

**UNIVERZITA  
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské prezenční studium

2010 – 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Elena Faitová

Zdravý duševní vývoj dítěte a vliv rodiny  
- Vše začíná u rodičů

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce:**

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Master Full-Time Studies

2010 – 2012

**DIPLOMA THESIS**

Elena Faitová

The health mental development of the child and the family  
influence  
- Everything starts at the parents

**Prague 2012**

**The Diploma Thesis Work Supervisor:**

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze, březen 2012

*Elena Faitová*

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Marii Vacínové za odborné a konstruktivní konzultace a vstřícný přístup při vedení mé diplomové práce.

Děkuji mamince, Janě Faitové, za její rady a náměty, které mi pomohly pochopit a následně i zpracovat tematiku v širších souvislostech. Děkuji celé své rodině, za podporu.

## **Anotace**

Tato diplomová práce pojednává o základní společenské jednotce, o rodině, se zaměřením na vztah rodičů, který následně ovlivňuje zdravý duševní vývoj dítěte. V úvodu se budeme zabývat rodinou, její psychologií, a stavem současné společnosti. Dále se budeme věnovat vztahu muže a ženy, a všem tématům, která s ním jsou spojena. Poté budeme pokračovat do oblasti týkající se manželství a rodičovství. Střední část celé práce je zaměřena na vývoj dítěte, jeho psychologii, potřeby v jednotlivých vývojových obdobích, a na vliv prostředí při utváření jeho osobnosti. V závěru je téma věnováno výchově dítěte a aplikaci psychologických poznatků z oblasti rodinných konstelací, které mají svou důležitost nejen v otázce výchovného působení rodičů.

### **Klíčové pojmy:**

Dítě, duševní zdraví, manželství, potřeby dítěte, prevence, psychologie, připravenost na rodičovství, rodina, rodinné konstelace, společnost, výchova, vývoj, vztah muže a ženy, zdravá společnost.

## **Annotation**

This diploma thesis is about family, and especially about the relationship of parents and then about the child's mental health. At the beginning we will talk about the family, its psychology and the actual society. The next part of this thesis is about the relationship between the man and the woman, and everything which belongs to this theme. Then we will continue in the engagement and the readiness for parenthood. The central part is about development of the child, its psychology, needs and the society's influence during its development. The final section is devoted to education of the child and application psychology information from the section of family constellation, which are very important not only in the child education.

## **Key words**

Development, education, engagement, family, family constellation, health society, child, mental health, needs (emotional, human), prevention, psychology, readiness for parenthood, relationship between man and woman, society.

## OBSAH

ÚVOD .....	9
1. RODINA V MODERNÍ SPOLEČNOSTI .....	11
1. 1.    Psychologie rodiny a rodinný systém .....	11
1. 1. 1.    Psychologické pojmy spojené s rodinou.....	12
1. 2.    Moderní společnost a její vliv na rodinu.....	14
1. 3.    Podstata zdravé společnosti .....	15
2. VZTAH MUŽE A ŽENY.....	17
2. 1.    Role Muže a Ženy .....	17
2. 1. 1.    Mužský a ženský princip .....	20
2. 1. 2.    Úskalí dnešní doby – pro Muže a Ženu.....	21
2. 1. 3.    Vliv Fyziologie .....	22
2. 1. 4.    Důsledky potlačování Mužské a Ženské podstaty.....	23
2. 2.    Rady pro vzájemné porozumění mezi Mužem a Ženou .....	25
2. 3.    Pravidla úspěšného vztahu .....	36
2. 4.    Zralý vztah Muže a Ženy .....	39
2. 4. 1.    Vzájemné působení Muže a Ženy ve vztahu .....	43
2. 4. 1. 1.    Zrcadlení Muže a Ženy .....	44
2. 5.    Psychosomatika – vztah a zdraví .....	45
2. 6.    Hluboký smysl partnerství Muže a Ženy .....	48
3. MANŽELSTVÍ .....	51
3. 1.    Dohody v manželství .....	52
3. 1. 1.    Pravidla v manželství.....	53
3. 2.    Hranice v manželství.....	55
4. RODIČOVSTVÍ.....	57
4. 1.    Plánované rodičovství .....	57
4. 2.    Připravenost na rodičovství.....	58
4. 3.    Rodičovství, aneb dítě už je na světě .....	60
5. RODINA A VÝVOJ DÍTĚTE .....	63
5. 1.    Rodina a její vliv na vývoj dítěte .....	63
5. 1. 1.    Vliv prostředí na vývoj dítěte .....	64
5. 2.    Vývojová období dítěte .....	66
5. 2. 1.    Prenatální období .....	68
5. 2. 2.    Porod.....	69

5. 2. 3.	Novorozenecké období .....	70
5. 2. 4.	Kojenecké období .....	71
5. 2. 5.	Batolecí období .....	76
5. 2. 6.	Dítě v předškolním věku.....	81
5. 2. 7.	Dítě v období školního věku.....	83
5. 2. 8.	Plnění potřeb pro zdravý duševní vývoj dítěte .....	86
5. 3.	Konstelace rodiny .....	88
5. 3. 1.	Prvorozené děti .....	89
5. 3. 1. 1.	Doporučení pro konstelaci prvorozených dětí .....	92
5. 3. 2.	Prvorozené děti - jedináčci .....	93
5. 3. 2. 1.	Doporučení pro konstelaci dětí – jedináčků.....	95
5. 3. 3.	Děti narozené jako prostřední.....	96
5. 3. 3. 1.	Doporučení pro konstelaci prostředních dětí .....	98
5. 3. 4.	Nejmladší děti - benjamínci.....	100
5. 3. 4. 1.	Doporučení pro konstelaci nejmladších dětí.....	101
5. 3. 5.	Závěrečné shrnutí rodinných konstelací .....	103
6.	VÝCHOVA DÍTĚTE V RODINĚ .....	105
6. 1.	Nezastupitelná role rodičů .....	105
6. 2.	Rodiče a jejich přístup k výchově dítěte .....	108
6. 2. 1.	Způsob výchovy dítěte.....	112
6. 3.	Přístup k výchově dle konstelace narození dítěte .....	116
6. 3. 1.	Výchova prvorozeného a jedináčka.....	118
6. 3. 2.	Výchova v rodině se dvěma dětmi.....	120
6. 3. 3.	Výchova prostředního dítěte.....	121
6. 3. 4.	Výchova nejmladšího dítěte – benjamínka.....	123
6. 4.	Jak vychovat šťastné dítě .....	125
	ZÁVĚR.....	128
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	130
	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	132



## ÚVOD

Tato diplomová práce pojednává o základní společenské jednotce, o rodině. V kontextu rodinné tematiky se zabýváme oblastmi života budoucích rodičů, které vedou k založení rodiny a výchově dítěte. Téma naší práce je zaměřeno na celkový vývoj duševně a fyzicky zdravého jedince. Jak bude popsáno na mnoha stránkách – vliv rodiny je v otázce „zdravého duševního vývoje jedince“ nepochybně klíčový. Proto se tomuto tématu věnujeme již od samého počátku, kde vznikají základy budoucí rodiny a láskyplného prostředí domova, od vztahu muže a ženy.

Muž a žena – budoucí rodiče – jsou ti, kdo se podílí na budoucnosti společnosti. Bez zdravých rodičů, jejich kvalitního vztahu, vybudovaného bezpečného zázemí a dalších náležitostí, máme malou šanci pro početí a výchování duševně i fyzicky zdravého dítěte. Budoucí rodiče by měli vytvořit domov, kde se bude dařit zdravému utváření osobnosti dítěte.

Dobrý domov je jednou z podmínek šťastného dětství. Šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti. A duševně zdraví, zdatní, dobře vyspělí lidé tvoří zdravou společnost.

Žijeme ve společnosti, kde je kvalita života, pocit štěstí, jistoty, a dar zdraví nedostatkovým artiklem každodenního života.

Na následujících stránkách se proto věnujeme tématům, která s výše zmíněnými hodnotami globálně souvisí, a jejich včasné řešení a odhodlání se jim věnovat může zajistit kvalitnější život jednotlivci, rodině, a následně i celé společnosti. Ač jsme teprve v úvodu celé práce, porozumění tomuto principu přikládáme klíčovou důležitost. Proto bychom teď rádi vyzdvihli informaci o tom, že každá nemoc (či patologie) má svou příčinu.

Velikost roviny každé nemoci je rozdílná, může se jednat například o nemocné dítě v rodině, nebo o nemoc politiky ve státě. Pokaždé lze nalézt příčinu, která k propuknutí nemoci vedla. V tuto chvíli jsme záměrně poukázali na souvislost mezi ději na různých úrovních (stát x rodina), protože – v širším

kontextu – jde zcela očividně o provázané jevy. Nadále se ovšem zdržujeme komentářů o stavu současné politiky, ekonomiky, hospodářství, a dalších oblastí, a budeme se věnovat tématu zdraví společnosti od počátku, tam kde vzniká, a to v rodině.

Cílem této práce je poukázat na pevné a zdravé základy každého jedince, který přijde na svět a jak jsme již zmínili, klíčovou roli v této oblasti mají rodiče. Proto bychom rádi podali ucelené informace o jednotlivých etapách vztahu muže a ženy, které vedou až k založení rodiny. Tím budou objasněna některá témata, která souvisí s vlivem rodiny na zdravý duševní a fyzický vývoj jedince, a nebude chybět ani téma věnované výchovnému působení rodičů na dítě. Jinými slovy, v práci se dotýkáme oblastí, které přímo souvisí se založením rodiny, a následnou výchovou zdravého jedince. Prostor věnujeme samozřejmě i psychologii (rodiny, dítěte), vývojovým fázím dítěte a vlivu prostředí. Ale jak již podtitul diplomové práce napovídá - Vše začíná u rodičů. Proto této problematice přikládáme pozornost nejvyšší, a podrobně se jí věnujeme ve druhé, třetí i čtvrté kapitole.

Na následujících stránkách tedy naleznete informace, které při aplikaci do vašeho (rodinného) života mohou jeho kvalitu podstatně zlepšit. A aby byla práce zpracována opravdu v širokém kontextu, budeme se zabývat i tématem rodinných konstelací, které nabývá své důležitosti nejen při utváření osobnosti dítěte a vztahu k „jeho lidem“, ale i při výběru partnera, či utváření vztahu k tomu již stávajícímu.

Takto vypadá cíl a zároveň nástin obsahu naší práce. Věříme, že přinese informace, které jsou pro výchovu duševně zdravého dítěte klíčové, a případně čtenáři rozšíří obzory i dalších oblastí – těch, ze kterých bude moci čerpat celý svůj život.

# 1. RODINA V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

Jak název první kapitoly napovídá, v tuto chvíli se budeme věnovat úvodnímu tématu celé práce. Spojení „rodina v moderní společnosti“ není náhodné, chtěli jsme jím poukázat na vzájemnou provázanost obou pojmů. Rodina je základní společenská jednotka společnosti, a společnost je prostředí, v němž rodina vzniká a utváří se. Rodina během času reaguje na změny, které přichází s ekonomickým, politickým a společenským vývojem, a stejně tak stát – a společnost v něm – v určité míře odpovídá na potřeby rodiny, které se postupem času mění a vyvíjejí. V této kapitole se tedy budeme zabývat nejprve odborným vysvětlením pojmu „rodina“ a poté si řekneme něco o vlivu současné společnosti na tuto základní společenskou jednotku.

## 1. 1. Psychologie rodiny a rodinný systém

Hned na začátku práce si dovolueme uvést definici rodiny, neboť je pro celé naše pojednání nezbytná – podle Sobotkové (2001, s. 9): „*Rodina je primárním kontextem lidské zkušenosti od kolébky až po hrob.*“ I přes tuto formulaci se psychologie dlouho zajímala o lidského jedince bez většího zájmu o prostředí, v němž jedinec vyrůstá a žije. Sobotková dále uvádí, že „*rodina byla nejprve na okraji zájmu a výzkum se zaměřoval spíše na vývoj psychických procesů dítěte. Důraz na rodinu jako kontext vývoje se začal objevovat až v sedmdesátých letech. Novější tzv. ekosystémové koncepce vývoje člověka zohledňují vedle rodinného kontextu vývoje i širší sociální systém, který též působí na vývoj.*“ (Sobotková, 2001, s. 9).

Právě zmíněná psychologická definice tedy poukazuje na to, že vývoj jedince je otázkou nejen rodinnou, ale i sociální – tedy celospolečenskou – což jen potvrzuje první slova této kapitoly.

Rodinu lze také definovat jako skupinu lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených vztahů. Členové jsou často vázáni legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Pojem rodina může být užíván, když mezi blízkými lidmi existují intenzivní a

kontinuální psychologické a emocionální vazby, a to i tehdy, kdy jde například o nesezdaný pár, či náhradní rodinu.

Pokud bychom chtěli rodinu definovat jako systém, pak „*systém je soubor částí a vztahů mezi nimi*“. (Sobotková, 2001, s 22) Rodinné systémy jsou organizačně složité, otevřené, adaptabilní (vyvíjejí se a mění se na základě citlivých reakcí na podněty vnějšího i vnitřního původu).

Každý rodinný systém se skládá z několika subsystémů. Nejzákladnějším z nich je manželský, či partnerský subsystém. Ten hraje hlavní roli ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny. Celkový úspěch jakékoli rodiny závisí na schopnosti ženy a muže vybudovat si dobře fungující vztah. Ten má být budován na pevných základech, mezi dvěma zdravými a duševně vyrovnanými lidmi. To, jakým způsobem činí manželé společná rozhodnutí, jak plánují budoucnost rodiny, jak zvládají konflikty, jak si vzájemně uspokojují potřebu jistoty aj., to je model, který později ovlivňuje i vývoj dětí. Další je subsystém rodič – dítě, který vzniká s otěhotněním matky; rozšiřuje hranice původního manželského systému. Třetí je sourozenecký subsystém, kde se dítě učí spolupráci, soutěžení, vzájemné podpoře, učí se vyjednávat a tvořit kompromisy. (Sobotková, 2001)

### **1. 1. 1. Psychologické pojmy spojené s rodinou**

V průběhu práce budeme používat termíny spojené s tematikou rodiny, z toho důvodu bychom tu rádi věnovali prostor pro objasnění alespoň některých z nich (podle Sobotkové, 2001):

***Adaptabilita*** – To je schopnost přizpůsobovat se měnícím se požadavkům a nárokům života. Je to schopnost rodinného systému měnit svou strukturu, moci, role a pravidla vztahů v závislosti na vývojovém a situačním stresu (tj. př. narození dítěte, jeho osamostatnění, ...).

***Hranice*** – např. hranice vymezující jedince, hranice manželské koalice, hranice subsystému dětí apod.. Jsou to neviditelné linie mezi jednotlivými

subsystémy rodinného systému. Každá funkční rodina by měla mít jasné vymezené hranice, které jednotliví členové respektují.

**Koalice** – Dá se chápat jako spojenectví mezi určitými členy rodiny. Rozděluje se na funkční a dysfunkční. Funkční koalice je koalice např. manželů, jejichž spojenectví má být nejsilnějším článkem v rodině. V rodinách se ale objevují i dysfunkční koalice, to jsou případy, kdy je oslabena (nebo úplně chybí) manželská koalice, a je přítomno silné spojenectví například napříč generacemi (mezi otcem a dcerou, či mezi matkou a synem).

**Rodinné fungování** – To je schopnost rodiny fungovat ve čtyřech rozhodujících oblastech: osobní fungování (spokojenost členů v rodině), manželské/partnerské fungování (vzájemný soulad, sexuální spokojenost), rodičovské fungování (odpovědnost za výchovu dětí, pocit obohacení z role rodiče), či v neposlední řadě socioekonomické fungování (ekonomická úroveň rodiny a její sociální začlenění).

**Rodinné interakce** – Pod tímto pojmem si můžeme představit dynamické způsoby komunikace členů rodiny a to, jak se k sobě navzájem vztahují členové rodiny. Interakce mezi členy rodiny je nejvýraznějším faktorem, který ovlivňuje „bytí“ v rodině. Jsou to právě každodenní, opakující se interakční vzorce, které utvářejí celkovou, jedinečnou atmosféru rodiny.

**Rodinná konstelace** – je sociálně-psychologické uspořádání rodiny. Znalost pozice každého člena v rodinné konstelaci umožňuje lépe porozumět jeho osobnosti i některým zvláštnostem fungování rodiny. (Zohledňují se osobnostní charakteristiky, pořadí narození a pohlaví sourozenců, citová vzdálenost členů rodiny, počet členů rodiny, věkové rozdíly a v neposlední řadě i dominantní či submisivní pozice).

## 1. 2. Moderní společnost a její vliv na rodinu

Během dětství a dospělosti se naše schopnost přizpůsobovat se vnějším podmínkám stává čím dál tím lepší. Vždy je ale ohraničena mantinely, v rámci nichž se nám daří nejlépe. Například pro malé dítě je velice důležité, aby se o něj rodiče starali podle jeho očekávání a poskytovali mu takové hranice, ve kterých se bude cítit bezpečně. *„Jak roste, potřebuje stále více podpory i ze strany společnosti a své kultury v souladu se svými očekáváními.“* (Liedloffová, 2007, s. 9)

Životní standard se neustále zvyšuje, ale skutečná kvalita našeho života nikoli. Velice často jsou ale důvody naší nespokojenosti a nepohody daleko méně zřetelné. Cítíme, že jsme nespokojení, ale není nám jasné, proč se tyto varovné nepříjemné pocity dostávají...

*„Na celém světě trpí lidské společenství celou řadou sociálních problémů. Všude na zeměkouli vybuchují válečné konflikty, množí se teroristické akce, vzrůstá kriminalita dospělých i dětí. Snižuje se úroveň vzdělání, přibývá fyzického a sexuálního násilí na dětech, rozvodů, incestu, aktivity gangů, brutality a vražd.“* (Rheinwaldová, 2005, s. 10) Mezilidské vztahy se zdají být čím dál horší. Sebevražednost přestala být únikem dospělých, ale rozmáhá se i mezi adolescenty a dětmi. S těmito jevy většinou obracíme své pohoršení ke „společnosti“, kterou viníme, a očekáváme od ní nápravu. Tak jako od rodičů očekáváme, že se o nás budou dobře starat a zlobíme se na ně, když neplní své povinnosti, stejně tak se zlobíme na společnost. Poté si připadáme bezmocní a frustrovaní. Trpíme sociálními neduhy. A tak žije generace po generaci s pocitem oběti „špatného rodiče“ – společnosti.

Je s podivem, jak současná společnost ve velké míře vydává značné prostředky na zkoumání metod léčení alkoholismu, závislosti na nikotinu, rakoviny, srdečních chorob, sklerózy, atd. *„Spousta financí se utrácí na získání alarmujících čísel o těhotenství nedospělých dívek, kriminalitě dospělých a mládeže, sexuálních násilnostech na dětech a dalších civilizačních neduzích společnosti. Kupodivu méně peněz jde na prevenci, která je více než chabá...“* (Rheinwaldová, 2005, s. 11) Zdá se, že větší pozornosti a finanční podpoře

společnosti se těší oběti hluboko zakořeněných patologií; a tak místo aby se pracovalo na trvalých změnách, udržuje se pouze „status quo“.

Řekneme-li o nějaké společnosti, že je nemocná, myslíme tím lidi, kteří tuto společnost tvoří. Z toho vyplývá, že čím víc je zdravých lidí, tím zdravější je společnost. Chceme-li tedy žít ve společnosti bez výše zmíněných děsivých jevů, musíme se postarat o zdravou populaci.

### 1. 3. Podstata zdravé společnosti

Podstatou každé zdravé společnosti jsou zdraví lidé, a jak bylo na předchozích řádcích napsáno – můžeme jen znovu konstatovat: čím více je zdravých jedinců, tím zdravější je společnost. Eva Rheinwaldová, zabývající se tématem výchovy šťastného dítěte říká: *„Obrátme se k moudrosti zemědělců. Pokud chtějí mít dobrou úrodu, musí začít od počátku procesu, tedy od chvíle, kdy semínko je zaseto. Vědí, že k tomu, aby zdravě vzrostlo, musí mít dobrou, úrodnou půdu, která obsahuje všechny potřebné živiny.“* (2005, s. 13) A tak, jak bylo právě řečeno metaforou, tak by to ideálně mělo být i s výchovou dětí. Dobrou úrodnou půdou by měli být připravení a dospělý rodiče, kteří k celému procesu rodičovství přistupují zodpovědně, s láskou, ale i s rozmyslem. Mají vybudované zázemí, bezpečné prostředí, do kterého mohou děťátko přivést.

*„Musíme použít všechny své znalosti a vynaložit co nejvyšší úsilí, abychom každému jedinci již od početí dali možnost rozvinout ty nejlepší rysy a potlačit ty nežádoucí.“* (E. Rheinwaldová, 2005, s. 16)

Psychické problémy vznikají u většiny lidí v raném dětství, při porodu, či před ním. Proto se v této práci budeme z velké části věnovat vztahu „budoucích rodičů“, kteří svým zodpovědným přístupem – a prací na sobě samých – mohou mnoha duševním problémům svých dětí předejít.

Na závěr první kapitoly bychom rádi uvedli příspěvek od autorky Jean Liedloffové (2007): Výchova zdravých a šťastných jedinců ve výsledku znamená zdravější a šťastnější společnost. Pokusme se tedy udělat vše pro to,

aby z našich dětí vyrostly spokojené a samostatné děti a posléze dospělí lidé, kteří si nepotřebují „léčit“ své deprivace z dětství nejrůznějšími způsoby (drogovou závislostí, nebo nezdravými partnerskými vztahy), a jsou schopni vést plnohodnotný život, jenž nebude naplněn věčnou nespokojeností a hledáním „něčeho“, co nelze nalézt.

Tato slova podle našeho názoru dobře vystihují záměr naší práce. Jak bylo již řečeno, jsme zaměřeni na prevenci nežádoucích jevů duševního zdraví dítěte. A jelikož je tato problematika zcela nepochybně vázána na rodiče, rádi bychom jim – a budování jejich pevného vztahu – věnovali celou následující kapitolu.



## 2. VZTAH MUŽE A ŽENY

V první kapitole jsme si řekli informace vztahující se k rodině a společnosti. V tuto chvíli se dostáváme k tématu VZTAHU MUŽE a ŽENY, jež je neodlučitelně spojené s celou naší tematikou. Tento vztah považujeme totiž za hlavní stavební kámen celé rodiny. Vztah mezi mužem a ženou je něco jako „podhoubí“ pro budoucí rodinu; do tohoto vztahu – vytvořeného prostředí – se později rodí i dítě.

Stanoví-li si spolu muž a žena (budoucí rodiče) pevnou soustavu hodnot, mají-li určité životní cíle, vědí-li co chtějí, dovedou-li pro to ledacos obětovat, přispívá to ke stabilitě prostředí a tím, do budoucna, i k vytvoření domova pro dítě. *„Dobrý domov je jednou z podmínek šťastného dětství. Šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti. A duševně zdraví, zdatní, dobře vyspělí lidé tvoří zdravou společnost.“* (Matějček, 1986, s. 175) Zde vidíme, jak je celé téma provázané mezi jednotlivými kapitolami naší práce, a nyní si můžeme říci něco ke konkrétnímu obsahu té aktuální. Tedy VZTAH MUŽE A ŽENY.

Zde to celé začíná!

Je možné, že si po přečtení poslední věty nepřipouštíte přímou souvislost mezi názvem naší práce a tímto heslem. Ale v podstatě je tomu skutečně tak. Vždyť kvality každého dítěte (ať fyzické či duševní) jsou svázány s kvalitami (fyzickými i duševními) jeho rodičů.

### 2. 1. Role Muže a Ženy

Až donedávna byly moderní role mužů a žen pevně stanované a oddělené. *„Od mužů se očekávalo, že budou odcházet za prací a vydělávat peníze. Od žen se čekalo, že zůstanou doma a budou se věnovat dětem. Muži často manipulovali svými ženami pomocí své fyzické a finanční převahy a hrozeb. Ženy často manipulovaly svými muži pomocí citových a sexuálních nátlaků a zásahů.“* (Deida, 2012, s. 17)

Pak přišla další fáze (a ta tu stále ještě je), ve které se muži a ženy snažili vyvážit své vnitřní mužské a ženské energie, a to až k poměru 50:50, kdy si byli všichni vzájemně velmi podobní. „*Ve Spojených státech například začali v šedesátých letech muži zdůrazňovat svou vnitřní ženskou složku. Naučili se plynout s proudem. Vzdali se svého rigidního jednostranného maskulinního postoje, nechali si narůst dlouhé vlasy, oblékli se do pestrobarevných šatů, vrhli se do náruče přírody, poslouchali hudbu, žili bezstarostně a svět kolem sebe vnímali všemi smysly.*“ (Deida, 2012, s. 17) To všechno byly prostředky, jak umocnit životní sílu a energii – ale tím vším ovšem posilovali své vnitřní ženství. Ženy mezitím dělaly pravý opak. Posilovaly své vnitřní mužství, které má v rovině lidské povahy podobu rozhodnosti, jasnosti záměru a vize. Ženy získaly finanční a politickou nezávislost. Věnovaly se kariéře, více se zaměřily na dlouhodobé osobní cíle, ve větším počtu získávaly akademické tituly a naučily se větší asertivitě při prosazování svých potřeb a přání.

Nezapomeňme, že to není tak dávno, kdy byli muž, který si nechal upravit vlasy v kadeřnictví, či žena, která se oblékla do kostýmu, často pokládání za podezřelé.

Bylo dobře, že s postupem doby muži přijali své vnitřní ženství a ženy zase své vnitřní mužství. Právě díky tomu se stali méně rozpolcení a získali na celistvosti. Stali se na sobě méně závislí: „*muži mohli klidně přebalovat miminka a ženy se dokázaly s přehledem postarat o pastičku s chycenou myší. Machističtí muži se trochu uvolnili a připustili, že mají city. Submisivní ženy v domácnosti získaly větší nezávislost a napřímily se.*“ (Deida, 2012, s. 18) Sociální role mužů a žen si začaly být podobnější; a to bylo pro všechny zlepšení.

Ovšem tato fáze 50:50 je pouze druhou a prostřední fází vývoje mužů a žen, nikoli konečnou. Směřování k sexuální podobnosti můžeme nepřímo pokládat za hlavní příčinu naší nespokojenosti v intimním životě. Výsledkem vyrovnávacího procesu byla nejen ekonomická a sociální rovnost, ale také sexuální neutralita. „*Bankovní účty se vyrovnávají, vašeň se vytrácí.*“ Mužům splaskl hřebínek, nicméně v televizi a ve filmech je stále zobrazováno čím dál

více sexu a násilí. (Deida, 2012) Ženy drží pevněji v rukách svůj vlastní ekonomický osud, ovšem ve stále větším počtu navštěvují terapeutky a lékaře, aby jim pomohli vyrovnat se se stresem. Změnily se stereotypy ženského a mužského chování. „*Emancipace přináší své plody. Teď žena ve všem usiluje o stejnou realizaci jako muži. Objevil se typ ženy hrající mužskou roli, což zase vytvořilo předpoklad pro vznik zženštilých mužů. Protiklady se přitahují, a tak se vytvářejí páry, v nichž se taková žena spojuje s mužem ženského typu. Teď mohou být mužnými jak muži, tak i ženy.*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 8)

Nezřídka se dnes stává, že si nezávislé a úspěšné ženy stěžují, že „*dnešní muži jsou „bačkory“ a že se jim nedá věřit, protože jsou příliš slabí a nevyzpytatelní. Citliví a jemní muži si zase stěžují, že se z žen staly „mužatky“, které se ani nedají pořádně sevřít v náručí, protože si nikoho nepustí k tělu*“.

(Deida, 2012, s. 18)

Ženy si stěžují, že teď skuteční muži nejsou. Ale všechno má svůj protiklad. Pokud nejsou skuteční muži, nejsou také skutečné ženy. Společnost „unisex“ se hemží problémy, které lze vyřešit jen tím, že se vytvoří polarita mezi mužem a ženou. „*Když ženy zjemní, pomůže to mužům, aby se stali po jejich boku mužnými. Všechno záleží na ženách!*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 12)

V hloubi každého člověka žije představa o pravém řádu světa. Mužsky se chovající ženy touží po mužném a silném rytíři. Zženštilý muž v hloubi duše očekává objevení krásné, něžné ženy, po jejímž boku se bude chtít stát skutečným mužem, ochráncem a dobyvatelem. Cílevědomé, podnikavé současné ženy, jež krácejí nezlomně za svými vytyčenými cíli, získaly nezávislost a politickou váhu. Dokázaly přinutit své okolí, aby vyslechlo a plnilo jejich požadavky, ale přineslo jim to skutečné štěstí? ...

Sexuální přitažlivost je založena na sexuální polaritě, což je síla vášně, která se klene mezi mužským a ženským pólem. „*Všechny přírodní síly proudí mezi dvěma póly. Severní a jižní pól mezi sebou na Zemi vytvářejí magnetickou sílu. Kladný a záporný pól v zásuvce nebo v baterii auta vytvářejí elektrický proud. Na stejném principu vzniká mezi mužským a ženským pólem u lidí proud sexuálního cítění. A to je SEXUÁLNÍ POLARITA.*“ (Deida, 2012, s. 19) Tato

síla vzájemné přitažlivosti, jež proudí mezi dvěma odlišnými póly, mužským a ženským, představuje dynamiku, která se z moderních vztahů často vytrácí.

*„Pokud chceme opravdovou vášeň, potřebujeme uchvatitele a uchváčeného.“*

Rub této nově vzniklé situace 50:50, co se vztahů týká, je následující: Když se muži a ženy drží společensky odsouhlasené vzájemné stejnosti i v důvěrných chvílích, vytrácí se sexuální přitažlivost. Nemyslíme tím jen touhu po pohlavním styku, postupně začne přicházet o šťávu celý vztah. Možná ve vztahu zůstane láska i přátelství. Pokud však v intimních chvílích nebude jeden z partnerů ochoten vzít na sebe roli mužského pólu a druhý roli ženského pólu, bude slábnout sexuální polarita. *„Jestliže chceme hrát na poli sexuální vášně, musíme probudit k životu rozdíl mezi mužstvím a ženstvím.“* (Deida, 2012, s. 21)

### **2. 1. 1. Mužský a ženský princip**

Prioritou pro mužský princip je „poslání“ nebo hledání svobody, zatímco prioritou ženského principu je hledání lásky. Proto lidé s mužskou esencí dávají při sledování televize přednost fotbalovému zápasu nebo boxu před romantickými filmy. *„Sport je o získávání svobody, například když prolomíte protivníkovu obranu nebo když se vymaníte z jeho úderů, a o naplnění jasného poslání, když dáte gól nebo když ustojíte všech deset kol.“* (Deida, 2012, s. 21) Pro mužský princip je poslání a soutěžení až na hranice života a smrti určitou formou extáze. Všimněme si, jak jsou u mužské části populace oblíbené válečné příběhy, kaskadérské kousky a sportovní utkání...

Jádra ženského principu se však dotýká hledání lásky. Touha po lásce je společným jmenovatelem v ženských družích zábavy, ať jsou to seriály, romantické příběhy nebo rozhovory s přáteli na téma vztahů. *„Ženský princip touží po naplnění láskou, a jestliže požehnání pravé lásky nepřijde, nahradí ho alespoň čokoláda se zmrzlinou – nebo napínavý romantický film.“* (Deida, 2012, s. 21) Mužský princip potřebuje cítit blaženost ze života na hraně, a

pokud k tomu nenajde dost odvahy sám, bude se na něj alespoň dívat v televizi při sportovních přenosech a policejních zákrocích.

Samozřejmě platí, že i šťastní a naplnění muži a ženy se občas rádi podívají na sportovní utkání a s chutí si dají zmrzlinu. My se jen snažíme názorně ukázat, že i když mají všichni lidé jak mužské tak ženské kvality, které mohou kdykoli projevit (například k výpadu na šéfa, nebo nakrmení dítěte), většina mužů a žen má také výraznější mužský nebo naopak výraznější ženský princip. A ten se projevuje v tom, čemu se opakovaně věnují ve svém volném čase, stejně tak jako v tom, čemu dávají přednost v „sexuální hře“.

*„Čím větší je mužnost jednoho z partnerů a ženskost druhého, tím silnější je fyzická přitažlivost. Vztah, ve kterém se rozdílly zmírňují, tlumí erotičnost. Tam, kde mizí erotičnost, mizí přitažlivost a spolu s ní i fyzické zdraví a duševní otevřenost.“* (Šeremetěvová, 2007, s. 14)

Dva partneři, kteří doma i v práci bojují o vůdcovství, potlačují a skrývají své myšlenky a city, se navzájem fyzicky nepřitahují. Stává se však, že i sex může být pro ně zápasem, jako na trenažérech: „kdo víc vydrží“. Otevřít se a spojit se pro takové lidi znamená stát se slabým a prohrát. Nikdo z nich nechce utrpět porážku, proto před sebou stále více skrývají své city a odcizují se jeden druhému.

### **2. 1. 2. Úskalí dnešní doby – pro Muže a Ženu**

Mnozí lidé v dnešní době znají ten stav, kdy na práci nebo udělování pokynů vynakládají všechnu energii a cítí, že jsou vysílení; a jednoduše řečeno padají únavou. Takové odevzdávání se vyžaduje při plnění určitých úkolů a služebních povinností, což je pro muže normou. Ale pro ženy je takové prudké vynakládání sil ničivé, škodí jejich energii a ničí organizmus!

Ženský organizmus je přizpůsoben dlouhodobému a mírnějšímu zatížení: devět měsíců těhotenství, práce u běžícího pásu, vyučování dětí ve škole, apod. ... to je ženská činnost.

Muži potřebují práci, při které mohou rychle vynaložit svou energii a vidět výsledek. Z toho důvodu, když jsou nuceni dlouho a monotónně pracovat (např. práce na počítači), získávají ženské rysy. *„Ženská energie dává oblost*

*těla, nepřítomnost reliéfnosti svalů, plynulost pohybů.*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 15) To všechno můžeme vidět u mnohých mužů, jejich břicho, boky, nohy a ruce se zaoblily. Ne nadarmo se mužům s kulatým břichem říká „těhotní“.

V současné době mají mnozí lidé zálibu v pivu. Tento nápoj obsahuje látky, které pomáhají mužům spíš získat ženské rysy. A tak se zaplnila města muži, kteří mají oblá těla a jemné pohyby.

Mužnost dává výrazně označené kontury těla, prudkost pohybů, přání všechno rychle udělat. Mnohé mužské rysy bohužel vštěpuje holčičkám i systém školství. *„A tak ze školy vychází dívky, které nechtějí v ničem ustupovat mládežnickům a projevují mužnost. Mužské oblečení, účesy, zvyky a životní styl je nutí k tomu, aby se vzdaly své přirozené ženskosti.*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 15)

Umění přijímat a vzdávat se je velkou silou skutečné ženy. Místo toho, abyste se hádala s mužem a bránila svůj názor či znalosti, buďte jemná, vzdejte se a on před vámi ustoupí sám. Muž se pře a bojuje jen s vaší mužskostí, poněvadž v tu chvíli ve vás nevidí ženu. *„Pro muže je život ring s mužskými pravidly, v němž není místo pro ženu. Pokud jste vstoupila do ringu a využíváte svou mužnost, nečekejte od mužů jinou reakci, než přání utkat se v boji a zvítězit. V tuto chvíli jste pro něj slabý muž, který si drze dělá nárok na jeho místo.*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 15)

### **2. 1. 3. Vliv Fyziologie**

Když žena zaujímá mužskou pozici, nemůže čekat od muže úctu a uznání její ženskosti. *„Žena, která pumpuje svaly, posiluje svou mužnost.*“

Již dávno si fyziologové všimli, že úklid domácnosti zpevňuje ženské tělo, přispívá k jeho ohebnosti a štíhlosti. Žádná posilovna vám neposkytne tak harmonickou zátěž na celé tělo, jako domácí práce. Je to tajemství dlouhověkosti mnohých žen. Všimli jste si, jak málo mužů se dožije důchodu a staršího věku? A tady nejde o války, ale o zátěž, která doléhá na fyzický organizmus při práci. *„Dříve, když lidé měli své domy, se muži pravidelně rozhýbávali při kopání, sekání a řezání. Teď to všechno není a muž, který leží s novinami na pohovce nebo sedí u počítače, rychle ztrácí svou fyzickou sílu.*“

(Šeremetěvová, 2007, s. 16) Posilovna, hraní fotbalu s přáteli, tréninky několik dnů v týdnu, to je úděl mužů. Potřebují jednorázové přetížení. Tak se upevňuje mužnost!

Žena, která utírá prach na policích, stolech a parapetech, zametá či stírá celý byt, dostává na všechny svaly takovou zátěž, která zpevňuje a posiluje její ženskost.

Čím více ženské energie nasměruje žena, tím přitažlivější se stává pro muže.

***Čím konstantnější jsou rozdíly mezi mužným a jemným projevem partnerů, tím silněji se navzájem přitahují.***

Hodně se mluví o dvou polovičkách jablka, ale málokdo myslí na to, že každá polovička má svůj řez. Tato řezná plocha odhaluje všechno, a to do hloubky. Polovička znamená maximálně otevřenou a nechráněnou stranu, které se dotýká jiný člověk. „*Jen tehdy, když se místa řezu spojí, vytváří se celek.*“ (Šeremetěvová, 2007, s. 17) V láskyplném a harmonickém páru jsou bolest a radost společné.

#### **2. 1. 4. Důsledky potlačování Mužské a Ženské podstaty**

Bez ohledu na vaše pohlaví – pokud chcete prožít hluboké duchovní a sexuální naplnění – je nutné, abyste poznali svou vlastní přirozenou sexuální podstatu: mužskou nebo ženskou; a žili s ní v souladu. Nemůžete dlouhodobě popírat svou skutečnou sexuální podstatu, celé roky ji zakrývat vrstvami falešné energie, a pak očekávat, že poznáte hluboký smysl vlastního života a osvobodíte se v proudu lásky. (Deida, 2012)

Mnoho lidí bezděčně potlačuje svou vnitřní sexuální podstatu v době míněné snaze poskytovat rovnocennou příležitost a stejná práva mužům i ženám. Přitom nic potlačovat nemusí. Je samozřejmě možné dosáhnout rovnoprávnosti, a přitom žít pravdivě, v souladu se svým vnitřním jádrem. Většina lidí tak ale nežije, a tím pádem trpí.

Lidé obecně zapomínají, že stejnost, která dobře funguje v kanceláři, většinou nefunguje v intimní sféře. Aby to v takovém polarizovaném vztahu mohlo v jistých chvílích sexuálně jiskřit, je třeba rozdíly mezi mužským pólem a ženským naopak zvětšovat a nikoli zeslabovat. *„Pokud se polarita pod tlakem pracovních a rodinných povinností začne vytrácet, mizí i vzájemná sexuální přitažlivost, spolu s duchovní hloubkou a fyzickým zdravím.“* (Deida, 2012, s. 23)

Jestliže potlačujeme svou mužskou nebo ženskou podstatu a snažíme se ji napasovat do falešné šablony vyrovnané osobnosti, bude to na nás mít dopad ve všech ohledech. Lidé se skutečnou ženskou podstatou se často potýkají s celou škálou fyziologických poruch, které jsou způsobeny „vysycháním“ jejich ženské energie a přemírou mužské energie v těle od toho, jak se po léta snaží držet krok s mužským stylem práce. Lidé s mužskou podstatou, kteří se zase snaží přizpůsobit ženskému způsobu spolupráce a proudění energie, postupně ztrácejí ze zřetele smysl a účel svého života a brání se před svou vlastní vnitřní energií, protože se snad obávají, co všechno by se mohlo stát, kdyby se chovali autenticky podle vlastního mužského jádra. *„A proto slyšíme tak časté nářky nad tolika panovačnými mužatkami, a zženštilými bačkorami.“* (Deida, 2012, s. 24)

Člověk, který popírá svou vlastní podstatu a skrývá svá skutečná přání, je rozpolcený a není schopen se odevzdat a plně otevřít. Takový člověk nedokáže vnímat přirozenou a ničím nezátíženou sílu svého vnitřního jádra, cítí se ohrožený a bojí se. A právě kvůli svému strachu není schopen plně se otevřít. To je ovšem pro člověka na cestě k rozvoji a sebepoznání velická překážka a brzda, i když se mu třeba podaří najít bezpečný vztah a dosáhnout úspěchu v práci.

*„Naše kultura tedy dosáhla jistého pokroku v oblasti osobní svobody, rovnoprávnosti a sociálních práv, ale v duchovní sféře zaostáváme a jsme plni strachu. Kvůli individuální svébytnosti a sociální spravedlnosti, tedy v dobrém úmyslu, jsme začali popírat, urovnávat a neutralizovat rozdíly mezi mužským a ženským principem. Lidé při tom často popírají i své nejnvtřnější touhy, které*



*pramení z jejich pravé sexuální podstaty. Mnoho lidí si dnes myslí, že mají vyváženou sexuální podstatu, ale ve většině případů ve skutečnosti jen potlačují přirozené touhy, které vycházejí z jejich pravého mužského nebo ženského jádra.*“ (Deida, 2012, s. 24)

## **2. 2. Rady pro vzájemné porozumění mezi Mužem a Ženou**

Mnoho myšlenek z této kapitoly pochází od autora Davida Deida, který ve svých knihách uvádí nesčetné množství zajímavých informací a průkopnických názorů. Týkají se muže, ženy, partnerství – v souvislosti s aktuálním stavem společnosti – a dalších témat, které vedou ke vzájemnému pochopení a prohloubení vztahu mezi mužem a ženou. V tuto chvíli bychom rádi věnovali prostor praktickým radám, které Deida uvádí ve své knize, a které v našem tématu poslouží jako „vodítko“ k dosažení vzájemného porozumění mezi Mužem a Ženou:

***Muži, smířte se s tím, že v životě nic nedokončíte.*** – Většina mužů se chybně domnívá, že jednoho dne budou mít všechno hotové. Myslí si: „*Když teď budu hodně pracovat, budu si potom moct odpočinout.*“ Nebo: „*Jednou to moje žena pochopí a přestane si stěžovat.*“ Nebo: „*Dělám to jenom proto, abych se později mohl věnovat tomu, o co v životě opravdu stojím.*“ (Deida, 2012, s. 28) Typicky mužská chyba je domnívat se, že se jednou všechno od základu změní. Nezmění! Nikdy to neskončí. Dokud jste naživu, je vaším tvůrčím úkolem zápasit s přítomným okamžikem, hrát si s ním a milovat jej. A přitom rozdávat to čím jste byli obdařeni. Přestaňte tedy čekat, až bude líp. Zkuste si pravidelně vyčlenit čas na to, co odkládáte na dobu „až budu ...“.

***Muži, žijte s otevřeným srdcem, i když to bolí.*** – Když se v bolesti uzavřete do sebe, popíráte tím svou pravou povahu muže. Pravý muž cítí a jedná svobodně i uprostřed velké bolesti, i když je zraňován. Je lépe žít s bolavým srdcem než se srdcem uzavřeným. Muž by se měl naučit zůstat se svou bolestí a zachovat si přitom svou přirozenost a láskyplnost.

***Muži, žijte tak, jako by váš otec již zemřel.*** – Muž musí milovat svého otce, ale přitom je nutné, aby se osvobodil od jeho očekávání a kritiky, má-li se stát svobodným mužem.

***Muži, buďte si vědomi mezí svých schopností a nepředstírejte, že je nemáte.*** – Pro muže je čestné přiznat si, že má strach či odpor nebo že dosáhl krajní meze svých schopností. Pravda je taková, že každý muž má svá omezení; svou kapacitu růstu. Je nepoctivé nalhávat sobě či ostatním, že vy jste na tom jinak. Neměli byste předstírat, že jste silnější, než ve skutečnosti jste, zároveň byste se ale také neměli vzdávat před dosažením své skutečné meze. Čím více si muž osahává své reálné meze, tím cennějším a vítanějším společníkem se stává pro ostatní, tím je důvěryhodnější, opravdovější a bdělejší. To, kde se daná mez nachází, není tak důležité; důležitější je, jestli muž dokáže upřímně žít na krajní mezi, nebo jestli je na to líný či neupřímný.

***Muži, nikdy neměňte svá rozhodnutí jen proto, abyste udělali radost ženě.*** – Pokud žena přijde s něčím, co změní mužovo stanovisko, měl by muž na základě nového náhledu na věc učinit nové rozhodnutí. Neměl by však nikdy zradit své nejhlubší poznání a intuici, jen aby potěšil svou ženu nebo aby se jí přizpůsobil. Takové jednání oslabí jak ji tak jeho. Budou na sebe mít vztek a jejich láska i schopnost svobodného jednání zastře škraloup nahromaděné falše.

***Muži, udělejte to pro lásku.*** – Způsob, jakým muž proniká do světa, by měl být stejný jako způsob, jakým proniká do své ženy: nejen pro osobní zisk a potěšení, ale aby tím znásobil lásku, otevřenost a hloubku.

***Muži, uživejte si kritiku od svých přátel.*** – Míra schopnosti muže přijmout kritiku od jiného muže je přímo úměrná jeho schopnosti přijímat mužskou energii. Pokud nemá k mužské energii (neboli ke svému otci) dobrý vztah, zachová se ženským způsobem a bude uražený nebo se bude bránit, místo aby využil kritiku druhých mužů ve svůj prospěch.

***Muži, jestliže neznáte své poslání, je načase ho objevit, hned teď.*** – Bez vědomého smyslu života je muž ztracený, nechává se unášet proudem a spíše se přizpůsobuje, než aby svůj život aktivně spoluutvářel. „*Bez poznaného poslání či životního cíle je existence muže slabá a nemohoucí, což se může projevit i jako impotence, nebo sklon k mechanickému sexu bez opravdového zájmu.*“ (Deida, 2012, s. 51)

***Muži, nevymlouvejte se na rodinu.*** – Pokud muž není schopen odhalit smysl svého života nebo z něj neustále slevuje a vymlouvá se při tom na rodinu, oslabuje tím svou vnitřní sílu, ztrácí hloubku a opravdovost. Jeho žena mu přestává důvěřovat a z jejich vztahu se vytrácí sexuální polarita, i když se muž maximálně snaží věnovat rodině a domácnosti. Muž by se samozřejmě měl plně podílet na výchově dětí a chodu domácnosti, ale jestliže se kvůli tomu vzdává svého nejhlubšího poslání, nakonec tím všichni trpí.

***Muži, přestaňte doufat, že to s vaší ženou jednou bude jednodušší.*** – Často to vypadá, jako by žena testovala, nakolik je muž schopen nenechat se vykoledit a uchovat si svou pravdu a směřování. Zkouší ho, aby cítila jeho svobodu a hloubku lásky a přesvědčila se, že mu může důvěřovat. Její zkoušky na sebe berou různé podoby: stěžuje si, protestuje, mění rozhodnutí, pochybuje, odvádí jeho pozornost nebo dokonce podkopává jeho smysl života, ať už více či méně důrazně. Muž by si nikdy neměl myslet, že tyto zkoušky skončí a jeho život bude snadnější. Měl by naopak ocenit, co vše jeho žena dělá proto, aby ucítila jeho sílu, integritu a otevřenost. S tím, jak muž roste, porostou i zkoušky jeho ženy.

***Ženy nelžou.*** – „Držet se svých slov“ je maskulinní charakteristický rys, jak u žen, tak u mužů. Osoba s výrazně ženskou podstatou se možná nebude držet svých slov, ale přitom nebude „lhát“. V ženské skutečnosti jsou slova a fakta až na druhém místě za emocemi a proměnlivými náladami ve vztahu. Když žena řekne „nenávidím tě“ nebo „do Kladna se nikdy stěhovat nebudu“ nebo

„do žádného kina jít nechci“, je to spíš odraz momentálního pocitu než uvážlivé konstatování pronesené na základě znalosti fakt a zkušeností. (Deida, 2012) Mužský princip ovšem to, co říká, myslí zcela vážně. Držet se svých slov je pro něj otázkou cti. Ženský princip říká, co právě cítí. Slova ženy jsou tedy pravdivým vyjádřením v daném okamžiku.

Základní pravidlo v této věci zní: Nevěřte doslovnému obsahu toho, co vaše žena říká, pokud právě v tu chvíli mezi vámi neproudí láska. A i v takové situaci si buďte vědomi, že pravděpodobně mluví o svých současných pocitech, a její slova se nemusí vztahovat k danému tématu, ať už se týká čehokoli. Svě plány nikdy nezakládejte na tom, co vaše žena říká, že chce dělat, pokud v tu chvíli není zrovna v dobrém, láskyplném rozpoložení. A i pak počítejte s tím, že může kdykoli změnit názor, jakmile se změní její pocity. Pamatujte si, že žena reaguje citlivěji než vy na neviditelnou říši přírody. Snažte se u ní rozlišit změny nálad od intuitivní moudrosti.

**Chvalte ji.** – Mužům pomáhají v růstu výzvy, ženám chvály. Je třeba, aby muž oceňoval ženu – otevřeně a nahlas. Chvalte ji upřímně a hodně.

Jakožto muž tedy možná máte ve zvyku po chlapisku hecovat ostatní, včetně své ženy, aby se mohli zdokonalovat a růst. Skrze výzvy ovšem poroste pouze mužská stránka vaší ženy. Ženská stránka touží po podpoře a chvále. Tak například věta: „Miluju křivky tvého těla,“ ji bude motivovat ke cvičení mnohem víc, než: „doufám, že už nebudeš dál přibírat“. Chvála vždy ještě prohloubí tu vlastnost ženy, kterou chválíte. „Když se usmíváš, moc ti to sluší,“ je mnohem účinnější pobídka než „když se mračíš, vypadáš ošklivě,“ i když obě prohlášení vyjadřují vaše přání, aby se žena usmívala. (Deida, 2012) Když mluvíte se ženou, je vždy lepší říkat, že sklenice je do půlky plná, než že je poloprázdná.

Chvála je doslova potravou ženských vlastností. Jestliže chcete podpořit vnitřní světlo, zdraví, štěstí, lásku, krásu, sílu a hloubku vaší ženy, pak tyto kvality chvalte. Chvalte je často!

***Pokud ji budete tolerovat, začnete ji brzy nenávidět.*** – Pokud je muž příliš bázlivý, slabý nebo nezkušený na to, aby pronikl náladami a zkouškami ženy až k její lásce, bude cítit rozmrzelost, zatrpkllost a odpor. Byl by radši, kdyby to s ní měl jednodušší. Jenže to není jenom vina ženy, že se hádá a stěžuje si. Odráží tak muži skutečnost, že k ní nepronikla jeho láska. Když to muž vzdá a je shovívavý vůči sebedestruktivním náladám své ženy, je to známka jeho slabosti. Jeho celkový přístup vůči ženám a světu charakterizuje snaha o útěk a nikoli chuť pomáhat jim v lásce. Muž by neměl tolerovat hádavou a nespokojenou náladu své ženy, měl by ženě „jít naproti“ a milovat ji, jak nejlépe dokáže a s maximální výdrží. Pokud se přesto jeho žena nedokáže otevřít lásce, může se muž rozhodnout vztah ukončit, aniž by cítil hněv nebo zklamání, protože ví, že udělal všechno, co mohl.

Jeden z největších darů, jaký můžete své ženě dát, je schopnost otevřít její zavřené srdce. Samozřejmě že se ze své špatné nálady dokáže dostat i vlastními silami, ale vaše mužská láska může jako blesk z čistého nebe prozářit její temnotu tak, jak to ona sama nesvede.

Pokud jste jako většina ostatních mužů, nálady vaší ženy vám budou po čase pravděpodobně dost vadit. Vaše žena vás bude rozčilovat. Budete si přát, aby vám už dala pokoj a starala se o sebe. Začnete si připadat vyčerpaný a bezmocný. Nakonec budete ženiny nálady tolerovat, ale uvnitř vás bude narůstat nelibost. Nebudete chápat, co pořád má. Proč prostě nemůže být šťastná?!?

***„Ženská část vaší ženy se vám buď otevírá v láskyplném odevzdání (příjemné chvílky), nebo se zavírá a podrobuje vás emočnímu testu, nakolik ji dokážete znovu otevřít (těžké chvílky).“*** (Deida, 2012, s. 75) Tento ženský cyklus je stejný jako všechny přírodní cykly: nikdy nekončí. Čím dříve se naučíte její náladovost a uzavřenost obejmout a tančit s ní, tím dříve přesáhnete toto psychodrama a zjistíte, že je to vlastně zábavná hra.

***Neanalyzujte ji.*** – Ženské nálady a názory jsou jako proměnlivé počasí. Neustále se mění, někdy zuří vichřice, jindy je bezvětří, a tyto proměny mají nejrůznější příčiny. Nefunguje na ně žádná analýza. Neexistuje žádný řetězec

příčin a následků, který by vás dovedl k jádru „problému“. Není totiž žádný problém, je jen bouře, vítr, vánek, náhlá změna počasí. (Deida, 2012) Základnou pro tyto vichřice je systém nízkého a vysokého tlaku v lásce. Když žena cítí hluboký proud lásky, může se její nálada v okamžiku proměnit v radost, ať už byl důvod předcházející špatné nálady jakýkoli.

***Neříkejte ženě, aby si vyřešila své emoční problémy.*** – Chtít po ženě, aby rozebírala a řešila vlastní emoce, je popření samotné podstaty ženství, již je energie v pohybu, stejně jako oceán. Může se naučit otevřít zavřené srdce, může se naučit obrousit hrany a důvěřovat lásce, ale nikdy nic „nevyřeší“ tím, že bude analyzovat daný „problém“. Když se ženy zeptáte – co od vás chce/potřebuje? – dostanete ji do patové situace. Proč? To, co žena opravdu chce, je muž, který na to umí přijít sám. Chce muže, který ji miluje a doprovází ji svou láskou, aniž by se musel pořád ptát, co od něj žena chce. Jedno z nehlubších přání ženy v partnerském vztahu je „nemuset konečně řešit věci za muže a vést ho“. Chtěla by takového muže, aby se s důvěrou mohla odevzdat jeho vedení. Jsou chvíle, kdy vám žena ráda poradí, ale mnohem častěji si cenní toho, když se ve vztahu ujmete vedení, aniž vás o to musela neustále žádat a říkat vám, co a jak.

Kdykoli se ženou probíráte její náladu a chcete po ní, aby ji analyzovala, a snažíte se ji přimět k tomu, aby řešila danou situaci, jednáte s ní z „*maskulinní pozice*“. (Deida, 2012, s. 83) Zvládne to, a půjde jí to možná líp než vám, ale jako žena nebude šťastná.

Šťastná žena je v souladu se svým tělem a srdcem: mocná, nepředvídatelná, hluboká, potenciálně divoká a ničivá, nebo naopak klidná a tichá, ale vždy plná života, odevzdaná nesmírné síle svého bezbřehého srdce. Chcete-li po ní, aby analyzovala city, jaké chová ve svém srdci, je to, jako byste chtěli část oceánu obestavět zdí a vybudovat v něm bazén. „Je to bezpečnější a předvídatelnější, ale není v něm život.“ Většina mužů své ženy proměnila v bazény tím, jak s nimi setrvale zacházeli jako s muži a probírali s nimi svoje city v domnění, že když je rozeberou, tak „se to vyřeší“.

Nejlepší způsob, jak můžete prospět vaší ženě, je pomáhat jí, aby se dokázala odevzdat, aby věřila síle lásky a mohla otevřít své srdce. **Nepomůžete jí, když s ní budete rozebírat, co jí v lásce brání.** Analýza bloků je mužský přístup. Muži s oblibou rozebírají nejrůznější bloky na fotbalovém stadionu, nad šachovnicí, na burze a dokonce v partnerském vztahu. Důležité je, abyste tento mužský přístup nevyžadovali od své ženy.

***Nenuťte ženu, aby se rozhodovala.*** – Když muž očekává od ženy, že se bude rozhodovat sama za sebe a bude odpovídat za důsledky svých rozhodnutí, zříká se tím své odpovědnosti. Odmítá tak uplatňovat svůj dar mužskosti a staví ženu do pozice, ve které musí více zapojovat svou mužskou stránku ona. Pro některé ženy je užitečné, když si oživí své mužské rozhodovací schopnosti. „*Jestliže se však muž trvale zřekne své zodpovědnosti poskytovat ženě dar mužské jednoznačnosti a rozhodnosti, pak bude žena chronicky rázná, nabroušená a nedůvěřivá vůči jeho lásce.*“ (Deida, 2012, s. 91) Přestane se mu láskyplně odevzdávat, přestane věřit jeho mužským schopnostem a místo toho se stane sama sobě mužem.

***Uvědomte si, čím je pro vás vaše žena důležitá.*** – Ženská síla je síla života. Čím mužnější je muž, tím důležitější pro něj bude ženská energie jeho ženy (na rozdíl od ostatních kvalit).

Čím více hledáte ženu, která vám dá všechno, tím méně toho nakonec dostanete. Tedy, když neupřednostníte účel vašeho vztahu, různé energie se vzájemně vyruší a váš vztah skončí jako sexuálně neutrální spojenectví.

***Často zatoužíte po více než jedné ženě.*** – Každý muž s mužskou sexuální podstatou touží po sexuální pestrosti. I když svou partnerku miluje a vztah s ní pokládá za závazný, přirozeně občas zatouží po sexuálním styku s dalšími ženami. Jak naloží s touto touhou, záleží jenom na něm. Je třeba vědět, že takovým přáním se nelze vyhnout. Je však také třeba vědět, že pokud své touze podlehnou a naplní jí, často si tím zkomplikuje život víc, než by mu stálo za to.

***Každá žena má „temperament“, který vás může léčit nebo rozčilovat.*** – Některé ženy jsou temperamentnější a jiné chladnější. *„Blondýnky, ženy se světlou pletí, Japonky a Číňanky bývají obecně chladnější. Ženy s tmavší pletí, brunetky, zrzky, Korejky a ženy z Polynésie bývají temperamentnější.“* (Deida, 2012, s. 110) I když se muž rozhodne zůstat v jednom svazku s jednou ženou, čas od času potřebuje změnu temperamentu ženské energie. Temperamentní žena, která v něm před několika lety probouzela vášeň, ho možná dnes rozčiluje. Chladnější žena, která kdysi působila jako tišivý balzám na jeho rozjitřené srdce, mu možná teď připadá nudná. Když muž pochopí, jak na něj můžou působit různé polohy ženské energie, dokáže se lépe rozhodovat bez zbytečných zmatků.

***Vyberte si ženu, která o vás stojí.*** – Pokud chce muž ženu, která o něj nemá zájem, nemůže vyhrát. Jeho postoj už předem podkopává případný možný vztah a žena, o kterou usiluje, mu nikdy nebude věřit. Muž musí rozeznat, jestli žena dělá drahoty, ale přitom o něj stojí, nebo ho opravdu nechce. Pokud s ním skutečně nechce nic mít, měl by jí přestat nadbíhat a vyrovnat se sám se svou bolestí.

***To, co žena chce, není to, co říká.*** – Někdy žena vysloví nějaké přání, ne proto, aby jí ho její muž splnil, ale proto, aby zjistila, jestli je tak slabý, že to udělá. Jinými slovy zkouší jeho schopnost dělat to, co je správné, a ne to, co po něm ona chce. Pokud v takovém případě muž skutečně splní, oč ho žena žádá, neudělá jí tím radost, ale zklame ji a rozzlobí. Muž nebude mít ani tušení, proč se na něj žena zlobí. Vždyť ji přece chtěl naopak potěšit. Nesmí zapomínat, že její důvěra se nerodí ze splněných přání. Její důvěra v muže poroste s tím, jak bude vzrůstat jeho láska, vědomí a úspěchy ve společném životě, navzdory jejím výslovným přáním.

*„Vaše žena je jako bohyně, která vás popichuje, zkouší, svádí, v hněvu je ochotna setnout vám hlavu, jestliže projevíte slabost a nebudete si stát za svou pravdou, ale je také připravena odevzdat se síle vaší lásky, jestliže jste ve svém milování pevní a vědomí.“* (Deida, 2012, s. 120)



***Její stížnosti nejsou věčné.*** – Ať už si ženy stěžují na cokoli nebo mají jakoukoli náladu, přejí si, aby se v muži projevovala přítomnost mužského principu. Když si žena stěžuje, měl by to muž brát jako varovný signál a více se zaměřit na svůj životní cíl. Jestliže bude brát stížnosti své ženy doslovně, nechá se jimi vykolet a ztratí směr. Její stížnosti totiž odrážejí její momentální náladu a nebývají objektivní. Jsou pro vás cenné, protože vám připomínají, že je třeba naladit se na sebe, a možná naznačují, jak na to. Často si však žena stěžuje na něco úplně jiného, než co je skutečně třeba změnit.

Věřit doslovnému obsahu toho, co tvrdí, a reagovat na něj je chyba. Stížnost ženy je jen vnějším projevem něčeho hlubšího, než to co kritizuje. Například, když muž slíbí, že uklidí garáž, a neudělá to ani po mnoha týdnech. Ženě mnohem více – než neuklizený prostor – vadí, že se nedá věřit mužovým slovům; tomu co slíbil. To ji hluboce zraňuje.

Pokud žena nemůže věřit vašim mužským kvalitám – začne si časem přemíru rozvíjet svoje vlastní. Nebude fungovat jako mužský protipól jen sama pro sebe, ale i pro vás. To však povede ke stresu, který se začne projevovat na jejím těle. Bude méně zářivá a méně uvolněná a její ženská energie začne pohasínat. A to vše jen kvůli tomu, že se snaží kompenzovat vaše selhání.

*„Váčky pod očima vaší ženy a její vrásky vám mohou naznačit, nakolik vy sám naplňujete smysl svého života. Samozřejmě, že má vaše žena také své vlastní nevědomé návyky, které ji mohou brzdit, ale někdy jenom odráží ty vaše. Pokuste se zjistit, který z jejích „problémů“ je odrazem způsobu vašeho života. Vy sám nejlépe víte, čím vším ztrácíte čas. Ví to i vaše žena. Jen se jí to možná dotýká víc než vás!“* (Deida, 2012, s. 123)

***Vaše žena nechce být na prvním místě.*** – Někdy se zdá, že si žena přeje být pro muže tím nejdůležitějším v životě. Když se tím však opravdu stane, cítí, že si ji muž dosadil na první místo, které mělo být vyhrazeno pro osobní růst a službu druhým. Začne jí připadat, že štěstí jejího muže je příliš závislé na ní. To, že ji muž tolik potřebuje, ji začne dusit a svazovat. Žena si ve skutečnosti přeje, aby muž cele naplňoval smysl svého života – a k tomu ji naplno miloval.

Třebaže by to nikdy nepřiznala, přeje si dokonce, aby se muž dokázal vzdát jejich vztahu, pokud by byl v rozporu s jeho životním posláním.

Pokud muž odhalí smysl svého života a řídí se podle něj, jeho žena pozná, že jeho životní rozhodnutí jsou správná. „Možná se jí některá vaše rozhodnutí nebudou líbit, ale přijme je a bude vás nadále milovat a obdivovat pro odvahu, s jakou žijete svou pravdu. Může vám plně důvěřovat, protože ví, že je na vás spolehnouti.“ I když bude muž tu a tam vysedávat před televizí, listovat v časopisech nebo si zajde zahrát poker, jeho žena ví, že by nikdy neslevil ze svého životního cíle.

***Váš čistý „trestní rejstřík“ pro ženu nic neznamena.*** – „Trestní rejstřík“ muže je pro ženu zcela bezvýznamný. Muž se může deset let chovat naprosto dokonale a deset vteřin, ve kterých se zachová jako hlupák, stačí ženě k tomu, aby se k němu jako k hlupákovi chovala. Žena reaguje na momentální energii bez ohledu na to, jak se muž choval dříve. Jeho dosavadní bezúhonnost je pro ženu zcela irelevantní. Pro muže je podstatné, jakou má kdo minulost, a tak předpokládá, že i pro ženu je důležité, jak se on sám choval v minulosti. To však pro ženu nic neznamena.

***Žena se uvolní, když nemusí mít vše pod kontrolou.*** – Aby se žena mohla vzdát mužské ráznosti, musí věřit, že se muž dokáže o všechno postarat. Týká se to finanční, sexuální, emoční i duchovní oblasti. „*Muž se samozřejmě nemusí starat o všechno do detailu, ale je třeba, aby stál u kormidla a udával základní směr*“ (Deida, 2012, s. 133) Pak se teprve může jeho žena bez obav uvolnit do svého ženství.

Některé ženy chtějí mít neustále všechno pod kontrolou. Touha udávat směr – přepínat programy v televizi dálkovým ovladačem nebo vybrat město, v jakém bude rodina žít – je maskulinní, jak v ženách, tak v mužích. Jestliže má vaše žena silnější mužskou sexuální podstatu, bude ráda řídit vaše životy. Jestliže má však žena ženskou sexuální podstatu, bude chtít čas od času vypnout a nemuset se o nic starat. Ráda zůstane ve svém ženství a veškeré rozhodování nechá na vás. Pokud to nebudete zvládat a budete váhat, jakým směrem se

máte ubírat, vaše žena si všimne, že tápete. Když se v řídicí funkci neosvědčíte, vaše žena ji převezme za vás, ale ztratí tím klid a pohodu.

Čím více může žena zůstat uvolněná ve svém ženství, tím více z ní bude vyzařovat. Určitě jste si už všimli, že vyzařování ženy se může ve vteřině změnit. V jednu chvíli se vám zdá, že je bez jiskry a unavená. A najednou se celá rozzáří. Možná jste ji právě pochválili nebo ji překvapili malým dárkem z lásky. A ona v tu ránu omládne o patnáct let a zmizí jí všechny vrásky z čela. „*Chcete-li, aby z vaší ženy vyzařovala ženskost, pak ji musíte zbavit břímě vedení.*“ (Deida, 2012, s. 135) Neznamená to, že jí budete všechno dávat příkazem. Jde o to, abyste sami za sebe věděli, kam směřujete a jak se tam dostanete, a to ve všech aspektech života, včetně finančního a duchovního.

***Žena chce vaši neohroženost.*** – Žena vyžaduje po muži mnoho vlastností, a jednou z nich je neohroženost. Odradí ji, když se muž bojí a chce po ní, aby zabila švába nebo myš, zatímco on jen přihlíží a stojí při tom na židli. Naštve ji, když po ní muž chce, aby vstala z postele a šla zkontrolovat dům, protože slyšel divný šramot a mohl by to být zloděj. Nebojácnost, nebo schopnost překonat strach ze smrti ve jménu lásky, to je mužský dar ve své ryzí podobě.

***Muž je zodpovědný za prohlubování vztahu.*** – Ve vztahu existují mužské dary a ženské dary a s obojím je spjata určitá zodpovědnost. Prohlubování a směr vývoje vztahu je především záležitostí muže. Energie blízkosti – rozkoš, sexuální proudění a vitalita – je především záležitostí ženy. Zjednodušeně řečeno, muž je zodpovědný za hloubku lásky ženy neboli za její otevřenost ve vztahu, zatímco žena je zodpovědná za „*erekcí energie*“ v těle muže. (Deida, 2012, s. 148)

Abychom upřesnili právě zmíněnou větu, jeden z největších darů, jaký vám vaše žena může nabídnout, jsou její doteky, láska a přitažlivost. Tímto vám žena dává energii, která nabije celé vaše tělo, naplňuje vás a oživuje; dává vám sílu pronikat do světa.

Po přečtení tolika cenných rad vás možná přemáhá potřeba zamyšlení se nad nimi. Pokud je tomu opravdu tak, pak jejich uvedení v naší práci splnilo svůj účel...

V tuto chvíli bychom jen rádi doplnili výčet všech výše zmíněných doporučení. Jelikož by se mohlo zdát, že rady uvedené na předchozích stránkách byly primárně adresované mužům – chtěli bychom uvést jednu radu adresovanou čistě a pouze ženám:

*Postavila jsem dům, zasadila jsem mnoho stromů a vychovala jsem syny, ale pravdu o ženské energii jsem začala poznávat až později... **Není nutné konat mužské skutky, abyste dokázala světu, že jste člověk. Důležité je žít v souladu se svými ženskými energiemi, pak vytvoříte krásný harmonický svět, v němž bude vládnout radost, klid a štěstí.*** (Šeremetěvová, 2007, s. 5)

Rada ženám, kterou jste právě přečetli, má informovat o nejdůležitějším úkolu pro každou ženu. Žena musí žít v rovnováze se svou ženskou energií, a jedině tehdy bude společnost na správné cestě; na cestě ke zdraví.

Jak již v práci jednou zaznělo: „Společnost „unisex“ se hemží problémy, které lze vyřešit jen tím, že se vytvoří polarita mezi mužem a ženou. Když ženy zjemní, pomůže to mužům, aby se stali po jejich boku mužnými.“

**Všechno záleží na ženách!**

### **2. 3. Pravidla úspěšného vztahu**

Po výčtu cenných rad adresovaných mužům a ženám, věnujeme prostor souboru pravidel, která jdou s naším tématem neodmyslitelně ruku v ruce. Dalo by se říci, že mohou uzdravovat případné vztahové bolístky, které se tu a tam ve vztahu objeví. Jejich autorem je psycholog Chuck Spezzano (2008):

***Důvěrnost dokáže vyléčit cokoli.*** – Ať už nás ve vztahu postihne cokoliv, ať už cokoliv vyvolá otázky, pochybnosti či bolest, ať už tkví jádro problému kdekoliv, odpovědi se nám dostane, když se upřímně přikloníme k partnerovi. Spojení s partnerem a poznání nového stupně „spojitosti“ je vlastně lékem na

všechno. (Spezzano, 2008, s. 18) Dokáže vyléčit všechno, co se někdy do vztahu vloudí: chlad, pochyby, nuda, strach, prázdnotu, pocit, že jsme bezcenní. Vykročíme-li vstříc partnerovi, neznamená to, že se vzdáváme vlastní pozice či vlastních hodnot. Značí to prostě, že ke svému partnerovi vykročíme s láskou.

**„Neočekávej nic, a něco ti bude připadat jako všechno. Pokud něco očekáváš, bude ti všechno připadat jako nic.“** (Sam Hazo) – Očekávání nás omezuje, očekávání je požadavek. Když něco očekáváme či požadujeme, to, co dostáváme, nám připadá nijaké. Nejsme-li ale zatíženi očekáváním, může být darem cokoliv. Všechno pro nás může být zázračné a nabízí nám nové způsoby uvažování. Pokud máme v hlavě obrázek, jak by věci měly vypadat, očekávání v nás vyvolává zklamání a pocit marnosti. Každé očekávání je požadavkem, který vznášíme na někoho jiného. Ochota vzdát se veškerých požadavků či představ o tom, jaká by měla nějaká osoba či věc být, umožní nám i v situaci jako takové hnout se o kus vpřed. (Spezzano, 2008)

**Analyzovat problém znamená bránit se řešení.** – Odpověď na každý problém přichází ve chvíli, kdy tento problém vzniká. Ve skutečnosti nemusíme mařit čas hledáním jeho řešení. Chce to jen odvalu tuto odpověď přijmout. Rozebírat problém znamená bránit se onomu řešení, protože analýza je rozdrobení celku na kousíčky. Analyzování i zdůvodňování jsou v podstatě formami lhaní, jelikož myšlení vždycky následuje až po skutečnosti. *„Řešení přichází prostřednictvím intuice, inspirace. Ke většině převratných vynálezů došlo ve stavu snění – ve stavu, kdy odpovědi člověku prostě vyvstanou v mysli. Vyvstat v mysli nám může i odpověď na problém.“* (Spezzano, 2008, s. 31) Když o problému přestaneme hloubat, dovolíme sami sobě přijmout odpověď.

**Útok je voláním o pomoc.** – Když jsme napadeni, máme sklon vztyčit obranné valy, uprchnout, anebo útok opětvovat. Kdybychom se rozhodli, že útok (partnera) budeme chápat jako volání o pomoc, a tudíž zareagujeme otevřeností a tím, že svému protějšku vykročíme vstříc, mohli bychom si ho získat jako

jednoho z našich nejnadšenějších příznivců. Když někdo útočí, prochází zrovna jedním ze svých nejtěžších období, a protože je vyděšený, neočekává, že by mu jiný člověk vyšel vstříc. Avšak vyjít někomu vstříc je možné pouze s určitým pocitem sebedůvěry a lásky. Když dotyčnému vycházíme vstříc, abychom ho podpořili, vnímá tuto lásku, a to i v případě, že by se nedělo nic jiného. Při příštím setkání si všimneme, že jsme se oba posunuli kupředu a že dotyčný má pocit, že je s námi spoután, spojen. „*Útok je dokonalou příležitostí vytvořit pouto s osobou, jež na nás útočí.*“ (Spezzano, 2008, s. 58)

***Žárlím do té míry, do jaké se cítím nedůvěryhodný.*** – Jedním z nejskrytějších aspektů žárlivosti je to, že si do partnerova chování projektujeme, jak bychom se dle vlastního přesvědčení v podobné situaci chovali sami. Když máme pocit, že bychom se nejspíš rozmazlovali právě tímto způsobem, pak navzdory svému ujišťování o opaku cítíme silnou žárlivost. To, do jaké míry se cítíme nedůvěryhodní, určuje, jak dalece trestáme partnera i sebe žárlením. Abychom nabyli na důvěryhodnosti, čili jinými slovy, abychom vyléčili svůj starý zármutek, více si důvěřujeme a prožijeme sami sebe jako cennějšího člověka, tedy jako někoho, kdo je schopen více se oddat. Pak budeme mít pocit, že jsme více hodni toho, abychom se oddali sobě a ostatním. Jsme ochotnější dovolit sami sobě přijímat, a tím pádem uznat sami sebe za hodnotného člověka. (Spezzano, 2008)

***Všechno, co se ve vztahu děje, vychází ze dvou zdrojů.*** – Mnohdy jsme rozezlení na partnera, protože se domníváme, že nám něco provedl. Až se obeznámíme se svou podvědomou myslí, uvědomíme si, že nám nikdo nedělá nic, co bychom si už nedělali sami. Všechno, co se ve vztahu děje, je určitou formou tajné dohody. Všechno, co se děje, je důsledkem volby. (Spezzano, 2008)

***Strach se rodí z mých útočných myšlenek.*** – Mnozí z nás se domnívají, že strach se rodí z čehosi mimo nás. Strach však ve skutečnosti začíná vznikat v podobě útočných myšlenek, rozhořčení či stížností v naší mysli. „*Protože*

*mysl pracuje ve smyslu projekce, přirozeně vidíme, že svět reaguje tak, jak se domníváme.*“ (Spezzano, 2008, s. 63) Když vysíláme útočné myšlenky, vidíme, že svět nám útok oplácí; chápeme tedy svět jako hrozivé místo a cítíme zděšení, ale tento strach se rodí v naší vlastní mysli. Jsme-li to ochotní uznat, můžeme změnit myšlení.

***Naše úzkost je formou útoku.*** – ... a veškerý strach má původ v našich útočných myšlenkách. Když se kvůli někomu trápíme, vlastně vůči němu nebo vůči dané situaci projevujeme nedůvěru. *„Naše úzkost říká, že by mohly vzniknout negativní věci, takže s pomocí síly vlastní mysli vytváříme nedostatek důvěry a necháváme do situace pronikat prvky strachu. Úzkost na situaci útočí; když se rozhodneme situaci přijmout, posilujeme jednak ji samotnou, jednak všechny, kdo v ní hrají svou roli.“* (Spezzano, 2008, s. 150)

S největší pravděpodobností jste se, po přečtení těchto pravidel – týkajících se chování mezi partnery ve vztahu – alespoň v jednom z nich „našli“. Jsou to praktické typy, jak zvládat situace každodenního života. Snad vám budou k užitku!

## **2. 4. Zralý vztah Muže a Ženy**

Láska může mít tři dimenze. Jednou z nich je závislost – tu prožívá většina lidí. Muž je závislý na ženě; žena je závislá na muži. Jeden druhého využívají, ovládají, vlastní, snižují svou hodnotu na hodnotu pouhého zboží.

Druhou možností je láska mezi dvěma nezávislými lidmi. I to se občas stává. Také to však s sebou nese utrpení, protože je tu přítomen neustálý konflikt. V tom případě se nelze nijak přizpůsobit; obě osoby jsou příliš nezávislé a žádná není ochotná ke kompromisu, k přizpůsobení se druhému. *Osho (2003, s. 69) říká: „S básníky, umělci, mysliteli, vědci, zkrátka těmi, kdo žijí v jistém smyslu nezávisle, alespoň co se týká jejich myšlení, se nedá žít. Jsou příliš excentričtí. Dávají druhému svobodu, ale jejich svoboda vypadá spíš jako lhostejnost; zdá se, jako by jim na druhém nezáleželo, jako by jim*

*bylo všechno jedno. Ponechávají jeden druhého ve vlastním prostoru. Vztahy působí povrchně; bojí se ponořit se do nich hlouběji, protože jsou závislejší na svobodě než na lásce a nechtějí žádné kompromisy.*

Třetí možností je vzájemné propojení. *„K tomu dochází velice zřídka, ale kdykoliv se tak stane, otevře se na zemi kousek ráje.“* (Osho, 2003, s. 70) Dva lidé, kteří nejsou závislí ani nezávislí, ale úžasně synchronizovaní, jako kdyby dýchali jeden pro druhého, jsou jako dvě duše v jednom těle – v takovém případě se jedná o lásku. Nazýváme tedy láskou pouze toto. Druhé dva stavy nejsou opravdovou láskou, jsou pouze zařízením – ať společenským, psychologickým, biologickým, ale stále jen zařízením. Z takových většinou nevzniká moc „dobrého“ a „zdravého“, s čím přispívají do společnosti.

Láska může přijít jedině tehdy, jsme-li zralí. Až když dospějeme, jsme schopni milovat. Když víme, že láska není potřeba, ale láska jako stav bytí, dáváme ji bez podmínek.

Mnoho lidí se zajímá jen o tu část lásky, kterou sami dostanou. Chtějí být především milováni a méně se už starají o to, nakolik jsou schopni sami někomu dát lásku. *„Když už si s láskou dají práci, pak jen proto, aby byli ještě pomilováníhodnější. Jedni se za tím účelem zkrášlují, malují se, trénují si tělo, oblékají se podle poslední módy, dávají velkorysé dary, dále se vzdělávají a studují duchovní techniky, aby byli více a intenzivněji milováni.“* (Tepperwein, 2001, s. 76) Když už takoví lidé najdou někoho, o kom si myslí, že ho milují, pak ho nemilují kvůli němu samotnému, ale milují na něm „něco“. Musejí mít nějaký určitý důvod, aby ho milovali. Buď je ten druhý mimořádně krásný, úspěšný a vůbec má zkrátka něco, proč je hoden být milován. Kdyby takový důvod nebyl, pak by takového člověka nemilovali. Co vlastně milují? Nemilují člověka pro něho samotného, ale milují jeho vlastnosti nebo to, co jim takový člověk poskytuje. Bezpečí, jistotu, uspokojení, pocit, že je miluje, uznání a řadu dalšího, co lze vyjmenovat, co však se skutečnou láskou má sotva co dělat. To vše je jen různá tvář závislosti. Dokud potřebujeme důvod, abychom milovali, nemilujeme skutečně.

*„Nezralý člověk se neustále zamilovává do stejně nezralých lidí, protože jedině s nimi nachází společnou řeč. Zralý člověk miluje zralé lidi.*



*Nezralý člověk miluje nezralé lidi.*“ (Osho, 2003, s. 77) Nezralý člověk může tisíckrát vystřídat svého partnera, a stejně bude pořád přitahovat stejné typy a jeho utrpení se bude opakovat – v různých formách, ale jeho podstata bude stejná.

Základem každé lásky je, že člověk nejprve dosáhne zralosti. Tehdy si najde zralého partnera, protože nezralí lidé už ho vůbec nebudou přitahovat. Je to prostě tak. *„Zralý člověk ve skutečnosti „neupadne do lásky“, ale naopak se v lásce pozvedne. Slovo upadnout není správné. Jenom nezralí lidé padají; zakopnou a spadnou.*“ (Osho, 2003, s. 78)

Zralý člověk má tolik integrity, aby dokázal být sám. A když dává lásku, poskytuje ji bez toho, aby z ní visely nějaké nitky závazků – jednoduše dává. Když zralý člověk dává lásku, je vděčný, že jste jeho lásku přijali, ne naopak. Nečeká, že vy budete zavázáni jemu – vůbec ne, vždyť vaše díky vůbec nepotřebuje. On vám děkuje za to, že jste jeho lásku přijali. *„A když se do sebe zamilují dva zralí lidé, nastává jeden z největších paradoxů života, jeden z nejkrásnějších jevů: jsou spolu, a přesto nesmírně sami. Jsou spolu tak silně, že jsou téměř jednou bytostí, ale jejich jednota neničí jejich individualitu – ve skutečnosti ji posiluje, takže tyto dva začnou být ještě více individuálními.*“ (Osho, 2003, s. 78) Dva zralí lidé, kteří se milují, si vzájemně pomáhají být ještě svobodnější. Není v tom žádná politika, žádná diplomacie, žádná snaha ovládat. Jak bychom také mohli ovládat toho, koho milujeme? Jen se nad tím zamysleme – ovládání je něco jako nenávisť, zlost, nepřátelství. Jak by nás mohlo napadnout chtít ovládat někoho, koho milujeme? Chceme jej přece vidět svobodného, nezávislého, budeme posilovat jeho individualitu. Proto to nazýváme největším „paradoxem“: dva milující lidé jsou spolu tím způsobem, že jsou téměř jako jeden, přesto jsou však i v této jednotě individualitami. Jejich individualita není potlačena, ale zdůrazněna. Jeden druhého z hlediska svobody obohacuje. (Osho, 2003)

Když se do sebe zamilují dva nezralí lidé, vzájemně si ničí svou svobodu, vytvářejí pouta, budují vězení. Zralí lidé, kteří jsou do sebe zamilovaní, si vzájemně pomáhají být svobodnými, zbavit se všemožných pout. *„Tam, kde láska plyne svobodně, tam přebývá krása. Tam, kde plyne*

*láska v závislosti, přebývá ošklivost.*“ (Osho, 2003, s. 79) Osho říká, že: svoboda je vyšší hodnotou než láska. Poškozuje-li tedy láska svobodu, nestojí za to. Lásku je pak třeba odhodit a zachránit svobodu – svoboda je vyšší hodnotou. Bez svobody nemůžeme být nikdy šťastní, není to možné. Svoboda je vrozenou touhou každého muže a každé ženy. Proto člověk začne nenávidět vše, co ničí svobodu.

Nikdy si nepletme lásku s něčím jiným. Jestliže je to opravdu láska, znamená to, že se v pouhé přítomnosti druhého najednou cítíme šťastní, pouhý fakt, že jsme spolu, v nás vyvolává extázi, samotná přítomnost druhého nás v hloubi srdce nesmírně naplňuje; cítíme harmonii. Samotná přítomnost druhého nám pomáhá být spolu; jsme výrazněji sami sebou, jsme vyváženější, jistější. Pak je to láska.

Kdykoli se snažíme naplnit svůj život někým jiným, nedopadne to prostě dobře... Rozumíme-li souvislostem, nečekáme pasivně, že k nám onen vyvolený/vyvolená sám přijde, ale ujasníme si, jak se chceme ve vztazích chovat a o co nám vlastně jde. Pochopíme, že našemu životu nemůže vládnout nikdo jiný než my sami, nikdo jiný náš život nemůže naplnit a stejně tak i obráceně. My nemůžeme vládnout životu někoho jiného a už vůbec ne ho naplnit. Můžeme snít o tom, čeho chceme dosáhnout, můžeme snít o svých plánech a cílech – a pak se možná objeví ten správný partner, který zapadne do našeho života. *„Nebude pak cílem, ale prostředkem. Pak ho budeme doopravdy milovat.*“ (Jordánová, 2007, s. 15)

***„Láska je hluboké pochopení, že nás někdo nějakým způsobem doplňuje. Někdo z nás dělá úplný kruh. Přítomnost druhého posiluje naši vlastní přítomnost. Láska nám dává svobodu být sám sebou, není majetnická.*“** (Osho, 2003, s. 84)

#### 2. 4. 1.            **Vzájemné působení Muže a Ženy ve vztahu**

V tuto chvíli se dostáváme k tématu vzájemného působení Muže a Ženy ve vztahu. Jak zaznělo v posledním odstavci, máme tím na mysli například jejich doplňování, zrcadlení a celkovou partnerskou kooperaci.

Spolupráce muže a ženy má nekonečný potenciál. Oba dva „vědí“, co by ten druhý mohl ještě poznat, jaký úhel pohledu by mohl rozšířit jeho život. Muž a žena se nepotkali náhodou. Pouze pohled muže a ženy dohromady tvoří pohled člověka. Muž nikdy nebude mít pohled ženy a žena nikdy nebude mít pohled muže. A pokud spolu nebojujeme, dozvíme se prostřednictvím svého partnera mnoho o sobě i o světě kolem nás. Je přece zábavnější znát více pohledů na různé věci. Nakonec si přece můžeme vybrat, co se nám líbí, nebo ne. Máme přece volbu! Proč nás tolik ohrožuje, co si myslí druzí? (Jordánová, 2007)

Tak tedy za předpokladu, že muži a ženy nebojují o svůj vlastní a „jedině možný a správný“ pohled na cokoli, je příjemné uvědomovat si rozdíly, které v pohledech mužů a žen jsou. Pochopme odlišnosti muže a ženy a začněme je konečně využívat. Je přece výhodné, když každý vidí kousek reality, a dáme-li to dohromady, máme vždy více...

*„Naše rovnováha, naše smysluplné postoje a naše sebeúcta se odvíjejí od postojů našich rodičů. K sobě samým a k sobě navzájem. Na nějaké úrovni v sobě potřebujeme spojit otce a matku, pochopit, že jeden tvořil druhého, že se vzájemně ovlivňovali a tvořili. Pokud jsou proti sobě, je těžké říci, kdo s tím začal. Ale i pokud jsou proti sobě, tak se vlastně doplňují a jeden bez druhého by nebyl tím, kým je...“ (Jordánová, 2007, s. 13)*

*„Každý z nás je člověk! Potřebujeme postoj muže i ženy. Řešením je spojení.“ (Jordánová, 2007, s. 61)* Muži i ženy jsou krásné bytosti; přesto však trochu rozdílné. Jak jsme si řekli už v začátku této kapitoly, muži představují aktivní princip, akci konání; jejich hlavním nástrojem k projevení se je proto kontrola a konání věcí. Žena představuje pasivní princip, což je vlastně myšlení, tvorba, vnímání. Často ve vzájemném boji těch dvou dochází k násilným akcím ze strany mužů proto, že žena je pasivní, často dlouho nereaguje na podněty, které by za reakci dávno stály.

Dohodněme se na vzájemné spolupráci, dohodněme se na podpoře v růstu, protože náš osobní růst je cílem našeho žití. Objevování našeho potenciálu, našich možností, využívání našeho života je smyslem a cestou ke štěstí každého z nás. „*Dohodněte se! Muž a žena jsou jiní. Využívejte svých odlišností pro svůj osobní růst, využijte pohled vašeho partnera k poznání sebe sama. Nepovažujte za útok jeho pohled, neboť to, co vidí on, nemůžete vy nikdy uvidět! A stejně tak i obráceně...*“ (Jordánová, 2007, s. 99)

„*V této souvislosti musíme zmínit ještě jednu důležitou informaci: Nedávají-li ženy svému partnerovi pravdivou zpětnou vazbu, podřizují-li se a ustupují, neříkají, co si myslí, nemůže muž poznat, jaký opravdu je, a má zkreslenou představu o sobě i o tomto světě. Pokud komukoli lžeme, neumožňujeme mu vyznat se ve věcech a mateme ho. Onen muž si pak mylně myslí, že jeho chování je přijatelné, pokud to jeho žena trpí. Cokoli neslouží nám, nemůže sloužit ani nikomu jinému. Tento model platí samozřejmě i pro opačnou situaci, a sice podřizuje-li se muž a neříká svůj vlastní názor ženě. I zde pak žena rozhoduje nerovnovážně, bez zpětné vazby a nikomu to neslouží!*“ (Jordánová, 2007, s. 17)

#### **2. 4. 1. 1. Zrcadlení Muže a Ženy**

Náš partner je zrcadlo. Nejen že nám svým chováním vůči nám dává informace o tom, jak sami sebe vidíme, a nutí nás tím vyřešit si nezvládnutou lekci. Ale též tím, čím se on sám ve svém životě zabývá nebo případně nezabývá, k nám promlouvá. Může tím do našeho života zavát nový vítr, nebo případně nehybnost. Někdy může jeho prostřednictvím do našeho života přijít pořádná bouřka...

Máme různé zájmy. Zabýváme se mnohými věcmi, anebo nezabýváme. Máme nekonečně mnoho možností, jak se projevit. Vše je samozřejmě v souladu s našimi pravidly hry, která každý z nás máme pro svůj život. Někdy nás naši partneři pěkně proberou k životu. Je to zvláštní, ale skoro to někdy i může vypadat, že o nás vědí více než my sami. Jsou přeci naše „zrcadlo“. A to i v případě, že nás vlastně „nepodporují“. I tak nám mohou pomoci

rozpomenout se, co máme s životem dělat. Nerozčilujme se! Zamysleme se! (Jordánová, 2007)

Své záměry prostě a jednoduše vyzařujeme a ne vždy o tom víme. Druzí, kteří jsou na nás velmi naladěni, a to naši životní partneři prostě jsou, sledují naše kroky a pozorují nás v našem chování a projevech. Některé věci jim z toho logicky vyplynou a mohou to vidět lépe než my sami. „*Věřím, že všichni lidé na Zemi podvědomě vědí, že cílem a smyslem všeho je naše vzájemná spolupráce. Věřím, že všichni podvědomě touží pomoci sobě i druhým být maximálně sami sebou, neboť to bude to, co bude nejprospěšnější pro všechny.*“ (Jordánová, 2007, s. 69) Tím, že si vyřešíme své problémy, najdeme svoji cestu a svůj cíl, tím můžeme nejvíce znamenat pro celý svět. Jsme ochotni se donekonečna podporovat, i když to tak někdy nevypadá?! Vnímejme zprávy od našich partnerů, a to i tehdy, když se nám úplně nelíbí, co říkají, nebo jak se chovají.

Nutno podotknout, že podobným způsobem k nám mohou promlouvat i naše děti svými zájmy a svým zaměřením. Někdy jsme proti tomu a nakonec třeba zjistíme, že je to vlastně něco, po čem my sami již dávno toužíme.

## **2. 5. Psychosomatika – vztah a zdraví**

Ovlivňují naše vztahy naše zdraví přímo? Již z vlastních zkušeností můžeme konstatovat, že zcela nepochybně. Než se touto otázkou budeme zabývat podrobněji, musíme se pro lepší pochopení zmínit stručně, ale zásadně o tématu zdraví a nemoci.

Pokud se zmiňujeme o nemoci a o zdraví, pak máme na mysli nejen tělo, ale člověka jako celek, tedy jeho tělo i duši. V každodenním životě vidíme, že tyto roviny od sebe nelze oddělovat.

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví takto: „O zdraví mluvíme tehdy, cítíme-li se dobře tělesně, duševně i v rovině sociální.“ K této definici se připojujeme i my. Nemoc pak prostě a jednoduše není nic jiného, než pocit nepohody. „*Při bližším ohledání získává nemoc zcela jiný význam, její příčiny a smysl se jeví ve zcela novém světle. Všichni lidé v sobě nosí přání,*

*aby byli šťastní. To znamená, aby se v každé situaci, v každém ohledu cítili dobře. A všichni také mají schopnost tohoto stavu dosáhnout. Vše v nás směřuje k dosažení stavu dokonalého zdraví, spokojenosti a štěstí. Nemoc tedy není nic špatného, protože nám skýtá možnost uzdravit se.*“ (Tepperwein, 2001, s. 47) Jednoduše řečeno, pokud jsme schopni naslouchat (zpočátku jemným – případně postupně rostoucím) symptomům, které nám naše tělo ukazuje, můžeme být „sami sobě doktorem“. Budeme vědět, kde naše nepohoda vznikla, a tedy i směr léčby, nebude tak obtížné nalézt. Symptom už pak tedy nebude úhlavní nepřítel, kterého je třeba porazit, ale pomocník na cestě za zdravím – kdy se budeme cítit dobře na těle i na duši.

Rádi bychom se podělili o vlastní zkušenosti ve formě příkladu k této problematice. Od dětství až do nedávna nás velmi často navštěvoval symptom – angína, bolest v krku. Léčba bohužel často probíhala i pomocí antibiotik. Postupem času se z tohoto symptomu, který již od začátku naznačoval, že „něco“ není v pořádku – stala chronická angína – která byla ukazatelem toho, že „něco“ není dlouhodobě v pořádku. Díky osvětě rodičů jsme začali věnovat pozornost tomu, kdy se tento symptom objevuje. Výsledek byl překvapivý: angína se u dítěte – později i u dospělého – objevovala následně po tom, kdy nedokázal (nahlas) projevit svůj (většinou s něčím nesouhlasný) názor, ať už se týkal čehokoli. A tak bez ohledu na to, zda se řešil problém týkající chování učitelky v mateřské škole, nebo – v pozdějším věku – zařízení bytu s partnerem, v případě potlačení/nevyslovení svého postoje, byl následek stejný. Netrvá to sice dlouho, ale díky mnoha zkušenostem a informacím, které se k nám během let dostaly, byl „začarovaný kruh chronické angíny“ přerušen.

***„Symptom nám může říkat, co máme dělat a změnit, ovšem předpokladem je, že rozumíme řeči svého těla.“*** (Tepperwein, 2001, s. 50)

*„Dlouho přetrvávající a neustále přítomné emocionální stavy vedou především k chronickým onemocněním, zatímco krátkodobá a mocná hnutí mysli bývají doprovázena spíše akutním onemocněním. Jistě, stejné emoce mohou být přítomny i samy, aniž by vyvolaly nějaký viditelný somatický*

*následek, to však záleží na tom, jak s nimi dovedeme zacházet.*“ (Tepperwein, 2001, s. 113)

Vyjdeme-li z definice, že zdravím rozumíme stav, kdy se v každém ohledu cítíme dobře, pak si o to víc uvědomíme, jak silně mohou vztahy ovlivňovat naše zdraví. Vždyť co nás rozladí rychleji a častěji než nějaké konflikty, rozpory v názorech, hádky, nedorozumění, atd. V práci, při sportu, v partnerství, i doma v rodině, všude, kde se stýkáme s jinými lidmi, jsme konfrontováni se situacemi, které nám jsou proti srsti a při nichž se necítíme nejlépe.

Ve vztahu mezi Mužem a Ženou je tato „součinnost“ ještě umocněna tím vším, co vyplývá z mnoha dosud přečtených stránek. Pokud se z Muže a Ženy stane „jedno tělo a jedna duše“, pak na sebe mají ještě o mnoho větší vliv; konfrontace může být o mnoho těsnější, než s kýmkoli dalším.

*„Stav našeho těla je vždy jen výrazem našeho duševního stavu. Nemoc je volání o pomoc, namířené k vědomí člověka, a vědomí má možnost mu vyhovět. Nemoc tedy přestává být naším největším neštěstím, ale stává se naopak velice důležitým činitelem, jehož úkolem je upozornit nás na jakékoli poruchy.*“ (Bezděk, 1995, s. 77)

Důvod uvedení této problematiky v naší práci je jednoduchý. Tak jako je vztah muže a ženy přirozenou součástí života, tak je jí i (příležitostná) disharmonie čili nemoc. V případě, že si člověk je schopen uvědomit, kde jeho nemoc (nepohoda) vzniká, je to velmi praktická a přínosná záležitost, a ve své podstatě si může ušetřit mnoho nepříjemností ať už v oblasti vlastního zdraví, prostředí vztahu, rodiny, či dalších.

**Je třeba o psychosomatice vědět, naučit se s ní pracovat a využívat ji nejen v partnerském a rodinném životě.**

## 2. 6. Hluboký smysl partnerství Muže a Ženy

Přežití člověka a lidstva závisí na zdravých vztazích. Komplexní proces vzájemného harmonického ovlivňování lidí ve všech etapách života je nejvyšší a nejnáročnější formou lidského chování.

*„Vztahy málokdy umírají proto, že náhle v sobě už nemají více života. Pomalu vadnou buď proto, že lidé nerozumějí tomu, jak mnoho a jaký druh péče, práce, lásky a pěstování tyto vztahy vyžadují, či proto, že jsou lidé příliš líní nebo se bojí to zkusit. Vztah je živá věc. Vyžaduje stejnou péči o detail a stejnou pozornost, jakou umělec věnuje svému dílu.“* (David Viscott, z knihy L. F. Buscaglia, 1993, s. 193)

Základní chybou v mnoha partnerství je domnívat se, že vtahy mají co činit výhradně s radostí, rozkoší, zábavou nebo příjemným trávením času. Kdyby to byl opravdu jediný smysl a hodnota nějakého vztahu, byl by se neuvěřitelně rychle vyčerpá. A přesně toto se v častých případech také děje, protože většina lidí vztahu přisuzuje právě jen tuto jedinou hodnotu.

Je nutné říci, že bez hloubky zůstává partnerství vždycky povrchní. *„Bez hloubky budeme stále připoutáni k povrchnostem, a aniž bychom věděli proč, budeme si stěžovat na její nedostatek. Přitom jsme to my, kdo nedokážeme dát partnerství podstatný smysl a naplnit ho. Budeme se ohlížet po jiném smyslu našeho života. Mimo náš vztah. Jedno je zřejmé. Nechceme ve svém životě klopýtat beze smyslu. Ale přesně to většinou děláme, když svému partnerství nepropůjčujeme žádný hlubší smysl. Partnerství rychle vyčerpá svůj potenciál a postupem času zevšední. Potom se už jenom znuděně potácíme časem a cítíme se stále prázdnější a přejeme si, abychom žili v naplněném vztahu.“* (Franckh, 2009, s. 181)

Hlubší smysl v partnerství je právě to jediné, co vztah trvale popohání a bezpečně jej provede jakýmkoliv úskalím. Hlubší smysl je tím tajemstvím, které dva partnery poutá k sobě a také je v kritických dnech nechává naplněné.

**Snažme se zjistit, kvůli čemu náš vztah existuje a proč by měl existovat dál.**

**Když nedokážeme jít se svým partnerem do opravdové hloubky a zjistit pravý smysl našeho vztahu, je náš partner vyměnitelný; my jsme**



**také vyměnitelní.** Celé partnerství je potom vyměnitelné; není nic jedinečného a zvláštního. Když neprožíváme pravý smysl svého partnerství, dojde jednou k jeho rozpadu, protože vlastní hnací motor vztahu chybí. Pokud se ovšem domníváme, že hlubší smysl našeho partnerství spočívá pouze v tom, abychom si usnadnili život, měli sex nebo uspokojili jiné potřeby, tak vztahu nepřisuzujeme žádnou opravdovou hodnotu a konec vztahu už může být na dohled.

„Vztah má takovou hodnotu, jakou mu dáme.“ To, co od vztahu čekáme, předurčuje také jeho konec. Má-li například náš vztah přinášet do našeho života radost a legraci, bude vztah trvat tak dlouho, dokud radost a legraci budeme dostávat. Má-li náš vztah smysl proto, abychom přivedli na svět děti a vychovali je, bude mít vztah tak dlouhé trvání, dokud děti nevyrostou a neodejdou z domu. Definujme tedy obsah a rozsah vztahu a tomu odpovídající začátek a konec, smysl a směřování. „*Dejme svému partnerství větší pole působnosti.*“ (Franckh, 2009, s. 184)

Hlubší smysl vztahu by se tedy neměl příliš silně vymezovat, protože když je dosaženo plánovaného cíle, naplnil vztah i svůj účel. Potom už doslova není potřebný. Už je přebytečný a v našem životě už neexistuje žádná potřeba, abychom v tomto vztahu i nadále pokračovali. (Děti jsou velké, dům splacený, sex zevšedněl.) Může se ale stát, že velmi rychle objevíme nový hlubší smysl, který může naše partnerství v našem životě zaujmout. Tomu se říká transformace.

Čím hlouběji a výstižněji svůj vztah definujeme, tím hlouběji a bohatěji budeme ve svém vztahu žít. (Franckh, 2009)

Vztah je potom podstatně hlubší a zúčastněným otevírá netušené šance. Poskytuje nejen možnost léčit se a rozpouštět staré vzory chování, ale je v něm skryta i příležitost uvědomovat si všechny naše pozitivní vlastnosti, které v nás dřímají, a uplatnit je. Mnoho z těchto netušených kvalit můžeme vynést ven na světlo, vytvořit hluboký a láskyplný vztah a žít v něm. Spolehlivost, sounáležitost, věrnost, pravdivost, péče, ochrana, dobrota, velkorysost a hlavně láska ve své nejhlubší podstatě – to už pro nás nejsou žádná prázdná slova, ale prožívaná skutečnost. Čím více se tomu otevřeme, tím více se dostaneme do

kontaktem se sebou samým a svým vnitřním životem. Vztah dává člověku šanci vnímat sebe sama v celé své velikosti. (Franckh, 2009)

*„Láskyplný vztah není definován délkou svého trvání, ale spíše kvalitou citu. V nejlepším případě je to zdravá vzájemná výměna myšlenek, citů a zkušeností. Je to domov pro lidskou duši, místo, kde jsme sami sebou a zkoumáme své nejhlubší a nejniternější touhy, naděje i strachy, aniž bychom se obávali, že budeme zatraceni, odmítnuti nebo opuštěni. Je to prostředí, v němž se můžeme uvolnit, najít útěchu a získat sílu pro každodenní bitvu, kterou život je.“ (Buscaglia, 1993, s. 47)*

### 3. MANŽELSTVÍ

V předchozí kapitole „o vztazích“ bylo řečeno mnoho informací, které jsou s tématem manželství shodné. Proto bychom prostor ve druhé kapitole rádi věnovali jen „potřebnému doplnění“, které se týká právě manželství.

Dva lidé by měli mít možnost žít spolu tak dlouho, až by si na sebe zvykli a seznámili se spolu. K rozvodům dochází z toho důvodu, že manželství jsou uzavírána v romantickém rozpoložení. *„Romantická nálada je dobrá pro básníky – a poetové a básnířky nejsou známi tím, že by byli dobrými manžely nebo dobrými manželkami. Ve skutečnosti jsou to téměř výlučně staří mládenci a panny; flirtují, ale nikdy se nenechají chytit, a to udržuje při životě jejich romance. Nepřestávají psát poezii, krásnou poezii... Nikdo by se neměl ženit či vdávat v romantickém rozpoložení. Až se dostaví prozaická nálada, tehdy se teprve usadíte. Protože každodenní život je spíš prózou než poezií.“* (Osho, 2003, s. 81)

Člověk by měl být dostatečně zralý. Zralost znamená, že člověk už není romantickým bláznem. Rozumí životu, chápe životní zodpovědnost, rozumí tomu, co obnáší být s druhým člověkem. Je si vědom veškerých těžkostí, a přesto se rozhodne s tím člověkem žít. Nedoufá však, že to bude jenom procházka růžovým sadem. Nevěří v nesmysly, ví, že realita je tvrdá a občas drsná. Jsou v ní i růže, ale jsou daleko a není jich mnoho; zato je tam spousta trní. Když jsme si všech těchto problémů vědomi, a přesto jsme se rozhodli, že stojí za to riskovat a být s někým jiným raději než sám, pak uzavřeme sňatek. *„Pak manželství lásku nezabije, protože taková láska je realistická.“ Manželství může zabít pouze romantickou lásku. A romantická láska je nazývána bláhou láskou. Neměli bychom na ní být závislí. Neměli bychom ji pokládat za zdravou výživu. Je to spíše něco jako zmrzlina – občas si ji můžeme dopřát, ale nebudme na ní závislí.“* Život musí být realistický, prozaický. (Osho, 2003, s. 82)

Manželství samo o sobě nemůže nic zničit. Manželství prostě jen vynese na povrch vše, co je v nás ukryto – vystavuje to světu. Osho říká:

*„Jestliže v sobě ukrýváte lásku, manželství ji vynese na povrch. Pokud byla láska jenom přetvářkou, jenom návnadou, pak dříve nebo později zmizí. A pak vyjde najevo, jací doopravdy jste, jak je vaše osobnost ošklivá. Manželství je prostě příležitostí, aby se mohlo projevit všechno, co ve vás je.“ (2003, 82)*

### **3. 1. Dohody v manželství**

Tak tedy „manželství“. Jsme „svoji“. Někdy s napětím čekáme, zda se něco zásadního změní. Je to velké rozhodnutí, velký životní krok. Nevíme přesně proč, ale čekáme, že se „něco“ stane, že se něco změní, nebo se zase naopak bojíme, aby se něco nezměnilo!

Jedna z nejpodstatnějších věcí, kterou si potřebujeme uvědomit, je důvod, proč vstupujeme do manželství. Je velmi překvapivé, že právě tuto důležitou věc většina vztahů vůbec neřeší. *„Mnohým stačí třeba „no vždyť to tak přeci dělají všichni“ nebo „už spolu chodíme dlouho“, „to víš, už na to máme věk“ nebo „co by řekli lidi, kdybychom žili jen tak na hromádce“ nebo snad i „rodiče si to přáli a nemohli bychom jim to udělat“, někdy třeba kvůli „sexu“ nebo „nechci být sám“ – a spousty dalších důvodů. Někdy mladí lidé „nemohou bez sebe být“, někdy se potřebují přestěhovat do cizí země, někdy získat dům, někdy udělat naopak „naschvál“ svým rodičům a někdy se snad mladí lidé doopravdy prostě milují...“ (Jordánová, 2007, s. 124)* Přiznejme si svůj opravdový důvod, který nás vede k rozhodnutí vstoupit do manželství. Zvažme, zda je náš důvod dostatečný. Pochopme, že máme-li skutečný důvod k manželství podobný některému z výše uvedených (krom opravdové lásky), nebude to fungovat. Možná spolu zůstaneme, ale s největší pravděpodobností to nebude šťastné manželství.

Vstoupit do manželství znamená uzavřít spolu smlouvu. (Možná, že náš oddávající úředník či kněz vysloví slova o vzájemném porozumění, podpoře a o dohodě „stát při sobě v dobrém i zlém“, ale je to opravdu – to, na čem jsme se vzájemně dohodli? Jak ta slova chápeme – a jak to myslíme „doopravdy“?

Měli bychom pochopit, že každý z nás jsme jedinečná, dokonalá, rovnocenná bytost, ať jsme muž či žena. Měli bychom pochopit, že každý z nás

máme svůj cíl a že v sobě máme mechanismus i potenciál k jeho naplnění. Mohli bychom se třeba domluvit na vzájemné podpoře na cestě k osobnímu růstu nebo na poskytování si příležitostí pro svoji cestu. Mohli bychom se domluvit, že se budeme podporovat ve svém sebevyjádření, ve svém projevování; na naší cestě být sami sebou, pochopit svůj životní úkol, pochopit souvislosti. Možná by to byla smysluplná dohoda. (Jordánová, 2007)

Pro všechny z nás je dobré, když víme, na čem jsme. Jsme-li čitelní, stojíme-li si za svými rozhodnutími, pak jsme ochotni se postavit a říci lidem, se kterými žijeme: „ano, to je ten člověk, kterého jsem si vybral, abych s ním žil, a myslím to vážně.“ Pokud si vážíme sebe, svého partnera a společnosti, ve které žijeme, pak to uděláme. Pokud něco z toho není v pořádku, pak si „necháváme otevřená zadní vrátka“.

**Dejme věci do pořádku. Mysleme si to, co si opravdu myslíme, a rozhodujme se tak, jak jsme se opravdu rozhodli. Budme poctiví, nelžeme sobě ani partnerovi, ale ani společnosti, ve které žijeme. ANO je ANO a NE je NE. Nic mezi tím už není!** (Jordánová, 2007)

### **3. 1. 1. Pravidla v manželství**

Každé společenství, včetně těch rodinných, si časem vytváří svá pravidla. Mohou nás svazovat, mohou však vnášet do života i potřebný řád.

Jen si připusťme, že manželství spolu neuzavírají jednovaječná dvojčata – jedinci se stejným biologickým základem a většinou i shodnými zkušenosti z původních rodin. Naopak, setkávají se dvě odlišné bytosti, se svými charakteristikami, zvyklostmi a očekáváními. V některých se mohou šťastně shodnout, v jiných vhodně doplňovat, některé charakteristiky a očekávání jsou při trošce dobré vůle alespoň slučitelné, o některých se nedá říci ani to. (Šmolka, 2004) Čím méně naděje na automatickou shodu, čím různorodější očekávání, tím více prostoru pro hledání alespoň základních pravidel.

*„Podíváme-li se pečlivě na problémy, které se v manželství vyskytují, zjistíme, že téměř ve všech případech vyplývají z rozdílných očekávání role v manželství a v rozdílných způsobech řešení.“* (Covey, 1999, s. 91) Užitečným východiskem může být rozpoznání vzájemných očekávání. Alespoň těch

vědomých a sdělitelných. Jednotlivé body k takovému zamyšlení uvádí ve své knize P. Šmolka (2004, s. 46):

- *bydlení: kde, jak, pokud u rodičů, tak u kterých, za jakých podmínek*
- *děti: zda, kdy, kolik*
- *provoz domácnosti: rozdělení povinností – pro první období, pro dobu po narození dětí, po návratu ženy do zaměstnání*
- *finanční hospodaření: kdo „drží kasu“, jak se do ní přispívá, kdo o čem rozhoduje, kapesné, investice, mechanismus dohod o změnách kontextu očekávaných událostí (narození dítěte – dětí, mateřské dovolené, změny výše příjmů a cen atp.)*
- *kontakty s rodiči a příbuznými: kde, s jakou frekvencí*
- *volný čas: preferované aktivity společné, individuální, způsob trávení víkendů, dovolených*

Tento výčet témat, která uvádíme jako doporučená, mohou předejít nejednomu partnerskému nedorozumění či přímo zklamání. Možná zjistíme, že se naše představy téměř kryjí. Pak se můžeme alespoň z počátku obejít bez příliš svazujících pravidel. Pokud však zjistíme značné odlišnosti výchozích představ, pak by bez včasného nalezení nějaké společné (nebo alespoň kompromisní) cesty bylo naše soužití dosti rizikové.

Pro rodinnou harmonii jsou některá základní pravidla nutná. „*Anarchie plodí zmatek, zmatek vede ke střetům a destrukci vztahů.*“ (Šmolka, 2004, s. 46) Otázkou zůstává, zda je nutné pravidla předem zřetelně formulovat. Máme-li pocit, že naše očekávání jsou snadno sluchitelná, a navíc i zkušenost, že jsme s to se na nich i při společném soužití shodnout, pak je pokus o jejich formalizování možná zbytečný. Zlaté pravidlo „neměň to, co dobře funguje“ platí i zde. Každé soužití však prochází mnoha fázemi. Pravidla, která byla funkční v jedné z nich, se nemusí osvědčit pro jiné. Namísto by tedy byla

alespoň rámcová dohoda postupů, jimiž se budeme společně ubírat při hledání nových pravidel pro nové podmínky. Mohl by to být jakýsi mechanismus vzájemného vyjednávání, něco jako „jednací řád rodiny“. (Šmolka, 2004)

*S. R. Covey říká: „Někteří lidé chápou pravidla manželství jako vězení. Jiní – ti šťastní – je vidí jako ohraničující kruh, který uzavírá všechno to, co jim je drahé. (1999, s. 148) Jsme toho názoru, že právě uznávání struktury; vnitřní organizace vytváří ve vztazích důvěru.*

### **3. 2. Hranice v manželství**

„Budování hranic v manželství“ hovoří o nutnosti sjednocení dvou samostatných životů, o základních postojích, které utvářejí manželství s hranicemi, a o tom, jak stanovit hranice proti okolním lidem a vlivům. Pokud jsou oba z manželů otevřeni představě navzájem si stanovit a přijímat pravdu a hranice, pak tato otevřenost celý proces značně usnadní, protože spolu budou držet krok v oblasti hodnot i osobního růstu.

Na vytváření a uchovávání lásky se sice podílí mnoho vlivů, ale na předním místě se objevuje jeden faktor, a to „hranice“. *„Když si partneři na začátku manželství nevytyčí hranice nebo když je narušují, bude to narušovat i jejich manželství. Nebo se takováto manželství nedostanou dál než k počáteční přitažlivosti a nepřerostou v opravdu důvěrný vztah. Tito manželé nikdy skutečně „nepoznají“ jeden druhého a nevypěstují si trvalou schopnost zůstat v lásce a růst jako jednotlivci i jako dvojice – nikdy nedosáhnou dlouhodobého naplnění. Aby totiž takový důvěrný vztah mohl vzniknout a růst, je třeba mít hranice.“* (Cloud, Townsend, 2003, s. 13)

Co to jsou hranice? V nejjednodušším smyslu hranice představují vymezení něčího vlastnictví. Označují začátek a konec něčeho, a jsou předpokladem pro dobré fungování (nejen) partnerských vztahů (dle Cloud, Townsend, 2003):

**Vlastnictví** – Ve vztazích je vlastnictví velmi důležité. *„Když vím, kde jsou v našem vztahu hranice, vím také, kdo je „vlastníkem“ takových jevů, jako jsou*

*pocity, postoje a chování. Vím, komu „patří“. A pokud se u něčeho z toho vyskytne problém, vím také, komu tento problém náleží.“* (Cloud, Townsend, 2003, s. 14) Vztah jako je manželství, vyžaduje, aby každý z partnerů vnímal vlastnictví sebe samého. Hranice nám pomáhají poznat, kde končí jeden člověk a začíná druhý. Otázka „vlastnictví“ je životně důležitá pro každý vztah a pro manželství obzvláště.

**Zodpovědnost** – když chápeme, kdo co vlastní, pak také víme, kdo za to musí přijmout zodpovědnost. Když dokážeme rozpoznat, kdo je za co zodpovědný, máme možnost něco změnit. Když vidíme, že daný problém je náš vlastní a že za něj neseme zodpovědnost, máme změnu v rukou.

**Svoboda** – Manželství není otroctví. Je založeno na láskyplném vztahu, hluboce zakořeněném ve svobodě. *„Každý z partnerů má svobodu od toho druhého, a tudíž ho také může svobodně milovat.“* (Cloud, Townsend, 2003, s. 16) Tam, kde jeden ovládá druhého nebo kde jeden z partnerů na sobě takovou nadvládu pociťuje, láska chybí. Láska existuje jen tam, kde je svoboda.

**Ochrana** – Posledním aspektem hranic, který posiluje lásku, je ochrana. Jednoduše nám říká, že hranice nás chrání, a zároveň musí být propustné. Mají venku zadržovat to, co je špatné, a pouštět dovnitř to, co je dobré.

*„Pamatujme na to, že kde není svoboda, tam je otroctví, a kde je otroctví, tam dojde ke vzpouře. Také kde není zodpovědnost, je poddanství. Kde nepřijímáme své vlastnictví a nenakládáme s tím, co nám paří, jak bychom měli, uvázneme na určité úrovni vztahu a nebudeme schopni jít dál. **Láska může existovat jenom tam, kde funguje svoboda a zodpovědnost. Láska vytváří víc svobody, která vede k větší zodpovědnosti, a ta pak prohlubuje naši schopnost milovat.**“* (Cloud, Townsend, 2003, s. 21)



## 4. RODIČOVSTVÍ

### 4. 1. Plánované rodičovství

Rozhodli jsme se mít dítě. Zeptali jsme se ale sami sebe, zda se hodíme na roli rodiče? Jsme zdraví? Máme potřebné vlastnosti, abychom byli stálým příkladem, pomáhali svým dětem, poskytli jim potřebné hranice pro zdravý vývoj a podporovali je za všech okolností? (Šeremetěvová, 2008) O tomto málokdo uvažuje. Proto bychom rádi vyzvali budoucí rodiče k úvahám na takové téma. Následné rozhodnutí je jedním z nejdůležitějších kroků, které ve svém životě uskutečníte; je to krok k celoživotnímu rodičovství.

Plánované rodičovství probíhá v ideálním případě v manželství, ve kterém jsme oba spokojení, otevření, respektujeme se, máme vybudované zázemí, jsme finančně zabezpečeni, vztah nás naplňuje a jsme schopni stále si vzájemně dávat lásku. Nabízí se otázka založení rodiny. Pojďme si tedy říci pár slov o životní situaci, kdy má pár možnost a prostor „plánovat rodičovství“.

Pro celou rodinu (a následně i pro dítě) je pochopitelně výhodnější, je-li těhotenství předem plánované. Radostné přivítání dítěte je potom předem zajištěno a celá rodina má dost času připravit se postupně na nutné změny. (Kubička, 1966)

Již Jan Amos Komenský před více než třemi sty léty moc dobře věděl, a ve svém díle vyjádřil, že: *„život člověka začíná jeho početím a těhotenství by mělo být dobou radostného očekávání pro matku i otce, neboť již v té době se zřejmě v základech formuje vztah rodičů k tomuto určitému vyvíjejícímu se dítěti i vztah tohoto určitého vyvíjejícího se dítěte k nim“*. (Matějček, 2000, s. 64) V době před narozením dítěte se děje mnoho věcí, jež mají vliv na jeho pozdější duševní rovnováhu. Rodiče se připravují na jejich novou životní úlohu. Pravdou je, že od počátku mohou poskytnout svému dítěti tím zdravější duševní oporu, čím lépe budou na jeho příchod připraveni. Ovšem zkušenosti a znalosti (například načtené informace, rady, ...) rodičů nejsou pro duševní rozvoj dítěte tím rozhodujícím. Duševní rovnováha malého dítěte bude

v největší míře záviset na citové připravenosti rodičů na jeho narození. *„Nejcennějším přínosem rodičů bude, když se budou moci z narození dítěte zcela upřímně radovat, když dítě přijmou s ochotou věnovat mu trpělivě kus svého života. Takové přivítání na svět dítěti vynahradí nedostatek rodičovských zkušeností...“* (Kubička, 1966, s. 46)

#### **4. 2. Připravenost na rodičovství**

Mnoho lidí si v dnešní době myslí, že když dosáhnou pohlavní zralosti, jsou připraveni na zplození dítěte. Zamysleme se nad tím, proč mají dnešní děti takové množství zdravotních a výchovných problémů. Ani nejtalentovanější pedagogové a psychologové neumí napravit to, co rodiče vložili do svého dítěte. Budoucí rodiče se v některých případech podobají dětem, které zatím nepřijaly zodpovědnost za svůj život, natož za své dítě. Hrají si na dospělé. A tak se objevují děti, které nemá kdo vychovávat. (Šeremetěvová, 2008) Výchova v některých rodinách potom probíhá metodou „pokus – omyl“, což není příliš vhodná volba.

Tito lidé si mnohdy ani neuvědomí, že dítě znamená velice náročný projekt; vytvoření fyzicky a duševně zdravého člověka. Takovým rodičům působí těžkosti zařadit dítě do svých nabitých pracovních rozvrhů a společenských závazků. Jejich „živá hračka“ nechce čekat v koutě, až se rodiče vrátí z práce, ze školy, či odjinud. Někdo se o „ni“ musí starat a financovat ji. Jak dlouho trvá, než hračka omrzí? Děti začnou požadovat péči a omezovat jiné zábavy nezralých rodičů. *„Mladé matky zjistí, že dítě stojí čas a peníze, a ještě ke všemu mnohdy nespolupracuje a vzdoruje úsilí o podrobení. Pomalu se stává příteží, jež jde na nervy.“* (Rheinwaldová, 2005, s. 20) Tací rodiče pozdě poznávají, že dítě hračkou není. Jelikož nemají žádné psychologické znalosti o lidech a výchově dětí, domnívají se, že stačí, když je budou dobře krmit a šatit. Většinou nevědí, že by se měli starat o jejich duchovní a morální vývoj, a nechají je dělat, co se jim zlíbí, jen aby měli pokoj a nemuseli s nimi svádět neustále boje.

Měli bychom se snažit učit již mládež na školách, že děti nejsou hračky, ba naopak, je to velký závazek na celý život a je třeba k celému rodičovství přistupovat zodpovědně. Eva Rheinwaldová (2005) ve své knize uvádí otázky, které by si měli klást budoucí rodiče, především (i když nejen) mladí lidé:

- Můžeme si dovolit mít dítě?
- Jak můžeme přispět k jeho zdraví?
- Chceme pouze sobecky mít novou hračku, nebo jsme se rozhodli pustit do dlouhodobého a nákladného projektu vytváření hodnotné lidské bytosti?
- Jsme zdraví? Co naše genetiky, výživa, požívání toxických látek (jako jsou alkohol, kofein, nikotin, drogy)?
- Máme dost času na výchovu?
- Máme dost znalostí prenatalní a postnatalní psychologie dítěte?
- Máme dost peněz na to, abychom novému příchozímu mohli zaručit vše, co je ke zdravému rozvoji nutné?
- Jsme si vědomi, že nic a nikdo nemůže nahradit roli rodičů v duševním vývoji dítěte?

Některé otázky jsou klíčové, některé jsou „pouze“ důležité! Ale faktem zůstává, že jedna vedle druhé jsou zásadními otázkami pro budoucí rodiče.

K těmto otázkám přikládáme všeříkající výzvu pro mladé lidi; budoucí rodiče. Pro ty svědomité a zodpovědné by mohla být i možnou motivací k práci na sobě: **„Mladí lidé musí pochopit, že práce na sobě je současně prací na vlastních dětech. Jakými rodiči se jednou stanou, takové děti vychovají,“** (Rheinwaldová, 2005, s. 244)

Na závěr této problematiky uvádíme 4 klíčová stanoviska, která hrají u rodičů a následně ve výchově dítěte důležitou roli (dle J. Prekop, 2001):

- vyspělost rodičů
- připravenost dát dítěti směr na začátku života jako dospělá a rozumná matka; jako dospělý, zralý a rozumný otec
- člověk, který se stane otcem nebo matkou, by se měl zbavit svých vlastních neurotických problémů
- partnerství rodičů by mělo být vyspělé, aby každý z nich dokázal žít svůj život a současně se v lásce a úctě opíral o druhého

V těchto čtyřech bodech od paní Prekopové jsou zachyceny snad všechny prvky zralého vztahu muže a ženy, o kterých jsme pojednávali ve druhé a třetí kapitole. K tomuto si dovolíme jen konstatovat, že v praxi je například „odstranění neurotických problémů“ u (budoucích) rodičů velmi náročný proces.

Jelikož platí, že: „*Pro ženu a muže se jejich rodičovstvím otevírají nové kvality jejich vztahu...*“ (Prekop, 2001, s. 31), rádi bychom jen připomněli, že je moudré tyto kvality postavit již na pevných a zdravých základech.

#### **4. 3. Rodičovství, aneb dítě už je na světě**

Naše dítě je konečně na světě. Jaká je to událost. Jako by svět byl najednou jiný, než byl dosud. A je to opravdu tak. Náš život už teď nikdy nebude jako dříve. Máme dítě! „*Jeho drobné ručky svírají tvoje prsty a sladké rozechvění z tohoto dotyku vnímáš po celém těle. Už navždy bude s tebou. Už navždy ho budeš mít ve svém životě, ať to dopadne jakkoli. Jak významná je to chvíle!*“ (Jordánová, 2005, s. 7) Tento nevšední pocit zůstává několik dnů. Vše je nové a výjimečné. To nádherné a malé tělíčko, vyžadující zvláštní péči,

obsluhujeme zpočátku s velkou úctou a ostychem. Je tak křehké a tak závislé. Je tak malé a tak bezmocné. Je tak dokonalé a tak neschopné... Pomalu si zvykáme na ten nový a zvláštní pocit jeho blízkosti. Slavnostní pocit pomalinku odchází a již ho vnímáme jen občas, neb nové se stává běžným.

Možná v návalu denních starostí začínáme zapomínat ten nádherný pocit, který nás zpočátku zaplavoval. Může se nám zdát, že naše dítě nemá pochopení pro to, že potřebujeme v noci spát či dělat jiné věci. Třeba není vše podle našich představ a očekávání... ale přece jen si uvědomíme, že „Naše dítě je naše životní šance“. (Jordánová, 2005)

Nejlépe se učíme tím, že učíme druhé. Podle toho, jak druzí pochopí to, co jsme jim chtěli předat, poznáme, jak dobrými učiteli jsme. Cítíme velkou zodpovědnost. Je to velká životní zkouška. Naše dítě je na začátku a zatím jen pozoruje a důvěřuje nám. Zatím jen udělalo to velké rozhodnutí žít s námi.

Mnoho z nás má možná obavy, zda budeme dítě „správně“ vychovávat. Není správně a není ani špatně. Budeme naše dítě učit a vychovávat, ale jediné tím, jak my sami budeme žít. **To, jak dobře jsme žili, poznáme na životě našeho dítěte; to co jsme ho naučili, uvidíme na jeho rozhodnutích.**

Paní Jordánová ve své knize radí: „*Hrajte poctivě. Nic jiného vám totiž nezbyvá. Nejde vlastně hrát jinak. Dozvíte se nakonec všechno. I to, co sami sobě nepřiznáváte, i to, co nechcete vidět, i to, co si myslíte, že nikdy neděláte a jací rozhodně nejste. Tvoje dítě je totiž šance pro tebe! Šance dozvědět se o sobě všechno, šance pohnout se ve svém životě dál, šance poznat se a pochopit. Tvoje dítě je dokonalé zrcadlo tvého života a tvých vztahů. Nezmanipuluj svoje dítě, ale ani se jím nenech řídit. Využij jedinečnou příležitost tohoto dokonalého setkání. Naslouchej svému dítěti a využívej jeho nekonečnou moudrost a jeho dokonalé přijetí.*“ (2005, s. 8)

Již nikdy v životě nás nebude mít nikdo tolik rád a tolik nám důvěřovat. Již nikdy nikdo o nás nebude tolik vědět a tolik nás znát.

Vzájemný vztah dítěte a rodičů, zvlášť vztah k matce, začíná podle nejnovějších studií už ve chvíli početí. Od tohoto momentu začíná komplexní

vývoj lidské bytosti. Tento vývoj mysli a těla je souhra „*genetických kódů*“ a vlivu okolí. (Rheinwaldová, 2005, s. 124) Zvláště důležité je matčino fyzické a duševní zdraví. Dalšími důležitými faktory pro zdravý vývoj plodu jsou manželský vztah a rodinná situace.

***„Budování rodiny a výchova dětí jsou nejvýznamnější příležitostí lidského života – a jeho nejobtížnějším úkolem.“*** (Eyreovi, 1996, s. 11)

## 5. RODINA A VÝVOJ DÍTĚTE

V páté kapitole se budeme věnovat rodině a vývoji dítěte. V úvodu si nejprve povíme odbornější informace – z oblasti psychologie – týkající se této základní společenské jednotky a jejího vlivu na dítě. Dále se budeme zabývat vývojovými fázemi jedince a následně se zaměříme na téma rodinných konstelací a aplikaci poznatků – této psychologické tematiky – při růstu a utváření osobnosti dítěte.

### 5. 1. Rodina a její vliv na vývoj dítěte

Rodina je tedy nejvýznamnější sociální skupinou, která zásadním způsobem ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Všichni členové rodiny jsou ve vzájemné interakci, vzájemně se ovlivňují a přizpůsobují, často i spíše neuvědoměle. „*Rodina dítěti individualizovaně – a pro ni typickým způsobem – zprostředkovává sociokulturní zkušenosti.*“ (Vágnerová, 2005, s. 18)

Rodina je velmi důležitá, protože dítěti **poskytuje základní zkušenosti**, které ovlivní způsob, jakým bude dítě chápat různé informace a jak na ně bude reagovat. Jednotliví členové rodiny (a vztahy mezi nimi) slouží jako model, který dítě napodobuje, eventuálně se s ním identifikuje. Pro dítě je rodina důležitým zdrojem informací, které zobecňuje a očekává, že se stejným způsobem budou chovat všichni lidé. Dítě si v rodině osvojí určitý způsob interpretace různých sociálních situací, vzorce chování, které se ukázaly účelné či jsou vyžadovány, naučí se jak projevovat (nebo neprojevovat) svoje pocity a názory, atd. (Vágnerová, 2005)

Prostředí rodiny by mělo sloužit jako citové zázemí, jako **zdroj jistoty a bezpečí**. Rodina utváří základní postoj dítěte ke světu. Vysokou měrou se podílí na rozvoji pocitů sebejistoty a sebedůvěry, na nichž závisí uplatnění schopností dítěte.

V poslední řadě má rodina na dítě **vliv biologický a sociální**. Rodiče mají více či méně podobné dispozice jako jejich děti a v závislosti na svých schopnostech je také určitým způsobem vychovávají. „*Jejich další vývoj je*

*závislý na osobnosti i míře vzdělanosti rodičů, jež jsou alespoň zčásti spoluurčeny genetickými předpoklady. To vše se odrazí i v jejich výchovném přístupu. Rodiče, kteří dosáhli vyšší sociokulturní úrovně, bývají v tomto směru motivovanější, považují vzdělání za důležité i pro svoje děti.“ (Vágnerová, 2005, s. 18)*

Rodina zcela zásadně ovlivňuje rozvoj dětské osobnosti **stylem výchovy**. Jako nejvýhodnější se ukázala kombinace rodičovské lásky a disciplíny, fungující jako opora a zároveň kázeň. Požadavky rodiny, spojené s poskytnutím opory při zvládnání každodenních nároků, přispívají k rozvoji dětských kompetencí, sebedůvěry a cílevědomosti. (Vágnerová, 2005)

Z hlediska působení na dítě jsou velmi významné i **vlastnosti rodiny** – jako sociální skupiny. Vlastně bychom mohli říci, že jsou mnohdy ještě důležitější než materiální či vzdělanostní úroveň rodiny. Máme tím na mysli například její stabilitu, otevřenost, pružnost, míru její integrovanosti v širším společenství, apod. Dítě se učí rozlišovat citový aspekt rodinných vztahů (vřelost a sílu vazby) a chápat způsob jejich fungování (tzn. míru předvídatelnosti). (Vágnerová, 2005) Pokud je některá z uvedených charakteristik extrémně vyhraněna, rodina nemůže působit přijatelně a rozvíjet žádoucí vlastnosti u dětí, které v ní vyrůstají. Můžeme si to vysvětlit na příkladu: nestabilní, nesoudržná rodina se nemůže stát zdroje jistoty a bezpečí; anebo: příliš rigidní rodina, která nepřipouští žádné změny, bude blokovat rozvoj samostatnosti a sebedůvěry.

### **5. 1. 1. Vliv prostředí na vývoj dítěte**

Prostředí, v němž dítě vyrůstá, může významným způsobem ovlivnit jeho vývoj. Působí na ně prostřednictvím interakce, která může mít různý charakter – může jít o interakci s lidmi, nebo i neživými objekty či symboly. „*Aby se dítě mohlo vyvíjet, musí projevit nějakou aktivitu, musí nejen reagovat na různé podněty, ale samo stimulovat specifické reakce lidí ve svém okolí.*“ (Vágnerová, 2005, s. 16) Kvalita a množství získaných zkušeností jeho psychický vývoj vždy nějakým způsobem ovlivní. Zkušenosti mohou ovlivňovat způsob prožívání, regulovat rozvoj způsobu uvažování, ale budou



působit i na rozvoj jednotlivých osobnostních vlastností. Učení – neboli zkušenost – může lidskou psychiku ovlivňovat různě, pozitivně ale i negativně.

Rodinné prostředí určuje, jaké schopnosti a dovednosti jsou ceněny a naopak, co je považováno za zbytečné. Odráží se zde hodnotový systém rodiny i celková úroveň obou rodičů (popřípadě všech dospělých členů rodiny); její celkový kontext. Rodinné prostředí posiluje rozvoj kompetencí, které považuje za důležité, a cíleně nerozvíjí ty, které zde významně nejsou. Některé kompetence může dokonce i potlačovat. Význam určitých schopností a dovedností rodina zdůrazňuje různým způsobem: svým vlastním chováním (které dítě napodobuje), verbálními projevy, nebo hodnocením dětských projevů odměnami či tresty, které mu pomáhají, aby se v situaci orientovalo.

*„Psychický vývoj ovlivňují všechny složky prostředí, i když v nestejně míře a rozdílným způsobem. Důležité je fyzické prostředí, v němž dítě žije, zejména míra jeho stability, strukturovanosti a předvídatelnosti, pokud takové je, dítě snáze pochopí, jaké zákonitosti zde platí. Materiální prostředí ovlivňuje především kognitivní vývoj.“* (Vágnerová, 2005, s. 16) Na materiálních podmínkách domova je závislý zejména vývoj malých dětí.

Co se týká **sociokulturního prostředí**, z hlediska psychického vývoje jsou nejvýznamnější sociální, respektive sociokulturní faktory. Podněty tohoto druhu přispívají k rozvoji specificky lidských projevů, jako je například schopnost verbální komunikace, autoregulace vlastního chování podle sociálních norem, apod. Tento proces rozvoje společensky podmíněných zkušeností je označován jako socializace. Příznačné pro něj je to, že se odehrává v sociálním kontextu, v rámci interakce s jinými lidmi, kteří dítěti takovou zkušenost zprostředkují. Prostřednictvím sociální učení se rozvíjejí žádoucí způsoby chování i hodnocení, neboli prožívání různých situací. Děje se tomu prostřednictvím nápodoby určitého jednání; dítě se ztotožňuje s určitým člověkem a s tím souvisí přejímání jeho názorů, postojů i chování; ale i pomocí jednoduššího učení – tzn. odměňováním žádoucích a trestáním nežádoucích projevů chování. (Vágnerová, 2005)

V této tématice si musíme uvědomit následující, a to, že stejné rodinné prostředí může působit na jednotlivé děti odlišně. Sourozenci sice vyrůstají

v téže rodině, ale vzhledem k určitým rozdílům (například: pohlaví, zevnějšku, věku, době, kdy se narodili, vlastnostem, jejich osobnosti, různým úrovním nadání, ...) se k nim rodiče nechovají úplně stejně. Rodiče nemají ke všem svým dětem stejná očekávání, nevěnují se jim ve stejné míře a stejným způsobem. I rodičovské chování se v průběhu času mění, je ovlivňováno jak jejich zkušenostmi, tak projevy konkrétního dítěte. Tato oblast rodinného vlivu na dítě souvisí s tématem „rodinných konstelací“. Problematikou, vztahující se k této oblasti psychologie, se budeme ještě blíže zabývat v průběhu páté kapitoly a později i v otázce výchovného působení.

## 5. 2. Vývojová období dítěte

V tuto chvíli se dostáváme k tématu vývojové psychologie dítěte. Nejprve si povíme, co si pod tímto názvem představit a následně se budeme věnovat odbornému vysvětlení jednotlivých vývojových období dítěte.

Tak tedy – psychologie dítěte se zabývá jeho duševním růstem; vývojem jeho jednání. Duševní růst, probíhá přibližně do šestnáctého roku, a je neoddelitelný od tělesného růstu. Jedincem se ovšem nestačí zabývat až od narození, proto se na následujících stránkách zmíníme i o prenatálním vývoji plodu. *„Psychologie dítěte zkoumá zvláštní úsek celkového vývoje, který probíhá dále po narození jedince a zahrnuje veškerý jeho tělesný a duševní růst až do doby, kdy dosáhne stavu poměrné rovnováhy, charakterizující dospělost.“* (Piaget, Inhelderová, 2007, s. 7)

Co se týká vymezení předmětu: *„vývojová psychologie je zaměřena na zkoumání souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky i celé osobnosti a na porozumění jejich mechanismům.“* (Vágnerová, 2005, s. 11) ***Psychický vývoj lze charakterizovat jako proces vzniku, rozvoje a zákonitých proměn psychických procesů a vlastností, jejich diferenciaci a integraci v rámci celé osobnosti.*** Projevuje se kvantitativními i kvalitativními změnami, zahrnuje nárůst, úbytek i změnu různých funkcí, které se mohou rozvíjet plynule, ale i vývojovými skoky.

Psychický vývoj zahrnuje tři dílčí oblasti (dle Vágnerové):

**1. Biosociální vývoj** – zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené, zabývá se i faktory, které jej ovlivňují. Může jít např. o sociokulturní podmíněné postoje k lidskému tělu a jeho vývojovým proměnám.

**2. Kognitivní vývoj** – zahrnuje všechny psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na lidském poznávání. Jsou to kompetence, které člověk využívá při příjmu a zpracování informací, při myšlení, rozhodování a učení, jež ovlivňují i z toho vyplývající úroveň adaptace. Vývojová psychologie se zaměřuje především na proměnu způsobu zpracování informací a způsobu uvažování. Kognitivní vývoj ovlivňují různé faktory, vrozené dispozice a vlivy prostředí, především způsob výchovy a vzdělávání.

**3. Psychosociální vývoj** – zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních a sociálních charakteristik, rolí, mezilidských vztahů či sociální pozice. Je ve značné míře ovlivněn vnějšími faktory, především sociokulturní, bývá označován jako proces socializace. Z tohoto hlediska je velmi významné působení rodiny, ale i dalších sociálních skupin (např. vrstevníků), institucí (školy) a vrstev, do nichž jedinec patří.

*„Psychický vývoj je výsledkem interakce dědičných předpokladů a vnějších, především sociokulturních vlivů. Uskutečňuje se prostřednictvím zrání a učení. Zrání je podmínkou připravenosti k učení, a tím i k dalšímu rozvoji. Učení je proces, který se projevuje určitou, přetrvávající změnou psychických procesů a vlastností, navozenou účinkem zkušenosti. Psychický vývoj nebývá zcela plynulý a rovnoměrný. Jednotlivé vývojové fáze jsou typické určitými změnami, které lze chápat jako vývojové mezníky.“ (Vágnerová, 2005, s. 35)*

A v tuto chvíli se již můžeme věnovat jednotlivým vývojovým fázím jedince.

### 5. 2. 1. Prenatální období

Prenatální vývoj trvá devět kalendářních (resp. deset lunárních) měsíců po 28 dnech. Je to doba, která uplyne od oplození vajíčka do narození dítěte.

V prenatálním období se vytvářejí všechny potřebné předpoklady pro budoucí samostatný život plodu. Lidský mozek, jehož funkce je základním předpokladem přiměřeného duševního vývoje, se rozvíjí v průběhu celého prenatálního období (ale samozřejmě i dlouho potom). Vzhledem k tomu je také vnímavý vůči všem možným toxickým vlivům. Je proto třeba si uvědomit, že v této době je zvýšeně citlivý nejen plod ale i matka. Organismus gravidní ženy reaguje v důsledku hormonálních změn intenzivněji i na běžné zátěže. (Vágnerová, 2005) Pro rozvoj plodu je důležité spojení s mateřským organismem, který jej po celou dobu prenatálního života ovlivňuje. Funkci spojení mezi matkou a plodem plní placenta. Z toho důvodu se jakákoliv změna ve vnitřním prostředí matky projeví i v organismu plodu.

Lidský plod se v průběhu svého vývoje projevuje typickým způsobem, v závislosti na dozrávání jednotlivých funkcí. ***Plod má vrozené dispozice reagovat na různé podněty***, které na něj mohou nitroděložním prostředím působit (např. změna polohy, zvukové podněty). Jeho schopnost přijímat informace se postupně rozvíjí a stejně tak se diferencují jeho reakce na podněty různé kvality. ***Plod je také schopen nejjednodušších forem učení***. V průběhu prenatální fáze si vytváří určitou zkušenost a začíná rozlišovat mezi několika nejběžnějšími podněty. Naučí se na ně reagovat různým způsobem (obvykle rozdílnou intenzitou pohybu). ***Chování plodu je již v období posledního trimestru „individuálně typické“***. Jeho charakteristické znaky přetrvávají i po narození. Zpravidla jde o nějaký projev temperamentu (například intenzita, množství a frekvence pohybových reakcí, atd.)

Co se týká obecných znaků prenatálního vývoje, ***„jednotlivé funkce se objevují v určitém období. Jde především o rozvoj pohybových schopností, základní percepce a jejich propojení na bázi zkušenosti.“*** (Vágnerová, 2005, s. 65) Prenatální vývoj vytváří základ pro další vývojové změny. Přejíždí plynule v postnatální fázi, jež je jeho pokračováním. To platí i pro interakci matky a plodu, která rovněž začíná již v prenatální fázi. ***Mezi matkou a plodem***

*se v této době vytvoří určitý komunikační systém, v němž má matka sice bohatší podíl, ale i plod je v této komunikaci aktivním účastníkem.* Reaguje na různé podněty specifickým způsobem a tím podává informaci o svých pocitech, resp. potřebách.

### **5. 2. 2. Porod**

*„Lidský plod se rodí ve 38. až 42. týdnu těhotenství. Má průměrnou hmotnost 3300 až 3400 g a měří v průměru 50 cm.“* (Vágnerová, 2005, s. 66) Porod je v životě dítěte i matky významným mezníkem, ale zároveň určitou zátěží. Dítě přestává být součástí mateřského organismu, stává se samostatnou bytostí – a to přinejmenším z biologického hlediska. Pro dítě znamená narození dost zásadní změnu jeho způsobu života. V prenatálním období přebývalo v plodové vodě, v prostředí, které mělo stabilní teplotu a tlumilo zvuky i doteky. Po porodu se dítě ocitá ve zcela odlišných podmínkách. Leží na pevné podložce, většinou v intenzivním osvětlení, relativním hluku a chladu, vnímá svou tělesnou hmotnost jinak než dřív. Musí samo dýchat, přijímat potravu, vyměšovat a udržovat tělesnou teplotu... (Vágnerová, 2005)

První minuty, hodiny a dny se pro další vývoj člověka (jeho přizpůsobení se životu; postoj k sobě i k druhým) zdají být nesmírně důležité. V této době také vzniká mnoho patologických rysů a dispozic k různým duševním chorobám. Podle uspokojování základních potřeb, mezi které patří láska, přijetí a bezpečí, si každý jedinec vytváří program, jak si tyto potřeby zajistit, případně žít bez nich.

Novorozenci si uvědomují pocity matky, a hlavně její zájem o ně. Odloučení od matky po porodu vyvolává u obou úzkost a znemožňuje důležitý proces prvotního přilnutí. Eva Rheinwaldová (2005, s. 88) ve své knize uvádí, že odborníci, kteří propagují nový přístup k novorozencům, se shodují v následující věci: *„děti potřebují být u matky a nechtějí být váženy, myty, baleny, dávány do inkubátorů, píchány do patiček, ...“* Přechod z bezpečného teplého lůna do studeného prostředí, kde je vše tvrdé, bolestivé a cizí, je příliš rychlý, a proto vnímán jako traumatizující. Porod na kvalifikovaném porodnickém pracovišti v přítomnosti odborníků, kteří jsou nakloněni

přirozenému způsobu vedení porodu včetně veškerého technického zařízení (jež je možné využít v případě nouze pro záchranu životů matky i dítěte), je ideálním místem pro příchod dítěte na svět.

**První dojem novorozeného dítěte by měl být naplněn porozuměním, klidem, bezpečím a láskou.** Proto místa porodu nového věku jsou naplněna melodickou hudbou, tichými hlasy, tlumeným světlem, případně se myslí i na barvy, které místu dodávají radostnou atmosféru. To všechno dítěti pomáhá přizpůsobit se. (Rheinwaldová, 2005)

### 5. 2. 3. Novorozenecké období

Novorozenecké období trvá přibližně jeden měsíc. Je to doba adaptace na nové prostředí. Novorozenec je schopen reagovat pomocí reflexů a vrozených způsobů chování, které mu usnadňují přežití. Zároveň je geneticky disponován k poměrně dlouhodobému zrání a učení. Veškeré projevy chování novorozence jsou závislé na jeho „biorytmu“, který je charakteristický krátkými časovými úseky bdění. (Vágnerová, 2005) Ty jsou zpočátku vyplněny především aktivitou spojenou s uspokojováním biologických potřeb. Postupně lze dítě zaujmout i podněty, které mají jiný význam.

**Reflexy**, kterými je novorozené dítě vybaveno, mají různý význam. Některé z nich slouží jeho přežití, napomáhají primární orientaci a adaptaci na prostředí; jsou základem dalšího vývoje. Do této kategorie patří například hledací a sací reflex.

**Vrozené způsoby chování** (jako je například tendence vnímat svoje okolí, reagovat křikem, využívat sacích pohybů různým způsobem, atd.) nejsou na rozdíl od reflexů jednoznačně vázány na specifické podněty. Tyto základní aktivity mají i sociální význam, iniciují kontakt a udržují pozornost pečujících osob. Dítě jich využívá k orientaci v prostředí a k účelnému ovládnutí tohoto prostředí ve prospěch uspokojení vlastních potřeb. „*Např. sání posléze neslouží jen k přijímání potravy, ale dítě tímto způsobem zkoumá své nejbližší okolí a využívá je i v kontaktu s matkou.*“ (Vágnerová, 2005, s. 69) významným mechanismem v rané sociální interakci je křik, který signalizuje

stav novorozence a jeho potřeby. Umožňuje mu nějakým – byť omezeným – způsobem upoutávat pozornost.

Rozvoj novorozence závisí na přiměřeném přísunu podnětů, ty jsou předpokladem vzniku potřebných zkušeností – tedy **učení**. Dítě je v oblasti stimulace závislé na svém okolí, resp. na matce. Určité reakce malého dítěte posilují zájem dospělého, aby se dítětem zabýval, jiné je tlumí. To jen dokazuje, že již od počátku jde o interakci. Novorozené dítě má určité zkušenosti v oblasti sluchového vnímání již z doby prenatálního života, a proto umí diferencovat různé zvukové podněty. Novorozenec dovede vnímat a rozlišovat doteky, teplotu a změny polohy. Pro novorozence je emočně nejvýznamnější kožní kontakt, který je většinou spojen se sociální stimulací a s vnímáním změny polohy a pohybu (např. když je matka zvedá a chová). Takové podněty mohou dítě aktivizovat, popřípadě mohou být spojeny s určitým očekáváním, které je výsledkem zkušenosti. Novorozenec má omezenou schopnost zrakového vnímání, jeho rozvoj teprve začíná, protože v prenatálním období se vyvíjet nemohlo.

Matka pro novorozence představuje významný zdroj podnětů. „*Je třeba si uvědomit, že pro něj není zcela novou a neznámou bytostí. Dítě si pamatuje její hlas a reaguje na něj. Když je položeno bříškem na její tělo, kožní kontakt je celkově stimuluje a vyvolává plazivé pohyby reflexního charakteru. Ve vztahu matky a dítěte není novorozenec pasivní. Jeho chování, pláč, grimasy i pohyby končetin upoutávají pozornost a aktivizují specifické reakce dospělé osoby, směřující k uspokojení různých potřeb, které si tak malé dítě není schopné zajistit jinak.*“ (Vágnerová, 2005, s. 70) Vazba, která se rozvíjí mezi matkou a dítětem po narození je pokračováním biologické symbiózy a zkušeností získaných v prenatálním období. V době narození má postoj matky k dítěti určité charakteristické rysy. Způsob přijetí novorozence je v mnoha směrech dán již průběhem těhotenství a je spoluvytvářen chováním plodu.

#### **5. 2. 4. Kojenecké období**

Kojenecký věk trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. V tomto období dochází k rychlému rozvoji mnoha kompetencí, které jsou

předpokladem k postupnému osamostatňování, k němuž dochází v další vývojové fázi (v batolecím věku).

V prvním roce života se ve větší míře než kdy dříve projevují individuální rozdíly jednotlivých dětí – a to v prožívání, chování a celkovém vývojovém trendu. Průběh vývoje – dle Vágnerové – závisí na dispozičních základech (např. aktivační úrovní, adaptibilitě, vegetativní stabilitě, intenzitě citových prožitků, převažujícím ladění, atd.) Tento proces je ale samozřejmě ovlivněn i učením. Způsob zpracování různých zkušeností je předurčen vrozenými předpoklady dítěte – mezi které patří například temperament. „*Neklidné, dráždivé dítě bude vyvolávat jiné reakce než dítě klidné až pasivní a získá tak i jinou zkušenost.*“ (Vágnerová, 2005, s. 71) Kojenec je schopen a zároveň motivován vnímat různé podněty z okolního světa a nějak na ně reagovat. V souvislosti s touto skutečností můžeme kojenecké období nazývat „*receptivní fází*“. Receptivita znamená otevřenost okolnímu světu, ale ani děti tohoto věku nezaujmou všechny podněty stejným způsobem, na základě svých kompetencí a preferencí si vybírají jen některé. Subjektivní obraz světa malého dítěte je spojen s různými prožitky, které fungují jako primární autoregulační mechanismus. To znamená, že pokud jsou příjemné, mohou jeho zvědavost posilovat, a pokud příjemné nejsou, mohou ji tlumit. Proto **je žádoucí, aby převažovaly pozitivní zkušenosti, které by dítě od kontaktu s okolím neodrazovaly.** Otevřenost ke světu znamená, že podněty zvenčí nejsou považovány za ohrožující. V této souvislosti hovoří mnoho autorů psychologických literatur o potřebě získat základní důvěru ke světu.

Receptivita se v průběhu kojeneckého věku promění z počáteční převážně pasivní a omezené varianty na úroveň aktivní selekce podnětů.

Způsob definování kojeneckého věku jako fáze receptivity vyjadřuje význam potřeby *stimulace* a s ní související potřeby *učení*. Z toho vyplývá, že je důležité, aby dítě mělo k dispozici dostatečnou nabídku různých podnětů. Podněty fungují jako informace, jejichž zpracování se projevuje v oblasti učení. Takto dítě získává zkušenosti se sebou samým i s okolním světem.

„*I ve vztahu k poznávání je důležité uspokojení potřeby citové jistoty a bezpečí, které má vztah k aktivaci a regulaci různých projevů. Pokud by*



*potřeba bezpečí nebyla uspokojena, kojeneček by se mohl cítit vnějším prostředím ohrožen a reagoval by odmítáním kontaktu s takto působícími podněty.*“ (Vágnerová, 2005, s. 72)

**Rozvoj poznávacích procesů** v kojeneckém období probíhá na základě interakce zrání a učení, ve vzájemném vztahu s ostatními psychickými i tělesnými faktory. Psychomotorický vývoj je těsně spjat se zráním centrální nervové soustavy. S ním souvisí i rozvoj mnoha potřebných, především senzomotorických schopností a dovedností. *„Poznávání a učení probíhá na úrovni konkrétního kontaktu s reálným světem, v časově ohraničeném úseku současnosti. Dítě poznává to, co vnímá, eventuálně s čím může manipulovat. Rozvoj senzomotorické inteligence je podmíněn souhrou vnějších a vnitřních podmínek, závisí na dostupnosti podnětů a schopnosti získávat z různých situací zkušenosti.*“ (Vágnerová, 2005, s. 74)

Co se týká emočního vývoje - **emoce** jsou základem vývojového procesu, stimulují rozvoj mnoha dalších psychických funkcí. Vývojově předcházejí rozvoji kognitivních schopností, a slouží jako hodnotící, orientační a regulační systém. Pro období raného dětství je důležité, že dítě přichází na svět s vrozenou schopností emočně reagovat, prožívat a vyjadřovat svoje pocity a signalizovat tak míru svého aktuálního uspokojení či naopak neuspokojení. Základní pocity libosti a nelibosti se postupně rozvíjejí, reakce úsměvem, signalizující pocity pohody, se objevuje ve 2. měsíci, ve 3-4 měsících dovedou děti vyjádřit radost, ale umí projevit i nespokojenost, od 4. měsíce se tyto projevy dále diferencují a objevují se například zlostné reakce; po 5. měsíci umí dítě vyjádřit strach, apod. *„Dítě mladší 6 měsíců dovede prožívat různé emoce, ale ještě si neuvědomuje, že je to ono, kdo je prožívá.*“ (Vágnerová, 2005, s. 96)

Vztah k okolí má emoční charakter a reguluje chování dítěte, které se vzhledem ke svým pocitům některými podněty zabývá, zatímco jiným se vyhne. Rozdíl v emočním projevu 6měsíčního a ročního dítěte je především v tom, že starší děti reagují emočně diferencovaněji, rychleji, jejich projevy

jsou intenzivnější, jednoznačnější a mají delší trvání. **Pro dítě raného věku jsou emoční projevy primárním prostředkem komunikace.** Potřebuje vyjádřit svoje aktuální pocity a k tomu slouží vnější projevy emocí – dítě tak dokáže ostatním lidem sdělit, co cítí, dávno předtím, než se naučí mluvit. Ale pozor, totéž platí i opačně, kojenci jsou schopni vnímat emoční projevy jiných lidí, rámcově je interpretovat a reagovat na ně. (Vágnerová, 2005)

V tuto chvíli si pojděme něco říci o **socializaci** jedince, v období kojeneckém. O tomto tématu jsme se již zmínili v souvislosti se současnou společností a prostředím, kde dítě vyrůstá. V tuto chvíli se mu budeme věnovat z pohledu vývojové fáze dítěte. Sociální prostředí má specifické vlastnosti, které je odlišují od světa neživých objektů. Lidé mohou na dítě aktivně působit. Mohou je proto mnohem více stimulovat, upoutávat jeho pozornost a poskytovat mu tak potřebnou zkušenost. Sociální stimulace má větší význam než podněty z jiné oblasti, protože ve větší míře uspokojuje všechny základní potřeby dítěte: *„potřebu stimulace a smysluplného učení – protože sociální podněty bývají přitažlivější a subjektivně významnější, i potřebu citové jistoty a bezpečí, kterou v raném věku naplňuje především matka, ale později i další lidé.“* (Vágnerová, 2005, s. 99) Dítě je již od počátku života snáze upoutáváno lidským hlasem či obličejem než jinými sluchovými či zrakovými podněty. Velmi brzy dovede opětovat oční kontakt. Jeho potřeba připoutat se k lidské bytosti, která by o něj pečovala, má primárně biologický charakter, dítě by jinak nemohlo přežít.

**Dítě má vrozenou dispozici reagovat na sociální podněty** svým specifickým způsobem, který přispívá k udržení této interakce. Má dokonce vrozenou schopnost takové projevy vyvolávat. Vrozená je ovšem jen základní aktivita, která slouží k tomu, aby upoutala pozornost a stimulovala rodiče k nějakému specifickému chování – zaměřenému na dítě. *„Například úsměv nebo hlasový projev dítěte vyvolají určité reakce dospělých, které jsou pro něj příjemné.“* (Vágnerová, 2005, s. 100) Dítě si postupně začne uvědomovat činky svého vlastního chování a nakonec se je naučí používat vědomě. Za těchto okolností se může příslušná kompetence dále rozvíjet. Vrozený základ

takových projevů lze považovat za určitou pojistku, která dítě chrání před nezájmem jeho okolí, jenž by pro ně mohl mít nepříznivé následky.

Matka, která funguje v kontaktu s dítětem jako „zrcadlo“ a napodobuje jeho projevy, především mimické a vokalizační, mu poskytuje velmi originální zrcadlovou zpětnou vazbu na takové úrovni, která je pro ně srozumitelná. Dítě matku vnímá a to, co vidí, napodobuje. Fakt, že ve skutečnosti opakuje své vlastní projevy, má určitý smysl. Může si tak různé dovednosti lépe zafixovat a dále je zdokonalovat. Kromě toho matka různé vzorce chování rovněž nějak obměňuje a dává dítěti příležitost učit se dalším variantám na úrovni, která je pro ně zvládnutelná. Rodič své chování přizpůsobuje aktuálním možnostem dítěte, aby tak podpořil jeho rozvoj schopností a dovedností. *„Interakce matky a dítěte může dosáhnout značné koordinovanosti a synchronizovanosti, kdy matka i dítě střídavě reagují jeden na druhého a každá reakce ovlivňuje odpověď partnera. Taková sociální hra probíhá v určitém rytmu a dítě i matka se na ni aktivně podílejí. Je důležitá nejenom jako model pro nápodobu, ale dítě i matka se v ní učí vnímat pocity toho druhého a srozumitelným způsobem vyjádřit své vlastní.“* (Vágnerová, 2005, s. 103)

V průběhu kojeneckého věku se rozvíjejí různé druhy sociálního učení. Nápodoba se mění, stává se stále složitější, dítě si pamatuje, co se naučilo, a dovede příslušné chování na požádání předvést i kdykoliv později.

**Sebepojetí** dítěte a jeho vývoj je součástí socializace jedince. Vztah k sobě se vytváří od počátku života, jeho základ tvoří zkušenosti z raného vývoje a možná i z prenatálního období. Vývoj sebepojetí je spojen s dosažením několika důležitých mezníků, které představují základ jeho dalšího rozvoje (dle Vágnerové):

- *Pochopení existence vlastní bytosti, odlišené od okolního prostředí, která má své prostorové ohraničení i časovou kontinuitu.*
- *Základní orientace v nejbližším prostředí a pochopení stability vnějšího světa.*
- *Vytvoření základních vztahů k prostředí, které mají také určitou stabilitu.*

- *Posilování pocitu jistoty ve vztahu k vlastní existenci i ke světu, vyplývající z pochopení jejich stability a předvídatelnosti. Jistota a bezpečí je dána především uspokojujícím vztahem s matkou, respektive rodiči.*

### 5. 2. 5. Batolecí období

Batolecí věk trvá od jednoho roku do zhruba tří let. Jde o období, kdy dochází k výraznému rozvoji mnoha kompetencí i dětské osobnosti. „*Dítě se stává samostatnějším, aktivním subjektem, vědomým si své vlastní existence a svých možností. Charakteristickým znakem této fáze je osamostatňování a uvolňování z různých vazeb. Spojené s průnikem do širšího světa. Je to období první emancipace, která je podmínkou dalšího vývoje.*“ (Vágnerová, 2005, s. 118) V tomto období se tedy postupně uvolňují vazby, které měly v předcházejícím vývoji svůj význam (jako příklad můžeme uvést například vazbu na matku), ale nyní by byly na překážku dalšímu vývoji. Vzhledem k tomu, že se dítě ještě nedokáže vždy správně orientovat, potřebuje pevné vedení a kontrolu. Batole usiluje o **sebeprosazení**, o **potvrzení svých kompetencí**, ale i o **zjištění hranic**, které ho obklopují (či mají obklopovat). To je jeho vývojový úkol, který může být zablokovan nejistotou, nedostatkem důvěry ve vlastní možnosti, ale i objektivními důvody, jako může být například nemoc či nevhodné výchovné vedení.

K batolecímu období se váže **vývoj motorických dovedností**. Schopnost ovládat vlastní tělo je pro dítě novou zkušeností, které se dítě nemůže nabažít, což se projevuje neustálým opakováním „těchto aktivit“, a tím i jejich procvičováním a zdokonalováním. Rozvoj motoriky zahrnuje všechny svalové skupiny, především kosterní svalstvo a svěrače. Z psychologického hlediska jsou významné dva druhy pohybu (dle Vágnerové):

- **Retence** – tedy udržení něčeho, setrvání někde;
- **Eliminace** – to znamená tendence pustit, zahodit, opustit to, co už nechce nebo kde už nechce dítě být.

Nutno dodat, že oba výrazy – retence i eliminace – mají obecnější smysl. Na počátku batolecího věku je jí dosahováno spíše svalovou aktivitou než symbolicky (např. ve fantazii, nebo verbálně).

Důležitým vývojovým mezníkem (spadajícího do batolecího věku), je schopnost ovládat vyměšování. Dítě se naučí udržovat čistotu teprve tehdy, když je schopné ovládat obě funkce svěračů (tj. retenci i eliminaci). Rozvoj veškeré pohybové aktivity přispívá ke zpřesňování vlastního tělového schématu, protože dítě svůj pohyb nějak pocítuje a prožívá. Zejména v souvislosti s tím, jak jej začíná čím dál více ovládat podle svého přání, se rozvíjí i představa o vlastním těle a jeho možnostech. V batolecím věku nabývá na významu především „*vědomí vlastních pohybových dovedností.*“ (Vágnerová, 2005, s. 120)

Motorický vývoj souvisí s potřebou aktivity, která je v batolecím období uspokojována především pohybem. Potřeba aktivity může být negativně ovlivněna stavem dítěte. Útlum aktivity nastává např. v době, kdy je dítě nemocné. Snížení potřeby aktivity má vždycky význam, dítě ji ztrácí, pokud není v takovém stavu, aby pro ně měla nějaký smysl. Na druhou stranu někdy dochází k omezování aktivity batolete dospělými. Dítě bývá tlumeno, aby dalo pokoj a to je pro ně značně nepříjemné a reakce na takové omezení mohou být velmi bouřlivé. Neuspokojená potřeba aktivity – tzn. vynucená nečinnost – vyvolává napětí. Batole se snaží nepříjemnou

Tak jako jsme uvedli u období kojeneckého, tak i zde si řekneme, co přináší další **emoční vývoj**. Během druhého a třetího roku života roste schopnost emočně reagovat na různé situace, ale i na prožitky a potřeby jiných lidí. Každá emoce má svůj vývojově podmíněný význam a slouží rozvoji určité funkce. I v batolecím období mají některé emoce větší význam než jiné, protože jsou ve vztahu k důležitým vývojovým procesům. Emoční prožitek batolete upoutává a udržuje pozornost, umožňuje zpracovávat různé situace odlišně a posiluje tendenci na ně specifickým způsobem reagovat. Udržení emoční rovnováhy je jedním z významných vývojových úkolů.

V batolecím věku jsou pro dítě charakteristické určité emoční projevy. Patří mezi ně: afekt hněvu a vzteku, pocity studu, projevy lítosti, strach, pocit zahanbení, projevy hrdosti a pýchy, projevy žárlivosti, projevy radost z kontaktu s lidmi, soucit. Dalším z projevů je růst sebeuvědomování, zkoušení limitů svých vlastních schopností a možností. To je spojeno s rozvojem sebehodnotících emocí. V tomto období se také mění vztahy k lidem a to se odrazí ve změně vztahových emocí i emočních reakcích. V tomto věku dítě odlišuje vnitřní psychické stavy a chování, ale věří, že se citové prožitky musí ve výrazu i v chování projevit. To znamená, že když se někdo usmívá, musí být spokojený a šťastný. *„Emoční projevy slouží jako významné sociální signály, přispívají k orientaci v dané situaci a naopak jsou aktuálním stavem poznání ovlivňovány. Emoce slouží také jako regulační mechanismy, ovlivňují chování i vztah k jiným subjektům.“* (Vágnerová, 2005, s. 143) Děti se dovedou vcítit do prožitků jiného člověka. Umějí, alespoň do určité míry, rozpoznat emoční ladění rodičů a přizpůsobit mu své chování. S pomocí empatie rozluští význam situace i svého vlastního chování. Tento typ informace má často větší hodnotu než verbální sdělení. Dítě je ovlivňováno citovými projevy jiných lidí a má tendenci k jejich napodobování. Batole ještě nedovede odlišit emoce jiných lidí od svých vlastních prožitků. Pláče, když pláčou ostatní, směje se, když se na ně usmívá jiný člověk, atd. Rodiče, kteří dítě učí uvědomovat si a rozlišovat své vlastní emoce, mu pomáhají ve vývoji empatických schopností. Usnadňuje je i doprovodné slovní označení a vysvětlení. S postupujícím vývojem chápou děti pocity ostatních lépe; mezi druhým a třetím rokem se empatie rozvíjí, děti se dovedou vcítit do různých emočních stavů – dokonce, i když by byly slabé nebo potlačené. *„Dítě dovede přejímat a napodobovat nejen chování, ale i emoční prožívání.“* (Vágnerová, 2005, s. 144)

Rostoucí porozumění různým emočním prožitkům se odrazí i v dětském slovníku a komunikaci s jinými lidmi. Batolata začínají užívat slova označující emoce ke konci druhého roku života, i když v této době je spíš vztahují k viditelným projevům chování, než k označení vnitřního emočního stavu. V 18 měsících děti rozumí významu takových výrazů jako je „šťastný“ a „smutný“, ale aktivně používají jen slovo „dobrý“. Ve třech letech dovedou na

základě zkušenosti s vlastními prožitky rozeznat pojmenovat základní emoce u jiných lidí.

Co se týká **socializace** - připravenost k dalšímu socializačnímu rozvoji není podmíněna jenom zkušeností a dosažením potřebné úrovně poznávacích procesů a řeči, ale i citovou zralostí a vyrovnaností. Socializační vývoj se uskutečňuje ve stále se rozšiřujícím a různorodějším sociálním kontextu. (Vágnerová, 2005) Socializace batolete probíhá v rámci rodinné skupiny, lze ji označit jako fázi rodiny. Rozvíjejí se kontakty a vztahy s dalšími lidmi. V této době jsou to především členové rodiny (respektive širší rodiny). Tito lidé mají určité role, spojené s různými projevy chování jak ve vztahu k dítěti, tak k sobě navzájem. Socializační rozvoj i v tomto období nejvíc ovlivňují rodiče, mají na dítě určité požadavky, ale zároveň mu poskytují příležitost sledovat, jak se v různých situacích projevují oni sami. Rozvíjí se i sociální identita, tj. sociální příslušnost jako součást sebepojetí, v batolecím věku získává dítě vědomí **rodinné identity**. Pro dítě je důležitá jeho příslušnost k rodině, k rodičům i ostatním lidem, které k ní řadí. V ohraničeném rodinném společenství se učí mnoha sociálním dovednostem, získává zde potřebnou jistotu, a teprve když je dostatečně připraveno, může rozšířit své sociální teritorium. K tomu ovšem dochází až v předškolním věku.

V tuto chvíli je třeba zmínit se i o důležitosti domova. Teritorium domova je místem, které dítě dobře zná a kde se může cítit bezpečně. Není zde zatíženo množstvím neznámých podnětů, jichž je mimo domov hodně. V teritoriu domova se rozvíjejí vztahy s blízkými lidmi, které mohou dosahovat žádoucího stupně intimity a jsou proto odlišné od jiných. „*Vědomí domova si děti vytvářejí již na konci kojeneckého věku, v batolecím období je intimní teritorium jasně vymezeno. Domov se stává součástí rodinné identity i součástí individuálního sebepojetí. Patří k němu věci, které jsou majetkem dítěte (např. vlastní postel, hračky, hrneček, apod.) a mají zde své místo.*“ (Vágnerová, 2005, s. 146) Přibližně od dvou let se známé teritorium rozšiřuje o část vnějšího prostředí, v němž se dítě dobře orientuje (např. zahrada, známá ulice poblíž bydliště, byt prarodičů, ...).

Dítě, ve svém sociálním prostředí, získává různé role. V tomto směru je určující pohlaví, zevnějšek, chování, ale i odlišnosti v kterékoli oblasti. Sociální role, které dítě získá, vyjadřují jeho hodnocení, ale i očekávání a požadavky ostatních lidí. Různé role (např. chlapce/dívky, zdravého/nemocného, krásného/nevzhledného, prvorozeného/nejmladšího) lze definovat jako komplex očekávaného chování, v němž je zdůrazněn význam určitých kompetencí, zatímco jiné nejsou v této souvislosti považovány za tak důležité. Sociální očekávání bude některé projevy dítěte stimulovat a jiné potlačovat.

**Sebepojetí** dítěte v batolecím věku, a jeho jednotlivé charakteristiky, ještě netvoří ucelený obraz, jde spíše o útržkovitá, nepropojená přesvědčení o sobě samém. Rozvoj sebepojetí směřuje k potvrzení vlastní jedinečnosti, individuality, i spojení s ostatními, podobnosti těmto lidem a příslušnosti k nim. (Vágnerová, 2005) Sebepojetí se rozvíjí v rámci diferenciaci sebe samotného od okolí, především od osob, které o dítě pečují, ale zároveň se k nim nějak vztahuje. Dítě o sobě získává informace v interakci s jinými lidmi, v rámci mezilidských vztahů, které jsou mu dány, nemůže si je vybrat.

Vlastní bytost je, v rámci rozvoje symbolického uvažování, postupně reprezentována obrazem, představou, ale i slovním znakem. Symbolické myšlení umožňuje dítěti pochopit, že obraz v zrcadle (případně na videu či fotce) je jeho, že je to ono samo. Dítě pozná svůj obraz v zrcadle teprve na počátku batolecího věku – přibližně okolo čtrnáctého měsíce. Zkušenost s vlastním zobrazením předchází vzniku komplexní představy sebe sama, protože za běžných okolností dítě nevidí svůj obličej. Batole dovede používat pro označení sebe sama slovní znak. Je jím nejprve jméno a teprve později osobní zájmeno JÁ.

Sebepojetí dítěte ovlivňuje reálný rozvoj jeho kompetencí a typických znaků, ale i jejich hodnocení rodiči, resp. dalšími lidmi. Prostřednictvím rodičovského hodnocení, které má stabilní charakter, si batole začíná uvědomovat svoje typické vlastnosti, jejich trvalost a hodnotu. Posiluje se tak vědomí vlastní bytosti, která se liší od ostatních. Dítě se ze zkušenosti učí, jak



budou různí lidé reagovat na jeho chování a užívá tyto poznatky jako autoregulační mechanismy. „*V batolecím věku se děti také začínají samy hodnotit; stanou se objektem vlastního poznání. Obvykle se posuzují na základě hodnotících kritérií dospělých, neboli – jejich názory přejímají. Ale sebehodnocení má i emoční složku, projevuje se rozpaky, zahanbením nebo hrdostí. Tyto pocity vyjadřují předpokládané hodnocení jiných lidí, které dítě přejímá, a proto mohou významně ovlivnit jeho celkové sebepojetí. Pokud by příliš často měly negativní charakter, mohlo by se začít považovat za špatné a nepřijatelné.*“ (Vágnerová, 2005, s. 167)

Sebepojetí má svůj sociální obsah, zahrnuje různé role, které dítě získá. Obsah rolí je určován konkrétními postoji a očekáváním nejbližších lidí, převážně okruhu široké rodiny. Dospělí často dítěti říkají, kým pro ně je, a tím přispívají k formování jeho identity, protože batole jejich sdělení bez jakékoli korekce přijímá.

#### **5. 2. 6. Dítě v předškolním věku**

Předškolní období trvá od tří do šesti (až sedmi) let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může se u jednotlivých dětí lišit v rozmezí jednoho, eventuálně i více let.

Předškolní věk je charakteristický diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování informací a intuitivního uvažování, která ještě není regulována logikou, logickým uvažováním. Myšlení dítěte v tomto věku je charakteristické „*egocentrismem, ulpíváním na zjevných znacích a magičností.*“ (Vágnerová, 2005, s. 201) dítě interpretuje realitu tak, aby pro ně byla srozumitelná a přijatelná, i když si občas musí vypomáhat zkreslením či vyloučením některých informací. Tento způsob uvažování uspokojuje jeho potřebu jistoty orientace. Úroveň myšlení ovlivňuje i způsob verbálního vyjadřování a zpracování takto prezentovaných informací. Postupně se diferencuje egocentrická řeč, která slouží jako prostředek uvažování či autoregulace.

V tomto věku se rozvíjí porozumění prostoru, času a počtu, orientace v těchto oblastech je ovlivněna zatím omezenou schopností abstrakce. Vyvíjí se všechny složky paměti, a ty pozitivně ovlivňují schopnost zformulovat vlastní zážitky verbálně. Rozvíjí se také emoční inteligence, porozumění vlastním i komplexnějším emocím a citovým projevům jiných lidí.

V předškolním věku dále dochází k diferenciaci v oblasti socializačního rozvoje dítěte. **Socializace** předškolního dítěte sice stále probíhá především v rodině, ale dítě se již musí přizpůsobovat požadavkům jiného sociálního prostředí. Předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti. Socializace a individuace (tzn. rozvoj osobnosti jedince – dle Vágnerové), probíhá v interakci, dítě rozvíjí svou individualitu v kontaktu s jinými lidmi. Rozšíření kontaktů mimo rodinu, vztahy s dalšími dospělými a dětmi mu umožňují získat nové zkušenosti nezbytné pro další osobnostní rozvoj. Významným sociálním mezníkem je zařazení do mateřské školy. Předškolní děti se učí žádoucím způsobům chování. Osvojují si základní normy chování, s nimiž se postupně ztotožňují. Zatím je pro ně důležité především to, jak budou za jejich dodržení oceněny. „*Rodiče dítěti slouží jako model různých rolí, jako vzor, s nímž se identifikují. Vázanost na rodinu a na dospělé se postupně uvolňuje.*“ (Vágnerová, 2005, s. 235) Děti navazují kontakty s vrstevníky, při výběru kamaráda převažuje důraz na shodu v oblasti potřeby zájmů. Ve vrstevnické skupině také dochází k postupné diferenciaci rolí – dítě se zde učí soupeřit i spolupracovat. Rozvoj poznávacích procesů ovlivní i sebepojetí dítěte. Předškolák přejímá názory dospělých na sebe sama nekriticky, tak jak jsou mu prezentovány.

Batolecí a předškolní věk je významným obdobím pro rozvoj dětského **sebepojetí**. Pojďme si tedy něco říci k sebepojetí, právě v tomto období života jedince. V batolecím věku si dítě začalo uvědomovat sebe sama jako aktivní bytost, schopnou ovlivnit nejbližší okolí i vlastní pozici v něm; v předškolním věku je pro rozvoj sebepojetí důležitá možnost pronikat do širší společnosti a nějakým způsobem se zde uplatnit.

Identifikace s rodiči slouží jako obohacení dětské identity, posiluje sebevědomí dítěte. Zároveň mu pomáhá diferencovat žádoucí i nežádoucí vlastnosti a projevy chování, které by mělo, nebo naopak nemělo mít. Přijetím rodičů, citově blízkých autorit jako vzorů, se volba vhodné alternativy zjednoduší. Identifikace se v tomto období věku projevuje značným důrazem na vnější znaky, např. v potřebě určité úpravy zevnějšku, nápodobou způsobu vyjadřování, atd. Ovšem – kromě rodičů – je sebehodnocení, zejména ve starším předškolním věku, ovlivněno zkušenostmi z kontaktu s vrstevníky, kteří jsou pro předškoláka významnou referenční skupinou. Dítě se s nimi srovnává, rádo by bylo jako oni. Chce se jim podobat oblečením, vlastnictvím hraček, způsoby chování... *„Součástí identity předškolního dítěte jsou i všechny role, které má. V této době nabývají na významu především ty, které přesahují rámec rodiny a vymezují jeho pozici v jiném sociálním prostředí (př. žák v Mateřské škole, či kamarád). Tyto role potvrzují dosažení určitého postavení, které se odrazí i v sebepojetí.“* (Vágnerová, 2005, s. 229) Takto je chápou i samy děti a jsou na ně obvykle velmi hrdé.

### 5. 2. 7. Dítě v období školního věku

Nástup do školy je pro každého jedince důležitým sociálním mezníkem. Dítě v této souvislosti získává novou roli, stává se školákem. Doba, kdy tuto roli získá, je přesně časově určena, a je spojena s „rituálem“ zápisu do školy a prvního slavnostního dne v ní, který potvrzuje počátek nové životní fáze. Když jde dítě poprvé do školy, ví, že od této chvíle je školákem, že se něco podstatného změnilo. Škola ovlivní další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajících dětství, projeví se i v oblasti sebehodnocení, mnohdy i velice zásadním způsobem. Selhání ve škole může být rozhodující nejenom z hlediska sebepojetí, ale i pro další životní směřování. Doba nástupu do školy nebyla stanovena náhodně. Ve věku šest až sedm let dochází k různým vývojovým změnám. Většina z nich je pro úspěšné zvládnutí školních požadavků důležitá, i když jejich význam může být různý. Vzhledem k jejich závislosti na zrání či učení představují **základ školní zralosti či připravenosti.**

*„Na počátku školního věku se mění způsob dětského poznávání, rozvíjí se zraková i sluchová percepce, mění se i uvažování, dochází k přechodu na úroveň konkrétních logických operací. Děti tohoto věku jsou sice stále vázány na realitu, ale ve svém uvažování již respektují základní zákony logiky. Ubývá poznávacího egocentrismu, a dítě již neulpívá na jednom hledisku.“* (Vágnerová, 2005, s. 265) Školák je schopen chápat podstatu určité skutečnosti a nenechá se tak snadno ovlivnit dílčími proměnami, akceptuje permanentní proměnlivost jevů a věcí kolem, jako základní vlastnost reality. Realistický přístup – i v hodnocení sebe sama – vede k tomu, že školák akceptuje skutečnost jako danou, a o případných změnách zatím vůbec neuvažuje. Mění se způsob chápání problémů i strategie jejich řešení.

Dítě školního věku dokáže více ovládat pozornost a zvyšuje se mu kapacita paměti. Jazykové schopnosti se rozvíjejí především pod vlivem školní výuky. V závislosti na zrání CNS se zvyšuje emoční stabilita, školáci dovedou své pocity víc ovládat, rozvíjí se emoční inteligence. Ve školním věku se viditelně rozvíjí i sebekontrola a další autoregulační mechanismy volního charakteru.

Tak jako tomu bylo i ve všech výše uvedených obdobích vývoje jedince, i v tuto chvíli zmíníme jevy spojené se **socializací** – tentokráté však dítěte ve školním věku. Pro toto období je nejdůležitějším mezníkem vstup do školy. Představuje další odklon od výlučného vlivu rodiny a podřízení instituci, jež reprezentuje hodnoty a normy společnosti. *„Škola děti rozvíjí specifickým způsobem, který nemusí být zcela shodný se směřováním rodiny, tak jak společnost považuje za žádoucí. Školní věk je další fází přípravy na život ve společnosti, která může být ze sociálního hlediska rozhodující.“* (Vágnerová, 2005, s. 266) Ve škole se dítě připravuje na svou pozdější profesní roli a již v této fázi průběžně potvrzuje své předpoklady pro její získání. Úspěšnost uplatnění ve škole předurčuje pozdější společenské zařazení. Pod výchovným působením školy se rozvíjejí vlastnosti a kompetence, které mohou být v tomto směru užitečné.

Rodina je nedílnou součástí identity školáka. Dítě považuje svou příslušnost k rodině za samozřejmost, která zároveň funguje jako emoční zázemí i opora jeho osobní prestiže. Rodina zatím uspokojuje většinu potřeb dítěte. Vztahy dítěte prepubertálního věku k rodičům jsou stále velmi silné, a postupně se dále utvářejí. Školák začíná chápat mnohé rodičovské postoje a jejich motivaci, umí se v rodinných vztazích lépe orientovat. V této době je významným socializačním faktorem i vztah se sourozenci. Nástup do školy může změnit postavení dítěte v rodině, záleží na tom, jaká očekávání rodiče mají. Pro vývoj dítěte je nejvýhodnější kompletní funkční rodina. Pokud se rodina z nějakého důvodu rozpadne, ztrácí tím dítě možnost získat mnohé potřebné zkušenosti.

Pro rozvoj dětského **sebepojetí** – v období školního věku – je důležité, kým se dítě cítí být, za koho se považuje, jaký je subjektivní obraz jeho osobnosti. V tomto smyslu má význam i pro budoucnost – předurčuje, o co se bude dítě snažit, jakou pozici nejspíš získá a jak na ni bude reagovat. Dětské sebepojetí vyplývá ze zkušenosti se sebou samým. Tyto zkušenosti jsou zpracovány na aktuální úrovni emoční zralosti a způsobu uvažování. Na počátku školního věku bývá dětské sebehodnocení ještě nepřesné a je ovlivněno aktuálními zážitky. Dítě o sobě může například říci, že je chytré, protože se mu právě povedlo napsat správně úkol. To ale neznamená, že je nadměrně sebevědomé, spíše jde o projev kognitivní nezralosti.

Změna postoje k vlastní identitě není závislá jen na úrovni kognitivního rozvoje, ale i na zralosti a vyrovnanosti emočního prožívání. Dítě školního věku si uvědomuje, kým je a co je pro ně typické (neboli v čem se liší od ostatních). (Vágnerová, 2005) Uvědomuje si stálost své osobnosti. Školáci používají např. k popisu své osobnosti trvalejší a méně náhodné charakteristiky než dříve. Sebehodnocení se stává stabilnější, je obtížnější je změnit. Uvědomují si jedinečnost sebe sama.

V tuto chvíli jsme se dostali na závěr tématu, které bylo věnováno psychickému vývoji jedince. Řekli jsme si, co tento proces znamená a přináší

v každém dílčím období života člověka. Pojdme si tento výčet informací doplnit ještě o vývojové potřeby dítěte, bez jejichž plnění, by se dítě nevyvíjelo v duševně a fyzicky zdravého jedince.

#### **5. 2. 8. Plnění potřeb pro zdravý duševní vývoj dítěte**

To co dítě prožívá ve své rodině, má rozhodující vliv na jeho duševní rovnováhu během dětství ale i později v dospělosti. *„Dušení rovnováhu každého člověka nejvíce ovlivňují jeho vztahy k těm osobám, na nichž je nejvíce závislý. Dítě je na své rodině závislé téměř všemi svými potřebami tělesnými i duševními. Žádný vztah dítěte k druhé osobě také nedosahuje takové citové síly, jako právě vztah dítěte k rodičům.“* (Kubička, 1966, s. 16)

Od prvních týdnů života má dítě vedle potřeb tělesných (biologických) i potřeby duševní; nejsou-li takové duševní potřeby uspokojovány, přicházejí první projevy duševního života opožděně a dítě se často špatně vyvíjí i po stránce tělesné. (Matějček, 1995) Potřeba lásky je jedna z nejdůležitějších, kterou dítě pro svůj zdravý vývoj potřebuje; a jak už napovídá spojení „jedna z nejdůležitějších“, za okamžik si řekneme ještě o dalších potřebách, které jsou pro dítě důležité.

*„Tak jako existují životně důležité potřeby biologické (potrava, teplo, ochrana před úrazem apod.), které musí být plně uspokojeny, aby malé dítě mohlo vůbec přežít, jsou tu i základní životně důležité potřeby psychické, které musí být náležitě a v pravý čas uspokojovány, má-li se dítě vyvíjet v osobnost psychicky zdravou a zdatnou. (A to zpravidla: společnosti k užitku a sobě k uspokojení.)“* (Matějček, 1995, s. 37) Seznam potřeb – i s návodem jak je poskytovat dětem – jsme převzali od J. Langmeiera a Z. Matějčka:

**1. Potřeba určitého přívodu podnětů z okolí čili stimulace** – Živý organismus se nemá nudit, nemá být podněťově „podvyživován“. *„Dostává-li se mu podnětů v náležitém množství, kvalitě a proměnlivosti, naladí se jeho aktivita na optimální úroveň, takže je připraven k činnosti, k práci, k učení a k životu ve společnosti i se všemi jejími nároky.“* (Matějček, 2000, s. 91)

**2. Potřeba životní jistoty** – Je to vlastně potřeba prvotních citových a sociálních vztahů; vztahů k osobám prvotních vychovatelů. Náležitě uspokojení této potřeby je podmínkou pro žádoucí vnitřní uspořádání osobnosti dítěte. Umožňuje člověku, aby se osvobodil od úzkosti a strachu; byl schopen „vydávat se na dobrodružnou výpravu za poznáním světa“. Je naplňována především v mezilidských vztazích. Pro dítě to znamená vědomí, že k někomu patří, že jej má někdo rád, že jsou tu „jeho lidé“, na něž je spolehnutí. S takovou jistotou v zádech se dítě vydává do všech životních zápasů – s učením, s hledáním vlastního místa ve společnosti, s odpovědností za sebe i za druhé. (Matějček, 2000)

**3. Potřeba řádu a „smyslu ve věcech“** – Tuto potřebu bychom mohli pojmenovat jednoduše „smysluplný svět“. Naplnění této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které k nám prostřednictvím všech našich smyslů přicházejí, staly zkušenosti a poznatky. „*Kdybychom totiž všechno dění kolem nás vnímali jen jako náhodné, vznikl by z toho chaos a ničemu bychom se nemohli naučit. Jde tedy o základní potřebu umožňující učení.*“ (Matějček, 1995, s. 37)

**4. Potřeba identity; potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty** – Z uspokojení takové potřeby vychází zdravé vědomí vlastního já. Toto vědomí je podmínkou pro to, aby si člověk mohl na své vývojové dráze osvojit společenské role a stanovit si hodnotné cíle pro svou seberealizaci.

**5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy** – „*Její uspokojení dává lidskému životu časové rozpětí; znamená rozpětí mezi otevřeností a uzavřeností osudu, mezi nadějí a beznadějí, mezi životním rozletem a zoufalstvím.*“ (Matějček, 1995, s. 38)

Pro doplnění výčtu potřeb dítěte si vypůjčíme příspěvek od Alberta Pessa, který se zabývá rodinnou tematikou. Rodič by měl svému dítěti umět nabídnout **místo** (nejen ve svém bytě ale i ve svém srdci a mysli), **podporu**, **bezpečí**, **výživu** (a to nejen bříška, ale všech pěti smyslů) a **limit**. Bez odhodlání k naplňování těchto pěti vývojových potřeb, bude dítě strádat. (www.pbsp.cz)

Naplňování těchto – výše zmíněných – potřeb rodiči je prevencí nežádoucích duševních nemocí a psychických deprivací dětí; ale samozřejmě souvisí i s plněním dalších „rodičovských úkolů“. Tím máme na mysli například vhodnou formu výchovy. (Tomuto tématu se budeme blíže věnovat v šesté kapitole).

Po přečtení všech výše uvedených informací, bychom měli mít představu o tom, jak a čím rodina ovlivňuje (či může ovlivňovat) „zdravý duševní vývoj dítěte“. Je to téma velice široké, a my jsme se snažili vytyčit ty nejdůležitější informace, které se k němu vztahují – proto jsme mluvili o vlivu prostředí, o naplňování vývojových potřeb dítěte, o jeho socializaci, a o mnoha dalších aspektech. A teď se dostáváme k tématu, které bylo na začátku páté kapitoly již zmíněno, a to „konstelace rodiny“. Tomuto psychologickému termínu se nejprve budeme věnovat z hlediska rozlišení jednotlivých pozic narozených dětí, a později využijeme těchto poznatků i v praxi – jejich aplikací do výchovného procesu.

### 5. 3. Konstelace rodiny

Hned v úvodu bychom rádi objasnili, co dvouslovný název této podkapitoly představuje, a proto uvádíme psychologickou definici (dle Sobotkové, 2001): konstelace rodiny je sociálně-psychologické uspořádání rodiny. Znalost pozice každého člena v rodinné konstelaci umožňuje lépe porozumět jeho osobnosti i některým zvláštnostem fungování rodiny. Zohledňují se zde osobnostní charakteristiky, citová vzdálenost členů rodiny, pořadí narození a pohlaví sourozenců, věkové rozdíly, dominantní či submisivní pozice, počet členů rodiny, atd.

Výčet charakteristik, které jsme právě zmínili, zahrnuje – vedle dalších – **pořadí narození sourozenců**. A to je i téma, kterému se v tuto chvíli budeme plně věnovat; pro tento účel budeme tedy používat označení sourozenecké konstelace. „*Tato problematika je známá už od počátku století,*



*ale teprve posledních pětadvacet let jí byla věnována větší pozornost a byla podrobena serióznímu výzkumu.*“ (Leman, 2008, s. 13)

Sourozenecká konstelace nesporně ovlivňuje naši osobnost. Ovlivňuje to, koho si vezmeme, výběr zaměstnání, a další oblasti života, ale v tuto chvíli nás nejvíce zajímá její vliv na naše děti. Zaměříme se na tři základní typy „pořadí narození dětí“, což jsou: **prvorození** (včetně jedináčků), **druhorození** (případně prostřední děti), **benjamínci** (nejmladší děti, narozené jako poslední). (rozdělení dle psychologa K. Leman, 2008) Vztah mezi rodiči a dětmi je proměnlivý a dynamický. Vždy, když se narodí další dítě, celé rodinné prostředí se promění. Budoucí osud každého nového dítěte určuje do značné míry způsob, jak s ním rodiče jednají.

### 5.3.1. Prvorozené děti

Sice není moudré označovat kterékoli postavení v sourozenecké konstelaci nálepkou, ale prvorození a jejich blízcí příbuzní – jedináčci – ji mají. *„Je to perfekcionismus, který v některých extrémních případech může znamenat až pomalou sebevraždu. Prvorození a jedináčci jsou obklopeni leskem a slávou, ale také napětím.*“ (Leman, 2008, s. 45) Typickými rysy pro ně tedy jsou: perfekcionismus, spolehlivost, svědomitost, systematickost, kritičnost, vážnost, studijní typ. K tomuto výčtu bychom ještě mohli přidat, že jsou to lidé zaměřeni na cíl, snažící se prosadit, obětaví, vstřícní, konzervativní, formalisté, loajální, spoléhající sami na sebe, věří v autoritu, řád a rituály. Oni jsou zkrátka ti úspěšní, ti, které stále něco žene vpřed k nejvyšším metám jejich oboru.

V případě prvorozených dětí existují nejméně dva důvody, proč jsou obvykle velmi snaživí a cílevědomí (a někdy i trochu neurotičtí). Ty dva důvody jsou matka a otec – novopečení rodiče se ke svému prvorozenému chovají poněkud paradoxně. Na jedné straně jsou přehnaně opatrní, úzkostliví, nejistí a nedůslední. Na druhé straně však zase často přísní a nároční, pohánějí a povzbuzují své dítě k stále vyšším a lepším výkonům. *„Dalo by se říci, že prvorození jsou jako pokusná zvířátka, na nichž se rodiče učí vychovávat děti. Koneckonců to ještě nikdy nedělali. U prvorozeného je všechno mimořádně*

*důležité a začíná to dlouho před tím, než přijde na svět.“ (Leman, 2008, s. 49)* Už když je matka těhotná, je vzduch naplněn očekáváním. Představme si (nebo si vzpomeňme), jak jsou mladí rodiče plni velkolepých nadějí, když se připravují na tu radostnou událost, vybírají jméno, vzorek tapet do dětského pokoje, kupují dětské oblečení a hračky. (V případě, že jsou rodiče sami prvorození nebo jedináčci, můžeme k tomu přidat ještě prasátko na spoření, pojištění a výběr vysoké školy nebo univerzity.) Není pochyb, že každá rodina „to“ s prvorozeným dítětem trochu přehání. Pokud jsou nablízku prarodiče, většinou se přidají i oni se svou snahou zachytit každé slůvko, pohled, úsměv nebo pohyb na fotku či video. *„Proto také výzkum ukazuje, že prvorození chodí a mluví dřív než později narozené děti. Při tom všem pobízení, pohánění a povzbuzování to zřejmě dělají v sebeobraně!“ (Leman, 2008, s. 50)*

Dalším typickým rysem prvorozeného jedince je vážnost; život je pro něj velká a vážná věc. Většinou nemá rád překvapení. Prvorozený chce vědět, co se bude dít a kdy. Jde mu o to, aby všechno bylo dobře zorganizováno a provedeno včas a bez chyb. *„Prvorozené lze tedy automaticky zařadit do kategorie opatřené nálepkou „předvoj“. Z prvorozených obyčejně také vyrůstají lidé konzervativní. Pod stálým tlakem a náporem ze strany dospělých, aby vynikali, se stávají nositeli rodinných norem. Prvorozené děti jsou „malí dospělí“, kteří většinou pokračují v životě jako ti úspěšní, kteří něčeho dosáhli a vedou nás ostatní.“ (Leman, 2008, s. 50)* K této informaci bychom jen rádi vyjádřili náš souhlasný názor. V našem okolí není nouze o každodenní setkání s lidmi – prvorozenými – a jejich chování je bezesporu ovlivněno právě těmito aspekty; je to celkem snadno zpozorovatelné při většině jejich činností.

Jak jsme si tedy již řekli, mezi rysy prvorozených patří: systematicčnost, nadprůměrná péče rodičů, úzkostlivé ochraňování, nucení podávat výkon, cílevědomost, konzervativnost, snaha mít vše pod kontrolou. Ale samozřejmě to není tak jednoduché. Mezi prvorozenými můžeme – dle K. Lemana – pozorovat dva různé typy. Jedni jsou vstřícní a snaží se druhým vyhovět a druzí jsou agresivní, kteří tvrdě prosazují svou vůli. Je-li naše dítě ten vstřícný typ, pak je to „vzorné dítě“, které se bude snažit všem kolem sebe dělat radost. Vstřícní prvorození jsou spolehlivé a svědomité osobnosti. Mají tendenci být

dobrymi studenty a dobrymi pracovníky. Mají velmi silnou potřebu být chváleni. Chtějí, aby je chválili rodiče, aby je chválil nadřízený, aby je chválil jejich partner. Zatímco vstřícní prvorození mají silnou potřebu pomáhat, pečovat a sloužit, existuje ještě druhá skupina prvorozených, kteří jsou naopak silně asertivní a snaží se za každou cenu prosazovat svou vůli. „*V některých případech se tihle energičtí prvorození chovají jako berani. Postupně se u nich vyvinou rysy, které z nich udělají vysoce úspěšné stroje, které se sunou za svým cílem a neohlíží se napravo ani nalevo. Mají vysoké cíle a silnou potřebu být nejlepší.*“ (Leman, 2008, s. 52) Tento „tvrdě pracující stroj“ je nejspíše často velice hrdý, jak dokáže všechno zvládat, ale platí za to vysokou daň. Pokud to vydrží jeho tělo (fyzické zdraví), jeho vztahy s rodinou a přáteli obvykle ne.

Být prvorozeným dítětem v rodině, má své výhody, ale na druhou stranu i nevýhody. Nejprve si řekneme, co patří obecně mezi výhody prvorozených dětí. Jak tu již zaznělo, těmto dětem se nepochybně dostává více pozornosti a zájmu než komukoli jinému. Všechno, co prvorozené děti udělají, je pro matku, otce i všechny ostatní členy rodiny velká událost. Jsou všemožně povzbuzovány a podporovány, aby byly úspěšné. Běžným rysem prvorozeného člověka je tedy sebedůvěra pramenící z toho, že ho už od dětství dospělí v jeho okolí brali vážně, a on to věděl. „*Není proto divu, že to prvorození tak daleko dotáhnou a že později často zaujímají vedoucí postavení.*“ (Leman, 2008, s. 54)

Prvorození jsou známí svou velkou schopností soustředit se, tolerancí a trpělivostí, systematičností a svědomitostí; zároveň se úzkostlivě snaží, aby nedělali chyby. Jsou opatrní, rozvážní a mají úctu k zákonům a nařízením.

V tuto chvíli se dostáváme k tématu nevýhod konstelace. Všechna ta zvýšená pozornost, která je jim věnována, povzdechy i nadšení, a také odpovědnost s tím spojená, vedou k jednomu – ke vzniku STRESU. Krom toho, že prvorození si užijí disciplíny ze všech dětí nejvíce, dostávají také nejvíce práce. Je to z toho důvodu, že oni zkrátka umí věci vyřídit ze všech dětí nejlépe, ať už se jedná o jakoukoli práci.

„V každém případě od prvorozených očekáváme příliš mnoho. Udělali jsme z nich nositele rodinných norem a vzorů, které udávají krok.“ (Leman, 2008, s. 56)

### 5. 3. 1. 1. Doporučení pro konstelaci prvorozených dětí

Není divu, že prvorození vyrostou v osoby vážné, svědomité a spolehlivé. Rodiče je celý život učili, jak se vyhýbat překážkám; chovat se jako dospělý. Zdá se, že být dospělý je hlavní „zaměstnání“ prvorozeného po většinu jeho života. Když prvorození nemohou unést všechna ta očekávání, stresy a požadavky, bývají často frustrováni a mají pocit viny. Co tedy mohou prvorození dělat, aby se vyrovnali s tímto úkolem, který nosí na bedrech?

To, že mají všechny výše vyjmenované „kladné“ vlastnosti je pro ně velké plus, protože lidé si jich váží, důvěřují jim a cítí, že se na ně mohou spolehnout. Ale zároveň by si měli uvědomit, že jejich síla se může stát jejich slabostí. Proto pro takové děti a jedince uvádíme některé tipy, které jim mohou pomoci se s konstelací prvorozeného dítěte lépe vyrovnat; zároveň je to i informace pro rodiče, aby věděli, co jejich dítě zažívá (dle K. Lemana, 2008):

- ***Užívejte život po menších soustech.*** Prvorození jsou známí tím, že se nechají vtáhnout do příliš mnoha věcí naráz – a pak jim nezbývá čas na sebe.
- ***Učte se říkat „ne“.*** Mnozí prvorození chtějí druhým za každou cenu vyjít vstříc. Touží po uznání, a proto téměř vždy splní přání, apod. nejlepší způsob, jak se naučit říkat „ne“, je znát své meze. Nemůžete dělat všechno.
- ***Jako od prvorozeného od vás rodiče patrně očekávali víc než od jiného člena rodiny, a proto i vy od sebe hodně očekáváte.*** Předpokládáte, že budete první, nejlepší, dokonalí. „*Perfekcionismus je nejlepší cesta k pomalé sebevraždě. Nedívejte se tak vysoko. Dělejte trochu míň a víc užívejte života.*“ (Leman, 2008, s. 59)
- ***Prvorození jsou známí tím, že kladou příliš mnoho otázek a chtějí znát příliš mnoho podrobností.*** Za tento rys se neomlouvejte. To je znak vůdce, který

hodnotí situaci, aby mohl navrhnout, co se má udělat, a pak pomocí jednotlivých logických kroků postupně vyřešit problém.

- ***Pravděpodobně budete obezřetní a opatrní.*** Nedopustíte, aby vás druzí donutili bezhlavě se do něčeho vrhnout, když si chcete ponechat ještě čas na rozmyšlenou.

- ***Jste-li vážnější typ, snažte se vyvinout si smysl pro humor.*** Naučte se smát svým chybám. Zkuste připustit, že se vám také sem tam něco nemusí podařit. Chyby jsou výborný způsob, jak se poučit a něco zlepšit.

- ***Neomlouvejte se zato, že jste svědomití a přehnaně systematictí.*** Jako prvorození potřebujete systém, a „dělat si své seznamy“. Jinak byste se v tom všem utopili. Radujte se z toho, že máte systém a plán, a pak se podělte o své schopnosti s druhými.

### **5.3.2. Prvorozené děti - jedináčci**

Jedináčci mají tendenci být kritičtí – k sobě i k druhým – a často jsou skutečně osamělí, zejména když vyrůstali v prostředí, kde bylo kolem málo dětí, s nimiž by si mohli hrát. Jelikož jejich jediné kontakty v rodině byly omezeny na vztah k matce a otci, dostávalo se jim mnoho pozornosti od dospělých, ale často měli potíže navázat vztah se svými vrstevníky. Tento problém bohužel pokračuje v jejich životě i nadále. Je všeobecně známo, že typický jedináček vychází lépe s lidmi, kteří jsou buď mnohem starší nebo mnohem mladší než je on. (Leman, 2008)

Zásadní otázka, která se ke konstelaci jedináčka váže, je „Proč je vlastně jedináček?“. Je to klíčová otázka nejméně ze dvou důvodů.

Pokud rodiče chtěli několik dětí, ale mohli mít jenom jedno, znamená to, že veškerou svou energii a pozornost, kterou měli v úmyslu věnovat několika dětem, věnovali jen jednomu. Mohli bychom to nazvat fenoménem „*jedinečné perly*“. (Leman, 2008, s. 62) Jedináčci, kteří jsou jedinečné perly, se často narodí, až když jsou jejich rodiče starší (obvykle až po jejich třicátém roce). Tyto jedinečné perly mohou být velmi soustředěny samy na sebe,

protože pro člověka je těžké zbavit se nejstarších vzpomínek z dětství. A jejich vzpomínky v nich většinou zanechávají pocit, že: „Já jsem středem vesmíru.“

Na druhé straně může dítě být jedináčkem proto, že jeho rodiče plánovali jen jedno dítě a od svého plánu neustoupili. V takovém případě může být dítě ovlivněno velmi systematickou, přísně vedenou výchovou, v jejímž průběhu se po něm vždy žádalo, aby byl *malý dospělý*. „*Z jedináčků často vyrostou vyrovnaní dospělí, přizpůsobiví, rozvázní a klidní, ale ve skutečnosti v nich vře vnitřní vzpoura. Termín vnitřní vzpoura většinou charakterizuje jedináčka velmi výstižně. Jeho život bývá dokonale naplánován a vyměřen, ale pod povrchem za důvěryhodnou fasádou překypuje vzdorem. Mnozí jedináčci v sobě nosí odpor vůči tomu, jak vždy museli být takoví **malí dospělí**.*“ (Leman, 2008, s. 62)

Jedináčci si často stěžují, že nikdy nebyli dětmi. Očekávalo se od nich tak mnoho, že se vždycky cítili jako dospělí. Pokud bychom se pokusili o přesný popis typického jedináčka, platilo by o něm všechno to, co jsme si řekli o prvorozených: nálepky typu perfekcionista, spolehlivý, svědomitý, systematický, kritický, vážný, studijní typ, opatrný a konzervativní, ale s tím, že před každé toto slovo ještě doplníme předponu „super“. Jedináčci – zejména ti, co vyrůstali v disciplinovaných a systematických rodinách – jsou super-spolehliví a super-svědomití. Co řeknou, to obvykle udělají. Z vnějšího pohledu jsou naprosto nad věcí, pohotoví a vyspělí; a zdá se, že jsou dokonale vyrovnaní, ale často kromě vnitřní vzpoury pociťují jakousi osobitou méněcennost. Důvodem je to, že od malička mířili příliš vysoko. Své normy přebírali pouze od dospělých a vždycky je měli nadsazené (až příliš nadsazené). Nikdy nebyli „dost dobří“ a pořád museli něco dokazovat. „*Tento hluboký spodní proud méněcennosti je u některých jedináčků tak silný, že s ním musí bojovat celý život. Pro mnohé se z něho stane poráženecký syndrom, jemuž by se dalo říkat **zklamaný perfekcionista**.*“ (Leman, 2008, s. 63)

Mnozí jedináčci mohou být zajímavou směsí nejstaršího a nejmladšího dítěte. Mohou se v nich spojovat vlastnosti prvorozeného i rodinného „benjamínka“. Mohou být velmi samostatní a zběhlí v řešení situací dospělých, ale uvnitř mohou pociťovat strach, vzpouru a hněv, protože byli tak

rozmazlování a hýčkání, že zdaleka nejsou tak schopní, jak se snaží vypadat. Zřejmé je to, že jedináček – jedinečná perla – nemá žádného soupeře, který by s ní soutěžil o pozornost rodičů. Pokud měli rodiče své jediné dítě až v pozdějším věku, je pro ně všechno kolem něho mnohem vzácnější. Mají pak tendenci rozmazlovat ho, nebo se aspoň ze všech sil snaží, aby mu dopřáli všechny možné výhody. Kromě „rozmazlování“ zde ale také působí skutečnost, že lidé, kteří se stanou rodiči v pozdějším věku (před 40. rokem života), jsou už v životě pevně zakotveni. Mají o svém životě jasnou představu. Vědí, co chtějí, jak toho chtějí dosáhnout a kdy to mají udělat. *„To vše dělá z naší jedinečné perly – jedináčka – skvělého kandidáta na ultra-perfekcionista. Jedináčci chtějí, aby věci byly podle jejich představ, a když je to jinak, což se v životě stává často, jsou z toho nesví. Často mohou být velmi netrpěliví a netolerantní k lidem, kteří neodpovídají jejich normám. Jedináčci si často tiše přejí, aby mohli všechny odstrčit, chopit se díla a konečně – udělat to správně.“* (Leman, 2008, s. 64)

Když se jedináček stane obětí perfekcionismu (zklamaný perfekcionista), obvykle se přikloní k jednomu ze dvou následujících extrémů:

- *Bude velmi kritický, chladnokrevný a objektivní, nikdy nebude tolerovat chyby nebo selhání ani u sebe, ani u druhých. Heslem tohoto člověka bude: „Dobré je nepřítel nejlepšího.“*

- *Bude všechny zachraňovat, bude se trápit nad problémy druhých a bude mít tendenci přijít, vzít věci do svých rukou a všechno sám vyřešit. Dr. Leman tento přístup k životu nazývá „ošetřovatelskou mentalitou“; ne náhodou jsou ošetřovatelky většinou jedináčci nebo alespoň prvorozené.*

Zklamaní perfekcionisté jsou ve skutečnosti velice ukáznění lidé, kteří očekávají velmi mnoho od sebe i od druhých. Už jsme se tu zmínili, že tentýž rys mají i prvorození, ale jedináčci jsou v tomto směru ještě důslednější.

### **5. 3. 2. 1. Doporučení pro konstelaci dětí – jedináčků**

Existuje tolik věcí, které mohou perfekcionističtí prvorození a jedináčci udělat v boji se svým perfekcionismem. Protože jedináčci jsou vlastně „prvorození na druhou“ (Leman, 2008), všechny typy, které jsme uvedli pro

prvorozené, platí i pro ně. Ovšem super-svědomití a super-spolehliví jedináčci by měli věnovat pozornost ještě několika dalším bodům:

- ***Bud'te k sobě nemilosrdní, pokud byste si toho chtěli brát na sebe moc nebo od sebe příliš mnoho očekávali.*** Je jednoduché dosáhnout stavu, kdy se každý váš den stane dostihovou dráhou, jejíž konec je stále v nedohlednu.

- ***Máte ve svém programu zabudovaný také nějaký čas pro sebe? Většina jedináčků potřebuje čas na sebe. Snažte se, abyste ho měli.***

- ***Jedináčci zpravidla vycházejí mnohem lépe s lidmi o hodně staršími nebo mladšími, než jsou sami.*** Nemůžete ovlivnit věk každého, s nímž pracujete nebo jednáte, ale v některých případech byste si to třeba mohli zařídit. Zkuste to udělat, protože s těmito lidmi si pravděpodobně budete lépe rozumět. Jsou to lidé, kteří vás budou umět povzbudit a nebudou se s vámi hádat.

- ***Jedináčci jsou často pokládáni za sobecké a egocentrické, protože se nikdy nemuseli o nic dělit se svými sourozenci. Udělte si poctivou rekapitulaci svého života. Jak egocentricky se chováte ve společnosti svého partnera, přátel nebo kolegů v zaměstnání? Co konkrétně byste mohli udělat, abyste dali druhým přednost, více jim pomáhali a byli k nim méně kritičtí?***

### **5. 3. 3. Děti narozené jako prostřední**

Děti, o kterých budeme mluvit v tuto chvíli, se do rodiny narodili někde mezi prvorozeným a benjamínkem. Typická charakteristika, kterou uvádí K. Leman (2008, s. 87) zní následovně: „*tyto děti se narodily příliš pozdě, aby se jim dostalo zvláštních privilegií a zacházení, které po právu získaly děti prvorozené. A také se narodily příliš brzo, aby se jim dostalo toho daru, z něhož se těší mnozí benjamínci – uvolnění otěží disciplíny, které se odráží v tom, že jim všechno projde.*“ Narodit se „později“ má své klady i zápory. Pojdme si tedy přiblížit tuto konstelaci, a dozvědět se něco o těchto dětech.

Obecně platí, že ze všech pozic pořadí narození tu prostřední je nejtěžší definovat, natož popsat nebo zobecnit jakýmkoli smysluplným způsobem.



Prostřední děti není tedy tak jednoduché rozpoznat a definovat jako ty, které jsou v rodině nejmladší nebo nejstarší. Uvědomme si, že termín „prostřední“ může znamenat mnoho věcí. Typické prostřední dítě je druhé ze tří, ale může to být i třetí ze čtyř, čtvrté z pěti a tak dále.

Dle psychologa K. Lemana charakterizuje prostřední děti nejlépe slovo „*rozporuplnost*“. Kdykoli jednáme s lidmi, kteří se narodili jako prostřední děti, musíme vzít v úvahu „rozvětovací efekt“, který na ně měl podstatný vliv. Tento princip říká, že druhé narozené dítě bude nejvíce ovlivňováno prvorozeným, třetí narozené dítě druhorozeným a tak dále. „Ovlivněním“ je myšleno to, že každé dítě, když hledá svůj vzor, vidí svého staršího sourozence. „*Například druhorozený má jako svůj vzor prvorozeného, a podle toho, jak se chová prvorozený, si vytváří svůj vlastní styl chování v životě. Když vcítí, že může se svým starším sourozencem soupeřit, udělá to. Ale když je starší bratr nebo sestra silnější, chytřejší atd., druhorozený zpravidla vyrazí jiným směrem.*“ (Leman, 2008, s. 88) Protože se později narozené děti „odrážejí“ od těch, které se narodily bezprostředně před nimi, nelze předvídat, jakým směrem půjdou nebo jak se bude jejich osobnost vyvíjet. „*Prostřední dítě je samé „kdyby“ – je to výsledek mnoha tlaků z různých stran. Chcete-li porozumět chování prostředního dítěte, vždycky se musíte dívat na celou rodinu.*“

I když charakteristické rysy prostředních dětí nelze snadno předvídat, jedna věc je jistá. Prostřední dítě se vždycky cítí „sevřené“ shora i zdola. Tyto děti si v dospělosti často stěžují, že měli pocit, jako by o ně v dětství nikdo nestál. Prvorození mají své významné místo v rodině a benjamínci také – ale co prostřední děti? Zdá se, že pro ně už místo nezbývá... není tedy divu, že prostřední děti se cítí být odstrčené jako „páté kolo u vozu“ nebo alespoň jako někdo přebytečný, kdo je pořád předbíhán a zatlačován do pozadí mladšími nebo staršími sourozenci. U prostředních dětí proto není neobvyklé, že se více než kterékoli jiné dítě v rodině upínají k partě svých vrstevníků. Přátelé jsou pro prostřední děti velmi důležití. Doma je výjimečný prvorozený, protože přišel první. Výjimečný je také poslední narozený, protože znamená konec řady. V psychologii existuje teorie, podle níž lidé jednají na základě tří

přirozených motivací; tyto tři motivace fungují v životě každého člověka, ale je zvláště zajímavé pozorovat jejich vliv na chování typického prostředního dítěte (dle K. Lemana):

**1. Získat odměnu a uznání** – aby dítě (narozené uprostřed) získalo odměnu a uznání, odchází mimo rodinu, aby si vytvořil jiný druh „rodiny“, kde se může cítit výjimečně. Pro prvorozené je typické, že mají méně kamarádů, prostřední děti jich naopak mívají mnoho.

**2. Vyhnout se bolesti a zklamání** – aby se dítě vyhnulo bolesti a zklamání z toho, že je ve své rodině „outsider“, bývá to právě uprostřed narozené dítě, které rodinu nejrychleji opouští. Tím nechceme říci, že uteče z domova nebo se dobrovolně přihlásí do internátní školy, ale mnohem rychleji si získává přátele ve škole i v sousedství.

**3. Vyrovnat se s něčím** – aby se takové dítě alespoň částečně vyrovnalo s pocitem nezakořeněnosti, stává se z něho tak trochu „volnomyšlenkář“. Bere si právo odmítnout do jisté míry rodinný systém hodnot a zvolí si za měřítko hodnoty nějaké jiné skupiny. Důležité je, že prostřední dítě vnímá tuto skupinu jako *svou*, jako něco, co jeho rodina nemůže žádným způsobem ovlivnit ani ovládat.

Samozřejmě, že některé prostřední děti volí jiné způsoby, jak uspokojit svou potřebu uznání, jak se vyhnout bolesti a zklamání a jak se vyrovnat s pocitem nezakořeněnosti. „*Mohou se z nich stát skvělí vyjednávači a dokonce mohou někdy skrytě ovládat celou rodinu. Jelikož nemohou mít rodiče jen sami pro sebe a nemohou se prosadit, učí se vyjednávat a uzavírat kompromisy – a to pochopitelně není k zahození pro jejich budoucí život.*“ (Leman, 2008, s. 92)

### **5.3.3.1. Doporučení pro konstelaci prostředních dětí**

Je zcela jasné, že není jednoduché vytvořit tak čistý a komplexní obraz prostředních dětí, jako tomu bylo u prvorozených nebo jedináčků. Zatímco prvorozeným a posledním dětem se dostává více pozornosti, myslíme, že prostřední dostávají lepší základ do života. Místo aby podléhaly pocitům ukřivděnosti, snaží se co nejlépe využít výzbroj, kterou získaly v době, kdy vyrůstaly. V tuto chvíli nabízíme několik postřehů a rad, které mohou pomoci

uprostřed narozeným dětem (a nejlépe i jejich rodičům) jednat s hlubším pochopením této konstelace a vztahu k druhým lidem (dle K. Lemana):

- ***Vzhledem k tomu, jak jste si v dětství museli všechno vyjednávat a domlouvat, máte zřejmě vypěstovanou schopnost jednat s lidmi.*** Využijte ji k oboustrannému prospěchu a berte život, jaký opravdu je.

- ***Nezapomínejte, že je-li někdo nevyzpytatelný, je to právě prostřední dítě.*** Pokud jste typ člověka, který má ke všemu vlastní přístup, snažte se, abyste si tuto jedinečnou vlastnost udrželi. (Nejen) podnikatelé i velké společnosti často hledají někoho, kdo by jim přinesl nové myšlenky a nezávislý pohled na věc.

- ***Z prostředních dětí někdy vyrostou lidé, kteří si říkají, že když jejich názorům nevěnovala pozornost jejich vlastní rodina, nebude o ně mít zájem nikdo.*** Proto se raději místo omlouvání za své myšlenky, o ně podělte; sdílejte je s druhými. Budete patrně překvapeni.

- ***Jestli jste společenský typ, co má hodně přátel, radujte se a těšte se z toho.*** Ale pozor, abyste se nerozmělnili. Nikdo nemůže udržovat neomezený počet smysluplných vztahů.

- ***Nenechte se vtáhnout do srovnávání.*** Vy víte lépe než kdokoli jiný, že se vždy najdou lidé, kteří jsou nad vámi nebo pod vámi, co se týká schopností, zájmů, vzhledu, sportovní zdatnosti... srovnávání je zbytečné a obvykle nesmyslné. Buďte spokojeni s tím, jací jste.

- ***Nepodléhejte falešné představě, že jenom prvorození mohou zastávat vedoucí postavení.*** Prostřední děti jsou často vynikající manažeři a vedoucí, protože mají schopnost dosáhnout kompromisu, vyjednávat a nabídnout něco za něco. Využijte přirozených schopností prostředního dítěte a jděte příležitostem vstříc.

#### 5.3.4. Nejmladší děti - benjamínci

Poslední skupinou, které se budeme věnovat v rámci výčtu rodinné konstelace, jsou nejmladší děti v rodině. „*Ty jsou typicky extrovertními baviči, kteří dokážou manipulovat lidmi kolem sebe. Také jsou srdeční, nekomplikovaní a někdy trochu duchem nepřítomní. Jejich nadšený přístup k životu vyvolává v lidech úsměv, smích a kroucení hlavou. Poslední děti se budou patrně předvádět už na besídce v mateřské školce...*“ (Leman, 2008, s. 100) Podle tohoto bude tedy benjamínek velmi pravděpodobně rodinným šaškem a bavičem. Typickými vlastnostmi benjamíneků jsou bezstarostnost a veselí; jsou to společenší tvorové, většinou oblíbení, navzdory tomu (nebo právě proto), že rádi vyvádějí komediantské kousky. Ale kromě toho, že jsou tyto děti okouzující, společenské, srdečné a nekomplikované, mohou být také vzpurné, kritické, temperamentní, rozmazlené, netrpělivé a prudké.

Nejmladší děti většinou cítí, že je nikdo nebere vážně, nejdříve jejich rodina, potom i celý svět. Ve skutečnosti se benjamínci vyznačují touhou udělat něco důležitého, aby si jich druzí všimli. Od chvíle, kdy jsou schopni přemýšlet o světě kolem, si naléhavě uvědomují, že jsou nejmladší, nejmenší, nejslabší a nejhůře vybavení k tomu, aby se vypořádali se životem. Nejmladší instinktivně cítí a chápou, i to, že jejich znalosti a dovednosti už nemají pro rodiče takový význam, jako tomu bylo u jejich starších sourozenců. Nejenže rodiče reagují na úspěchy posledního dítěte méně spontánně, často projevují dokonce i netrpělivý údiv: „*Jeho starší bratr to zvládal dokonale už ve dvou letech...*“ (Leman, 2008, s. 103) Toto je částečně dáno skutečností, že rodiče se do té doby, než přišel jejich benjamínek, už *všechno naučili*, a proto mají tendenci ponechat nejmladšího tak trochu svému osudu. „*Je celkem běžné, že nejmladší většinou získávají poučení v mnoha oblastech od svých bratrů a sester. Rodiče jsou už příliš vyčerpaní, aby se jim sami věnovali.*“ Získávání informací od starších sourozenců samozřejmě nezajišťuje, že nejmladší získají vědomosti o životě (nebo o čemkoli jiném) zrovna spolehlivě. Benjamínci si musí zvyknout, že se jim někdo vysmívá. Starší děti si rády dělají legraci z nejmladších, kteří například ještě bezelstně věří na Mikuláše a na Ježíška. A tak není divu, že leckteré poslední dítě vyrůstá s pocitem „*však já jim ukážu!*“

Co se týká kariérního zaměření, „*studie ukazují, že rodinní benjamínci jsou přitahováni k profesím orientovaným na lidi, zatímco třeba prvorození a jedináčci si vybírají zaměstnání, k němuž patří práce s daty, materiály nebo jinými věcmi.*“ (Leman, 2008, s. 110) Z nejmladších dětí bývají opravdu **úspěšní obchodníci**. Díky svému osobnímu kouzlu - charisma, bezprostřednímu vystupování, touze po pozornosti a komunikačnímu umu, nemají většinou v tomto směru konkurenci.

K benjamínkům a k výhodám jejich konstelace patří ale i **rozpolcenost**. Při výzkumu sourozeneckých konstelací můžeme často narazit na myšlenky, že vyrůstá-li člověk jako nejmladší dítě, může ho to změnit v uzlíček nejisté rozpolcenosti. Poslední narození jsou na houpačce emocí a zkušeností, které si těžko vysvětlují a těžko chápou. (Leman, 2008) Benjamínci můžou být chvíli okouzující a roztomilí a hned nato vzdorovití a nepřijemní. Můžou se změnit z člověka nabitého energií v bezmocného ubožáka. Jeden den mohou cítit, že jim patří svět, a druhý den můžou být úplně na dně.

Nemůžeme přesně říci, co jsou pravé důvody tohoto sklonu k rozpolcenosti, který si benjamínci nesou životem, ale můžeme zmínit několik možných vysvětlení. „*S nejmladšími dětmi se zachází rozporuplně – chvíli se s nimi doma mazlí a rodiče je rozmazlují, a hned na to je podceňují a smějí se jim. V sebeobraně si benjamínci postupně vypěstují jistou aroganci, která jim pomáhá zakrýt všechny pochybnosti o nich samých a vnitřní zmatek.*“ (Leman, 2008, s. 112) Pod tímto nezávislým povrchem se skrývá „vnitřní rebel“, kterému všechno projde. Benjamínci by se mohli označit nálepkou impulsivnosti a ztřeštěnosti. Jsou za něčím a udělají to, a teprve později přemýšlí o důsledcích svého jednání. Mají předsevzetí, že si jich budou lidé všimnout, že po sobě zanechají stopu. Chtějí ukázat starším sourozencům, jejich rodičům a světu, že s nimi musí počítat.

#### **5.3.4.1. Doporučení pro konstelaci nejmladších dětí**

Tak jako tomu bylo u všech výše zmíněných typů konstelací, i v tuto chvíli uvedeme doporučení – od K. Lemana – nejmladším dětem (i jejich rodičům), která mohou ve své konstelaci využít ke svému prospěchu:

- **Přijměte za sebe odpovědnost.** Můžete začít třeba tím, že se přestanete předvádět. Už nejste malé dítě, tak proč se tak chováte?

- **Benjamínci většinou nemají smysl pro pořádek.** Naučte se po sobě uklízet.

- **Zamyslete se nad svým současným zaměstnáním.** Pracujete s lidmi? Nejspíš jste člověk, který má rád lidi a v práci s nimi najdete pro sebe patrně nejvíce příležitostí a uspokojení. Obchod je pro vás velmi vhodný, ale to je i jakékoli jiné zaměstnání, k němuž patří kontakt s lidmi.

- **I když jsou poslední narození obvykle společenší, paradoxně často zápasí s vlastním egocentrismem.** Nabídněte druhým pomoc. Pomoc druhým – rozdělit se s nimi o peníze, čas a energii – to je velký lék na egocentrismus.

- **Dejte si pozor, abyste nebyli příliš závislí.** Pracujte na tom, abyste dokázali uznat svou chybu. Neobviňujte druhé ze svých problémů, když víte, že jste si je způsobili sami.

- **Ovládejte svůj dar být legrační, okouzlující a přesvědčiví.** Užívejte ho správně a budete zdrojem pohody v každé situaci. Dávejte si ale pozor, abyste to nedělali jen pro odměnu, pro poklepání na rameno a s tím, že se vždycky budete ptát „Co z toho budu mít já?“

- **Pokud máte rádi světla ramp, uvědomte si, že druzí lidé je tu a tam mají také rádi.** Když mluvíte s druhými, soustřeďte se na to, abyste se zeptali i na jejich plány, jejich pocity a také co si oni sami myslí.

- **Než vstoupíte do manželství, zkuste si najít partnera mezi prvorozenými.** Možná zjistíte, že se k vám hodí nejlépe. Pokud se oženíte/vdáte za člověka jiného pořadí narození, nezapomínejte, že vaše žena není vaše matka, a váš manžel není váš otec.

Toto jsou poslední řádky vztahující se k jednotlivým typům konstelace dítěte v rodině. Výčtem všech těchto informací a rad jsme chtěli poukázat na velký význam rodinných konstelací. Jak už si nejspíše – po přečtení všech výše uvedených typů – můžete domyslet, znalost jednotlivých typů sourozeneckých

konstelací a jejich rysů a vlastností má velký význam ve výchově dětí, ve výběru partnera, apod. A právě ve výchově dětí mohou rodiče (znalí této oblasti psychologie) aplikovat některé z informací do praxe. Jedna ze zásadních věcí vztahujících se k tomuto tématu je ta, že „*rodiče by ve výchově dětí nikdy neměli přistupovat ke všem stejně*“ (Leman, 2008, s. 153)

### 5. 3. 5. Závěrečné shrnutí rodinných konstelací

Na závěr tématu rodinných konstelací přikládáme výčet základních nejdůležitějších bodů, které bychom si měli zapamatovat (dle K. Lemana):

*1. Ať je pořadí narození dítěte jakkoli důležité, je to jenom vliv, ne konečná skutečnost; jednou provždy neměnná, bez ohledu na to, co z dítěte vyroste.*

*2. Způsob, jak rodiče jednají se svými dětmi, je stejně důležitý jako pořadí jejich narození, prostředí, v němž vyrůstají, tělesné a duševní dispozice.*

*3. Každé pořadí narození má vlastní silné i slabé stránky. Rodiče musí přijmout obojí a pomáhat dítěti rozvinout pozitivní rysy a vyrovnat se s těmi negativními.*

*4. Žádné pořadí narození není „lepší“ nebo záviděníhodnější než ta ostatní. Prvorození mají talent na úspěch a titulky v novinách, ale dveře jsou široce otevřené i pro další narozené, aby zkusili štěstí. Záleží jen na nich.*

*5. Informace o pořadí narození nepodává komplexní psychologický obraz osobnosti. Žádný podobný systém to nemůže udělat. Statistické údaje a charakteristické rysy týkající se pořadí narození jsou ukazatele, které dávají ucelenější obraz teprve ve spojení s tělesnými, mentálními emočními faktory.*

*6. Pochopení některých základních principů pořadí narození nám nedává recept, jak automaticky vyřešit problémy nebo změnit přes noc svou osobnost. Měnit sebe sama je nejtěžší úkol, který na sebe lidská bytost může vzít; chce to na sobě dlouho a tvrdě pracovat.*

Jsme toho názoru, že **pro dítě je nepochybně přínosem, pokud jeho rodiče chápou, co dítě prožívá; rozumí jeho potřebám a chování; případně dokáží stanovit určitá opatření a pravidla, která v konkrétních případech dítěti pomohou vyrovnat se se svou vlastní osobou; a se svou rodinou konstelací, která ho ovlivňuje po celý život.**



## 6. VÝCHOVA DÍTĚTE V RODINĚ

V šesté kapitole se budeme věnovat výchově a zároveň aplikaci výše zmíněných informací do praxe. Na předchozích stránkách jsme mluvili o vývoji dítěte, o naplňování jeho vývojových potřeb, o jeho psychologii, o vlivu rodiny a vlivu prostředí – v němž dítě vyrůstá, mluvili jsme o rodinné konstelaci... Chceme-li mluvit o výchově, pak počítejme s tím, že všechny tyto vyjmenované pojmy spolu souvisí; vedou ke stejnému cíli. Cílem naší práce je zpracovat informace, které rodičům pomohou vychovat duševně zdravé děti. V této kapitole se budeme věnovat výchově, protože právě v ní si dosud uvedené poznatky nejlépe uvědomíme, můžeme se je naučit používat; zavést je do praxe. Jsme si vědomi toho, že informací do této chvíle bylo řečeno již mnoho. Snažme se ale tento výčet brát jako pomyslné „vodítko“ k ideálu výchovného vlivu na dítě, a věřme, že každá naše snaha se cení a na dětech se nám vrátí.

Než se budeme věnovat samotné výchově dítěte, připomeňme si základní – v předchozí kapitole zmíněné – informace. Vývojová psychologie usiluje o popis a vysvětlení vývoje dítěte, ale sama o sobě nedává žádné předpisy, pokyny či rady, jak by rodiče nebo ostatní vychovatelé měli tento vývoj vést a vhodně podporovat, tedy jak by měli dítě vychovávat. „*Výchova dítěte by se však měla o poznatky vývojové psychologie opírat, a v mnoha směrech by z nich měla přímo vycházet. Při řešení výchovných otázek je tedy potřebné vždy vycházet ze znalosti zákonitostí růstu a vývoje, které také tvoří nezbytný teoretický základ aplikované pedagogické psychologie.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 261)

### 6. 1. Nezastupitelná role rodičů

Role rodičů je naprosto nezastupitelná. Je spojena s výchovou lidské bytosti, svěřené do jejich péče. Existuje snad něco na kterémkoli seznamu hodnot, co by tuto důležitou hodnotu sociálně, mentálně, ale i ekonomicky převážilo?

Rodiče mají pro dítě nenahraditelnou roli. I když, někdy bychom rádi uvěřili, že ano. „*Například když si seženeme pro dítě celodenní péči (bayby-sitting), chceme věřit, že to je v pořádku, a proto tomu věříme. Jestliže se zdá, že někdo má pozitivní vztah k dětem a je starostlivý, snadno uvěříme, že má jak povahu, tak schopnost k tomu, aby pomáhal vychovávat naše děti. Ale my snadno věříme věcem, po nichž tolik toužíme.*“ (Covey, 1999, s. 129) Skutečnost je taková, že hlídání dětí je většinou neadekvátní – obecně bychom mohli říci, že: „nemůžeme někomu zaplatit za to, že pro dítě dělá to, co dobrý rodič dělá zadarmo.“ Rodiče tedy musí splnit svůj závazek – vůči svým dětem a své rodině – dřív než začnou plnit svůj závazek v práci. A i když přece potřebují při každodenním hlídání dětí pomoc, musí jejímu výběru věnovat mnohem více péče, než když například vybírají dům či auto.

I když se rodičům podaří najít zodpovědného, charakterního a laskavého člověka, který jim bude s péčí o dítě pomáhat, musí se každý rodič zeptat sám sebe: „Jak často je v mé situaci správné, aby mě v péči o dítě někdo zastoupil?“

Rodič je ve své roli samozřejmě nezastupitelný. Nikdo není schopen dát dítěti více, než jeho vlastní rodiče. Je třeba si tento fakt uvědomit, a brát ho v potaz. Je pozdě, když rodiče zjistí, že jim děti odrostly; že mezi nimi a dětmi neexistuje žádný vztah.

**Láskyplný vztah začíná u rodičů, a u nich také končí.** Kruh se uzavře. Vazba na rodiče není pouhým sociálním vztahem. Z rodičů jsme vzešli – jsme jejich součástí, větví z jejich stromu. Pokud je kruh někde přerušen, celé naše „já“ se bude cítit špatně. Člověk – ať dítě či dospělý – se cítí nesmírně šťastný, když může být v kontaktu se svými vlastními rodiči, komunikovat s nimi, učit se od nich, atd. (Osho, 2003) Tato informace je velmi důležitá... Pokud je „kruh“ někde přerušen – hlavně jde-li o záležitosti spojené s dětstvím – odnáší si jedinec emoční a duševní bloky na celý život.

*„Mnohé problémy v životě člověka jsou spojeny s obdobím od jeho početí přibližně do 6 let. Právě v té době se vytváří 90% jeho osobnosti. Když si rodiče dítěte konečně všimnou, začnou je vychovávat a vodit za pedagogy, je*

*obvykle pozdě. Právě rodiče mohou rozpoznat nejlepší kvality, které dítě zdědilo, a prohloubit je.*“ (Šeremetěvová, 2008, s. 8)

Pro zdravý duševní vývoj jsou klíčové hlavně první roky života, protože se zde tvoří základy pro celý další život. *„Dítě se tedy v tomto období musí cítit zvláště chráněno a v bezpečí. Pod ochranou hnízda sbírá klíčové zkušenosti, které určují další vývoj jeho osobnosti“.* (Prekopová, 2003, s. 12) Dítě se musí za všech okolností cítit milováno, chápáno a musí vědět, že se může na „své lidi“ spolehnout. Pod jejich ochranou se učí překonávat strach, krize a překážky.

Dítě k nám přichází na celý život a „rodiče musí být připraveni vzít na sebe tak velkou zodpovědnost; zodpovědnost spojenou s utvářením dalších generací, na kterých bude stát budoucnost společnosti.

**Rodiče jsou těmi nejvýznamnějšími tvůrci lidských pokolení,** a proto by se mělo o rodičovském „povolání“ nejen víc mluvit, dodat mu větší vážnost; měli by ho zastávat kompetentní lidé, kteří budou mít všechny předpoklady a znalosti ke „zdravému rodičovství“. Obecně platí, že každé profesi je nutné se naučit, proto i rodičovství by se mělo povinně vyučovat ve školách, a to od těch nejnižších tříd až po univerzity. Navíc by se mělo rodičovství učit – jak to v některých rodinách bývá – osobním příkladem moudrých rodičů, od první hodiny početí, během celého těhotenství, porodu a dětství. To by bylo ideální, protože děti by se učily od doby, kdy jsou nejpřístupnější sugesci a tvoří si vnitřní programy budoucího myšlení, postojů a chování. (Rheinwaldová, 2005)

Jsme si vědomi toho, že jsou to idealistické hypotézy, protože **rodiče** jsou pouze lidé se všemi nedostatky a problémy a postrádají většinou hlubší znalosti o výchově. **Ale je třeba začít je seznamovat alespoň se základními znalostmi a principy výchovy duševně a fyzicky zdravého člověka.**

## 6. 2. Rodiče a jejich přístup k výchově dítěte

Vychovávat dítě znamená především respektovat jeho dětskou osobnost se všemi jejími zvláštnostmi a bezpodmínečně ho milovat. Výchova v neposlední řadě vyžaduje mnoho trpělivosti...

Výchova znamená nabídnout dítěti plnění všech potřeb (hmotných i nehmotných) a vnitřní podporu, dokud nebude samo schopné jít svou cestou.

*„Naše doba se vyznačuje dalekosáhlými změnami: přeceňováním materiálních statků, stále větší závislostí na technice, znečištěním životního prostředí, rostoucí bezohledností a odcizením, stále větší izolací a anonymitou. Každý ví, že je potřeba hledat nové cesty, aby se lidstvo samo nezavedlo do záhuby. Zároveň ale ve světě větší měrou než dříve působí dobré síly. Hnutí, která se zasazují o světový mír, která bojují proti hladu a proti znečištění životního prostředí.“* (Prekopová, 2003, s. 6) Vzhledem k tomuto vývoji je dnes výchova dětí těžší než kdy jindy.

Rodiče by si měli uvědomovat svou zodpovědnost ale i to, že z jejich dětí budou za čas dospělí. Měli by si být vědomi i toho, že jejich děti čeká těžké dědictví a že budou muset být hodně silné; budou muset být na svou nelehkou cestu dobře vybavené. K tomuto tématu uvedeme výčet schopností a hodnot, kterým by rodiče měli své děti vybavit, a které by výše zmíněnému procesu měly napomáhat (dle Prekopové, 2003):

- *uměním rozlišovat mezi dobrým a špatným*
- *jemným citem pro ty hodnoty starého dědictví, které je dobré zachovat i pro další generace*
- *logikou srdce, která se dokáže rozhodovat lépe než počítač*
- *silnou vůlí a odolností, ochotou snášet statečně krize a zklamání*
- *optimistickým životním postojem*
- *úctou k životu a k přírodě*
- *ochotou otevřeně vyjádřit své pocity, řešit mezilidské konflikty, smířit se a být solidární*
- *schopností milovat*

Jak ale děti výchovou směřovat k naplnění těchto ideálů? Časem jsme se odvrátili od autoritativní pedagogiky k opačnému extrému – k liberální výchově, a musíme konstatovat, že správné není ani jedno, ani druhé. „Pravda bude někde uprostřed.“ Nebudeme se podrobně zabývat tím, co obnáší autoritativní či liberální výchova, protože předpokládáme, že tyto pojmy má snad každý z nás v patrnosti a ví, s jakými přístupy a pravidly jsou provázány – co je pro každý z těchto dvou výchovných stylů charakteristické. Pojdme se tedy věnovat tomu, co je ve výchově klíčovou záležitostí a to zejména pro vývoj duševně zdravého jedince.

Láska rodičů k dítěti je tím nejcennějším, co dítě dostává. Láskyplná trpělivost rodičů a trvalost jejich zájmu dávají dítěti pocit životní bezpečnosti a jistoty, důvěru v sebe i v okolí, optimismus. „*Dítě má své rodiče rádo za to, že oni je milují, a bere si je za vzor. V této nápodobě spočívá největší část rodinné výchovy. Milované dítě přijímá vedení rodičů, aby si udrželo jejich náklonnost.*“ (Kubička, 1966, s. 17.)

„*Jakmile se dítě může spolehnout na svůj vztah k rodičům, probíhá výchova už sama od sebe. Výchova přijatelná pro dítě – to znamená výchova, jejímž cílem je dovést dítě ke svobodě – se může uskutečnit jen ve vztahu založeném na lásce.*“ (Prekop, 2001, s. 16)

Existují jisté rozdíly mezi mužem a ženou, které se mohou pozitivně uplatnit při výchově dětí. Tyto rozdíly souvisí s často diskutovanou otázkou **jednotnosti ve výchově**. Taková jednotnost je častým výchovným doporučením, které je ale mnohdy špatně chápáno. Mezi manželi často vypuká spor, podle koho se bude „jednotnost“ realizovat. Jeden nebo druhý rodič mívá pocit, že právě jeho výchovný postoj je ten jediný správný, a snaží se ho prosazovat. V podstatě se snaží výchovu buď „zmateřštit“, nebo „pochlapit“. „*Jenže stejně jako jsou ke zplození dítěte potřeba dvě doplňující se pohlaví, tak i k jeho výchově je optimální přítomnost dvou principů – mateřského a otcovského.*“ (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 103) **Důležité pro děti je, aby zažívaly jak lásku, tak hranice**, a také to, že se i rozdílní rodiče na výchově domluví a shodnou.

Tak jak bylo řečeno hned v úvodu této podkapitoly: „...vychovávat dítě znamená především respektovat jeho dětskou osobnost se všemi jejími zvláštnostmi...“, rádi bychom se v tuto chvíli pozastavili u tématu „**respekt ve výchově**“. Respekt, je vznešené slovo, a chceme-li ho aplikovat do výchovy, budou si toho naše děti určitě považovat. Jak ale propojit vznešené myšlenky o respektu s výchovou dětí a rozvojem jejich osobnosti; s tím, co máme říct, když je upozorňujeme na nepořádek v pokoji, pozdní příchod, nevhodné chování? Jakmile se situace vyhrotí – v boj o moc – není již dobré řešení. Ať vyhraje dítě nebo dospělý, obojí je vlastně špatně – dítě si jen znova potvrdilo, že jde hlavně o to vyhrát, nikoli chovat se správně. Nelze vychovávat autoritativně a pak očekávat, že se děti budou chovat demokraticky. (Kopřivovi, 2008) **Kdykoli vyžadujeme od dětí poslušnost, učíme je vlastně nepřijímat zodpovědnost za své jednání.**

Žádoucím protipólem poslušnosti není neposlušnost ani „dělat si co chci“. Je to zodpovědnost, která se nepodřizuje druhé osobě (autoritě), ale řídí se správností věcí, zvnitřněnými hodnotami. Je velký rozdíl mezi „řídít se něčím“ a „podřít se někomu“. (Kopřivovi, 2008)

Zkusme o tom popřemýšlet, a uvědomme si, že základním ukazatelem úspěšné výchovy je to, jak se děti chovají v naší nepřítomnosti.

V návaznosti na téma vnášení respektu do výchovy a vůbec celého přístupu rodičů k výchově bychom rádi uvedli seznam „20 vzkazů rodičům od jejich dětí“. V těchto vzkazech je mnoho vychovatelské moudrosti, a my věříme, že právě v tuto chvíli je na jejich uvedení vhodný čas (z knihy Z. Matějčka, 2000, s. 223):

**1. Nerozmazlujte mě.** Vím moc dobře, že bych neměl/a dostat vše, oč si řeknu – já vás jen zkouším.

**2. Nebojte se být přísní a pevní.** Mám to raději, cítím se tak bezpečněji.

**3. Nedovolte, abych si vytvořil/a špatné návyky.** Musím spoléhat na vás, že je včas odhalíte.

4. ***Nedělejte ze mě menší/ho než jsem.*** Nutí mě to, abych se choval/a nesmyslně jako „velký/á“.
5. ***Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.*** Daleko víc na mne zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.
6. ***Nevnucujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.*** Nabourává to můj smysl pro hodnoty.
7. ***Nedejte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád/a.*** Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
8. ***Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.*** Potřebuju se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
9. ***Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.*** Dokážu se s nimi vyrovnat.
10. ***Nesekýrujte mě.*** Musel/a bych se bránit tím, že budu „hluchý/á“ a budu dělat mrtvého brouka.
11. ***Nedávejte ukvapené sliby.*** Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodržují.
12. ***Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl/a.*** Nejsm proto někdy zcela přesný/á a nebývá mi rozumět.
13. ***Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.*** Dostanu strach a pak lžu.
14. ***Nebud'te nedůslední.*** To mě úplně mate.
15. ***Neříkejte mi, že mě nemáte rádi, i když někdy dělám příšerné věci.***
16. ***Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.*** Pro mne jsou hrozivě skutečné a hodně pro mne znamená, že se mi snažíte porozumět.
17. ***Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.*** Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.

**18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaši důstojnost se mi omluvit.** Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.

**19. Nezapomínejte na to, jak rychle dospívám.** Je to určitě těžké, držet se mnou krok, ale snažte se prosím.

**20. Nezapomeňte, že nemůžu dobře vyrůstat bez spousty lásky a laskavého porozumění,** ale to vám nemusím říkat, že ne?

Poté, co jsme si nastínili, jak jsou rodiče vnímáni samotnými dětmi, dostáváme se k dalšímu tématu – a tím je způsob výchovy dítěte.

### **6.2.1. Způsob výchovy dítěte**

Tak jako jsme se věnovali tématu „dohod“ již v kapitole o manželství, tak se mu budeme věnovat i teď. Stejně jako v manželství, tak i v otázce výchovy je důležité si o svých představách povídat – a to nejlépe ještě předtím, než se narodí dítě. Je třeba vyjasnit si, co oba pokládají za „normální“ a jak si představují, že budou dítě vychovávat. Tohle většinou vede ke zjištění, jak jsou jejich představy o výchově odvozeny z velké části z toho, jak byli sami vychováváni (ať pozitivně – př.: „takhle se to dělalo u nás; to je normální“, či negativně – „tohle nebudu dělat; jako dítě jsem to nesnášel/a“). *„Rodiny jsou různé a výchova v nich také, takže je potřeba nalézt nějaký kompromis.“* (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 103) Nutno dodat, že o výchově je třeba mluvit i v průběhu vychovávání, protože výchova se s vývojem dítěte pochopitelně mění; a mění se i doba, takže jako rodiče řešíme nové otázky, které dřívější generace rodičů řešit nemusely.

Různí lidé mají o správné výchově svých dětí různé představy. Jedni vedou děti spíš tvrdě a autoritářsky a další preferují výchovu k samostatnosti, individualismu, osobnostnímu rozvoji (a to téměř za každou cenu). Některé děti jsou vedeny k respektování autority za cenu potlačení vlastního názoru, některé (pod vlivem vyzdvižení jejich osobní svobody) už jako malé děti rozhodují o věcech, na které ale ještě zdaleka nemají dostatek kompetencí a



zodpovědnosti. „Každý výchovný styl má své výhody a nevýhody, své přednosti a zápory, své dobré a špatné ovoce.“ (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 111)

Jedna i druhá – autoritářská i liberální výchova – každá má své výhody a přednosti, ale také svá úskalí a nebezpečí. Jedna vyhovuje více určitým dětem, druhá jinému povahovému typu. K jedné mají sklon určití rodiče, cítí se v ní dobře a daří se jim – ta druhá jako by byla šitá na míru zase jiným. Důležité je především to, že „když se jedna nebo druhá přehání a vede ke krajnostem, přednosti se ztrácejí a stinné stránky nabývají na intenzitě“. (Matějček, 2000, s. 278)

„Blahobyt společnosti, její úspěch či stagnace záleží na způsobu chování, který zvolí rodiče (a hlavně matky), na jejich slovech, činech, péči a pozornosti. Člověk, jenž nastupuje cestu rodičovství, by se měl zásobit trpělivostí, shovívavostí, pevnou vůlí, silou a stálým poznáním.“ (Šeremetěvová, 2008, s. 115)

Místo toho, aby zastrašovali neklidné a neposedné děti, měli by rodiče zjistit příčinu jejich chování a snažit se je pochopit. Podobná „preventivní opatření“ mají mnohem větší hodnotu než stálé připomínky, hrozby a tresty.

Dítě v raném věku poznává svět, hromadí slovní zásobu a snaží se pochopit všechno co z toho všeho – co vidělo a slyšelo – se mu bude hodit v budoucnu. Právě proto by i duchovní kultura v podobě čtení knih, návštěvy výstav a divadel měla být součástí života dítěte. Příznivě to ovlivní jeho vkus a pocit harmonie.

Promeškaný čas se těžko dohání! Neboli, to co s dítětem při jeho růstu, vývoji a utváření osobnosti promeškáme, už nelze dohnat. Tato věta jen potvrzuje to, co bylo řečeno již v úvodu kapitoly, proto apelujeme na rodiče, aby brali svou rodičovskou roli vážně a svědomitě.

Pokud by se rodičům zdálo, že jejich dítě zažívá nepohodu, měli by vědět následovně: „Jedno z hlavních pravidel rodinné pedagogiky říká, že dítě nikdy nepláče a „nezlobí“ bezdůvodně. Pokud stále není klidné a matce se nedaří pochopit příčinu, měla by se obrátit sama k sobě (a hledat problém u

*sebe) nebo vyhledat odborníka, který by jí pomohl definovat její vztah k životu a dát se do pořádku.“ (Šeremetěvová, 2008, s. 115) Dítě je velmi citlivé a na všechny pocíťované stavy nepohody matky reaguje. Uvědoměli a zodpovědní rodiče, hlavně maminky, pak zjistí, že neřešené, většinou vztahové (či jiné) problémy jim dítě připomíná svou nespokojeností, která může mít různé úrovně. To je častý scénář v mnoha rodinách, které na svém štěstí pracují. Díky dítěti nabere jejich život jiný směr. Začnou na sobě pracovat, a svých trápení a bloků se postupně zbavují. Z vlastních zkušeností víme, že tato cesta je nelehká, ba přímo obtížná, ale kvalita života se díky ní stává nesrovnatelně lepší. **Zkuste naslouchat svým dětem. Nebudete toho litovat.***

V případě, že rodiče neví, co se jim dítě svou nepohodou (někdy i nelibostí) snaží říct, používají většinou ne příliš vhodné metody, k jeho „spacifikování“. Máme na mysli například typické zastrašování. Zastrašování dítěte nesmírně škodí jeho fyzickému a psychickému vývoji. Navzdory všem očekáváním přináší opačný výsledek. Pocit strachu a neklid oslabují nervový systém dítěte, jsou příčinou chorobné představivosti a zbabělosti. Je jasné, že zastrašený člověk se v období mládí a zralosti nedokáže důstojně postavit překážkám a problémům, s nimiž se setká na své životní cestě. Proto znovu připomínáme: duševní traumata, prožitá v dětství, jsou velmi vytrvalá a negativně působí na rozumový a fyzický vývoj dítěte. Proto by podobný „výchovný prostředek“, jako je zastrašování dětí, měli rodiče ze své rodinné praxe úplně odstranit.

Rodiče by měli počítat s faktem, že *„špatné podmínky výchovy v mládí aktivují menší odolnost ke stresu v dospělosti a naše následná horší výchovná péče o naše vlastní potomky tak uzavírá a přenáší dědičné předpoklady na další generaci“.* (Paulíčkovi, 2002, s. 420) Tento fakt jen dokládá, jak důležitou a zodpovědnou roli rodiče mají. Závisí na nich kvalita dalších generací a stav společnosti.

Teď bychom rádi věnovali prostor důležitým zásadám pro výchovu dítěte, které by mohly napomáhat (budoucím) rodičům při výchově jejich dětí (dle Rheinwaldové, 2005):

**Úkolem rodičů je:**

- Pomáhat dítěti vypěstovat si vlastní identitu, respektovat přitom jeho jedinečnost a citlivě ho vést k probuzení všeho dobrého, co v něm je. Učit ho kontrole všech negativních vlastností, jež v sobě každý jedinec má.
  
- Pomáhat dítěti naučit se mít rádo, protože jen tak bude schopno milovat druhé lidi.
  
- Pomáhat dítěti získat pocit, že jeho cena je obsažena už v samotné jeho existenci. Bez toho vědomí se lidé stávají závislími na druhých, kteří jimi manipulují a ponižují je.
  
- Pěstovat v dítěti sebeúctu založenou na vědomí, že je milováníhodné a hodnotné. Vysoké sebevědomí neznamena domýšlivost, ale sebejistotu.
  
- Vzbudit v dítěti pocit, že je schopno ovládat se a zvládat své okolí.
  
- Pomáhat dítěti vytvářet si pozitivní představu o sobě. Ta se vytváří slovy, nonverbální komunikací a jednáním druhých lidí. Proto si dávejte pozor, jak se k dítěti chováte.

**Rodiče by měli mít na paměti, že:**

- Dítě posuzuje samo sebe podle vlastních pozorování založených na porovnávání se s druhými a jejich reakcemi na něj.
  
- Sebeúcta pramení z pozitivních životních zkušeností.
  
- Cítí-li se dítě neschopné, očekává prohru a podle toho i jedná.

- Osobní jistota dává dítěti odvalu a energii dosahovat vytyčených cílů. Přináší mu očekávané výhry, podle nichž se pak chová.
- Když si dítě věří, je schopno jedna s druhými otevřeně a beze strachu. Je také úspěšnější v mezilidských vztazích.
- Neurotické chování je obranou proti pocitu vlastní bezcennosti a nehodnosti lásky.
- Zdraví lidé mění neustále pohled na sebe podle přibývajících znalostí o sobě samých. Někdy si zásluhou silných negativních vlivů vytvoří v dětství negativní představy, které uvíznou v podvědomí. Ve snaze zůstat v souladu s těmito představami odmítají později jakékoli ujišťování o svých pozitivních kvalitách.
- Negativní představy o sobě mohou být v dítěti změněny poskytnutím láskyplného prostředí a prožitkem úspěchu.
- Pokud dítě cítí, že „ať dělá – co dělá“, nesplňuje očekávání rodičů, ztrácí sebedůvěru a sebeúctu.

Tyto rady – mířené na rodiče – bychom rádi doplnili hned následujícím tématem, které celou oblast výchovného působení rodičů obohatí o cenné informace. Jedná se rodinné – sourozenecké – konstelace.

### **6. 3. Přístup k výchově dle konstelace narození dítěte**

Tak jak předchozí řádky uvedly, budeme se v tuto chvíli věnovat výchově v souvislosti s konstelacemi narození dětí v rodině. Co se týká vlivu rodinného prostředí – jedno a to samé rodinné prostředí může působit na jednotlivé děti odlišně. *„Sourozenci sice vyrůstají v téže rodině, ale vzhledem k určitým rozdílům, např. pohlaví, zevnějšku, věku, doby, kdy se narodili, vlastností jejich osobnosti i různé úrovně nadání atd., se k nim rodiče nechovají úplně stejně. (Kromě toho různě disponované děti mnohé podněty i*

*jinak zpracovávají.)“ (Vágnerová, 2005, s. 19) Rodiče nemají ke všem svým potomkům stejná očekávání, nevěnují se jim ve stejné míře a stejným způsobem. I rodičovské chování se v průběhu času mění, je ovlivňováno jak jejich zkušenostmi, tak projevy konkrétního dítěte, na něž je zaměřeno.*

Jak jsme si řekli už v páté kapitole, každá sourozenecká konstelace obnáší jiné projevy chování, jiné charakterové vlastnosti a rysy, a vyžaduje tedy i jiný přístup rodičů (či vychovatelů) ve výchově. Sám K. Leman ve své knize radí: **„nikdy nepřistupujte ke všem dětem stejně“**. (2008, s. 153) Tato zásada je velmi důležitá. Jsme přesvědčeni, že rodiče by neměli přistupovat ke všem svým dětem stejně. Než se ovšem začneme věnovat výchově jednotlivých pořadí narození, řekneme si pár tipů, „jak být svému dítěti nejlepším přítelem“:

- ***Neměňte jednou stanovená pravidla.***
- ***Nevynucujte si podřízenost dítěte bitím nebo zastrašováním.***
- ***Snažte se, abyste byli vždycky důslední.***
- ***Zdůrazňujte pořádek a potřebu řádu. (Práce má přednost před hrou, ranní úklid před snídaní apod.) To posiluje u dítěte poslušnost a upevňuje v něm vědomí, že řád je důležitý.***
- ***Vždycky vyžadujte, aby vaše dítě bylo odpovědné za své činy.***
- ***Ujist'ujte své dítě, že je dobré, i když je jeho chování nezodpovědné.***
- ***Vždycky posilujte ve svém dítěti smysl pro spolupráci, ne soutěžení.***
- ***Je-li nutný výprask, mělo by k němu dojít až tehdy, když ovládáte své emoce. Vždycky by mělo být jasné, proč byl nutný, a měla by ho doprovázet slova: „Mám tě rád a záleží mi na tobě.“ (Dr. Leman, 2008, s. 162)***

Každé dítě, které se nám jako rodičům narodí, je jiné. Každá sourozenecká konstelace je jiná. Ke každému dítěti musíme přistupovat s odlišnými metodami a s pochopením jeho zvláštností. Tím nechceme říci, že máme některé dítě rozmazlovat nebo jednomu dávat přednost před ostatními! Pokud budeme s každým dítětem zacházet jinak podle jeho potřeb, můžeme si

být jisti, že budeme ke všem spravedliví. „Podstatné je, abyste měli určitou strategii, jak zacházet s každým dítětem zvlášť, tedy s každým pořadím narození.

### **6. 3. 1.           Výchova prvorozeného a jedináčka**

V úvodu tohoto tématu nejprve znovu nastíníme, co je pro prvorozené děti typické. U perfekcionistů tedy například platí to, že „dělají všechno až do úplného vyčerpání“. Prvorození a jedináčci mají sklon chápat život jako boj, zkoušku nebo závod, který musí vyhrát. Prvorození jsou relativně dlouhou dobu, měřeno očima dítěte, středem pozornosti. *„Pokud rodiče nemají druhé dítě do tří let prvorozeného, pak se do chvíle, kdy přinesou malého vetřelce z porodnice domů, vytvořily již nejméně tři pětiny (60%) stylu života prvorozeného. Velká část tohoto stylu života se tvořila v podmínkách, kdy prvorozený byl doma králem. Jedním z nejtěžších úkolů výchovy je příprava prvorozeného dítěte na příchod druhého sourozence.“* (Leman, 2008, s. 166) V tomto případě, kdy se prvorozené dítě výchovou připravuje na příchod sourozence, je velmi důležité, aby prvorozený nezůstával stranou. Je důležité věnovat mu zvláštní pozornost ještě před příchodem druhého dítěte...

Snažíte-li se podepřít ego prvorozeného, který byl právě zbaven „trůnu“, a zdůrazňujete mu, že je větší, silnější a vyzná se ve všem lépe než jeho mladší sourozenec, mějte pořád na paměti, že mluvíte s perfekcionistou. Vás prvorozený začal být perfekcionistou dlouho před tím, než se narodilo vaše druhé dítě. Velice brzy (dokonce už během prvního roku života) si začíná prvorozený všimnat svých dospělých vzorů, mámy a táty, a pomalu se formuje jeho cíl být přesně jako oni. K tomu patří i snaha, že bude stejně schopný jako oni, což je pochopitelně pro malé dítě nemožné. Tato touha prvorozeného jít v rodičovských šlépějích se obyčejně prohlubuje s tím, jak mu rodiče věnují spoustu zvláštní pozornosti a času. Na jedné straně mají sklon ho přehnaně ochraňovat a na druhé straně ho samozřejmě podvědomě povzbuzují, aby dělal všechno, co umí (a někdy i to, co neumí). Není divu, že prvorození chodí a mluví dřív než jiné děti, že mají bohatší slovník... prvorození – společně se

svými perfekcionistačnými bratranci – jedináčky, se stávají „malými dospělými“.

Je typické, že rodiče mají přísnější požadavky a nároky na prvorozené než na později narozené děti. Prvorozeného chtějí vychovávat správně, a tak ho drží na krátké uzdě. Co se týká konkrétních **doporučení přístupu k výchově** pro tuto konstelaci narození, pak je dobré, aby rodiče dodržovali následující zásady:

- *Neposilujte už jednou zakořeněné perfekcionistačské sklony prvorozeného. Nesnažte se ještě „vylepšit“, co řekne nebo udělá. Buďte opatrní, když budete dítěti připomínat, jaké by „mělo“ být.*

- *Uvědomte si, že prvorození mají potřebu znát přesně pravidla. Buďte trpěliví a věnujte svému prvorozenému čas, abyste mu všechno vysvětlili od A až do Z.*

- *Uznejte vedoucí pozici prvorozeného mezi dětmi v rodině. Jako nejstarší by měl mít jistá zvláštní privilegia, aby se mu tím kompenzovaly povinnosti, jichž má přirozeně víc než ostatní děti.*

- *Vyrazte si někde „dva s jedním“ – rodiče jenom s nejstarším dítětem. Prvorození zapadnou lépe do společnosti dospělých než kterékoli jiné dítě.*

- *Nedělejte si ze svého prvorozeného „automatickou hlídačku“ mladších sourozenců. Alespoň si zkuste zjistit, jestli mu tím příliš nenarušíte jeho program.*

- *Jak váš prvorozený dospívá, přemýšlejte, jestli mu nenakládáte stále více povinností. Některé jeho povinnosti z něho sejměte a přeneste je na mladší děti, hned jak budou schopné je plnit.*

- *Když vám váš prvorozený něco čte a nemůže nějaké slovo přečíst, nesnažte se ho hned poučovat. Prvorození jsou velmi citliví na kritiku a na to, když je někdo opravuje. Dějte mu příležitost, aby si s tím poradil sám. Pomozte mu, jen když vás o to požádá.*

### 6. 3. 2.            **Výchova v rodině se dvěma dětmi**

Pokud výchova prvorozených znamená zabránit vzniku zklamaných perfekcionistů, výchova druhorozených znamená zabránit vzniku soupeření. Protože se dnes stále více rodin rozhoduje mít pouze dvě děti, je třeba, abychom se alespoň krátce podívali na rodinu se dvěma dětmi se zvláštním zřetelem na to druhorozené. *„Rodina o dvou dětech je odsouzena čelit soupeření, zejména když jsou děti stejného pohlaví. Když přijde do rodiny druhorozené dítě, začnou fungovat jisté klíčové principy, jeden z těchto klíčových principů lze formulovat takto: Druhorozené děti si vytvářejí svůj vlastní životní styl podle toho, jak vnímají sebe a klíčové osoby svého života.“* (Leman, 2008, s. 180) Velmi významnou osobou v životě druhorozeného dítěte je pochopitelně jeho starší sourozenec. Dalším důležitým pravidlem je to, že každé dítě v rodině je vždycky nejvíce ovlivňováno osobou, která je bezprostředně nad ním: jedináček nebo prvorozený rodiči; druhorozené dítě prvorozeným; třetí narozené dítě druhorozeným a tak dále. Druhorozené dítě má přirozenou tendenci dívat se nad sebe a zkoumat toho, kdo tady byl první. Instinktivně, ještě ve velmi raném věku, se zároveň rozhoduje, jestli „do toho půjde“ a bude s prvorozeným dítětem soupeřit, nebo jestli půjde svým vlastním, úplně jiným směrem a nechá v určitých oblastech výhradní práva prvorozenému. Pokud se druhorozené dítě odváží a „ovládne pole“ jako úspěšná vůdčí osobnost, dojde k tomu, čemu se říká „výměna rolí“. V rámci rozdělení rodinných rolí se druhorozené dítě prakticky stává prvorozeným.

V rodině se dvěma dětmi je zvláště důležitý důraz na důslednost a spravedlnost. V tuto chvíli si na jednotlivých příkladech uvedeme **tipy, jak zvládnou výchovu** v rodině se dvěma dětmi:

- *Chodí vaše děti spát každé v jinou dobu? I kdyby mezi nimi byl rozdíl třeba jen půl hodiny, je důležité, aby se tento rozdíl dodržoval. Váš prvorozený si to hlídá.*

- *Mají vaše děti různé povinnosti a různou výši kapesného? Pravidlo zní: Nejstarší dítě má nejvíc povinností a nejvyšší kapesné, ale jak bylo řečeno výše, nenakládejte na nejstaršího příliš mnoho. Ten mladší také musí mít svůj díl.*



- *Vyhýbejte se srovnávání. Jsme si vědomi, že se nám tato rada dobře předkládá, a že se těžko uskutečňuje v každodenním životě.*

- *Dělejte občas něco jen s jedním dítětem. Jinak řečeno, věnujte oběma dětem hodně času individuálně. Základní pravidlo zní: cokoli děláš s jedním dítětem, dělej i s druhým.*

### **6. 3. 3.           Výchova prostředního dítěte**

Prostřední děti je těžší rozeznat než kohokoli jiného v rodině. Jedináčka, prvorozeného i benjamínka poznáme celkem snadno. Ale prostřední dítě je rozeznatelné od ostatních konstelací narození velmi těžko. Stejné principy, které platí pro druhorozeného, se obvykle dají aplikovat i na prostřední dítě. Tak jako druhorození tak i prostřední děti se řídí svým vlastním zákonem: *„Budu žít podle toho, co vidím v rodině nad sebou. Zhodnotím situaci a pak se vydám cestou, která vypadá nejlépe.“* (Leman, 2008, s. 193)

Pokud je vůbec možné najít něco, co platí obecně pro všechny prostřední děti, pak je to skutečnost, že se cítí sevřené anebo ovládané. Pro rodiče je důležité, aby si zvláště dobře uvědomovali, že prostřední dítě má často pocit, jako by mu „všichni říkali, co má dělat“. Nejen že má rodiče, kteří ho poučují, ale má ještě také staršího sourozence. Když je mezi ním a jeho starším sourozencem malý věkový rozdíl (dva až tři roky), starší sourozenec si téměř jistě nenechá ujít příležitost, aby prostřední dítě nepoučoval. A dále – hned pod prostředním dítětem je rodinný benjamínek, kterému samozřejmě všechno projde. Prostřední dítě má pocit, že je chyceno do pasti. Je moc malé, aby si mohlo dělat nároky na privilegia, která má jeho starší bratr nebo sestra, a je moc velké, aby mu prošly lumpárny, které může klidně páchat rodinný benjamínek.

„S takovými tlaky shora i zdola dospívají prostřední děti k pocitu, že jsou jako páté kolo u vozu, vydědění, kteří nemají slovo ani moc. Zdá se jim, že všichni ostatní rozhodují za ně a oni smějí jen sedět, dívat se a poslouchat. Rodič by při výchově prostředního dítěte nikdy neměl zapomínat zeptat se na jeho názor, zvláště když se nějaké rozhodnutí bude týkat přímo jeho osoby.

Samozřejmě, že je důležité ptát se všech dětí na jejich názor, kdykoli je to možné, protože to v nich pomáhá pěstovat sebeúctu a smysl pro odpovědnost. Rodiče by svému prostřednímu dítěti měli dávat hodně příležitostí, aby s nimi mohlo sdílet své pocity. Pokud máte dvě prostřední děti, zaměřte se zvlášť na to třetí, které se může v tom zmatku ztratit úplně.

Prostřední děti mohou být velmi společenské a otevřené. Protože se doma cítí přehlížené, sevřené nebo alespoň nepochopené, snadněji si nacházejí přátele mimo rodinu. Nezoufejte proto nad svým prostředním dítětem, které pořád někam utíká. Bude od vás moudré, když mu dáte najevo, že tuto jeho potřebu chápete, a budete ji třeba i příležitostně podporovat.

I v tuto chvíli si neodpustíme uvedení výchovných tipů, které jsou určené především pro prostřední děti:

- *Všimněte si, že mnohé prostřední děti mají sklon vyhýbat se hovoru o svých pocitech. Jestli máte doma takové dítě, udělejte si čas, abyste si s ním mohli občas promluvit mezi čtyřma očima. Je důležité, abyste si na každé dítě takto udělali čas, ale prostřední dítě si to na vás pravděpodobně nebude umět vynutit. Dbejte na to, abyste na ně nezapomínali.*

- *Snažte se dělat něco pro to, aby se vaše prostřední dítě občas cítilo výjimečně. Pro prostřední dítě je typické, že se cítí sevřené. Vaše prostřední dítě potřebuje, abyste se ho zeptali na jeho názor, dali mu něco vybrat, atd.*

- *Zároveň s tím, jak se budete snažit, aby vaše prostřední dítě mělo občas pocit výjimečnosti, stanovte určitá privilegia, která pro ně budou platit pravidelně každý den nebo každý týden. Jde o to, aby vaše prostřední dítě mělo pocit, že to je něco, co se dělá výhradně pro něj.*

- *Kdy jste naposledy koupili svému prostřednímu dítěti něco nového na sebe a neodbyli ho něčím obnošeným po jeho sourozencích? V rodinách se slušným příjmem to obvykle není problém, ale v těch ostatních se předávání obnošených šatů stává pravidlem. Pokud se to děje občas, dobře, ale vaše prostřední dítě by jistě zvlášť ocenilo, kdyby dostalo občas něco nového, zejména takové věci jako kabát nebo bundu.*

- *Poslouchejte pozorně, co vám prostřední dítě odpovídá nebo jak vám něco vysvětluje, co si myslí o určitých situacích atd. Jeho touha vyhnout se konfliktu a nedělat rozruch může zkreslovat skutečná fakta.*

- *A především dbejte, aby v rodinném albu byly i fotografie vašeho prostředního dítěte. Nedopusťte, aby ho potkal smutný osud oběti, která v něm nachází tisíce obrázků svého staršího bratra nebo sestry a jen málo svých!*

#### **6. 3. 4.           Výchova nejmladšího dítěte – benjamínka**

Hned v úvodu této tematiky je třeba vzkázat rodičů, kteří doma benjamínka mají: „Nenechte sebou manipulovat!“

Zdá se, že poslední narození v sobě mají jistou zvláštní sílu, s níž dokážou obměkčit rodiče, kteří dosud u všech ostatních dětí dodržovali pevný režim. Možná už jsou unavení nebo jsou nedbalejší, protože si myslí, že už „vědí, co a jak“ a mohou povolit. I přes svou pověstnou „snadnou“ existenci a navzdory tomu, že „jim všechno projde“, musí benjamínci čelit v životě jistým nesnázím. (Leman, 2008, s. 209) „*Benjamínci mohou být jednak příliš závislí a zůstat navždy dětmi, jsou-li příliš rozmazlováni. Za to mohou nést vinu všichni v rodině, rodiči počínaje a staršími sourozenci konče. Druhý velký problém, o kterém jsme mluvili, je ten, že benjamínci mohou zažít spoustu nadávek, urážek, vzteku a výsměchu od starších sourozenců.*“ Ale existuje ještě další překážka, přes kterou se musí poslední narození přenést, a tu bychom chtěli „podtrhnout“. Protože jsou poslední, nic z toho, co udělají, není nové. Jejich starší sourozenci se už před nimi učili mluvit, číst, zavazovat si tkaničky a jezdit na kole. S tím se musí smířit. Pro rodiče je těžké projevat nadšení nad třetím nebo čtvrtým neforemným stojanem na tužky nebo těžítkem na papír, které jim bylo přineseno domů z výtvarné výchovy v posledních pěti až deseti letech. U benjamínků se objevuje zklamání, které pocítují nad tím, že nic z toho, co udělají, se nesetká s větším ohlasem.

Do výčtu všech tipů, jak zvládnout výchovu dítěte v rodině nám schází rady na výchovu nejmladšího dítěte. U rodinného benjamínka je dobré uplatňovat následující:

- Zajistěte, aby váš benjamínek vykonával svůj odpovídající díl domácích prací. *Poslední narození toho obyčejně dělají velice málo ze dvou důvodů: buď se dovedou mistrně vykroutit z práce, kterou je třeba udělat, nebo jsou tak malí a „bezmocní“, že ostatní členové rodiny dospějí k názoru, že bude jednodušší, když to udělají sami.*

- *Podobně zajistěte, aby vašemu benjamínkovi neprocházelo porušování rodinných pravidel a disciplíny. „Statistiky ukazují, že poslední narození mají nejmírnější režim a nemusí dodržovat pravidla, která platila pro jejich sourozence.“ (Leman, 2008, s. 211) Neuškodí, když si budete dělat poznámky, jaké povinnosti měly ostatní děti a budete trvat na tom, aby váš nejmladší chodil spát ve stejnou dobu jako oni v jeho věku, apod.*

- *Když nebudete své nejmladší dítě rozmazlovat, dávejte pozor, abyste také na něj nebyli příliš tvrdí a nepřehlíželi ho. Je známo, že poslední narození trpí pocitem „nic z toho co udělám, není důležité“. Snažte se ocenit úspěchy svého benjamínka a zajistěte, aby se na rodinné nástěnce objevovaly jeho školní práce, výkresy atd.*

- *Dbejte, aby se vaše nejmladší dítě vrzy naučilo číst. „V půl roce není brzy, když začnete knížkami bohatě ilustrovanými velkými barevnými obrázky. Když vaše dítě začne číst, nedělejte to za něj. Nejmladší si rádi „nechávají číst“, a když jim to projde, přenechají většinu čtení druhým. To může být jeden z důvodů, proč jsou benjamínci nejhorší čtenáři z celé rodiny.“ (Leman, 2008, s. 212)*

- *Když to bude nutné, „dávejte benjamínkovi na vybranou“. (př.: Bud' budeš dělat toto, nebo toto; anebo: když tohle nezvládneš, nebudeš moci dělat tohle...)*

- *Snažte se, aby album vašeho benjamínka bylo zaplněné, než mu bude jednadvacet let. S příchodem třetího a čtvrtého dítěte začínají starosti rodičům přerůst přes hlavu... Zamyslete se, jestli nezanedbáváte svého benjamínka, protože už nemáte tolik času jako dřív. Odbourejte jiné věci, bude-li to nutné, abyste si zajistili dostatek času pro každé dítě.*

- *A na závěr přikládáme ještě jednu radu, kterou rodiče mohou brát s nadhledem, i když má ve své podstatě hluboký smysl: „Vyberte svému nejmladšímu pěknou prvorozenou nevěstu. Budou mít velkou šanci, že jim to půjde dobře dohromady!“ (Leman, 2008, s. 212)*

V tuto chvíli jsme na konci tématu, které bylo zaměřeno na aplikaci poznatků z oboru „rodinných konstelací“ do výchovy. U každého jednotlivého pořadí narození dítěte v rodině jsme si uvedli rady a praktické tipy na efektivní a hlavně vhodně zvolené výchovné působení rodičů na jejich děti. Věříme, že tyto rady budou k užitku všem (nejen budoucím) rodičům.

A jak jsme právě zmínili, nacházíme se v závěru nejen jednoho tematického celku ale zároveň i celé naší práce, dovolíme si přestoupit k poslední podkapitole, s krásným názvem...

#### **6. 4. Jak vychovat šťastné dítě**

Na závěr práce uvedeme ještě tzv. „zlatá pravidla pro výchovu šťastného dítěte“, která nám poslouží jako příjemné shrnutí celé tematiky „výchovy“. Autorka těchto pravidel – C. Hehenkamp – říká, že: „láska a starostlivost jsou nejdůležitější pilíře, na kterých leží schopnost zvládnout všechny stresové stavy, výzvy a změny, které dítě během svého dospívání zažívá, a proto se tyto pravidla zakládají na bezpodmínečné lásce a péči:

- ***Vědomě začněte milovat své dítě od okamžiku, kdy ho začnete vnímat ve svém těle.*** Mluvte s ním, když vám roste v bříšku; zásobujte své tělo dobrou, zdravou stravou, dopřávejte si cvičení, procházky na čerstvém vzduchu a klid.

- ***Dopřejte svému dítěti od počátku častou masáž těla.*** Masáž (o které jsme již mluvili) podporuje trávení a pomáhá dítěti, aby dobře spalo, zkrátka aby se cítilo dobře, zdravě a v harmonii s okolním světem.

- ***Naslouchejte svému dítěti.*** Připusťte si, že dítě ví, co chce a co potřebuje. Nezaujaté naslouchání je účinným pomocným prostředkem při výchově.

- ***Naučte se udržovat se v rovnováze (pomocí cviků zaměřených na koncentraci).*** Vaše dítě odhalí, pokud v rovnováze nejste.
- ***Myslete na správné stravování.*** Postarejte se o to, aby vaše dítě mělo k dispozici zdravé (pokud možno ekologicky vypěstované) potraviny, ale dovoluňte mu jíst i tzv. „neplnohodnotnou stravu“.
- ***Nechejte svému dítěti hodně volného prostoru, ale také mu určete zřetelné a jasné struktury.*** Dítě potřebuje jasně definované hranice, ale v rámci tohoto stanoveného rámce potřebuje veškerou volnost, kterou jste schopni mu poskytnout. To není lehký úkol a vyžaduje mnoho emoční vyrovnanosti obou rodičů. (Dítě vždy pozná vaše emoční nedostatky a v takových chvílích vám to příliš neulehčí.)
- ***Dejte svému dítěti na srozuměnou, že taky něco nevíte nebo něčemu nerozumíte.*** (To vaše dítě velmi ocení.)
- ***Musíte vaše děti naučit, jak mají myslet, ale ne, co si mají myslet.*** Předkládáním vědomostí budete svým dětem říkat, co si mají myslet, co by měli vědět, co mají dělat, a co je (vaše) pravda. „Myslet“ se tak ale nenaučí. Můžeme je ale podporovat v tom, aby samy hledaly řešení, aby si samy osvojovaly vědomosti. Umožněte jim objevovat jejich vlastní pravdu, dělat jejich vlastní chyby, naučte je samostatně a odpovědně myslet.
- ***Nevažte na svou lásku žádné podmínky.*** Stejně nemáte žádnou jinou možnost. Dítě vás bude vychovávat tak dlouho, dokud nebudete připraveni se naučit, co to znamená bez podmínek. (Hehenkamp, 2004)

Po výčtu tolika doporučení a rad si budete připadat jako (budoucí) rodiče možná nejistí, zda jste schopni tolik oblastí zvládnout, ale uvědomme si, že: *„Rodičem se nikdo nenarodil, a proto buďme sami k sobě i svým dětem shovívaví, když se nám věci nedaří, jak bychom si přáli a představovali.“* (Lacinová, Škrdlíková, 2008, s. 126)

Dnešní rodiče jistě udělají spoustu chyb, zrovna tak jako je dělali jejich rodiče. Ale to nesmí nikoho odradit. Bez chyb by nebyl možný vývoj. Bez problémů by nebylo řešení. Vývoj se uskutečňuje prostřednictvím protikladů a zahrnuje chyby. Pro děti není nic nebezpečnějšího než dokonalí rodiče. A proto vyzýváme rodiče: „*Nebojte se chybovat*“. (Prekopová, 2003, s. 10) Za předpokladu zachování úcty k dítěti nemusíte být dokonalí, dokonce to ani nedoporučujeme, protože by vás vaše děti nikdy nemohly v dospělosti přijmout do svého srdce jako lidi s dobrými a špatnými vlastnostmi a nemohly by chyby odpouštět ani samy sobě. (Lacinová, Škrdlíková, 2008) Ať už rodičům léta s malými dětmi ubíhají hladce či složitě, v jednom mezi nimi není rozdíl. Jak děti odrůstají, začínají si rodiče uvědomovat, že spoustu věcí tak úplně dokonale nezvládají. Je to tak. Rodičem se nikdo nenarodil, a proto budme sami k sobě i svým dětem shovívaví, když se nám věci nedaří, jak bychom si přáli a představovali.

Když chceme ve výchově čehokoliv dosáhnout, měli bychom se nejdříve snažit dosáhnout toho sami u sebe. (Turnovská, 2009) Pokud chceme mít duševně zdravé děti, měli bychom nejprve pracovat na svém vlastním duševním zdraví, protože naše děti jsou pokračováním nás samotných.

## ZÁVĚR

Ze zaměření naší práce – i ze stanoveného cíle – by mělo být patrné, že této tématice (v současné době můžeme říci spíše: problematice) přikládáme velkou váhu – hlavně, jde-li o otázku „zdravé společnosti“, neboli „duševně zdravých jedinců“, jež každou zdravou společnost tvoří. Na mnoha stránkách naší práce jsme se věnovali tématům, která jsou přímo spojena s vývojem duševně zdravého dítěte. Mezi ty hlavní patří zejména kvalitní a zralý vztah muže a ženy. Jak informoval již úvod naší práce, tomuto tématu jsme věnovali pozornost největší, protože je to právě koalice dvou osob – muže a ženy – která ovlivňuje početí a následný růst, vývoj a duševní zdraví dítěte.

Cílem práce bylo poukázat na pevné a zdravé základy každého jedince, který přijde na svět. Proto jsme se v průběhu práce pokusili podat co nejucelenější informace o jednotlivých etapách vztahu muže a ženy, které vedou až k založení rodiny. Tím byla objasněna témata, která souvisí s vlivem rodiny na zdravý duševní a fyzický vývoj jedince; dotkli jsme se oblastí, které přímo souvisí se založením rodiny, a následnou výchovou zdravého jedince. Věnovali jsme se stavu současné společnosti, významu prostředí a domova, vysvětlili jsme si základní psychologické pojmy, které s naší tematikou souvisí. Podali jsme informace, které se týkali kvality partnerství muže a ženy, dále jsme se zabývali přechodem z „pouze“ partnerské role na roli rodičovskou, a následně jsme mluvili o této nezastupitelné roli rodičů a jejich výchovném působení na dítě, přičemž jsme nezapomněli uvést informace o jednotlivých vývojových fázích a plnění vývojových potřeb jedince.

V průběhu čtení práce jste bezesporu našli informace, které při aplikaci do vašeho (rodinného) života mohou jeho kvalitu podstatně zlepšit. Komplexnímu zpracování celé rodinné tematiky přispělo i uvedení poznatků z oblasti „rodinných konstelací“. Tato psychologická oblast nám umožnila pochopit různorodé charakterové vlastnosti i rysy chování u jednotlivých konstelací – pozic narození dětí. Tyto informace jsou nepostradatelným



pomocníkem pro (budoucí) rodiče, protože jim pomohou najít správný přístup k výchově, i k osobnosti svého dítěte.

Rádi bychom v tuto chvíli zmínili důvod, proč jsme si – jako téma ke zpracování diplomové práce – vybrali právě toto.

Ač se nás „rodičovství“ – jako takové – ještě přímo netýká, jsme si vědomi toho, co všechno se pod touto oblastí života skrývá. Rádi bychom v budoucnu využili vystudovaných oborů „Vzdělávání dospělých“ a „Andragogiky“ a šířili informace týkající se přípravy na kvalitní rodičovství, nebo pomáhali již stávajícím rodičům hledat správné cesty v každodenních mezi-vztahových scénářích a rodinných interakcích. Tato práce by mohla být považována za určitý návod, jak dosáhnout kvality a spokojenosti v životě, a to nejen v oblasti rodinné ale i partnerské. Věříme, že naše snažení o zkvalitnění partnerského i rodinného života má dobrý směr, protože již v současné době se nám poznatky - zde uvedené – osvědčili i v praktickém životě.

Na závěr už bychom chtěli jen poděkovat za příležitost, kterou nám dala tato diplomová práce. Díky ní jsme zpracovali tematiku partnerského – a následně rodinného soužití – v širokých souvislostech, které velmi obohatily náš pohled na mezilidské vztahy a současnou kvalitu života ve společnosti.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BEZDĚK, C. *Etikoterapie*. 1. vyd. Praha: GEMMA89, 1995, ISBN 80-85206-06-4

CLOUD, H., TOWNSEND, J. *Hranice v manželství*. Praha: Návrat domů, 2003, ISBN 80-7255-031-4

COVEY, S. R. *Sedm návyků šťastné rodiny*. 1. vyd. Praha: Columbus, 1999, ISBN 80-7249-007-9

DEIDA, D. *Cesta pravého muže*. 1. vyd. Praha: Synergie Publishing SE, 2012, ISBN 978-80-7370-021-8

EYREOVI, L. a R. *Tři kroky k pevné rodině*. Olomouc: Votobia, 1996, ISBN 80-85885-51-4

FAITOVÁ, E. *Vliv rodiny na zdravý duševní vývoj dítěte*. Bakalářská práce, 2010, Praha: UJAK

FRANCKH, P. *Pravidla pro šťastnou lásku*. Olomouc: ANAG, 2009, ISBN 978-80-7263-550-4

HEHENKAMP, C. *Fenomén indigové barvy (Děti nové doby)*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2004, ISBN 80-7336-174-4

JORDÁNOVÁ, Z. *Tvoje dítě jako šance pro tebe*. Praha: Vodnář, 2005, ISBN 80-86226-64-6

JORDÁNOVÁ, Z. *Muž nebo žena*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 2007, ISBN 978-80-86226-82-8

KOPŘIVA, P. NOVÁČKOVÁ, J. NEVOLOVÁ, D. KOPŘIVOVÁ, T. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008, ISBN 978-80-904030-0-0

KUBIČKA, L. *Rodina a duševní zdraví dítěte*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966, SPN 64-0-80

LACINOVÁ, L., ŠKRDLÍKOVÁ, P. *Dost dobří rodiče, aneb, Drobné chyby ve výchově dovoleny*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-442-7

LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-1284-9

LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-507-3

LIEDLOFFOVÁ, J. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2007. ISBN 978-80-86685-79-3

MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. 2. vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1989, Ed.: 98 74444

MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 1995, ISBN 80-7178-058-8

MATĚJČEK, Z. *Škola rodičů*. Praha: MAXDORF, 2000, ISBN 80-85912-29-5

OSHO. *Zralost – zodpovědnost být sám sebou*. Bratislava: EUGENIKA Pbl., 2003, ISBN 80-89115-61-6

PAULÍČKOVI, E. a S. *Cesta člověka*. 1. vyd. Hradec Králové: E. S. P., 2002, ISBN 80-903158-0-1

Ph.D. BUSCAGLIA, L. F., *Milujte se*. Praha: Pragma, 1993, ISBN 80-85213-32-X

PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. 4. vyd. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-263-8

PREKOP, J. *Jak být dobrým rodičem – krůpěje výchovných moudrostí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-9063-7

PREKOPOVÁ, J. *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-854-6

RHEINWALDOVÁ, E. *Jak vychovat šťastné dítě (Rodičovství není pro každého)*. 3. vyd. Praha: MOTTO, 2005, ISBN 80-7246-248-2

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-559-8

SPEZZANO, CH. *Jestli to bolí, není to láska – Tajemství úspěšných vztahů*. Praha: EMINENT, 2008, ISBN 978-80-7281-348-3

ŠEREMETĚVOVÁ, G. *Jsem žena*. 1. vyd. Praha: Zvonící cedry, 2007, ISBN 978-80-904001-0-8

ŠEREMETĚVOVÁ, G. *Aby dítě bylo šťastné*. 1. vyd. Praha: Zvonící cedry, 2008, ISBN 978-80-9044001-2-2

ŠMOLKA, P. *Muž a žena – návod k použití*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-911-9

TEPPERWEIN, K. *Jsem z tebe nemocný! – aneb, jak partnerské vztahy ovlivňují naše zdraví*. 2. vyd. Bratislava: EUGENIKA Pbl., 2011, ISBN 80-88913-03-9

TURNOVSKÁ, J. *Šátkování – Nosíme své děti v šátku*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 2009, ISBN 978-80-86226-47-7

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0956-8

## SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

www.pbsp.cz (základní vývojové potřeby; autoři: Albert Pesso a Diane Boyden-Pesso)

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Bc. Elena Faitová

**Obor:** Andragogika

**Forma studia:** prezenční

**Název práce:** Zdravý duševní vývoj dítěte a vliv rodiny – Vše začíná u rodičů

**Rok:** 2012

**Celkový počet stran:** 121

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 34

**Počet internetových zdrojů:** 1

**Vedoucí práce:** PhDr. Marie Vacínová, CSc.