



Koukněte na:  
[www.aharodictovstvi.cz](http://www.aharodictovstvi.cz)  
[www.lindamalenovska.cz](http://www.lindamalenovska.cz)

# Jsem s tebou a vnímám tě

U nás doma byly ranní odchody do školy, školky a práce za trest. Počínaje neochotou našich dětí vstávat přes boj o koupelnu a následné dohadování dcer, která si bude první čistit zuby na stoličce před umyvadlem, kterou máme v koupelně z důvodu místa jen jednu. Nachystané oblečení z večera přestalo slečnám vyhovovat. Čas do odchodu se zkracoval a úměrně tomu mně i manželovi tekly nervy. Mnohdy to končilo křikem. S Lindou Malenovskou, maminkou dceřiny spolužačky, jsem si o tom jednou při čekání před školou povídala. Zeptala se, jestli jsem četla knížku Aha rodičovství aneb jak přestat křičet na děti, kde se přesně tohle téma řeší. Knihu jsem si koupila, přečetla a doporučený postup na dětech vyzkoušela. Naše odchody přestaly být dramatické. S Lindou jsem se domluvila na rozhovoru, protože se zasloužila o to, že kniha Aha rodičovství americké psycholožky Dr. Laury Markhamové vyšla v češtině. Celé naše povídání se pochopitelně točilo kolem dětí a výchovy.



Text:  
Martina  
Hynková Vrbová

## Změnil se tvůj život, když se ti narodily děti?

V roce 2006 se nám narodil David. Do té doby jsem byla zvyklá mít vše pěkně naplánované, po jeho příchodu přišel náraz. Měla jsem naivní představu o mateřství, že dítě bude pěkně spát, jíst a taky bude tak nějak poslouchat. David nespal ani v noci, ani přes den. Vzniklá únava otvírala prostor mým emocím. Byla jsem hodně frustrovaná, bojovala jsem s potlačeným hněvem. Děti jsem chtěla a myslela si, že je budu jednoduše milovat a užívat si to s nimi. Vztek byl primární, zároveň jsem si ho zakazovala, to přece „správná máma“ k dítěti necítí. Stahovalo mě to do strachů, úzkostí a do nenávisti vůči sobě. Nešlo se tím nezabývat. Byla jsem zoufalá, chodila jsem s kočárem kolem domu a brečela. Říkala jsem si, že tohle není život. Chtěla jsem

pochopit, proč se mnou cloumá něco, co s druhým vůbec. David byl velký učitel. A když už vztek nešel ovládat, tak to vybuchlo a já křičela. A pak následovaly pocity viny, co jsem to za mámu, že přece taková máma být nechci. Bolelo to. S druhým dítětem, dcerou Sárkou, už to bylo jiné. S ní jsem souzněla, rodila jsem doma, spala s námi v posteli...

## Za ty tři roky jsi toho na sobě hodně změnila...

U druhého dítěte už jsem byla zkušenější. A taky jsem prošla kurzem v pražském rodinném A centru. Chtěla jsem učit tanec a jógu a přihlásila se na dvouletý kurz na lektorku. Byl to pro mě sebezkušenostní hodně otevírací seminář. Mimo chodem nás tam několik otěhotnělo. Já v roce 2009 se Sárkou. Všechno se



srovnalo a já si říkala, že úplně hrozná máma nebudu. Bylo to lepší až do doby, kdy Sárinka přišla do věku batolete a také se začala přirozeně více prosazovat. Zase se ozval můj známý hněv a já věděla, že tady něco „nehraje“. No a v roce 2011 do Čech přijela americká lektorka Brandon Bays a uspořádala tady první seminář terapeutického procesu nazvaného Cesta.

### V čem ti Cesta pomohla?

Proces Cesty mně osobně dovolil jít sama k sobě, k přijetí toho, kdo jsem, k lásce nebo jakkoliv si to kdo nazve. A hlavně jsem dostala nástroj, jak své emoce zpracovávat, když mě pohltí, a jak s nimi zacházet. Bylo to pro mě hodně praktické a zároveň i duchovní. Postupem času jsem se sama stala terapeutkou Cesty a s klienty jsem pracovala individuálně posledních 5 let.

### Člověku, který zatím neobjevil nástroje na zvládání vlastních emocí, může pomoci knížka, se kterou máš také mnoho společného – AHA rodičovství.

To je přesně důvod, proč jsem se zaradovala, když knížka americké psycholožky Dr. Laury Markhamové vyšla a já si ji poprvé přečetla. Hned nad první kapitolou Umění seberegulace jsem zajásala. Je uchopitelná pro všechny, pro širokou veřejnost.



### Většina knih o výchově a rodičovství se zaměřuje na změnu chování u dětí. Knížka AHA rodičovství hovoří primárně k rodičům, kteří do značné míry ovlivňují chování svých dětí.

Jako terapeutka metody Cesta ráda pracuji s teenagery, práce s nimi je nádherná, ale celé se to vlastně točí kolem jejich rodičů. Ti si to často uvědomují a pak končí s pocitem viny. Není to ale o tom, abychom se jako rodiče vinili. Ať na sobě pracujeme, jak chceme, stejně je potřeba přijmout, že chyby dělat budeme. Je potřeba něco na sobě a své výchově změnit. Někteří rodiče, a není jich málo, se ale bojí potkat se svými stinnými stránkami. Nedávno jsem tady měla jednu maminku pubertáka a ta říkala: „Jsem přesvědčená, že to není jen o mně, ON je provokátor a fraček.“ Hledala viníka jinde, protože se sama nedokázala konfrontovat se svým pocitem viny. Když se mi ale podaří ten pocit obejmout a projít, něco se uvolní, změní se moje nastavení a tím automaticky dojde i ke změně problematického chování u mého dítěte a ani ho tím nemusím obtěžovat.

### Autorka knížky zdůrazňuje, jak je důležité na vztahu se svým dítětem vědomě pracovat.

Ano, Laura říká, že dítě ovlivňujeme z osmdesáti procent naším vztahem s ním. Jen zbylých dvacet připadá na to, co mu říkáme, co ho učíme, jak ho vedeme. Pokud tedy nemáme důvěrný vztah, těžko nás bude dítě chtít poslouchat. Vztah k nám, láska k nám je jediný opravdový důvod, proč dítě bude spolupracovat,

### O čem Cesta je?

Jedná se o účinnou metodu integrace mysli, těla a ducha, která vede k uvolnění starých emocionálních zranění a k nastartování samoléčivého procesu v těle. Metoda Cesta byla potvrzena výsledky nejmodernějších vědeckých výzkumů v oblasti buněčné biologie (viz např. práce molekulární bioložky Candace Pert, autorky knihy Molekuly emocí a jedné z osobností filmu Co my jen víme, nebo endokrinologa Dr. Deepaka Chopry). Emoce vyvolávají v našem těle biochemické reakce. Při jejich potlačení dochází k zablokování buněčných receptorů a narušení zdravé komunikace mezi buňkami. Velká část těchto bloků vzniká samozřejmě již v raném dětství. K negativnímu „naprogramování“ našich buněk dochází vždy, když se nacházíme ve vrcholném emočním stavu a když tuto emoci právě v tom okamžiku potlačíme. Chceme-li toto naprogramování přerušit, je nutno odkrýt buněčné vzpomínky a uvolnit je. Preprogramování pak musí probíhat na stejné podvědomé úrovni, která původní bloky vytvořila. Je dokázáno, že pokud zdravě cítíme a vyjádříme své emoce, buněčné receptory zůstanou otevřené.

vat, i když má zrovna jiné priority. A je to logické, když s tebou budu mít dobrý vztah, tak ti taky budu naslouchat a ochotně ti vyhovím. I když se pohádáme. Jakmile rodič začne o vztah s dítětem pečovat, změny k lepšímu se rychle dostaví. Laura říká, že často rodičovství vnímáme jako dřinu, ale právě to napojení na dítě nám vrací radost. V knížce je navíc i celá řada nových poznatků o výzkumu mozku, o kterých se moc neví a které jsou hodně zajímavé.

### Co to znamená prakticky napojovat se na dítě? Jak se napojuješ ty na Davida a Sáru? Můžeš dát příklady.

Tak třeba se ráno po probuzení s dětmi pomazlím. Stačí chvilka, děti se lépe naladí a jsou ochotné spolupracovat při vypravování do školy. Dřív to bylo honem vstávej, šup šup, honem oblékat, dělej a jim se nechtělo a byly z toho konflikty. Dnes jim dám pus, pomazlím se a vše plyne lehčeji. Další je speciální čas. To je tak geniální věc. Když rodič nic nezvládá, tak těch deset minut naprosto soustředěné pozornosti na dítě udělá zázraky. A nemusí to být každý den, občas. Já to mám tak, že u svého dítěte třeba „jen“ sedím, nemusíme dělat žádnou závažnou činnost, a jen mu poskytuji svou plnou pozornost nebo komentuji, co vidím, že dělá, prostě si všímám. To úplně ponoření mě dobíjí. Někdo může namítnout, že sedět na koberci a jezdit s autem nebo si hrát s panenkami je nuda. Ale o tom to není. Pozorovat, jaký je naše dítě zázrak, jak mluví, jak se směje, jak se vyjadřuje, jaké má vlasy, barvu očí. Prostě poznat svoje dítě. Může zlobit, může cokoli, ale má své kvality.

Foto: Jana Bínová



### **Tohle ale asi nejde hned, člověk se to musí učit, trénovat vciťování?**

Je to o otevření svého srdce a vědomé pozornosti, jsem tady, jsem s tebou a vnímám tě. Když se ptáš na napojování na dítě, tak úžasná je také hra, pokaždé, když si s dětmi hraji, mě to rovněž uvolní. Může to být desková hra anebo dovádění, škádlení na zemi, přetahování i polštářové bitvy. Občas se to u kluků zvrhne, ale dobré je nechat je to dělat s tátou a jít pryč. Nám ženským ta agresivita není příjemná, ale oni si ji mezi sebou vyřeší.

### **Mně se do těchto her někdy moc nechce, zvlášť když jsem utahaná, potřebuju uvařit večeři, nevím, kam dřív skočit, ale pak jsem ráda, protože to vždycky mezi mnou a dětmi vyčistí prostor.**

Děti to milují. Přirozeně se tak zbavují přebytečné energie a pomyslného „emocionálního batohu“. Emoce se uvolňují smíchem, pláčem i zíváním. U teenagerů je to pak už o něčem jiném. Rodiče musí vychytávat momenty, kdy se k nim mohou přiblížit. To je jediné, co jim zbývá. Našemu Davidovi je jedenáct let a já vnímám, že čas, kdy se mnou bude chtít být, hrát si, povídat, se bude hodně krátit. Za chvíli to může být jinak. Pokaždé, když se mi nechce, mě vědomí tohoto krátkého času přiměje se zvednout a jít za ním. Takže David se z pohovky dívá na televizi na fotbal a já si k němu přisednu a on je šťastný. Děti milují sdílení. U teenagerů je důležité někdy třeba jen sedět chvíli poblíž, napojit se na ně velmi jemně a bez nátlaku, nic po nich nechtít. Cílem je, aby se dítě cítilo pro nás důležité, milované a přijímané.

### **Jaký styl výchovy dětí Dr. Laura Markhamová zastává?**

Styl výchovy, který Laura v knížce popisuje, vyžaduje vědomou práci rodičů. Na projevy chování je potřeba dát hranice, emoce



#### **Laura Markhamová**

Získala svůj titul klinické psycholožky – obor dětská vývojová psychologie – na Columbia University a má dlouholetou praxi jako rodinný poradce. Je autorkou stovky článků o výchově dětí, které publikuje na svých webových stránkách [www.aharenting.com](http://www.aharenting.com). Vědecky ověřené principy převádí do praktických řešení pro běžný rodinný život. Její přístup je založen na prohlubování láskyplného vztahu mezi rodičem a dítětem a na podpoře vnitřního růstu samotných rodičů. Její výchovný model založený na vztazích pomohl tisícům rodin v USA a Kanadě najít řešení nejrůznějších situací, od úzkostí a problémů se spaním až po drzost nebo problematiku mobilních telefonů, a to pomocí empatie a „zdravého rozumu“. Žije se svým mužem a dvěma, dnes již dospělými, dětmi v New Yorku.

jsou však dovoleny. Dítě nesmí nikoho bít nebo ničit předměty, od toho jsme tu my rodiče, abychom dítěti dali jasně najevo, že toto není dovoleno, a zároveň poskytujeme dítěti bezpečný prostor a přijetí pro vyjádření jeho emocí. Emoce potřebují být uznány a vyslyšeny. Pak teprve mohou odplynout. Pokud to neumožníme, vyplavou pak na povrch právě tím, co nazýváme „zlobením“. Je potřeba si nastavit hranici, nebrat si slova dítěte osobně a mít pořád na paměti, že příčinou zlobení je vždy nějaká neuspokojená hlubší potřeba nebo potlačená emoce, kterou už dítě dál nedokáže ovládnout.

### **Co tě jako první napadlo, když jsi knížku dočetla?**

Že je to poklad, že mi mluví z duše a že ji vyzkouším v praxi. A fungovalo to! A hned vzápětí, že něco takového na českém trhu chybí. Jedna má klientka se zmínila, že její manžel už pár knížek vydal. Sešli jsme se a velmi rychle se dohodli. Moje kolegyně a také profesionální překladatelka Jana Vlková slíbila, že knížku z angličtiny přeloží. A pak nám trvalo dva roky, než jsme knihu vydali.



#### **Linda Malenovská**

Je iniciátorkou a propagátorkou AHA rodičovství. Dopad principů ji nadchnul, když je použila ve vztahu ke svým dětem. V současnosti pořádá přednášky a semináře na téma AHA rodičovství a práce s emocemi. Vystudovala Obchodní akademii a VOŠ cestovního ruchu, 6 let pracovala v nadnárodní firmě jako koordinátor interního vzdělávání a 2 roky vedla tanec pro těhotné a pro matky s dětmi po porodu v pražském A centru. Je akreditovanou terapeutkou metody Cesta od Brandon Bays. Pět let se věnovala individuální práci s klienty v oblasti zpracování emočních bloků. Je vdána a má dvě děti, syna Davida a dceru Sárku. Miluje tanec, háčkování, psychologii, emoce, Feng shui a španělsko-latinскоamerickou kulturu.