

„Miluju autorčinu bystrost a její respekt k dětem,
který by měl mít každý rodič. Všem ji vřele doporučuji.“
Dr. Laura Markhamová – autorka knihy *AHA! Rodičovství*

RODIČOVŠTINA



Jennifer Lehrová

Rodičovština

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Jennifer Lehrová

Rodičovština – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.

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


ALBATROS MEDIA

Kristián
ENTERTAINMENT



MLADÁ FRONTA

JENNIFER
LEHROVÁ
RODIČOVŠTINA

JENNIFER LEHROVÁ

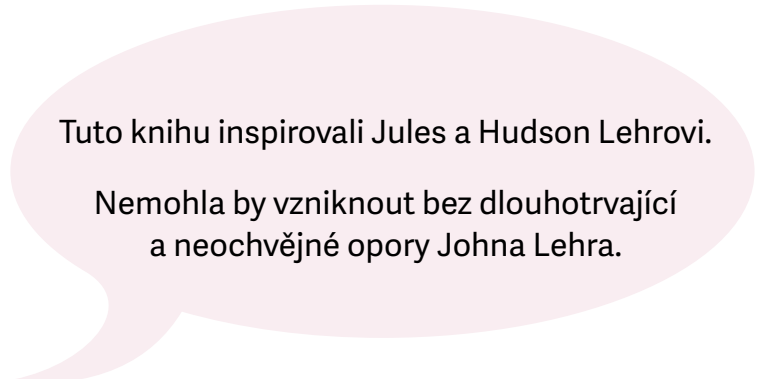
RODI ČOV ŠTINA

**Jak mluvíme
s dětmi...**

**... a jak s nimi
mluvit lépe**

Kristián Entertainment

Mladá fronta



Tuto knihu inspirovali Jules a Hudson Lehrovi.

Nemohla by vzniknout bez dlouhotrvající
a neochvějné opory Johna Lehra.

„Klacky a kameny mohou zlomit kosti,
ale slova mohou otrást duši.
Na slovech záleží. Volte je moudře.“

– L. R. Knostová

Hodnocení čtenářů

„Kniha *Rodičovština* je očkováním proti větám, které dětem automaticky říkáme, protože je říkají všichni ostatní: ‚Šikulka!‘ ... ‚Řekni promiň.‘ ... ‚Neplakej, vždyť se nic nestalo.‘ ... ‚A kdo mi dá pusu?‘ Jennifer Lehrová si na tyto a další automatické reakce posvítila, takže si je konečně můžeme důkladně prohlédnout. **Líbí se mi autorčino jasné vyjadřování, její respekt vůči dětem a její schopnost čtenáře bavit, i když jsou během četby nuceni rozebrat svůj pohled na svět a složit ho do úplně nové podoby.** Je to důležitá kniha pro všechny rodiče a budu ji všem doporučovat.“

— Dr. Laura Markhamová, autorka *AHA! rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*

„Prostřednictvím v jádru přátelské a vtipné kritiky vět, které rodiče často instinktivně používají – však víte, takových, co se u nich pozastavujeme: ‚Jak to, že zním jako moje matka?‘–, **předává Jennifer Lehrová čtenářům důležité a trochu podvratné sdělení o respektu k dětem.** Už kvůli kapitole o posílání do kouta stojí kniha za to, já však rozhodně doporučuji si ji přečíst celou.“

— Alfie Kohn, autor knih *Unconditional Parenting* a *Myth of the Spoiled Child*

„**Chytré, odvážné a často velmi vtipné.** Spisovatelka vezme vše, co jste si mysleli, že víte o rodičovství, a převrátí to vzhůru nohama.“

— Jennifer Jason Leighová, herečka

„Jsem tímhle knižním pokladem nadšená až k posedlosti. Využívám ho v debatách se svým manželem, švagrem a švagrovou, tchánem a tchyní, širší rodinou i chůvami, když chci probrat, kdy je vhodné si říct o objetí, zda je vždy nezbytné říkat ‚prosím‘ a ‚děkuji‘, nebo tu přišernou větu, kterou se často slyším říkat: ‚Bud‘ opatrný! Na Jennifer se mi líbí, že radí rodičům velmi ostře, konkrétně a moderně, ale vzápětí se podělí o upřímné, autentické, často nehezké, ale pravdivé příběhy o svých vlastních chybách. **Je to, jako byste si telefonovali s největší odborníci, která je zároveň vaší nejlepší kamarádkou.**“

— Jill Solowayová, autorka seriálu *Transparent*

„Pokud sebou při větě ‚To se ti povedlo, jsi šikulka!‘ někdy šklubnete a nevíte úplně proč (kromě toho, že jste ji právě 6873× slyšeli na hřišti a z toho jste ji 146× vyslovili vy), pak je tato kniha pro vás. Vážný a důkladný pohled spisovatelky Jennifer Lehrové na to, proč máme v komunikaci s dětmi tak povýšenecký, kontrolující a falešně laskavý tón, může změnit nejen způsob, jakým s dětmi mluvíte, ale především to, jak je vychováváte. **Ve slovech je síla a tahle silná kniha mě vážně dostala – je to fascinující četba.**“

— Leonore Skenazyová, autorka knihy a zakladatelka blogu a hnutí *Free Range Kids*

„Nádherně troufalé. Tato kniha tak skvěle nabourává konvence, že si říkáte, jak to, že vás tyto otřepané fráze nikdy dřív nezarazily. Jennifer Lehrová dětem do hloubky rozumí a její kniha vám zachrání kůži. **Připravte se, že otřese vaším myšlením, zbaví vás starých návyků a vy zjistíte, jaký může vztah mezi rodičem a dítětem doopravdy být.**“

— Heather Shumakerová, autorka knih *It's OK Not to Share* a *It's OK to Go Up the Slide*

„Ani ty nejmenší děti nejsou panenky nebo domácí mazlíčci; jsou to lidské bytosti a jsou chytřejší, než si řada dospělých uvědomuje. V této **často vtipné a vždy velmi poutavé** knize nám Jennifer Lehrová pomáhá zamyslet se nad tím, jak s těmito malými lidmi mluvit. **Doporučuji ji všem čerstvým rodičům**, ale taky tetám, strýčkům, prarodičům, učitelům a všem, kdo se pohybují mezi malými dětmi.“

— Peter Gray, doktor věd na Bostonské univerzitě a autor knihy *Svoboda učení: Jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělání*

„**Kniha Rodičovština je vtipná, ze života a plná moudrosti.** Povzbuzuje rodiče, aby k dětem přistupovali se soucitem a potkávali se s nimi tam, kde se děti nacházejí: v dětství. Jennifer Lehrová do hloubky chápe, jaký dopad má na děti to, jak s nimi mluvíme, a popisuje praktické strategie, které mají rodičům pomoci s tím, co často sami vyžadují od svých dětí... s tím, aby svá slova volili obezřetně.“

— Katie Hurleyová, LCSW, autorka knihy *The Happy Kid Handbook*

„**Páni. Během prvních patnácti stran jsem zvolala HEURÉKA! vícekrát než za svých téměř 9 let rodičovství.** Tuto knihu odteď věnuji každé těhotné kamarádce. Díky velmi důkladnému výzkumu a úvahám spisovatelky Jennifer Lehrové nyní chápu, proč tolik mých dobře míněných záměrů nevedlo k úspěšnému, klidnému, sebevědomému a láskyplnému výsledku, o kterém jsem snila... Nikdy není pozdě přezkoumat nebo změnit způsob, jakým mluvíme s našimi dětmi. Slova rodičům vylétnou z pusy natotata – tato kniha nám dá vteřinu na to podstoupit a vnímat, co vlastně říkáme. **Bravo!**“

— Kathryn Hahnová, herečka

„Jennifer Lehrová obohacuje literaturu o rodičovství o nový rozměr. S humorem a skrze jasné příklady z vlastního života nebo ze života někoho jiného odhaluje **sdělení, která rodiče nevědomky předávají dětem, i když to tak nemyslí**. Tato kniha jim pomůže přehodnotit, jak s dětmi jednájí a mluví.“

— **Tovah P. Kleinová**, autorka knihy *How Toddlers Thrive*
a ředitelka Bernard College Center for Toddler Development

„**Konečně někdo řekl, co bychom neměli říkat našim dětem – a co je důležitější, proč**. Pokud chceme, aby naše děti šly za svým srdcem, byly odolné a objevily svůj potenciál, musíme se přestat snažit udávat jim směr a manipulovat jimi. Lehrová nám ukazuje, jak můžeme zhatit jejich cestu k úspěchu – a jak se vrátit ke správnému kurzu.“

— **Bonnie Harrisová**, MS Ed., autorka knihy *When Your Kids Push Your Buttons and What You Can Do About It*

OBSAH

ÚVOD	Všudy přítomná rodičovština	
------	-----------------------------	--

TAKTO S DĚTMI MANIPULUJEME		
Kapitola 1	„Šikulka!“	22
Kapitola 2	„Už jsi velký kluk!“	48

TAKTO S DĚTMI JEDNÁME JAKO S POUHOU HRAČKOU		
Kapitola 3	„Ty jsi tak roztomilá!“	72
Kapitola 4	„Dej babičce pusu!“	89

TAKTO DĚTI OVLÁDÁME		
Kapitola 5	„Dávej pozor!“	106
Kapitola 6	„Umíš říct ‚děkuju?‘“	123
Kapitola 7	„Poděl se!“	135
Kapitola 8	„Řekni ‚promiň!‘“	148

TAKTO DĚTI TRÁPÍME		
Kapitola 9	„Nevítané lechtání!“	160

TAKTO ZNEHODNOCUJEME, CO DĚTI CÍTÍ		
Kapitola 10	„Jsi v pořádku! Nic se ti nestalo.“	169
Kapitola 11	„Chovej se slušně!“	187

TAKTO DĚTEM VYHROŽUJEME		
Kapitola 12	„Řekla jsem ‚hned!‘“	203
Kapitola 13	„Chceš jít na hanbu?“	217
Kapitola 14	„Chceš dostat na zadek?“	233

DOSLOV	Když už bylo vše řečeno...	
--------	----------------------------	--

ZDROJE		
--------	--	--

PODĚKOVÁNÍ		
------------	--	--

VŠUDYPŘÍTOMNÁ RODIČOVŠTINA

**„Tak jako Měsíc ovlivňuje příliv a odliv,
i jazyk má skrytý vliv.“**

— Rita Mae Brownová

Rodičovština. Je to druhý (nebo třetí či čtvrtý) jazyk, který jsme se nikdy neučili, a přesto si, jak se zdá, nemůžeme pomoci a mluvíme jím. Pokud máte děti nebo s dětmi pracujete – vlastně i když jste jen někdy v životě mluvili s dítětem –, předpokládám, že jste tento jazyk nejspíš použili také. A pokud jste sami dítětem, poznáte ho, jakmile ho uslyšíte. I když se různé dialekty mohou lišit, zní rodičovština zhruba takto: „No né! Ty jsi tááák roztomilá!“ ... „Pššt, nebreč! Nic se ti nestalo!“ ... „To se nedělá!“ ... „Už jsi přece velký kluk!“ ... „Řekni ,promiň!“ ... „Rozděl se!“ ... „Dávej pozor!“ ... „Šikulka!“ ... „Mám tě poslat do kouta?“ ... „Jaké je kouzelné slovíčko?“ ... „Zlechtám tě!“ ... „No, kdo mě obejmě?“ ... Poznáváte se?

Nikdy jsem si to neuvědomila, dokud jsem se v roce 2006 sama nestala matkou své malé Jules Walker Lehrové. Poté jsem si s každou návštěvou rodiny, přátel a kamarádů-rodičů a při každé návštěvě ordinace dětské lékařky, parku, knihovny, obchodu nebo oslavy narozenin začala pomalu, ale jistě všimat, že dospělí s dětmi opravdu mluví *jinak*. Dostala jsem se

do bodu, kdy jsem byla schopná poměrně přesně předvídat, co lidé dětem v různých situacích řeknou. Začala jsem té mluvě říkat rodičovština a vždy jsem si řekla *tady máme rodičovštinu*. (I když to samozřejmě nejsou jenom rodiče, kdo tak mluví.) Někdy ve mně ta řeč dokázala vyvolat opravdu silnou reakci: sevřela se mi čelist, hrudník se stáhl nervozitou a zaplavily mě pocity, jejichž původ jsem nedokázala dost dobře určit. Předpokládala jsem, že má silná reakce je důsledkem nějakého nepříjemného zážitku z dětství. To neznamená, že bych samu sebe nepřistihla, jak rodičovštinu používám. Naopak.

Došla jsem k závěru, že rodičovštinu všichni používáme s upřímným přáním dělat všechno okolo dětí správně – pomoci jim cítit se milované, povzbuzovat je, dodávat jim bezpečí a zároveň se snažit naučit je sebekontroly a dobrým způsobům, které budou v životě potřebovat. Pochybuji ale, že se kdokoli z nás vědomě rozhodl takto mluvit. Existuje přece nekonečně mnoho možností, jak něco říct, a rodičovština zjevně nabízí jen omezené možnosti vyjádření. Pravděpodobně se k ní uchylujeme, protože tak mluvili naši rodiče, nebo proto, že tak mluví všichni ostatní. Rodičovština je ve vzduchu. Nevinně se k nám vplíží skrze „Pšššt, neplač!“, které láskyplně šeptáme našemu novorozenci, a zanedlouho nadšeně tleskáme za každé převalení se, každý krůček a každé snědené sousto brokolice se slovy: „To se ti moc povedlo!“ Zvědavá batolata začneme varovat slovy „Opatrně!“, a než se nadějeme, vyhrožujeme se zdviženým prstem: „Jestli neuděláš...“ A báb, proměnili jsme se ve vlastní rodiče. Nebo ve své učitele. Teď jsme my těmi autoritami majícími „autoritu“. Role se oficiálně otočily. Začala jsem uvažovat, zda rodičovština nemá nevhodný vliv nejen na to, jak reagují na Jules a brzy i na jejího bratra Hudsona, ale v první řadě na to, jak vnímám jejich chování. Reaguji na ně a na konkrétní jedinečnou situaci, které právě čelím, nebo mě rodičovština – tj. naše výchova a kultura – drží jako rukojmí a diktuje mi, co říkám, i to, jaké mám pocity z toho, co mé děti dělají?

Když jsem uvážila, jak nepopíratelnou moc má řeč a jak dokáže formovat způsob, jak děti přemýšlejí o sobě, jak uvažují o svých vztazích, o fungování světa a o svém místě v něm, musela jsem zapochybovat o tom, zda rodičovština skutečně dokáže naše nejlepší úmysly vyjádřit. Opravdu věta „Vždyť jsi v pořádku!“ dokáže uklidnit? Doopravdy zvolání „Jsi šikulka!“ povzbudí? A může věta „Řekni ‚promiň!‘“ rozvíjet lítost? Je věta „Chceš jít

do kouta?“ opravdu tím nejlepším způsobem, jak dítě přimět ke „spolupráci“? (A co vlastně znamená „nejlepší“? Nejsnazší? Nejrychlejší?)

Mluvíme-li o zásadním vlivu řeči na snadno ovlivnitelný mozek dětí, už zesnulý psycholog Thomas Gordon – průkopník v učení komunikačních dovedností a trojnásobný kandidát na Nobelovu cenu za mír – vysvětloval, že „pokaždé, když mluvíme na dítě, přidáváme cihlu k budování vztahu, který se mezi námi dvěma vytváří. A s každým sdělením získává dítě střípek představy o tom, co si o něm myslíte. Postupně si tak skládá obrázek o tom, jak ho jako člověka vnímáte. Řeč může mít na dítě i vztah s ním konstruktivní, ale i destruktivní vliv.“

Podobně jako Thomas Gordon varovala spisovatelka L. R. Knostová, že „klacky a kameny mohou zlomit kosti, ale slova mohou otrást duši. Vybírejte /slova/ moudře.“ Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život a která jim bude říkat, zda si zaslouží respekt a soucit, zda jsou schopné a kompetentní a zda na jejich nápadech, vnímání, zájmech, pocitech a hlase záleží. Přemýšlela jsem, jaké vzkazy se nahrávají do vyvíjejících se mozků Jules a Hudsona. Budou jim pomáhat, nebo je budou časem chtít raději přepsat či vymazat?

Znepokojovalo mě to, ale stejnou měrou i zájímalo, a tak jsem začala rozebírat skupinu vět, které jsem si vytipovala jako klasickou rodičovštinu, a zkoumala, zda jsou podle Gordonova dělení konstruktivní, či destruktivní, zda pomáhají, či škodí. Vyjadřují mé nejlepší záměry tak, že je děti pochopí? A pokud ne, proč ne? Co by bývalo bylo moudřejší? Brzy mi v hlavě vířilo tolik myšlenek a otázek, že jsem je nestačila sledovat, a tak jsem k projektu přistoupila formálněji a pustila se do hlubšího průzkumu, na jehož základě vznikla tato kniha. Přišla jsem na to, že rodičovština je jazykem kontroly a často se s ní pojí blahosklonnost nebo povýšenost. Používáme rodičovštinu různými způsoby, méně či více očividnými, abychom dětem sdělili, jak se podle nás mají cítit („Vždyť jsi v pořádku!“); co mají říct („Umíš poděkovat?“); jak se mají chovat („Buď

Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život.

hodný!"); co mají udělat („Rozděl se!"); kdy to mají udělat („Teď budu počítat do tří...“); jak na ně budeme pyšní, až to udělají („Jsi šikulka!"); a co se jim stane, pokud to neudělají („Chceš jít klečat do kouta?“).

Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností.

A v tom je Achillova pata rodičovštiny. Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností. Snaha o kontrolu vyvolává jednu ze dvou reakcí: vzdor, nebo podřízenost. Obě jsou doprovázeny různými nezdravými mechanismy pro vypořádání se se situací. Krátkodobě to může „fungovat“, ale dřív nebo později se vám to nutně vymstí.

Rodičovština nás bohužel od dětí vzdaluje, místo aby nám pomáhala se na ně skutečně napojit. A cítit spojení s těmi, které milujeme – cítit se viděni a slyšeni, cítit, že druzí berou na vědomí naše emoce, že nám rozumějí, že jsme pro ně důležití, že se o nás zajímají, že si užívají naši přítomnost, že nás oslavují a zcela přijímají – není právě toto v životě úplně nejdůležitější? Netoužíme po tom všichni? Nepřejeme si právě toto pro naše děti – aby cítily, že patří do rodiny, která zná a miluje jejich jedinečnou osobnost se všemi jejími součástmi, se všemi chybami, špatnými náladami, lidskými slabostmi a podobně? Konečně, tyto pocity *přijetí* a *spojení* jsou důvodem, proč děti doopravdy chtějí být s námi. A je to také důvod, proč my chceme být s nimi. Tyto pocity nám umožňují děti poznávat. Díky nim se buduje důvěra a díky nim s námi děti chtějí spolupracovat a řešit problémy. A tyto pocity budou důvodem, proč se naše děti – za nějakých patnáct, dvacet, třicet let – budou o svátcích těšit na společné chvíle s námi, místo aby se jich obávaly. Sečteno a podtrženo: to, jak se děti cítí, když jsou s námi, určuje, do jaké míry se jim bude dařit. A kontrola – proud charakterizující celou rodičovštinu – dokáže brzdit rozkvet jako máloco. A povýšenost? Ta ke zranění už jen dodává urážku.

Vybrala jsem čtrnáct ukázek klasické rodičovštiny, kterými se budu zabývat do hloubky. Každá z nich po svém ilustruje, jak se naše nejlepší záměry touto mluvou křiví. Pečlivé zhodnocení těchto ze zvyku nadužívaných frází mi pomohlo vyhmátnout rozpor mezi sdělením, které vysíláme,

a tím, které naše dítě pravděpodobně slyší. A protože rodičovštinu často používáme u zásadních výchovných témat, zjistila jsem, že dešifrování těchto frází mi pomůže ujasnit si, jak bych v ideálním případě chtěla komunikovat s Jules a Hudsonem – a se všemi dětmi. A všemi lidmi! Protože děti jsou lidé a zaslouží si, abychom se k nim tak chovali a mluvili s nimi. Jak to výborně pojmenoval psychoterapeut John Peterson: „Děti nám jsou rovny. Ne v dovednostech nebo znalostech, ale v lidské důstojnosti.“

Mým cílem nebylo vymyslet nějakou novou řeč, kterou bych se svými dětmi mluvila, ale zbavit se rodičovštiny s její shovívavostí a snahou ovládat. Mým cílem je být vědomým rodičem, který je přítomný a dostatečně klidný na to, aby reagoval se soucitem, respektem a autenticky, a zároveň si udržel své hranice – rozhodně těžký úkol! –, a to zejména ve chvílích, kdy je život úplně nejšílenější (když máte malé děti, může vám připadat, že je to skoro pořád). A skutečně se mi podařilo najít jinou řeč a jiné možnosti, jak reagovat, na které se mohu spolehnout, když mám pocit, že mě situace semele. Pomáhají mi totiž znovu se ukotvit, takže můžeme společně hledat řešení, místo co bych celou věc ještě zhoršovala – což, jak jsem postřehla, se mi dřív stávalo až příliš často. Doufám, že vám tyto strategie pomohou stejně jako mně.

„ŠIKULKA!“

„Byl jsem vedený k tomu, abych dělal mámě radost... /Jsem/ závislý na pozornosti, pochvale a uznání.“

— Howard Stern

„**N**erada vám to říkám...“ zněl předmět hromadného e-mailu od mé kamarádky Any. (Bylo to už dávno, v roce 2007, tedy dlouho před tím, než všichni včetně vaší matky začali používat k šíření dobrých – nebo špatných – zpráv sociální sítě.) „Čtete a plačte!“ napsala kamarádka a přiložila článek z časopisu *Parents* (*Rodiče*), který se jmenoval „Hooked on Praise“ („Závislost na pochvale“) a jehož autorem byl Alfie Kohn, vědec, který rozbouřil poklidnou hladinu světa vzdělávání a rodičovství. I když jsem měla jenom pár vzácných minut dodělat si, co potřebuji, než se Jules probudí, byla jsem zvědavá, jak špatné mohou být ty zprávy, které Ana mně a dalším přátelům, kteří se nedávno stali rodiči, tak nerada říká.

Rychle jsem článek prolétla a doufala jsem, že si všimnu těch správných slov, která mi řeknou, co právě potřebuji vědět – zdá se, že nic člověku nepřivodí poruchu pozornosti účinněji, než když si pořídí dítě. Rychločtením jsem se dozvěděla, že zvyk chválit děti „Šikulka!“ prý v rozporu s obecným přesvědčením nejen že nijak nepomáhá, ale může být dokonce manipulativní a může v dětech vyvolávat „závislost na pochvale“. *Závisláci na pochvale?* pomyslela jsem si skepticky. *Opravdu? Není to trošku přehnané?* Neřekla jsem si jen „No a co!“, ale rozhodně jsem při čtení neplakala. Pak se Jules probudila, takže jsem Aně v rychlosti, ledabyly odpověděla: „Zajímavé! Díky za zaslání,“ a běžela jsem za svým andílkem. Domnívala jsem se, že tím to skončilo.

Ona však odepsala.

„Já vím! Ten článek nás s Gregem úplně zasáhl. Oba jsme vyrůstali v zoufalé snaze potěšit své rodiče. Já jsem se vždy snažila být taková, jakou mě rodiče chtěli mít, snažila jsem se odpovídat tak, jak jsem si myslela, že rodiče chtějí, a bez přestání jsem se formovala do osoby, která by je přiměla říct „Šikulka!“. Věř mi, není překvapivé, že jsme se s Gregem potkali právě na Yale! Byl to sen našich rodičů. O dvacet let a mnoho terapií později mi došlo, že jsem se nikdy nezeptala sama sebe: *Co si myslím? Jak se cítím? Co chci?* Těch promarněných let! Rozhodně se budeme snažit Tessie chválit s rozvahou. Dva lidé snažící se uspokojit ostatní jsou na jednu domácnost ažaž.“

Páni! Měla jsem si ten článek přečíst celý, napadlo mě, když jsem odpovídala.

„Úžasné, jak to rodiče myslí dobře, ale napáchají škodu způsobem, který by je nikdy ani nenapadl – mírně řečeno. Zajímalo by mě, čím zase já ubližuji Jules. Není to nevyhnutelné? Asi bychom jí hned teď měli začít spořit na terapii! :) Oceňuji, že jste mě upozornili. Rozhodně „šikulkování“ škrtám ze slovníku. Uvidíme se brzy?“

Pak jsem přešla na Google a zeptala jsem se toho velkého a mocného čaroděje: „Co člověka nutí ke snaze uspokojit ostatní?“

„Rodiče!“ odpověděl čaroděj. Stejně, jako to řekl Alfie Kohn.

Klikla jsem na článek na webu *Psychology Today (Psychologie dnes)* se zlověstným názvem „From Parent-Pleasing to People-Pleasing: How Craving Others' Approval Can Sabotage Healthy Self-Development“ („Od uspokojování rodičů k uspokojování lidí: Jak dokáže touha po uznání

od ostatních sabotovat zdravý sebezvoj“). Dr. Leon Seltzer v něm vysvětloval, že „děti se učí říkat a dělat to, co schvalují jejich rodiče, buď ze strachu, že nezískají uznání, nebo – v horším případě – ze strachu z trestu nebo z odírání rodičovské lásky“. Do svého seznamu vlastností, které definují člověka snažícího se uspokojit ostatní, zahrnuje dr. Seltzer mimo jiné:

Velmi organizovaný; snadno si ho oblíbíte... přátelský a společenský; rád pomáhá a podporuje; zdvořilý a ohleduplný; vždy se usmívá; zajímá se o blaho ostatních...

Ana, do puntíku! napadlo mě. Je tak milá, vřelá a otevřená, jak jen člověk může být. Umím si představit, že si někdo nad takovým seznamem plným pozitiv řekne: *Jak můžu takové dítě vychovat? Chválit ho? Dobře, jdu na to!* Tyto vlastnosti však tento typ lidí bohužel jen ukazuje svým rodičům a později světu. Jejich vnitřní svět tak růžový není:

/Lidé, kteří se snaží uspokojit ostatní, mají/ strach, že přijdou o uznání; bojí se selhání a odmítnutí... ignorují své vlastní potřeby a práva; cítí se osamělí a izolovaní... mají pocit, že si nic nezaslouží a „že nejsou dost dobří“; mají nadměrnou starost o potřeby ostatních; nejsou si jistí svými dovednostmi, schopnostmi a znalostmi; obávají se, že zklamou přátele a rodinu; mají strach, že bude „odhaleno“, že nejsou tak dobří, jak se zdá... /trpí/ vyčerpáním z neustálé usilovné snahy být dokonalí... pocitem, že jsou nedocenení a jejich vklad se bere jako samozřejmost...

Páni! pocítila jsem s Anou soucit. *To vyžaduje hodně úsilí se z něčeho takového uzdravit.* Neustále se snažit být někým, kým by vás ostatní podle vás chtěli mít. Nikdy nemáte pocit, že jste dost dobří. Do jisté míry jsem se s tím dokázala ztotožnit. Jako dítě jsem se chovala jinak s prarodiči, jinak s učiteli, jinak s kamarády, jinak s rodiči a jinak s kluky, kteří se mi líbili. A předpokládám, že to tak dělalo mnoho z nás. Různí lidé zcela určitě působí na různé části naší osobnosti, u mě ale hrála roli jistá vypočítavost. Přizpůsobovala jsem svoje chování tak, aby mě lidé měli radši. Třeba jsem si vybírala, co jim budu vyprávět, nebo příběhy překrucovala tak, aby si o mně mysleli, že jsem „hodná holka“ nebo že jsem v pohodě, vtipná, vzdě-

laná, drsná, nebo cokoli dalšího. Ale copak to není normální? Je doopravdy možné být s každým skutečně „sám sebou“ – ať už to znamená cokoli?

Tento svůj zážitek jsem plně pochopila, když jsem četla knihu psychologa Robina Grilla *Parenting for a Peaceful World (Rodičovství k mírumilovnému světu)*. Grille vysvětluje, jak mohou odměny a chválení poškozovat vztah mezi rodiči a dětmi, a píše: „V důsledku časně manipulace vyrůstáme tak, že se snažíme zavděčit, nebo se naučíme používat triky, abychom zapůsobili. To všechno s cílem získat odměnu – na úkor toho být přirozeně sami sebou. Vytvoříme si falešnou a předstíranou identitu, která křiví naše vztahy s ostatními.“ *Hmmm*. Začínám chápat, jak takové tvoření identity, kterou by ostatní měli radši, může v dítěti (ve mně!) zanechat pocit nejistoty a přemítání, zda by bylo tak milované a oblíbené, kdyby lidé znali jeho skutečné já (mě). Jelikož Jules ještě nebyl ani rok, měla jsem za to, že naštěstí ještě vůbec neví, že existuje potřeba někoho uspokojovat. *Nebo už ví?* Nechtěla jsem, aby měla pocit, že se musí chovat určitým způsobem, aby ji lidé měli rádi. Chtěla jsem, aby věděla, že ji máme rádi. Takovou, jaká je. Napořád. Mohla by chvála opravdu vést k tak hluboko zakořeněné nejistotě?

Jak to vidí sami ti, kdo jsou závislí na pochvale

Zjevně ano.

Trochu jsem to zkoumala a zjistila jsem, že i další myslitelé, konkrétně Carl Rogers, jeden z nevlivnějších psychologů dvacátého století, a maďarská pediatrička dr. Emmi Piklerová, potvrzují, že pochvala může plodit nejistotu. Na základě slov několika takto postižených jsem zároveň získala představu, jaké to asi je, když je člověk závislý na pochvale. Blogerka Christie Pettitová, která samu sebe označuje za „léčící se ze závislosti na pochvale“, samozvaný mediální král Howard Stern i nedávná absolventka Harvardu, která naříká, že si uvědomila, že „si nevytvořila jinou identitu, než že jsou na ni ostatní pyšní“; ti všichni mluví o své zkušenosti s tím, jak chvála negativně ovlivnila jejich život.

Láme to srdce, když si představíte dítě lapené ve stavu neustálého kalkulování, které se všemi prostředky snaží o to, aby slyšelo „Šikulka!“ a ujistilo se tak, že je „v pořádku“ nebo že je chytré, bystré nebo se o něco či někoho dost stará.

Christie Pettitová při vysvětlování své závislosti píše, že lidé závislí na pochvale „neusilují pouze o to uspokojovat ostatní, ale chtějí od nich také slyšet povzbuzení a ujistění. Pochvala – kladná slova, která pohladí ego závislého – je vytouženou odměnou. I ty neohleduplnější věci pro druhé jsou motivované pochvalou, kterou dotyčný na konci dostane. Většina závislých na pochvale si zřejmě není vědomá toho, co je k jejich činům pohání. Když se ale zastavím a upřímně se podívám do svého srdce, najdu tam tuto smutnou pravdu.“ Láme to srdce, když si představíte dítě, které je lapené ve stavu neustálého kalkulování, které se všemi prostředky snaží o to, aby slyšelo „Šikulka!“ a ujistilo se tak, že je „v pořádku“ nebo že je chytré, bystré nebo se o něco či někoho dost stará. Už chápu. Tohle měl Alfie Kohn na mysli, když řekl, že děti mohou začít být „motivovány zvenčí“.

Přestanou dělat věci z opravdového zájmu nebo ze zvědavosti, a dělají je z puzení uspokojit rodiče, na nichž doslova závisí kvalita jejich života.

V odvážném rozhovoru autora Neila Strausse s Howardem Sternem v časopise *Rolling Stone* s názvem „Howard Stern: Deeply Neurotic, Desperate for Approval and Happier than Ever“ („Howard Stern: Silně neurotický, zoufale toužící po uznání a šťastnější než kdy dřív“) nachází Stern počátky své devastující závislosti na pochvale v raném vztahu se svou matkou a prazrazuje: „Byl jsem vedený k tomu, abych dělal mámě radost.“ Dopady této rané výchovy ho sužují ještě o padesát let později. „Nedokážu odsud jednoduše odejít a říct ‚dnešní vystoupení se mi povedlo a jsem velmi spokojen,‘ vysvětluje Stern. „Ne, já potřebuji vědět, zda si vy myslíte, že se mi dnešní vystoupení povedlo, a zda jste spokojeni. Je to neuróza. A odsud pramení všechny mé problémy... Sám na sebe kladu strašné nároky. Je to nesnesitelné... Zoufalé... Stačí, když se jeden člověk nesměje, a já se můžu zbláznit.“ A to