

The background of the book cover is a stylized illustration. It features several hands in various colors (yellow, purple, green, orange) and poses. Some hands are giving thumbs up, some are making 'OK' or 'rock on' gestures, and some are holding flags. The flags are also in the same color palette. The overall style is modern and graphic.

DR. ALI FENWICK

hvězda tiktoku
a Instagramu

RED FLAGS, GREEN FLAGS

aneb
jak se sebevědomě
pohybovat ve vztazích

 KNIHA ZLIN

Red flags, green flags

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihazlin.cz
www.albatrosmedia.cz

 KNIHA ZLIN

Ali Fenwick

Red flags, green flags – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

ALI FENWICK

RED FLAGS, GREEN FLAGS

aneb
jak se sebevědomě
pohybovat ve vztazích

≡ KNIHA ZLIN

*Tuto knihu věnuju svým rodičům, kteří ze mě udělali
člověka, kterým dnes jsem, a naučili mě oplácet
každou laskavost, všem přátelům, s nimiž jsem prožil
ty nejkrásnější chvíle života, a svému vnitřnímu
hlasu, který mě vždycky vedl správným směrem.*

Copyright © Dr Ali Fenwick 2024

First published as RED FLAGS, GREEN FLAGS in 2024

by Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin

Random House group of companies.

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská, 2025

Cover design by Filip Hřiba

ISBN v tlačené verzii 978-80-7662-859-5

ISBN e-knihy 978-80-7662-861-8 (1. zverejnenie, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7662-862-5 (1. zverejnenie, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7662-860-1 (1. zverejnenie, 2025) (ePDF)

PŘEDMLUVA

Psaní této knihy jsem si opravdu užil. Vývoj mezilidských vztahů a to, jak moderní technologie, společenské trendy a jiné události ve světě ovlivňují způsob, jakým uvažujeme, jednáme a navazujeme vztahy, zkoumám už několik let. Sledovat, jak rychle se svět kolem nás mění a jak se těmto změnám přizpůsobujeme, je skutečně fascinující. Každý den vznikají nové trendy a vzorce chování nebo společenské normy, které jsme považovali za správné, najednou neplatí, nebo nám dokonce připadají podivné. Nelze se proto divit, že jsou mnozí z nás zmatení a nevědí, zda se mají chovat a navazovat vztahy jako doposud, a radši se uchýlí k nečinnosti nebo přehnanému přemýšlení. Zároveň se však od nás očekávají pohotové reakce. Svět se zběsile proměňuje a předností se tak stala schopnost dělat rychlá rozhodnutí.

Rychle učiněná rozhodnutí nás však mohou zradit a svést nás k chybným či zaujatým závěrům. Dokázat bez zaváhání poskytnout podložené odpovědi a v momentální situaci se správně rozhodnout a zároveň rozpoznat, kdy je potřeba zpomalit a vše si kriticky promyslet, je skutečné umění. Když se rozhodujeme rychle, lehce můžeme to, co se nám na někom nelíbí, označit za red flag. „Končím s tebou, další!“ řeknou si dnes mnozí z nás při sebemenším náznaku problému a raději utečou. Tím se však připravujeme o schopnost hlouběji se zamyslet. Proto je pro některé náročné zvládnout těžké situace a místo toho, aby jim čelili, utečou za něčím lepším a snazším. Naučit se správně odlišovat varovné signály od těch pozitivních je důležité, a to zejména tehdy, když se musíme

o čemkoli ve vztazích rychle rozhodnout. Dokázat rozlišit, jaké chování je zdravé a jaké ne, nám může ušetřit spoustu těžkostí. Důležitější však je dokázat rozpoznat, kdy jsme chodícím varovným signálem my sami. Rozhodně se nejedná o snadný úkol. Žádá si, abychom hlouběji nahlédli do svého nitra. A to nezvládne každý.

Pojmy red flag a green flag označující varovné a pozitivní signály se v současnosti používají stále častěji. Do popředí se dostaly zejména díky seriálům, mladým lidem a sociálním sítím. V dnešním světě, ve kterém se význam určitého chování může změnit takřka ze dne na den, je jejich používání velmi přínosné. Varovné a pozitivní signály nám pomáhají lépe se rozhodovat a hlouběji se zamyslet nad chováním jiných vůči nám a naším chováním vůči jiným.

Vnímání signálů je však subjektivní. Někdo považuje varovné signály za pozitivní a naopak. V některých situacích si všechny signály vysvětlujeme jako pozitivní, přestože ve skutečnosti jsou jednoznačně varovné. Jindy může to, že vidíme varovné signály u jiných, znamenat, že varovným signálem jsme my sami. To, co vnímáme jako pozitiva a co jako varování, závisí na tom, jak naše názory a vnímání ovlivnila výchova, hodnotový systém, kulturní prostředí, životní zkušenosti a informace, které čerpáme z médií. Naneštěstí, operační systém našeho mozku nefunguje dokonale, při získávání informací může dojít k chybám a my se kvůli nim můžeme při rychlém rozhodování splést. Cílem knihy *Red flags, green flags* je zlepšit naše rozhodovací schopnosti pomocí vědeckých poznatků, příběhů ze života a konkrétních nástrojů a zároveň porozumět nejnovějším trendům, jež ovlivňují mezilidské vztahy.

Rychle se rozhodnout, nebo změnit způsob uvažování k lepšímu?

Tuto knihu jsem napsal i proto, abych vám pomohl více do hloubky analyzovat, co si myslíte a vnímáte, a ukázal vám, jak se dá optikou psychologie lépe vyhodnocovat chování jiných a situace, které nastávají v každodenním životě. Nechci, abyste varovné signály vnímali čistě jako výstrahu a pozitivní signály jako zaručenou nulovou hrozbu; mým cílem je pomoci vám se v obou případech lépe rozhodovat. Neznamená to rozhodovat se pouze co nejrychleji, ale mnohdy naopak zpomalit své myšlenky a rozhodnout se správně. RED v anglickém výrazu red flag je pro mě současně akronym, v němž R představuje sloveso „reflect“ – zamyslet se, E sloveso „engage“ – být aktivní a D zase „decide“ – rozhodnout se. Někdy díky tomuto procesu dokážeme určité chování vyhodnotit jako potenciální hrozbu velmi rychle, protože přímo znamená: „Vezmi nohy na ramena a utíkej!“ Většina varovných signálů nás ale jako dopravní značka STOP vyzývá, abychom se jen na chvíli zastavili. Stůj, rozhlédni se doleva a doprava, a pokud ti nic nehrozí, pokračuj v cestě. Když máme nutkání utéct, vždy je lepší, nenechat se ovládnout zažitými či impulzivními myšlenkami, zamyslet se a až potom učinit rozhodnutí. Ne všechny red flags jsou stejně závažné, proto musíme být při jejich vyhodnocování velmi pozorní. Nabízím vám proto několik rad, jak na to:

• Zamyslete se

- „Počkat, počkat! Tohle se mi nezdá. Měl bych se nad tím lépe zamyslet. Proč mě tohle chování v práci tak popudilo?“

- „Je chování mého kamaráda opravdu tak závažné, abych ho odstříhl, nebo jen přeháním?“
- „Držím si odstup od všech potenciálních partnerů. Proč to dělám?“

○ **Buďte aktivní**

- „Musím zjistit víc.“
- „Je mi jasné, že si můj šéf různými přesvědčovacími technikami vynucuje loajalitu, a že i když mi přidává povinnosti, plat mi nezvyšší.“
- „Tak tohle byla poslední kapka. Musím se poradit s kamarády a zeptat se, jestli s mým názorem souhlasí, nebo ne.“
- „Začínám si uvědomovat, že od sebe lidi odháním kvůli vlastním pochybnostem a nedůvěře. Musím si promluvit s někým, kdo mi pomůže lépe porozumět sobě samé.“

○ **Rozhodněte se**

- „Pořádně jsem to zvážil a myslím, že spolu nemůžeme zůstat. Máme úplně rozdílné hodnoty.“ (Více o tomto varovném signálu se dočtete na str. 93.)
- „Takové chování nebudu tolerovat, ale chci zjistit, jak to můžeme napravit.“ (Víc o tomto varovném signálu se dočtete na str. 67.)
- „Rozhodl jsem se, že bude lepší, když budu nějaký čas sám a nebudu si nikoho hledat. Předtím než se znovu zamiluju, na sobě musím trochu zapracovat.“ (Víc o tomto varovném signálu se dočtete na str. 33 a 177.)

Čím lépe se naučíte, jak si poradit s varovnými signály, tím snáz dokážete identifikovat nevhodné chování a snáz a efektivněji řešit problémy a náročné situace; a to i v případě, že nejste úplně komunikačně nejzdatnější nebo nemáte dostatek odvahy si otevřeně promluvit. Čím usilovněji budete trénovat, tím lépe vám to půjde – ani se nenadějete a bude to pro vás přirozené. Pokud bychom se všichni snažili postavit se čelem k varovným signálům, nejenže by se zlepšily všechny naše vztahy v různých oblastech života, ale i svět, ve kterém žijeme, by byl lepší.

Zelenou barvu si obvykle spojujeme s pokyny jako „můžeš jít“ anebo „směle do toho“. Proč bychom se však měli zabývat i pozitivními signály, když označují to, co je správné a bezpečné? Mozek se na situace a jevy, které nevnímá jako riziko, přirozeně tolik nesoustředí. Soustředit se na vzorce chování, které se nám u jiných lidí líbí a jimiž nám vyjadřují podporu, empatii a city, však má svůj význam. Podporování a oceňování takového chování zvyšuje pravděpodobnost, že v něm lidé budou pokračovat. Písmena v akronymu GREEN naznačují, že chování by mělo být upřímné (G – „genuine“), měl by se v něm odrážet respekt (R – „respect“) a empatie (E – „empathize“), mělo by nás povzbuzovat (E – „elevate“), a proto bychom ho měli podporovat (N – „nurture“). Pozitivní signály v chování ostatních by tak či tak měly naplňovat význam těchto slov.

• Upřímnost

Chování, které lze považovat za pozitivní signál, je upřímné. Pro daného člověka je přirozené, protože k němu byl vedený celý život. Takto se projevuje jeho povaha. Za příklady upřímného chování můžeme považovat laskavost, ohleduplnost či autenticitu. Takový člověk nic nepředstírá.

- **Respekt**

Pozitivní chování je rovněž respektující. A to jak vůči vašemu času, osobnímu prostoru, vnímání světa či vašemu soukromí, tak i vůči vám samotným a ostatním lidem. Platí, že i vy byste měli respektovat druhé.

- **Empatie**

Na pozitivním chování se podílí empatie, což může mít v mezilidských vztazích mnoho podob. Pozorně naslouchat a umět číst mezi řádky, dokázat se vcítit do lidí, kteří právě prožívají rozličné situace, a zvládnout své chování přizpůsobit ostatním. To vše přispívá k udržování zdravých vztahů. Pokud si u druhých všímáte takového chování, reagujte na ně empaticky i vy. Pokuste se jim porozumět, přijít na to, z čeho jejich chování vychází a proč se chovají právě takto.

- **Povzbuzení**

Dalším znakem pozitivního chování je povzbuzení. Když se k vám někdo chová uctivě, podporuje vás, když to potřebujete, anebo se k problémům či náročným situacím staví čelem a má zájem je co nejlépe vyřešit, dodává vám to energii a motivuje vás to chovat se k němu stejně. Rovnice $1 + 1 > 2$, tedy jeden plus jeden je více než dva, funguje v každém vztahu. Pozitivní chování nás sbližuje a přispívá tak k vzniku kladných emocí. Díky tomu se stáváme lepšími lidmi a máme víc sil překonávat překážky a zvládat náročná období. Proto toto chování oceňujte a všechny, kteří se takto chovají, povzbuzujte.

◦ Podpora

Pozitivní chování by se mělo podporovat a rozvíjet. Všeobecně platí, že pokud chceme, aby nám jakýkoli vztah vydržel, musíme se mu věnovat. Aby rostliny přežily a rostly, potřebují dostatek vody, slunečního světla a živin. Podobně je to i s mezilidskými vztahy. Vědomě se zaměřte na to, abyste si všímali zdravých vzorců chování, odměňovali je a projevovali za ně vděčnost; není to totiž snadné. Jejich rozvíjení vyžaduje podporu ze všech stran a od všech zúčastněných.

Chcete-li pomoci lidem ve svém okolí zbavit se škodlivých vzorců chování, které lze považovat za varovné signály, můžete použít stejný postup jako při posilování pozitivních signálů. Pokud se k vám vaši blízcí chovají soucitně, empaticky a s respektem, podporují vaši sebejistotu i sebepoznání. Zdokonaňování pozitivních signálů u sebe i u jiných napomáhá rozvoji důležitých schopností pro zvládnutí varovných signálů. A to je výhra pro všechny.

Automatický vs. reflexivní způsob uvažování

Většinou se rozhodujeme a jednáme automaticky, takže si mnohdy ani neuvědomujeme, proč se rozhodujeme tak, jak se rozhodujeme, a jak naše minulost ovlivňuje naše současné chování. Toto automatické uvažování, respektive výchozí mentální nastavení, nám pomáhá rychleji se rozhodovat právě na základě minulých zážitků, našich hodnot a postojů. To však neznamená, že jsou automaticky učiněná rozhodnutí vždy ta nejlepší, naopak – někdy se kvůli nim můžeme dopustit osudové chyby. Měli bychom si dát pozor, než označíme

chování druhých za varovný signál. Přemýšlet nad varovným signálem jako nad dopravní značkou STOP nám pomáhá zpomalit, přepnout z režimu zažitého myšlení a v klíčovém okamžiku se uvážlivě rozhodnout. Rozdíl mezi automatickým a reflexivním nastavením mysli pochopíte i díky následujícím příkladům.

Mozek v režimu automatického způsobu uvažování:

„RED FLAG! Říká, že mi přeskočilo. Asi to tak opravdu je.“

Zastavte se, zamyslete se a položte si otázku:

„Proč se snaží překroutit realitu? Viděla jsem ty zprávy v partnerově mobilu. Co když se mnou manipuluje?“

Mozek v režimu automatického způsobu uvažování:

„RED FLAG! Začínám se ve vztahu nudit. Asi bych ho měl ukončit.“

Zastavte se, zamyslete se a položte si otázku:

„Skutečně se ve vztahu nudím, nebo si díky tomu, že je harmonický a stabilní, začínám uvědomovat, že se nevyznám sám/sama v sobě?“

Vyhodnoťte si, zda opravdu jde o varovný signál v partnerově chování, nebo spíše ve vašem vlastním, a zamyslete se nad řešením problému.

Mozek v režimu reflexivního způsobu uvažování:

„Partner mě fyzicky napadl, když jsem ho požádala, aby mi ukázal zprávy v mobilu. Už nejsem v bezpečí. Co mám dělat?“

Zamyslete se nad problémem:

„Nemůžu si dovolit, aby někdo takhle popíral skutečnost, a už vůbec nebudu tolerovat násilí. Máma mě učila, že když mě někdo uhodí jednou, uhodí mě znovu.“

Mozek v režimu reflexivního způsobu uvažování:

„Počkat, počkat! Kam až moje paměť sahá, v naší rodině se pořád něco dělo. Chybí mi drama!“

Zamyslete se nad problémem:

„Už mi došlo, že nuda ve vztahu odhalila problém, který je ve mně. Není to důvod k ukončení vztahu. Pokud to udělám, budu to opakovat v každém dalším partnerském vztahu. Nejlepší asi bude, když se těchto starých návyků pokusím jednou provždy zbavit.“

Poznámka: Problémem se můžete začít zabývat okamžitě, někdy to však může nějakou dobu trvat. V řadě případů možná budete na přemýšlení potřebovat víc času nebo to třeba budete chtít probrat s partnerem.

Pokud jste se už nad konkrétním problémem zamysleli, rozhodněte se, jak ho co nejlépe vyřešit.

Mozek v režimu reflexivního způsobu uvažování:

„Fyzické násilí už tolerovat nebudu!“ (O tomto varovném signálu se více dočtete na str. 323.)

Rozhodněte se:

„Končím. Odcházím!“

Mozek v režimu reflexivního způsobu uvažování:

„Problém je zjevně ve mně. Chci s tím něco udělat.“ (O tomto varovném signálu se více dočtete na str. 283.)

Rozhodněte se:

„Zlato, dlouho jsem přemýšlel, proč se v našem vztahu nudím, a uvědomil jsem si, že díky klidu, pocitu bezpečí, který mi náš vztah dává, a jeho předvídatelnosti víc vyniká moje závislost na problémech a chaosu. Chci se téhle závislosti zbavit

a naučit se vážit si našeho vztahu a všeho, co mi přináší. Pomoz mi, prosím.“

Jak tuto knihu používat

Tuto knihu jsem napsal tak, abyste jednotlivé kapitoly nemuseli číst popořadě, ale abyste si je mohli číst nezávisle na předchozích, podle toho, jak potřebujete. Na konci každé kapitoly shrnuju její obsah – část „V čem je problém?“ –, v němž najdete příklady varovných a pozitivních signálů v chování, souvisejících s daným tématem. Pokud jste netrpěliví, rovnou přeskočte na shrnutí konkrétní kapitoly a varovných signálů. A pokud si chcete rozšířit obzory a dozvědět se víc o psychologických příčinách konkrétních problémů a o tom, jak zlepšit způsob svého myšlení a komunikace, určitě si přečtete celé kapitoly. Na konci knihy najdete několik úkolů na procvičení varovných a pozitivních signálů, abyste se je lépe naučili rozpoznávat u sebe i u druhých. Tato cvičení vám vřele doporučuju. Vyzkoušíte si u nich v praxi, co jste se dozvěděli. Nejde jen o skvělý způsob, jak si natrénovat nové vzorce chování a myšlení, ale také o to, jak si vypilovat schopnost přepnout mozek do režimu reflexivního způsobu uvažování a udržet si tak pevné a fungující vztahy. Jsem přesvědčený, že v 24 kapitolách této knihy plné red flags a green flags se dozvíte spoustu informací o lidském chování a naučíte se, jak v různých oblastech života – například ve vztazích s přáteli, rodinou, partnerem/partnerkou či s kolegy – dělat ta nejlepší rozhodnutí. Věřím, že díky tomu budete šťastnější a problémy se vám budou obloukem vyhýbat (ledaže byste někdy zatoužili po trošce dramatu).

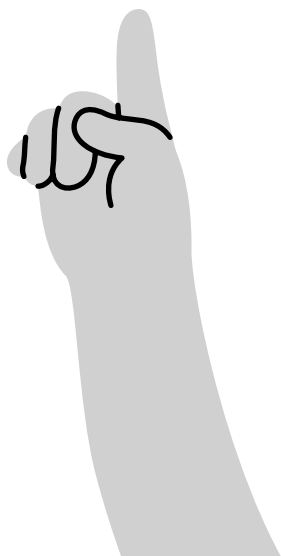
Příjemné čtení!

Dr. Ali Fenwick

P. S. Na konci knihy najdete i jedno překvapení – zábavnou hru zaměřenou na rozpoznávání varovných a pozitivních signálů, kterou si můžete zahrát s partnerem/partnerkou či potenciální známostí, abyste se více sblížili, nebo se dokonce do sebe (víc) zamilovali.

RODINA A PŘÁTELÉ

Red flags ve vztazích
v rodině a s přáteli



Členové rodiny a přátelé patří mezi nejdůležitější součásti vašeho života. Vaše rodina, ať už je velká, nebo malá, výrazně ovlivňuje to, kým jste – přebíráte od ní hodnoty a názory na svět kolem sebe a učíte se, jak přežít. Je všeobecně známé, že výchova má velký vliv na psychické zdraví, způsob vnímání světa a na naše chování. Pokud člověk nevyrůstá ve zdravém a podporujícím prostředí, nepříznivě to ovlivňuje, jak se vnímá, jak si váží sebe sama a jak v dospělosti navazuje vztahy. Na vnímání sebe sama a sebevědomí mají vliv také přátelské vztahy, které jsou neméně důležité. Když vyletíme z rodného hnízda, právě ony pomáhají formovat naši osobnost a poskytují nám pocit bezpečí. Koho však můžeme považovat za blízkého přítele? Za přátele dnes mnozí pokládají lidi, s nimiž jsou v kontaktu pouze přes internet a osobně se s nimi nikdy nesetkali. Takto se v moderním světě stírají rozdíly mezi skutečnými přáteli a známými, což zase ovlivňuje to, jaký význam připsujeme přátelstvím a jak se chováme k sobě navzájem.

Členové rodiny a přátelé nám poskytují jistotu a podporu a zároveň nám pomáhají porozumět tomu, kým jsme a kam patříme. Mohou na nás však působit také negativně. V jejich přítomnosti se můžeme cítit nepříjemně, což může vyústit až ve výrazné zhoršení fyzického a psychického zdraví. Podobu vztahů s dalšími členy rodiny a přáteli se může v průběhu času proměňovat. I tyto vztahy pro nás mohou být toxické a destruktivní. Fungující vztahy s našimi nejbližšími může pokazit například žárlivost, vztek, pocity nespokojenosti a nejistoty. Proto je zásadní dokázat v nich rozpoznat varovné

signály, takzvané red flags, a pozitivní, takzvané green flags. Vědět, jak se někdy mohou přátelství pokazit, je důležité i proto, abychom byli schopni napravit to, co se poškodilo, nebo v krajním případě konkrétní vztah ukončit. A když pochopíme, jak mohou rodinné vazby ovlivnit, jakým člověkem se staneme a jak v dospělosti navazujeme vztahy, pomůže nám to odhalit nesprávné či škodlivé vzorce chování v současnosti. V následujících šesti kapitolách se dočtete, jakých varovných a pozitivních signálů si máte v rodině a v přátelstvích všimnout, a pochopíte tak, jak náročné je dosáhnout toho, aby tyto vztahy dlouhodobě fungovaly. Všechny mezilidské vztahy jsou komplikované a platí, že čím déle vztah trvá, tím lépe bychom měli vědět, jak řešit menší či větší problémy, které v něm nastanou.

NEPLEŤ SE MI DO ŽIVOTA

Když se vám rodiče neustále pletou do života

*„Budto člověk nemá plodit děti, nebo má s účastí snášet
útrapy při jejich vychovávání a vzdělávání.“*

Platón

Mít rodiče, kteří vás mají rádi a zajímají se o vás, je výhra. Rodiče, jimž záleží na vaší výchově a na tom, abyste měli co nejlepší vzdělání, dělají vše pro to, aby se vám dařilo. Je pro ně důležité, abyste co nejvíce rozvíjeli své dovednosti a schopnosti, byli psychicky odolní, samostatní a nezávislí. To, jak vás rodiče vychovali, zásadně ovlivňuje to, jací jste dnes. Vztah mezi vámi a rodiči je pevnější než jakýkoli jiný vztah, který jste navázali nebo navázete. Říká se, že „krev není voda“, a to platí i pro ty, kteří si s rodiči příliš nerozumějí. Pouto mezi rodiči a dítětem je posvátné; dítě jim často vděčí za to, co pro něj udělali a jak se pro jeho dobro obětovali. Pro rodiče někdy může být těžké smířit se s odchodem jejich malého chlapečka nebo holčičky. I oni si kdysi tuto situaci prožili se svými rodiči, prošli si svým traumatem.

Když děti vyrostou a dospějí, musí se postavit na vlastní nohy a začít žít svůj život. Pro některé rodiče je však pomyslené, že by se jejich děti osamostatnily, bolestivé. Zaprvé to pro ně znamená, že ztrácují autoritu a jejich role jakožto rodičů se

oslabí, a zadruhé začnou mít strach, že se dětem něco stane a oni tomu nebudou moct zabránit. Smutek a strach rodičů z toho, že jejich dítě dospívá a chce odejít z domu, je přirozený a pochopitelný. Pokud se však od svého dítěte nedokážou odpoutat, mohou tím negativně ovlivnit jeho vývoj. V některých případech zasahují rodiče do života dítěte natolik, že s ním dítě přeruší kontakt. Lidé, jimž se rodiče nepřiměřeně pletou do života, se jim cítí natolik zavázaní, že se od nich nedokážou odpoutat. Pro ty, které jejich rodiče citově vydírají, a ty, kteří si nedokážou ve vztahu s rodiči vymezit hranice, je osamostatnění o to náročnější.

Naučit se rozeznat, kdy je váš vztah s rodiči zdravý a kdy vám do života zasahují příliš, je důležité pro váš rozvoj, vaše psychické zdraví a pro to, jak navazujete vztahy s dalšími lidmi. Stejně tak důležité je určit si ve vztahu s rodiči hranice, což může být vzhledem k rozmanitosti kulturních a společenských okolností obzvlášť náročné. Když ve vztahu s rodiči nebo lidmi, kteří vás vychovali, dokážete rozpoznat varovné i pozitivní signály, může to být pro váš vzájemný vztah prospěšné a pomůže vám to stát se člověkem, jímž chcete být. Pracujte tedy na zlepšování zdravých vzorců chování, které se ve vaší rodině přenášejí z generace na generaci, a pokuste se vystoupit ze začarovaného kruhu mezigeneračních traumat.

Psychologie zvědavosti

Důvodů, proč jsou rodiče přesměřeni zvědaví či proč dětem nevhodně zasahují do života, může být vícero. Některé to, co jejich děti dělají a s kým se stýkají, upřímně zajímá, radují se z jejich úspěchů a chtějí si být jistí, že jsou v bezpečí a že se jim daří. Mnozí rodiče chtějí být se svými dětmi v pravidelném

kontaktu a i mnohé děti se svým rodičům ozvou každý den, i kdyby jen na chvíli. Například krátkým telefonátem či esemeskou: „Jak se dnes máš? Přeju ti hezký den. Mám tě ráda, mami.“ Může se však stát, že vám každodenní telefonáty či neustálé otázky, kde a s kým jste a co děláte, začnou být nepříjemné nebo vám začnou lézt na nervy. Přijmout, že děti už mají vlastní život, je pro některé rodiče velmi těžké. I nadále se pokoušejí ve vašem životě angažovat, ať už ze strachu, že vás ztratí, nebo z nutkání vás kontrolovat, přičemž se nezaobírají vašimi vlastními potřebami a duševní pohodou.

K tomu, že se rodiče svým dětem přespříliš míchají do života, mohou přispívat i aktuální společenské či rodinné zvyklosti. Svou roli sehrává i tlak na přizpůsobení se kulturním normám, jež udávají, jak se máte chovat, s kým uzavřít sňatek nebo jak by měl vypadat váš vztah s rodiči poté, co dospějete (a jak se máte stát dobrým rodičem svým dětem). Přestříhnout pomyslnou pupeční šňůru, která člověka pojí s rodiči, není vůbec snadné, ale pokud se neosamostatníme, může to mít negativní důsledky pro nás i pro rodiče. Z řady výzkumů vyplývá, že u lidí, jimž rodiče v dětství nepřiměřeně řídili život, existuje větší pravděpodobnost, že si v dospělosti nebudou věřit, nedokážou si vymezit hranice, projeví se u nich úzkosti či deprese, budou se v životě hůře přizpůsobovat a často budou mít i problémy ve vztazích.

Narcistický rodič

Mít narcistického rodiče může být pro dítě velmi náročné, a to i v období, kdy už je zcela dospělé. Narcistický rodič, který je příliš zaujatý sám sebou, vnímá své dítě jako rozšíření své osobnosti. Takový rodič si skrze dítě sytí nenaplněné

ambice. Do všeho, co dítě dělá, projektuje rodič sebe sama. Není neobvyklé, že má od dítěte velká očekávání a je k němu přehnaně kritický. Kromě toho, že od svého dítěte očekává výborné výsledky ve škole, mu rovněž prikazuje, jak se má chovat nebo oblékat. Někteří narcističtí rodiče využívají peníze, aby si u sebe udrželi dítě i v jeho dospělosti.

Děti narcistických rodičů jsou často přehnaně sebekritické, úzkostlivě usilují o dokonalost a bezchybný výkon a nikdy se sebou nejsou spokojené. Takovíto rodiče mohou dítě ovládat i poté, co se osamostatní. Dítě pak má stále pocit, jako by mu někdo dýchal na krk a dával pozor na to, co dělá, anebo mu bránil stát se člověkem, jímž chce být.¹ Toto platí zejména pro děti, jejichž sebevědomí je podlomené manipulačními taktikami rodičů, kteří chtějí být středobodem světa svých dětí, neustálým ponižováním anebo přesvědčením, že lásku a pozornost svých rodičů si musí zasloužit. Čím více dokáže rodič ve svém dospělém dítěti vzbudit pocit méněcennosti, tím déle si nad ním dokáže udržet kontrolu. Zjistil jsem, že mnozí z mých klientů, kterým pomáhám v osobním rozvoji a jejichž rodiče vykazovali narcistické sklony a nepřiměřeně je kritizovali, se někdy (nevědomě) chovají stejně ke svým partnerům, nebo dokonce dětem.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Když vás rodiče citově vydírají

Stanovit si hranice ve vztazích s blízkými lidmi, hlavně s rodiči, není jednoduché – někomu to jde snáz, někomu hůř. To, zda jsme schopní s něčím nesouhlasit nebo něco odmítnout, závisí na tom, jací jsme, jak nás rodiče vychovali a na naši psychickou kondici. Pokud je pro nás naplňování potřeb jiných lidí důležitější než naplňování těch svých, což je jedním ze vzorců chování typických pro takzvané people-pleasery (lidi, kteří se obětují pro druhé a chtějí jim vyhovět na úkor sebe samých), jste ochotní vynakládat na naplňování očekávání rodičů až nepřiměřené množství času a energie. Pokud to děláte dlouhodobě, bude to mít závažné důsledky – když je nepocítíte na psychickém zdraví, tak na fyzickém určitě. Pokud nedokážete říct NE a vymezit si hranice, tělo si je v určitém okamžiku určí nezávisle na vaší vůli, což napáchá nevratné škody. První krok k tomu, abyste pochopili, proč si nedokážete stanovit hranice a v určitých oblastech jednat nezávisle, spočívá v tom, že pochopíte, proč se nedokážete postavit rodičům.

Jedním z hlavních důvodů, z nichž pro nás může být náročné vzepít se velkým očekáváním rodičů, je, že nás ovládají prostřednictvím emocí. Někteří rodiče se mohou snažit své dítě vyprovokovat nebo ho citově vydírají poznámkami typu: „Měl bys mi víc projevovat vděčnost“, „Obětoval jsem se pro tebe, měl bys dělat, co ti řeknu“ anebo „Beze mě jsi nula“. Takováto slova mohou dítě hluboce ranit. Pokud vámi rodiče tímto způsobem (opakovaně) manipulují, je důležité vnímat to jako varovný signál a na

podobné poznámky nereagovat. Zkuste se radši zamyslet nad tím, jak jste se dostali do tohoto začarovaného kruhu a proč se z něj nedokážete dostat.² Promyslete si, jak na komentáře vhodně reagovat a proč byste jim neměli věřit. Díky tomu se vám postupem času podaří získat kontrolu nad svým životem a naučíte se takovému citovému vy-
dírání lépe odolávat.

Jak naplňovat své potřeby

Naučit se naplňovat své potřeby je mimořádně důležité v každém vztahu, ale není to vždy jednoduché. Když od vás mají rodiče ambiciózní očekávání anebo vám zasahují do života, měli byste si od nich postupně vytvořit odstup. Pouto mezi rodiči a dítětem je ve většině případů silnější než pouto mezi partnery, a pokud se vám rodiče příliš pletou do života, může to negativně ovlivnit váš partnerský vztah. Váš partner může získat pocit, že o vás s někým soupeří, a po určité době může vztah ukončit. Někdy to rodiče (vaši či partnerovi) mohou dělat cíleně ze strachu, že o vás přijdou, anebo proto, že nemají rádi vašeho partnera. Rodiče se vám mohou do života nepřiměřeně plést a rozkazovat vám dokonce i tehdy, kdy už je vám skoro padesát, jste ženatí či vdané a máte vlastní děti. Na tuto obsesi se nevztahuje žádný věkový limit.

Jedním ze způsobů, jak se ve vztahu s rodiči s takovými sklony chovat, je udržet si odstup. Má to svůj důvod, zejména pokud váš partner nesplňuje očekávání vašich rodičů nebo společnosti. Mnozí gayové a lesby, bisexuálové, transgender a nebinární lidé vyrůstají v rodině či společnosti, v níž je nevhodné, nebo dokonce trestné mluvit o své genderové identitě

nebo sexuální orientaci. Často se rozhodnou odejít z rodného domu, aby prozkoumali svou identitu a zjistili, kým jsou v prostředí, kde se cítí bezpečně a kde mají pocit, že jsou přijímáni. Rodičovská zvědavost a přílišné vměšování se může zastavit vývoj dítěte. Pokud se dítě bojí vyjádřit doma otevřeně své názory, může u něj dojít k narušení citových vazeb.

Pokud vám připadá, že se vám rodiče až příliš míchají do života a chtěli byste si ve vašem vztahu stanovit hranice, zde je několik návrhů, co můžete říct:

- „Chápu, že vás zajímá, jak se mi daří, ale byl/a bych vám vděčný/á, kdybyste mi dopřáli trochu prostoru a dovolili mi se osamostatnit.“
- „Vím, že mě máte rádi. Rozumím, že máte vůči mému partnerovi výhrady, ale nechte mě udělat vlastní rozhodnutí i chyby.“
- „Pokud vám na chování mého partnera něco vadí, můžete mi to kdykoli říct, ale nepřekračujte hranice, které jsme si určili, a neprojevujte svou nespokojenost přímo před ním.“
- „Mami, vím, že máš pocit, že tě kvůli nové přítelkyni zanedbávám, ale nemůžeš mi zasahovat do vztahu jen proto, že se potýkáš s vlastními nejistotami.“
- „Jsem rád, že jsme v pravidelném kontaktu, ale oceň/a bych, kdybyste se mě neptali na milostný život a na to, kdy bude svatba. Prosím, respektujte to.“

Když si ve vztahu s rodiči začnete vymezovat hranice, můžete samozřejmě narazit na odpor. Rodiče se můžou rozzlobit a říct vám ošklivé věci, abyste se kvůli svému rozhodnutí cítili špatně a přehodnotili ho. Je důležité, abyste si uchránili své potřeby a naučili se ve vztazích s druhými vymezit si své hranice. V budoucnu vám to pomůže v osobním rozvoji a v budování fungujících vztahů.³ Vaši rodiče dříve či později – alespoň do určité míry – přijmou, že jste samostatní, a odpoutají se od vás.

V Indii je dodnes tradicí, že manželé po svatbě bydlí v ženině rodině s jejími rodiči. Na indické internetové seznamce Shaadi.com se však dočteme, že se tato tradice postupně mění, protože stále více žen chce po uzavření manželství žít ve vlastní domácnosti.⁴ Vdané ženy jako jeden z hlavních důvodů, proč nechtějí bydlet s manžellovými rodiči, uvádějí právě jejich vměšování se do života novomanželů. Když se do domácnosti přistěhuje další žena, některé tchyně se mohou cítit ohrožené, což je vede k rozkazování a zpřísňování pravidel domácnosti.

Rodiče se vám neustále pletou do života – v čem je problém?

Mít rodiče, kterým na vás záleží a podporují vás, je výhra, která není dopřána každému. Pokud vám rodiče začnou nepřiměřeně zasahovat do života, a to i navzdory tomu, že už jste dospělí a nežijete s nimi, je to problém. Budete-li mít pocit, že rodičům něco dlužíte, nebo trápí-li vás pocit viny, vymezit si hranice bude ještě těžší. Pro rodiče je zase obtížné nechat

své dítě vylézt z hnízda, mají obavy, že o něj přijdou nebo ztratí smysl života. Někteří rodiče se vměšují svým dětem do života nepřiměřeně, mají od svých dětí velká očekávání nebo je chtějí z různých důvodů kontrolovat – tyto důvody zahrnují vše možné od vnějších okolností až po problémy s duševním zdravím. Pokud se rodiče příliš pletou dítěti do života, může to negativně ovlivnit jeho rozvoj a způsob vnímání světa, což zhoršuje jeho schopnost vymezit si ve vztazích hranice. Naučit se upřednostňovat vlastní potřeby a odolávat rodičovskému vlivu je důležité nejen v zájmu vybudování vyrovnaného a fungujícího vztahu s rodiči v budoucnu, ale také v zájmu vlastního sebezrovoje a utváření vztahů s jinými lidmi.

RED FLAGS:

- Pokud se vás rodič (nebo jiný pečovatel) neustále ptá, kdy se oženíte/vdáte.
- Pokud vám rodič (nebo jiný pečovatel) nařizuje – navzdory tomu, že už jste se osamostatnili –, co máte dělat (například vás nutí jít studovat něco, co chce on, nebo vám přikazuje, co si máte oblékat či s kým se můžete stýkat).
- Pokud vás rodič (nebo jiný pečovatel) citově vydírá s cílem vás ovládat.
- Pokud vás rodič (nebo jiný pečovatel) chce ovládat prostřednictvím peněz.
- Pokud nemáte ujasněné své potřeby, nemáte ve vztahu s rodiči vymezené hranice nebo nemáte stanové

cíle a je pro vás těžké s rodiči o těchto tématech mluvit.

GREEN FLAGS:

- Pokud váš rodič (nebo jiný pečovatel) respektuje hranice, které jste si stanovili.
- Pokud vám rodič (nebo jiný pečovatel) nezasahuje do života, když si to nepřejete.
- Pokud členové vaší rodiny respektují vaše rozhodnutí osamostatnit se, váš soukromý milostný život i volby, které učiníte v jiných důležitých oblastech života (i když s nimi někdy nesouhlasí).
- Pokud s členy rodiny udržujete blízký vztah, ale zároveň jim nedovolíte nepřiměřeně zasahovat do vašeho života a nenecháte se jimi ovlivňovat.

Co zvážit při rozhodování, jestli situaci řešit, nebo ne

Mít funkční vztah s rodiči je důležité z mnoha důvodů; uvědomuji si však, že ne vždy to jde. Říct jim: „Prosím, nepleťte se mi do života“ je náročné, zejména když vás nade vše milují a chtějí pro vás to nejlepší. Pro dítě může být dospívání v nezávislého jedince velmi těžké a v některých případech téměř nemožné. Někteří rodiče mají od svých dětí přílišná očekávání a s cílem mít nad nimi naprostou kontrolu jimi mnohdy manipulují a citově je vydírají. Přílišná očekávání

mají od svých dětí zejména rodiče s narcistickými sklony, protože děti vnímají jako součást sebe samých. V těchto případech je tedy důležité najít rovnováhu mezi tím, jak naplnit vlastní potřeby a zároveň si udržet blízký a vyrovnaný vztah s členy rodiny.

Důvody, proč vztah s rodiči udržet

- Vnímáte, že vám rodiče do života nezasahují se zlymi úmysly a že na to, aby si zvykli, že už jste dospělí a samostatní, jen potřebují více času.
- Když rodiče požádáte, aby vám nezasahovali do života, přestanou s tím.
- Rodiče vás přijímají takové, jací jste (i když někdy s vašimi rozhodnutími nesouhlasí).
- Přišli jste na to, jak zlepšit komunikaci s rodiči, a díky tomu i na způsob, jak zlepšit váš vzájemný vztah, ale zároveň mít kontrolu nad vlastním životem.

Důvody, proč vztah s rodiči přerušit

- Rodiče vám nadměrně zasahují do života.
- To, že vám rodiče zasahují do života, má negativní vliv na vaše fyzické či psychické zdraví nebo ve vás vyvolává negativní emoce.

- Rodiče se vámi snaží manipulovat nebo vás chtějí ovládat prostřednictvím peněz.
- Doma nemůžete být sami sebou.

PROČ JSTE TU PRO MĚ NIKDY NEBYLI?

Když se o vás rodiče nezajímají a nemůžete se
na ně spolehnout

„Jen moudřej otec pozná svoje dítě.“

Kupec benátský, dějství II, scéna 2

William Shakespeare

Rodič, který se o své dítě nezajímá

To, jak vnímáte svět kolem sebe a jak navazujete vztahy v dospělosti, do velké míry závisí na tom, jak se k vám rodiče chovali a jak vás vychovávali, zejména v raném dětství. Pokud se dítě cítí doma v bezpečí a milované, znamená to, že se jeho rodiče snaží naplnit všechny jeho emoční a fyziologické potřeby a že se dítě učí, jak si s nimi vybudovat blízký vztah založený na důvěře. Pokud se však rodiče o dítě nezajímají, přehlížejí jeho potřeby a dítě se v jejich přítomnosti necítí bezpečně, má to negativní vliv na to, jak vnímá samo sebe, na schopnost vymezit si hranice, na budoucí výběr partnera a ochotu starat se o své fyzické a psychické zdraví. Dítě navíc mnohdy selhání rodičů (rodiče se o něj nezajímají a nejsou schopni naplňovat jeho potřeby) dává za vinu sobě.

Pro dítě je stěží představitelné, že by mu rodiče nedokázali zajistit, co potřebuje, a tak samo sebe přesvědčí, že „chyba je určité ve mně. Nezasloužím si, aby se o mě někdo staral a měl mě rád“. Přitom si však neuvědomuje, že ani jeho rodiče nejsou dokonalí a že někdy v péči o něj mohou selhat. Pokud má dítě nezodpovědné rodiče, nevytvoří si s nimi bezpečnou citovou vazbu. Bojí se, že zůstane samo, a to oslabuje jeho sebevědomí. Následně si osvojuje vzorce chování, kvůli nimž je pro něj náročnější vytvářet si bezpečné vazby s jinými lidmi. Skvělý první krok k tomu, abychom se stali lepšími lidmi v mnoha oblastech a abychom se k sobě chovali lépe, je zamyslet se nad tím, jak nás výchova v dětství ovlivňuje, jací jsme a jak se chováme. Můžeme život prožít v režimu autopilota a ani si nemusíme uvědomit, jak zkušenosti z minulosti ovlivňují naše současné chování a myšlení. Lepší pochopení podvědomých procesů je klíčem k osobnímu rozvoji a schopnosti rozeznávat spouštěče a red flags v našem chování.

Pokud pracujeme na zvýšení svého sebevědomí a samostatnosti, můžeme se vymanit z negativního vlivu nespolehlivých rodičů a vyrovnat se s generačními traumaty. Jako dospělí sice nemůžeme změnit své rodiče ani jejich chování, ale můžeme se naučit, jak uzdravit své vnitřní dítě a jak uspokojit jeho potřeby, které v dětství nebyly naplněny. V této souvislosti bych rád uvedl výstižný výrok: „To, jací jsme, ovlivňuje naše minulost, neznamená to však, že máme být jejími otroky.“ Naše minulost sice ovlivňuje to, kým dnes jsme, a do jisté míry i způsob našeho myšlení a vzorce našeho chování, neznamená to ale, že určuje, kým se chceme stát. Záleží jen na nás, jestli se chceme změnit. Ve svých rukou máte moc se rozhodnout, jestli zrevidujete své naučené chování a myšlenkové vzorce a zaměříte se na jejich změnu k lepšímu.

Psychologie nedostupného rodiče

Je smutné, že ne všichni rodiče se o své děti starají tak, jak by měli. Někteří rodiče selhávají i přesto, že se snaží ze všech sil. Přiznejme si, že každému rodiči někdy rupnou nervy a každý dělá chyby. Neschopnost starat se o dítě může být dána problémy v soukromém životě¹, finančními problémy, nedostatečnou rodičovskou kompetencí, nízkou emoční inteligencí, prostředím, v němž žijí², psychickými problémy jejich rodičů, vědomě špatnými úmysly či závislostí na drogách nebo alkoholu. Často a rád zmiňuju postřeh o emočním zanedbávání, které není něco, co v dětství prožijete, je to spíš to, co neprožijete: uznání, pozornost, vnímání sebe sama, závazek, lásku nebo ocenění.

Pochopení, z čeho pramení nespolehlivost nebo nedostupnost vašich rodičů, může pomoci zařadit jejich chování do širšího kontextu. V žádném případě to ale neospravedlňuje jejich chování a vliv, který na vás mělo. Zjistit, proč se o vás rodiče nedokázali postarat tak, jak měli, sice není snadné, ale může vám to poskytnout objektivní odstup potřebný k tomu, abyste našli způsob, jak se odpoutat od minulosti (pokud je to to, o co usilujete).

Některé děti jsou rodiči bezpodmínečně milovány, a přesto v nich může přetrvávat pocit, že je rodiče zanedbávají. Většinou se to stává, když se na rodiče nedá spolehnout – například nedodržují, co slíbí, neprožívají s dětmi významné události anebo jsou někdy milí a starostliví, ale jindy zase odměření. Pokud se dítě nemůže na své rodiče spolehnout, může dospět k názoru, že ho nemají rádi. Je pro něj těžší důvěřovat jiným lidem³, může se uzavřít do sebe⁴, a dokonce ho můžou v budoucnu přitahovat partneři podobní jeho rodičům⁵. Nepředvídatelnost v mezilidských vztazích se může přeměnit

v závislost – když neustále čekáte na okamžik, kdy se konečně projeví láska a náklonnost. Psychologický dopad emočního zanedbávání na duševní pohodu jedince může být obrovský a je považován za formu traumatu⁶.

Zanedbávané dítě

Zpracovat chronické zanedbávání může být náročné a každý se s ním vyrovnává po svém. Traumatické zážitky však nemusí vést k negativnímu nastavení mysli či k vzniku škodlivých vzorců chování. Každý z nás je totiž jiný a na problémy reaguje různě.^{7, 8} Lidé, jež rodiče v dětství chronicky zanedbávali, však mají přece jen něco společného – hůře zpracovávají emoce⁹. Bojí se intenzivních emocí, jak pozitivních, které zažívají v partnerském vztahu, tak negativních, jako je například strach z opuštění. V obou případech, ať už jde o odstrčení partnera, když se vztah stane příliš důvěrným, nebo o okamžitou reakci na první varovný signál, to může naznačovat neschopnost vyrovnat se s hlubokými intimními emocemi. Pro takového člověka je potlačování emocí známější a bezpečnější. Má pocit, že pokud se začne emocemi (a to i pozitivními) zabývat, stane se zranitelným; jiným lidem bude připadat slabý nebo že ztrácí sebekontrolu. Obě tyto reakce jsou primárním důsledkem nedostatečné důvěry k jiným lidem a strachu, že mu někdo ublíží.¹⁰

Na druhou stranu, emoční zanedbávání a nespolehlivá rodičovská péče můžou vést k tendenci upřednostňovat potřeby jiných lidí. Pokud takovýto člověk vychází jiným lidem vstříc nebo se v první řadě soustředí na potřeby jiných a své upozaďuje, může si to zdůvodňovat takto: „Chci, abys byl šťastný. Když budeš šťastný ty, budu i já.“ Tento postoj často odráží

nedostatečné vnímání vlastní hodnoty a přesvědčení, že láska je podmíněna činy, a že když „dám lidem, co po mně chtějí, dostanu na oplátku jejich pozornost, respekt a nakonec i lásku“. Upřednostňování potřeb druhých před svými vlastními se pojí s nízkým sebevědomím¹¹ a strachem z odmítnutí. Zanedbávané dítě se snaží dělat všechno pro to, aby druhého člověka udělalo šťastným, protože touží po přijetí a uznání.

Pokud někoho jako dítě rodiče zanedbávali, může to výrazně ovlivnit jeho chování v dospělosti (i když nemá důvod se bát). Pokud chce takovýto člověk přestat používat vzorce chování ovlivněné traumatem z dětství, měl by se naučit více naslouchat svému vnitřnímu dítěti. Když si uvědomíte, jak vaše vnitřní dítě ovlivňuje vaše současné chování, můžete se vydat na cestu sebeuzdravení. Když své vnitřní dítě přijmete a najdete způsoby, jak ho utěšit a znovu vychovat, začnete měnit zažitý způsob myšlení a uvědomovat si své potřeby a emoce.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Dopis vnitřnímu dítěti

Spousta lidí se mě ptá, jak pracovat s vnitřním dítětem. Existuje vícero způsobů, jak se s ním můžete spojit. Ve videích na tiktoku a instagramu často mluvím o tom, jak naše vnitřní dítě ovlivňuje naše chování i v dospělosti. Objevují se pod nimi i komentáře jako: „Sakra, to dítě ve mně mi ničí život! Jak se ho mám zbavit?“, na které obvykle reaguju slovy: „Nedělejte to!“ V první řadě je důležité uvědomit si, že dítě se nachází v každém z nás. Pokud se s ním spojíte a poznáte ho, zlepší se vaše duševní zdraví a více se propojíte se svým nitrem. Je to způsob, jak pochopit, proč u vás některé situace fungují jako spouštěč

a proč reagujete tak, jak reagujete – to znamená, že si budete uvědomovat to, co jste předtím dělali nevědomě. Vaše vnitřní dítě je vaše mladší já, které si s sebou stále nese bolest a zanedbávání z minulosti. Pomáhá nám pochopit, proč někdy jako dospělí jednáme zrale a vyspěle, ale jindy reagujeme jako zraněné dítě. Je důležité naučit se s vnitřním dítětem pracovat, protože bolest může být i zdrojem motivace a úspěchu v životě.

Kdy však dovolit vašemu vnitřnímu dítěti, aby se projevilo, a kdy ho zkrotit? A dokážeme v sobě jako dospělí najít dost odvahy a soucitů dát tomuto dítěti to, čeho se mu předtím nedostalo a co tak moc potřebuje? Dokážeme dítě v sobě obejmout a říct mu: „Všechno bude v pořádku. Jsi v bezpečí. Vím, že cítíš bolest. Odpouštím ti, že jsi byl rozzlobený. Jako tvoje starší já ti dám všechno, co potřebuješ?“ Dopis (je úplně jedno, jestli ho napíšete rukou, na počítači, nebo v mobilu) je skvělý způsob, jak můžete vnitřnímu dítěti podrobně napsat vše, co jsme tu zmínili. Tímto způsobem si můžete vytvořit produktivnější a spokojenější vztah se svým vnitřním já. Můžete se o to pokusit sami v pohodlí domova, ale lepší, když se obrátíte na odborníka, který vás tímto procesem provede.

Adele otevřeně mluvila o tom, jak nepřítomnost jejího otce ovlivnila její schopnost pohybovat se v dospělosti ve vztazích. Před bolestí, že jí někdo ublíží, se chránila tak, že v každém vztahu zranila partnera jako první ona.¹² Pocit, že nás rodiče opustili nebo zanedbávali, může negativně ovlivnit, jak si v životě utváříme romantické vztahy. Nevědomky tak ve vztazích můžeme opakovat vzorce dysfunkčního chování, které jsme viděli u rodičů.

Nedostupný nebo nespolehlivý rodič – v čem je problém?

Naše formativní léta jsou z hlediska vytváření zdravého základu pro náš dospělý život nejdůležitější. Pokud dítě vyrůstalo v bezpečném prostředí a rodiče mu dávali najevo, že ho milují, starali se a zajímali se o něj, pozitivně to ovlivnilo jeho fyzický a psychický vývoj, a dokonce to přispělo k tomu, že bude v životě úspěšné. Pokud dítě vyrůstalo s rodiči, kteří byli emočně nedostupní nebo nespolehliví, mohlo to negativně ovlivnit jeho duševní vývoj, emoční regulaci, sebeúctu a schopnost navazovat v pozdějším životě zdravá a trvalá přátelství a romantické vztahy. Když dítě vyrůstá v takovémto prostředí, může si začít namlouvat, že emocionální a fyzické zanedbávání ze strany rodičů je jeho vina. Může se samo sebe ptát: „Proč mě máma a táta nemají rádi?“ anebo „Co dělám špatně, že se nezajímají o moje potřeby?“ Přirozeně si myslí, že rodiče jsou dobří lidé a měli by ho chránit. Je důležité uvědomit si, že ne každý je schopný být laskavým rodičem či vyjadřovat svou lásku způsobem, který přispěje ke zdravému vývoji dítěte. Důležité je pochopit, jak zážitky z dětství ovlivňují naše vnímání světa a vztahové vzorce v dospělosti, zejména pokud je ovlivněná naše schopnost vytvářet zdravé a dlouhodobé vztahy. Ať se rozhodnete mentálně se vypořádat s minulostí, nebo s působením vnitřního dítěte na své současné chování, pamatujte, že máte moc dokázat se změnit. Minulost nemusí definovat, kým budete zítra.

RED FLAGS:

- Pokud s vámi rodič (nebo jiný pečovatel) neprožíval výjimečné události.

- Pokud vám rodič (nebo jiný pečovatel) v dětství neposkytl bezpečné prostředí, v důsledku čehož je pro vás v dospělosti přirozené udržovat chaotické vztahy.
- Věříte, že je vaše vina, že vám rodiče nevěnovali pozornost, kterou jste jako dítě potřebovali. Pamatujte, že to tak není. Ne všichni rodiče jsou schopní poskytnout dítěti potřebnou pozornost a lásku.
- Pokud se nedokážete ponořit do svého nitra a identifikovat limitující přesvědčení a emocionální spouštěče, které pocházejí z vašeho dětství.

GREEN FLAGS:

- Pokud je váš rodič (nebo jiný pečovatel) otevřený rozhovorům o minulosti vždy, když usoudíte, že je vhodná chvíle mluvit o věcech, které vás zranily.
- Když uznáte, že i rodiče dělají chyby a nejste otrokem minulosti. Máte schopnost odpustit a změnit se.
- Když pochopíte, že zanedbávání nespočívá v tom, co jste prožili, ale v tom, co jste neprožili.
- Pokud přijmete (tedy nezabijete) své vnitřní dítě a najdete způsoby, jak ho sytit a navázat s ním dospělý vztah, abyste uvnitřní konflikt mezi minulostí a přítomností. Hledáte řešení pro své mentální naprogramování z minulosti a zlepšujete své myšlení a chování v přítomnosti.

Co zvážit při rozhodování, jestli situaci řešit, nebo ne

Rozhodovat se, zda situaci chcete, nebo nechcete řešit, v této kapitole znamená rozhodovat se, zda chcete, aby už minulost neovlivňovala vaši budoucnost. Pokud jste nevyrůstali v bezpečném, pečujícím a láskyplném prostředí, automaticky to ještě neznamená, že tím budete v dospělosti negativně ovlivněni. Naštěstí, každý z nás je jiný. Avšak pravděpodobnost, že na vás rodičovské zanedbávání a nespolehlivost zanechá stopu, je vysoká. Pokud vnímáte, že rozhodnutí, která kvůli výchově, děláte, vás nikam neposouvají nebo si nedokážete udržet zdravé vztahy, možná byste se měli pokusit změnit způsob myšlení. Naučit se větší introspekci je prvním krokem k odhalení, jak podvědomí ovlivňuje vaše rozhodování. Které situace ve vás vyvolávají intenzivní emoce? Proč se stáhnete vždy, když zaznamenáte první red flag? Proč ve fungujícím vztahu vyvoláváte chaos? Pokud si tyto otázky položíte, může vám to pomoci odhalit, v čem vás minulost stále ovlivňuje. Pamatujte, že každého z nás utvořila naše minulost, ale nemusíme být jejími otroky. Vždy máme možnost vymanit se z jejích spárů.

Chcete se dozvědět víc o tom, jak vaše minulost ovlivňuje přítomnost

- Chcete zjistit víc o tom, jak minulost ovlivňuje vaše současné chování.
- Uvědomujete si, že způsob, jakým vás rodiče vychovávali, vás v mnohém omezuje.

- Uvědomujete si, že zanedbávání, které jste v minulosti zažili, negativně ovlivňuje vaši schopnost budovat v současnosti zdravé vztahy.
- Chcete se naučit, jak vytvořit udržitelnější vztah se svým vnitřním dítětem.

Ještě nejste připraveni zkoumat, jak vaše minulost ovlivňuje přítomnost

- Jste schopní navazovat zdravé vztahy s přáteli, kolegy či partnery. Momentálně jste se svými vztahy spokojení.
- Bez ohledu na výchovu, jíž se vám dostalo, jste schopní dělat zdravá životní rozhodnutí.
- Přišli jste na to, jak proměnit staré rány a dětská traumata ve zdroj pozitivní motivace, který se stal základem vašeho úspěšného života.
- Momentálně si nejste jistí, zda byste konfrontaci s minulostí zvládli. Zkusíte to, až budete připravení.¹³