

Vykričať alebo potlačiť, ale hlavne nič necítiť

Teraz sa pozrime, ako sa darí Zuzane s jej dcérkou Sofiou. Trojročné dievčatko nedávno nastúpilo do materskej školy, pretože Zuzana sa vrátila späť do práce. Pre Zuzanu je to celkom príjemná kompenzácia, ale pevný pracovný čas, všetky tie povinnosti navyše, ranné vstávanie a dopoludňajší stres zaťažujú nielen ju, ale aj jej malú dcérku.



Príklad: Zuzana a Sofia

Doposiaľ bola Sofia zvyknutá, že sa ráno v pokoji naraňajkovala a so Zuzanou si prečítali nejakú obľúbenú knižku alebo niečo pekné tvorili. Niekedy dokonca mohla pozerat' aj televíziu, keď si Zuzana ešte chcela v pokoji vypiť kávu.

Teraz je to však päť dní v týždni inak. Všetko musí rýchlo odsýpať: vstávanie („Dnes sa nemôžeme maznať tak dlho, musíme čoskoro vyraziť!“), raňajky („Prosím ťa, zjedz to teraz, nemôžeme to vziať so sebou!“), čistenie zubov („Zúbky sa musia čistiť, aby ti ich kazoví škriatkovia nezjedli!“), obliekanie („To je predsa jedno, či je ten svetrík modrý alebo zelený, jednoducho si ho obleč!“), ešte rýchlo na záchod („Len to skús, keď teraz nepôjdeš, možno sa ti bude chcieť v aute!“) a ide sa. Do niektorých vecí sa Sofii vôbec nechce. Napriek tomu spolupracuje a nebráni sa. Pri obúvaní topánok má však už toho dosť, už spolupracovala dostatočne. Nechce si obuť tenisky, ale ružové sandále! Už pritakávala pridlho.

Zuzana je vystresovaná, je už tolko hodín. O dvadsať minút musí byť v škôlke. V duchu počíta: „Ako dlho pôjdeme? A ešte musím hľadať miesto na parkovanie, minule bolo voľné až za rohom.“

Sofia preruší Zuzanin tok myšlienok, privedie ju späť do reality: „Nie! Ja nechcem!“

Zuzana netrpelivo odpovie: „Je chladno! Obuj si tie topánky! Alebo vieš čo? Ja ti ich obujem.“

Vezme jednu topánočku, uchopí Sofinu nôžku, ale Sofia kričí: „Nie! Ja nechcem!“

Zuzana hodí topánku o zem a kričí: „Tak si žiadne topánky neobúvaj! Taká hlúposť! Čo si vôbec myslíš? Ja odchádzam.“

Sofia sa zľakne a rozplače sa.

Zuzana sa otočí a zatiaľ čo sa blíži k dverám, hovorí si hlasno sama pre seba, aké to má s takou tvrdohlavou dcérou ťažké. Nemá ani poňatia o tom, čo vlastne robí, a ani si neuvedomuje tú záplavu zraňujúcich slov, ktoré jej dcéra zreteľne počuje.

Zakrátko sa Zuzana zase spamätá a pýta sa samej seba, ako sa to len mohlo stať. Cíti sa neuveriteľne mizerne. Kričať predsa vôbec nechcela! Nechce byť taká matka. Svoje dieťa miluje. Príliš často v nej však zvíťazí ten neskrotný pocit hnevu. Úplne ju zaplaví a odnesie ako vlna, ktorá jej nedovolí, aby sa nadýchla.

Neschopnosť zvládať emócie môže vyzeráť aj inak. Ukážeme si to na príklade Elišky a jej päťročného synčeka Maxa. Eliška sa naozaj veľmi snaží byť dobrou matkou. V práci sa ako pedagogička v materskej škole venuje zvereným deťom. Odkedy sa stala matkou, výdatne zahŕňa svojho syna láskou a uznaním: „Si dobrý taký, aký si,“ hovorieva mu často. Vníma prania svojho dieťaťa, zachováva jeho integritu, rešpektuje jeho potreby. Má však strach, aby niečo neurobila zle.



Príklad: Eliška a Max

Je 6.30 v sobotu ráno. Max prichádza do spálne svojich rodičov a chce si k nim labnúť. Eliška unavene povzdychne a povie: „Pod', je víkend, môžeme sa ešte trochu pomaznať a poleňošiť si!“ Jej mužovi Erikovi čoskoro veľa priestoru nezostáva, tak vstane a ide pripraviť raňajky. Eliška si chce ešte chvíľu poležať a odpočívať.

Max sa chce však hrať. Začne Elišku ťahať za rameno: „Mami, vstávaj!“

Eliška sa raz zhlboka nadýchne, vydýchne a povie: „Nechaj ma ešte chvíľu na pokoji, Max!“

Max však na to nemá ani pomyslenie: „Mami, mami, mami!“

Eliška oči neatvorí. Max sa snaží o to intenzívnejšie. A je čoraz hlučnejší. Lahne si cez celú posteľ a začne Elišku vytláčať na okraj: „Vstávaj! Vstávaj! Vstávaj!“ Vytláčanie sa zmení na rytmické kopanie do Eliškiných krížov. Eliške sa chce plakať, kričať, mlátiť hlava-nehlava! V jej vnútri to vrije a v mysli jej víria myšlienky. Zo všetkých síl sa snaží zostať pokojná. Pred jej vnútorným zrakom sa objavuje všetko, čo kedy čítala o výchove orientovanej na potreby, a pomyslí si: „Max sa chce hrať. So mnou. To je jeho potreba. Nemôžem ho teraz ani vystáť! Panebože, to si predsa nemôžem myslieť! Musím to nejako zvládnuť! Dýchať, dýchať! Do čerta, tak to bolí! Najradšej by som ho uskrtila! Dýchať, dýchať!“

A Max kope stále ďalej. A Eliška to vydrží.

Čo sa to stalo? Zdá sa, akoby Max od svojej mamičky túžobne očakával nejaký druh skutočnej spätnej väzby. Akoby hovoril: „Mami, kde si?“ Čo by mal ešte urobiť, aby donútil Elišku k nejakej reakcii? Pretože skúmanie vlastných možností tiež znamená: Chcem vidieť, čo dokážem spôsobiť! Čo to s tebou urobí? Eliška však nechce urobiť nič nesprávne. Má strach z konfliktu, hoci je už v ňom až po uši. Nechce, aby pre jej reakciu utrpel vzťah k synovi, no zároveň nevidí, že už to, že „hrá mŕtveho chrobáka“, je samo osebe reakcia. A tak prehĺta svoj hnev. Nejako sa jej podarí hnev potlačiť. Bráni sa tomu, aby ho cítila. Tým sa však odreže od svojich pocitov, od prítomného okamihu a tiež od Maxa.

Možno sa Eliška v detstve naučila, že ak má v rodine „prežiť“, musí toho cítiť a chcieť čo najmenej. Ak bola opakovane trestaná za svoj hnev alebo prejavy vlastnej vôle, napríklad len preto, že jej rodičia

mali strach z jej intenzívnych emócií, bolo im to nepríjemné alebo netušili, ako s nimi zaobchádzať, odkrajovala Eliška postupne tieto časti svojej osobnosti, akoby to boli kúsky torty. Uložila ich do malej škatuľky a tú schovala do skrine v najskrytejšom kúte temnej pivnice a odvtedy ich drží pod zámkom. **Postupne sa tam odkladajú všetky časti jej osobnosti, ktorých sa v priebehu života musela zbaviť, aby bola milovaná a aby niekam patrila.**

Max sa však postará o to, aby Eliška musela hľadať kľúč, aby otvorila skriňu a vyzbrojená baterkou sebalásky túto malú škatuľku vyniesla na svetlo. Max jej pomáha v tom, aby mohla opäť cítiť samu seba, aby opäť cítila všetky emócie. „Kooperuje“ v juulskom zmysle slova (pozri infobox) tým, že robí všetko preto, aby ju dohnal k šialenstvu, aby jej vnútorná sopka konečne vybuchla. Potom by si aj Max konečne vydýchol. Kým sa však Eliška nebude zaoberať sama sebou, bude sa táto „hra“ opakovať stále dokola. Nejde o to, aby ste správanie svojho dieťaťa vydržali, ale aby ste naň dokázali primerane reagovať.

Nejde o to, aby ste správanie svojho dieťaťa vydržali, ale aby ste naň dokázali primerane reagovať.

Infobox: Detská kooperácia

Detská kooperácia podľa Jespera Juula znamená, že deti reagujú na správanie svojich rodičov a upozorňujú tak na problémy, na skryté a nevedomé záležitosti a na nesúlad: „Reagujem na to, ako žiješ, a tomu sa prispôsobujem. Kopírujem ťa a som úplne rovnako vystresovaný ako ty. Alebo urobím pravý opak a úplne sa uzavriem do seba, aby som ťa nestresoval ešte viac.“ V oboch prípadoch ide o reakciu na rodičov a nie o niečo, čo by deti robili alebo žili samy od seba.

Dieťa vás svojím správaním upozorňuje na určité nezrovnalosti. Môže to priamo súvisieť s danou konkrétnou situáciou, napríklad