

Fanny Santorová

# JAK SE VYZNAT VE VLASTNÍCH RODIČÍCH

Příručka pro dospělé děti





Fanny Santorová

# **JAK SE VYZNAT VE VLASTNÍCH RODIČÍCH**

Příručka pro dospělé děti



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Fanny Santorová

# JAK SE VYZNAT VE VLASTNÍCH RODIČÍCH

Příručka pro dospělé děti

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 10216. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Robert Prokopec

Ilustrace na obálce freepik.com

Počet stran 208

První vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-8180-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-8179-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5894-2 (print)

# OBSAH

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| O AUTORCE .....                                        | 7   |
| ÚVOD .....                                             | 8   |
| 1/ PŘÍLIŠNÁ KONTROLA.....                              | 10  |
| 2/ KRITIKA VZHLEDU NEBO ŽIVOTNÍHO STYLU .....          | 21  |
| 3/ NÁTŁAK NA PLNĚNÍ SPOLEČENSKÝCH OČEKÁVÁNÍ.....       | 32  |
| 4/ ZÁVISLOST RODIČŮ NA EMOCIONÁLNÍ PODPOŘE DÍTĚTE..... | 40  |
| 5/ OČEKÁVÁNÍ ÚSPĚCHU A VÝKONU .....                    | 54  |
| 6/ SROVNÁVÁNÍ – PROČ NEJSI LEPŠÍ? .....                | 65  |
| 7/ NESCHOPNOST OTEVŘENÉ KOMUNIKACE .....               | 81  |
| 8/ NEPŘIJETÍ DÍTĚTE.....                               | 98  |
| 9/ NESOUHLAS S VÝBĚREM PARTNERA .....                  | 109 |
| 10/ OČEKÁVÁNÍ OHLEDNĚ PÉČE.....                        | 127 |
| 11/ VYČERPÁVAJÍCÍ, ALE NUTNÝ KONTAKT .....             | 143 |
| 12/ FINANCE A MAJETKOVÉ OTÁZKY .....                   | 152 |
| 13/ ODLIŠNÉ NÁZORY NA VÝCHOVU VNOUČAT.....             | 166 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 14/ ROZDÍLY V HODNOTÁCH A POLITICKÝCH NÁZORECH ..... | 174 |
| 15/ NEDOSTATEK VZÁJEMNÉHO RESPEKTU.....              | 186 |
| 16/ ODMÍTNUTÍ AUTONOMIE.....                         | 194 |
| 17/ NEJHORŠÍ RADY (A JEJICH DŮSLEDKY).....           | 202 |

# O AUTORCE

Fanny Santorová je pseudonym ženy, která studovala psychologii, sociologii a matematiku, ale žádnému z těchto oborů se profesně nevěnovala. K psychologickému poradenství ji přivedly opakované prosby a otázky ze strany přátel a známých – a také její přirozená ochota naslouchat a pomáhat.

Tato kniha vychází především z těchto rozhovorů. Je to tichý průvodce po složitých citech mezi dospělými dětmi a jejich rodiči. Snad v něm najdete i kousek své vlastní cesty.

# ÚVOD

Motto:

*„Každá generace má pocit, že ta druhá  
to dělá špatně. A obě mají pravdu.“*

Všichni se rodíme jako životní amatéři. Umíme dýchat, křičet a sát palec, ale všechno ostatní – od vztahů po správné držení těla – se učíme za pochodu. Rodiče nás toho spoustu naučí, ale zároveň s nimi prožíváme vztah, který je jedním z nejnáročnějších na zvládnutí – a často i na přežití.

S rodiči se jako malí naučíme vycházet. Ale co s tím, když rodiče stárnou (pardon, někteří se rozvíjejí), my už jsme dospělí, nebo dokonce už také stárneme... Pro rodiče jsme věčně děti. A jen málokterý rodič si sám od sebe uvědomí, že naše životní zkušenosti už nejsou nulové. Pravda, jsou jiné než ty jeho, ale už přece jen ledacos víme a umíme. Dvě dospělé vůle, každá s jiným pohledem na svět, se nevyhnutelně někdy střetnou.

Co dělat, když rodiče očekávají vděk, loajalitu nebo pomoc, kterou neumíme nebo nechceme dát? Jak se nenechat semlít starými rolemi? A jak si porozumět, aniž bychom se navzájem udusili?

Rodiče zapomínají na trable, které prožili s vlastními rodiči – taky byla jiná doba, děti si neumějí představit, že stáří nevypadá jako ten veselý senior z televizní reklamy, který všechny své problémy vyřeší vhodným potravinovým doplňkem. Máme rádi své rodiče i své děti. Rodiče měli rádi svoje rodiče i nás. Je to věčný koloběh,



jehož se všichni účastníme, a je jen na nás, jak si poradíme v situacích, které zdaleka nejsou jednoduché.

Nabízím vám reálné příběhy, nástroje a postupy, jež pomáhají lépe komunikovat, nastavovat hranice a překonávat ty nejběžnější (ale i nejbolestivější) mezigenerační zádrhly. Snad pomohou i vám a vašim vztahům.

Recepty mohou být různé, jeden z nejhorších najdete v knize Kingsleyho Amise:

Syn po odchodu notáře, který na něj převedl celý majetek: „Mami, znamená to, že tenhle dům a všechno ostatní je teď moje?“

Matka: „Znamená, můj synu.“

Syn: „Dobrá, mami. Tak tedy: Vypadni!“

Já věřím, že takhle se nikdo z nás chovat nechce. Když dítě už dávno není dítětem a rodič není tím, kým býval, musíme najít správný recept, co dělat, když chceme v míru a pohodě žít nejen s rodiči, ale také sami se sebou.

Tak hodně štěstí! Vám i vašim rodičům.

# 1/ PŘÍLIŠNÁ KONTROLA

„A co plánuješ na víkend?“ Na první pohled neškodná otázka. Ale co když se tento jednoduchý dotaz promění v lavinu: „Proč nejeďte na chatu? Víš, že je lepší trávit čas v přírodě než sedět doma, když je tak hezky!“ A než se nadějete, máte v plánu víkend, který byste nikdy nechtěli zažít. S rodiči. Na chatičce. Bez možnosti úniku.

Vztahy mezi dospělými dětmi a jejich rodiči mohou být v mnoha ohledech krásné, plné vzájemné podpory, lásky, společně sdílených vzpomínek. Jenže jak se děti stávají dospělými, někteří rodiče mají pocit, že s tím automaticky přichází i nová zodpovědnost za jejich životy, a dokonce i za životy jejich potomků. A někdy si tu zodpovědnost vykládají dost kreativně.

V případě přílišné kontroly nebo snahy rozhodovat za své dospělé děti to může vypadat takto:

- **Plánování života místo dítěte**

Představte si, že je vám čtyřicet a přicházíte za rodiči na kávu. Překvapivě už máte zajištěný plán na víkend, dokonce i na dovolenou, o které jste s rodiči ještě nemluvili. „Rozhodli jsme, že příští týden s námi pojedete na výlet do hor,“ oznámí vám maminka s radostným

úsměvem, jako by to byla samozřejmost. A vy se snažíte zachovat klid, zatímco se vám v hlavě míchají myšlenky: „Co tam proboha budu dělat? Proč tam mám jezdit? Já se těšil, že se celý víkend budu jen válet u Netflixu. A jak to vysvětlím Zuzaně, o které maminka zatím nic netuší? No, taky není důvod, vždyť máme být spolu první víkend. To mám zrušit rande? Přece ji nepotáhnu na výlet s rodiči! Jak z toho ven? Když řeknu pravdu, bude následovat vyptávání, když zalžu, bude následovat přesvědčování. Bohužel, sdělení, že se mi to tentokrát nehodí, nebude stačit. Musím zalhat, a to chytře. Vymluvím se na práci...“ A je to tady. Naprosto nevinný záměr vlastní matky, která by s vámi jen chtěla strávit trochu času v přírodě, se mění v noční můru, která se vás bude držet i při všech dalších návštěvách. A v pocit špatného svědomí. A v setrvalý život ve střehu, abyste se někdy příště nepoděkl/a.

• **„A teď byste si měli pořídit nové auto.“**

Když máte rodiče, kteří mají názor na každou oblast vašeho života, můžete mít pocit, že se z vás stávají jenom figurky na jejich šachovnici. „Měli byste si pořídit nové auto, to staré už určitě nefunguje tak, jak by mělo! Jezdit v něm by mohlo být nebezpečné!“ To je naprostá klasika. Je jedno, že vám vaše auto ještě vyhovuje, rodiče to berou jako výzvu a chtějí vám vybrat nové. „Vždyť víš, že máme kamarády v autosalonu,“ dodá otec, jako by měl návod, jak vám přikoupit auto bez vašeho souhlasu. A když se ještě přidá maminka: „Tatínek se vyzná, víš, jak všechno sežene. A levně!“ To už je naprostý konec. Jste nevďeční, vůbec nevíte, co vlastně potřebujete, a hlavně jste sami zcela neschopní si cokoli zařídit. Přece jen – nemáte ty zkušenosti. S pravdou málokdy pořídíte. Ještě si můžete vykoledovat sdělení, že když jste si neuměli dost ušetřit, tak vám rodiče samozřejmě vypomohou... Můžete jim to třeba splácet. Když na tom trváte. A jste v pasti. Můžete rodiče leda tak urazit trváním na své nesmyslné představě, že své dosavadní auto nechcete vyměnit.

- **„Tohle si neber, to není pro tebe.“**

Představte si, že jdete na rodinnou večeři a rozhodnete se obléknout elegantně, ale pohodlně. Není to nic extravagantního – jednoduše košile, pěkné džíny a nový svetr, kterým se tak trochu chcete pochlubit, protože si myslíte, že vám dost sluší. Rodiče mají ovšem jiný názor. Když dorazíte, čeká vás nálož kritiky. „Proč máš na sobě tohle? Co když tě někdo uvidí?“ A máte pocit, že se na vás rodiče dívají, jako byste přišli oděni jako popelář po zvláště náročném pracovním dnu. Vaše sebevědomí dostává pořádnou ránu, protože co jiného by mohl dospělý člověk dělat než poslouchat rady o tom, co si obléct, i když na to má svůj názor a vkus?

---

## Jak to vyřešit?

- **Přistupte k problému asertivně a s humorem**

Nejlepším způsobem, jak na takové chování reagovat, je kombinace humoru a klidného stanovování hranic. Můžete například říct: „Mami, tati, díky za váš návrh, ale tentokrát bych rád o víkendu strávil čas sám, mám takový nějaký už napůl domluvený plán. Možná bychom spolu mohli strávit příští víkend, třeba společně zajet na chatu, už jsem tam dlouho nebyl. Ale svoje plány na tenhle víkend si zatím nechám pro sebe. Jen se nebojte, já vám to dřív nebo později povím.“ Vtipně a s nadhledem ukážete rodičům, že máte svou vlastní vůli a že vaše plány nejsou nic, co by měli schvalovat. Ale zároveň zdůrazníte, že vás nevede nedůvěra (povím vám to) ani nechuť k jejich společnosti (pojedeme spolu).

- **Vysvětluje hodnotu samostatnosti**

Zkusit rodičům vysvětlit, že jako dospělý člověk si rád/a rozhodujete o svém životě, je také klíčové. „Chápu, že máte dobré úmysly a chcete mi pomoci, ale vím, co chci dělat. Důvěřujte mi, že moje rozhodnutí jsou výsledkem přemýšlení, i když to ne vždy odpovídá tomu,

co byste si přáli. Když si chci koupit auto nebo jít na výlet, budu se rozhodovat sám, i když jsem vděčná/ý za vaši podporu. Nechci před vámi nic důležitého tajit, ale ne všechno potřebuji probírat dopředu. Věřte tomu, že jste mě dobře vychovali.“ Snažte se rozptýlit jejich obavy poukazováním na své dosavadní zodpovědné chování.

- **Vytvořte prostor pro vlastní rozhodnutí**

Někdy je lepší dát rodičům vědět, že vaše životní rozhodnutí nejsou diskusní bod. Když vám nabídnou pomoc, zareagujte: „Děkuji, mami, tati, za pomoc, ale o tomto rozhodnu sám. Mám jiný plán a věřte, že dobře promyšlený. Nemusíte mít obavy.“ Tím dáváte jasně najevo, že jste schopní a ochotní rozhodovat se sami, aniž by to rodiče museli mít na starosti. Můžete třeba poukázat na jinou situaci, kdy jste se rozhodli nejen samostatně, ale i dobře.

- **Použijte taktiku vděčného, ale pevného dítěte**

Když rodiče přehánějí, přístup „děkuji za starost, ale ne“ může být vaším nejlepším přítelem. Řekněte něco ve stylu: „Mami, tati, jsem vděčný za vaše návrhy, vnímám to tak, že mě máte rádi a chcete mi pomáhat, ale já si za svým rozhodnutím především musím stát sám. Věřte mi, že to zvládnu. Vaše doporučení budu mít na zřeteli, ale konečné rozhodnutí je na mně. Já vím, že budete rádi, když zodpovědnost za svůj život ponesu sám. Už proto, že nejspíš bude jednou potřeba, abych pomáhal já vám.“

---

## Co dělat, když řešení není pro rodiče přijatelné?

- **Důsledně opakujte své argumenty**

I když je to těžké, i když se cítíte jako na bojišti, stále je důležité vytrvat. Pokud rodiče i nadále přehnaně zasahují, trvejte na tom, že o svých věcech rozhodujete vy. Můžete to opakovat s nadhledem

a humorem, aby to nepůsobilo jako konflikt, ale jako „dohoda o respektování nezávislosti“. Neztrácejte trpělivost. Uvědomte si, že až do nástupu do školy byli vaši rodiče tou jedinou autoritou, která o všem rozhodovala. V řadě oblastí rozhodovali i mnohem déle. Takového návyku se nikdo nezbaví hned.

### • **Postupně převed'te komunikaci na neutrální témata**

Pokud se situace nelepší, zvažte, zda neomezit čas strávený diskusemi o takových záležitostech. Zkuste své rozhovory omezit na neutrální témata, kde nemají příležitost vám vnucovat své názory. Přicházejte s méně osobními náměty, které by je mohly zaujmout. Snažte se vyhnout nebezpečným tématům, kde rodiče neustále zasahují. Pomáhají i žádosti o rady, které zrovna nutně nepotřebujete, ale rodiče zaměstnají a vašemu vztahu neublíží. „Jak jsi kdysi pekla tu dvoubarevnou buchtu, můžeš mi dát recept?“ Také můžete požádat o nějakou laskavost, která rodiče nezatíží, ale zaměstná. „Mohl by se někdo z vás podívat, kde koupit samolepky na kořeni? Já je nemůžu nikde objevit a nemám čas běhat po obchodech.“ Určitě máte nějaké své činnosti či koníčky, které pro takovou komunikaci můžete využít. Nebo je měli vaši rodiče. „Jak jste tenkrát chovali včely, bylo to moc náročné? Já už si to moc nepamatuju...“ Vzpomínky všeho druhu bývají relativně bezpečné.

### • **Omezte kontakty**

Pokud už žádná jiná metoda nefunguje, může být nezbytné na čas snížit intenzitu kontaktu, aby si každý udržel svůj prostor. Někdy je lepší pár kroků zpět než pokračovat v neustálých konfliktech. Pro snížení četnosti kontaktu je dobré mít objektivní důvod: začali jsme znova chodit do tanečních, začala jsem chodit na přednášky o účetnictví, začal jsem chodit večer na fotbálek, chodíme plavat... Z něčeho takového se mohou vyvinout i nová „bezpečná“ témata pro chvíle trávené společně. Nebo dokonce mohou přijít chvíle trávené při nějakých rozumných společných aktivitách. Jdete-li

na výlet s klubem turistů, pak rady do života mohou výrazně ztratit svou toxicitu.

Ačkoli mohou rodiče pro samou lásku a starosti o nás vkládat (a někdy dokonce násilím cpát) své názory do našich životů, je důležité si uvědomit, že jako dospělí máme právo na vlastní rozhodování. Rodiče samozřejmě mají dobré úmysly, ale jsou formované jinými zkušenostmi a jinými osobními vlastnostmi, než jsou ty naše. Potřebujeme a musíme najít rovnováhu mezi jejich snahou pomoci a naším právem na vlastní život. A pokud to nebude vždy fungovat? Pak nezbývá než na chvíli zavřít dveře – a být jen se sebou, ve své tiché svobodě.

## MODELOVÉ PŘÍKLADY

### KDYŽ MATKA VÍ VŠECHNO NEJLÍP

#### Syn (35), matka (67)

Petr (35) je ženatý, má dvě malé děti a pracuje na vedoucí pozici v úspěšné firmě. Zvenku vypadá jako člověk, který má svůj život pevně v rukou. Přesto se cítí, jako by na sobě pořád nosil neviditelný batoh mateřských očekávání. Jeho matka mu totiž ani po letech nedopřála opravdovou dospělost – stále zasahuje do jeho osobních rozhodnutí i každodenního fungování rodiny.

Když se Petr s manželkou rozhodli přestěhovat do jiného města kvůli nové pracovní příležitosti, matka se místo gratulace hned pustila do plánování, jak za nimi bude jezdit „s jablečným koláčem“, a domluvila mu setkání s „milou rodinou, co tam bydlí“, aniž by se ho na cokoli ptala. Víkendy pak tráví častými zprávami a telefonáty s dotazy typu: „Kdy už zase přijedete domů?“ „Ty děti jsou zase u televize? To by se za našich časů nedělo.“

Ačkoli její starostlivost vychází z dobrého úmyslu, Petr má pocit, že nikdy úplně nedospěl. Každé jeho rozhodnutí musí nejprve obstát v ti-  
chém hodnoticím pohledu, který zná už od dětství. A i když je sám ro-  
dičem, stále čelí radám, které nechtěl, a očekáváním, jež nelze splnit.

## Možná řešení

- **Mluvit s respektem, ale jasně**

Petr může zkusit matce sdělit své pocity otevřeně, ale bez obviňování. Na-  
příklad: „Mami, vím, že to myslíš dobře a že se o nás staráš, ale potřebuju mít  
prostor dělat věci po svém. Jsem rád, že se zajímáš, a chci, abychom byli  
v kontaktu, ale bylo by fajn, kdybys mi víc důvěřovala. Když budu chtít po-  
radit, ozvu se.“ Takový rozhovor je často náročný, ale může předejít dalším  
nedorozuměním. Důležité je dát najevo vděk, ale zároveň vymezit hranice.

- **Nabídnout strukturu místo chaosu**

Místo nekonečného vysvětlování nebo obhajování svých rozhodnutí může  
Petr navrhnout jasný rámec pro kontakt: „Co kdybychom se jednou za měsíc  
sešli na oběd – jen ty, já a třeba i děti? Tak si všechno v klidu povíme a záro-  
veň zůstane čas i na jiné věci.“ Setkání v neutrálním prostředí, třeba v kavár-  
ně nebo restauraci, může pomoci změnit dynamiku – veřejný prostor snižu-  
je napětí, a když dojde na osobní témata, často se přirozeně držíme zpátky.

- **Nabídnout smysluplné zapojení**

Pokud má matka potřebu být součástí života svých dětí, může jí Petr na-  
bídnout aktivitu, která je pro všechny přínosná: třeba hlídání vnoučat, spo-  
lečné vaření nebo výlet. Důležité je, aby byl tento kontakt jasně domluvený  
a nepřecházel do kontroly.

- **Když nic nezabírá – zmenšit intenzitu kontaktu**

Pokud matka i přes veškerou snahu dál ignoruje hranice, může Petr přistoupit  
k omezení kontaktu – ideálně s vysvětlením, proč k tomu dochází.

„Ted'potřebujeme víc klidu jako rodina, máme hodně pracovních i osob-  
ních změn. Ozveme se, jakmile to bude možné.“ Nejde o trest, ale o ochranu



prostoru pro vlastní život. Někdy je nutné na chvíli se vzdálit, abychom mohli zůstat ve vztahu.

## UŽ BYS MĚLA MÍT RODINU

### Dcera (28), otec (55)

Lucie je ve svých skoro třiceti letech spokojená – má stabilní práci, přátele, koníčky a po několika složitějších vztazích se rozhodla, že si dá čas, než se opět naplno pustí do nového. Jenže její otec to vidí jinak. Pokaždé když spolu mluví, padne věta jako: „Tak co, už sis konečně našla někoho pořádného?“ A nezřídka i poznámky typu: „Víš, že ženský věk se počítá jinak, že jo?“

Otcovy poznámky často přicházejí ve chvílích, kdy je Lucie zrovna v klidu – třeba při rodinném obědě. Jeho starost má navíc zvláštní podobu; tvrdí, že jí do života nechce mluvit, ale když se Lucie zmíní, že s někým randí, začne se o toho člověka okamžitě zajímat. Pokud nesplňuje otcovu představu solidního partnera, označí ho za nevhodného a varuje ji, že se zase zklame, když jeho rady nebude poslouchat.

Ať Lucie dělá cokoli, otcova očekávání ji pronásledují jako stín. A přestože ví, že se za nimi skrývá starost a možná i láska, cítí, že se musí nadechnout a získat zpět prostor pro vlastní rozhodování.

### Možná řešení

- **Otevřeně nastavit hranice**

Lucie může zkusit otci citlivě, ale jasně vysvětlit, jak se cítí. Třeba takto: „Tati, vím, že máš starost, ale potřebuju, abys mi věřil, že vím, co dělám. Nehledám partnera jen proto, abych někoho měla, ale proto, že chci kvalitní vztah. Ráda ti povím, co se v mém životě děje, ale potřebuji, aby to bylo bez tlaku a hodnocení.“ Takový rozhovor může být prvním krokem k respektu, který je základem každého vztahu – i toho mezi rodičem a dospělým dítětem.

- **Společně reflektovat své obavy a diskutovat o nich**

Někdy pomůže jít hlouběji – nabídnout otci prostor k rozhovoru, kde může otevřeně mluvit o svých obavách. Lucie by mohla říct: „Chápu, že máš o mě strach. Můžeš mi zkusit vysvětlit, proč to tak silně cítíš? Ráda bych tě pochopila.“ Když rodič cítí, že jeho starost není jen odmítána, ale je skutečně slyšena, může se uklidnit. A Lucie přitom neztrácí své hranice. Navíc může získat jiný úhel pohledu – i když s ním třeba nebude souhlasit.

- **Když je potřeba prostor – udělat krok zpět**

Pokud rozhovory nevedou ke změně a tlak pokračuje, má Lucie právo omezit kontakt, alespoň na čas. Může říct: „Tati, mám tě ráda, ale v poslední době je pro mě těžké trávit s tebou čas, protože se cítím pod tlakem. Potřebuju trochu prostoru, abych se mohla nadechnout.“ Někdy je krátká vzdálenost přesně to, co je potřeba, aby se vztah mohl znovu poskládat na zdravějším základě.

## TAKHLE BYS PŘECE VYPADAT NEMĚLA!

### Dcera (52), matka (77)

Eva má stabilní práci, přátele a svůj život si žije podle svého. Přesto kdykoli přijde na návštěvu za svou matkou, pravidelně ji čeká komentář typu: „Zase jsi přibrala, vid?“ „Kdybys víc chodila, bylo by ti líp.“ Matka nešetří „dobrymi radami“, co by měla Eva jíst, co si obléct, a dokonce i u rodinného stolu dává všem najevo, že by Eva měla zhubnout – a že je to „pro její dobro“.

Přestože Eva už několikrát řekla, že se cítí dobře tak, jak je, její matka to nedokáže přijmout. Na veřejnosti to působí jako starostlivost, ale Evu to zraňuje. Cítí se pod mikroskopem bez ohledu na to, kolik jí je let – jako by stále byla malá holka, kterou je potřeba správně vést a kontrolovat.

## Možná řešení

- **Asertivně vyjádřit osobní hranice**

Eva může zkusit matce klidně, ale pevně vysvětlit, že její tělo je jen její věc a že potřebuje, aby to bylo respektováno: „Mami, já jsem spokojená s tím, jak vypadám, cítím se dobře. Víím, že máš o mě starost, ale moje zdraví je moje zodpovědnost. Prosím, přestaň to řešit – není mi to příjemné.“ Tato věta nemusí vše změnit hned, ale opakovaným vyjádřením může Eva pomalu nastavovat mantinely.

- **Nabídnout jiná témata a přesměrovat pozornost**

Pokud matka konverzaci neustále vrací k Evinu vzhledu, Eva může zkusit nabídnout jiný směr. Například: „Mami, pojďme se bavit o něčem jiném. Ráda uslyším, jak ses měla, co tě teď baví, nebo mi povídej, jaké to bylo, když byla malá. To jsou věci, které mi dělají radost.“ Vzpomínky často otevírají příjemnější a osobnější prostor, ve kterém si obě ženy mohou být blíže – bez soudů.

- **Jasně vytyčit hranice, přerušit konverzaci**

Jestliže matka i přes opakované prosby dál tlačí na téma váhy, Eva má právo jasně říct: „Když začneš zase mluvit o mé postavě, budu muset odejít dřív, než jsem plánovala. Tyhle řeči mi nedělají dobře. Jestli ti záleží na mém zdraví, tak prosím respektuj i to psychické.“ Toto opatření není trest, jen nutná ochrana vlastního prostoru. Někdy je potřeba jasný krok, aby začal opravdový posun.

Na rodiče i děti čekají v průběhu života různé role a výzvy. Konflikty, které vznikají při pokusu rodičů o kontrolu nad životem dospělých dětí, jsou běžné, ale mohou být řešeny jasnými hranicemi, empatií a otevřenou komunikací. Pokud tyto metody nezabírají, je důležité mít odvahu se od rodičů odklonit a nastavit si svůj vlastní prostor, i když to může být na začátku nepříjemné. Respektování individuálních rozhodnutí dospělých dětí je klíčem k udržení zdravých