

Martin Skalička

OBYČEJNEJ TÁTA

Moje cesta ke mně,
k mým synům
a všemu kolem



MAITREA

OBYČEJNEJ
TÁTA

OBYČEJNEJ TÁTA

Moje cesta ke mně, k mým synům
a všemu kolem

Martin Skalička



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Skalička, Martin

[Obyčejnej táta : moje cesta ke mně, k mým synům a všemu kolem / Martin Skalička. --

První vydání. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 220 stran

ISBN 978-80-7500-225-9

17.02 * 159.923.2 * 159.923.5 * 316.628 * 13 * 173.5/.7 * 316.346.2 * 316.614.5-025.12 *
005.572-051 * 929 * (437.3)

- smysl života -- duchovní aspekty
- sebepoznání -- duchovní aspekty
- sebezpojení -- duchovní aspekty
- rozvoj osobnosti -- duchovní aspekty
- seberealizace -- duchovní aspekty
- rodiče a děti
- muži a ženy
- rodinné konstelace
- koučové -- Česko -- 20.-21. století
- populárně-naučné publikace
- autobiografické vzpomínky

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

929 - Biografie [8]

Martin Skalička

OBYČEJNEJ TÁTA

Copyright © Martin Skalička, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-225-9

Tuto knihu bych chtěl věnovat především svým dětem.

Dvěma bytostem, které mě probraly ze spánku,
své ženě, která prostě je...

...a všem přátelům, které jsem poznal na cestě
k poznání sebe, světa kolem a duchovních pravd
a jejichž láskyplná přítomnost mi dodnes pomáhá jít
dál a otevřít se všemu, co přichází.

Jeden můj přítel odešel do ústraní, aby zbytek svého mladého života strávil v meditaci. Zřekl se světa ve prospěch poznání a stal se buddhistickým mnichem. Já takovou odvahu nikdy neměl, můj svět a vše, co v něm mohu prožít, je pro mě příliš drahé. Dobře vím, že je to vše iluzorní – stačí si sednout na dostatečně dlouhou dobu do meditace a vidím to. I tak tenhle život miluju, je to úžasná příležitost. Miluju lidi, které jsem v něm potkal, miluju, dvě nádherné bytosti, které se skrze mě rozhodly přijít, miluju ženu, s níž je do toho světa vyprovázím, a věřím, že přes toto žití dokážu dojít k sobě. Tato knížka je věnována lidem na cestě poznání, kteří milují svět natolik, že se ho ještě nevzdali.

GEORGIJ IVANOVICH GURDŽIJEV:

Tradičně vždy byly tři cesty k poznání. **CESTA FAKÍRA**, kdy člověk ve jménu hledání pravdy obětuje pohodlí těla. Nepřijímá potravu, sedí v jedné pozici a nechá se spoutat řetězy. Potlačáním těla najde Boha. **CESTA MNICHA**, kdy člověk potlačí srdce.

Skrze lásku k Všemohoucímu a strachu z pekla najde Boha. **CESTA JOGÍNA**, kdy se mysl člověka podřídí tvrdé disciplíně.

Objevil jsem cestu čtvrtou, kdy člověk po ní jdoucí používá všechny tři cesty najednou, porovnává, zobecňuje, jde všemi směry naráz. Dělá to bez toho, že by byl omezen chrámem, nezavírá se do své kobky nebo studovny, ale je přímo uprostřed života.

OBSAH

Motivace	1
Zmatení	3
Začátek	9
Potřebují nás takové, jací jsme	15
Mám děti, nebo je nemám	19
Co nedostali dospělí, když byli ještě dětmi	23
A přesto je to dar	29
Nemáme vše ve svých rukách	33
Je to jen stín	37
Pokračování příběhu	43
Propast	49
Láska a bezpečí	55
Obnovení důvěry	63
Proč to všechno?	69
Hranice	73
Potřeby a hranice	77
Období vzdoru	83
Ctižádost	89
Pěstování vůle	99
Závazek a láska	103
Vina	107
Odraz v očích, které milujeme	111
Otec a syn	121
Odchod muže	127
Muž a žena a rodina a děti	131

Partneři	133
Naplnění	139
Odcházení	143
A přesto je to jen koncept	149
Sex a ten zbytek	153
V intimitě spolu	161
Neustálé hledání	169
Sexualita a zranitelnost	173
Muži a ženy na vymření	181
Dva světy	189
Sexualita – odvrácená strana měsíce	195
Mysl	201
Subjektivní realita	205
Smysl	211
To opravdu důležité	215
Cesta	217
Slovo autora	219

MOTIVACE

DO PORADNY a na skupiny ke mně chodí lidé se svými malými nebo velkými problémy a každý z nich si přivede s sebou svou matku a otce. Za každou větou, kterou pronesou, jsou jejich rodiče. A za větami jejich rodičů jsou jejich rodiče a tak dále. Jednoho dne jsem to pochopil – mají-li moje děti být v životě šťastné, je jediný způsob, jak jim v tom pomoci, hledat svoje vlastní štěstí. Potom budou za mými dětmi stát šťastní rodiče a to je velký dar. Asi ten největší, jaký jim mohu dát.

Ať už jsem se snažil dělat pro své děti cokoli, to jediné, co mělo pro ně opravdu nějaký význam, byla moje změna. Jen tím, že jsem se začal měnit já, jsem mohl vidět změnu i u nich. Proč? Protože jsme jedno! Já a moje žena budeme naše děti provázet životem, stejně jako rodiče mých klientů provází je a moji rodiče provází mě.

Snad každý rodič chce pro své děti, aby měly šťastný život. Vidíme to v tom, že budou žít v lepších podmínkách, budou mít víc peněz nebo lepší práci, a snažíme se tím směrem děti ovlivnit. Přesto ke mně chodí lidé bohatí i chudí, lidé, jejichž rodiče byli bohatí nebo chudí, úspěšní nebo ne a jsou na tom všichni stejně – jejich neštěstí nebo štěstí nemá nic společného s tím, jak jsou bohatí, chudí, úspěšní nebo neúspěšní. A když si o tom začneme povídat, skončíme u jejich rodičů. Oni jim nastavili cestu, po níž teď jdou. To oni jsou důležitou součástí osudu, s nímž sem přišli. A potom potkají šéfa, který s nimi dělá to, co s nimi dělal jejich autoritářský otec, partnerku, která je vydírá stejně jako jejich matka. Jsme jedno a to jedno si vytváří svůj svět.

Chci jen předat svou zkušenost a ta je jen moje. Je taková, že moje děti jsou v mnohém tím, čím jsem byl já, a že to nemá s genetikou

nic společného. Jestliže bych nevěřil na lásku, pak bude těžko láska přítomná v životě mých dětí. Jestliže budu žít v přesvědčení, že vydělat peníze je těžké a namáhavé, pak se budou i moje děti pravděpodobně pro peníze dřít a nebudou vidět své dary a talenty, které by jim peníze přinesly mnohem jednodušeji.

Jsme spojeni. Jen tím, že změníme sebe, můžeme otevřít našim dětem dveře do jejich šťastného světa. Nemusíme nic dělat za ně, ony mají síly dost, ale nemusíme jim to komplikovat.

Nechci psát další návod na výchovu dětí, už jich bylo napsáno dost. Chci jen na pozadí svého vlastního příběhu – dítěte, dospělého a rodiče – ukázat naše zmatení. Bláznovství, které vzniklo kdysi dávno, a my ho dobrovolně předáváme dál. Pak jsme ovladatelní, manipulovatelní a pouze reagující. Reagující na vnější okolnosti, neschopní vytvořit okolnosti vlastní. Celé to zmatení vzniklo, ani nevíme kdy, ale pro každého z nás to začíná v dětství. A přesto tato kniha není o dětech, i když by mohla být, ale je o dospělých. Naše děti jsou totiž také dospělé, jen my to nevíme. A záleží také na nás, jestli jejich dospělost uvidíme, nebo z nich uděláme celoživotně nedospělé děti. Motivací této knihy je bláznovství, ve kterém žijeme, rozhodli jsme se žít... nebo nerozhodli?

ZMATENÍ

SVĚT JE LABYRINT. Labyrint, jehož zákoutí, slepé uličky a pas-ti jsou formovány našimi přesvědčeními, emočními zraněními, obranami a vším tím harampádím, které s sebou nosíme. Jsou to brýle, jimž se postupně zvětšují dioptrie, aniž by se nám kazil zrak. Na konci tohoto procesu, který je částečně dán naším určením a částečně prostředím a časem, do něhož se narodíme, stojí většina z nás uprostřed reality se skly tlustými, zakalenými a deformovanými do té míry, že mezi námi a životem je obrovská propast. Čím vším je to dáno? Čím vším se to stane a co má na to vliv? Odpověď na tuto otázku je sama o sobě námětem na hodně tlustou knihu. Tohle povídání by ale mělo být především o tom, jak k celé situaci přispívá výchova a realita, kterou vytvářejí ti, skrze něž přicházíme, a my sami, kteří vychováváme ty, co přicházejí skrze nás.

Každý z nás si vytvoří svůj vnitřní svět, který vypadá, že je obrazem světa, jenž nás obklopuje. Bohužel je to přesně naopak. Svět, v němž žijeme, je pouze odrazem našeho vnitřního světa, který má pramálo společného s tím, co je opravdová realita, s pravdou, k níž se snaží dopátrat mnoho filozofů, vědců a meditujících. Každý svým způsobem. A tak hledáme pravdu nebo alespoň štěstí nebo jeho prchavý záchvěv. Moje pravda a můj svět byly kdysi plné „musíš a za-ber“, slova jako „výkon a výsledek“ byla mým druhým já a nade vším seděl strach, který jasně říkal „vše drž pod kontrolou.“ Tento svět se začal tvořit kdysi dávno, tak dávno, kam naše vědomá paměť nesahá. Parametry našich světů jsou odlišné, ale v naprosté většině liché. Záleží jen na okolnostech, našem zdraví, vztazích nebo pracovních neúspěších, kdy se začneme zabývat otázkou „není tady něco špatně?“ Můj svět plný překonávání sama sebe a „pěstování

vůle“, jak můj otec s oblibou říkal, byl tak falešný, jak jen mohl být. Ten opravdový kolem mě ubíhal ve své kráse a já ji nikdy neviděl. Od deseti let jsem začal chodit do plavecké sportovní třídy, trénoval čtyři a více hodin denně a neměl ani ponětí, jaké parametry si nastavuji pro dalších 70 – 80 let života. Sport vyformoval můj charakter, zaměření na výkon a výsledek se staly mou součástí stejně jako si ráno vyčistit zuby. Profesionální sport jsem dělal do třiceti let a opustil jej v žalostném stavu svého těla, ale zocelený a opancérovaný a připravený na další „výzvy“. Tělo bylo nástrojem vůle a ctižádosti a toho, kdo se usadil uvnitř, nezajímalo, co si o tom všem tělo myslí a jak se cítí. A pocity? Cizí slovo, které nemělo v mém životě žádný obsah až téměř do čtyřiceti let, kdy jsem uprostřed úspěšné byznys kariéry začínal tušit, že je něco špatně. Když jsem začal jezdit na semináře a později pracovat s lidmi, ukázalo se, že jsem naprosto běžný produkt výchovy a že vzdálenost mezi mnou a mnou není větší než u drtivé většiny lidí kolem. Jen parametry našich vnitřních světů jsou jiné, ale průzory jsou stejně úzké. Jsme pak ovlivnitelní, manipulovatelní a vyprahlí. Je pak jen otázka času, kdy platíme daň za naši slepotu, a bohužel ne vždy platíme jen my. Já se vydal na cestu hledání odpovědí v okamžiku, kdy mi došlo, že za mou slepotu platím nejen já, ale hlavně moje děti.

A tak jsem se jednoho dne obrátil dovnitř, abych hledal cestu ke svým dětem a ke své rodině. Duchovní svět mi byl cizí a nikdy jsem nepomýšlel na nalezení duchovní pravdy. Jen jsem hledal odpovědi na obyčejné otázky života. Obyčejné štěstí, které se zdálo být příliš daleko a ke kterému jsem neměl přístup. Jako by tu pro mě nebylo, i když jsem jej viděl u mnoha jiných lidí. Dnes vím, že šťastní nebyli, jen se za každou cenu snažili udržet svůj svět pohromadě. Dělal jsem to samé a mnozí jistě viděli obraz štěstí, když se dívali na mě – na mé úspěchy, na moji kariéru, peníze, na mou rodinu

a vůbec obraz, který jsem kolem sebe vybudoval. Bylo to falešné, stejně jako světy mnoha lidí kolem mě. Ale nedělal jsem to, protože bych chtěl, jen proto, že mě to tak naučili. Jsme stroje, které běží setrvačností tak, jak je kdysi někdo nastavil. Ale těmi stroji jsme kdysi dávno nebyli.

Po 25 letech profesionálního sportu a byznys kariéry jsem se zhroutil do propasti prázdnoty a neschopnosti pokračovat dál v tom divadle, které nebylo moje. Strávil jsem několik dlouhých týdnů na zahradě svého domu mlčky, dívaje se do letního slunce a hlavou myšly jen otázky – „co jsem, kde jsem se tady vzal, proč to tak bolí, co má vlastně cenu...?“ Moje žena se o mě bála. Z čínorodého člověka plného konání a dělání se ze dne na den stal mlčenlivý blázen, který sotva odpovídal na pozdrav. Přišlo prozření, že vše, proč jsem žil, je umělé, nic z toho mi nepatří, jsem naprosto zmaten. Ale proč? Co se stalo? Kdo mě zmátl a kudy ven? Co je vlastně pravda? Propadl jsem se do deprese tak silné, že jediné, co mě donutilo zvednout se z postele, bylo vydělání peněz na obživu rodiny. Tři roky se mi partnerka snažila pomoci na nohy, až mi jednoho dne jen vyhrnula pokrývku výš ke krku a přestala si mě všímat. Zůstala snad jen proto, že věděla, že někde uvnitř je ten, jehož si vzala a jenž se snad jednou zase probere k životu.

Během těch tří let jsem se propadal stále víc do nicoty a beznaděje. Myšlenky na smrt střídaly myšlenky na mé milované a nebylo opěrného bodu, který by mne dokázal motivovat k čemukoli, co nebylo jen pro přežití. „Nějak to tady vydržet, k ničemu jinému život není.“ Už ani nevím, co přesně mě donutilo vstát. Nebyl to jeden moment, jeden impulz, ale několik okolností, několik důležitých okamžiků, které mohou vypadat velmi nicotně – čerstvě natřená fasáda domu mého souseda, která mi jednoho dne zvedla náladu natolik, že jsem se po mnoha týdnech

„pohnul“ k dynamické meditaci. Ta meditace mi pomohla přežít další týden a uvidět, že svět venku není tak zlý, to jen ten uvnitř. Okamžiky, kdy vás zaujme barva nějakého květu a ten drobný impulz, který to ve vás spustí, využijete na změnu polohy těla, myslí, postoji k tomuto okamžiku. Drobné impulzy, které pronikly mezi mraky černých myšlenek a ukázaly mi, že to, co žiju, se může změnit. Potom první semináře konstelací, setkání se ženou, jež mi dala tolik lásky, že jsem na ni začal věřit, a ještě později hlasy, jež ke mně začaly mluvit v dobách, kdy se mi opět podlomila kolena pod tíhou nemocí, které jedna po druhé přicházely bez jakékoli logiky. Jako by se tělo, jež se začalo uvolňovat, přes horečky a podivné projevy, které nazýváme nemoci, potřebovalo očistit. A nejen tělo. Ty hlasy mi dávaly naději a pomáhaly ukazovat smysl věcí kolem. To vše dohromady a jedna prostá pomůcka, kterou jsem se naučil použít v každém okamžiku – změň ten mechanismus, co tě drží na dně. Stačilo spadnout z postele místo na ní ležet a využít kinetickou energii pádu pro změnu energie a pro zahájení přesunu třeba k sekačce na trávu. V momentě, kdy jsem se přistihl bezduše se dívat do jednoho místa a litovat, že jsem se vůbec narodil, jsem prostě šel a strčil hlavu pod vodu. Deprese je cesta hluboko na dno propasti a cesta z ní není jednoduchá. Uchvátí celé tělo, nejen mysl, a donutí vás si opravdu myslet, že nic nemá cenu. A tak jsem s ní bojoval jednoduchými prostředky, které nepřesahovaly nástroje malého dítěte, jež se učí vykročit z kaluže, do níž právě vstoupilo. Choval jsem se jako blázen, jen abych udržel chod života a oddálil se od smrti. Smrti, ve které jsem v té době žil, i když jsem byl živý. Ale potkal jsem meditaci a láskyplné lidi a tohle setkání nastavilo směr, jenž už nebyl jen o chaotických nádeších těsně nad hladinou, ale o jasném směru s vědomím toho, že jednou i naplno napnu plachty.

Dnes je vše daleko, sice jen pár let, ale naštěstí už daleko. Dívám se zpět a vím určitě, že jdu dobře. Kdysi jsem sešel z cesty svých darů a možností díky osudu, který mi byl předurčen, díky okolnostem, do nichž jsem se zrodil. Nepřišel jsem na svět vítán, byl jsem nemilé překvapení pro dva lidi, kteří měli k sobě daleko. Ale abych mohl změnit chod času a vrátit se na cestu, po níž se mi jde dobře, musel jsem se vrátit tam, kde to vše začalo. Do svého dětství a ještě před něj. A o tom bych chtěl mluvit. O dětství, které nás formuje.

Víra v život

Vím, co je to beznaděj,
vím, co je to žít jen peklem a nebe nevidět,
vím to, protože jsem v pekle byl,
peklo mi nedovolilo nebe uvidět.

Mraky byly temné a slunce zdálo se, že není,
mraky byly temné a s nimi i všechny myšlenky.
Zdálo se, že není síla, co to změní,
a já jen doufat mohl, že nebude to na věky.

Byl to smutek, který uvnitř spal a dřímал,
byl to jen smutek, který probudil se,
byl to smutek, který pekelným dechem dýchal,
byl to smutek, který v peklo duše proměnil se.

Je to peklo uvnitř, ten svět venku krásný je.
Je to peklo uvnitř, ta temná strana naší duše.
Svět venku je krásný, plný barev a čeká jen na tebe,
jen smutek tvůj tě nutí sedět v koutě smutně, tiše.

A tak nebuď jen tím smutkem,
je mnoho tváří, které tvoje duše má,
a ty nemusíš být jen tím smutkem,
můžeš i podívat se do světla.

Já poznal to a jednoho dne to uviděl.
Uviděl, že jen smutek moje hledí zakalil.
Já poznal to a pak si usmyslel,
že život tady není proto, abych si ho zohavil.

A to je to, co si temná strana přeje,
co ta temná strana nám vnutit chce,
že ohavní jsme a že je něco špatně,
špatně na nás, na okolí, na životě.

A tak tobě říkám, se silou toho prozření,
nic ohavného nikdo, ani já na tobě nevidím.
Jsi krásný, jako každý tady stojí,
a tak nenech uchvátit se předpeklím.

Tento výlet jmenuje se život
a ten život krásný a drahý je.
Dnes tu ležíš a hledáš v sobě víru,
ale věz, že takového, jaký jsi, tě život miluje.

A tak buď připraven, připraven a bdělý,
ať zahlédneš byt' jeden paprsek mezi těmi mraky,
jsou to jen mraky a vítr stále pofukuje,
jsou to jen mraky a nad nimi tvé Slunce pluje.

ZAČÁTEK

JE MI 50 LET. Dívám se těch několik posledních roků, které byly tak převratné, na mé nádherné syny, na mou milovanou partnerku a na mé neduhy i myšlenky. Kdysi jsem se rozhodl opustit to, čemu se říká kariéra, a hledat cestu k sobě a svému synovi. Jeho oči byly plné strachu ze mě a mě bolelo se do nich dívat. Prošel jsem toho hodně za poslední roky, abych našel to, co jsem kdysi ztratil. Něco jsem opravdu posbíral a poslední dobou mám pocit, že jsem konečně dorazil. Dorazil do svého těla, do svého srdce a do světa tady. Stále z něj mám jen část, ale ta část je mnohem větší, než byla kdysi. Mám z něj mnohem více než ten, jímž jsem kdysi byl. Byl jsem totiž ten, kterého nikdo nevídal.

Když jste u matky v břiše, jste tím, čím je ona. To ona určuje, kým jste. Když je nenávisť, jste nenávisť. Když je smutná, jste smutek. Když si myslí, že život nestojí za nic nebo že je nebezpečný, to poslední, o co stojíte, je se do něho narodit. Nemáte ještě to, co nazýváme později mysl, jste jen shluk buněk a z některých z nich později mysl vzejde. Každou tou buňkou jste to, co je ona. Energie následuje záměr a ten se rodí v té době u ní. Jste-li nechtěný, jste-li problém a překážka, zárodek vaší mysli se v této poloze ukotví. Teď to ještě není mysl, jsou to jen vibrace, ale už jste to vy. Zůstáváte problémem, překážkou, nechtěným i potom, co opustíte matčino lůno. Jste tak naprogramovaní. Není na výběr. Svět vás nechce, ona je svět. Právo být je narušeno, důležitá součást naší vnitřní výbavy. Zpráva, kterou v ten moment dostáváte, zní „nepatříš sem, neměls chodit“.

Narodil jsem se dvěma lidem, kteří v té době měli k sobě moc daleko. Ona si přála odejít a on měl jiné zájmy než ji. Nevím, proč se ve skutečnosti nerozešli, ale oba to přičítali mému příchodu.

Od obou jsem slyšel mnohokrát větu „kvůli tobě jsme zůstali spolu“ nebo její variantu „zachránil jsi nám manželství“. To není dobrý konec, je to špatný začátek. Začátek obyčejného života, do něhož jsem se zrodil.

Nemohl jsem ovlivnit, jak přijdu, ani nemohu ovlivnit, jak a kdy odejdu. Ale mezi těmito dvěma body je to na mně.

Stud a strach mě provází, co si pamatuju. Byla období, která stud a strach zatlačila do pozadí, ale byly tam stále. Na oboje měly vliv i další etapy mého dětství, ale přicházíte-li nevhod, pak nejste vítání a někde uvnitř vás to prostě bydlí. Není těžké vás znemožnit, není těžké na vás poukázat, není těžké se po vás svézt. Vlastně to očekáváte. Vždyť sem nepatříte. Je jedno, co se děje venku, pocit uvnitř je jasný.

To byl začátek. Nechtění a nepřivítání se pomalu měnilo. V nezájem. Vzpomínky na dětství jsou o prázdnotě, nekomunikaci a samotě. Později o strachu. O strachu z toho, až ON přijde domů. Jen JEHO přítomnost nahání strach. Nic než to. Ticho a strach. A tím jsem se pomalu stával.

Jste-li vystaveni nezájmu, nezájmem se stanete a zvyknete si na něj. Je normální, že jste nezajímaví a proto nikde nevítání a na okraji. Je normální, že musíte o zájem bojovat. Je přirozené, že se musíte snažit, aby si vás někdo všiml. Mám přes dva metry, možná to s tím souvisí, nejde si mě nevšimnout, už nemůžu nebýt viděn. V mládí jsem sportoval. Říká se tomu vrcholově. První liga a národní tým. Pro úspěch jsem dělal mnoho. Aby si mě všimli. A uměl jsem to. Ctižádost se probudila a stala se dobrým nástrojem pro obhajobu práva být. Dokonce na mě přestal ON rvát, když jsem byl nejlepší. Byl jsem naděje.

Naděje, že JEHO život se stane lepším? Nevím, možná, ale vím, že to fungovalo. To je hezké být něčí nadějí. A ONA? Sbírala moje fotky, články o mně. Bylo to krásné, měl jsem konečně kontakt. Byl jsem vítán. Dokonce se mnou začali mluvit. Dokonce se mě i ptali. Poslouchali můj názor, dokonce to vypadalo, že slyší, co říkám, a reagují. Tedy především ONA, ON měl před sebou noviny.

Ale nepředbíhejme. Dřív, než jsem se stal JEJÍ nadějí a docílil toho, aby na mě ON nekřičel, jsem musel mnoho ze sebe poupravit. Strach z nicoty je tak velký, že dítě dokáže změnit mnohé, především sebe. A tak jsem se měnil, stejně jako vy, k obrazu, který byl pro ně přijatelnější.

Moje nepřijetí se zrodilo hned prvním okamžikem v tomto těle a v tomto čase. Proto se můj stud usadil tak hluboko: Nikdy jsem plně nechápal jeho příčiny a pamatuju se na sebetrýznící okamžiky plné zmatku: „Proč mě to paralyzuje? Co se proboha děje? Já jsem takový ubožák!“ v přítomnosti dívek v pubertě, ale i jiných lidí v mnoha časech a okolnostech života. A tuhle zprávu dostávají naše děti po kouskách, v různých formách a různým způsobem. Já ji dostal hned z kraje, abych si rychle zvykl, a i ostatní ji dostávají, protože jsou v rozporu s očekáváními jejich stvořitelů. My stvořitelé totiž víme mnohem lépe, jak by měl jejich život vypadat, a tak je musíme vychovat. Naše nazírání na ně ale způsobuje propast, kterou pomalu zaplňují stud a pochybnosti. Každé dítě, které jedná nebo prostě je v rozporu s představou jeho rodičů, zažívá podobné pocity – nehodnoty, studu a pochybností o sobě. A na to si pomalu zvykne – „nejsem dost dobrý/á“ se usadí pohodlně v naší duši a převezme kormidlo. A s tím se nelehko žije. Jsme ovladatelní, manipulovatelní a zranitelní. Nemyslím děti, myslím dospělí, kteří z nich vyrostou.

Každý z nás o něco usiluje, protože je do nás zaseto semínko pochybnosti. O sobě, o druhých, o světě. Cestou k sobě je přestat pochybovat. O sobě, o druhých, o světě. Pak nastane klid.

V době, kdy se teprve vytváří všechno to, čím se stáváme, jsme velmi tvární a zranitelní. Naše osobnost, tělo i vše, co s naší bytostí souvisí, se v té době formuje dle okolností, v nichž žijeme. A pokud není prostředí připraveno a není schopno nám dát dostatek pozornosti a lásky, pak jsou to negativní pocity, které nás formují. Je to strach z odcizení, z prázdnoty, z nepřijetí, který určuje, jak se zformuje naše já. Naše já se zformuje jako obrana, obrana proti bolesti a strachu. A tím jsme, tím pak žijeme. Jsme obranou proti nepřízni světa.

Není pochyb o tom, že mě moji rodiče milovali. V dospělosti jsem to pochopil. Pochopil jsem to přes svoje vlastní děti, přes svoje chyby a přes svou cestu k sobě. Ale jako dítě jsem o jejich lásce nevěděl nic. Neprojevovala se, a pokud, tak její projevy byly velmi zřídkavé, těžko rozluštitelné a přicházely především v obdobích nemoci nebo úrazů. A také byly zvláštní a až dnes pro mě viditelné, ale tenkrát jsem je nebyl schopen rozluštit. Pamatuju si, že když jsem měl těžké chvíle a matka to poznala, přišla v tichosti dvojité porce dobrého jídla. Matka byla výborná kuchařka, ale nikdy nemluvila – o sobě, o pocitech, o mně, o otci. Pokud mluvila ke mně, tak jen káravě, někdy to přerostlo v drobné projevy násilí, pokud výsledky ve škole nebyly dle jejího očekávání. Jídlo byl její způsob, jak vyjádřit náklonnost, a pár facek její způsob, jak mě udělat přijatelnějším a hlavně připravenějším pro svět. Moje duše jen těžko nacházela potravu, přestože tělo bylo syté. A otec? Jako by v mém dětství ani nebyl, a přesto tam byl přítomen. Dobře si pamatuju tíseň v jeho přítomnosti, tíseň, kdykoli byl doma. To těžké ticho, z něhož mohl kdykoli propuknout výlev zlosti. Ty si pamatuju, jinak nic, jen tíživé ticho a výlevy zlosti.

Myslím, že veškerý zmatek, který jsem si odnesl do života, pramenil z toho ticha. Dětská duše, jíž jsem kdysi byl, měla pouze otazníky a odpovědi nebyly. Bylo pouze ticho a mnoho nezodpovězeného. O mně, o nich, o světě, o tom, co se děje. A to mě formovalo. Uvnitř se utvořil obraz vnějšího světa, tedy prázdnota. Spojit se s touto prázdnotou znamenalo děs, opravdový děs – smrt je blízko.

Říká se tomu například zrcadlení. Princip spočívá v tom, že dítě není schopno samo sebe vnímat jinak než skrze matku, později otce a ještě později širší kontext obsahující nejen lidi, ale i objekty a prostředí. Bez těchto podnětů není! Neexistuje. Definujeme se přes vnější impulzy, které samozřejmě začínají u matky. A to, co je nám zrcadleno zpět, tím se stáváme. Mě formovala prázdnota a ticho. Uvnitř se vytvořil prostor plný otázek a mála odpovědí. To vyvolalo zmatek. Možná, že vám teď snadněji dojde, co způsobují věty „Jsi zlý chlapeček!“ nebo „Maminka tě nemá ráda!“ Součástí takového vnitřního světa se stává bolest. Bolest z nepřijetí. Moje nepřijetí bylo o tom tichu a ignoraci mé přítomnosti. Bolest jiných lidí je o chování jejich rodičů vůči nim, jejich nárocích, poukazování na nedostatky nebo prosté odsouzení. To samozřejmě i u mě přišlo, ale později. A to už tam zůstává, jen si kolem toho postavíme malé hradbičky nebo obrovské brnění. To pak nosíme jako dospělí.

Co formovalo vás? Jaká byla atmosféra, jak jste se v ní cítil/a? Co byla témata rozhovorů? Kolik jste měl/a prostoru a jak vám to vyhovovalo? Je dobré to vědět, protože většinu z toho předáváme svým dětem.

Děti nás postaví před témata, která sami potřebujeme vyřešit. Buď utečeme, nebo je překřičíme, nebo se zastavíme a podíváme se jim do očí. Ten pohled je důležitý, je to pohled i do naší duše.

POTŘEBUJÍ NÁS TAKOVÉ, JACÍ JSME

SLYŠEL JSEM MNOHO neotřesitelných pravd o dětech – děti musíš zaměstnat, děti musíš vést, nesmí ti přerůst přes hlavu, strojek musíš ohýbat, dokud je mladý, děti musí poslouchat, děti musí... Když se dívám na svoje děti a své dětství, tak bych se k tématu postavil jinak – děti se potřebují a chtějí učit. A co chtějí od nás? Impulzy, vjemy, prožívání, zpětnou vazbu, nás. My jsme těmi prvními, a proto potřebují skrze nás vytvořit pozitivní obraz o sobě, především o sobě. Každým dotykem, každým slovem, každým gestem, okamžikem naší přítomnosti se učí – o sobě, o světě, o druhých. Jsme prvními učiteli, a to ještě dřív, než se narodí. Potřebují impulzy, které je formují, učí je a dávají jim pocit hranic a kontaktu se světem. To, co je naší realitou, se pomalu stává i jejich realitou. Učí se od nás na úrovni konání, emocí, postojů, hodnot, kvalit. My jsme jejich prvním světem, my jsme obsahem, jímž se pomalu naplňují. V prenatálním věku se od nás učí o světě a o sobě z našeho prožívání, našich emocí, chemie, kterou vnější svět namíchá v našich útrebách. V prvních měsících života z našich doteků, hlasu, jeho rytmu a z toho, jak se matka cítí a jak blízko k ní dítě má. Potom přichází nauka o dostatku nebo nedostatku lásky ve světě kolem, výživy a přijetí prvních projevů vlastních potřeb, potom o vlastních projevech identity. Potom následuje učení o bezpečí vlastního prostoru, do něhož vstupují ti z nejbližšího okolí, a učení o moje, tvoje, já a moje hranice, ty a hranice tvoje. Kontext se rozšiřuje a témat přibývá. Sociální kontext, hodnoty, místo ve větším světě. Kolem šestého roku věku se uzavře to nejdůležitější,

co vyformuje ty nejzákladnější postoje k sobě, ke světu a k lidem v něm. Kolem dvanáctého roku věku už se uzavře vše, na čem se staví základy dospělého člověka, jímž se stáváme. Ale na prvopočátku je náš postoj coby rodičů, který by měl dát pevnou půdu pod nohama ne výchovou a vědomostmi, ale jediným „Vítej takový, jaký jsi.“ Toto vytvoří základ, na němž se buď může postavit chrám, nebo chatrč.

Ty impulzy, které vysíláme, sbírá nervová soustava, nechá je klesnout níž, až na dno jejich křehké dětské duše, kde se pečlivě zaznamenají, uloží jako další zkušenost, další pravda o tomto světě a o nich samých. Pokud je forma, kterou jsou nám zkušenosti předkládány, proti našemu přirozenému vývoji, proti nám samým v kontextu našeho lidství nebo proti životu, pak je vnitřní svět ohrožen, pod tlakem, v nepohodě a tvoří se propast. Propast mezi námi a námi. Vnější svět se odděluje od světa vnitřního a naše mysl zahájí svou samomluvu. Příkladem tohoto vývoje je člověk, kterého potkáte jednou za čas, jak jde po ulici a mluví sám se sebou, respektive jehož mysl žije na jeho úkor a vše je vidět i z vnějšího pohledu jako jeho dialog s ním samým, s minulostí nebo budoucností. My všichni ostatní prožíváme totéž, jen naše mysl štěbetá uvnitř, jako samomluva pozorovatelná zvenčí to pronikne jen občas. Naštěstí jen ve chvílích, kdy jsme sami. Ale jsou to hlasy minulosti, které v nás žijí. Přítomnost je tichá, jen minulost nás nutí svým štěbetáním se k ní vracet a prožívat ji znovu. K čemu vlastně... Kdo tam kdysi byl? Kdo je v té minulosti? Dítě. Dítě, jímž jsme kdysi byli a které nemohlo něco říct, když to říct chtělo nebo potřebovalo, otázky, které nebyly zodpovězeny, události, které zůstaly bez vysvětlení nebo které zranily. Jen po nich zůstala uvnitř bolest, prázdnota nebo emoce, jež je stále dokola prožívána. Je živá, i když už není. A to je ta samomluva, to je ten

tlak, to štěbetání, ten tikot hodin pro hodináře, zpěv racků pro námořníka, šplouchání vody pro rybáře. Už to ani neslyšíme. Je to tam příliš dlouho, stalo se to naší součástí... Nebo my jsme se stali součástí toho?

Rodiče jsou těmi důležitými impulzy, to oni přinášejí vjemy, které dítě bytostně potřebuje pro svoje učení. Je to nutnost a potřeba. Bez nich bude uvnitř prázdnota, která umí být děsivá. Budou-li negativní, bude tam stud a bolest přikryté výbuchy hněvu nebo apatií. Budou-li tam slova lásky, pak vnitřní svět bude šťastný. Venku pak mohou padat trakaře, ale uvnitř je teploučko a bezpečno – „Já vím, že se věci zase změní, protože vím, že láska existuje.“

MÁM DĚTI, NEBO JE NEMÁM

RODIČOVSTVÍ JE DISCIPLÍNA, která se nikde neučí. Stejně jako na mnoho dalších důležitých věcí, i na ni školství zapomnělo. A přesto na ní tolik závisí. Závisí na ní vlastně celý život. Ne už ten náš, zdánlivě, ale život těch, co přijdou po nás. Pokud bych se nepustil do studia vlastního dětství, zbyla by po mně jen poušť. Teď mohu snad doufat, že se zachovalo pár otázek a odpovědí, z nichž se život rozroste dál.

Rodičovství se drtivá většina z nás učí za pochodu. A za pochodu se dají dělat věci, jen pokud jste opravdu připravení, pokud jste bdělí. Často tady kráčíme neznámou krajinou, kde můžeme nadělat mnoho škody, anebo mnoho užitku. Jsme v tom často poprvé a naprosto sami. Proto je pro učení za pochodu nutná naprostá bdělost – schopnost vidět věci tak, jak doopravdy jsou, a adekvátně reagovat. Ale kdo z nás tuhle schopnost má? Všichni jsme ji ztratili v našem vlastním dětství. Díváme-li se na své děti, vidíme naše představy o tom, jaké jsou nebo jaké by být měly, slyšíme přesvědčení o roli rodičů a chování dětí a málokdy opravdu cítíme, co se vlastně doopravdy děje. Nejsme přítomní, ale naše děti ano. Jsou v přítomném okamžiku a na rozdíl od nás vědí, co se děje. Svým způsobem, který je do určitého věku odlišný od našeho, ale vědí to. To my jsme mimo.

První věc, kterou jsem si měl uvědomit, když přišli Anděl a Malý princ na svět, bylo, že jsou to hotové bytosti, které mám jen vyprovodit do jejich dospělého života. Že nejsou nemohoucí uzlíčky, jimž musím určit co ANO a co NE, ale že jsou už zralé

bytosti, které mají vše, co potřebují, s sebou a je pro ně nesmírně důležité, abych jim to jen pomohl rozvinout. Jak? Svým příkladem a vědomou přítomností. Vidím to až dnes, kolik mají zdrojů, možností a síly. Měli je vždy jako každé dítě, ale my to často nevidíme. Měl jsem je vidět jako budoucí mladé muže, pro které bude jednou mnohem důležitější jejich vlastní integrita, vnitřní síla a schopnost zůstat na své straně, ať jsou okolnosti jakékoli, než moje představy o tom, jací by měli být, jaké by měli mít známky a jak by se měli chovat. Co je krásnějšího než se dívat na muže, který si je vědom své vlastní hodnoty a síly? A tady někde je začátek toho kolotoče – jak se na děti vůbec díváme.

Dnes už vím, že existuje něco, co jim je dáno bez ohledu na mé snažení uchránit je výchovou před chybami, kterých jsem se sám dopustil, před nebezpečným světem a jeho nástrahami, nebo jim naopak vštěpovat moudra, bez nichž by se můj dospělý život jistě neobešel. Přinesli si s sebou něco, co lze nazvat jejich dary, jejich esence, výbava, s níž byli vysláni na cestu tímto světem, a moje úloha je tyto dary vidět a pomoci je rozvinout. Je to něco, s čím se buď spojí, nebo to zapomenou. Pokud se s tím malý človíček spojí, je život mnohem radostnější, jestliže to zapomene, stává se složitějším. A to je jeden z našich úkolů jako rodičů – nezmást je, ale vidět je, jací jsou, a podpořit je na jejich cestě. Ale to neuděláme, pokud se na ně budeme dívat jako na nám podřízené, jako na někoho, koho musíme vychovat, aby z něho něco bylo.

**A tak se na ně dívejme jako na zárodek svébytných mužů
a láskyplných žen, jako na bytosti, jež jsou plné vnitřních kvalit,
které jsou již přítomny a jež jim jako kompas ukážou cestu
životem. Pokud tyto kvality překryjeme svou výchovou, budou je
podvědomě hledat celý život a může se stát, že je ani nenajdou.**

Přišli sem, aby své kvality projevili, aby je předali světu v jejich plné kráse, a od nás potřebují jen pár věcí, aby mohli jít zpříma dospělým životem, a ne jím prokulhat v přežívání místo plného žití. Když pracuji s dospělými, vypadá to, že základní věci, které kdysi potřebovali a nedostali, byly následující: bezpečí, láska, síla, humor a vědomá pozornost dospělých kolem. Bezpečí, aby mohli držet hlavu nahoře a jejich pohled byl pevný. Lásku, aby věděli, že jsou správní takoví, jací jsou, a není potřeba nic měnit. Sílu, aby věděli, že „já“ má svůj protipól v „ty“ a „vy“, že s „já“ souvisí nejen zodpovědnost, ale také právo. Humor, aby věděli, že všechna tíha světa není jen na nich, a vědomou pozornost dospělých kolem, aby se nevzdálili příliš daleko od svých darů.

Kahlil Gibran: **Prorok**,
Úryvek z básně *O dětech*

***Vaše děti nejsou vašimi dětmi.
Jsou syny a dcerami touhy Života po sobě samém.
Procházejí vámi, ale nevycházejí z vás,
a ač jsou s vámi, přesto vám nenáleží.***

CO NEDOSTALI DOSPĚLÍ, KDYŽ BYLI JEŠTĚ DĚTMI

DÍVÁM SE NA DOSPĚLÉ kolem sebe, poslouchám pečlivě své klienty, dívám se na sebe a zdá se, že to nejdůležitější, co bylo potřeba dát dětem, kteří jsou dnes dospělými, bylo:

Bezpečí – aby věděli, že svět je dobré místo a že je vždy kam se vrátit a kde spočinout.

Lásku – aby věděli, že jsou v pořádku právě takoví, jací jsou.

Sílu – aby věděli, že jejich „já“ může být silné a svébytné a že je to dar, který mohou rozvíjet.

Vědomou pozornost – naše pozornost je zrcadlo, v němž se naše děti uvidí.

Humor – život, i přes všechna jeho úskalí, lze brát s nadhledem a vždy je cesta ven.

Domov musí představovat to nejbezpečnější místo na světě. Rodičovské ruce by měly být andělská křídla světa, hlas matky pohlázení a hlas otce bezpečný přístav. Když je dítě o něco větší, musí chodit domů s uvolněnou myslí vědouce, že vše, s čím přichází, bude přijato. Je-li doma fyzické násilí nebo jen mentorování a kritika či stále „musíš“ a „nesmíš“, pak v životě dospělého bude vždy jen chvat, spěch, napětí a obsesivní chování.

Domov bude místem bezpečí, pokud tam bude otevřené srdce, pokud tam bude láska. Láska jako láskyplné přijetí, láskyplná přítomnost a pozornost. Stejně tak jako já, i mnoho mých klientů s láskou vzpomíná na roli prarodičů. Moje babička, která chodila

vždy v pondělí pomáhat matce uklízet domácnost, jen svou přítomností otevírala mou hrud'. Šel jsem domů s radostí, že tam bude někdo, s kým se můžu naprosto uvolnit. Moje srdce se otevřelo, těšilo na to setkání a nebylo vůbec důležité, co babička říkala nebo dělala. Jen si se mnou sedla a byla se mnou, ať jsem přišel s čímkoli. Léčila moje srdce, ani to nevěděla. Domov bude místem bezpečí, pokud tam někdo bude nejen fyzicky, ale i psychicky. Pokud tam bude někdo přítomen, a přesto bude uzavřen ve svém světě, na jehož bráně bude nápis „nerušit“, popřípadě „nezlob“ nebo „opovaž se projevit“, pak takové místo nebude bezpečné, nebude kde spočinout, nebude kde se uvolnit. Napětí zůstane do dospělosti a nikdo už nebude vědět, kde se vzalo.

Domov bude místem bezpečí, pokud se nebude nic schovávat, pokud bude vše jasné a srozumitelné. Pokud bude zřejmé, kdo má jakou roli, budou jasné vztahy a věci budou jasně řečeny. Neznamená to zatěžovat dítě informacemi a situacemi, které jsou nad jeho mentální a emoční schopnosti, ale mít jasno mezi sebou, mezi námi dospělými. Oddělit svět dětí od světa dospělých a v něm se chovat přímo, jasně a otevřeně. Mít mezi sebou otevřené projevy, pojmenovat jasně věci a události a řešit věci i vztahy, pokud je potřeba je řešit. V takovém světě bude dítě v bezpečí, protože mu bude rozumět. Ve světě nejasných událostí, nejasných vztahů a polopравd se dítě naučí nedůvěřovat. Nedůvěřovat sobě i druhým. Srdce se stane opatrným a vkrade se do něho pochybnost. Nebude pak jednoduché se otevřít lásce, když ji v dospělosti potká. Vždy bude pochybnost.

Je-li láska přítomná v našem životě, vše ostatní jako by ztratilo důležitost. Vidíte to na dospělých, co to s nimi dělá, když se zamilují. Vidím to na své ženě, když spolu strávíme dny a noci naplněné láskou dvou dospělých lidí. Cítím, kolik uvolnění a lehkosti se

najednou objeví i v mém životě. Podívejte se na sebe do zrcadla, když jste zamilovaní. Podívejte se do svých očí. A naopak se do nich podívejte, když někdo, koho milujete, vás zraní. Raní vás ostnem odmítnutí nebo odsouzení. Víte dobře, jak se cítíte. To vše se děje v našem dospělém světě, kde již máme spoustu obran, zkušeností a nadhledu. Děti nic z toho nemají a milují nás naprosto a bezvýhradně. A v jejich světě je láska stejným palivem, jako je ve světě motorů benzín nebo nafta. Láska, která bude proudit za všech okolností, jim vtiskne do očí pohled, který mi dospělí máme, jen když jsme zamilovaní. Láska, která bude jen za slušné chování, za dobré známky nebo za to, že někdo bude hodná holčička nebo chlapeček, jim vtiskne do očí pochybnost. Pochybnost o sobě, především o sobě. A motor se zadře, zahltí zplodinami a ztratí sílu. Láska je palivo, palivo života. Dítě, které dostává projevy lásky jen za něco nebo je nedostává vůbec, pak nemá z čeho brát sílu. A jak mu tu sílu dát? Musíte objevit nejprve lásku v sobě, otevřít svoje srdce. A věřte nebo ne – naše srdce jsou zavřená.

Síla, kterou často dětem ukazujeme (A NEJEN DĚTEM), je hnaná potřebou buď ovládat, nebo se bránit. Situace, jež nezvládneme, řeší třetí čakra, naše silové centrum, často obrannou strategií (záleží na tom, jakou jsme se naučili) nebo útokem argumentů (jejichž směsice a síla záleží na množství energie, kterou nás daná situace stojí, a jejich kvalita jen odráží sílu našich přesvědčení). Takovéto chování vyústí ve zmatení dítěte při vyjadřování své individuality. Zdravá síla individuality se přetvoří ve strategii, které mu dovolí získat alespoň něco a zmírnit bolest z nepřijetí. Naučí se hrát hry, protože vyjádřit věci napřímo nefunguje, ale třetí čakra chce své. Kolaps vlastní síly skončí ve hrách „obětí“ a její prosazování na úkor ostatních ve hrách „tyrana“. Čím větší společnost, pro niž pracuji, tím větší mohu vidět nabubřelost aspektu „falešné síly“.

Vývoj našeho silového centra začíná velmi brzy a je v naší společnosti velmi mylně vnímán a interpretován. Kolem třetího roku věku každé dítě začne objevovat svou individualitu, své já. Projevy jsou různé, ale od tohoto okamžiku už dítě ví, že je oddělené od matky, rodiny, vnějšího celku, plně to cítí a prožívá, že existuje jako individualita. Do té doby dítě plně splývá s celkem (zastoupeným především matkou) a od celku přebírá vše, čím je. Od tohoto okamžiku se však jeho individualita bude utvářet, projevovat a vyhraňovat vůči okolí. Síla jeho já se začne formovat a síla osobnosti – schopnost se vymezit – si hledá cestu. Její projevy jsou často velmi hravé a spontánní. Pár kroků za roh od matky a zpět. Doběhnu na okraj chodníku a počkám na matku. Přes její výslovný zákaz malinko překročím hranice toho, co mi bylo povoleno. To vše je jen hra – hra na „já jsem tady za sebe“. Je na nás, jak zareagujeme, je na nás, jak od tohoto okamžiku zvládneme její projevy. Bohužel pravdou je, že zlomené dítě se vychovává jednodušeji než dítě silné, a tak se mnohdy projevuje potřeba potrestat dítě za každý projev překročení rozkazů.

Tyto tři aspekty lásky, síly a bezpečí tvoří základ mých zkušeností z terapií s klienty a tvořily to nejpodstatnější i pro mě. Najít tyto tři kvality bylo pro můj život a pro mou roli rodiče jako položit základové stavební kameny. Ale jak můžeme dát dítěti svoje srdce, když ho pro jeho zranitelnost před celým světem schováváme? Jak můžeme podpořit zdravý projev síly u našich dětí, když sami žijeme ve strachu z jejích projevů? Když sami žijeme ve falešných projevech síly při budování kariéry? Když na nás mohou ostatní dříví štipat nebo když my štipáme dříví na jiných? Jediná cesta je objevit tyto aspekty v sobě – pak je můžeme dát našim dětem.

O hranicích ještě budu mluvit později, ale to, co chci o nich říci teď, souvisí se silou a láskou. Láska, která dokáže vidět a přijmout,