustit. Děti vydrží fakt hodně. Bohužel existují i případy, kdy rodiče děti fyzicky týrají, a ty děti jim stejně odpouštějí. Protože o ně nechtějí přijít. Je to až dojemné. A zároveň velice smutné. Jak jsem zmínila na začátku, jako dítě jsem byla často a dlouhodobě fyzicky trestaná. Teď už nejsem v kontaktu ani s jedním z rodičů, ale uvědomit si, že struktura výchovného stylu mých rodičů byla nároková a násilná, mi nějaký čas trvalo. A musela jsem na sobě hodně pracovat, zastavit se a začít reagovat na negativní pocity, které jsem v sobě měla.

Iva: Jak s negativními pocity naložit?

Učím rodiče, aby vnímali své negativní pocity a bouře dřív, než explodují. Je to něco jako teploměr. Zahříváme se hněvem, začíná v podbřišku, a když už se dostane přes krk, je to v hají. Osobně reaguji, když hněv cítím v oblasti srdce. To se zastavím a zeptám se sama sebe: „*Moniko, co teď potřebuješ? Nepotřebuješ se postarat o své hranice? Proč ti teď není dobře?*“ Sebepoznávání je těžká, tvrdá práce. Když to není těžká práce, nemůže fungovat. Když ale chceme pomoci dětem, začneme u sebe. Poznejme, co nás ovládá, co je to za demony, úzkosti a strachy. Srovnajme si napřed svůj svět.

Iva: Ale do toho přece hněv a frustrace patří.

Když používáme výraz negativní emoce, není to tak, že by ty emoce byly špatné. Spousta lidí má představu, že radost je pozitivní a vztek

a smutek jsou negativní. Třeba takový vztek je zpráva o tom, že moje hranice jsou nějak narušené. Rodiče dělají chybu, že vzteklé nebo smutné dítě okamžitě chlácholí, aby se zase usmívalo, a ten úsměv je pro ně taková odměna. Ale my bychom se měli ptát, co chce dítě tím vztekem říct, co vlastně potřebuje, místo toho, abychom mu to vymlouvali. Je docela dobře možné, že dítě „jenom“ potřebuje přijmout to, že v životě nemůže mít všechno, co chce, a potřebuje se s tímto zjištěním vyrovnat. Dítě je totiž podstatně omezené v sebeovládání. Ještě to neumí. Já jako matka bych mu měla dát prostor, aby vztek zpracoval. Hněv je opravdu normální reakce. Negativní je pouze tehdy, když ubližuje druhým.

Iva: Když už jsi zmínila agresi... Jak přistupovat k šikaně? Proč vlastně děti šikanují druhé?

Určitě bych šikanované dítě posilovala v odvaze. Možná je to příliš kontroverzní tvrzení a možná s ním leckdo nebude souhlasit, ale šikana často vzniká proto, že jsme proti ní nevyvinuli dostatek tlaku a nestarali jsme se o své hranice. Ten, kdo je šikanovaný, tedy ten submisivní, je vlastně za situaci zodpovědný také, protože svou absencí tlaku vlastně dává prostor tomu druhému. Proto bych různými způsoby posilovala dětskou psychiku a podporovala sebevědomí.

Iva: Jakým způsobem? A jak bys šikanu řešila terapeuticky?

Já třeba chodila na karate a podobné sporty, a díky nim jsem se přestala chovat jako někdo, ke komu si každý může leccos dovolit. Lidé mě začali více respektovat. Mě, moje hranice, mou osobní zónu. Zároveň bych v otázce šikany pochopitelně pracovala s celou rodinou. Co se týká práce s rodinou šikanujícího, možná by vyšlo najevo, že násilí je rodinná norma, že rodič vlastně nezná nic jiného než tlak a agresi. V přemýšlení o šikaně vycházím z principu nadřazenosti a méněcennosti, což je adlerovský přístup, který je mi blízký a ze kterého vychází můj vlastní psychoterapeutický výcvik.

Tomáš: Za sebe musím říct, že kdybych zjistil, že moje dítě někoho šikanuje, tak by mě to fakt bolelo. Sám jsem velmi mírumilovný a v životě vyhledávám harmonii. Takže to první, co bych udělal, by bylo vyhledat nějakou odbornou pomoc.

Iva: Moniko, na začátku jsme probrali tresty. A co odměny? Někdy se setkávám s názorem, že ani přehnané chválení není pro dítě úplně nejlepší. Ačkoliv jsi před chvílí zmiňovala, že bychom se měli naučit děti oceňovat za snahu.

Tím, že budeme dceři opakovat, že je ta nejšikovnější holčička na světě, vytváříme její falešný sebeobraz. Je potřeba, aby děti uměly pracovat s chybou a nedokonalostí. Potřebují zažít pocit, že jim něco nejde, že selhaly, ale že i přesto dokážou být v pohodě.

Tomáš: Sám chybují často. Zrovna nedávno se mi stalo, že jsem na jednom koncertě pro školu zapomněl text, takže mi nezbylo nic jiného než improvizovat.

A to je právě skvělé! Pokud budeme k dětem příliš kritičtí, zastavíme právě tu improvizaci a spontánní tvořivost. Sama mám pocit, že jako matka jsem svým dětem nejvíc prospěla tím, že jsem nemluvila o svých úspěších, ale o svých chybách.

Tomáš: Mimochodem, po koncertě za mnou zamířil sám ředitel. Dodal jsem strach, že mi jde vynadat kvůli tomu zapomenutému textu. Začal jsem se mu omlouvat, ale on mi naopak poděkoval! Řekl mi: „Víte, *chybovat prostě může úplně každý. Jsem rád, že to děti viděly.*“

Kéž by takových ředitelů bylo na světě víc!

Bc. MONIKA ZAJÍČKOVÁ je psychoterapeutka a lektorka psychosociálního rozvoje a vzdělávání ve společnosti Zemědary. Absolvovala psychoterapeutický výcvik podle Alfreda Adlera a výcvik v gestalt přístupu vedení rozhovoru pro pomáhající profese.

Slyšet a být slyšen

O komunikaci v rodině s Jiřím Chválou

Jak se správně pohádat?

Proč máme při hádkách mluvit vždy sami za sebe a proč nespolehat na to,

že druhý nám naše potřeby uvidí na očích?

A proč psychoterapeut Jiří Chvála doporučuje nevnímat

konflikt v rodině jako válku, ale spíš jako hru?

FOTO ARCHIV



**„Málokterý rodič udělá
v nějakou chvíli opravdu fatální chybu,
která už nejde vzít zpátky a nejde napravit.
Ale měl by být autentický.“**

Iva: Dnes budeme mluvit o tom, jak spolu mluvit. Někdy mi připadá, že si totiž moc dobře povídat neumíme.

Jiří: Aby se spolu lidé mohli bavit, potřebují prostor. Dovolil bych si podotknout, že ze společnosti se vytrácejí ta úplně nejzákladnější pravidla. Když jsem byl malý kluk, naučil jsem se, že se na veřejnosti chodí vpravo, aby do sebe lidé v zalidněných městech nevráželi. V komunikaci je to podobné. Když neznám nebo nerespektuji základní pravidla, těžko se můžu dorozumět.

A dají se ta pravidla nějak jednoduše shrnout? Jaké jsou zásady dobré komunikace?

Přiznám se, že něčím jako zlatým balíčkem pravidel komunikace nedisponuji, ale základem je být při jakémkoliv setkání zvědavý na toho druhého, a on je na oplátku zvědavý na mě. To znamená, že si navzájem poskytneme prostor. Když dojde na témata, kde se lidé mohou názorově střetávat, je fajn, aby se každý snažil mluvit co nejvíce sám za sebe, nikoliv za toho druhého. Tedy nepopisovat, co ten druhý dělá nebo nedělá, nebo co si myslí, ale popisovat, co si myslím já, co vidím, co slyším, co dělám. A zároveň dát vždy druhému možnost, ať i on může mluvit sám za sebe.

Pojďme si to ukázat na konkrétním případě. Klidně na mém osobním. Máme psa a sem tam mi přijde, že by ho manžel a syn mohli častěji venčit, protože teď je to víceméně na mně. Jak říct, že mi to vadí a přála bych si, aby se to změnilo?

Je užitečné mít v tomto tématu nějakou základní dohodu, a pokud existují výjimky, tak si je definovat.

Je fakt, že žádná dohoda o systému venčení psa nikdy explicitně nezazněla.

A to je právě důležité. Vaše přání je zcela opodstatněné, ale nemůžete počítat s tím, že vám ho ostatní uvidí na očích nebo že to manžela či syna zničehonic samo napadne. Někdy je to skutečně napadnout může, ale spíš ne... Takže nemá smysl čekat na zázraky. Velmi často se ve své praxi setkávám s tím, že řada lidí čeká na zázraky jako na něco samozřejmého. A musím říct, že možná malinko víc na ně věří ženy. Mnohdy počítají s tím, že na nich partner jejich potřebu pozná, ale ve většině případů to tak zkrátka nefunguje. Abychom se vrátili k vašemu případu – je třeba vysvětlit svou situaci, jasně požádat druhé, jestli by vás mohli ve venčení častěji zastoupit.

A pokud nebudou chtít?

Tak vyjednávat dál, dokud nenajdete nějaký kompromis. Velmi dobré je hned se neurazit. Poslouchat, co říká ten druhý. Nevytahujte hned zbraně. Nevyčítejte a nenaléhejte. Vezměte v potaz názor druhého.

Co když se z toho celého vyklube hádka?

Ano, výměna názorů skutečně může vést k hádce, kde se můžou vytrahovat staré křivdy.

Je konflikt v komunikaci důležitý? V některých rodinách se dává až úzkostlivý pozor na to, abychom se „hlavně nehádali“.

Konflikty přicházejí a přicházet budou. Někdy pročistí vzduch, ale když je jich hodně, vytvoří dusnou atmosféru. Občas narazíme na rozdíly a občas se naštveme. Potřebujeme se prosadit. Vy jste ale narazila na jednu věc, která souvisí s časem. Když se nahromadí nějaké negativní zkušenosti, každý z nás je velmi pružný v tom, aby začal vytahovat nahromaděné křivdy a upozorňovat na ně. Může se z toho stát taková nekonečná řada starých křivd. Proto je strašně důležité zůstat v přítomnosti.

Ale to je zatraceně těžké...

Z přítomnosti se dá občas odskočit do minulosti, ale zase se musíme do přítomnosti co nejrychleji vrátit, protože to, co řešíme, se děje teď. To, co bylo, je minulost, která už tu s námi není, nebo je přítomna možná v nějakých ozvěnách, ale fakticky tu není. Fakticky je tu přítomnost, které se musíme věnovat. Zároveň bychom neměli vnímat konflikt jako válku. Často se totiž v souvislosti s konflikty používá právě metafora války. Lidé, kteří spolu mají úzké vztahy, mívají při vyjasňování některých záležitostí tendenci spolu zápasit. A když se to děje v rodinách, zvláště mezi partnery, a do toho zápasu se jeden ponoří opravdu hodně, může z toho vzniknout válka, která vypadá jako souboj na život a na smrt. Ale takhle přece život většinou nefunguje. Proto mám raději metaforu hry.

To bych potřebovala trochu objasnit.

Když s někým hrajete hru, chcete vyhrát, ale toho druhého ke hře potřebujete. Když nemáte protivníka, tak se nemůžete radovat z výhry. Když si hrajete, vytahujete trumfy, předháníte se, občas zůstanete pozadu, ale víte, že je to hra a že je vlastně zábavná. Pokud ale válčíte, někdy se stane, že se dostanete do nastavení, kdy nevidíte, neslyšíte, máte tmu před očima a říkáte věci, které říkat nechcete. A věci, co říkáte, mohou být až fatální. Můžete druhému říct věci jako „*Já chci, abys už nebyl*“ nebo „*Já od tebe odejdu*“. Takové věty se dají vzít těžko zpátky... Neznamená to, že si nebudete říkat nepříjemné věci. Ale to, že budete konflikt spíš než jako válku vnímat jako hru.

Pojďme u konfliktu ještě zůstat. Jak moc rodičovské hádky prožívají děti? Je důležité „uchránit“ je od našich hádek za každou cenu? Nebo děti stejně vycítí, že mezi námi jako rodiči existuje nějaký nesoulad?

Vždy je lepší být transparentní. Mám takový velmi čerstvý příklad rodiny, která za mnou byla nedávno. Dvanáctiletý chlapec zažívá dva rozdílné rodičovské styly: matka ho spíše hájí a dopřává mu volnost, zatímco otec je přísnější, vede ho k důslednosti a disciplíně. Rodiče se ve svých přístupech občas střetávají. Táta třeba večer přijde domů a zjistí,

že kluk nemá hotové úkoly, tak je přísný a úkoly s ním dodělá. Ale pak přijde matka a začne syna hájit, že už je unavený a že už je pozdě večer. Otec se s ní začne hádat.

Co udělá syn?

Zajímavé je, že v tomto okamžiku se syn nepřikloní k matce, ale naopak k otci. Kousne se a radši úkoly dokončí a pak jde do svého pokoje, načež rodiče se začnou hádat, čím výchova je lepší a kdo má pravdu. Kluk má z toho zamotanou hlavu, je mu to líto a cítí se být viníkem celé situace, kterou vnímá jako vážný a nepříjemný problém. Takže ano, náš nesoulad a naše hádky se dítěte dotýkají, ať už se hádáme před ním, nebo ve vedlejší místnosti.

Dá se říct, že existují nějaké problémy v komunikaci, se kterými se na vás klienti obracují nejčastěji?

Velmi časté jsou právě rozdílné pohledy na výchovu, které jsem zmínil. Většinou je někdo přísnější až nekompromisní a druhý zase benevolentnější a ochranný, navzájem se kritizují. Lidé si výchovné styly do velké míry přinášejí z vlastních rodin. Je zajímavé, že dítě snese leccos, ale musí to být uvěřitelné. Málokterý rodič udělá v nějakou chvíli opravdu fatální chybu, která už nejde vzít zpátky a napravit. Ale měl by být autentický.

Mohl byste to opět popsat na nějakém příkladu?

Matka potrestá svého syna za nějakou klukovinu tím, že mu dá na zadek. Jenže pak se jí to rozleží v hlavě, přijde za ním večer do pokoje, když kluk leží v posteli, a snaží se na něj být milá, chce se s ním mazlit. Syn raději předstírá, že spí. Když jsme tento specifický případ rozebírali u mě v poradně, kluk matce řekl: „Mami, když budeš mít pocit, že máš právo mě potrestat, tak to udělej. Ale pak za mnou nechoď, nehlad mě a neňuchnej se se mnou, není mi to příjemný. Radši vydržím trest, protože tomu rozumím.“ Z toho vyplývá jediné – buďme pro děti srozumitelní, konzistentní, čitelní, uvěřitelní.

Představme si další situaci. Chci si seriózně promluvit s dítětem nebo manželem o tom, co mě trápí. Existují nějaké vhodné příležitosti, kdy těžká témata otevírat a kdy nikoliv? Je dobrou příležitostí například rodinná večeře?

Obecně je dobré hledat vhodné příležitosti a nepodceňovat je. Mnohdy si u svých klientů všímám toho, že přijdou s nějakým nárokem, kdykoliv je napadne, a naplno to před partnerem vybalí s tím, že je nutné vše vyřešit hned. Je důležité všimnout si neverbální komunikace. Jaké signály k nám partner vysílá. Je unavený? Zaneprázdněný? Tyto věci bych měl umět poznat.

Já třeba zjistila, že nemá smysl řešit něco důležitého, když má manžel hlad. A podobné je to i se synem, u něj musím hledat vhodné příležitosti k promluvě opravdu velmi pečlivě. Rozhodně nefunguje, když k němu vtrhnu do pokoje, on je zrovna zaujatý nějakou činností a já mu sdělím, že si „musíme promluvit“. To se úplně zablokuje... Ale všimla jsem si, že si umíme hezky povídat třeba na procházce při venčení psa. A především naše konverzace nesmí vypadat jako výslech a musí plynout tak nějak normálně a přirozeně. Má komunikace s teenagery nějaká specifika?

Umění načasování je určitě důležité. Trefit se do okamžiku, kdy nám chce teenager naslouchat, to je opravdu kumšt. Ale měl bych takovou jednoduchou pomůcku.

Sem s ní!

Když to zkoušíte a nedaří se to, zkuste druhého požádat: „Až budeš mít chvíli, přijď za mnou, protože s tebou chci něco probrat.“ Probudí to zvědavost dotyčného, a také mu dáváte možnost, aby sám vybral vhodný okamžik.

Díky, to zní rozumně! Máte v rukávu ještě nějaký další tip?

Umět zachovat klid. Vzpomněl jsem si teď na jeden nepříjemný případ. Otec byl souzený za špatnou péči o dítě, s dočasným zákazem pobytu v jedné domácnosti. Jak k tomu došlo? Asi šestnáctiletý syn

měl doma kamarády, došlo na nějaký banální spor kvůli počítači nebo tabletu. Kluk si chtěl prosadit svou, otcí sprostě nadával, vznikl obrovský konflikt, načež otec syna fyzicky potrestal. Což kamarádi kluka dosvědčili u soudu a otec byl odsouzen. Syn toho s odstupem času litoval, říkal: „*Ale já mám vlastně tátu rád.*“ Jenže už se to nedalo vzít zpátky. Takže moje rada je, abyste zkrátka se svými dětmi jednali rozumně a s klidem. Protože jsou případy, kdy vám ujedou nervy a můžete zkomplikovat život celé rodině.

Uf, klid se tedy očividně vyplácí. Jak vlastně poznáme, že komunikace u nás doma funguje, takže můžeme být klidní?

Asi podle toho, zda se někdo v rodině cítí či necítí ukřivděný. Rozhodně to nepoznáte podle toho, jestli máte doma takzvanou italskou domácnost, nebo jestli je u vás vše mírné, poklidné a bez emocí. Poznávací znamení dobře komunikující rodiny je to, že si každý její člen připadá vyslyšený a že je schopný druhému nabídnout svou vlastní ochotu naslouchat. Platí jednoduché heslo: slyšet a být slyšen.

Někteří rodiče používají dítě jako jakéhosi prostředníka vzájemné komunikace. A to zejména v případech, kdy jsou rodiče od sebe a navzájem si přes dítě posílají vzkazy.

Teď to s prominutím shrnu lidově – je to psycho. Vůči dítěti je to velmi nefér. Dítě má mít dobrý vztah s oběma rodiči. Rodiče jsou jeden svět, a tím by pro dítě měli zůstat, i když spolu už nežijí. Používat dítě jako prostředníka je přenášení odpovědnosti někam, kam rozhodně nepatří. Dítě není zodpovědné za to, aby vyřizovalo mamince, co má dělat líp, nebo tatínkovi, že má být důslednější. Bohužel se to ale v rodinách děje velmi často.

Jak moc vlastně škodí dítěti to, když jsou rodiče rozvedení a každý z nich uplatňuje jiný režim? Posílá ho spát v jinou hodinu, vaří mu odlišná jídla a podobně?

Děti jsou velmi pružné. Pokud má maminka pocit, že dítě u tatínka nastydne, nebo tam není dost opečovávané, jde možná o zcela zbytečné

starosti. Pokud si nestěžuje samo dítě, nechal bych to být. To, že má každý rodič jiný model péče, samo o sobě neškodí. Dítě si z každého soudku vybere to, co je pro něj dobré a z čeho si může vzít inspiraci. Děti toho vydrží hodně. Ale samozřejmě existují i věci, které jsou přes čáru.

Každá rodina má nějaké starosti. V jakém případě je zvládne bez pomoci a kdy by měli lidé vyhledat odborníka na duševní zdraví?

Když má někdo pocit, že se v komunikaci ztrácí, a nechce tomu nechat volný průběh, je dobré odborníka oslovit. Docela často se mi stává, že ke mně přijdou páry či jednotlivci a na úvod řeknou: „Víte, my nevíme, jestli sem patříme, jestli jsme tu správně.“ A já na to odvětim: „Pokud máte být i lehkou pochybnost, jakým směrem jít, jste tady správně.“ Uspořádat si myšlenky není nikdy ostuda. A čím dříve přijdete, tím lépe. Když se něco zanedbá, trvá delší dobu, než se to zase dá do pořádku. Neexistuje případ, že by někdo do terapie přišel příliš brzy.

Měl byste, Jiří, na závěr nějaké poselství?

Teď jste mě trochu zaskočila! Ale zkusím to. Myslím si, že je strašně fajn, když člověk občas ustoupí, někdy se stáhne a dá prostor tomu druhému, klidně i na úkor svého vlastního prostoru. Neměli bychom to dělat vždycky, ale občas je dobré ustoupit. Tím, že druhému ustoupíte, nemusíte ztrácet, naopak můžete něco získat. Když dopřejete druhému pohodu, on vám to s největší pravděpodobností vrátí.

„Když dojde na témata, ve kterých se lidé mohou názorově střetávat, je fajn, aby se každý snažil mluvit co nejvíce sám za sebe, nikoliv za toho druhého.“

Mgr. JIŘÍ CHVÁLA je psychoterapeut. Věnuje se individuální, párové a rodinné psychoterapii, nabízí také koučink a supervizi.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Velké starosti malých lidí***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.