

Iva Aliana Bendová

Putování
krajínou
rodičovství

aneb

jak se vychovat
v rodiče

OSULE

Iva Aliana Bendová

PUTOVÁNÍ KRAJINOU RODIČOVSTVÍ

aneb

JAK SE VYCHOVAT V RODIČE



OSULE

Bendová, Iva Aliana: *Putování krajinou rodičovství aneb jak se vychovat v rodiče*

Obrazové ilustrace: Iva Aliana Bendová

Obálka a sazba elektronické verze: Dana-Sofie Šlancarová

Redakční a jazyková korektura: Dana-Sofie Šlancarová a Ivanka Špundová

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2018.

Text copyright © 2018 Iva Aliana Bendová

Publishing copyright © 2018 OSULE, s. r. o.

Iva Aliana Bendová: www.aliana.cz

Nakladatelství OSULE, s. r. o.: www.osule.cz

ISBN: 978-80-906017-9-6 (elektronická verze)

Nechte se nakopnout (předmluva nakladatelky)	8
Co byste měli vědět, než začnete číst (předmluva autorky)	11
Ochota	14
Výchova dětí vlastně neexistuje	17
Odkud čerpáme rodičovské zkušenosti?	24
Jak se učit od dětí	29
Důvěra	32
Nejdelší cesta je cesta do vlastního nitra	34
Karneval masek	39
Nemůžete být lepší	42
Oběť	46
Pochod chudinek	52
Tvůrce	54
Myšlení a jeho magnetismus	59
Zrcadlení	66
Proč mě to tak vytáčí?	73
Má úcta	77
Zasloužíme si být šťastní?	82
Majstrštyk štěstí pro odvážné	87
Žádné lidské jednání není jen tak	92
Otravné mouchy	95
Kdo s koho?	100
Já ti ukážu! To ti nedaruju!	106
Je pro mne bezpečné být nula	112
Malé pohlazení	117
Chyba nebo zkušenost?	120

Náš oblíbený sport: z komára velblouda	126
Uznání, radost a tvorba	132
Proč je komunikace tak velkou výzvou?	138
Komunikace: zapojení, odpojení, opojení?	142
Jak mluvit, aby vás děti slyšely?	145
Největším uměním je naslouchání	149
Pocity, pocity, pocity	155
Pocitový magnetismus	159
Pocity jako navigační systém	161
Malá vsuvka o velké odvaze	165
Dělám to kvůli dětem...	167
Přání, sny a touhy	171
Nestarejte se o to, do čeho vám nic není	175
Prosím tě, nevymýšlej si a nehraj si!	182
Něco pro holky	187
Menstruační cyklus je tu taky s námi	191
Něco pro kluky	196
Jak přestříhnout pupeční šňůru	201
Síla odpuštění	204
Největší učitelka života je smrt	208

Nechte se nakopnout (předmluva nakladatelky)

Existují knihy, které čtete a ony vás hladí. U takových knih se ale často stává, že když je dočtete, za pár dní či týdnů si už ani nevzpomenete, co v nich vlastně bylo. A pak existují knihy, které čtete a ony vás provokují a nenechají vás v klidu dlouhé měsíce a dost možná i roky... Kniha, do které se právě začítáte, rozhodně patří do druhé kategorie.

Troufám si tvrdit, že tato kniha vás nejen nenechá v klidu, ale že vás dost možná někdy bude i pěkně štvát. Nedožvíte se v ní totiž ani náhodou, jak své děti hladce a co nejjednodušeji zmanipulovat, aby dělaly to, co vy chcete, a aby byly tím, co vy chcete. Tak nějak právě naopak...

Tato kniha sice je o výchově dětí, ale její autorka na to jde úplně z druhé strany – odvážně tvrdí, že své děti můžete dobře vychovávat až (a pouze) tehdy, když jste dokázali dobře vychovat sami sebe a našli jste svou hodnotu, sebelásku, sebeúctu a taky spoustu odvahy vidět věci takové, jaké doopravdy jsou, a jít za svými touhami a sny...

To je totiž ten jediný skutečný fungující způsob, jak ze svých dětí vychovat vyrovnané, sebevědomé, tvořivé a láskyplné dospělé, kteří se neztratí ani ve světě ani v životě – a to je taky ten způsob, jak si spolužít se svými dětmi skutečně v lásce, v harmonii, ve vzájemném porozumění a v tvořivé spolupráci užívat.

Vznik této knihy jsem měla možnost pozorovat velmi prakticky už od doby, co měl Alianin nejmladší syn asi tak tři roky. (V době, kdy píšu tyto řádky, mu je už čtrnáct). Obě jsme se totiž rozhodly vychovávat a vzdělávat naše děti mimo školní systém, a tak naše rodiny trávily hodně času pohromadě – ve hrách i při společném učení (a ne vždycky bylo poznat, co je hra a co je učení, a to na tom bylo to nejlepší).

Mnohdy jsem si kladla přesně ty otázky, které najdete níže na stránkách této knihy. *Co mi to má říct, když můj syn mydlí svého nejlepšího kamaráda hlava nehlava? Existuje nějaký způsob, jak tomu zabránit? Musí být naši hoši opravdu tak agresivní?* (Připomínám, byly jim asi tak čtyři roky.)

Odpověď na tento konkrétní problém jsme nakonec našly. Přijaly jsme i jako matky a ženy jejich klučičí agresivitu za přirozenou a klukům daly svobodu se po domluvě mlátit kdykoli. Asi do čtrnácti dní s tím přestali a už se k tomu nikdy nevrátili. Ve skutečnosti je u toho totiž drželo to, že jsme jim v bitkách bránily a chtěly z nich mít hodné chlapečky. Když jsme si my dvě dovolily nebýt „hodné holčičky“, najednou se problém vyřešil a my měly „hodné chlapečky“. Říká se tomu princip *zrcadlení*, ale to předbíhám...

Spoustu otázek, které najdete v této knize, si kladu dodnes. Proces výchovy sebe sama totiž nikdy nekončí – a zrcadlem nám jsou nejen naše děti, ale celý svět kolem nás.

A já jsem ráda, že tato kniha vznikla, protože až si tyto otázky zapomenou klást, bude tahle knížka tu, aby mi je připomněla a zas mě

posunula k sobě samé, mé sebelásce, mé odvaze, mé touze žít život naplno, mé potřebě žít v láskyplných vztazích (nejen s mým synem).

A tak vám přeju, ať i vás tato kniha vede, inspiruje, provokuje a nakopává. Ten život „za zrcadlem“ totiž stojí za to – a vaše děti vám za to budou jednou velmi vděčné.

Tak tedy: raz dva tři, hluboký nádech – a skok!

Dana-Sofie Šlancarová, nakladatelka

„Přistupte ke kraji,“ řekl.

„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“

„Přistupte ke kraji,“ řekl.

„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“

„Přistupte ke kraji,“ řekl.

Přistoupili.

Strčil do nich...

... a oni vzlétli.

Co byste měli vědět, než začnete číst (předmluva autorky)

Až začnete číst, uvidíte, že tato kniha není úplně běžná kniha o výchově dětí. Tak nějak nemluví o tom, jak děti úspěšně a nenápadně manipulovat do toho, aby dělaly to, co vy si představujete. Naopak. Já se totiž domnívám, že jediný způsob, jak můžeme vychovávat své děti, je ten, že budeme primárně pracovat sami se sebou. **Jediný člověk, nad kterým máme skutečnou moc, jsme totiž my sami.**

V této knize se vám snažím vysvětlit, že tato moc, kterou máme nad sebou a nad svým prožíváním a celkově nad svým životem, je mnohem mnohem větší, než jste si nejspíš doposud mysleli – a stejně tak vás možná překvapí, co všechno můžete ovlivnit tím, že ovlivníte sami sebe.

Já totiž věřím (a mám vyzkoušeno v praxi na svých čtyřech dětech), že děti se od nás učí to, jací skutečně jsme, a nikoli to, co předstíráme, že jsme.

A proto mám pro vás hned na začátku jedno zásadní upozornění:

- pokud je váš strach větší než vaše odvaha,
- pokud nejste ochotni nahlédnout sami do sebe,
- pokud trváte na tom, že za to, jak žijete, můžou vaši rodiče, učitelé, sourozenci, partneři, druzí lidé, okolnosti či osud,
- pokud nechcete nic měnit – pak tato knížka není pro vás!

Protože tato knížka je pro odvážné dobrodruhy, kteří:

- se bojí, ale přesto do toho jdou,

- jsou ochotni vidět věci z nového úhlu pohledu,
- jsou otevření ke změně,
- jsou ochotni podniknout potřebné kroky.

*„Někdy musíme prostě skočit
a křídla si nechat narůst cestou.“*

(Les Brown)

A teď trochu praktických a technických poznámek: Aby se vám dobře letělo *krajinou rodičovství* a měli jste z letu i krajiny co možná největší zážitek, pak vám doporučuji nejen číst text a přemýšlet nad tím, co se v něm píše, ale také zkoušet různá cvičení, která najdete v každé kapitole.

Je jasné, že je neuděláte všechna a že je rozhodně neuděláte všechna naráz. Jednak byste se zbláznili a jednak byste několik let nemohli provozovat nic jiného. **Dělejte proto hlavně ta cvičení, která se týkají témat, jež v současné době nejvíc ovlivňují váš život – která považujete za nejdůležitější a nejzásadnější.** Tato knížka vám navíc může sloužit jako zásobník nápadů k osobním posunům na dlouhou dobu.

Kapitoly jsou řazeny tak, aby vám postupně odkrývaly ten trochu (nebo dost;-) netradiční úhel pohledu na výchovu dětí. Postupně v nich představuju jednotlivé zásadní koncepty, jako je například princip *oběti* nebo *tvůrce* či *zrcadlení* tak, abyste všechno mohli

dobře pochopit, důkladně si zažít a hlavně realizovat ve své (nejen) rodičovské praxi.

Všechny věci, o kterých píšu, jsem vyzkoušela jednak na sobě a na svých dětech a jednak se všemi lidmi, kteří si ke mně během let přišli pro radu ohledně sebe a svých dětí.

Moje děti pomalu dospívají, takže už můžu vidět, jaký dopad na jejich životy měl a má tento druh výchovy. Ne, nejsou to žádní bezproblémoví supermani, protože o tom není život nikoho z nás, ani to nejsou „zázračné“ děti. Jenom docela dobře rozumí samy sobě, dokážou přemýšlet o věcech do hloubky, vyznají se ve svých pocitech a umí o nich mluvit, není pro ně problém změnit úhel pohledu, dokážou pochopit, proč se jim odehrávají v životě určité situace, proč je něco nebo někdo štvě – a hlavně vědí, co s tím můžou udělat – jak můžou dosáhnout změny ve vnějším světě změnou u sebe samých...

Takže pokud je vám tento přístup sympatický a rozhodli jste se vstoupit do krajiny rodičovství, **buďte vítáni!**

„*Jací jsme my, takové jsou naše děti.*“

(Johann Gottfried Herder)

Výchova dětí vlastně neexistuje

Možná si teď říkáte: *No co je tohle za blbost? Tohle už je fakt moc! To je už hodně divný. Hodně ulitlý!*

Možná je to divný a ulitlý, ale má to svou selskou logiku. Ve skutečnosti totiž existuje jen jeden jediný člověk, kterého můžeme opravdu vychovávat, a tím jsme my sami. Ostatním můžeme maximálně něco nabízet jako možnost, nebo s nimi více či méně manipulovat. Nic jiného.

Pravda totiž je, že **není možné naučit naše děti něco, co sami nežijeme**. To prostě nelze. Proto je rodičovství jednou ze zásadních cest do vlastního nitra. A to je – jak známo – cesta z nejtěžších.

Pokud si přejeme, aby naše děti byly statečné, ale sami máme strach, co jim předáme? Odvaha to rozhodně nebude...

Jestliže si přejeme, aby naše děti byly poctivé, ale sami krademe, jednoho dne zjistíme, že i naše děti se naučily krást (to možná trochu přeháním, ale jistě chápete mou pointu).

Toužíme-li potom, aby nás naše děti milovaly, ale přitom neumíme dát lásku sami sobě, a tím pádem ani druhým, pak nás naše děti nikdy doopravdy milovat nebudou.

„Dospělí sami nikdy nic nechápou a děti to hrozně unavuje, stále a stále jim něco vysvětlovat. Děti musí být k dospělým hodně shovívavé.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Jak se učit od dětí

Základním předpokladem pro to, abychom se mohli učit od dětí, je zbavit se představy, že my jako dospělí a jako rodiče víme nebo musíme vědět víc než naše děti – ba dokonce, že musíme vědět všechno. Přiznejme si to: nutnost být vševědoucí pro nás není výhodou, ale prokletím. Často nás totiž tato představa uvnitř velmi stresuje, protože máme pocit, že se to od nás očekává, že musíme, že se tak musíme alespoň tvářit... Přitom však dobře víme, že to tak ve skutečnosti není, že nevíme vše, že nejsme dostatečně znalí a dobří – a tento vnitřní rozpor v nás způsobuje velké vnitřní napětí, které si ani nemusíme vědomě uvědomovat.

I v tomto případě je zapotřebí vytrvalost a zejména upřímnost k sobě samým. Pokusíme-li se do sebe zahloubat a zjistit, jak to v sobě vlastně máme, nemusíme toho na počátku odhalit příliš mnoho. S tímto vypětím a v tomto vnitřním konfliktu žijeme většinou už dlouhá léta, takže si toho vůbec nemusíme být vědomi. Ale kdo hledá, najde.

*„Jsem dokonalý,
ale co je vlastně dokonalost?“*

(Sofoklés)

Nemůžete být lepší

Za potřebou „nosit masky“ se skrývá hluboká nedůvěra a nenávisť k sobě samým a pohrdání sebou samými. Připadáme si, že nejsme dost dobří, a tak se schováme za nějakou masku, aby si druzí nevšimli naší domnělé nedostatečnosti.

Je to veliký omyl.

Připadá vám ústřice jako ústřice nedokonalá?

Připadá vám strom jako strom v něčem nedokonalý?

Připadá vám moře jako moře v něčem nedokonalé?

Proč by nebyl kdokoliv z nás stejně dokonalý jako ústřice, strom a moře?

Narodili jsme se dokonalí, se vším všudy. Jsme geniální tak, jak jsme, ze své podstaty. Tak to je, ale my tomu jen těžko dokážeme uvěřit.

Proč?

Jednoduše: Od malička jsme totiž byli pod vlivem přístupu: „Nic nejsi, všechno se musíš teprve naučit.“ Tato naše falešná domněnka o vlastní nedostatečnosti je tedy dědictvím kultury společnosti, do které jsme se narodili.

„Největším jedem života je vlastní sebelítost.“

(Vladimír Páral)

Obět'

Napadlo vás někdy, kterou ze svých masek si ve skutečnosti nasazujete nejčastěji? Aníž si to uvědomujeme, žijeme často v takzvané roli *oběti*. Tuto roli nás naučili skvěle hrát naši rodiče a ti se to zase naučili od svých rodičů a tak dále a tak dále... Není však podstatné, proč tomu tak je a jestli za to někdo může (a rozhodně to nemá cenu svým rodičům vyčítat!) – důležité je, jak s tím naložíme tady a teď, ve své současné životní situaci.

Stav oběti je přirozený v dětství. Děti jsou nastavené tak, aby přežily, proto se přizpůsobují, poslouchají a vzhlížejí k dospělým tak trochu jako k polobohům. Nedokážou se o sebe ještě materiálně postarat, proto jsou do určitého věku v této „podřízené“ pozici – a je to tak v pořádku.

Problém nastává v okamžiku, pokud se z přirozené dětské *oběti* v období puberty nepřerodíme v tvůrce, tedy v člověka nesoucího naprostou zodpovědnost za svůj život a stojícího ve své vlastní síle.

Když to neuděláme, pak jako přestárlé oběti bloudíme svými životy, nevíme si rady sami se sebou (natož s druhými) a vytrvale dětsky trváme na tom, aby vše zařídilo naše okolí. *To oni musí, ne já.*

Od určitého věku můžete také dítě víc zapojit do chodu rodiny a domácnosti, víc se ho ptát na jeho názor, na jeho přání, nechat ho pomáhat a dávat mu najevo, že si jeho přispění vážíte a že vám dělá radost. ✓

A ještě jedno zásadní upozornění: Nejdůležitější je, abyste v tento čas, který trávíte se svým dítětem, opravdu byli srdcem i hlavou jen a jen s ním. Z vlastní zkušenosti jistě znáte situace, kdy jste se s někým bavili a onen dotyčný byl očividně myšlenkami jinde. V takové chvíli se okamžitě dostaví na vaší straně nepříjemný pocit nejistoty, někdy i naštvání a podobně. Taky si určitě přejete, aby dotyčný, se kterým mluvíte (zvláště když je to třeba váš partner), byl „u toho“ a dal vám tak najevo, že ho zajímáte.

Jestliže vám podaří zavést do života takovéto společné chvíle s dětmi, můžete pak bez výčitek svědomí dítě odmítnout v čase, kdy se potřebujete na něco soustředit nebo být sami. Najednou se ukáže, že už to není takový problém, protože vaše dítě ví a pociťuje, že si stejný čas uděláte i na ně a pro ně. Vaše dítě cítí a ví, že vám za to stojí.

✓ Schválně to vyzkoušejte ještě dnes: věnujte svému dítěti (a variantně to můžete vyzkoušet i na svém partnerovi) opravdu soustředěnou, vědomou a láskyplnou pozornost v nějakém časovém úseku od deseti do třiceti minut (ano, tak málo klidně stačí) – a pozorujte, co to udělá! ✓

A nyní ještě něco málo k další části dětské šifry, a to k zrcadlení. Tuto část bychom v žádném případě neměli opomíjet, protože jinak nám žádné naše nové snahy dlouhodobě ovoce nepřinesou. Abychom někomu dávali pozornost a nebyl to jen jiný druh mani-

„Není lepší msty než odpuštění.“

(Josh Billings)

Já ti ukážu! To ti nedaruju!

Jestliže se děti projevují ubližováním sobě či druhým a mstí se, pak to značí, že jejich vnitřní stav je právě takový. Pravděpodobně si v sobě nesou hluboké zranění a pocit, že je nikdo nemá rád, stejně jako přesvědčení, že nesmí nikomu nic darovat.

Jako rodiče se při projevech dítěte pravděpodobně budete cítit zranění, ublížení nebo lítostiví. Budete mít chuť všechno dítěti oplatit, například pořádným výpraskem za rozbitý hrnek, nebo mu dát „zaracha“, protože ignoruje vaše příkazy. Ve své podstatě mu to však oplácíte úplně stejně a mstíte se mu.

Toto dětské chování už bývá poněkud těžší kalibr – je to poměrně vážné zranění dětské duše. Pro lepší představu si uvědomte, jaké musí být vaše vlastní vnímání druhých, aby ve vás probudilo potřebu se jim pomstít...

Ve chvíli, kdy zjistíte, že se spolu s dítětem nacházíte v tomto zašmodrchání, prvním a zásadním krokem je okamžité vystoupení z bludného kruhu msty a oplácení. Jako rodiče už rozpoznáte, že dítě tímto způsobem vlastně volá o pomoc: **„Maminko, tatínku, prosím, mějte mě rádi! Pomozte mi, něco velkého mě trápí.“**

to ani nebyli my sami, nýbrž někdo před námi, a my jsme pouze tento názor už jako malí nekriticky přijali jako dogma.

Pokud v sobě máme nastaveno, že *chyba* = *špatně*, pak tím ubližujeme nejvíc sami sobě.

Zamyslete se. Chyba nám dává informaci – *tudy ne*. Nutí nás tedy k pohybu. Udělat něco jinak. A pohyb, to je život. Všechno v přírodě se neustále mění a hýbe. Když se tento pohyb zastaví, nastává smrt. To je jediný stav, kdy je vše neměnné a nehybné. Takže, když se bráníme chybám, bráníme se pohybu, bráníme se životu a vzhledem k tomu, že jsme živí, nastává dosti překerní situace. Zároveň chceme žít i nežít. Kleště, stres, paradox... Jak z toho ven? Jednou z možností je změna úhlu pohledu.

Chyby je totiž možné vnímat i jako přátele, dokonce jako dobré přátele, kteří se nebojí nám říci pravdu. A když se je takto naučíme vnímat a přijímat do své každodenní existence, stáváme se skutečnými tvůrci svého života. Stáváme se silnějšími, svobodnějšími, rozvíjíme svou schopnost čelit a odpovídat životu. Dokonce se můžeme na své chyby těšit: „Co nového se zase dozvím? **Co nového mi tahle chyba přinese? Co se z ní naučím?**“

Kolikrát jste to už slyšeli, že největší vynálezy vznikly právě na základě chyb? A víte proč? Protože **když uděláme chybu, náš mozek spustí explozi kreativity, která má vést k tomu, abychom našli další řešení.** Pokud tuto obrovskou sílu neubijeme výčitkami svědomí a sebe-bičováním, tak máme v rukách nástroj velkých možností.

Líbí se vám to? **Tak si své chyby dovozte!**

„Ano,“ řeklo Prasátko, „Králíček je chytrý.“

„A má rozum.“

„Ano,“ řeklo Prasátko. „Králíček má rozum.“

Pak bylo dlouho ticho.

„Myslím,“ řekl Pú, „že právě proto nikdy nic nechápe.“

(A. A. Milne: Medvídek Pú)

Prosím tě, nevymýšlej si a nehraj si!

„Prosím tě, nevymýšlej si a nehraj si!“ Říkáte někdy tato slova svým dětem? Znáte tyto nebo jim podobné věty ze svého vlastního dětství? Nebo vám to říkají lidé okolo vás dodnes?

Pokud vám to ještě dnes někdo říká, pak jste šťastnými lidmi a rozhodně se tím příkazem neřidte.

Když nám tohle někdo říká, co nám tím ale vlastně říká? *Ne-fantazíruj a nevymýšlej si*, to je jinými slovy: *Okamžitě nech zakrňovat svou pravou mozkovou hemisféru a ihned vyhod' ze života radost, barevnost, nové možnosti a poznání, zejména to, které se vymyká zavedeným postupům.*

(Právě jste zabili génia, který mohl stanout po boku Einsteina nebo Edisona, víte to?) *Staň se pěkně dospělým – jako jsem já – tedy člověkem bez fantazie, hezky nudným, obtěžkaným tisíci problémy a povinnostmi, s častým pocitem marnosti. Staň se taky neuvěřitelně mrtvolným, poslušným plničem potřebného: „Teď mě nech, nemám čas na hraní, mám tu něco důležitějšího na práci!“*



Iva Aliana Bendová

se narodila v úplně obyčejné rodině v malém městě Kraslice na západě Čech. Úspěšně vystudovala konzervatoř a DAMU, věnovala se divadelní a režisérské práci a později porodila čtyři krásné děti, které vzdělávala doma. Když děti odrůstaly, začala se věnovat práci, která ji vždycky lákala a přitahovala: terapiím a malování obrazů.

Aliana sama sebe charakterizuje jako člověka s duší detektiva dobrodruha. Všechno, co dělá, je po-

znaménáno touhou dojít k „jádro pudla“, a pro svá zkoumání se nebojí používat nečekaně nové a netradiční úhly pohledu.

Tímto způsobem přistupovala už k divadlu, jež bylo jejím původním povoláním, i později k výchově dětí, která se na mnoho let stala středem jejího života. A stejným způsobem pracuje dodnes – s klienty, kteří k ní dnes chodí na koučovací a terapeutická sezení. Právě proto, že se nedrží žádných standardních metod, ale „šije postup každému přímo na míru“ a nebojí se společně s klienty experimentovat (a také si hrát!), jsou její metody překvapivě rychlé a hlavně trvale účinné.

Což si můžete ihned vyzkoušet sami, když se pustíte do experimentování s touto knihou!

Putování krajinou rodičovství je kniha, která vás nejen ne- nechá v klidu, ale dost možná vás někdy bude i pěkně štvát. Nedožvíte se v ní totiž ani náhodou, jak své děti hladce a co nejjednodušeji zmanipulovat, aby dělaly to, co vy chcete, a aby byly tím, co vy chcete. Tak nějak právě naopak...

Tato kniha sice je o výchově dětí, ale její autorka na to jde úplně z druhé strany – odvážně tvrdí, že své děti můžete dobře vychovávat až (a pouze) tehdy, když jste dokázali dobře vychovat sami sebe a našli jste svou hodnotu, sebe- lásku, sebeúctu a taky spoustu odvahy vidět věci takové, jaké doopravdy jsou, a jít za svými touhami a sny...



Aliana sama sebe charakterizuje jako člověka s duší detektiva dobrodruha. Všechno, co dělá, je poznamenáno touhou dojít k „jádro pudla“, a pro svá zkoumání se nebojí používat nečekaně nové a netradiční úhly pohledu. Právě proto, že „šije postup každému přímo na míru“ a nebojí se společně s klienty experimentovat (a také si hrát!), jsou její metody překvapivě rychlé a hlavně trvale účinné. Což si můžete ihned vyzkoušet sami, když se pustíte do experimentování s touto knihou!



OSULE