

NAŠE PŘÍBĚHY

01

Na jedné úžasné konferenci jsem slyšel, že nás bytostně ovlivňuje až šest generací. Jen si to představte – šest pokolení před námi! Člověk málokdy ví, co prožívali jeho rodiče, a jen velmi málo tuší, čím procházeli jeho dědečkové či babičky. O dalších generacích už nevíme vůbec nic, a přesto nás mají hluboce ovlivňovat v tom, co prožíváme, jaké chyby děláme a jakým způsobem žijeme.

Kolik lidí tak promlouvá do toho, jak reagujete v konkrétní životní situaci? Většina z nás měla dva rodiče. Ti měli také dva rodiče, takže už máme šest dospělých. Vynásobíme-li si další čtyři generace, dostáváme se k číslu 64. Takže nás bytostně ovlivňuje 64 lidí, kteří se podepsali na tom, jak se dnes cítíme a co prožíváme – a my si to navíc nemusíme vůbec uvědomovat. Jenomže náš partner je na tom úplně stejně. Mnoho mých klientů si tyto vzorce neuvědomuje, nevnímá je a má pocit, že jejich vnímání je správné, zatímco partnerovo mylné.

Když se ohlédnu zpět za svými padesáti lety života, dospěl jsem k názoru, že minimálně třicet let jsem žil podle vzorců naší rodiny. Opakoval jsem chyby svých rodičů, aniž bych si to uvědomoval. I když jsem se mnohdy snažil dělat pravý opak toho, co oni, teprve když jsem začal rozkrývat svá životní témata, své bolesti a historii vlastní rodiny, mohl jsem lépe porozumět tomu, co sám prožívám. A když si uvědomíme, že málokdy známe sami sebe a příběhy své rodiny, je logické, že ještě méně známe svého partnera a jeho příběh. A právě znalost těchto příběhů je klíčová pro to, abychom si v rámci společného života mohli mnohem lépe rozumět.

Jaké otázky byste si tedy měli začít klást, abyste lépe porozuměli rodinným vzorcům?

Co prožívali mí rodiče? Co je trápilo? Jaké měli touhy? Které jejich touhy nebyly uskutečněny a jak na to reagovali? Jak se chovali v napětí a proč? Co pro ně bylo důležité a z jakého důvodu?

Uvedl jsem jen pár příkladů otázek, které je dobré si položit. Je potřeba nahlédnout pod pokličku, abychom si mohli uvědomit i své vlastní vzorce, které nás ovládají.

Zeptejte se například sami sebe, proč je pro vás důležité, aby

- doma bylo uklizeno anebo naopak, proč sami neuklízíte,
- se maličké děti nějak chovaly, aby pozdravily nebo poděkovaly,
- manžel či manželka dělali to či ono.

Někteří lidé mají pevně zakotvenou představu, jak má vypadat úklid. Někdo nutí svého partnera ustlat postel, jinému vůbec nevádí rozházené peřiny. Někteří jsou přímo posedlí představou, že při každém obědě musí být hluboký a mělký talíř nebo že se u svátečního oběda musí sedět v obleku.

Položte si otázku: „Proč to tak mám?“ a opakujte ji se zájmem třeba desetkrát. Zajímejte se sami o sebe s dětskou zvědavostí, proč tolik lpíte na svých představách o tom, jak mají věci být.

Pracoval jsem s jednou ženou, která se velmi zlobila na svého manžela. Tato maminka byla extrémně pořádkumilovná a šetrná a zlobila se na svého muže, který když vařil se svou malou dcerkou, neřešil, jaké

oblečení má holčička na sobě. To znamená, že si občas ušpinila třeba i šatičky, které maminka považovala za sváteční. Maminka se zlobila na „nezodpovědného“ otce, způsobovala celou řadu nepříjemných konfliktů a přitom ve své zlobě neviděla, že je její manžel velmi laskavý otec, který učí svou dceru mnoha dovednostem, hraje si s ní a věnuje se jí. A nad šatičkami prostě přemýšlel tak, že až budou špinavé, jednoduše je dá do pračky. Měli spolu obrovské množství konfliktů jenom proto, že žena lpěla na svých představách o pořádku a svátečním oblečení, zatímco muž se těmto tématům odmítal věnovat, protože mu přišly malicherné a zbytečné, a dělal si to po svém.

Když tento krátký příklad rozebereme více do detailů, můžeme pozorovat zajímavé bizarnosti. Pokud by totiž tatínek poslechl maminku proti své vůli, znamenalo by to, že maminka šéfuje celé rodině. Holčička by tak byla nucena převlékat se při každé zábavné činnosti a to by ji mohlo začít otravovat natolik, že by přestala tyto věci dělat. Nebo by se mohlo stát, že se z holčičky stane neurotická mladá žena, která se bude muset několikrát denně převlékat, protože v tom vyrůstala a pokládá to za správné, aniž by nad tím do hloubky přemýšlela. Může se také stát, že by tato žena mohla v budoucnu psychicky vydírat své děti, aby se neustále převlékaly a neušpinily si prádlo, a nabourat si tak s nimi hezký vztah...

V dalším kontextu by se holčička mohla naučit vzorec, že muž poslouchá svou ženu a je jí podřízený, protože její povel je svatý – tak jak to bylo v její rodině u mámy a táty. Tím pádem může mít v hlavě program, že muž musí podléhat příkazům své ženy a na tomto základě se pak může chovat ke svému budoucímu muži.

Variant prožívání může být nepřeborné množství. Holčička se učí pozorováním svých rodičů, jednotlivé interakce se do ní zapisují a ona z nich potom vychází pro své následné vztahy, aniž by si to rodiče uvědomovali. Bohužel vnímám, že mnohé maminky považují svůj názor za jasně daný, a pokud ho muž nechce akceptovat, je on ten špatný. Muži se velmi často nechtějí pouštět do sporů se svými ženami, a proto raději mlčí, odcházejí nebo si dělají věci po svém, aniž by to jakkoli komunikovali. To zase vytváří napětí v ženách a vznikají tak neustálé konflikty, hádky nebo dusná atmosféra, ve které jsou děti vychovávány.

Co dělat jinak ?

Když máme pocit, že náš vztah nefunguje, je s ohledem na tuto kapitulu dobré začít vnímat naše rodinné příběhy. Můžete třeba vzít tužku a papír a sepsat si svůj životní příběh: v čem jsem vyrůstal či vyrůstala, jak jsme jako rodina slavili svátky, jaká byla naše rodinná pravidla. Zaměřte se na způsob komunikace maminky i tatínka, popřípadě babičky a dědečka, pokud zasahovali do výchovy. **Zapátrejte v paměti, za co jste bývali jako děti potrestáni, co bylo pro vaše rodiče důležité, jakým způsobem vám to vysvětlovali, jaké věty používali.**

Zkuste si vzpomenout na celkové rodinné nastavení. **Jaká byla nejčastější rodinná nálada? Bylo doma hodně křiku, nebo spousta smíchu? Povídali si rodiče o životě, uměli se zajímat jeden o druhého, nebo se více mlčelo a koukalo na televizi? Jak jste se jako děti cítili, s čím jste bojovali?** Zkuste si vybavit, jak vaše rodina fungovala s ohledem na dodržování úkolů či času. **Za co jste byli oceňováni, za co kritizováni?** To jsou jen střípky, nad nimiž můžete přemýšlet, abyste si dokázali uvědomit, co všechno vás ve svém současném vztahu může silně ovlivňovat, aniž byste si to uvědomovali.

Také se podívejte, **jak byly ve vaší rodině vnímány role muže a ženy.** V některých rodinách jsou totiž dominantní ženy a v podstatě shazují muže, jinde zase dominují muži, kteří ponižují ženy. Dejte pozor na tato nastavení, protože i ta mohou formovat váš přístup k partnerovi. Zkuste se rovněž zaměřit na vztahy se sourozenci, protože někdy může starší brácha (nebo bráchové) udělat z malé dívenky dalšího „kluka“. Naopak pokud jste muž a měl jste třeba dvě nebo tři sestry, mohly z vás sestry vytvářet holčičku a vy můžete být jemnější a citlivější, což může vaši ženu, která třeba touží po silném chlapovi, iritovat.

Rodinných schémat je skutečně celá řada a je moc důležité si nejprve udělat inventuru ve svém vlastním rodinném zázemí. Jakmile budete mít aspoň částečný náhled na to, čím jste si prošli v dětství a dospívání a co vás formovalo, zaměřte se na svého partnera a začněte mu klást otázky. Můžete jít po stejných tématech, nad kterými jste přemýšleli u sebe. **Ptejte**

se na dětství, na přístup rodičů, na to, jak v rodině vnímali role muže a ženy, na trávení volného času a tak dále.

Držíme vám palce, abyste to zvládli, protože když pochopíte vzájemné příběhy, bude se vám s partnerem žít mnohem, mnohem lépe.

