

C PRESS

**SVĚTOVÝ
BESTSELLER**

Rady pro rodiče dětí od narození do 18 let

Adele Faber, Elaine Mazlish

SOUROZENCI BEZ RIVALITY

Jak pomoci svým dětem, aby spolu dobře vycházely

SOUROZENCI BEZ RIVALITY

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH

Computer Press, a.s.
Brno 2009

Sourozenci bez rivalry
Adele Faber a Elaine Mazlish

Computer Press, a. s., 2009. Dotisk prvního vydání.
Všechna práva vyhrazena.

Překlad: Eva Vrůblová
Jazyková korektura: Eva Hánová
Sazba: Daniel Janošec
Technický redaktor: Karel Hána
Obálka: Pavel Vaščák
Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a. s.,
Holandská 3, 639 00 Brno
<http://knihy.cpress.cz>

ISBN 978-80-251-2312-6

Prodejní kód: KZ0093

Vydalo nakladatelství Computer Press, a. s., jako svou 3 143. publikaci.

Originální vydání: Sibling without Rivalry, Piccadilly Press London

Text copyright © 1987, 1998 Adele Faber and Elaine Mazlish

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronics, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owner.

The right of Adele Faber and Elaine Mazlish to be identified as Authors of this work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Design and Patents Act 1998

Všem již odrostlým sourozencům,

kteří v sobě ještě stále mají

bolavou dušičku malého dítěte.

„Vězte, jak krásné potěšení to pro bratry a sestry jest žít spolu v jednotě.“

Kniha žalmů

Adele Faber a Elaine Mazlish jsou celosvětově uznávané odbornice na komunikaci mezi dospělými a dětmi. Přednášejí po celém světě a programy, které vytvořily, v současnosti používají miliony lidí ke zlepšení komunikace mezi dospělými a dětmi. Prodal se již přes tři miliony výtisků jejich knih ve dvaceti jazycích. Obě žijí na Long Islandu v New Yorku a každá má tři dospělé děti.

Další knihy od Adele Faber a Elaine Mazlish, které vyšly v češtině:



Naleznete na <http://knihy.cpress.cz>.

Rády bychom poděkovaly...	6
Pár slov na úvod	6
Jak tato kniha vznikla	7
1. Sourozenci – minulost a současnost	10
2. Počkejte až do chvíle, kdy negativní pocity vyjdou na povrch	18
Otázky	31
Příběhy	34
3. Nebezpečí, když děti srovnáváme	44
Příběhy	53
4. Být stejní není dobré	56
Příběhy	68
5. Sourozenci v rolích	72
Pokud on je „Toto“, tak já jsem „Tamto“	73
Jak pomoci dětem ke změně	79
Už žádné problematické děti	88
Příběhy	94
6. Když spolu děti válčí	100
Jak zasáhnout a pak v klidu opustit prostor	114
Jak dítěti pomoci vyřešit složitou situaci	115
Otázky	124
Příběhy	127
7. Příběhy s minulostí	136
Dodatek k novému vydání	146
Brzká zpětná vazba	148
Jak se vypořádat s malými rivaly	154
Příběhy	161
Sám doma	165
Další způsoby, jak mezi sourozenci vylepšit vztahy	170
Závěr	176

RÁDY BYCHOM PODĚKOVALY...

Naším manželům za jejich neustálou podporu v tomto projektu. Byli naším denním zdrojem síly zejména ve chvílích, kdy práce byla náročná.

Každému dítěti, které nám v dobách svých dětských let poskytlo mnoho prvotřídního materiálu pro psaní této knihy a které nám v době dospívání dalo cenné rady, co bychom mohly dělat jinak.

Rodičům v našich skupinkách za jejich ochotu prozkoumat s námi „nové přístupy“ k jejich dětem, jejichž zážitky a postřehy obohatily tuto knihu.

Všem lidem, kteří s námi jakýmkoliv způsobem sdíleli své vzpomínky nebo čerstvé zážitky se svými sourozenci.

Kimberly Ann Coe, naší ilustrátorce, která dokázala ve svých kreslených postavkách vyjádřit to, co jsme chtěly, a dokázala vytvořit milý obrázek rodičů a jejich dětí.

A nakonec nedávno zesnulému doktoru Haimu Ginottovi, který nám předložil první obrázek toho, jak by mohly být velké plameny sourozenecké rivality zmenšeny na malé neškodné jiskřičky.

PÁR SLOV NA ÚVOD

Abychom zjednodušily vyprávění příběhu, obě jsme se vtělily do jedné postavy, našich šest dětí do postav dvou chlapců a spousty skupinek, které jsme vedly, do jedné. Tolik pro upravení reality. Vše ostatní, co v knize naleznete – myšlenky, pocity, zkušenosti – je sepsáno přesně tak, jak se stalo.

Adele Faber
Elaine Mazlish

JAK TATO KNIHA VZNIKLA

Knihou *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly* jsme se octly před novým problémem. Kniha o sourozeneckém boji se nám vymkla z rukou. Pokryly jsme pouze půlku problému a jen tato část zabrala asi sto stran. Zoufale jsme se ho snažily zkrátit, aby to bylo ve správném poměru se zbytkem knihy, ale čím více jsme text zkracovaly, tím více nás to tížilo.

Pomalou nám začalo docházet, že pokud se chceme skutečně zabývat problémem sourozeneckých šarvátek, budeme mu muset věnovat celou knihu. Jakmile jsme se pro tuto variantu rozhodly, zbytek už šel sám. Do knihy *Jak mluvit...* jsme vložily spousty materiálů, které by rodičům mohly usnadnit chvíle v těch nejtěžších situacích. V naší „sourozenecké knize“ jsme měly prostor navíc, abychom mohly povyprávět o našich vlastních bitvách s dětmi válečníky; abychom mohly popsat principy, které nám otevřely oči, a to díky dětskému psychologovi, dr. Haimu Ginottovi, v dobách, kdy jsme my samy byly částí jeho skupinek nešťastných a zoufajících rodičů; abychom se podělily o postřehy z našich rodin, našeho studování a nekonečných diskuzí jednoho s druhým; a nakonec, abychom popsaly zkušenosti rodičů, kteří se zúčastnili našich seminářů na toto téma.

Také nás napadlo, že jsme dostaly neobyčejnou příležitost zjistit díky naší mezinárodní práci, jak rodiče vnímají sourozenecké rozepře. Brzy jsme objevily, že nám u nohou leží skutečně velké a ožehavé téma. Stačilo jen zmínit „sourozenecká rivalita“ a atá jsme byly kdekoliv, spustily se okamžité a prudké reakce.

„Ty neustálé hádky mě dohánějí k šílenství!“

„Nevím, co se stane dřív. Buď se zabijou navzájem, nebo je zabiju já.“

„S každým ze svých dětí vycházím moc dobře, pokud ale v blízkosti není to druhé. Pak už se nesnesu ani s jedním.“

Bylo evidentní, že tento problém byl všude velmi rozšířen a taktéž hluboce vnímán. Čím více jsme s rodiči hovořily, co se u nich doma děje mezi dětmi, tím více jsme si uvědomovaly napětí, které vytvářelo stále vyšší stupně stresu v jejich domovech. Zkusme si představit dvě děti, které soupeří o rodičovskou lásku a pozornost. K tomu všemu přidejme závist, kterou cítí jedno dítě k druhému, pokud se tomuto druhému něco podaří; vztek, když jedno dítě má určitá privilegia; a k tomu ještě pocit, že si nemůže dovolit na nikoho nic až na výjimku bratra či sestry. A potom je docela snadné pochopit, proč po celé širé zemi je mezi sourozenci tolik výbušného prachu a stačí jen malá jiskřička, aby vše vybuchlo.

Nejistě jsme se jedna druhé ptaly: „Je vůbec něco, co by se mohlo říct na obranu tohoto soupeření? Určitě to pro rodiče není snadné. Je na tom soupeření pro děti vůbec něco pozitivního?“

Vše, co jsme přečetly, nám ukázalo, že se dá různých konfliktů mezi sourozenci využít. Například soupeření, kdo bude mít navrch nad tím druhým, posiluje a tvaruje osobnost. Z neustálých domácích pranic si člověk odnese rychlost a hbitost. Ze slovních rozepří si odnese poznání, jaký je rozdíl mezi tím být chytrý a být hrubý. Z běžných problémů, které se občas objeví v společném žití, si odnesou dovednosti, jak být asertivní, jak sám sebe bránit a jak dělat kompromisy. A pokud jedno dítě závidí druhému jeho schopnosti, vyprovokuje ho to alespoň k usilovnější práci, vytrvalosti a snaze uspět.

Toto je to nejlepší, co můžeme ze sourozeneckých bojů získat. Záhy nám ale rodiče sdělili, že naopak to nejhorší může jak u jednoho, tak druhého dítěte hodně ovlivnit morálku, anebo dokonce mu trvale ublížit. Jelikož se naše kniha zabývá prevencí a zlepšením jakéhokoliv problému, myslíme si, že by bylo dobré se ještě jednou podívat na příčiny neustálého soupeření mezi sourozenci.

Kde to všechno začíná? Experti v oboru se shodují, že kořeny žárlivosti mohou být nalezeny ve velké touze po jedinečné lásce vlastních rodičů. A proč existuje ta touha být pro ně ten jediný a nejlepší? Protože Máma a Táta jsou dva zázračné zdroje, ze kterých k dítěti plyne vše, co potřebuje k životu a k růstu: jídlo, bydlení, teplo, starostlivost, pocit identity, pocit, že za něco stojí, a pocit mimořádnosti a individuality. Je to právě síla rodičovské lásky a podpory, která umožňuje dítěti rozvíjet jeho kompetence a pomalu získávat převahu nad jeho okolím.

„Proč by mi měl nějaký brácha nebo ségra brát to krásné místo na výsluní mých rodičů?“ Děti se snaží zastrašit vše, co by mohlo vstoupit mezi ně a rodiče a ohrozit tak jejich bytí. Pouhá přítomnost jiného dítěte znamená VŠEHO MĚNĚ. Méně času, který dítěti rodiče věnují. Méně pozornosti, když má nějaké trápení a bolístku. Méně pochval za dobře provedenou práci a úspěch. A co je nejvíce děsí? „Pokud máma s tátou dávají sourozenci všechnu lásku, starostlivost a nadšení, možná brácha či ségra stojí za víc než já. A pokud stojí za víc než já, znamená to, že já jsem bezvýznamný. A pokud jsem bezvýznamný, je to pro mě hodně špatné.“

Není tedy divu, že se děti tak urputně snaží být první a nejlepší. Není proto také divu, že mobilizují všechnu svoji energii, aby toho co nejvíce dostaly. Lépe řečeno, aby dostaly VŠE. Jistota znamená mít pro sebe celou mámu a celého tátu, všechny hračky, všechno jídlo, celý prostor.

Je to pěkně těžký úkol, se kterým se rodiče musejí vypořádat! Musejí najít způsob, jak ujistit každé ze svých dětí, že v nich má jistotu, že je pro ně něčím ojedinelým a milovaným. Musejí pomoci mladým soupeřům, aby objevili tu neocenitelnou podstatu spolupráce a dělení se o věci stejně jako o své starosti. A kromě toho je také na rodičích,

aby poskytl takovou základnu, aby tito, nyní konkurenti, jednou pochopili, že v tom druhém mají oporu a potěšení.

Jak se rodiče s touto náročnou zodpovědností vypořádali? Abychom to zjistily, vymyslely jsme stručný dotazník.

Děláte něco, čím byste mohli zlepšit vztah mezi svými dětmi?

Děláte něco, čím byste situaci naopak mohli zhoršit?

Vzpomenete si, čím vaši rodiče dokázali mezi vámi a vaším sourozencem nepřátelství ještě posílit?

Udělal někdy něco proto, aby se vaše nepřátelství zmírnilo?

Také jsme položily otázku, jak vycházeli se svými sourozenci, když byli ještě malí, jak s nimi vycházejí teď a o čem by si rádi v této knize přečetli.

Zároveň jsme vedly osobní dialogy. Nahrály jsme hodiny a hodiny rozhovorů s muži, ženami a dětmi různých věkových kategorií, od tří do osmdesáti osmi let.

Nakonec jsme shromáždily veškerý materiál, starý i nový, a začaly jsme vést několik skupin po osmi sezeních, z nichž každá byla zaměřena na sourozenecké boje. Někteří z rodičů byli od samého počátku nadšení, někteří byli naopak skeptičtí: „No jo, ale vy neznáte moje děti!“ A někteří byli s rozumem v koncích, takže byli ochotni zkusit cokoliv. Všichni se aktivně zapojili – dělali si poznámky, ptali se na různé věci, hráli scénky ve třídách a dělali se o své úspěchy či neúspěchy ve svých „domácích laboratořích“.

Ze všech těchto sezení a naší usilovné dlouholeté práce vyšla tato kniha, která nás ujistila, že to *můžeme* změnit.

Můžeme jejich soutěživost buď zesílit, nebo zmírnit, stejně tak nepřátelské pocity či rvačky, které ale mohou být vystřídány mnohem prospěšnější spoluprací.

Náš přístup a slova mají velkou moc. Už nemusíme šilet, být bezmocní nebo v koncích, když vypukne další bitva sourozenců. Vyzbrojme se zbraněmi ve formě nových dovedností a porozumění a dovedme tento boj do vítězného konce.

1

SOUROZENCI –
MINULOST
A SOUČASNOST

TAJNĚ JSEM DOUFALA, že se sourozenecké bitky dějí všude možné, jen ne u nás doma.

Někde hluboko v mé hlavě ležel spanilý nápad, že své zelenooké monstrum mohu přetvořit k obrazu lepšímu, aniž bych dělala cokoliv z těch jasných věcí, které rodiče dělají, aby jedno dítě žárlilo na druhé. Nikdy jsem nesrovnávala, nikdy jsem nedělala z jednoho oblíbence a z druhého zatracence. Pokud oba chlapci vědí, že je mám stejně ráda, tak o co by se tedy ještě měli prít?

O cokoliv.

Od prvního okamžiku, kdy ráno otevřeli oči, až do chvíle, kdy je večer zase zavřeli, se zdálo, že jediným smyslem jejich života je znepríjemňovat ho tomu druhému.

Vyvádělo mě to z míry. Neměla jsem ponětí, co stálo za tím barbarským, divokým a nikdy nekončícím bojem.

Cožpak bylo v nepořádku něco s nimi?

Anebo bylo něco v nepořádku se mnou?

Tento frustrující stav trval až do té doby, než jsem začala chodit na semináře doktora Ginotta. Byla to nefalšovaná a čistá radost z toho, že ve svém neštěstí nejsem sama. Nejen u nás doma se denně řinuly potoky slz, proudy nadávek, poštuchování, štípání a vrískání. Nebyla jsem to jen já, která měla pocuchané nervy a těžký kámen na srdci.

Jeden by si mohl myslet, že přece každý z nás si prožil období dospívání plné sourozeneckých rvaček, takže by mohl tušit, do čeho se svými dětmi jde. A přesto většina rodičů stejně jako já nebyla připravena na tvrdý boj mezi nimi. I teď, o několik let později, když si tak sedím a dívám se na svou skupinku, zjišťuji, že se téměř nic nezměnilo. Rodiče se již nemohou dočkat, až budou moci vyjádřit svůj strach nad obrovským rozdílem mezi svými růžovými představami a tvrdou realitou.

„Narodilo se nám druhé miminko, protože jsem chtěla, aby Kristýnka měla někoho, s kým by si mohla hrát. Aby měla kamaráda pro život. No, takže teď má svou mladší sestru, kterou z duše nenávidí, a jediné, co by si přála, je poslat ji ‚zpatky‘.“

„Vždycky jsem si myslela, že se mí chlapci budou jeden k druhému chovat hezky. Přestože se spolu doma někdy bijou, myslela jsem si, že venku je to jinak. Málem jsem umřela, když jsem zjistila, že můj starší syn patří do bandy, která na autobusové zastávce šikanovala jeho mladšího bratra.“

„Jako chlap, který měl také nějaké bratry, vím, že bylo v celku normální, když jsme se občas porvali. O holkách jsem si myslel, že spolu umějí vycházet. Bohužel ne mé tři dcery. A nejhorsí na tom je, že mají sloní paměť. I po několika letech si vzpomenu, co která druhé provedla. A asi si ani nikdy neodpustí.“

„Byla jsem jedináček, takže jsem si myslela, že když jsme Daře pořídili bratříčka, udělali jsme pro ni velkou službu. Byla jsem hodně naivní, když jsem si myslela, že spolu budou vycházet. A ono to tak skutečně bylo, ale jen do chvíle, než malý začal chodit a mluvit.“

Namlouvala jsem si, že se situace určitě zlepší, jen co povyroستou. Samozřejmě že se jejich vztah změnil, ale k horšímu. Teď je Jirkovi šest a Daře devět. Cokoliv Jirka dostane, to musí mít i Dara, a cokoliv dostane Dara, chce i Jirka. Nejsou schopni se k sobě přiblížit ani na dva metry, aniž by po sobě nezačali řvát a mlátit se. A oba dva se mě ptají: ‚Proč se musel narodit on?‘ ‚Proč se musela narodit ona?‘ a ‚Proč nemůžu být jedináček?‘.

„Šarvátkám mezi svými dětmi jsem chtěla předejít pomocí rady, kterou jsem dostala od své švagrové. Ta mi tvrdila, že pokud budu mít děti těsně po sobě, budou jako dvě štěňátka, která si neustále hrají. A tak jsem to taky udělala. Dvě štěňátka se ale rázem změnila ve dva krvelačné psy, kteří chtěli jeden druhého roztrhat. Pak se mi do rukou dostala kniha, která mi dala další ‚užitečnou‘ radu. Nejlepší je, pokud jsou děti od sebe tři roky. Tak jsem to vyzkoušela. A jak to vypadá teď? Ti dva starší se spojili a bojují proti tomu nejmenšímu. Čekala jsem čtyři roky na další a teď za mnou všichni chodí a brečí. Ti dva mladší si stěžují, že nejstarší se chová jako jejich šéf a že je zlý, a ten nejstarší si zas stěžuje, že mladší ho neposlouchají. Žádný vítěz, jen poražení.“

„Nikdy jsem nechápala, proč lidé tolik řeší tento problém, protože jsem nikdy neměla se svým synem a dcerou problém... když byli malí. Teď jsou z nich teenageři, a jak se zdá, snaží se dohnat ztracená klidná léta mládí. Nemůžou být spolu ani minutu, aniž by po sobě neházeli nože.“

Když jsem tak naslouchala všem těm útrapám, přelétly mi hlavou otázky typu: ‚Proč jsou tak překvapení? Copak zapoměli, jaké to bylo v jejich dětství? Jaké vztahy měli se svými sourozenci? A co já? Proč mi mé zkušenosti se sourozenci nepomáhají ve chvílích, kdy se musím postarat o své rozlícené děti? Možná proto, že jsem měla o mnoho let starší sestru a bratra. Nikdy jsem neviděla dva chlapce vyrůstat spolu.“

Rodiče ve skupince mi dali hned za pravdu, že stejné to bylo i u nich. Jejich děti jsou úplně jiné, než byli jejich sourozenci, ať už jde o věk, osobnost, pohlaví či počet dětí. Kromě tohoto zmínili ještě jednu důležitou věc: „Něco jiného je být dítětem, které se rve, a něco jiného rodičem, který se s rvačkou musí vypořádat.“

A jak jsme tak pomalu diskutovali o rozdílech v současné a minulé rodině, staré vzpomínky začaly pomalu vyplouvat na povrch. Každý měl nějaký příběh a krok za krokem se místnost začala plnit bratry a sestrami z jejich dětství a silnými emocemi, které tyto příbuzenské vztahy doprovázely.

„Vzpomínám si, že mě vytáčelo, když si ze mě můj nejstarší bratr dělal legraci. Mí rodiče mi neustále opakovali: ‚Pokud mu nebudeš odpovídat, nebude tě otravovat,‘ ale já vždycky odpověděl. Pořád mě popichoval, až jsem se někdy rozbřečel. Říkal mi: ‚Vezmi si svůj kartáček a běž. Stejně tě tu nikdo nemá rád.‘ Tohle zabralo vždycky a já pak pokaždé brečel.“

„Mně můj bratr taky dělal naschvály. Když mi bylo asi osm, pokusil se mě shodit z kola. To mě tak naštvalo, že jsem si řekl: ‚A dost!‘ Šel jsem domů a zavolal na číslo 112.

Řekl jsem: ‚Chci mluvit s policií, prosím.‘ Operátor odpověděl: ‚Ano, dobře...‘ a v tom vešla máma a řekla, ať to zavěším. Nikdy na mě nekřičela, jen mi řekla, že si o tom promluví s mým otcem.

Tu noc, když se vrátil z práce domů, dělal jsem, že spím, ale probudil mě. Vše, co řekl, bylo: ‚Takhle nemůžeš jednat, ani ve vzteku.‘ Báł jsem se, že mě za to potrestají, tak mi spadl velký kámen ze srdce. Ale chvíli nato jsem se zase cítil hrozně naštvaný. A bezmocný.“

„Můj bratr se ke mně vždycky musel chovat hezky, byla jsem přece tátova milovaná holčička. Prošlo mi všechno, i když jsem rozhodně nebyla žádný andílek. Jednou jsem na něho chrstla horký olej z pánve. Podruhé jsem ho píchla vidličkou do ruky. Někdy se mě snažil chytit a držet, ale když mě pustil, teprve potom jsem mu udělala peklo. Až mě jednou, když byli naši rodiče pryč, uhodil do tváře. Pořád mám pod okem jizvu. Od té doby jsem ho už nikdy neprovokovala.“

„V mé rodině byly šarvátky prostě a jednoduše zakázány. Rodiče nám dokonce zakazovali, abychom se jeden na druhého byt jen zlobili. Byli jsme na sebe hodně naštvaní, ale ne, vy se na sebe prostě zlobit nemůžete. Proč? Proto. Prostě to nebylo dovoleno. Slýchávali jsme: ‚On je tvůj bratr a ty ho musíš mít ráda.‘ A já řekla: ‚Ale mami, on je hrozný otrava a je sobec!‘ ‚Smůla, musíš ho mít ráda.‘ Takže častokrát jsem si musela nechat zajít chuť, protože jsem se bála, co by se stalo, kdybych na svého bratra vylítla.“

Čím více lidí se dělilo o své zážitky, tím více jsem žasla nad tím, jak je to dokázalo katapultovat zpět do dětských let. Čím se lišily tyhle scénáře od těch, které se nyní odehrávají ve spoustě rodin po celém světě? Místo a postavy se liší, ale pocity se zdají být téměř stejné.

„Možná, že se generace od sebe zase tolik neliší,“ posteskl si někdo. „Musíme si asi uvědomit, že sourozenci jsou vlastně přirození protivníci.“

„Ale ne nezbytně,“ namítl jeden táta. „Můj bratr a já jsme měli od malička velmi dobrý vztah. Když jsem byl malý, musel mě hlídat, a vždycky byl v pohodě, i když někdy nesměl odejít dříve, než jsem dopil láhev s pitím. Nechtěl jsem to pít, tak to vypil za mě a pak jsme šli ven hrát si s kamarády.“

Každý se smál a jedna žena pronesla: „To mi připomnělo mou sestru a mě. Pickle jsme vždycky kuly spolu, hlavně v době puberty. Když nás něčím naštvála naše máma, semkly jsme se a držely jsme třeba i hladovku. Tohle naši mámu dokázalo vždycky vytočit, protože už tak měla obavy z toho, jak jsme byly hubené. To nám obyčejně dělala pudink nebo mléčné koktejly, takže když jsme přestaly jíst, byl to pro ni největší trest. Ale ve skutečnosti jsme žádnou hladovku nedržely. Jedna druhé jsme tajně nosily jídlo.“

Na chvíli se odmlčela a svařtila čelo. „S mojí mladší sestrou to bylo ale horší. Nikdy jsem ji neměla ráda. Narodila se až deset let po mně, takže ‚slunce vycházelo a zapada- lo‘ podle toho, jak rostla. Pro mě to byl jen rozmazlený fracek a pořád je.“

„Myslím, že přesně tohle o mně říkaly mé starší sestry,“ přitakala další žena. „Bylo jim osm a dvanáct, když jsem se narodila, a myslím si, že na mě musely hodně žárlit, protože jsem byla tátův miláček. Taky jsem měla hodně výhod, které ony neměly. V té době se našim více finančně dařilo, takže zatímco mé sestry už byly v devatenácti vdané, já jsem šla teprve na studia.“

Od doby, co táta umřel, jsme se velmi sblížily s mámou. Prohloubil se také vztah mezi ní a mými dětmi. Nedávno jsme se rozhodly, že její dům bude teď domem mým a mé rodiny. Když se to dozvěděly sestry, byl oheň na střeše. „Musely jsme si vzít hypotéku, abychom si mohly koupit dům... Všechno jsme si musely tvrdě vybojovat... A ona si jde klidně na vysokou... Její manželé taky... Teď má dobrou práci...“

Co mě teď ale mrzí nejvíc, že mé neteře a synovci mají velmi odmítavý postoj k mým dětem. Často říkají: „Babi, proč s nimi trávíš tolik času? Proč nechodíš k nám?“ Závist asi nikdy nezmizí. Přechází z jedné generace na druhou.“

Místnost se naplnila povzdechy a někdo prohodil, že tady máme skutečně hodně velký problém. Cítila jsem potřebu dát to vše nějak do kupy před tím, než se pohneme dál: „Zkusili jsme se teď zpětně podívat na naše dětství a dětství našich ratolestí a můžeme si z toho vzít ponaučení, že náš vztah se sourozenci může mít velký vliv na náš život, ať už negativní nebo pozitivní, a trvá až do našich dospělých let. Z těchto zkušeností bychom mohli vyvodit i to, že tyto pocity přecházejí i na další generaci.“

Cítila jsem, že je toho mnohem více, co bychom k tomuto problému mohly říct, ale zatím jsem netušila, co to je. I já jsem si vzpomněla na svého bratra a sestru, kteří mě viděli spíše jako otravného škůdce, který jim stojí v cestě, a jak ještě nyní, kdy z nás vyrostli rozumně myslící lidé, se jako ten škůdce v jejich přítomnosti cítím. Nahlas jsem se zeptala: „Zajímalo by mě, zda by nebylo až příliš odvážné položit otázku, jestli náš vztah s vlastními sourozenci nějak nepředurčuje i to, jak sami sebe v dospělosti vidíme, vnímáme a jak se chováme.“

Na odpověď jsem nemusela čekat ani vteřinku a najednou se zvedly hned čtyři ruce. Pokynula jsem jednomu otci.

„Máte stoprocentní pravdu! Byl jsem nejstarší z bratrů, takže jsem je musel vždycky hlídat. Byl jsem jejich ‚tolerantním diktátorem‘. Vždycky ke mně vzhlíželi a udělali vše, co jsem jim řekl. Někdy jsem jim dal i facku, ale na druhé straně jsem je chránil před šikanováním od ostatních kluků.“

I dnes musím být ‚ten hlavní‘. Onehdá jsem měl šanci výhodně prodat svůj podnik cizím vlastníkům, ale znám se. Neudělal bych to, protože odjakživa jsem já ten, který vlastní, ten, co je šéf.“

„Jsem nejmladší z pěti kluků a je naprosto jasné, že to, co si o sobě myslím teď, ovlivnili mí bratři. Jsou to všechno vysoce postavení lidé, kteří dostanou, co si zámou.“

Jim to bylo asi dáno. Když si jako malí hráli, seděl jsem v knihách a snažil se je jakkoliv dohnat. Říkali mi, že snad musím být adoptovaný – samozřejmě jen z legrace.

A dnes jsem na tom úplně stejně. Má žena mi vyčítá, že jsem šílený workoholik a že prý nechápe, proč se neustále snažím dohnat své bratry.“

„Je to už pěkná doba, kdy jsem se přestala snažit vyrovnat své sestře,“ prohodila jedna žena. „Byla hrozně krásná a talentovaná a o nějakém soupeření nemohla být ani řeč. Stalo se to, když mi bylo třináct. Oblékaly jsme se na svatbu známých. Myslela jsem, že mi to opravdu sluší. V té chvíli se vedle mě před zrcadlo postavila sestra a řekla: Já jsem UPD – úžasná, perfektní, dokonalá.‘ A pak se podívala na mě a řekla: ‚A ty jsi SMO – sladká, milá, opravdová.‘ Nikdy na to nezapomenu. Kdykoliv mě někdo pochválí, tak si pomyslím: ‚Děkuji, ale měli byste znát mou sestru.‘ “

„Taky jsem byla ovlivněna svou sestrou,“ řekla tiše jedna žena. Několik lidí se muselo naklonit, aby ji slyšeli. „Vždycky mi byla... jen přítěží.“ Chvilí zaváhala a pak pokračovala. „Odmalička měla psychické problémy a dělala opravdu divné věci, které jsem pak musela svým kamarádům vysvětlovat. Mí rodiče s ní měli vždycky tolik starostí, že jsem podvědomě cítila, že já musím být ta hodná, na kterou se mohou vždy spolehnout. I když jsem byla z nás dvou mladší, samu sebe jsem vnímala jako starší.

Jedinou změnou za ty roky je, že se má sestra ještě zhoršila. Pokaždé, když ji vidím, a já vím, že to není její vina, cítím k ní odpor, jako by mi vzala normální dětství.“

S úžasem jsem naslouchala. Vždy mi bylo jasné, že rodiče hrají obrovskou roli při formování dětské osobnosti, ale nikdy by mě nenapadlo, že by i sourozenci mohli do takové míry ovlivnit vývoj a osud svého bratra či sestry.

Seděla tu celá řada lidí, od muže, který je neustále v roli šéfa, muže, který se neustále snaží vyrovnat svým bratrům, ženy, která se nemůže ani měřit se svou sestrou, a další, která neustále trpí nálepkou „ta hodná“. A příčina? Tou jsou sourozenci a jejich vztahy a osobnost.

Byla jsem tím vším tak pohlcena, že jsem si ani nevšimla, že jeden muž už chvíli vypráví svůj příběh.

„... u nás doma to byl otec, se kterým byly potíže. Máma byla moc hodná a klidná. Zato otec byl cholerik a své chování neuměl kontrolovat. Jednou nám sdělil, že jde na dva dny pryč, a byl pryč dva měsíce. Takže jsme se všichni semkli dohromady, abychom se před ním chránili. Starší se starali o mladší, a jakmile jsme vyšli ze školy, našli jsme si práci, abychom vše utáhli. Kdybychom nespolečně pracovali a nepomáhali si, nikdo z nás by to nezvládl.“

Místností se rozlehl tichý šum. „Hmm... to je úžasné... moc hezké.“ Tento příběh se dotkl všech, zejména podpora a pomoc mezi sourozenci a jejich láska, díky které zvládli těžkou situaci.

Jedna žena zareagovala: „To je přesně ta inspirace, kterou všichni potřebujeme! Co jste před chvílkou popsal, je to, po čem jsem vždy toužila. Ale na druhé straně je to

trošku demotivující. Slyšela jsem i o jiných rodinách, kde se děti semkly, protože rodiče měli vážné problémy. A myšlenka, že by se ke mně můj manžel měl chovat hrubě, jen aby se k sobě děti začaly chovat hezky, je hrozná.“

„Jak to tak vidím,“ dodal jeden muž, „celá tahle věc je vlastně genetická hra v kostky. Pokud máte štěstí, narodí se vám děti, jejichž osobnosti se spolu hezky snesou. Pokud ne, máte holt smůlu. Ať už je to ale, jak chce, lidi, není to v našich rukou.“

„Já si to nemyslím,“ oponovala jedna matka. „Dnes jsme tu slyšeli hodně životních příběhů, kdy rodiče svým chováním vztahy mezi sourozenci ještě více zhoršili. A já jsem se tady přihlásila proto, abych se těchto chyb vyvarovala a měla spokojené děti v přátelském vztahu.“

Se svým příspěvkem jsem se nyní do debaty vložila i já. „Připomněla jste mi dobu před deseti lety. Z těch neustálých rvaček jsem byla šílená. Někdy jsem byla jako na houpačce. Když si spolu hráli, byla jsem nesmírně hrdá a šťastná, že si mé děti rozumějí. Jindy, když se spolu rvali, byla jsem zoufalá, protože jsem měla pocit, že je to má vina. Jeden z mých nejšťastnějších dnů byl ten, kdy jsem si uvědomila, že nemohou být jen dobrými přáteli, a místo svého vysněného snu jsem si připustila realitu.“

Zdalo se, že jsem ji trošku zmátla: „Nejsem si jistá, zda dobře rozumím tomu, co jste právě řekla,“ odpověděla.

„Namísto toho, abych se pořád bála o jejich kamarádský vztah, začala jsem přemýšlet nad tím, jaké rady a dovednosti, které by uplatnili při budování dobrého vztahu mezi sebou, jim dát. Bylo toho tolik, co jsem jim chtěla říct. Nechtěla jsem, aby se celý jejich život točil jen okolo toho, kdo má pravdu a kdo ne. Mou snahou bylo jim ukázat cestu, jak se přehoupnout přes řešení pravdy a nepravdy a naučit se naslouchat jeden druhému, respektovat své rozdíly a sebe navzájem, a vštěpit si schopnost řešit tyto rozdíly. A i když jejich osobnosti byly natolik rozdílné, že z nich žádní úžasní kamarádi být nemohli, přinejmenším si mohli nějakého kamaráda najít a sami se kamarády pro někoho stát.“

Zdalo se, že tomu začíná rozumět. Pochopila jsem proč. I mi samotné trvalo hodně chvilí, než jsem si v hlavě uspořádala to, co jsem jí před chvílí tak rychle řekla.

„Prosím, pochopte,“ pokračovala jsem. „Nejednou jsem byla tím vším křikem a bojem doma naprosto vyčerpaná, znechucená anebo rozčilená bez jakékoliv chuti se do toho míchat. Ale když se mi někdy přece jen podařilo jejich rvačku zastavit a nasměrovat je k racionální diskuzi, byla jsem nesmírně šťastná a hrdá sama na sebe jako na rodiče oprávněného konat tuto funkci.“

„Nevím, jestli to zvládnou,“ řekla paní nervózně.

„Není na tom nic zvláštního. Stejně jako jsem já použila nové metody, tak i vy je můžete vyzkoušet,“ ujistila jsem ji. „A začnete hned příští týden.“

Na tváři se jí objevil nepatrný úsměv. „Obávám se, že to tak dlouho doma nevydržím. Můžu už s něčím začít teď?“

Otočila jsem se na celou skupinku. „Do té doby doma jen pozorujte, co způsobuje hádky mezi vašimi dětmi. Zapište si, co vás štve, a v našem příštím semináři se spolu o naše zjištění podělíme a začneme odtamtud.“

Po skončení semináře jsem přemýšlela o svých již dospělých synech. Pořád se mi v hlavě promítala diskuze, kterou spolu vedli minulý týden po oslavě.

Najednou stojím zase v jídelně, uklízím stůl po večeři a slyším, jak se spolu mí hoši v kuchyni baví. Začalo to nevinným žertováním o domácích povinnostech a nejméně oblíbených domácích pracích. Pak se debata pomalu zvrtila na srovnávání kolegů a šéfů, z nichž jeden je vědec a druhý umělec. A z diskuze se stala ohnivá debata, zda je pro společnost důležitější právě vědec anebo umělec. „Podívej se, co dokázal Pasteur.“ „Jasně, ale co takhle Picasso?“ Hádali se pěknou chvíli, než došli k závěru, že pro společnost jsou vlastně důležití oba dva.

Po chvílce klidné konverzace se do sebe zase pustili, kdo komu co udělal, proč a pořád tak dokola, až se nálada opět změnila a z kuchyně šly slyšet výbuchy smíchu.

Jako by v tu chvíli pracovaly dvě síly. Jedna je postrkovala od sebe a podněcovala hádku a druhá je zase stmelovala dohromady a ukazovala každému, jaké mají pevné bratrství.

A jak na půl ucha poslouchám jejich rozhovor, zjišťuji, že jsem krásně uvolněná. Jak málo citové investice vkládám do jejich chvilkových výstupů v sourozenecké bitce. Na druhou stranu si jistě stále uvědomuji, že jejich povahy a zájmy se nedají příliš sloučit dohromady. Ale také vím, že za ty roky jsem jim pomohla postavit most, přes který k sobě, své povaze a koníčkům najdou cestu. Pokud se chtějí jeden k druhému dostat, znají řadu způsobů, jak se na ostrov přes imaginární most dostat.

2

POČKEJTE AŽ
DO CHVÍLE,
KDY NEGATIVNÍ
POCITY VYJDOU
NA POVRCH

DALŠÍ SEMINÁŘ ZAČAL v neoficiálním duchu. Zatímco si sundávali kabáty, sdělovali si rodiče první zážitky. „Věřili byste, že mi opravdu pomohlo dělat si poznámky, když se moji dva kluci hádali? Byla jsem tak zabraná do sepisování, že jsem se ani nestačila naštvat,“ řekla potěšeně jedna z žen.

„Kéž bych mohla říct to samé,“ posteskla si druhá. „Ke konci týdne jsem se na svou starší dceru nemohla ani podívat.“ Otevřela svůj poznámkový blok a zeptala se nás: „Chtěli byste vědět, co má dcera během snídaně stačila říct své sestře?

Jsem ráda, že nesedíš vedle mě.

Smrdíš.

Táta má raději mě než tebe.

Jsi ošklivá.

Neznáš ani abecedu.

Bez mámy si nezavážeš ani tkaničky u bot.

Jsem hezčí než ty.“

Ze všech stran se ozývaly přitakávající povzdechy.

„Myslel jsem, že můj syn vyrostе z těch pubertálních krutých srandiček,“ řekl nahlas jeden muž. „Je teď ale v pubertě a neustále šikanuje svého bratra. Nebudu tady raději ani reprodukovat některé z jeho nadávek.“

„Nechápu, proč jsou tak zlí,“ přidala se jiná žena. „Má pětiletá dcera neustále tahá svého malého brášku za vlasy, strká mu prsty do nosu, do uší a docela se divím, že má ještě oční bulvy.“

Věděla jsem přesně, o čem mluví. Vzpomněla jsem si na své miminko, kterému se na zádech objevily dva krvavé škrábance, a vedle stojícího tříletého lumpa se škodolibým úsměvem na tváři. Cloumal se mnou neuvěřitelný vztek a nepochopení. Proč je to tříleté mrně tak zlé?! Proč to udělalo?

Abychom si trochu přiblížili problematiku „dětské krutosti“, rozdala jsem rodičům papír se cvičením. (Drazí čtenáři, možná si budete chtít zapsat své vlastní reakce. Pokud jste muž, nahraďte „manžel“ za „manželka“ a „on“ za „ona“.)

Představte si, že váš choť vám položí ruku kolem boků a řekne: „Miláčku, moc tě miluji a jsi tak okouzlující, že jsem se rozhodl pořídit si další ženu jako ty.“

Vaše reakce:

Když nová manželka přijde, zjistíte, že je velmi mladá, krásná a milá. Když jdete ven na procházku, lidé vás slušně pozdraví: „Dobrý den.“ Ale jakmile uvidí novou manželku, nadšeně zvolají: „Ta je úžasná! Velmi mě těší... Jste okouzlující!“ A pak se otočí na vás a zeptají se: „Jak se vám líbí nová manželka?“

Vaše reakce:

Nová manželka potřebuje oblečení. Váš manžel jde do vaší skříň, vytáhne vaši halenku a kalhoty a dá je nové manželce. Když protestujete, odbyde vás slovy, že jste stejně přibrala a do oblečení se už nevejdete a nová manželce to bude sedět perfektně.

Vaše reakce:

Nová manželka dospívá jedna radost, až se z ní vyklubou velmi inteligentní a schopná mladá dáma. Odpoledne jdete pracovat na počítač, který vám koupil váš manžel, ale nedaří se vám. Vtom se rozrazí dveře, vstoupí do nich ona úžasná a řekne vám: „Potřebuju na počítač. Já vím, jak s tím zacházet.“

Vaše reakce:

Když jí řeknete, že na něm teď pracujete vy, rozbere se a běží za manželem. O chvíli později se vrátí i s ním. Po tváři jí tečou slzy a manžel ji něžně objímá kolem ramen. Nato vám řekne: „Co by se ti stalo, kdybys jí na chvíli počítač půjčila? To se s ní nemůžeš podělit?“

Vaše reakce:

Jednou večer najdete svého manžela na gauči, v náručí novou manželku. Něžně se jí dotýká a ona se chichotá. Najednou zazvoní telefon, on ho zvedne a vzápětí oznámí, že musí kvůli naléhavému případu odjet. Požádá vás, abyste zůstali doma s novou manželkou a postarali se o ni.

Vaše reakce:

Všimli jste si, že vaše reakce byly jakékoliv, jen ne nadšené? Lidé v naší skupince ochotně přiznali, že se pod slupkou váženého a civilizovaného člověka skrývá malichernost, krutost, zášť, zloba, myšlenky na pomstu a dokonce i mučení a vraždu. I ti, kdo byli o sobě přesvědčeni, že jsou naprosto bezproblémoví, klidní a přizpůsobiví, zjistili, že je pouhá přítomnost „někoho jiného“ dokáže hodně rozzuřit a zároveň vyděsit.

„Mě se to nezdá,“ oponovala jedna matka. „Podle tohoto se zdá, že jen prvorození mají tendenci být hrubí. Mám dvě děti. Teprve osmnáctiměsíční holčičku a čtyřletého chlapce a je to právě má malá dcerka, která se chová hrubě ke svému bráškoví. Jednou, když se syn díval na televizi, přišla k němu zezadu a praštila ho chrasátkem do hlavy. Nedávno jsme zase leželi v posteli. Nejdříve já s dcerkou, která spokojeně pila z láhve, ale když se přiblížil její bratr a chtěl si lehnout k nám, přestala pít a udeřila ho takovou silou, až skončil na zemi.“

Na téma pocitů našich nejmladších dětí se strhla ohnivá debata. Hned několik rodičů se zmínilo o velké háklivosti svých dětí na své starší sourozence a jejich snaze se do nich od malička navážet. Na druhé straně se však ozvali rodiče, kteří tvrdili, že jejich děti naopak své starší sourozence obdivují, a byli tímto tvrzením dotčeni. Jeden rodič navíc řekl, že jeho syn je sourozenci naprosto převálcován s pocitem, že se jim nemůže nikdy přiblížit, natož se jim vyrovnat.

Jednomu otci očividně začala naše diskuze na toto téma vadit a pronesl: „Upřímně, mám pocit, že všechno tak nějak nahrává různým pocitům. Jedno vím ale jistě. Už mám plné zuby toho, když přijdu z práce unavený domů a tam vidím tři dcery, jak jedna řve po druhé, druhá po třetí a třetí po první a do toho ještě křik mé manželky, která se je snaží umlčet. A pak se všechen ten rámus vrhne směrem ke mně a každá se mi snaží postěžovat. Nemám v té chvíli nejmenší chuť vyslechnout si, co kterou z nich trápí a co se vlastně stalo. Jediné, co chci, je, aby to všechno skončilo!“

„Vidím, že vás to moc trápí, ale je to ironie, protože právě tyto silné emoce, které se snažíme potlačit a zavřít za nimi dveře, musíme brát vážně a pracovat s nimi.“

Po této odpovědi se pán velmi zamračil, tak jsem se snažila pokračovat a vysvětlit mu to.

„Vím, jak je to skličující slyšet jedno dítě nadávat na druhé a naopak. Pokud se ale budeme snažit tuto zlost potlačit a nechat ji zavřenou v dětech bez možnosti prodrat se ven, hrozí nebezpečí, že se v dětech usadí a objeví se pak znovu třeba v jiné formě, při nejhorším v podobě psychických či citových problémů.“

Pán teď trochu znejistěl, ale vypadal stále skepticky.

„Zkusme si představit sami sebe, když si nemůžeme vylít zlost. Vraťme se k naší manželské dvojici s imaginární mladší manželkou...“

„Právě s tím mám problém,“ ozval se jeden muž a přerušil tak proud mých myšlenek. „Není legální mít dvě manželky nebo dva muže, kdežto mít více jak jedno dítě normální je.“

„Samozřejmě, ale pro náš účel si představme, že společenské normy se změnilly a my si druhého chotě pořídit můžeme.“

„Dobře, zkusím to,“ řekl ne moc nadšeně.

„A proč byste to nezkusil? Vždyť zrovinka vás si chce vzít nějaká krásná žena jako svého druhého muže!“ Na chvíli jsem musela počkat, než se v místnosti utiší smích, a pokračovala jsem tam, kde mě tento pán přerušil.

„Je to už rok, co se k vám nastěhovala nová manželka či manžel. Místo toho, abyste si na její (dále jako nová manželka) přítomnost zvykli, je to ještě horší než předtím. Někdy se vám zdá, že už vám to skutečně přerůstá přes hlavu. Sedíte si tak na okraji postele, pěkně našťvaná a nešťastná, když vtom dovnitř vejde váš manžel. Neudržíte se a řeknete mu: ‚Už ji tady nechci. Nemám ji ráda. Proč ji odsud nevyhodíš?‘

Váš manžel vám na to odpoví několika možnými způsoby. Zaznačte si ke každému svou reakci:

1. To je nesmysl. Nemáš nejmenší důvod, aby ses tak chovala.

Vaše reakce:

2. Pěkně mě s tím šťveš. Pokud to tak vidíš, nechej si to laskavě pro sebe. Nechci už o tom slyšet.

Vaše reakce:

3. Podívej se, neumím nemožné. Moc dobře víš, že se jí zbavit nemůžu. Jsme rodina.

Vaše reakce:

4. Proč se pořád tváříš jako kakabus! Prostě se s tím musíš vyrovnat a neotravuj mě s každou maličkostí.

Vaše reakce:

5. Nevzal jsem si ji jen kvůli sobě, ale taky proto, abys nebyla sama a měla si někoho, s kým by sis mohla popovídat.

Vaše reakce:

6. Ale no tak, miláčku. Už toho nech. Co mají mé city k tobě společného s někým jiným? Mám vás obě moc rád.

Vaše reakce:

Jako by lidé ve skupince opět prozřeli. Někdo se cítil hloupě, někdo se cítil vinný, někdo vzal celý problém na svá bedra a někdo zase vypadal jako hromádka neštěstí.

Někdo řekl: „Mé pravé já je děšivé.“ „Musím být asi hrozná osoba.“ „Musím si sám sobě nalhávat, že jsem spokojený s touto situací.“ „Není nikdo, s kým by si mohli promluvit, komu se svěřit.“

To, co všechny překvapilo asi nejvíce, byla chuť nové manželce ublížit, ať to stojí co to stojí. Chtěli jí ublížit jak psychicky, tak fyzicky a nezáleželo na tom, jestli ublíží také sobě anebo zda na sebe uvalí hněv svého manžela. Stálo by to za to, kdyby se jim podařilo protivníka pokořit, a co víc, potrestat také manžela za to, že toto všechno způsobil.

Když jsme se zpětně podívali na reakci manžela, nebylo to nic neobvyklého. Je vcelku normální reagovat na něčí „nepřiměřené“ výbuchy emoce popřením, logickými argumenty nebo radou.

Když jsem se skupinky zeptala, co by chtěli slyšet jako odpověď, jednohlasně se shodli: „Ať jde pryč!“ A začali se smát.

„Kdyby se jí můj manžel skutečně zbavil, spíše by mě to vyděsilo, protože bych si potom myslela, že by to samé mohl udělat také se mnou.“

„Manžel by mi musel říct, že mě miluje mnohem více než ji a že pro něho nic neznamená.“

„No, možná by mě to na chvíli uklidnilo, ale pak bych začala přemýšlet, jestli jí náhodou neřekne to samé.“

„Takže co byste tedy chtěli slyšet?“ zeptala jsem se jich.

Na chvíli se odmlčeli a pak začali uvažovat nahlas:

„Chtěla bych mít právo postěžovat si a říct, co si o nového manžela myslím, ať už by to byla pravda nebo ne. A aby se jí manžel nezastával, neshazoval mě a neštval mě svými řeči.“

„Anebo odbytím, že nemá čas.“

„Anebo zapnutím televize.“

„Hlavní by bylo, jestli by skutečně pochopil, jak se cítím.“

Najednou jsem si uvědomila, že většina odpovědí je od žen. Bylo to proto, že jsem se více orientovala na „novou manželku“ než na „nového manžela“? Anebo proto, že se ženy o svých pocitech dokážou bavit otevřeněji než muži?

Obrátila jsem se tedy na mužskou část. „Vaše manželky vám právě řekly, jak se cítí. Co byste jim pověděli, kdyby si vám postěžovaly, že tu novou manželku už v domě nechtějí?“

Muži vypadali velmi rozpačitě, tak jsem se pokusila otázku formulovat trochu jinak. „Co byste své manželce řekli, aby pochopila, že jejím pocitům rozumíte?“ Zahlédla jsem pár vyděšených pohledů, až se jedna statečná duše odvážíla: „Netušil jsem, že jsi kvůli tomu nešťastná.“ Další muž řekl: „Nevěděl jsem, že ti to tolik vadí.“ Třetí muž pronesl: „Vidím, že je to pro tebe moc těžké.“

Otočila jsem se teď k ženské části a zeptala se na oplátku jich, co by svému manželovi odpověděly, aby pochopil, že mu jeho žena rozumí, co se týče nového manžela.

„Musí to pro tebe být hrozně těžké žít tady s někým dalším.“

„Řekni mi úplně všechno, co ti vadí a co tě trápí.“

A poslední žena: „Chci vědět, co si myslíš, protože mi na tom moc záleží.“

Místností zazněl hluboký vzdech a několik lidí dokonce zatleskalo. Zřejmě byli velmi spokojeni s tím, co právě slyšeli.

Zeptala jsem se otce, který měl těch „citů a pocitů“ plné zuby, co si o tom myslí. Smutně se usmál a odpověděl: „Mám pocit, že právě tyto naše odpovědi bychom měli dát svým dětem místo ignorace a snahy se jejich stěžování vyhnout.“

Přikývla jsem. „Vidíte, že i jako dospělým nám dělá velmi dobře, když si někdo chce vyslechnout naše negativní emoce. A u dětí tomu není jinak. Potřebují mít možnost a prostor vyjádřit svá přání a postoje, co se jejich sourozenců týče včetně těch nepřijemných.“

„Ano, souhlasím. Ale co mě trápí, je představa, že děti se neumějí ovládat stejně jako dospělí. Takže když jim ukážu, že s nimi soucítím, spustí to lavinu dalšího stěžování a nadávek.“

„Je důležité si uvědomit rozdíl mezi připuštěním si pocitů a povolením jednat. Nesmíme jim povolit, aby jeden druhému ubližovali. Naším úkolem je ukázat jim možnost, jak vyjádřit svůj vztek, aniž by někomu ublížili.“

Sáhla jsem pro materiály, které jsem si připravila pro tento seminář, a rozdala jsem je. „Na těchto krátkých příbězích uvidíte, jak můžeme teorii uplatnit v praxi, ať už se jedná o nejmenší děti nebo teenagery.“

Po zbytek večera jsme obrázky rozebírali a bavili se o metodách.

„Možná, že až si mi bude můj syn zase stěžovat, že babička tráví všechnen čas s jeho bráškou, řeknu mu: ‚Přál by sis, aby trávila více času s tebou, že ano?‘“

„Až se bude příště Lori snažit praštit svého bratra, tak jí řeknu, ať svůj vztek dá raději do svého hlasu než do pěsti.“

Každý se teď pro svou ratolest snažil vymyslet nějakou odpověď. V tu chvíli jsem si také všimla, že někteří rodiče zívají, takže byl nejvyšší čas naši lekci směřovat ke konci.

Když jsme se začali oblékat, zaslechla jsem jeden krátký rozhovor.

„Pamatuje si někdo všechny ty rady?“

„Dělá se mi ze mě špatně. Mám pocit, že svým dětem vždycky řeknu právě to, co bych neměla.“

„Tohle je na mě až příliš. Raději své děti jednou za týden pošlu k psychoterapeutovi.“

„Jednou za týden? Co se týče mých, musela bych se k němu nastěhovat.“

Poslouchala jsem a myslela si: „Musí být pro rodiče skličující hrát prostředníka a tušit co je špatně, ale nevědět, jak to dát do pořádku. Nedivím se, že jsou z toho celí zmatení.“ Také jsem ale věděla, že jejich trápení je dočasné, protože postupem času a cvičením si metody osvojí tak, že žádná už nebude překážkou. A co bylo důležité, oni už na cestě za úspěchem právě díky této první hodině a svému odhodlání a snaze byli.

Místo popření negativních pocitů je připusťte

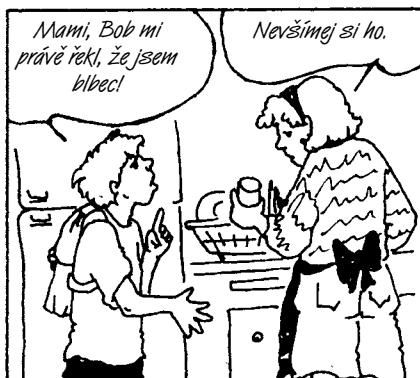
Místo...



... vložte pocity do slov.



Místo...



... vložte pocity do slov.



Místo...



... vložte pocity do slov.



Nabídněte fantazii, když je věc nemožné realizovat ve skutečnosti

Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



Pomozte svým dětem prezentovat jejich nepřátelství k sourozenci jiným způsobem

Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



Zabraňte dítěti v hrubém chování. Ukažte mu, že lze zlost vybit jinak než na sourozenci.

Místo...



... ukažte mu lepší možnost,
jak vylít vztek.



Místo...



... ukažte mu lepší možnost,
jak vylít vztek.



Místo...



... ukažte mu lepší možnost,
jak vylít vztek.



Stručné shrnutí...

Sourozenci si potřebují své pocity k sobě navzájem přiznat

DÍTĚ: Já ho snad zabiju! Vzal mi mé brusle.

Slova, která se ztotožní s pocitem dítěte

„Vypadáš pěkně našťvaný.“

nebo

Jeho přání

„Asi by sis přál, aby se tě nejdřív zeptal.“

nebo

Symbolická či kreativní aktivita

„Líbilo by se ti, kdybys měl na dveřích od skříně cedulku s názvem ‚SOUKROMÉ VLASTNICTVÍ?‘“

Dětem musíte v dalším ubližování zabránit

„Přestaň! Lidé tu nejsou od toho, aby se jim ubližovalo!“

Ukažte jim, jak svůj hněv vybit, ale přijatelným způsobem

„Řekni mu, jak tě to štve, ale slovy. Třeba: ‚Nechci, abys mi bral mé brusle, aniž by ses mě zeptal!‘“

Při našem druhém sezení se lidé nemohli dočkat, až se podělí o své zážitky s novými metodami. Nejdříve se podíváme na jejich dotazy.

Snazil jsem se svému synovi ukázat, že chápu, jak je naštvaný. Řekl jsem mu: „Vím, že nesnášíš svého bratra.“ A to ho rozzuřilo ještě více. „Ne, to není pravda!“ Co jsem udělal špatně?

Většina dětí má ke svému sourozenci velmi proměnlivé pocity a nemusí se jim líbit, pokud jim naznačíme, že jde jen o nenávisť. Mnohem lepší by bylo: „Zdá se mi, že se v tobě ve vztahu k bráchovi bijou dva pocity. Někdy ho máš rád, ale někdy bys ho nejraději zabil.“

Ale co mám dělat, když dítě začne ječet, že ho nesnáší. Když jsem Petrovi řekla: „Vidím, že ho nemůžeš vystát,“ začal křičet: „Já ho nenávidím!“ Mám pocit, že se s takovou nedostaneme nikam.

Abychom dítěti pomohli uniknout ze „začarovaného kruhu nenávisť“ z jeho sourozenci, je potřeba použít jazyk, který by mu pomohl trochu se posunout kupředu. Některé z následujících reakcí by mohly pomoci:

„Vidím, že jsi na Davida pěkně naštvaný.“

„To, co udělal, tě vytočilo, že?“

„To, co řekl, tě muselo rozzuřit.“

„Chtěl bys mi o tom povědět něco víc?“

Své tříleté dceři jsem řekla, ať přestane bít svou malou sestřičku a ať jde do svého pokoje raději tlouct do panenky. Ona ale neposlechla a pořád do své sestřičky šrouovala. Mám v takovém případě tento přístup používat?

Je rozdíl, pokud dítě pošlete pryč, aby si v pokojíku samo bouchlo do panenky, anebo zda je vyzvete, aby takto projevilo své emoce před vámi. Lepší by bylo, kdybyste dceři řekla: „To není hezké bouchat svou sestru, ale můžeš mi svůj hněv ukázat třeba na panence.“

Klíčová slova jsou *UKAŽ MI*. V momentě, kdy dítě panenku udeří, je dobré jeho hněv vyjádřit slovy: „Teda, tvá sestra tě asi musí hodně rozčilovat.“ „Jsem ráda, že jsi mi to ukázala. Kdykoliv budeš mít zase zlost, přijď za mnou a poděľ se se mnou o to.“

Snažila jsem se své tříleté dítě donutit, aby zlost vybilo na panence. Když ale panenkou mlátilo o zem, nemohla jsem tento pohled vystát, i když jsem věděla, že je to správně. Jsem snad jediná, která to takto cítí?

Rozhodně nejste sama. Někteří rodiče zjistili, že je jim mnohem příjemnější, pokud se dítě vyjádří pomocí pastelek a obrázku, na starém polštáři anebo barvami.

„Mohl bys mi nakreslit obrázek, jak se právě cítíš?“

„Z těch černých čar je mi jasné, že jsi pěkně naštvaný.“

„Teda, musíš být asi hodně naštvaná, když tím polštářem tak házíš.“

A pokud zrovna nemáte žádný materiál po ruce, je možné říct: „Nemůžeš do bratříčka píchat, ale pověz mi to slovy a klidně zakřič: „Šlím!““

Uvědomila jsem si, že když přijdou příbuzní, všímají si hlavně mého miminka a pětiletého syna spíše ignorují. Když odejdou, potom si to starší na své mladší sestře vylívá. Co s tím mám dělat?

Nebylo by krásné některé lidi prostě umlčet? A spolu s nimi to jejich cukrouškovské chování k miminkům? Tady by pomohlo, kdybyste si s příbuznými promluvila a vysvětlila jim důvod. Tím ušetříte synovi bolestivé chvílky ignorace ze strany příbuzných. A pokud přece jen bude naštvaný, zkuste mu říct: „Vsadím se, že ti celý ten humbuk kolem mladší sestry hodně vadí, všechno to – tuťu...ňuňu – i když to samé oni dělali tobě, když jsi byl v jejím věku. Pokud se to zase stane, dej mi nějaký signál, třeba na mě mrkni, já pak na tebe taky mrknu, takže o tom budu vědět. A to bude naše tajemství.“

Zdá se, že můj syn není vůbec schopen vidět věci z pohledu své sestry. Nedávno jsem se ho zeptala, jak by se cítil, kdyby to samé, co on udělal jí, udělala ona jemu. Nikdy mi ale na tuto otázku neodpověděl.

Taková otázka ho tlačí do kouta, protože kdyby k vám měl být upřímný, tak by musel přiznat, že by se mu to určitě nelíbilo. Pokud chcete, aby váš syn zvážil také jiný úhel pohledu než jen ten svůj, proneste jednoduchou poznámku, která mu dodá důvěru: „Jsem si jistá, že si umíš představit, jak by se to ubližování líbilo tobě. A teď musí přemýšlet: „Umím si tu bolest vůbec představit? Jaké to asi je?“ Nikomu nemusí na tuto větu odpovídat. Jen sám sobě. A to je důležité.

Moje dcera, která je právě v období puberty, si mi neustále stěžuje na svého bratra. Někdy už je toho na mě opravdu moc. Copak to musím pořád poslouchat?

Každý z nás má občas chvíli, kdy nemá vůbec náladu někoho poslouchat. A co je důležité, toto by si měly naše děti uvědomit také. Své dceři můžete říct: „Vidím, že tě brácha zase naštvál, ale teď bych potřebovala chvíli sama pro sebe. Popovídáme si o tom po večeři.“

Jedna máma už neměla trpělivost na to, aby neustále poslouchala hádky a stěžování ze všech stran, tak každému dítěti koupila poznámkový blok, pastelky a pokaždé, když měli na sebe zlost, kreslili do něho nebo psali. Bloky se hned ujaly a od té chvíle klesl počet útoků na matku v podobě stěžování si o velký počet.

Pořádám skupinové semináře už několik let, ale pokaždé mě dokáže překvapit, jak si rodiče již po prvním nebo druhém sezení dokáží s problémem poradit.

První dva příběhy překvapily naprosto každého. Byly to příběhy sourozenců, kteří zlobili svou maminku, ještě než se narodili.

Jsem teď v sedmém měsíci. Když jsem poprvé své pětileté dceři řekla, že budu mít miminko, neřekla mi na to nic. Minulý měsíc ale přišla, položila mi ruku na břicho a řekla: „Nenávidím tě!“ Šokovalo mě to, ale byla jsem ráda, že to řekla. Díky tomu jsem věděla, že k němu má pocity odporu, ale na druhé straně ke mně důvěru. I přesto, že jsem na to byla připravená, bylo to jako blesk z čistého nebe.

Řekla jsem jí: „Jsem ráda, Teri, že jsi mi to řekla. Myslíš si, že až se miminko narodí, nebudu mít na tebe dost času, vid? Pokývala hlavou. Pokračovala jsem: „Když se tak budeš cítit, přijď za mnou a já si ten čas na tebe udělám.“

Bomba zase ulítla pryč a od té doby se již podobná situace neopakovala.

* * *

Když jsme Michaelovi (šest let) s manželkou řekli, že bude mít sourozence, byl nadšený. Po chvíli se ale zamyslel a vykřikl: „To ne!“ Od tohoto večera se začal počůrávat.

Po narození naší dcery byl jako vyměněný. Choval ji, hlídal ji a bránil před vším možným. Co se ale týkalo jeho mámy, tu začal tyranizovat! Ta se tomu snažila udělat přítrž. Zlepšení situace se ovšem nekonalo. Michael začal všude po bytě rozmazávat zubní pastu anebo vazelínu. Vyvrcholilo to tím, že nám zavolala jeho paní učitelka a sdělila nám, že Michael v hodině nedává pozor a zdá se být myšlenkami úplně mimo.

S manželkou jsme to začali rozebírat a došli jsme k názoru, že bychom synovi měli dát větší prostor, aby vyjádřil, co skutečně cítí, jinak než jeho oblíbenými způsoby. Řekl jsem mu například: „Asi tě musí hodně zlobit, že se maminka točí pořád kolem miminka – přebaluje ho, krmí, nosí.“ A manželka ještě dodala: „Někdy si děti mohou myslet, že když se narodí miminko, máma přestane ostatní milovat. Pokud si toto někdy pomyslíš, přijď za mnou a pomazlíme se.“

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.