

Bestseller deníku *The Sunday Times*

Kéž by to naši četli

Kniha pro
každého rodiče

Philippa Perryová

*The Book You Wish Your Parents Had Read
(and Your Children Will be Glad That You Did)*

Text copyright © Philippa Perry, 2019

The author has asserted her moral rights. All rights reserved

Translation © Eva Slámová, 2019

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2020

ISBN 978-80-7565-626-1

Obsah

Předmluva 11

Úvod 13

ČÁST PRVNÍ: ODKAZ VAŠICH RODIČŮ

Minulost se vrací a zraňuje nás (i naše děti) 17 – Napravení křivdy 26 – Jak spravit minulost 30 – Jak promlouváme sami k sobě 34 – Dobrý nebo špatný rodič: nevýhoda posuzování 38

ČÁST DRUHÁ: PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM DÍTĚ VYRŮSTÁ

Záleží na tom, jak spolu vycházíme, ne na tom, jakou rodinu tvoříme 43 – Když rodiče nejsou spolu 45 – Jak se naučit snášet bolest 47 – Když rodiče jsou spolu 48 – Jak se (ne)hádat 49 – Pěstování důvěry 57

ČÁST TŘETÍ: POCITY

Jak se naučit krotit pocity 63 – Důležitost schvalování pocitů 67 – Nebezpečí potlačování pocitů 73 – Napravení křivdy a pocity 77 – Soucítit, ne vyřešit 79 – Bubák pod postelí 82 – Jak je důležité přijmout každou náladu 83 – Poptávka po štěstí 86 – Odvádění pozornosti od pocitů 90

ČÁST ČTVRTÁ: POLOŽENÍ ZÁKLADŮ

Těhotenství 97 – Sympatetická magie 100 – Dítě podle vás nebo vy podle dítěte? 106 – Dítě a vy 109 – Udělejte si svůj plán porodu 110 – Vypovídání se ze zkušenosti s porodem 111 – První samopřísátí (plazení k prsu) 112 – Počáteční pouto 114 – Podpora: abychom mohli být rodiči, musíme být nejdřív dětmi 117 – Teorie citové vazby (attachment) 124 – Vynucování pláčem 128 – Jiné hormony, jiná Vy 131 – Samota 132 – Poporodní deprese 135

ČÁST PÁTÁ: PODMÍNKY PRO DOBRÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pouto 145 – Dávání a přijímání, vzájemná komunikace 146 – Jak začíná rozhovor 148 – Střídání 149 – Když je rozhovor těžký: diafobie 150 – Důležitost aktivního pozorování 154 – Co se děje, jste-li závislí na telefonu 156 – Rodíme se se schopností vést rozhovor 158 – Miminka a děti jsou také lidé 161 – Jak si „pěstujeme“ otravné děti a jak z toho ven 162 – Proč se z dětí stanou závisláčci 165 – Hledání smyslu v péči o dítě 167 – Výchozí nálada vašeho dítěte 167 – Spánek 168 – Pomoc, ne záchrana 175 – Hra 178

ČÁST ŠESTÁ: CHOVÁNÍ JAKO ZPŮSOB KOMUNIKACE

Vzory 187 – Hra na výhru a prohru 189 – Dělejte to, co funguje teď 192 – Dovednosti, které potřebujeme pro vhodné chování 193 – Jestliže chování je jen komunikace, co znamená nevhodné chování? 196 – Raději investujte pozitivní čas dříve než negativní později 202 – Vyslovením pocitů pomáháte vhodnému chování 203 – Když vysvětlování nepomáhá 205 – Jak přísný by

měl rodič být? 208 – Ještě o záchvatech vzteku 211 – Kňourání 216 – Když rodiče lžou 220 – Když děti lžou 224 – Hranice: dejte je sobě, ne dítěti 231 – Nastavení hranic se staršími dětmi a teenagery 240 – Náctiletí a mladí dospělí 243 – A nakonec: Když všichni vyrosteme 250

Epilog 257

Doporučené čtení, poslouchání a sledování 259

Poděkování 265

Úvodem

Nedávno jsem sledovala show „Na stojáka“, ve které komik Michael McIntyre jmenoval jen čtyři věci, které je potřeba dělat s našimi dětmi: obléknout je, nakrmit je, umýt je a dát je spát. Řekl, že než měl děti, měl utkvělou představu, že být rodičem znamená běhat po loukách a užívat si pikniky. Ale ve skutečnosti jsou to jen tyto čtyři základní věci, do kterých se své děti dennodenně snažíte dotlačit. Publiku připadalo dost vtipné, když popisoval jak přesvědčit děti, aby si nechaly umýt vlasy, obléknout kabátek nebo si dát kousek zeleniny. Smáli se rodiče, možná i rodiče jako jsme my, kteří tam byli také. Být rodičem* může být dost náročné. Může to být nudná, skličující, frustrující, namáhavá

* Když použiji slovo rodič, myslím tím někoho, kdo je zodpovědný za děti, které mu patří. Ať už biologicky, svěřené nebo jako děti někoho hodně blízkého – z rodiny nebo od přátel. Jinými slovy rodič by mohl být zaměnitelný s biologickým rodičem. Někdy používám slovo pečovatel – toto může znamenat jak rodič, tak také náhradní rodič, nevlastní rodič, placená či neplacená výpomoc nebo někdo, kdo přebírá zodpovědnost za dítě.

a zároveň nejzábavnější, nejradostnější, skvělá a láskou překypující věc, kterou jste kdy zažili.

Když se zaseknete na detailech o plenkách, dětských nemocích, záchvatech vzteku (batolat i teenagerů), nebo po celém dni v práci přijdete domů a opravdová práce vás teprve čeká v podobě vyškrobání banánu z prasklin v dětské sedačce, případně přijde ze školy další pozvánka, pak může být v tu chvíli těžké opájet se pocitem, jak výborným rodičem jste. Tato kniha vám vykreslí, jak vychladnout a promyslet si, na čem opravdu záleží a co je nepodstatné a co můžete udělat pro to, aby vaše dítě bylo tou osobností, kterou být může.

Základním kamenem rodičovství je vztah, který si budujete se svým dítětem. Kdyby lidé byli rostlinami, vztah by byl hlínou. Vztah podporuje, vychovává a umožňuje růst – nebo tomu brání. Bez vztahu, o který by se mohly opřít, ztrácí děti bezpečnou půdu pod nohama. A vy chcete, aby váš vztah s dítětem byl zdrojem jejich síly – a jednou i zdrojem síly pro jejich děti.

Jako psychoterapeut si povídám i naslouchám lidem, kteří bojují s různými úhly pohledu na rodičovství. Díky své práci sleduji, jak se vztahy stávají nefunkčními – a také vidím, co je opraví, aby znovu fungovaly. Účelem této knihy je podělit se s vámi o to, co ve vztahu rodič – dítě skutečně funguje. Kniha zahrnuje také to, jak pracovat s city – vašimi i jejich – jak vás sladit s vaším dítětem tak, abyste mu lépe porozuměli a pokusili se s ním raději o opravdové propojení, než se zasekli v nějakých rodičovských konfliktních vzorech či ústupcích.

Dívám se na rodičovství z dlouhodobého hlediska nejen jako na 'rady a návody'. Zajímá mě spíš, jak můžeme s dětmi dobře spolupracovat než s nimi manipulovat. Tato kniha vám dodá odvalu podívat se na zkušenosti z vašeho dětství, takže budete moci dál předat to dobré, co jste si ve výchově prožili, a potlačit

ty méně motivující situace. Podíváme se také na to, jak můžeme zlepšit všechny naše vztahy tak, aby se v nich dětem dobře vyrůstalo. Zaměřím se i na to, jak naše postoje v těhotenství souvisí s naším budoucím poutem s dítětem, na to, jak s kojencem, dítětem, dospívajícím či dospělým dítětem můžete mít vztah, který je zdrojem síly pro ně a zadostiučiněním pro vás. A s tím související o dost menší množství vztekání při oblékání, jezení, umývání a spaní.

Tato kniha je pro rodiče, kteří nejenže milují svoje děti, ale také by rádi byli svými dětmi milováni.

ČÁST PRVNÍ

Odkaz vašich rodičů

Tohle klišé je prostě pravda: děti nedělají to, co my jim řekneme, aby udělaly – ony dělají to, co děláme my. Než vůbec začneme posuzovat chování našich dětí, je dobré – možná až zásadní a spravedlivé – podívat se nejdříve na jejich nejbližší vzory. A jedním z nich jste vy.

Celá tato část je o vás, protože právě vy budete mít na své dítě nejvýznamnější vliv. Dám vám pár příkladů, jak může minulost působit na budoucnost právě ve vztahu s vaším dítětem. Řeknu vám také to, jak v nás může dítě vyvolávat dávné emoce, které poté vy, ve snaze sami se s nimi poprat, necháte nekontrolovaně propuknout. A také se podívám na to, jak důležité je přesvědčit vaše vnitřní já, aby neposílalo do dalších generací zbytečné věci, které vám vadily už jako dítěti.

Minulost se vrací a zraňuje nás (i naše děti)

Dítě potřebuje vaši vřelost a oddanost, fyzický dotyk, vaši fyzickou přítomnost, lásku i mantinely. Potřebuje si hrát s lidmi různého věku, konejšit a také prahne po spoustě vaší pozornosti a času. A to je vše? No, tak to je v pohodě: to bychom tady mohli skončit. Jenomže nemůžeme, protože nám tyhle krásné plány vždycky něco kazí. Třeba váš život vám je kazí: zvláštní okolnosti, péče o dítě, peníze, škola, práce, nedostatek času

a vytiženost.....a tohle, jak jistě dobře víte, není konečný výčet „kaziplánů“.

Největším „kaziplánem“ je často právě to, co nám bylo vštěpováno, když jsme sami byli ještě dětmi. Když se nepodíváme na to, jak jsme byli sami vychováni a na důsledky toho všeho, tak se to vrátí teď, aby nás to zranilo. Možná už jste se někdy přistihli, jak mezi řádky připouštíte: „Pusu jsem sice otevřel já, ale vyšla z ní slova mé matky.“ Je to samozřejmě úplně v pořádku, pokud to byla slova, která vám dala pocit bezpečí a lásku. Ale bohužel často to jsou slova, která způsobila přesný opak.

Dalšími významnými „kaziplány“ jsou nedostatek sebedůvěry, vlastní pesimismus, naše vlastní obranná zeď, která k nám nepustí naše city, a také náš strach, že nás naše city ovládnou. Anebo – to nám na dětech vadí nejvíce – naše očekávání a strach o ně. My jsme ovšem jen článkem v řetězu, který se táhne tisíci lety nazpět a také do daleké budoucnosti.

Dobrá zpráva je, že se můžete naučit každý článek řetězu natvarovat tak, aby to zdokonalilo život vašeho dítěte a jednou i jeho dětí. A můžete začít teď hned. Nemusíte opakovat všechno to špatné, co se dělo vám – můžete zahodit ty věci, které jsou vám k ničemu. Pokud jste rodič, nebo se jím chystáte být, můžete si skříňku vašich dětských pocitů otevřít a nahlédnout do ní, dopodrobna prozkoumat, co se stalo vám a jak jste se v tom cítili, jaké pocity z toho máte teď, a až s tím zkoumáním skončíte a budete si jisti, že jste si obsah skříňky podrobně prohlédli ze všech stran, zavřete do ní zpátky jen to dobré, co se vám bude hodit.

Jestliže jste v dospívání byli respektováni a oceňováni jako jedinečná osobnost, která byla stále zahrnována upřímnou láskou, dostávalo se vám pozornosti a měli jste pevný a dobrý vztah s členy vaší rodiny, dostali jste do života návod k vytvoření dobrých a funkčních vztahů. Pak to znamená, že můžete do vaší rodiny

i společnosti přispět něčím opravdu pozitivním. Pokud je to váš případ, cvičení na poznávání skříňky pocitů vašeho dětství nebudou tak bolavá.

Pokud jste ovšem takové dětství neměli – což je asi případ většiny z nás – může pro vás být takový pohled zpátky do značné míry nepříjemný. Je zásadní, abyste si uvědomovali, jak bylo vám, když jste se cítili špatně, a tím našli všechny způsoby, které vám umožní tento špatný pocit přestat předávat dalším generacím. Hodně z toho, co jsme v rodinách podědili, je uloženo až příliš hluboko v našem podvědomí. A tak je někdy dost těžké rozeznat, jestli reagujeme právě na to, jak se chová naše dítě, anebo jestli jsou to naše vzorce z dob dávno minulých.

Následující příběh vám pomůže dokreslit, jak to myslím. Řekla mi ho Tay, milující maminka a zkušená psychoterapeutka, která také školí jiné terapeutky. Zmiňuji obě její role proto, abych vám ukázala, že i jedna z nás, která o těchto věcech ví a vždy vše dělá s dobrým úmyslem, se může zamotat do časového klubíčka svých citů a zjistit, že reaguje víc na svoji minulost než na to, co se děje tady v přítomnosti. Její příběh začíná, když téměř sedmiletá Emily, dcera Tayi, zavolala na maminku, že nemůže slézt z průlezký a že by potřebovala pomoci dolů.

Řekla jsem jí, ať sleze, a když volala, že nemůže, strašně mě to rozzlobilo. Myslela jsem si, že si ze mě utahuje – mohla normálně sama slézt. „Slez teď hned!“ zakřičela jsem na ni.

A ona nakonec slezla. Pak se mě snažila chytit za ruku, ale já jsem byla pořád tak naštvaná, že jsem ji odmítla. Byla z toho mrzutá.

Když jsme přišly domů a udělaly si společně čaj, konečně se uklidnila. A já si to celé shrnula jen do – „Bože, s dětmi je kříž!“

Asi za týden jsme byly jsme v ZOO a tam byla další průleзка. Když jsme se na ni spolu dívaly, cítila jsem se trochu provinile. I Emily to připomnělo příhodu z minulého týdne, protože se na mě podívala skoro vystrašeně.

Zeptala jsem se jí, jestli by si chtěla na průlezce pohrát. Tentokrát jsem místo sezení na lavičce a civění do telefonu stála u průlezky a sledovala ji. Když měla pocit, že zase nemůže dolů, natáhla ke mně ruce, abych jí pomohla. Já jsem ji tentokrát neokřikla, ale jen jsem jí pomohla. Řekla jsem: „Dej jednu nohu sem a druhou tam, tady se chytني a uvidíš, že to zvládneš úplně sama.“ A zvládla.

Když slezla, zeptala se mě: „Proč jsi mi minule nepomohla?“

Zamyslela jsem se a řekla: „Když jsem byla malá, chůva se o mě starala jako o princeznu, všude mě přidržovala a pořád mi říkala, ať jsem opatrná. Měla jsem pocit, že nejsem schopná zvládnout nic sama a vůbec jsem si nevěřila. Nechci, aby se ti to stalo také, a proto jsem ti posledně nechtěla pomoci. Byla jsem na sebe naštvaná a vylila si to na tobě, to nebylo fér.“

Emily se na mě podívala a řekla: „Aha, myslela jsem si, že tě nezajímám.“

„Ne, ne,“ řekla jsem. „Zajímáš mě, ale v tu chvíli jsem nepoznala, že se zlobím na svoji chůvu, a ne na tebe. Mrzí mě to.“

Pro nás všechny je snadné rychle soudit a nepřemýšlet, jestli se jedná o to, co se děje tady a teď, nebo jestli se spouští nějaká minulá vzpomínka.

Každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo šťastné, a nechce to pokazit (tak jako to pokazili jeho rodiče!). Ale jak na to?

V této poutavé, chytré a vřelé knize vám zkušená psychoterapeutka Philippa Perryová řekne, na čem opravdu záleží a jakému chování je důležité se vyhýbat – zásadní pro a proti v rodičovství.

Její příběh začíná u rodičů samotných, u toho, jak se v minulosti utvářela a vyvíjela jejich vlastní psychika – a jak toto všechno může také ovlivnit jejich vlastní rodičovství.

Místo toho, aby tvořila „dokonalý“ plán, nabízí Philippa barvitý pohled na prvky, které vedou k hezkému vztahu mezi dítětem a rodičem. Tato osvěžující a neodsuzující kniha vám pomůže:

- Pochopit, jak výchova, kterou jste jako děti prošli, může ovlivnit způsob, jak vy vychováváte své vlastní dítě.
- Krotit, vyjádřit, přijmout a ocenit své vlastní city i city vašich dětí.
- Pochopit, že chování je jen komunikace.
- Prolomit negativní vzorce a stále se opakující chyby.

Kéž by to naši četli nehodnotí, nýbrž moudře radí. Je to přesně to, co si chce každý rodič přečíst, a každé dítě chce, aby to už udělal.

Je to kniha o tom, jaké vztahy máme se svými dětmi, co stojí v cestě dobré komunikaci a co ji může zlepšit.

POPULÁRNĚ NAUČNÁ



9 788075 656261

MOC 298 Kč WWW.JOTA.CZ