

## JAK VYSTOUPIT ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU: UZDRAVENÍ VLASTNÍCH ZRANĚNÍ

*Pokud nám chybí sebereflexe a smíření, historie se často opakuje... Výzkumy jasně ukazují, že vztah našeho dítěte k nám bude ovlivněn tím, co se stalo nám, když jsme byli dětmi, pokud se nám nepodaří tyto zkušenosti pochopit a zpracovat.*

— Dan Siegel

Slavný psycholog D. W. Winnicott se zabýval zkoumáním vztahů mezi rodiči a dětmi a dospěl k mnoha důležitým zjištěním. K mým oblíbeným patří to, že děti nepotřebují dokonalé rodiče. To jediné, co od nás děti opravdu potřebují, je neubližovat jim a nabídnout jim „obyčejnou“ lásku a oddanost.

Bohužel to není tak snadné, jak se zdá. Za prvé, oddanost vůbec není obyčejná. Jak každý rodič dobře ví, oddanost znamená vstát ve dvě hodiny ráno, chodit po bytě sem a tam a chovat v náručí plačící dítě, které má zánět středního ucha. Oddanost znamená přinutit se jít do kuchyně a uvařit dítěti večeři, ačkoli po dlouhém a náročném dni nechcete nic jiného než natáhnout se na gauč a „vypnout“. Oddanost znamená sundat si bundu za mrazivé noci a přikrýt s ní dítě spící na zadním sedadle auta. Tato obyčejná oddanost může být stejně intenzivní jako láska, která po věky věků způsobuje, že rodiče se vždy vrhnou mezi dítě a hrozící nebezpečí, ať má jakoukoli podobu, od letících střepin skla po nepřátelské vojsko.

Přesto, i když svou oddanost vyjadřujeme tím, že klademe své dítě na první místo, není snadné být „dobrý“ rodič. I milující matka nebo otec svému dítěti často nechtěně ublíží a způsobí mu trvalé jizvy na duši. A to se týká i rodičů, kteří své dítě zbožňují a kteří by neváhali obětovat se pro něj, pokud by to situace vyžadovala. Proč je mezi našimi záměry a naším jednáním taková propast? Důvodem je, že i když vědomě nikdy nechceme svému dítěti ublížit, velká část rodičovství, stejně jako ostatních vztahů, se odehrává mimo naše vědomí.

Všichni si neseme z dětství svá zranění, a pokud nebudeme tyto rány léčit, nebudeme nikdy schopni být svému dítěti takovým rodičem, jakým bychom chtěli být. Pokud jste jako dítě utrpěli v nějaké oblasti zranění, můžete si být jisti, že vám tato oblast bude způsobovat zármutek i jako rodičům – a bude zraňovat i vaše dítě.

Každý z nás si určitě snadno vybaví nějaký příklad: otec, který svého syna neustále bezděčně kritizuje, stejně jako to dělal jeho otec jemu. Matka, která nedokáže svým dětem stanovit hranice, protože nesnese, když se na ni děti zlobí, a nakonec vychová sebestředné, úzkostlivé děti. Rodiče, kteří tráví dlouhé hodiny v práci, protože nevěří sami sobě a tomu, že jsou schopni věnovat se naplno svému malému dítěti (tzn. milovat ho). Úkolem každého z nás je vědomě prozkoumat své vlastní jizvy (některé menší, jiné stále velmi bolestivé), abychom nezpůsobovali nové šrámy vlastním dětem.

Dobrá zpráva je, že rodičovství nám v podstatě dává mapu, kde tyto jizvy hledat, a tím i šanci najít je a umožnit jim, aby se zahojily. Naše děti mají zvláštní schopnost ukazovat nám naše vlastní zraněná místa a vytahovat na povrch naše strachy a vztek. Poskytují nám jedinečnou příležitost růst a léčit se a dělají to mnohem lépe než nejlepší terapeuti či zenoví mistři. Většina rodičů říká, že láska k dětem je změnila: přinesla jim více trpělivosti, soucitu a nesobeckosti. K věcem, které formovaly naši psychiku v raném dětství, budeme vždy citlivější, ale pokud svá stará zranění vyléčíme, přestanou ovládat naše chování a my si uvědomíme, že se z těchto starých jizev můžeme poučit, že nám předaly určitou moudrost a že se díky nim můžeme stát lepšími rodiči.

Jakým způsobem si tedy můžeme vyléčit svá vlastní zranění z dětství a stát se svému dítěti takovým rodičem, jakým bychom si přáli být?

- **Vědomé rodičovství.** Když budeme pozorní, začneme si všimnat, kdy se dítě trefuje do našeho citlivého místa. Nejde o to, že se děti chovají jako děti – to dělají stále. Odpovídá to jejich věku. Některým rodičům však vadí určité