

Eline Snelová

ZACHOVEJTE KLID

VAŠE ŽABKA DOSPÍVÁ

+ CD



Cvičení mindfulness
pro rodiče a jejich
teenagery

Bizbooks®

Zachovejte klid, vaše žabka dospívá

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Eline Snelová
Zachovejte klid, vaše žabka dospívá – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Eline Snelová

ZACHOVEJTE KLID, VAŠE ŽABKA DOSPÍVÁ

*Cvičení mindfulness
pro teenagery
a hlavně jejich rodiče*



BizBooks
Brno
2019

Vaším úkolem není hledat lásku, jen najít všechny
překážky, které jste si v sobě proti ní vybudovali.

Rumi

*„Finn, Bow, Moose, Neel a Nesta jsou moje skvělá vnoučata,
ze kterých se klubou krásní dospívající. Tuto knihu bych ráda
věnovala jim.“*

OBSAH

Úvod.....	7
-----------	---

První část

Odvaha

1 Odvaha pozorovat a nehodnotit	21
2 Odvaha prozkoumat spojení těla a mysli	29
3 Odvaha přiznat svoje pocity	38
4 Odvaha čelit stresu	50
5 Odvaha stanovit jasné hranice	62

Druhá část

Soucit

6 Přijímejte krize s vřelostí	71
7 Soucit se sebou samým	77
8 Nabídněte svoje srdce	84
9 Umění správné konverzace	88

Třetí část

Důvěra

10 Důvěřujte svým dětem, důvěřujte sami sobě	107
11 Po čem toužíme?	113
12 Cesta vašeho dítěte	124
13 Důvěra díky laskavosti	132
14 Jak uvěřit ve štěstí.....	139
 Doslov	 144
Cvičení na CD	146
Poděkování.....	148
O autorce.....	151

ÚVOD

My všichni, kteří se staráme o děti a vychováváme je, víme, že je to po všech stránkách jedno velké dobrodružství. Jednou věcí si ale můžete být jistí: Nikdy nevíte, co se stane. Vždy, když se staráte o někoho jiného, nastane chvíle, kdy je potřeba přehodnotit svoje touhy, očekávání i silné emoce a přenastavit svoje hranice. A nikdy to není snadné. S dospívajícími dětmi může být život obzvlášť stresující, protože ne vždy berou ohledy na náš program a nutí nás hledat rovnováhu mezi našimi a svými potřebami.

Následující situace se vám možná bude zdát povědomá:

Jednou ráno jsem si všimla, že můj třináctiletý syn vstal překvapivě brzy. Obvykle ho musím tahat z postele a lákat slovy jako: „Stejně jedu kolem vaší školy, svezu tě!“ To ráno se ale vynořil sám od sebe, čerstvě vysprchovaný a voněl po zelených jablkách („Špatný sprcháč,“ mumlal si pro sebe).

„Kam se dnes chystáš?“ zeptala jsem se zvesela, ovšem s nejasným pocitem znepokojení, vyvolaným jeho svěžím vzhledem v takto brzkou ranní hodinu.

„Jdu k doktorovi. Jsem objednaný na osmou hodinu.“

„K doktorovi? Proč? Je všechno v pořádku?“ Najednou jsem měla brozný strach. Můj syn mezitím spěšně spolykal svůj toast, aniž by ho rádzně požvýkal.

„Všchno v pořádku? Nic není v pořádku!“ odsekl hlasitě ostrým hlasem. „Nechápeš to, jako obvykle. Jsi tak hloupá! Jdu k doktorovi nechat si otestovat DNA, protože se mi nechce věřit, že jsi skutečně moje matka!“

Jeho naprosté popření naší bezpochyby společné DNA i mé materské lásky mě šokovalo. Podívala jsem se na něj: „Cože jdeš udělat?“

„Vidíš? To je to, o čem mluvím. Nebudu ti to opakovat. Nikdy mě neposloucháš!“

Než jsem se stihla nadechnout a vysvětlit, jak to chodí s DNA, práskl za sebou dveřmi. Z kůlny vytáhnul kolo, naskočil na něj a odjel. Sledovala jsem jeho úzká záda, jak pomalu mizí. To ráno začalo tak klidně, a najednou jsem se ocitla uprostřed bouře nečekaných emocí.

A tak jsem tam stála, obklopená jogurtem, cereáliemi a burákovým máslem. Chtěla jsem nějak zareagovat – okamžitě a impulzivně. Chtěla jsem mu říct, že se taky chystám k doktorovi. Že jsem objednaná už dlouho. Že si chci taky nechat otestovat DNA, protože se mi nechce věřit, že je můj syn. Chtělo se mi udělat něco nerozumného a přehnaného, jako prásknout dveřmi, běžet za ním a zařvat na něj: „Hej, ty! Okamžitě zastav! Chci, abys mě poslouchal!“ Nic z toho jsem ale neudělala. Zůstala jsem, kde jsem byla, a dala jsem si pauzu.

Umět si dát oddechový čas a být schopen nereagovat okamžitě, to jsou první kroky na cestě k bdělému, pozornému životu

s dospívajícími. V mnoha situacích mi tyto schopnosti pomohly k tomu, abych se nenechala unést pocity bezmoci, vzteku nebo strachu, že něco nebude fungovat tak, jak by mělo. Čas od času díky nim můžu uniknout i své vyčerpané mysli přeplněné mateřskými povinnostmi. Takže namísto toho, abych si začala dělat starosti s rychlými a náhlými změnami chování svého syna, soustředila jsem se na svoje tělo. Nádech a výdech a ještě několikrát dokola. Pokračovala jsem tak dlouho, dokud jsem si nezačala plně uvědomovat známý pohyb dechu dovnitř a ven a dokud jsem se neuklidnila natolik, abych byla schopná jasně si uvědomit, co je potřeba udělat.

Další krok, soustředění, vám umožní sledovat, co se děje uvnitř vás, a rozpoznat, co se vám v tu chvíli zdá být složité, záluďné nebo nesnesitelné. Budete mít čas nablédnout do svého nitra, aniž byste museli na situaci okamžitě reagovat.

Heslo je „vládné pozorování“.

Na krátký okamžik jsem se zaměřila na svůj vnitřní zmatek, bušení srdce a vztek, který ve mně vzplanul silou ničivého požáru. Málem jsem mu znovu propadla. Chybělo málo, a podlehla jsem téměř nekontrolovatelnému nutkání udělat krátký proces se vším, co jsem v tu chvíli nechtěla slyšet, cítit nebo prožívat. Už dřív se mi něco takového stalo, ale tentokrát jsem si toho všimla včas. Uvědomovala jsem si svůj vztek i potřebu nějak ho ventilovat. V tom uvědomění byl obrovský rozdíl.

Branka za domem zavržala. Kolo odlétlo směrem k živému plotu a zůstalo na něm viset.

„Mami? Hádej, co je nového! Naše skupina bude hrát na školním plese! Jdu zavolat Jasperovi kvůli tomu zesilovači, o kterém jsem ti říkal.“

„To je skvělé!“ Měla jsem opravdu radost a zeptala jsem se ho, jestli si nedá něco k jídlu... a co říkal doktor.

„Doktor? Ne, nemám hlad, díky. Co jsi myslela tím doktorem?“

„Ale nic. Jen jsem myslela, že jsi byl ráno u doktora.“

„Já?“ zeptal se a znělo to překvapeně. Mezitím z kapsy u kalhot vylovil mobil, svoji prodlouženou ruku, a zavolał Jasperovi. Byla jsem sice trochu zmatená, ale rozhodla jsem se k tématu doktora už nevracet a nechat to prozatím být. Říkala jsem si, že bude lepší počkat. Uvidíme, kam nás vítr zanes. Zítřka je taky den.

Ranní bouře utichla. Bolesti dospívání mého syna začaly nabírat na síle. Cesta od dětství k dospělosti je plná zákrut. Očekávám, že se objeví další překážky, a jsem odhodlaná této cestě věnovat plnou pozornost. Víím, že mě čekají krásné i těžké okamžiky, a chci jim být nablízku – ale ne *příliš* nablízku.

Oddechový čas vám dá prostor, abyste mohli na chvíli zastavit. Soustředění zase umožní uvědomit si, co cítíte uvnitř sebe, jak na situaci reaguje vaše tělo a jakou roli v tom všem hraje dýchání. To jsou dva důležité základní principy, jak s bdělostí a pozorností dokázat žít s dospívajícími. Cvičení č. 1 (na CD) vám s tím pomůže.



Cvičení 1 pro rodiče: Vezměte si oddechový čas, soustřeďte se.

Cvičení mindfulness pro rodiče teenagerů

Mindfulness za vás žádný problém nevyřeší, ale dá vám šanci dokázat být tady a teď v každém okamžiku, umět mu věnovat svoji plnou pozornost, umět si prožít moment, kdy cítíte paprsky slunce ve tváři a vítr ve vlasech. Uvědomíte si díky tomu pocit napětí v žaludku, když třeba právě netušíte, kde se vám toulá vaše dítě. Jako nečekaný první posel jara na vás díky tomu vykukne poznání, že je vaše dítě překvapivě vyspělé. Prostřednictvím mindfulness se dokážete spojit se všemi radostmi i strastmi, konflikty i přátelstvím, které prožíváte se svým dítětem, aniž byste přitom museli něco řešit, na všechno okamžitě reagovat nebo se museli snažit, aby všechno vypadalo navenek lépe, než to ve skutečnosti je.

Většina rodičů si s výchovou svých dětí umí poradit. S pomocí instinktivního a dobře rozvinutého radarového systému dokážou bezpečně nasměrovat svoje děti k dospělosti. A většina dospívajících roste, aniž by se musela potýkat s příliš mnoha problémy. Pochyby, rebelování, porušování pravidel, experimentování se vším, co je zakázané – všichni víme, že tohle všechno je součástí procesu. Jenže co dělat, když se věci nevyvíjí podle plánu? Co když vaše autorita a vliv začnou najednou ztrácet na síle?

Když se čas od času stane, že v životě se svými dospívajícími pro les nevidíte stromy, není to konec světa. Stejně tak je úplně jedno, že vaše děti hrozně přehánějí, škodolibě vám připomínají všechna vaše selhání nebo prohlašují, jak zoufale jste

staromódní. Zkomplikovat se to může jedině v případě, že jeden s druhým ztratíte kontakt. Když už nevíte nebo necítíte, co vás vzájemně motivuje, když děti ustavičně opovrhují vašimi pravidly nebo když už nejste sami sebou, jak se během složitých období stále snažíte vše usměrňovat.

Dříve nebo později musíme všichni čelit situacím, kterým bychom se nejraději vyhnuli. Z řady důvodů se všichni můžeme z ničeho nic ocitnout v nesnázích. V takových chvílích hledáte nějaký stabilizátor, něco, k čemu se můžete upnout. Bdělá pozornost vám jako takový stabilizátor může posloužit. Představte si ji jako pevný lodní kýl. V okamžicích velkého emocionálního vypětí udrží dobrý kýl vaši loď vyrovnanou, při prvních poryvech větru zabrání jejímu převrnutí a zaručí, že při adolescentních bouřích o síle hurikánu udržíte kormidlo pevně v rukou – i když ne vždy to budete vy, kdo určí směr, a váš vliv začne nevyhnutelně slábnout. S nácvikem soustředěného pozorování svých vlastních vnitřních povětrnostních podmínek ve chvílích, kdy vás přepadne panika, strach, stres nebo nastanou velké starosti, zůstanete klidní a zachováte chladnou hlavu. V dobré společnosti své bdělé pozornosti si užijete ty nejdražší okamžiky blízkosti, zranitelnosti i otevřenosti.

Lucas poslední dobou hodně zanedbával školu, a když už se v ní ukázal, učitelé ho vyhazovali ze třídy nebo zůstával po škole. Dnes odpoledne se to stalo zase. Svoji matce poslal zprávu: „Nic jsem neudělal, ale jsem zase po škole. Těhle škole vládne banda zoufalců.“ Matka očekávala další palbu „já za to nemůžu“ a „všichni

ve škole jsou úplně mimo“. Když se Lucas konečně objevil doma, z rádia se právě tiše linulo „Nech ji jít“ (angl. Let her go) od skupiny Passenger, písnička, kterou hráli na pohřbu jeho babičky. Lucas se zastavil a po tváři se mu začaly koulet slzy jako hrachy. S hrozně smutným výrazem v očích se podíval na svou matku.

Máma se rozplakala taky. Pevně se objali a nechali se unášet tóny hudby. Když písnička skončila, ještě jednou se na sebe podívali. „Mám tě rád, mami,“ řekl Lucas chvějícím se hlasem. „Taky tě mám ráda,“ odpověla mu matka hřejivě. Lucas potom popadl svou sportovní tašku a hodil si ji přes rameno. Krátce svou matku políbil a zašeptal: „Nechali jsme ji jít, že, mami?“

Mindfulness není žádný zázračný všelék. Někdo si myslí, že je to jen bůhví kolikátý způsob, jak rozjímat sám nad sebou a být příliš zahleděný do svého nitra a svých potíží. Jiní věří, že přílišná zaměstnanost sebou samým vede k egoismu, protože ztratíte ze zřetele ostatní kolem vás. A další lidé se obávají, že když se začnete probírat pocity strachu nebo smutku, otevřete tím Pandořinu skříňku. Opak je pravdou. Mindfulness není ani terapie. Je to každodenní cvičení, díky němuž si začnete uvědomovat, jak funguje vaše mysl a jak vaše vlastní myšlenky a pocity ovlivňují vaše reakce. Nezaměňujte mindfulness ani s pozitivním myšlením, ani se způsobem, jak vždy reagovat pozitivně. Po pravdě se mindfulness vůbec netýká myšlení či jednání. Jde o vaše „bytí“ – jak být přítomen tady a teď.

Mindfulness má smysl!

Během závěrečné lekce kurzu mindfulness, který pořádám pro dospívající, mi sedmnáctiletá Ronnie nenápadně vsunula do dlaně lístek a zašeptala: „Přečtěte si to až doma, teď bych se styděla!“ Na lístku stálo, jak moc jí můj kurz pomohl. „Možná si to neuvědomujete, ale dala jste mi dárek na celý život.“

Matka autistického chlapce mi zase řekla, že si díky osmítýdennímu kurzu pro rodiče, který vedu, začala víc uvědomovat, kolik krásných chvil se svým synem vlastně prožívá. Předtím měla sklony soustředit se jen na všechno špatné a na to, co nešlo úplně hladce. Teď už si umí dopřát občasné pauzy i projevit víc soucitu. Čas od času umí zastavit a říct si: „Je to hrozně těžké. Pojď, sedni si, dej si čaj a chvilku se věnuj jen sama sobě a ne rodině.“

V knize *Zachovejte klid, vaše žabka dospívá* vycházím z vlastních kurzů *Mindfulness má smysl!*, které už několik let pořádám pro děti (ve věku od čtyř do dvanácti let), dospívající (třináct až devatenáct), jejich rodiče, vychovatele, učitele i odborníky na duševní zdraví. Navazuji v ní na knihu *Klidně a pozorně jako žabka*, která také učí rodiče, jak čas od času umět zmáčknu tlačítko PAUZA. Všechny příklady uvedené v této knize vychází ze skutečných příběhů. Některé vzešly od dospívajících dětí a jejich rodičů, kteří se zúčastnili mých tréninkových programů (jména byla změněna, aby byla zachována jejich anonymita), jiné vychází z mé vlastní pětatřicetileté zkušenosti matky.

Odvaha, soucit a důvěra

Když moje děti přišly do puberty, očekávaným způsobem to rozvířilo doposud klidné vody naší rodiny. Co se kluků týče, nějak jsme se vždycky domluvili, zato moje dcera prosazovala svůj jedinečný názor na to, co dospívající smí a nesmí. To díky ní jsem se o sobě dozvěděla spoustu věcí. Zjistila jsem, že jak děti, tak rodiče potřebují v dnešní digitální době hodně odvahy, soucitu a důvěry. Naše životy řídí honba za úspěchem, jsme zahlceni stimuly a přemírou možností, převládá tlak vrstevníků, nutkání mít vše pod kontrolou a důraz na výkon. Proto se tato kniha skládá ze tří částí: o odvaze, soucitu a důvěře.

Jako rodiče potřebujete odvahu k tomu, abyste dokázali vyvrátit mocný mýtus o dokonalém rodičovství. Odvahy je potřeba i tehdy, chcete-li být svým dětem tím nejlepším možným vzorem. Odvahu projevíte, když musíte čelit složitým situacím a nepříjemným pocitům, jako je vina, stud, smutek či pocit, že vám někdo ublížil. Odvahu potřebujete i ve chvílích, kdy je potřeba nastavit hranice. Díky odvaze se dokážete otevřít všemu, čeho se někde hluboko uvnitř bojíte a doufali jste, že tomu nebudete muset nikdy čelit.

K tomu, abyste se dokázali spojit s vlastním srdcem, potřebujete soucit. Vaše srdce umí dávat i přijímat lásku, ale stejně tak se umí zcela uzavřít, když má pocit, že mu někdo ublížil. Soucit se sebou samým i ostatními podporuje přirozený sklon mírnit utrpení a bolest a podněcuje pocit štěstí. Když vychováváte děti, skutečnou výzvou je dosáhnout

rovnováhy mezi otevřenou myslí (mindfulness, z anglického *mind – mysl*, pozn. překl.) a vřelým srdcem (heartfulness, z anglického *heart – srdce*, pozn. překl.). Jen tak budete umět skloubit intenzivní pocity s rozvázným jednáním – obzvlášť v situacích, které se nevyvíjí zcela podle plánu.

A nakonec důvěra, která je pro rodiče klíčová. Důvěra poskytuje zásadní pocit bezpečí a víry, že všechno bude v pořádku, i když to tak v tu chvíli možná nevypadá. V dobách, kdy jste nuceni se smířit s okolnostmi, nad kterými nemáte žádnou moc, a kdy můžete jen sedět a čekat, je důvěra naprosto nezbytná. Příliv se změní v odliv, stejně jako vždycky, jen musíte být trpěliví. Housenka se vždycky promění v motýla, s tím můžete počítat – pokud tedy kuklu neotevřete moc brzy. Nad přílivem a odlivem nemáte žádnou moc, stejně jako nedokážete ovlivnit počasí nebo vývoj housenky. Co ale ovlivnit dokážete, je to, jak budete v různých situacích reagovat, jaký bude váš postoj a jak budete jednat.

Váš postoj určuje, jak těžké je vaše břímě.

– *Eline Snelová*

Jak pracovat s poslechovými cvičeními

V této knize najdete odkazy na dvě sady cvičení mindfulness, která si můžete poslechnout z přiloženého CD – jedna je určena rodičům a jedna dospívajícím dětem. Tato cvičení vám

pomůžou naučit se, jak vnímat přítomný okamžik, aniž byste ho jakkoliv hodnotili, zaujímali k němu jakýkoliv postoj či předem očekávali jakýkoliv výsledek. Čím silněji vnímáte přítomný okamžik, tím méně vám z něj unikne. Když plně vnímáte přítomnost tady a teď, vede to ke spojení, což je naprosto zásadní, obzvlášť žijete-li pod jednou střechou s dospívajícími. Cvičení ke stažení jsou v knize označena touto ikonou  s číslem cvičení. Procvičovat je můžete v klidu doma na gauči, pohodlně usazení v křesle nebo třeba v posteli. Důležité je, abyste si je skutečně chtěli prožít. Naučíte se plně vnímat vše, co právě cítíte, prožíváte nebo co se vám honí hlavou.

V každé kapitole také najdete několik praktických tipů týkajících se mindfulness. Nazvala jsem je „Domácí oddechový čas“, ale můžete si je zkusit kdekoliv, třeba ve frontě u pokladny v supermarketu. Není třeba při tom mít žádné extra pohodlí. Vnímaví a přítomní můžete být kdykoliv a kdekoliv.

První část

ODVAHA

Synonymum slova odvaha, *kuráž*, pochází z francouzského *coeur* a latinského *cor* neboli srdce. Odvaha vám umožní postavit se čelem ke všemu, čeho se hluboko v srdci obáváte a doufali jste, že ke střetu nikdy nedojde. Ale především potřebujete odvahu k tomu, abyste dokázali být vnímavými a duchem přítomnými rodiči dospívajícího dítěte. Chcete-li pozorovat a prozkoumávat své vlastní reakce a pocity, musíte vystoupit ze své komfortní zóny. A co teprve, když je potřeba svému pubertálnímu dítěti nastavit nějaké hranice?

1

ODVAHA POZOROVAT A NEHODNOTIT

Svět kolem sebe vnímáme prostřednictvím pěti smyslů. Díky šestému smyslu dokážeme nahlédnout do svého nitra. Může nám pomoci zjistit, jak se cítíme tělesně i duševně nebo co si myslíme. Když vychováváme děti, je schopnost reflektovat svůj vnitřní svět a spojit se se svým vnitřním já k nezaplacení. To samé platí pro schopnost pozorovat a nehodnotit.

Poprvé se na tebe podívám. A nemůžu přestat. Sladká vůně teplého mléka, dotyk našich těl a tvoje naléhavá chuť žít se obloukem vyhybají mé mysli a pronikají přímo do každé buňky mého těla. Moje mateřské pudy jsou v pohotovosti ještě předtím, než si to vůbec stihnou uvědomit. Vnímají tady a teď a prožívají přítomnost takovou, jaká je, čistou a prostou. Cítím úžas. Tvoje dlouhé rasy odpočívají na sametových tvářičkách, nádech a výdech přinášející život. Všechno je tak otevřené, bezelstné, žádná hodnocení a žádná očekávání.

Když se podíváme na novorozeně, naplní nás to láskou a úžasem. Proč neplatí to samé, když se podíváme na svoje dospívající děti, nebo dokonce sami na sebe? Kdo nebo co uvnitř nás samých nás nutí nějak je i sami sebe stále interpretovat, vysvětlovat a posuzovat? To naše mysl vnímá realitu prizmatem našich zkušeností a zaběhaných vzorců myšlení i emocí. Tento filtr určuje, jakou realitu vidíme a jak ji interpretujeme, vysvětlujeme a posuzujeme. A na něm záleží i to, jestli se nám tato realita líbí nebo ne.

Zmíněný filtr formuje i naši reakci na situaci. Náš pohled na věc se zúží a snižuje se i schopnost situaci sledovat a plně vnímat, aniž bychom ji nějak posuzovali. Od útlého dětství dětem říkáme věci jako „nedívej se na mě takhle“, „nezesměšňuj se“, „seber se“ nebo „nebuď líný“. Emoce, interpretace a očekávání ovlivňují způsob, jakým vnímáme realitu. To, co si myslíme, že vidíme, se často zakládá spíš na tom, co si o situaci myslíme, než na tom, co skutečně vidíme.

Anna vešla do dveří svižným krokem a přes rameno měla velkou žlutou nákupní tašku. Celé odpoledne nakupovala s mým manželem. „Koupila jsem si něco nádherného,“ oznámila a celá přitom zářila. Z tašky vybalila lesklou bílou bundu z umělé kůže s velkým límcem z neidentifikovatelného materiálu, který měl připomínat kožeshinu. Oblékla si ji, umělou kožeshinu si elegantně přidržela u krku a zatočila se po pokoji. „Co na ni říkáš, mami?“ zeptala se plná očekávání.

„Myslím, že vypadá lacině,“ odtušila jsem. „Vůbec se k tobě nehodí. Do školy ji nosit nebudeš!“

Strhla ze sebe bundu, jako by ji bodla vosa a hodila ji na židli. „Proč musíš všechno vždycky zkazit?“ křičela na mě. „Kéž bych se narodila někde jinde, ne v téhle rodině. Nikdy si nemyslíš, že mi to sluší. Pořád mě jen kritizuješ.“

Už už jsem se nadechovala k protestu, ale než jsem měla možnost jí říct, že si myslím, že vypadá vždycky hezky, a co je ještě důležitější, že je sama moc hezká, odpochoďovala do svého pokoje. Práskla za sebou dveřmi s jasným poselstvím: Dělej si, co chceš, ale nahoru za mnou nechod', protože ti neotevřu!

Autopilot

Většinou si vůbec neuvědomujeme, co cítíme, na co myslíme, co říkáme nebo děláme, natož abychom si uvědomovali, jaký to má na nás vliv. Prostě z nás něco vypadne. Dospívající, učitelé nebo rodiče – my všichni často reagujeme, jako bychom měli zapnutého autopilota a ani o tom nevíme. Fungování