

 životní příběh

SPOLEČNĚ
PRO ŠTASTNĚJŠÍ PŘÍBĚHY

Měníme společnost. S odvahou.



Nadace OSF



Tento dokument vznikl v rámci projektu PRÁVO OHROŽENÝCH DĚTÍ NA SVŮJ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH. Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.

PARTNEŘI PROJEKTU:

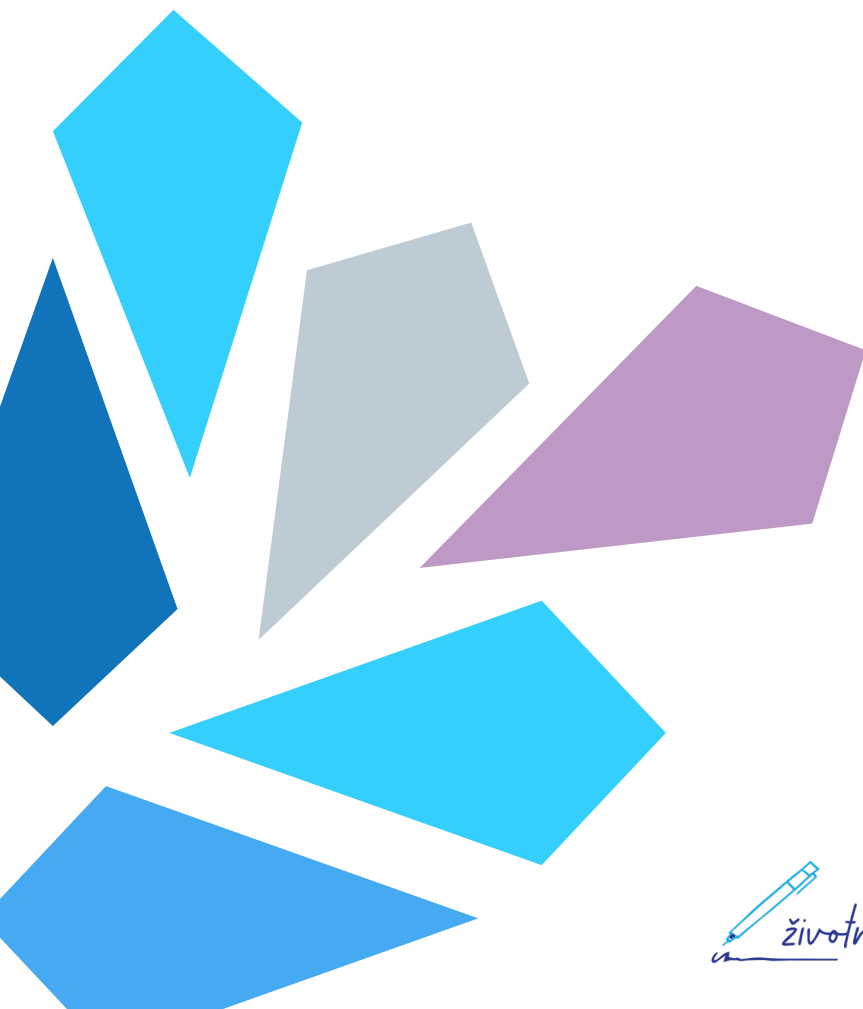




OBSAH

1. Co je životní příběh	4
2. Síla vyprávění	12
3. Budování kořenů a silných pozitivních pout	20
4. Autenticita	28
5. Jsem jiný a je to v pořádku	38
6. Příběhy	48

1. CO JE ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH



Zamysleme se dnes společně nad tím, proč určité situace vnímáme tak, jak je vnímáme? Proč v tu chvíli jednáme právě tímto způsobem, a ne například úplně naopak? Možná si odpovíte, že jednat nějakým způsobem je vám přirozené, možná dané výchovou (od rodičů, pedagogů, autorit ve společnosti) či získané předchozími zkušenostmi v životě. Anebo pokrčíte rameny, že vlastně nevíte, pouze jednáte tak, jak to cítíte v ten daný moment. A odpověď je poměrně srozumitelná, všechny výše zmíněné možnosti jsou správně.

Žijeme svůj vlastní příběh, na základě kterého se rozhodujeme a konáme v konkrétních situacích.

CO FAKTICKY FORMUJE ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH JEDINCE?

Lidská mysl je jedinečný a obtížně měřitelný nástroj, proto ji nemůžeme tak snadno vměstnat do tabulek, abychom mohli jednoznačně definovat, co že to přesně je životní příběh jedince. Představme si pod ním **soubor prožitků a chování jedince v daných chvílích a využívání svých darů, kterými může měnit svět**. Jednoduše řečeno je to to, co žijeme, v co věříme, co tady po sobě chceme zanechat.

Každý z nás se rodí jako jedinečná bytost. Máme svůj jedinečný otisk prstu, charakter osobnosti a také jedinečné dary, které mohou posouvat svět kupředu. Slovíčko mohou je zde použito zcela záměrně. Aby dary mohly společnosti sloužit, musí být nejprve rozpoznány, rozvíjeny a teprve následně využívány a předávány ostatním v plné síle.

Dary bývají rozličné. Nepředstavujme si pod nimi pouze to, že někdo umí nádherně zpívat, někdo je uznávaným matematikem nebo skvělým řečníkem. Darem může být vysoká míra empatie – umění naslouchat druhým a z toho vyplývající možnost stát se v budoucnu úžasným mediátorem ve sporných případech v jakékoli sféře. Pamatujme si, **dar má každý z nás**. Vy, vaši rodiče a s jistotou i vaše děti. Naší snahou by mělo být pomoci jim právě ten jejich vlastní autentický dar objevit, uvěřit mu a rozvíjet ho. Dítě ho tak bude ve svém životě vědomě využívat ku prospěchu všech. Bude jej „žít“ ve svém autentickém příběhu života.

Z určitého úhlu pohledu se všichni rodíme jako nepopsaná kniha, do které se ukládá vše, co prožijeme, vše, co zaznamená naše mysl. Až jednou odejdeme, uzavře se i poslední kapitola naší knihy. V ní pak bude zapsán náš životní příběh.

V našem projektu se skrývá jedno důležité poselství pro všechny rodiče, pečovatele i všechny autority, které dostanou tu zodpovědnou životní funkci vychovávat dítě: „Příběh, který si dítě otiskne ve své knize, se formuje už od narození a právě my stojíme na jeho počátku a můžeme jej tak obrovskou měrou ovlivnit. Především slovy a našimi činy. Slova mají neuvěřitelnou sílu. Jsou jako cihly. Pokud je skládáme správně, postupně jednu na druhou, stavíme pevný základ bezpečného domova pro jejich duši. Pokud s nimi však zacházíme nedbale, stavíme tak naopak zeď, která je oddělí od jejich autentického jádra, a ony se tak mohou vzdalovat nejen sobě, ale i všem pro ně tak přirozeným možnostem přispět svým autentickým darem tomuto světu s vírou, láskou a soucitem v srdci.“

NEUROLOGICKÝ VÝVOJ

Již velmi krátce po početí dítěte se utvoří první nervová buňka, neuron. Během těhotenství jich velmi rychle přibývá a následně se všechny začínají propojovat do spleťtých a propracovaných neuronových sítí. Takto rychlý vývoj neuronové sítě je v této míře ukončen okolo třetího roku vývoje. Dítě během tohoto období nasává skutečně cokoli, co mu přijde do cesty. Nevědomky a především **bez ověřování** si vše ukládá do mozku. Nekontrolované ukládání probíhá intenzivně až do 6 let věku dítěte, s částečnou kontrolou až do puberty.

V tomto období rychlého neurologického vývoje dítěte je významným pojmem **absorbující mysl**. Jen díky ní se dítě motoricky vyvíjí od pasení koníček přes první vzpřímení k druhému až po samotnou chůzi. Na stejném principu potom následuje snadné naučení jazyka a dalších důležitých dovedností. Dítě nasává, učí se neskutečným způsobem, který už nikdy později v životě nebude tak snadný.

Nejdůležitější jsou první 3 roky dítěte!

Z ověřených poznatků je evidentní, **jak jsou první 3 roky dítěte významné pro celý jeho následující životní příběh, a právě proto je naše role, role jejich nejbližších pečovatелů, tak zásadní.** První 3 roky života dítěte je období absolutního nasávání veškerých informací a životních rovnic a z tohoto důvodu je toto období zároveň velmi citlivé. Cokoliv, co se vepíše do jeho mozku v tomto období, ovlivňuje jeho životní příběh jako jedince po celý jeho život v budoucnosti. A to bohužel včetně traumat, která si v tomto útlém věku prožije. Je to úžasná etapa v životě jedince, nicméně zároveň se tu balancuje na velmi tenkém ledě. Mozek dítěte i dospělého je sice celoživotně neuroplastický, nicméně toto období je v jeho vývoji stěžejním.

PŘÍKLADY:

Ukažme si teď několik příkladů, jak toto rané, nevědomé ukládání informací do mozku malého batolete může mít vliv na jeho pozdější rozhodování a vnímání sebe samého. Nezapomeňme, že ani my bychom v dospělosti kolikrát naše chování/vnímání/jednání nepřisuzovali něčemu, co se nám stalo do 3 let věku. Pravda je snadno pochopitelná. Kdo z nás má tak vynikající vzpomínky z tohoto období života?

PŘÍKLAD Č. 1

Syndrom hodné holčičky. Už odmala tato slečna poslouchala, že tohle nebo tamto přece hodné holčičky nedělají. Že není správné jíst rukama, křičet, lézt po stromech, prát se... Jenže v dospělosti přichází znenadání náraz. Najednou je potřeba si umět vydobýt své místo a nastavit hranice, co si k nám ostatní mohou dovolit. Ale hodné holčičky byly učeny tomu, že nemají bojovat, nemají odporovat druhým, mají ohnout hlavu a poslouchat. Vzniká tu vnitřní rozpor, který už může vést u dospělé ženy k čemukoliv. Výsledkem často je, že žena pak není šťastná, v práci má nízký plat, žije s násilnickým mužem atd.

PŘÍKLAD č. 2

Rodiče moc pracují, ať už z důvodu nedostatku financí, kvůli kariéře či workoholismu, a nedopřejí dítěti právo na jejich vědomou láskyplnou přítomnost. Dítě vnímá, že na něho nemají čas. V extrému si může do podvědomí zakódovat, že pro ně není důležité, tedy do života si bere, že vlastně vůbec není důležité obecně. Samozřejmě to v realitě nemusí být pravda, ale to malé dítě s nedostatkem životních zkušeností ještě samo nedokáže rozpoznat. V dospělosti se to opět může projevit různými způsoby: raději nebude samo chtít mít děti, dá jim naopak přehnanou péči (až úzkostlivou), bude tvrdě a hodně pracovat po vzoru rodičů (a vnímat to jako správné).

PŘÍKLAD č. 3

Rodiče se hádají, navzájem si lžou a někdy lžou i dítěti. Malé dítě si opět nevědomky do mozku zapíše, že lhát je přirozené, hádky jsou součástí rodinných vztahů. Samotnému dítěti potom vyvolávání sporů, tenze v blízkých vztazích nebo snadné propadnutí lži přijde jako přirozené, jako jeho vlastní nevědomě zakódovaný vzorec.

Těmito několika příklady jsme pouze lehce poukázali na vývoj fungování dětského mozku, co se do něho zapisuje a jak všechny prožité zkušenosti ovlivní jeho životní příběh, který si bude psát a na který bude navazovat v budoucích životních situacích.

Se všemi vzorci se dá pracovat. To platí i s případně už vzniklými traumaty z dětství. Život je dynamický, není statický, a proto nikdy není nic definitivní.

Často si stačí přiznat, že problém vznikl a že pravděpodobně může pramenit z dětství. Existuje již mnoho metod, jak jednotlivá traumata léčit. Nicméně, my chceme našim dětem dát to nejlepší, chceme vědět, jak být vědomým rodičem (pečovatelem, průvodcem). Už jen samotným zamyšlením se jím postupně stáváme. Mějme vždy na paměti: „V každé chvíli jako pečující děláme to nejlepší pro dítě, co v danou chvíli umíme. I my žijeme svůj životní příběh.“

Okénko klinické psycholožky

PhDr. Lucie Lebduškové

Životní příběh zde bereme jako souhrn všeho, co se v životě stane, jako knihu našich zkušeností, znalostí, dovedností, prožitků a vidění světa. Některé životní příběhy mají „lehčí start“, některé jsou komplikované právě od začátku. V tomto materiálu se vás snažíme podpořit v získání pevných základů, na kterých se pak vaše společné příběhy s dětmi dají stavět jednodušeji, s respektem, ale i s lehkostí. Vždy záleží na každém z nás, jakým směrem se náš životní příběh bude vyvíjet, jaké si nastavíme hodnoty, mantinely, hranice, principy, společné vidění světa. Myslete na to, že pro své děti jste středobodem vnímání, vědění, že to, co do nich vložíte, si pak ponesou životem.

Snažíme se vás zde podpořit a podat pomocnou ruku, abyste některé situace zvládali snadněji, a též vám připomenout, že lidský vývoj je proces, ve kterém jsme někdy jistější více, někdy méně. Všichni jsme lidé a snažíme se to dělat, jak nejlépe umíme, proto budme shovívaví, tolerantní, autentičtí, tam, kde je potřeba, pevní a jinde zase flexibilní. Když dítě cítí, že je milováno, láskyplně podporováno a motivováno, že má za zády pevný bod, o který se může opřít, je pro něj život snazší a bezpečnější. Může pak životem plynout autenticky, se všemi svými dary, svou jedinečností, s pocitem bezpečí a důvěry.

Držíme vám palce, ať se můžete zcela přirozeně stát těmi pevnými body a se svými dětmi tak prožít šťastný a naplněný společný čas.

Devatero pro šťastné děti budoucnosti

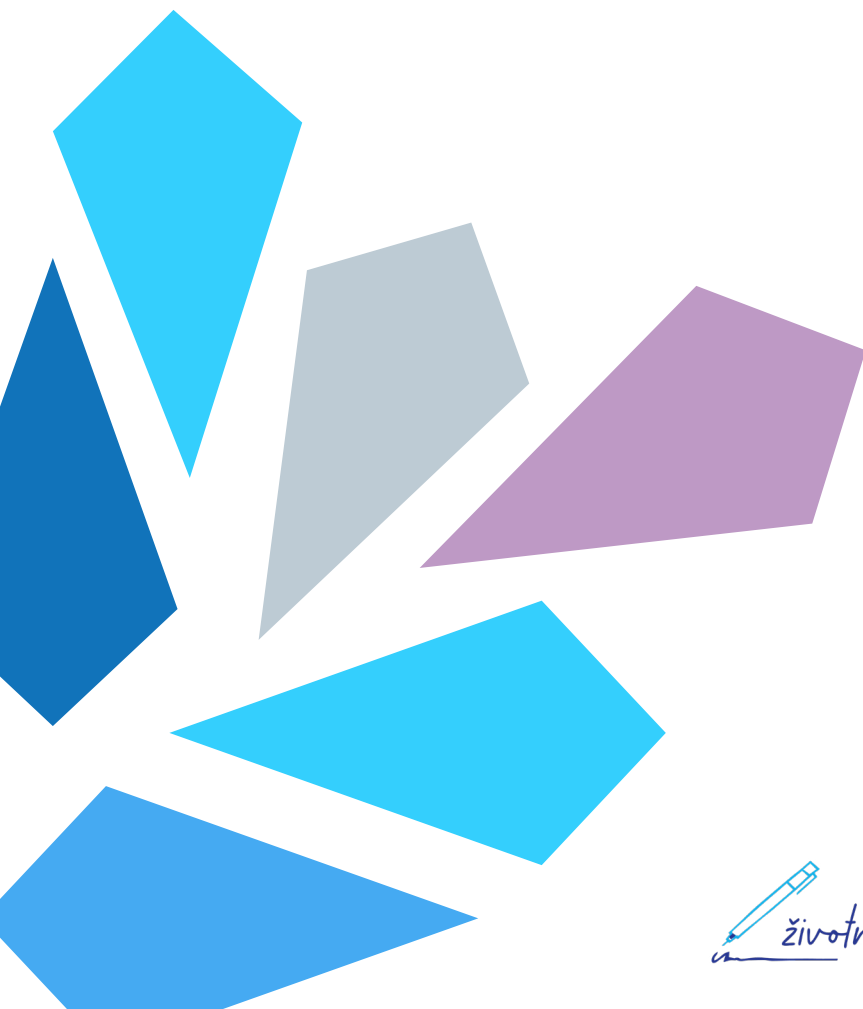
Na závěr této kapitoly vám předkládáme devatero, které vyplývá z pochopení dětské absorbující mysli a jedinečnosti životního příběhu každého z nás.

- 1 **Každý z nás je jedinečná osobnost** (fyzicky i uvnitř) a každý z nás v sobě máme svůj jedinečný dar.
- 2 **Nikdy dětem nelžete.** Z neposkrvněné víry ve vás pak bude pramenit vzájemná důvěra mezi vámi a dítětem. Ono pak bude vždy vědět, že se na vás může spolehnout.
- 3 **Věřte v dítě.** Přišlo sem nepopsané, ale jeho duše si vybrala z nějakého důvodu právě vás. Strachem o něj mu neprospějete, naopak mu své strachy kódujete do jeho životního příběhu.
- 4 **Milujte dítě takové, jaké je.** Přijměte ho s veškerou jeho jinakostí, handicapem či odlišnými postoji. Protože když mu budete cokoli říkat, nebo i jen vnímat jej nějakým způsobem, zakóduje si to podvědomě do své mysli a pak se podle toho bude chovat.
- 5 **Dejte mu čas a prostor.** Věřte v něj. Věřte, že dítě ví, co dělá. Až přijde jeho čas, zvládne to. Vždy si opakujte, že dítě má svůj příběh, jde po své cestě svým tempem.
- 6 **Naše slova budou jednou jejich vnitřními slovy.** To, co říkáme před dětmi či přímo jim, budou jednou uvnitř říkat samy sobě. Zakódují si to do svého podvědomí.
- 7 **Nikdy děti (ale ani druhé lidi před dětmi) neshazujte.** Nevynášejte nad ostatními soudy, vždy ukazujte empatii a soucit, a to i v případech, které mohou být výzvou.
- 8 **Nechte děti chybovat.** Nikdo není neomylný. Chyby jsou v pořádku. V konečném důsledku chyby neexistují, jsou to jen zkušenosti, které nevyšly, jak jsme chtěli. Chyby nás učí a posouvají dál.
- 9 **Naučte děti odpouštět a omlouvat se.** Vždy pouze nápodobou. Když uvidí u vás, že umíte přiznat neomylnost, nebudou s tím mít problém. Nápodoba je nej-silnější nástroj, jakým se dítě učí. Když už tedy k „chybě“ dojde (lhali jste, vynášeli soudy, dostatečně nevěřili), omluvte se. Pokud se někdo omluví vám, odpusťte.



 životní příběh

2. SÍLA VYPRÁVĚNÍ



Příběh, který si dítě otiskne ve své knize života, se formuje již od narození, a právě my stojíme na jeho počátku a můžeme jej tak obrovskou měrou ovlivnit. Především slovy a našimi činy. Slova mají neuvěřitelnou sílu. Jsou jako cihly. Pokud je skládáme správně, postupně jednu na druhou, stavíme pevný základ bezpečného domova pro svoji duši.

Síla slov ovlivňuje zásadní měrou náš životní příběh.

Velmi významná jsou jak slova, která k nám někdo pronesl, tak slova, která pronášíme sami k sobě (jak na sebe nahlížíme a jak se sebou mluvíme). Dopad našich slov na dítě je naprosto zásadní v jeho počátcích vnímání sebe sama, neboť slova, která v dětství slyší od nás rodičů, pečovatelů, nejbližších, jsou slova, která v dospělosti budou jeho vnitřní, jeho vlastní, budou to slova, kterými bude jednou mluvit samo k sobě.

SÍLA SLOV DRUHÝCH

Slova druhých nás dokážou velmi ranit, ale i potěšit, člověk je tvor přirozeně orientovaný na vnější schválení, ocenění. Jako dospělí již dokážeme vnímat a tvořit si vlastní názory na slova druhých. Mluvíme o kritickém myšlení, tedy vyvozování si vlastní „pravdy“ z informací, které se na nás valí ze všech stran. Někteří lidé mají kritické myšlení přirozeně vyvinutější, jiní ho musí natrénovat. Jelikož je mozek neuroplastický, z určitého úhlu pohledu jej můžeme trénovat podobně, jako trénujeme svaly. Kritické myšlení je bezesporu pak zásadní lidská dovednost, která nám pomáhá zvládat překážky v životě.

To, jak se necháme ovlivnit okolím, čemu důvěřujeme, jaké si tvoříme názory či postoje, je dílem dáno už z dětství. Již tehdy k nám byla pronášena slova, jejichž síla se nám vryla do podvědomí. Ublížit dítěti, a silně tak ovlivnit vnímání sebe sama je velmi snadné. Děti nemají mnoho zkušeností, nemají kritické myšlení a nasávají každé slovo přímo do svého podvědomí. Do věku asi 3–4 let nepřemýšlí nad jejich relevantností, a proto je berou jako absolutní pravdu. Slova pronesena směrem k dítěti

jsou jako kamínky hozené do oceánu. Nikdy nevíme, jak hluboko dopadnou, na co narazí, kde se usadí a jestli je budeme ještě někdy schopni najít a změnit jejich polohu v lidské mysli.

Od narození do třetího roku dítě podvědomě nasává jako houba a poznatky si skutečně neověřuje. Přijímá vše za správné a za své. **Slova jsou jako semínka, která zaséváme do mozku a mysli dítěte.** Podobně jako jsou semena úrodná a klíčí z nich rostliny, tak stejně plodná je i lidská mysl, která vytváří naše postoje a vzorce na základě slov, která od malička slýcháme.

Nicméně nejen ta slova, která někdo vyřkne a donesou se do mysli dítěte, určují jejich význam a dopad na dětské vnímání světa. Jejich nedílnou součástí jsou také **emoce**. Díky nim se mění celé zabarvení slovního projevu. Jedna věta pronesená 100 lidmi může vyvolat 100 různých zápisů do podvědomí posluchače, o to významněji v případě dítěte. Velmi často jsou to bohužel takové emoce, které jsme rozhodně my jako mluvčí nezamýšleli.

Energie vložená do slov mluvčího tak nemalou měrou ovlivňuje to, jak se projev vryje do podvědomí poslouchajícího. Použitá gesta, tzv. nonverbální komunikace, jsou proto nedílnou součástí síly vyprávění.

Pokud si celou komunikaci představíme na příkladu s vyvíjející se rostlinkou, potom samotná slova jsou právě ta semínka s různou šancí na vyklíčení a zrození nové rostliny. Emoce, energie, kadence i gesta jsou pak přírodní vlivy, jako je například deštivo, sucho nebo slunečno, a ty se podílí na tom, jak bude jednou rostlina silná či slabá, jestli bude otočená směrem ke slunci nebo uvadat ve stínu. Celý mluvený projev, nejen slova sama o sobě, pak neodmyslitelně ovlivňují dětské zapisování vzorců a jejich vnímání sebe sama. Naše celkové sdílení, napojení, ideje a postoje pak přímo ovlivňují budoucí životní příběh dítěte. V neposlední řadě to, co pak utváří v mysli dítěte konečný obraz, jsou také situace, ve kterých dítě slova slyší.

Jak se dítě učí mluvit? Nasloucháním. Opakováním. Zrcadlením. Malé dítě neví, která slova zraňují, konejší, která jsou expresivní, nevhodná či jakou slovní vazbu použít

v té dané situaci. To vše se bude učit od nás, od mluvčích, kterými je obklopeno. Dítě bude prožívat vždy situaci, na kterou my zareagujeme – a to nejen činem, ale právě i slovem. Proto je důležité vzít v úvahu, že do 3 let dítě nic reálně nehodnotí a vše pouze bez soudu nasává a přebírá naše slova i reakce na vzniklou situaci za ta správná. Jednou takto později v životě bude promlouvat samo, až se dostane do stejné situace.

V každém okamžiku životního příběhu dítěte vznikají situační vazby na slova.

Síla vyprávění rodiče, pečovatele či opatroujícího vůči dítěti má nezměrný vliv na budoucí životní příběh dítěte. Proto se vždy skutečně zamysleme a promítněme si, jak s dítětem mluvíme: jaký volíme tón, jakou mají naše slova energii, kadenci či emoce. Pokud si vybavíme styl mluvy člověka, který se o nás v dětství staral, uvidíme tam pravděpodobně značnou podobnost.

Nemusíme mít obavy, že máme na bedrech neprekonatelně těžký úkol, kdy každé naše slovo nebo gesto bude automaticky zaneseno do podvědomí dítěte. I zde platí, že nic není definitivní. Život není statický, je naopak velmi dynamický, a proto se každým momentem může cokoli změnit k lepšímu, pokud na tom budeme vědomě pracovat. **Mějme na paměti, že my jako mluvčí v danou chvíli pronášíme to nejlepší, co právě dokážeme.** A to i v případě křiku, kdy nezvládneme sami zpracovat své aktuální emoce.

Svými vlastními slovy může dítě, ale i dospělý člověk, měnit svůj příběh života. Měnit ho v pozitivní, krásný a plný bohatství, jakým život skutečně je.

Naším úkolem v tomto projektu je naučit rodiče či pečovatele přemýšlet nad slovy, která pronáší směrem ke svým dětem. Užívat slova ve správnou chvíli, říkat dětem pravdu, vždy je vědomě správně skládat na sebe jako cihly při stavbě bezpečného domu. Vytvoříme tak u posluchače, v našem případě dítěte, zdravé základy pro „autentický“ životní příběh. Dítě bude vnímat svět jako otevřené místo plné víry, pozitivních vibrací, důvěry se světit, možnosti dělat chyby bez následného ponížení, rozvíjet vlastní kreativitu, přijmout všechny své dary bez soudu a moment za momentem tak hledat odpovědi na otázky ve svém vlastním autentickém příběhu.

SÍLA NAŠICH VLASTNÍCH SLOV

Věty a přesvědčení, která jsou nám v dětství vkládána do mysli, a to, jaké situační vazby na slova si s pečujícími vytváříme, ještě definitivně neutváří náš celý budoucí životní příběh. Nicméně dává nám velmi silný základ víry a náhledu na svět, na kterém poté dále stavíme. U dětí jsme my jeho zásadní spolutvůrci a skrze sílu vyprávění jej můžeme ohromným pozitivním způsobem rozvíjet.

*Úhel pohledu na svůj život si ovlivňujeme jen my sami.
Proto dobře volme slova vůči sobě samým.*

PŘÍKLAD Z REÁLNÉHO ŽIVOTA:

Oba následující příklady popisují stejnou situaci, jen každý z nich jiným úhlem pohledu.

Negativní přístup k síle vyprávění životního příběhu: Narodil jsem se do chudé rodiny. Rodiče neustále pracovali, proto na mě neměli čas. Vyrůstal jsem sám, rodiče se o mě nezajímali, nikdo mi s ničím nepomohl. Školu jsem ukončil už po maturitě a šel pracovat.

Pozitivní přístup k síle vyprávění životního příběhu: Ačkoliv moji rodiče sami neměli možnost dosáhnout vzdělání, byli velmi pracovití. Vždy dělali, co bylo v jejich silách, aby pro mě zajistili vzdělání, které v řadě zemí světa vůbec není samozřejmostí. To díky nim jsem složil maturitu, která mi umožnila si později najít práci v oboru. Je pravda, že společného času jsme si kvůli zaneprázdněnosti rodičů moc neužili, nicméně právě díky těmto podmínkám jsem se naučil samostatnosti a důvěře v sebe samého.

Pouhou změnou volby slov začneme měnit svůj přístup k životu. Je tedy skutečně pouze na nás, zda se jej rozhodneme naučit psát v negativním, anebo pozitivním tónu, zda budeme obětí, či tvůrcem. V situacích, kdy vycházíme z negativních minulých zkušeností, které si projektujeme do budoucnosti, se dostáváme k poměrně známému psychologickému pojmu, tzv. sebenaplnujícímu proroctví. V takovýchto

situacích si sami navozujeme stav, kdy jsme extrémně nervózní, že se negativní situace bude opakovat.

PŘÍKLAD Z REÁLNÉHO ŽIVOTA:

Chystáte se na několikátou schůzku a už dopředu si říkáte: „Zase to bude trapné. Nenajdeme společné téma. To nedopadne dobře.“ Výsledek na sebe s velkou pravděpodobností nenechá dlouho čekat. Schůzka skutečně nedopadne. Stejně jako ty předchozí. A podobně to bude i s těmi budoucími, pokud nezměníte úhel pohledu.

Věnujeme tomu totiž veškerou svoji koncentraci, a proto tím směrem proudí i naše energie, a právě ta přitáhne tyto skutečnosti a nakonec se proto lehce naše slova naplní. Paradoxně tak sami sobě nevědomky tvoříme nepřívětivou budoucnost, jakou jsme „předvídali“. A cyklíme se v ní. **Ke změně stačí pouze uvědomění, že se nám tohle děje, a snaha vědomě změnit úhel pohledu.** Můžeme se naučit využít sílu myšlenek a vlastních slov pro naše dobro.

SÍLA NAŠICH SLOV VŮČI DRUHÝM

Velmi známé moudro s příměrem indiána a nechození v jeho mokašíněch vystihuje, jak obrovská je síla našich vzorců, myšlenek a následně slov. „*Nesuďte druhého, protože v jeho botách jsme nechodili.*“ Pointa je stejná. Nesuďte druhé. Jejich životy nežijeme, nevíme, proč se zachovali tak, jak se zachovali. Než si vytvoříme svůj rychlý úsudek a druhým něco slovně bez rozmyslu odvětime, raději pokládejme otázky – sobě i jim.

Platí to samozřejmě i naopak. Lidé kolem nás si kolikrát „imaginárně“ nazouvají naše boty. V lepším případě nám začnou dávat nevyžádané rady do života, v horším nás začnou odsuzovat, v nejhorší situaci pak dokonce urážet. My si to však nikdy neberme osobně. „*Neberme slova ostatních tak vážně. A především ne vůči naší osobě. To, co o nás říkají ostatní, vypovídá především o nich samotných, o jejich pohledu na svět a s námi to nemá vůbec nic společného.*“

Na závěr kapitoly opět předkládáme několik bodů k zapamatování, které vyplývají

ze síly vyprávění ostatních k nám, ale i nás samotných k sobě samým. Aplikujme je vůči sobě a předávejme je tak i druhým, a s obzvláště vědomou energií našim dětem.

- Nebojme se s dětmi mluvit, slova však **pronášeje s rozvahou**. Raději řekněme méně než více.
- Nechme dětem větší **prostor na kladení otázek**. Ať si udělají obrázek samy.
- **Nenechme se strhnout emocemi**. Cítíme-li se v nepohodě, rozhovor by se nesl v tomto duchu. Odložme jej raději na příhodnou dobu. Vytváříme tak reálnější situační vazby na slova.
- Nikdy dětem **nelžeme**. Jedna odhalená lež a zpochybní se všechny pravdy z minulosti, protože obelhané dítě už nevěří. Nebo naopak uvěří lži, že není dost dobré.
- **Vždy mluvme, jak nejlépe dovedeme**. Slova nacházejme v srdci a říkejme, co skutečně vnitřně cítíme.
- **Naslouchejme**. Nesnažme se vždy za každou cenu odpovídat. V žádném případě nesudme dítě.
- **Tvořme si společně s dítětem vlastní paradigma používání slov**, kde si rozumíme.

Životní příběh můžeme kdykoliv změnit úhlem pohledu
a silou vlastních slov vůči sobě samým. Je to hluboké moudro.
Předejme ho našim dětem. A důvěřujme jim,
že si najdou ten svůj jedinečný autentický příběh.

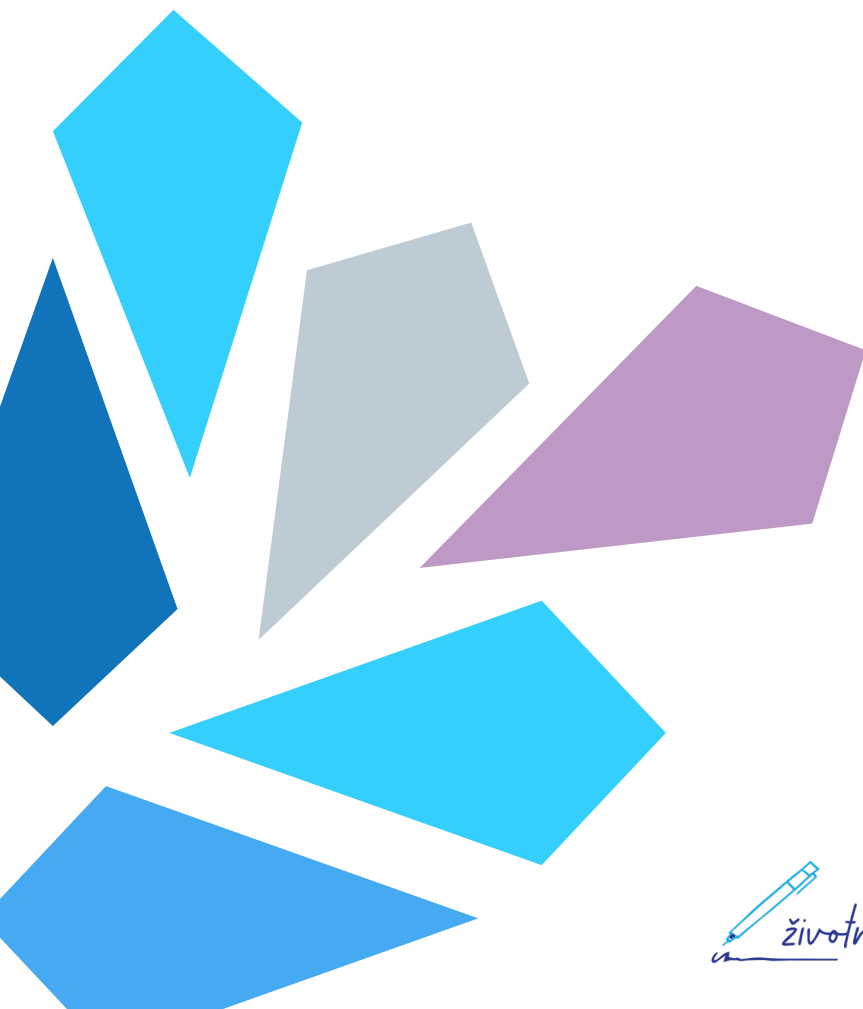
Okénko klinické psycholožky

PhDr. Lucie Lebduškové

Žijeme ve světě, kdy jsme zvyklí na záplavu slov ze všech stran. Neustále na nás někdo mluví: v práci, ve škole, doma, z billboardů, v reklamách, jsme naprosto zahlceni slovním balastem, až jsme se naučili naplno nevnímat význam a poselství slova jako takového. Co kdybychom se na slova někdy podívali z hlediska jejich významu? Vážili každé slovo jako něco, co tím, že ho vyřkneme, opravdu žijeme? Zamysleli jste se nad tím takto někdy? Opravdu se chcete mít HROZNĚ dobře? Nebo je něco STRAŠNĚ krásné? Slovy jsme se naučili plýtvat, a tím ztrácíme svůj význam, svou vážnost. Proto si pak často neuvědomujeme, jak snadno lze slovem ublížit, zkazit den, či dokonce život. Pojdme se v této kapitole zamyslet nad tím, jaká slova v hovorech s dětmi používáme, jaké „životní domy“ ony pak mohou z těchto slov, mínění o sobě samých, stavět. Často říkáme: ale já jsem to tak nemyslel/nemyslela..., ale ony to tak mohly pochopit... a trápit se tím třeba ještě dlouho poté, několik minut, hodin nebo celý život. Často se v terapii méně sebevědomých, úzkostných či depresivních lidí setkávám s tím, jak se jim jedna věta, jedno slovo natolik zarylo do jejich vědomí sebe sama, že to změnilo celé jejich směřování. Opakovaná nedůvěra od rodiče často může zhatit celoživotní plány dítěte. Stejně tak jako důvěra v něj v něm může vyburcovat to nejlepší, co ze sebe může dostat. Když dítě věří, že za ním stojíme, když ho podporujeme, což děláme často pomocí slov na něj řečených, případně o něm řečených někomu jinému, můžeme tím velmi ovlivnit jeho celé životní směřování. Proto zkusme slova měřit na miskách vah a u každého si uvědomit, co tím chceme vlastně říci, jakou realitu právě teď tvoříme. Možná, že začneme více naslouchat, méně chrlít, více mlčet, což ale paradoxně může i tak vést k pozitivní změně.

3.

BUDOVÁNÍ KOŘENŮ A SILNÝCH POZITIVNÍCH POUT



Osoby, které s dětmi tráví nejvíce času v jejich prvních letech života, mají nezměrný vliv na hodnoty, které se dětem zapíší do podvědomí a na kterých pak budou stavět svůj život. Každé naše slovo je jako semínko, které později vyklíčí v podobě jejich způsobu myšlení, postojů, názorů a především viditelného jednání. Jsme to tedy právě my pečovatelé (rodiče, pěstouni, pedagogové...), kteří dětem nastavujeme paradigmaty vnímání světa i jich samotných.

Snahou nás pečovatelů by tedy mělo být vědomé nastavení **správných** paradigmat, tj. budovat kořeny a silná pouta již od prvních dnů. To je skutečně zásadní způsob, kterým dokážeme pomoci dítěti již v raném věku nastavit si přirozené pozitivní vzorce, aby poté v dospělosti již nemuseli:

- přepisovat zasazená negativní semínka v podvědomí,
- zdlouhavě zpracovávat získaná traumata z dětství (vědomá i nevědomá),
- učit se pěstovat svou sebelásku,
- hledat pracně svůj dar.

Vzorce, které chceme dětem již od začátku jejich vnímání světa předat, jsou:

- věřit ve vlastní autenticitu,
- učit se vděčnosti jako důležité dovednosti pro vytváření pocitu štěstí,
- přirozeně si budovat vnitřní disciplínu,
- naučit se umění odpouštět jako velmi silnou dovednost,
- cítit své jádro a naslouchat své intuici.

Společnost se správně vybudovanými kořeny a pouty pokvete a bude těžit z darů každého jednotlivce ku prospěchu všech.

Pod pojmem kořeny a pouta si každý z nás představujeme něco jiného. My za nimi vidíme **veškeré lidské konání stejně jako spirituální niterné hodnoty každého člověka naší společnosti.**

Humanita neboli lidskost je chápána jako souhrn duchovních norem a praktických způsobů jednání, které činí člověka člověkem. V dějinách se lidskost postupně vyvíjela v různých dějinných obdobích, přičemž každá epocha dosáhla svého maxima ve své době.

Lidské hodnoty jsou vnitřní přesvědčení, které člověk získává na základě svých prožitých zkušeností. Tato přesvědčení a následné způsoby chování jsou zděděny a přeneseny společností na její jednotlivce, tedy na každého člověka na tomto světě. Tyto hodnoty se proměňovaly v toku lidských dějin.

Ve starověku, za časů Aristotela, byly společenské hodnoty vázány především na rodinu (případně společně žijící osoby), národ a civilizaci. Aristoteles hlásil, že je třeba vědomě rozlišovat dobro a zlo, člověk má **chtít být dobrým člověkem**. Lidské hodnoty se proto ctily nadevše.

Pohled na vnímání a chápání etických hodnot společnosti se nicméně s dobou měnil. Oproti původnímu přístupu z dob Aristotela začalo docházet z filozofického hlediska v 60. letech 20. století v západních společnostech **ke změně původního významu lidských zásad**. Novodobým trendem se stal individualismus. Jediným imperativem individualismu bylo a je „být sám sebou“, umět tedy pochopit své potřeby a prožít své emoce. To však může vést a v mnoha případech vede právě k absenci těch skutečných spirituálních vnitřních hodnot člověka, protože lidskost nahrazuje rovnost.

Rovnost ve společnosti je podobně jako obrovský pokrok technologií nezastavitelným vývojem moderní společnosti. Nepopiratelným faktem je, že západní svět je stále více konzumní, narůstá preference materiálních hodnot (mít velký dům, drahé auto, vysoký společenský status), což automaticky a neoddělitelně vede právě k potlačení těch skutečných vnitřních hodnot dobra, které jsou v každém z nás. Klade se důraz na výkon za jakoukoli cenu, být ve všem nejlepší, vydělávat co nejvíce peněz, ať to stojí, co to stojí.

Pokud v takové společnosti vyrůstají naše děti a na každodenní bázi jsou jim tyto myšlenky podsouvány jejich nejbližšími, institucemi nebo médii, tak ony je zažijí jako

absolutní pravdu. Tato skutečnost platí především pro děti do 4.–5. roku, protože do této doby ještě nemají vyvinuté vlastní kritické myšlení. To v praxi znamená, že cokoli slyší, a to obzvláště od těch, ke kterým mají emocionálně a důvěrou nejbližší, tedy v první řadě od nás, jejich pečovatелů, berou jako jedinou variantu pravdy.

Spiritvální lidské hodnoty = kořeny hodnot pro „silné“ děti.

Uveďme si na příkladu, proč jen rovnost nestačí a lidskost je nezbytná pro budování silných pout a kořenů.

Západní svět usiluje o rovnost (pohlaví, etnik, náboženství aj.), nicméně společenské vztahy jsou často určovány pracovními smlouvami, uměle nastavenými společenskými normami či školním řádem (je tady dána určitá funkčnost vztahu a časové rozmezí od kdy do kdy platí). Vztahy na pracovišti / ve škole jsou tak často vnímány technicky s důrazem na výsledek/výkon.

Dítě je nuceno získávat ve škole dobré známky z předmětů zavedených před desítkami let, aby si připadalo dost dobré a uznané okolím. Nikdo se však již dál neptá, zda je to skutečně dobré pro jeho vnitřní rozvoj, zda se dítě cítí šťastné, vyslyšené, motivované, nebo vůbec jak školu, jako prostředí, které ho velmi silně formuje, protože v této instituci tráví většinu času svého dětství, vlastně vnímá. Kritériem pro splnění docházky je čistě jen závěrečné vysvědčení. Tento (ne)úspěch ve škole však nijak nevypovídá o vnitřních hodnotách dítěte. Neříká, zda z něj vyroste lidská bytost s etickým a empatickým vnímáním světa. Naopak, přesvědčení o nutnosti dosáhnout vždy všeho nejlépe podle společností nastavených kritérií může velmi oslabit, nebo minimálně upozadit, důležitost nastavení vnitřních hodnot a lidských zásad, které se v dítěti během každé jeho nové životní zkušenosti formují.

Dalším příkladem může být čistě vztah dítěte a osob, které ho vychovávají. Tento vztah se v mnoha rodinách začíná stávat rovněž jakoby funkčním, tedy plnícím pouze nějaké sociální povinnosti. Dítě přijde na svět, po určitou předem vymezenou dobu je v péči „rodiny“ a po nabytí plnoletosti z ní odchází, stává se samostatnou individualitou. Pokud by však dítěti pečující osoby do té doby nepředaly ty správné

etické hodnoty, plnoleté dítě i tak odchází, protože vztah již ukončil svou sociální funkčnost.

Výše popsané příklady mohou působit lehce nadneseně, nicméně v dnešní neustále se zrychlující době je nesmírně důležité, aby kromě snahy o rovnost pečovatelé hledali a nacházeli nové možnosti vědomého předávání správných vnitřních hodnot dětem již ve věku, kdy děti ještě samy nedokážou kriticky myslet a slova svých rodičů či jakýchkoli osob, které o ně pečují, vnímají jako absolutní pravdu. Tuto pravdu si potom pěstují, staví na ní, nesou si ji celým svým životem a předávají ji dál do společnosti. Řada rodičů či pěstounů hledá novodobé trendy pro správný rozvoj dítěte. Výchovných metod je v dnešní době celá řada a o žádné nelze říci: „Tohle je ta jediná správná a žádná jiná!“ Je však vhodné si z každé dostupné vzít to, čemu skutečně my sami vnitřně věříme, a **předat tak svým dětem takové lidské hodnoty, které s námi v jádru našeho vlastního vnímání světa srdcem přirozeně souzní. Předávejme dětem tyto hodnoty vždy intuitivně, nicméně absolutně vědomě.**

Jak předat dětem ty správné spirituální a lidské hodnoty?

Děti automaticky přebírají všechna přesvědčení a hodnoty od svých pečovatelů (rodičů, pěstounů aj.), a proto nejzákladnější způsob je jít jim příkladem. **Přebírání etických zásad totiž v dětství probíhá zvenku dovnitř.** Je silně pravděpodobné, že pokud je rodina a nejbližší společnost dítěte čestná, čistá, upřímná, otevřená komunikaci a změnám, bude mít silný cit pro napojení se a pochopení přirozenosti ostatních i dítě.

Základní patero, které předejme dětem:

- 1 **Poctivost:** Mluvme vždy pravdu a konejme čestně a otevřeně. I pouhá jedna odhalená lež může změnit vnímání etiky pravdy dítětem na velmi hluboké úrovni.
- 2 **Soucitění:** Ukažme dítěti, jak naše slova mohou být vnímána okolím a jak velmi mohou působit na pocity ostatních. Například: Děti se kvůli něčemu hádají (hračky, jídlo). My bychom neměli zasahovat, nicméně na úrovni vnímání jejich věku dětem vysvětlit, proč je důležité vážit slova a přemýšlet nad tím, jestli naše slova nebo činy nemohou druhému ublížit.
- 3 **Lásku:** Rodičovskou či pečovatelskou lásku se naučme vědomě z hloubi srdce rozdávat. Ukazujme ji dětem při každé přirozené příležitosti. Dítě se ji naučí přijímat, bude jí naplněné a může ji pak rozdávat dalším. Děti rády slyší slova „miluji tě“, nebo „každý den jsem vděčný/á, že tě mám“, a proto bychom měli naše děti přesvědčovat o své lásce denně.
- 4 **Odhodlání:** Naučme děti přijímat výzvy. Nezraňujme je slovy již předem, že něco nezvládnou (malovat, obléci se, chodit na nočník, zpívat, vystudovat, řídit auto...). I kdyby jim něco nešlo, vždy je nechme si to zkusit po svém, hledat si vlastní cestu k vytouženému výsledku. Ony poté nebudou mít vzorec druhé zraňovat a bránit jim v činnostech.
- 5 **Spravedlnost:** Učme děti, že chybovat je běžné (lidské). Chyba se však nemá zatajovat nebo přenášet zodpovědnost na druhého. Každá akce má v životě přirozeně svoji reakci. Je správné si chybu přiznat, zamyslet se, proč se stala, a poučit se z ní pro příští podobné situace.

V rámci našich vlastních vnitřních hodnot dětem každý den předáváme svým příkladem dovednosti, jak rozdávat a přijímat lásku, umění soucítění, poctivosti, odhodlání nebát se překážek, víry ve vlastní schopnosti, empatii vůči ostatním a mnoho dalšího. Jestliže člověk věří, že vše zvládne, obrovskou silou tím dokáže přitáhnout do svého života to, co si přeje. **Naše myšlenky jsou nedílnou součástí našeho bytí** stejně tak jako vzduch, který dýcháme. Mají moc ovlivňovat vše kolem nás. Pozitivní myšlení nesmírně ovlivňuje naše jednání, dodává nám pocity víry v řadě náročných životních situací a pomáhá zlepšit prožívání všech okamžiků, kdy se píše náš životní příběh. Dovednost se pozitivně naladit i ve chvílích, které pro nás v daný okamžik není snadné přijmout, je obrovský dar. Učme proto pozitivnímu myšlení i naše děti.

Pozitivita však musí být vždy vědomá. Pokud jedinec nabude dojmu, že pocitu štěstí je možné dosáhnout kdykoli a kdekoliv, za jakýchkoliv okolností, a tento pocit se mu pak nedostává, může se snadno stát, že člověk propadá depresi, že svého pocitu štěstí není schopen docílit. Proto je nesmírně důležité naučit naše děti vnímat každý okamžik jako novou možnost věci kolem sebe zlepšit, ať už jsou pro ně teď jakkoli těžké. Má-li dítě špatný den, nenuťme ho do úsměvu, neučme ho se přetvářovat, popírat své skutečné pocity, dejme vědomě prostor jeho autentickým emocím a naučme ho si své pocity naplno prožít, nechat projít celým tělem a poté nechat zase odejít. Dovolme jim být vždy takoví, jací skutečně ve svém jádru jsou, a takoví se i bezmezně přijmout a milovat.

Základním stavebním kamenem skutečně pozitivního vnímání našeho života je být k sobě upřímný – přijmout pozitivní i negativní okolnosti, pocity i emoce, které z aktuální situace plynou. Poté až hledat, co je v této situaci pro nás dobrého, co nám může nového ukázat, co nás může naučit, jak nám pomáhá růst.

A přesně to vědomě předáváme našim dětem. Učme je rozdávat lásku, soucítit s druhými i sami se sebou, pomozme jim chápat jejich i naše emoce a přijímat všechny své autentické pocity s otevřeným srdcem plným víry v ten nejlepší možný výsledek.

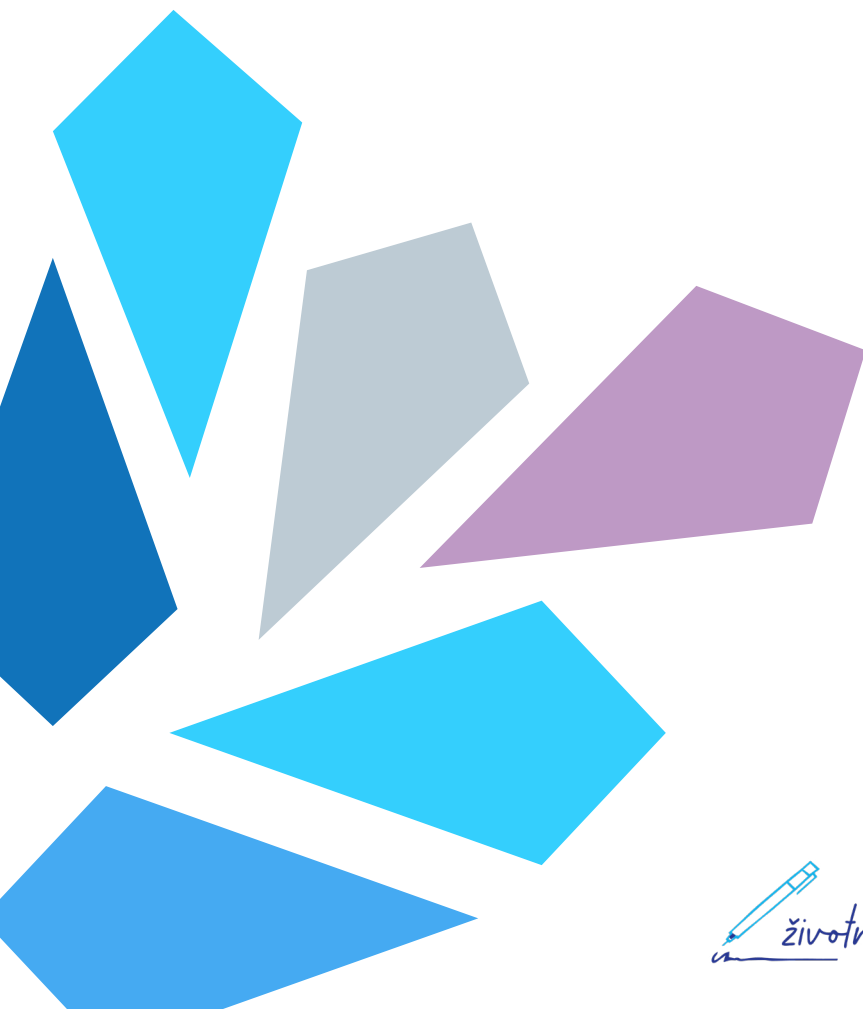
Učme naše děti se ptát: A co když to vyjde?

Budujme v nich a společně s nimi silné kořeny a pevná pouta tak, aby nejen ony jako lidské bytosti, ale s nimi i celá naše společnost mohla vědomě růst.

Okénko klinické psycholožky **PhDr. Lucie Lebduškové**

Ať chceme nebo ne, malé děti jsou jako „houby“. Nasávají vše, co vidí kolem sebe, a čím bližší pro ně osoba okolo nich je, tím více je pro ně důležitý její názor, postoj, hodnoty. Jak již bylo řečeno výše, jelikož prvních několik let děti nedisponují kritickým myšlením a vše tedy přijmou bez jakéhokoli filtru, je velmi důležité, co dětem v tomto věku říkáme, co jim vštěpujeme jako životní pravdy, protože ony na nich pak budou stavět svůj život, svůj světonázor, své hodnocení světa i sebe sama. Proto vnímáme jako velmi důležité, aby i pečující osoby procházely vlastním seberozvojem, vlastním zkoumáním svých vnitřních pravd, o které se opírají, a ptaly se samy sebe: Je tohle skutečně to, co chci předat svým dětem? Chci, aby na tomto přesvědčení ony pak stavěly svůj svět? Není čas na revizi? Chci toto poselství předávat dalším generacím? A společně s dětmi pak můžete nacházet taková přesvědčení, na jejichž základech se vám pak bude budovat svět plný otevřené komunikace, lásky, pochopení a zdravého pojetí sebe i druhých. To jsou pak kořeny, které vedou k pevným a zdravým vazbám, vztahům, zdravé komunikaci i sebehodnotě v rámci jednotlivce i společenství.

4. AUTENTICITA



Autenticita v nejhlubším významu slova je naše přirozenost, jedinečnost, celistvost, vědomá odvaha v prostém splynutí s lidskou vírou být sám se sebou v harmonii. Autenticita je být v sobě ukotvený, mít se rád/a a přijímat se právě takový/á, jaký/á jsem.

Ještě, než se hlouběji ponoříme do vědomého navnímání svého jádra, své „zdrojové bytosti“, a prozkoumáme možnosti, jak se naučit dovednosti být autentický a jak toto nesmírně cenné umění předat dětem, zodpovězme si otázku: „Proč vlastně má být člověk autentický a proč právě tuto jednoduchou genialitu vnímáme jako přelomovou?“

Abychom mohli skutečně vést a hluboce inspirovat ostatní, musíme být dostatečně pokorní a zároveň odvážní být autentičtí v každé oblasti svého života. Pokora a odvaha jsou totiž rodiče autenticity. Tyto dvě vlastnosti jdoucí společně ruku v ruce přirozeně a s lehkostí inspirují ostatní, aby mohli svou autenticitu zažívat i sami u sebe. My všichni v srdci toužíme být sami sebou. Obdivujeme lidi, kteří jsou upřímní, ryzí, zranitelní a vědomí si svých darů. Vážíme si osobností, které chtějí ve svém životě vykonat změnu, kterou chceme ve světě vidět, člověka, který chce růst jako odvážná, byť zranitelná lidská bytost.

Autentičnost ve své nejčistší podstatě znamená **opravdovost**. A pokud čestnost a upřímnost znamená, že naše slova souzní s naším konáním v reálném životě, potom autenticita znamená, **že právě naše realita souzní s našimi slovy**. Jsme těmi, kým světu říkáme, že jsme. Právě tato skutečnost má obrovský dopad na ty, kteří se s námi setkávají a vytváří své zkušenosti.

V Severní Karolíně pro tento krásný lidský stav vědomí používají staré latinské přísloví, které zní: „Esse Quam Videri“. Lidé z Karolíny jej anglicky překládají jako: „To be, rather than, to seem.“ (v českém překladu „raději být, než se jen zdát“). S tímto moudrem absolutně vědomě souzníme. Diane Sawyer prohlásila jedno silné heslo: „*Lidé svým vůdcům spíše odpustí, že nebyli tak dobří, jak v danou chvíli mohli být, než aby svým vůdcům odpustili, že nebyli tak dobří, jak hlásali.*“

Příkladů, potvrzujících zamyšlení se nad stejnou energií slov a skutků, je mnoho. V dnešní uspěchané, neustále se zrychlující a po okamžitých výsledcích prahnoucí době vidíme prakticky ve všech oblastech života velké množství lidí s podobně nastavenými cíli.

Za vůdce našich skutečně vnitřně souznících hodnot si zkusme dosadit rodinu, blízké přátele, životní partnery, úzce spolupracující kolegy v práci atd. Ti všichni nám rádi odpustí, když se nám v danou chvíli něco nepodaří (zkouška ve škole, prezentace nového produktu v rámci zaměstnání, sváteční oběd pro rodinu partnera, dojít na školní sraz včas...). Pokud ale budeme říkat něco jiného, než poté konáme, jejich shovívavost postupně a oprávněně zmizí.

Budte tím, kým jste, a říkejte to, co cítíte. Protože na těch, kterým to vadí, nezáleží a těm, na kterých záleží, to nevadí.

Tento známý citát krásně ilustruje dnešní iluzorní svět, kterému mohou naše děti snadno propadnout. Nejblížejším příkladem pro každého rodiče nebo pečovatele a jejich děti je situace, například ze školního prostředí, kterou s velkou pravděpodobností zažil v dětství každý z nás: Přijdeme do školy v nových šatech (novém účesu, novém... doplňme si každý sám/a), které nám ale vůbec, podle názoru ostatních, nesluší. Většina děvčat i chlapců ze třídy si sice pomyslí své, ale nám budou říkat, jak nám to dnes sluší. Bohužel tohle nejsou ty pravé kamarádky ani kamarádi, kterým na nás záleží. A takovéto zážitky v nás jeden za druhým zasévají semínka neautentičnosti a víry, že proto, abychom zapadli a byli ve společnosti oblíbení, je takový přístup ke druhým ten správný.

Ve školním prostředí se dětem děje mnoho významných událostí. Tyto zkušenosti se pak hluboce zářývají do podvědomí jejich dětské duše a následného vnímání sebe sama v psaní jejich životního příběhu.

Uvedme si další příklad, který se velkou měrou týká právě tématu autenticity. Ve třídě je oblíbená spolužačka, kolem které jsou během každé přestávky davy lidí. Baví se s ní a všichni se smějí. My mezi ně toužíme zapadnout. Chtěli bychom být jedním

z nich, ne-li onou oblíbenou spolužačkou. Začneme ji napodobovat (podobně se oblékat, mluvit obdobným tónem, možná i navštěvovat stejné zájmové kroužky). Zalíbíme se? Pravděpodobně ne. Co hůře, necítíme se ani ve své kůži, neboť hraje roli někoho jiného, někoho, koho neznáme, kdo je našemu srdci cizí. Nejsme sami sebou. Dáváme z nějakého důvodu na svůj přirozený a jedinečný obličej masku někoho jiného, někoho, o kom si myslíme, že zaujme druhé. Nicméně uvnitř velmi silně cítíme, že to nejsme my, že my bychom se ve světě chtěli ukazovat a vidět zcela jinak.

Z obou předchozích příkladů plyne jedno krásné ponaučení, kterým se řídíme a především jej předáváme dále dětem, o které se staráme:

*Žít autenticky je důležitější než se zalíbit někomu,
na kom ve skutečnosti nezáleží a komu především nezáleží
na nás. Někomu, kdo nechce vidět naši vnitřní pravou krásu.*

SÍLA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A JEJÍ VLIV NA DĚTSKÉ VNÍMÁNÍ JEJICH ŽIVOTNÍHO PŘÍBĚHU

Žijeme v digitálním světě, kde je zcela běžné si na několik málo kliknutí objednat cokoliv, po čem naše srdce touží, a nechat si to dovézt až domů během chvilky. Naše děti to vnímají jako samozřejmost, a právě sociální sítě jsou pro ně jedním z nejzásadnějších zdrojů informací. Dokonce i první symptomy nemoci hledáme v článcích na internetu. Příkladů by byl nespočet od žádostí o práci až po výběr domova pro rodinu.

Žít obklopeni technologiemi nesporně přináší celou řadu výhod. Na druhou stranu je tu jedno velké ALE. Internet a především sociální sítě nás, většinou nepřímo a vcelku nenápadně, ovlivňují. Jedním z nejsilnějších fenoménů dnešního světa dětí a tím často i prozatím nevědomých nevyzrálých dospívajících jsou tzv. sociální influenceři (na Facebooku, Instagramu, Youtube a dalších platformách). Mladá generace už běžně sleduje pouze recenze na těchto kanálech a tištěná média bývají upozaděná. Na tom všem není nic špatného, pokud si to člověk umí sám v sobě ustát, má kritické myšlení a s internetem pracuje jako s „dobrým sluhou“.

Musíme si však uvědomit, že příspěvky na sociálních sítích mnohem častěji bývají pozlátkem, vztahy se tam zdají být idylické: lidé mají čas sportovat, maminky jsou těmi nejlepšími māmami, které vymýšlí dětem program, mají naklizeno, a ještě u toho stíhají pracovat a mít postavu modelky. Dokonce i někteří dospělí, natož mladé nevědomé děti, se tím nechají strhnout a opouští své kořeny, přestávají žít svůj vlastní životní příběh. Dá se říci, že se snaží žít život někoho dalšího, kterého sledují právě na jedné ze sociálních sítí. Přestávají být autentičtí a tím i šťastní.

Ať už pod vlivem silného uměle vytvořeného vlivu sociálních médií, z touhy se zalíbit a být milován druhými, nebo kvůli strachu z odmítnutí mají lidé tendenci říkat „správné věci“ (z hlediska společenských norem), ale reálně je neumí dodržet, nežijí tím. Jedním slovem bychom takovéto chování mohli označit jako falešné. To je nicméně právě pravým opakem autenticity. A faleš/nepravdu nemá nikdo rád, ať už otevřeně, či v hloubi srdce. **Učme proto naše děti, aby zůstaly ukotvené v sobě, aby vždy byly samy se sebou v souladu. Učme naše nejmenší, aby byly v každý možný okamžik autentické.**

AUTENTIČNOST V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

V dětství jsme někteří z nás slýchávali, že co oči nevidí, to srdce nebolí. Tímto „ehm mottem“ se pak člověk s takovýmto podvědomým vzorcem řídí i ve vztahu a snaží se zatloukat, nekomunikuje či koná něco jiného, než prohlašuje. Sociologické výzkumy přicházejí s jasným závěrem, **kde šťastné páry spojuje jedna věc: schopnost zůstat ve vztahu sami sebou.** To v reálném životě znamená komunikovat a žít dle svého přesvědčení, podle svého vlastního vnitřního nastavení a nesnažit se před druhým přetvařovat nebo se mu jinak zalíbit. Jednou se tato falešná maska nutně rozpustí, protože nám v ní není dlouhodobě příjemné. Dům postavený z nepravých padělaných cihel se vždy zhroutí, protože není postavený na pevných základech – v lidském případě na autentickém jádru nás samotných.

Všichni chceme žít ve šťastném partnerství, mít láskyplný vztah s dětmi a všemi, o které se staráme. **Každý jeden z nás, stejně jako všechny lidské bytosti, toužíme být šťastní.** A to nebudeme, pokud budeme neupřímní sami k sobě nebo svému okolí.

CO NÁM MŮŽE PŘINÉST VĚDOMÁ NEAUTENTICITA?

Připusťme na chvíli, že nebýt autentický má své výhody a toužíme takovými být. Náš den jako neautentického člověka by vypadal jako divadelní hra, ve které hrajeme velké množství cizích rolí, jež musíme rychle střídát. Ráno vstaneme, oblečeme roli milujícího partnera, a ač nemáme kávu rádi, uvaříme ji pro oba. Odcházíme do práce, kde se převlečeme do role skvělého kolegy, který všechny baví, snaží se být extrovert, ačkoliv duší je čistým introvertem. Odpoledne na sebe navlečeme roli úžasného táty/mámy a jdeme si zahrát s dětmi volejbal, který sice nesnášíme, ale nemáme odvahu navrhnout volejbalové rodině jinou hru. Takto bychom mohli pokračovat.

Cítíte tu velikou únavu z neustálé přetvářky a změny rolí? **Být autentický totiž přináší klid v duši.** Projevujeme se tak, jak si v hloubce své duše přejeme. Pokud žijeme svůj život v autenticitě, nemusíme si dělat žádné poznámky ani číst scénář, jak, kdy a kterou roli máme hrát. Náš životní příběh se píše sám. Tak jak jej máme přirozeně žít. Autenticky.

Poznámka na okraj: Být autentický neznamená, že když nás jako dospěláky nebaví hrát dětské hry, že s nimi nebudeme trávit volný čas. Být autentický znamená, že to s dětmi vykomunikujeme a najdeme činnosti, které jsou přirozené nám všem.

GÁNDHÍ A JEHO AUTENTICITA PROJEVU

Ukončeme tuto podkapitolku jedním příkladem za všechny, který se skutečně stal. V roce 1931 Mahátma Gándhí předstoupil před různorodý dav včetně členů britského parlamentu a celé dvě hodiny mluvil za nezávislost svého lidu. A to celé bez jediné poznámky na papíře, jak bývá v takovýchto a jiných volebních proslovech typické pro různé lídry. Gándhí nepotřeboval žádnou prezentaci ani záchytné body na papíře, protože mluvil o tom, co z hloubi duše cítil. Přítomní později přiznávali, že z Gándhího tváře bylo jasné vidět, co chce říci, jeho chování zcela otevřeně deklarovalo, za co mluví. Byl autentický! Lidé jej poslouchali a věřili každému slovu v jeho projevu. Na příkladu Mahátma Gándhího si zapamatujme, že **autentičnost přináší důvěryhodnost!**

Každý z nás žije tři životy:

- **veřejný život (public)**
- **osobní život (private)**
- **vnitřní život (inner)**

Pod veřejným životem si představme všechny aktivity a chování, které prezentujeme navenek ve společnosti nebo na sociálních sítích. Osobní život je soubor chování, které si necháváme pro život doma v rámci své rodiny a nejbližších přátel. Náš vnitřní život je to, co si my skutečně myslíme, když jsme sami. Tam se projevují naše kořeny, jejichž semínka byla zasazená v dětství do našeho podvědomí. Náš vnitřní život je tu s námi každý den, každou vteřinu, po celý náš život.

Být 100% autentický znamená, aby naše tři životy (vnitřní, veřejný i osobní) byly v souladu. V každodenní realitě to pak vypadá tak, že se nikde nepřetváříme, nejsme falešní a nechceme se pouze zalíbit.

Otázku „Jak být autentický“ jsme pro teď přeformulovali do podoby „Jak dostat naše tři životy do souladu“. Jedná se o tři odlišné životy, resp. tři způsoby prezentace našeho chování ve třech různých prostředích. Abychom skutečně dokázali žít v souladu s tím, co říkáme, **musíme věřit tomu, co žijeme.**

Zkusme si před každým veřejným sdílením vědomě položit otázky:

- Jsem tohle skutečně já?
- Opravdu to takto teď cítím?
- Sdílel/a bych tyto skutečnosti takto své rodině?
- Řekl/a bych tuto informaci neznámému člověku na ulici?

Pokud si pokaždé odpovíme ANO, pak jsou s největší pravděpodobností naše tři životy v souladu, jednáme otevřeně.

Závěrem předkládáme několik bodů k zapamatování. Aplikujme je vůči sobě, ale především je předávejme našim dětem:

- **Budme tím, kým jsme, a říkejme to, co cítíme.**
- Nesnažme se přetvářkou udělat dojem na druhé. Ti o to stejně nestojí.
- Ti „naši“ nás naopak přijmou takové, jací skutečně jsme.
- Autentický život nám přinese klid v duši. Pro lidi okolo nás budeme důvěryhodnými.
- **Mluvíti stříbro, mlčeti zlato.** Než za každou cenu něco veřejně sdílet, často si informaci nechejme spíše pro sebe.
- Věřme svému životu. Hrajme otevřenou hru s okolím i se sebou samým.
- **Věnujme čas tomu, abychom poznali sami sebe a své skutečné potřeby.**

Pokud nebudeme autentičtí, nikdy nebudeme rozumět sami sobě. Jak nám potom mohou rozumět ostatní?

Závěrem však nikdy nezapomeňme:

*Co ve skutečnosti říkáme my a následná interpretace
našich slov vždy záleží na tom, kdo je posluchač.
Co děláme my a jak jsou naše skutky vnímány,
vždy záleží na tom, kdo se dívá.*

Mějme proto svou vlastní autenticitu vždy založenou na tom, abychom byli upřímní sami k sobě, a to s kýmkoli a za všech okolností. Síla naší autentičnosti se totiž skrývá v konzistenci budování jejích základů. Kámen po kameni. **Budujme mosty k srdcím ostatních, ne zdi dělící naše duše.** Vědomě. Vždy s otevřeným zranitelným srdcem plným odvahy a vírou v ten nejlepší možný výsledek pro každou lidskou bytost, která se s námi v životě setká.

Okénko klinické psycholožky

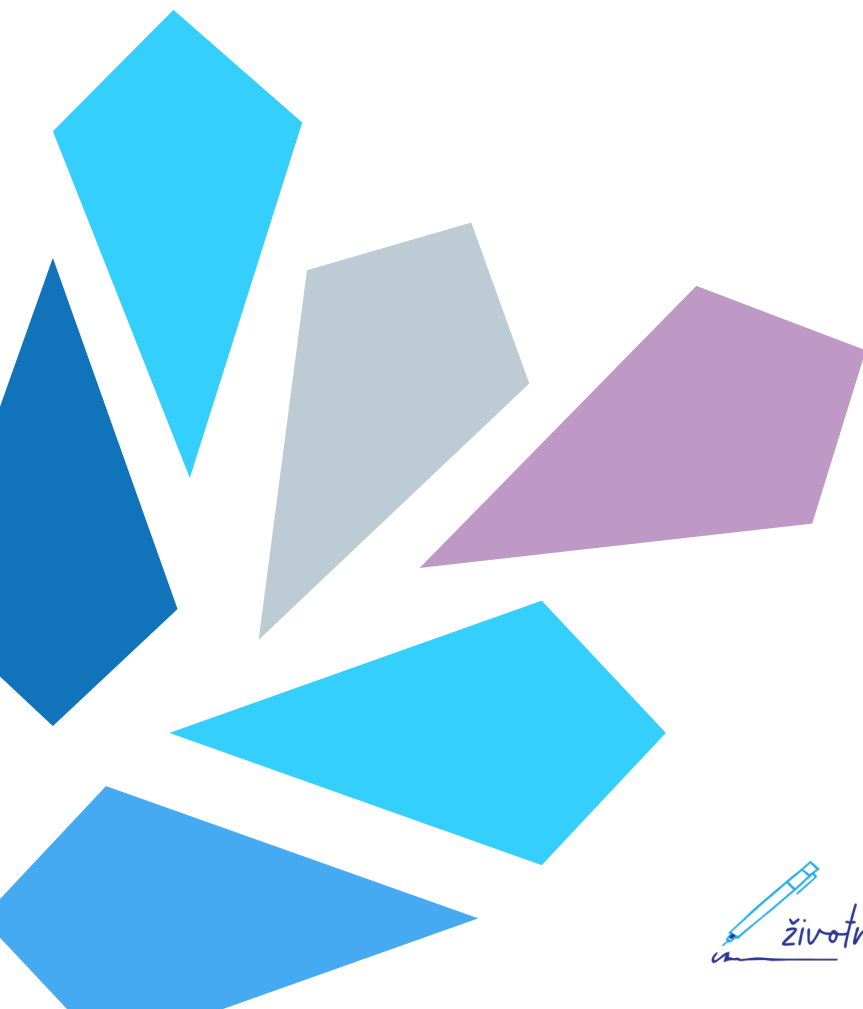
PhDr. Lucie Lebduškové

Téma autenticity, alias **prezentuji se takový, jaký uvnitř opravdu jsem**, je v dnešní době dalším třaskavým tématem, zejména v dětském, pubertálním a raně adolescentním věku. Děti zcela pochopitelně raději „patří k partě“, než jsou na jejím okraji, či dokonce mimo společenské dění. Jsou velmi citlivé, zranitelné, věci si berou osobně a obyčejná pichlavá poznámka od „důležitého dospělého či vrstevníka“ jim může způsobit trauma na celý život. Aby se před takovou situací ochránily, podvědomě leckdy mohou začít potlačovat samy sebe a jejich život pak může být plný kliček a odboček, různého stylizování a přizpůsobování na úkor sebe sama, což může vést až k různým závažnějším poruchám.

Naším velkým úkolem, jako rodičů i pečovatелů, je citlivě a jemně, nicméně s důležitostí tématu vlastní, podporovat děti v tom, aby se prezentovaly takové, jaké jsou, aby měly odvalu a sílu být tím, kým jsou, aby z nich vyrostli silní, odvážní a autentičtí dospělí, kteří se nebojí projevit se s vědomím sebe sama a svých silných stránek. Pojďme jim pro to udělat prostředí, aby ze „slabých, zranitelných semínek“ mohly vyrůst silné odolné rostliny s pevnými kořeny“.



5. JSEM JINÝ A JE TO V POŘÁDKU



Bud' dnes sám sebou. Takto jsi nádherný.

Když jsme v harmonii sami se sebou, máme odvahu hrát se světem otevřenou hru, můžeme jednat z pozice důvěřujícího srdce – to vše přináší lidem okolo nás a především nám samotným, obrovské uvolnění v těle, mysli a klid v duši. Nejen to, přinášíme tím do života ostatních také autentičnost a důvěryhodnost – okolí nám věří, protože se nevydáváme za někoho jiného. Máme pouze jednu roli – svou jedinečnou postavu ve vlastním životním příběhu. Máme integritu, a to je jedna z nejsilnějších charakterových vlastností, která nám dodá lehkost bytí a přirozené pozitivní vnímání sebe sama jako lidských bytostí v očích ostatních. Někde ve skrytu duše si každý člověk cení na druhém člověku upřímnosti a souladu toho, co říká, s tím, jak s námi následně jedná.

Jinakost je nádherná, každý z nás je jedinečná lidská bytost s dary, které nemá takto poskládané nikdo jiný na celém světě. Vážme si jich a přijměme každý jeden z nich celým svým srdcem. Nápodobou to poté naučíme naše děti, a to je jeden z nejcennějších darů, které jim my jako rodiče a nejbližší pečovatelé do života můžeme dát. Každý z nás je absolutně jedinečný, proto předejme ostatním kus sebe, kus toho, co můžeme dát jen my.

Je velice důležité si uvědomit a vědomě o tom mluvit i s našimi dětmi, že pokud budeme autentičtí, tak budeme také odlišní. Žádní dva lidé na této planetě nejsou stejní. Když se narodíme, máme zcela jedinečné otisky prstů, které nemá nikdo jiný. Každý z nás se narodí do jiného sociálního prostředí, do jiného rodinného nastavení i seskupení, dostává jinou „výchovu“ v dětství, nasává jiné názory, vnímá jiné životní postoje svých nejbližších. K tomu máme všichni své vlastní přirozené tělesné a hormonální pochody dané genetikou výbavou, to vše dohromady je jedním neuvěřitelně specifickým koktejlem v našem těle. A JE TO TAK SPRÁVNĚ.

Je naprosto v pořádku být jiný. Učme naše děti oslavovat svou jinakost. Učme je věřit, že právě svojí jedinečností mohou přispět tomuto světu a udělat změnu k lepšímu. Učme je soucítit s ostatními. Učme je, že svět se může změnit každým naším skutkem, nikdy však pouhým názorem. Naučme je být hrdí na každou kapku v oceánu jejich jedinečných dovedností. Naučme naše děti nést si hrdě jejich vlastní vědro s vodou, protože právě tehdy budou vnímat hodnotu každé kapky.

POCITY IZOLOVANOSTI

V dnešním světě je často velmi těžké být sám sebou, a to především v době dospívání. V dnešní společnosti, ačkoliv si to nechceme přiznat a veřejně hlásáme něco jiného, je silně přítomen obrovský tlak na uniformitu. Naše odlišnost (chování, vzhled, styl vyjadřování, témata zájmu, orientace, původ, rodinné zázemí aj.) nám může a často také přináší obrovskou dávku nepochopení ze strany okolí. Někdy se můžeme cítit až izolovaní od okolního světa. Odmítání naší přirozenosti nám přináší pocit nepochopení, pocit, že jsme menšinou proti davu ostatních.

Co my jako rodiče, pečovatelé či vychovatelé můžeme pro své děti vědomě vytvořit, je pocit bezpečí a z něj vycházející víra, že síla naší jedinečnosti je v nás. Je pouze v našich rukou, zda se pocity izolovanosti necháme strhnout, ochromit, nebo jestli je navnímáme jako příležitost posunout sebe samotného jako lidskou bytost blíže ke svému jedinečnému poslání na tomto světě.

Každý z nás si kromě vědomého hledání činností a pozitivně vibrujících vztahů může vybírat i prostředí, kde se cítí skutečně dobře. Prostředí, které nám v jádru přirozeně prospívají. Hledání „příjemného prostředí“ ale neznamená, že se uzavřeme do své sociální bubliny, což se mnoha lidem nevědomky stává.

Uveďme si dva příklady takovéto chyby v nastavení svého společenského života:

PŘÍKLAD Č. 1

Jste introvertní člověk, který pracuje jako IT programátor ve velké nadnárodní firmě. Jelikož máte pocit, že ostatní vaši „ajtácké řeči a vtípkům“ nerozumí, rozhodnete se uzavřít do své bubliny. V realitě to pak pro vás znamená, že budete svůj volný čas trávit jen s dalšími kolegy programátory a nadále tak zabředávat do pocitu izolovanosti od zbytku světa. Samozřejmě zcela jiný příběh by byl, pokud takovéto rozhodnutí uděláte vědomě, s pocitem autentičnosti a lehkosti bytí. Potom se cítíte volně a jste se sebou samotnými v souladu.

PŘÍKLAD Č. 2

Jste maminka na mateřské dovolené. Cítíte se frustrovaně, protože se vám nedaří naplnit „společenský status dokonalé maminky“. Váš partner nechápe, proč jste nespokojená, vždyť dítě jste chtěla především vy a líčila ho jako vaše naplnění života. Vaše bezdětné kamarádky se vás evidentně straní, protože nevědí, o čem si s vámi povídat, nenacházíte společná témata. Proto postupně raději chodíte pouze na hřiště nebo do dětských koutků, kde mluvíte s podobně nastavenými a unavenými maminkami malých dětí. Společně se bavíte o tom, jak vám okolní svět nerozumí. Tento přístup vás však zakuklí ve vězení vlastního vědomí a brání vám užívat si mateřství s radostí, lehkostí, úsměvem ve tváři a především žít s naplněným srdcem a využít každý den, který nám život s našimi dětmi nabízí.

Oba případy nám ukazují životní situace, kdy se my jako jednotlivci zdánlivě uzavíráme do prostředí, které nám má být blízké. Není to však zdravé a už vůbec ne srdce naplňující ani vědomému štěstí přínosné. Takovéto prostředí pro nás dlouhodobě nikdy nebude prosperující, i když se v danou chvíli možná necítíme tak izolovaně a máme pocit krátkodobé neurčité sounáležitosti.

V případě maminky na mateřské dovolené je o mnoho přínosnější najít si vědomě do svého nejbližšího prostředí takové maminky, které společně sportují anebo si děti navzájem hlídají, aby si vždy ta druhá maminka mohla odpočinout. Taková maminka je v kvalitním a pozitivně naladěném prostředí, kde se cítí naplněná, šťastná, a ještě může vědomě růst jako lidská bytost.

Na těchto náhodných příkladech bychom chtěli poukázat, že **je v životě skutečně potřeba si vědomě hledat nejen vyhovující prostředí a lidské bytosti, které jsou v přirozeném souladu s našimi životními hodnotami**, ale také myslet na to, co nám slouží, co posiluje naši osobnost a posouvá nás blíže k naplnění naší vize a našeho životního poslání. S lidmi, kteří mají podobný temperament, obdobné názory a společná témata k diskuzi, se vždy budeme cítit lépe, nicméně **neznamená to, že vše ostatní musíme hned ze svého života vylučovat.**

V dřívějších dobách často nebyla jinakost dobře přijímána společností. Příkladů z historie by bylo mnoho, zmíníme například upalování čarodějnic v 16. století, otrokářství v USA, pronásledování homosexuálů či antisemitismus za druhé světové války. Společnost se vždy „něčeho“ bála (čarodějnice a jejich umění), neuznávala přirozenou genetiku (homosexualita), chtěla ovládat a cítit nadřazenost (hon na člověka jiné barvy pleti či Židy). Dotčení lidé (menšiny) pak svou jinakost byli nuceni v těchto dobách skrývat před okolím, a to bohužel v mnoha případech i před svými nejbližšími – vlastní rodinou.

V minulých dobách byla skutečně velmi silná snaha každého člověka zaškatulkovat. Měli jste tendenci psát levou rukou? To neexistovalo a ve školách docházelo k přeučování leváků na praváky, bohužel bez jakéhokoli přihlídnutí k tomu, jaké škody to napáchalo, a to nejen v duševním vývoji jedince. Inklinovat ke stejnému pohlaví bylo zcela nežádoucí, homosexuálové byli přesvědčováni, ať žijí v „normálním“ vztahu, ať mají děti s opačným pohlavím. Mohli bychom zcela nepokrytě říci, že všem bylo vnučováno, ať jdou proti své přirozenosti.

Současná doba jinakosti svědčí. A to naštěstí stále více, s postupnou transformací myšlení mnoha z nás, kteří chceme být otevřeni novému, posouvat své možnosti chápání a toužíme růst jako lidské bytosti. Za posledních několik let se tak úhel pohledu na to, jak vypadá moderní rodina, skutečně významně změnil, pro to, aby byla společností s otevřenou myslí přijata, ji už nemusí tvořit jedna maminka a jeden tatínek. Láska k dětem není vázána na to, jak je rodina formována. Vždyť respektující výchova, napojení se na děti, láska k partnerovi, vědomý vytváření pozitivních životních vzorců a provázení začátkem dětského života, to vše v mnoha tradičních rodinách nebylo přítomno ani tak.

Být jiný je krásné, je to **naš jedinečný otisk do písku vývoje lidstva, který předáváme světu pouze my, a vždy proto budme hrdí na svou odlišnost, protože to je náš dar, kterým děláme svět lepším.** Jen v něj musíme stoprocentně věřit.

PŘIJETÍ JINAKOSTI JE PROCES

My jako lidstvo začínáme vnímat, že „být jiný“ s sebou přináší úžasné možnosti spojené právě s „jiným“ úhlem pohledu na různé životní problémy, překážky či situace. V řadě případů pak díky novým podnětům dochází k neuvěřitelnému pokroku a významnému posunu ve smýšlení celé společnosti. **Být jiný se tak může stát naším vnitřním darem, který předáváme lidstvu.**

Opravdové přijetí své jinakosti je proces, při kterém vše začíná naším vlastním napojením se na svou „zdrojovou lidskou bytost“. Člověku je často nepřírozené, na základě zažitých zatvrzelých společenských vzorců, vnitřně uchopit, že je žádoucí přijímat i to, že se zatím nepřijímáme, že máme sami se sebou rozpory. Nebojme se přijmout, že ne vždy se sami se sebou cítíme v klidu a souznění.

Samotné sebepřijetí je totiž skutečně dlouhodobý proces vědomé práce na pěstování sebelásky, sebeúcty, seberepektu a sebehodnoty. Plody této vědomé práce však změni celý prožitek každého dne pro nás i pro všechny, kteří se s námi setkají. V autenticitě je obrovská energie, důvěra a síla, která přitahuje všechny lidské bytosti magnetickou silou.

Pokud v určitých sférách našeho života nedokážeme přijmout některé slupky své „duševní cibule“, můžeme lehce získat pocit, že je v nás něco špatného, že nejsme v pořádku.

Zastavme se. Nadechněme se. A nahlas si řekněme: **„Jsem jiný a je to tak naprosto v pořádku. V každém okamžiku. I v tomto, kdy se nepřijímám.“**

Od našeho narození do dnešních dní jsme si prošli různými životními situacemi. Ovlivnily nás nejen naše osobní zkušenosti a s nimi spojené pocity a emoce, ale také reakce nejbližšího okolí. To vše se zasévalo do našeho podvědomí jako semínka do úrodné půdy životních vzorců našeho vnímání světa a určitým způsobem nás to formovalo.

Naučit se přijímat sám sebe s láskou, úctou a bez podmínek, to je dlouhodobý životní proces. Tento proces však můžeme podpořit sami vlastní vědomou prací na sobě, aby pro nás byl snazší a zrychlil se. Aplikujme do každodenního života následující tipy, nebo alespoň některé z nich, které předejme i našim dětem:

- **Pozorujme malé děti.** Jsou přirozené, autentické a bezprostřední. Žijí ve svém dětském světě bez předsudků ke svému okolí. Nasávejme jejich radost ze sebe samého a jejich umění toho, jak nevědomky využívají své dary.
- **Obklopujme se lidmi, kteří nás neodsuzují.** Vybíráme si do svého prostředí takové lidské bytosti, které milují svou jedinečnost a nebojí se být odlišné.
- **Říkejme si slova uznání za to, kým ve svém jádru skutečně jsme,** co právě v nás je náš jedinečný dar. Nahlížejme na sebe optikou jinakosti.
- Nikdy na nic netlačme. **Dopřejme si čas na poznávání** svých odlišností a nechtějme ani po sobě, abychom je vždy všechny přijali hned.
- Zodpovězme si otázku: **„Co nás formuje?“** Poznáme tím tak i své podvědomí, nacítíme se na svoji „zdrojovou bytost“ a můžeme tak na sobě přirozeně snáze pracovat. Pokud si totiž budeme pokládat vědomé otázky, budeme na ně i dostávat vlastní pravdivé odpovědi, a tak se snáze přiblížíme pochopení, proč se možná ještě teď neumíme přijmout takoví, jací jsme.

JINAKOST JE DAR

Žijme naplno svůj vlastní autentický příběh se všemi odlišnostmi a vnímejme jinakost jako náš jedinečný dar, nikoli jako naše trápení. Nikdo druhý na celém světě nemá ty stejné vlastnosti ani dary jako my. Jsme unikátem. A to skutečně každý z nás. Nenechme se tlačit do škatulek, které vytvořil někdo druhý, někdo, kdo do nás nevidí, kdo nás nezná. **Neschovávejme své skutečné já za cizí a nám nepřírozenou, i když společensky přijatelnější masku. Vystupme z davu a vyčnívejme.**

My všichni jsme na svět přišli proto, **abychom byli vidět, abychom byli slyšet, abychom lidstvu s pokorou, nicméně s hlubokou vírou v sebe samého předali dar právě té naší jedinečnosti.** Budme autentičtí se všemi svými odlišnostmi. Takoví jsme zdraví, krásní a především naprosto v pořádku. A stejně tak je v pořádku, že se tak ještě někdy nebo někde necítíme.

Pokud pochopíme, že se smíme milovat za to, kým jsme, můžeme **pomoci na této cestě při psaní životního příběhu i dětem, o které se staráme.** Učme je mít se rády a nepoměřovat se s druhými. Zkoumejme společně své odlišnosti a dary pro společnost. Budme jejich nejbližším a nejsilnějším spojencem, který je nikdy nebude odsuzovat. Pojďme naše děti z celého srdce podporovat. Společně budeme růst a psát své vlastní životní příběhy plné silných a přitom laskavých slov. **Každý z nás má kdykoliv možnost změnit směr a vývoj svého života pouhým uvědoměním si toho, že se lze dívat na svět z jiného úhlu pohledu.** Vše je proces. To jediné důležité je, že dětem dáváme bezpodmínečnou lásku, zajímáme se o ně a pomáháme jim nalézt jejich dary a věřit v ně. V každé chvíli děláme to nejlepší možné, co v dané situaci umíme. A to úplně stačí.

Naše skutečná síla je ukryta v naší schopnosti ovlivnit srdce a mysl ostatních. Budme tou změnou, kterou chceme ve světě vidět, a naučme vlastním příkladem naše děti, že ony to dokážou také. A dokonce ještě o malinko líp.

Okénko klinické psycholožky

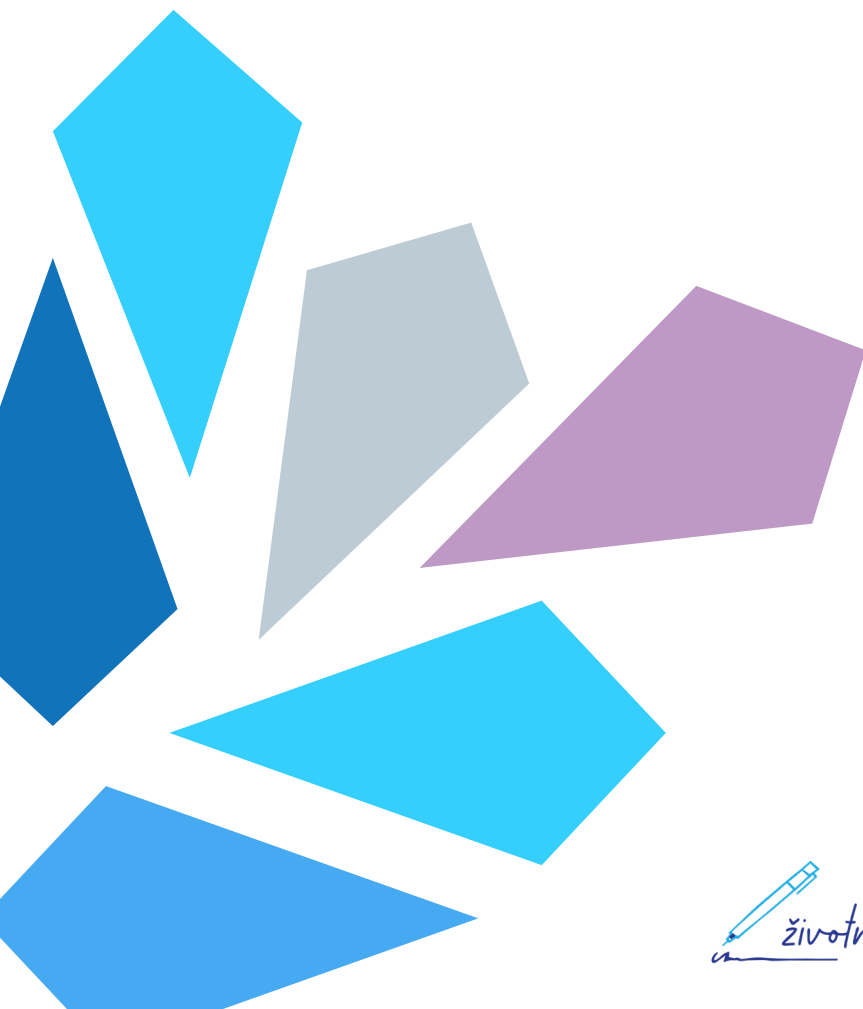
PhDr. Lucie Lebduškové

Jak již bylo řečeno výše, doba, ve které žijeme, lidem a zejména dětem v určitém věku nahrává na to, aby byli stejní jako ti druzí, aby nevyčnívali z davu, aby se moc nelišili, jinak budou „divní“ a nepochopení. Tuto obavu máme zakořeněnou ve svém mozku již z dob dávných, kdy jinakost mohla znamenat vyhoštění z tlupy a tím pádem ztrátu ochrany kolektivu a jistou smrt. V dnešní době nám však většinou již nehrozí sežrání divokou šelmou, nicméně dál žijeme v obavě z odlišnosti.

V tomto tématu se snažíme vyzdvihnout důležitost toho, abychom sebe i své děti vedli k tomu, aby se nebály projevit ve své jedinečnosti a kráse své osobnosti. Aby se nebály říct svůj názor, přidat se do diskuze, sdělit své nápady a pocity. To je velmi důležité proto, aby se naše společnost mohla začít otevírat, uzdravovat, posouvat v pokroku a vytvářet bezpečné a zdrojové klima pro život. Nebojme se proto podporovat v dětech jejich jedinečnost, nacházet a rozvíjet jejich dary a talenty, pěstovat v nich pocit sebehodnoty a sebevědomí, tedy vědomí si toho, kdo jsem, jaký jsem, jaké jsou moje silné stránky a čím přispívám světu. Právě tak v nich můžeme vypěstovat sebevědomé, plnohodnotné bytosti, které budou věřit, že dokážou, co budou chtít. Pokud se totiž člověk sám se sebou cítí dobře, cítí, že je v pořádku, rozvíjí své osobní kompetence, nemá potřebu opovrhovat druhými, ubližovat a vyvyšovat se na úkor druhých. Pojdme tedy společně vychovávat jedinečné, sebevědomé bytosti ochotné ke spolupráci, vzájemné pomoci a respektu.



6. PŘÍBĚHY



Osobní zkušenost

Alžběta Hlásková – Dobrá rodina o.p.s.

Dobrá rodina podporuje a vzdělává
pěstouny, adoptivní rodiče i všechny
ostatní zapojené do systému
náhradní rodinné péče.

www.dobrarodina.cz

Jedná se nám o konkrétní příběh, tj. kdy se vaše děti začaly zajímat o svůj životní příběh? Kdy, kde a jakým způsobem se zeptaly? Jak reagovaly? Zvolili jste vhodnou formu? Přemýšleli jste o tom, jak jim to sdělíte? Kdy se zeptají? Měli jste připravenou nějakou verzi?

Moje děti jsou osvojené. Když se jich někdo zeptá, kdy se to dozvěděly, jsou tou otázkou překvapeny. Většinou odpovídají, že to věděly odjakživa. Věděla jsem, že tohle téma jim nemá být skryté, naopak se má stát běžnou součástí našich rozhovorů. Dětem jsem postupně dávala informace ve vrstvách tak, jak se vyvíjely a byly schopny je uchopit. Nejdříve jen jako informaci, že jsou osvojené. Až poté přišla informace, že se narodily někomu jinému, kdo se o ně nemohl postarat. Když byly větší, začali jsme si více povídat o důvodech toho, proč se o ně rodiče nemohli postarat. Když byly ještě větší, začala jsem se jich sama ptát, jestli by ještě něco chtěly vědět, jestli by své původní rodiče chtěly poznat, případně se s nimi setkat. Tím, že jsem jim tuto otevřenou možnost vždycky nabízela, nebály se doptávat. Zároveň jsem se snažila snižovat jejich přirozený strach, že by mi svými otázkami mohly ublížit. To ovšem znamenalo, že jsem si svojí rodičovskou rolí musela být jistá, že jsem nepochybovala o tom, že roli jejich maminky plním já.

Zpočátku jsem příběh komunikovala tak, že jsem mluvila o jiné paní, které se narodily. Později jsem však pochopila, že to nebylo příliš šťastné, protože takové poznání působí odtažitě a ony se s tím příběhem těžko ztotožňovaly. Začala jsem tedy mluvit o jejich původní mamince. Děti mi později občas řekly, že jejich jedinou maminkou jsem já. To mě samozřejmě potěšilo, nicméně stále jsem je vracela k tomu, aby se samy té informace nebály, a ujistila je, že vím, že jako maminku vnímají mne. Vnímala jsem jako velmi důležité dát jim pocit bezpečí, že i přesto si můžeme povídat o tom, komu se narodily a jaké okolnosti vedly k tomu, že nevyrůstaly ve své původní rodině.



Osobní příběh

Jana Hájková z Nedoklubko z.s.

Moje vlastní matka odešla od rodiny, mého táty a tří dětí, když mi byly pouhé 3 roky. Nemám na ni skutečně ani jednu jedinou vzpomínku. Táta se zodpovědně pokusil starat se o nás sám. Ale nebylo to pro něj snadné. Buď měl dobrou práci, ale neměl čas se o nás starat, nebo měl čas, ale zase neměl dobrou práci, aby nás všechny uživil. Jako samoživitel tří malých dětí bez možnosti hlídání to měl hodně těžké. Požádal o pomoc babičku s dědou, měli nás hlídat, zatímco on se dal na dráhu řidiče kamionu ve snaze vydělat si v co nejkratším možném čase peníze na byt a další výdaje. Nebyla to šťastná volba. Děda byl násilník a alkoholik, a když po jeho útoku skončila babička s vážným zraněním v nemocnici, dal nás táta do dětského domova. Tehdy mi bylo 6 let. Táta nám chtěl zajistit bezpečí a měl v plánu si nás co nejdříve vzít zpět. Nakonec jsem však zůstala v dětském domově celých 11 let.

Dětský domov byl místem, kde jsem dostala vzdělání, teplo, oblečení, čistý domov. Ale chyběla mi láska, pohlázení, objetí, upřímné rozhovory o životě, lásce, o světě. Vyrostla ze mě slečna, která neobejme ani své bratry, která se necítí dobře při jakémkoli tělesném kontaktu, která je velmi chytrá, co se týče knih a školy, ale vůbec nemá ponětí o tom, jak to na světě, hlavně v rodině, chodí. Toužila jsem po lásce a hrozně se bála odmítnutí. Chtěla jsem se zavděčit úplně všem, aby mě měli rádi, ale současně jsem se cítila méněcenná. Zoufale jsem toužila zapadnout. Potřebovala jsem všechno dokázat sama za každou cenu, nikdy jsem nepožádala o pomoc, abych nepůsobila jako slaboch. A po mnoho let jsem se cítila strašlivě osamělá a nepochopená. Celé roky jsem se snažila pochopit, proč mě matka opustila. Nechtěla mě? Byla to moje chyba? Tolik jsem toužila vědět, jak máma vypadá, jaká je, kde jsem se narodila, jestli mě měla alespoň tehdy ráda. Nemožnost získat odpovědi na tyto otázky mě ničila nejvíce. Je to ten nejhorší pocit, vůbec nic nevědět.

V 17 letech se na mě usmálo štěstí a dostala jsem se do opatrovnictví k úžasným lidem, kteří mě stihli zachránit. Byla jsem u nich 3 roky. I za ten krátký čas mě nejen

nechali nahlédnout do toho, jak má rodina vypadat a fungovat, oni mě do rodiny skutečně přijali. Nedokázali mě naučit vše, to nebylo za tak krátký čas možné, ukázali mi však naději a směr, naučili mě zase důvěřovat a jsou stále důležitou součástí mého života.

Otázky o mém původu mě neustále trápily, a tak jsem svou matku ve 21 letech vyhledala a snažila se navázat nějaký kontakt. Ale nebylo na co navazovat. Byla to pro mě cizí žena. Nechtěla, abych se na něco ptala, protože jí to ubližuje, a já měla milion otázek, jako každý, kdo něco podobného zažil. Postupně jsem začala chápat, že mě do rodiny přijmout nechce. Jsem pro ni živoucí připomínka jejích největších chyb, a tak je pro ni snazší, nemít mě moc na očích. Svou rodinu a svou dceru má a je takto šťastná. Zoufale jsem se snažila sblížit celých 9 let a po celou dobu jsem byla naprosto zdrčená. Nesmírně mi to ubližovalo.

A pak jsem porodila své první dítě, extrémně nedonošeného chlapečka (25+2, 790 g), moje priority se přes noc změnily. Mateřský instinkt mi velel soustředit se jen na své dítě a chránit ho před bolestí z odmítnutí vlastní babičkou. Usoudila jsem, že je na čase nechat to být, získat klid a soustředit se na štěstí naší nové malé rodiny.

Dnes mám milujícího manžela a dvě krásné děti. Valince je rok a půl a Oldíkovi bude 5 let. Vždy s ním mluvím na rovinu. Ví, že jsem nevyrůstala s rodiči i to, že se narodil velmi brzy. Ví i o své babičce, i když zatím jen málo. Až trochu povyroste, povím mu vše, není lehké to vysvětlit. A pokud bude chtít, vezmu ho za ní. I když to pro mě bude těžké, nechci mu bránit ji poznat a tuším, že na to jednou dojde. Zvědavost nakonec zvítězí. S tátou jsem v kontaktu, ale pár návštěv za rok nemůže nahradit rodiče, a tak nemáme úplně tradiční vztah.

Nejdůležitější na světě je pro mě moje rodina.

Stále ještě se učím otevřenosti, důvěře a umění milovat. Moje děti jsou mi těmi nejlepšími učiteli. Stále je objímám a líbám a není téma, na které by se mě nemohly zeptat. Chci, aby vždy věděly, že jsou pro mě nejdůležitější na světě a že je budu milovat, ať budou jakékoli. Chci je vychovat k lásce a toleranci. Chci, aby věděly, že

odlišnost není špatná, že mnoho lidí (dětí) to nemá na světě vůbec jednoduché a že není lepší způsob života, než být laskavý a nápomocný a trpělivý. Chci, aby z nich byli dobří lidé, bez ohledu na to, co budou dělat nebo kým se stanou.

Můj život byl těžký, velmi těžký, ale nelituji ničeho. Díky všem těmto okolnostem jsem tím člověkem, kterým jsem. Všechny moje zážitky vnímám jako životní zkoušky, které mě postupně utvářely a nasměrovaly k mému lepšímu já. Obě moje největší životní rány mě hodně zranily, ale teď už vím, že nezáleží na tom, co se člověku stane, ale hlavně na tom, jak se s tím vyrovná a co si z toho vezme. Stala jsem se součástí úžasné komunity Nedoklubích žen, které mi každý den ukazují, jak krásný je svět, ve kterém vládne porozumění, láska, touha pomáhat a zlepšit svět pro budoucí generace.

Přála bych všem opuštěným dětem, aby měly důvěru především samy v sebe, aby věděly, že mají světu co nabídnout a že na nich záleží. Na každém jednom z nich. Chtěla bych, aby věděly, že jejich těžký start do života není jejich chyba. A protože je to vše hodně těžké, když jste odložené dítě, aby měly ve svém životě alespoň jednoho člověka, který jim citlivě pomůže překonat tuto těžkou životní zkoušku. Někoho, kdo jim pomůže důvěřovat, svěřovat se a věřit sám sobě. Kdo jim pomůže najít si své místo ve světě, tak jako to pro mě udělali moji náhradní rodiče.

Mezi námi o. p. s.

Eva Menčíková / Koordinátorka programu Přechti

Budování kořenů a silných pozitivních pout vidím především ve společných prožitcích, v láskyplném prostředí plném empatie a čisté lidské harmonie, v otevřenosti a v neposlední řadě ve skutečné autentické upřímnosti k sobě samým i ostatním kolem nás. Také však v jednoduchosti opakování, v rytmu dne, týdne, roku i v setkávání u společného jídla nebo večerní pohádky přečtené z knížky.

Pravděpodobně nejsilnější obraz z mého dětství je velký stůl a mnoho lidí kolem. Jezdili jsme od malička s maminkou a bratrem za babičkou a dědou na venkov a tam se scházela celá naše široká rodina. I dnes jsme stále velká rodina, i přesto, že bydlíme na různých místech po celé republice. Dodnes mám ráda v kuchyni velký stůl a jsem nejspokojenější, když je u něj hodně lidí.

Dodnes si velmi silně uvědomuji a s láskou v srdci vzpomínám na volnost, kterou mám spojenou s dětstvím u babičky. Velký dvůr, pole a překrásná volná příroda. Nikdo nám nelinkoval náš čas, dospělí pracovali, děti si hrály a pak jsme se sešli u stolu. U oběda, u večeře. Nicméně i my jsme pomáhali, třeba česat ovoce, nebo jsme se rádi dívali, jak dospělí něco dělají, a radostně pobíhali kolem, sledovali, jak děda štípe dříví, seká trávu, krmí králíky, jak babička míchá těsto, sype slepicím...

Velmi intenzivní vzpomínky mám na moji nevlastní babičku, kterou jsem zažila jen do svých pěti let. Dodnes cítím, jaký to byl krásný člověk, laskavý, hodný, s velkým pochopením. Neměla jednoduchý život, ale nikdy si na nic nestěžovala a téměř stále se usmívala. Dodnes cítím tu pohodu a ráda na ni ve vzpomínkách myslím.

Věřím, že právě dětství je to, z čeho čerpáme celý život.

A nejsou to vždy jen samé hezké věci. I negativní zkušenost se velmi často může zhodnotit při výchově vlastních dětí.

Věřím, že nejdůležitější je atmosféra rodiny a pocit,
že jsme na tomto světě skutečně chtění.

Že jsme relevantní, že je s námi počítáno, že máme důvěru a bezpečné prostředí, kde se můžeme otevřít.

Jsem přesvědčena, že tento pocit dětem mohou dávat a dávají i lidé bez příbuzenského vztahu.



www.mezi-nami.cz

Mezi námi podporuje setkávání lidí všech generací. Přeje si, aby si rozuměli ti nejstarší s těmi nejmladšími. Aby společně objevovali, jak krásné a obohacující jsou jejich světy, když se navzájem propojí.

Dobré víly dětem, z. s.

Šťastné dětství tu bohužel není pro každého.
To, co děti prožily, neovlivníme,
ale přesto mohou být v životě šťastné a úspěšné.

Budování kořenů a pout je velká kapitola v životě každého pěstouna, adoptivního rodiče, ale i práce vychovatelů v domovech nebo Dobrých víl a potažmo každého, kdo s dětmi tráví čas. Každý dospělý, který dítě vychovává, musí v první řadě znát své vlastní kořeny a vzorce, které chce na děti přenášet. Má-li člověk čas, energii, chuť a dostatek lásky věnovat se dítěti individuálně, pak platí jako příklad i přesto, že není rodič. Děti potřebují pozitivní příklady, aby vnímaly svět bezpečně a dovedly v něm navazovat a prohlubovat upřímné a zdravé vztahy s důvěrou a sebedůvěrou.

Komunikace s dětmi, které vyrůstaly bez biologických rodičů, může být náročná a hledání vlastní identity až vyčerpávající. I Dobré víly každým setkáním na děti, se kterými tráví čas v domovech i mimo ně, přenášejí pozitivní vzorce, ukazují jim laskavou cestu, která není vždy ta jednodušší, a dokazují jim, že každé dítě něco znamená, každé má místo a je na tomto světě chtěné.

PŘÍBĚH ELIŠKY

Eliška, stejně jako všechny děti z dětských domovů, vyrůstala v nelehkých podmínkách. Její rodiče se rozvedli, když jí bylo osm let. Eliščina maminka trpěla psychickými problémy a nemohla se o ni postarat. Do péče ji dostal tatínek, který si brzy našel novou partnerku, která se pro Elišku stala „zlou macechou“ jako z pohádky o Popelce. Slovní napadání, nenávisť, zlost, záka-zy, a dokonce psychické a fyzické tresty byly na denním pořádku.

Po jednom takovém incidentu se Eliška schovala do koupelny, kam se za ní macecha snažila prosekat nožem. Otec všechny scény bohužel ignoroval a úřady Elišku z rodiny odebraly a umístily ji do dětského domova. Až ten pro ni znamenal bezpečí, jistotu a péči. Po dokončení základní školy se Eliška přihlásila ke studiu střední školy ekonomické a přiblížila se tak maturitě. Dobré víly jí tou dobou pomáhaly s doučováním ruštiny a dalších maturitních předmětů. Příprava probíhala každý týden a kromě doučování se Eliška s vílami podívala i do Národního divadla na balet Labutí jezero.

Dle jejích slov to byl zážitek jedinečný a nezapomenutelný. Kromě toho mohla své nově nabyté znalosti divadelního prostředí použít i při maturitní práci. Jak zmínila sama Eliška, která úspěšně zdolala maturitní zkoušku a nyní žije samostatný život: „Bez doučování a láskyplné péče Dobrých víl bych to nedala.“

Eliška má nyní zdravý stabilní vztah a pejska. Pomáhá své mámě, která se dostala z těch nejtěžších psychických problémů, a stará se i o mladší sestru. Eliška pracuje v pojišťovnictví a jezdí s Vílami i na tábory, kde se stará o menší děti a zastává roli praktikantky.

PŘÍBĚH RUDY

Oba Rudovi rodiče byli v jeho dětství závislí na alkoholu a dalších omamných látkách. Otec si nesl břemeno od vlastních rodičů a Ruda mu vzdoroval. Nikdy neuvěřil jeho slovům, že je hrdý otec, protože opravdové skutky chyběly. Ruda vyrůstal na ulici už od svých osmi let, a jak sám říká, ulice pro něj byla matkou i dobrým učitelem. Krádeže peněz nebo motorek a prodeje pančovaných drog byly na denním pořádku a Ruda žil se strachem, kdy mu na naškrábanou omítku s cukrem někdo přijde a bude se mu chtít pomstít. Živil se jídlem z popelnice. Do dětského domova se dostal poté, co ho někdo brutálně zmlátil, ve škole si toho všimli a okamžitě to udali na sociální odbor. Rudovi bylo necelých 13 let. Bylo pro něj těžké uvěřit komukoliv, včetně vychovatelů. „Trvalo mi dlouho, než jsem si k nim našel cestu, ale povedlo se to. Na dětský domov mám dobré vzpomínky,” říká Ruda.

„V roce 2016 jsem se dostal do kontaktu s Dobrymi vilami na dětském táboře. Ukázaly mi, jaké to může být a že mohu říkat to, co mám na srdci. Lži, krádeže, podvody nemusí být cesta.” Děti v domovech potřebují velké vzory, a pokud je mají, můžou se z nich stát úplně jiní lidé. Ruda má dnes stále zaměstnání ve Škodovce v Mladé Boleslavi, stará se o své sourozence a je i Dobrou vilou. Sám jezdí pomáhat do dětských domovů dětem s podobnými osudy. Hraje s kluky fotbal a ostatní děti vidí, že je možné postavit se na vlastní nohy. ***„Díky Dobrým vilám se cítím být lepším člověkem. Obzvlášť v této době vidíme, jak je dobrovolnictví důležité, jak je nutné si vzájemně pomáhat, nekoukat jen na své pohodlí a svůj prospěch. Je velmi důležité pro nás pro všechny skutečně vědomě vnímat, že je kolem nás mnoho lidí, kterým můžeme pomoci i jen svou přítomností, svým zájmem, pozorností a časem,”*** přibližuje Ruda vlastní motivaci. V roce 2021 dostal Křesadlo, cenu za dobrovolnictví.

Jeho největším snem je pozorovat západ slunce nad mořem.



Osobní příběh

Bohumil Langhans

Jako malý kluk si myslíte, že jste nedotknutelný a přežijete všechno, sebevědomí máte na rozdávání. Nesnažíte si za každou cenu připouštět určité problémy, jež se ve vaší hlavě postupně utvářejí. Ke svému okolí hovoříte otevřeně, bavíte se o opačném pohlaví zcela normálně a nikomu nic nepřipadá divné.

S každým dalším rokem, i přes tvrzení svému okolí, že jste „normální“ jako ostatní, vám začne docházet, co je jinak. Ve své mysli nevidíte opačné pohlaví, ale pohlaví, jakého jste vy. Vidíte obrázky, které vám nedávají smysl, vaši pozornost plně přitahuje stejné pohlaví a ve skrytu duše tušíte, že to je to, co vás bude bavit a tvořit vaši budoucnost.

Pořád vám nedochází konsekvence jiné sexuální orientace.

Až dosáhnete pubertálního věku a začnete experimentovat se sexem, zjistíte, že to, co jste měli celou dobu v představách, je pravda a na 100 % už víte, že vás přitahuje stejné pohlaví a budete ve svém okolí zcela odlišný. Kvůli tomu se začínáte krok za krokem stahovat ze společenského života a schováváte se ve své „ulitě“. Obviňujete se z toho, že jste divný, že přeci nemůžete být v pořádku, když máte rád osoby stejného pohlaví. Začínáte řešit hodnoty tradiční rodiny, desatero přikázání a co si o vás pomyslí ostatní atd.

K tomu vám do této životní fáze vstoupí nutnost se osamostatnit, odejít od rodičů a najít si bydlení po své ose, práci nebo studium na vysoké škole. Musíte si najít nový kolektiv, přátele. Nikomu stále nechcete povědět pravdu, nemáte se komu svěřit, a tak budete nový život založený plně na lžích. Na lžích o své orientaci: všem tvrdíte, že jste normální kluk, co má rád holky.

Poté přichází fáze coming-outu, což je období, ve kterém se snažíte přijít na to, že jste v pořádku, a informujete své nejbližší, rodinu, o své sexuální orientaci. I když to tak nevypadá, jedná se o nejtěžší část v životě gaye. Jdete s kůží na trh a netušíte,

jak na vás bude okolí reagovat: v hlavě se vám honí nejrůznější scénáře, které vidíte i v hollywoodských filmech.

Ti, kdo si coming-outem prošli, vědí, že kvůli němu ztratí i několik svých blízkých. Stále bohužel žijeme v době, kdy někteří z nás tuto orientaci berou za něco nemyslitelného. Někteří potřebují jen čas se s tím srovnat, pro jiné je to spíše na rozhovor s psychiatrem.

Můj osobní coming-out proběhl v 19 letech a neobešel se bez dramatu, ale proběhl. Má rodina potřebovala též nějaký čas, aby se s tím smířila, než si vše připustila a začala mě brát opět tak jako předtím.

Po coming-outu postupně nabíráte své síly zpět, včetně ztraceného sebevědomí. Uvědomujete si, že není nic špatného na tom být jiný než ostatní. Díky své orientaci a eskapádám s tím spojenými jsem si uvědomil, že jsem na sebe přísnější, nebojím se vystoupit ze své komfortní zóny a hlavně nezavrhnuji někoho jiného jen kvůli barvě pleti, sexuální orientaci, vyznání...

Od mého coming-outu již uběhla řádka let a je v mnoha směrech znát, že se česká společnost posouvá stále kupředu. Dnešní mladí lidé, kteří se chystají tuto informaci sdělit svému nejbližšímu okolí, to mají o poznání snazší. Nicméně ve vzduchu neustále visí mnoho otazníků.

Na závěr doplním, že po celou dobu procesu je důležité si především udržet svůj vnitřní svět, znát své hodnoty a být si vždy vědomý, že i právě na mně záleží.

Autorky



Mgr. Dominika Boček

- Odborná garantka projektu Životní příběh
- Ředitelka strategie v Nadačním fondu LA VIDA LOCA
- Psychoterapeutka a lektorka Emotional Freedom Technique
- Autorka dětského bestselleru Muchlinka
- Zakladatelka a CEO společnosti T.M.D. NewGeneration
- Autorka konceptu Magnetického rodičovství

Vystudovala obor International Relations and European Studies na Metropolitan University in Prague. Studovala obor Psychology na University

of New York in Prague. Dominika je autorka Kids Development Programme, psychoterapeutka, podnikatelka, zakladatelka společnosti pro rozvoj dětského a rodičovského potenciálu T.M.D. NewGeneration s.r.o. (True Mind Development), zapálená podporovatelka Nadačního fondu LA VIDA LOCA a spoluautorka bestselleru Magnetické rodičovství.



PhDr. Lucie Lebdvšková

- Psycholožka projektu Životní příběh
- Klinická psycholožka, psychoterapeutka a lektorka
- Lektorka systemických konstelací
- Zakladatelka projektu Čekala jsem miminko
- Autorka knihy Čekala jsem miminko, ale...

Vystudovala psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci, kde získala i titul PhDr. Pracovala v Psychiatrické nemocnici v Kroměříži, v ambulanci psychologie na poliklinice Budějovická v Praze a posledních několik let ve své ordinaci v Roudnici nad Labem. Obhájila atestační zkoušku v oborech

klinická psychologie a systematická psychoterapie. Lucie dlouhodobě pracuje se ženami, které přišly o miminko v těhotenství či okolo porodu, je také spoluorganizátorka každoročního setkání Den naděje pro blízké, kterým zemřelo dítě. V současné době je součástí projektu Životní příběh, kde působí jako psycholožka.

DĚKUJEME

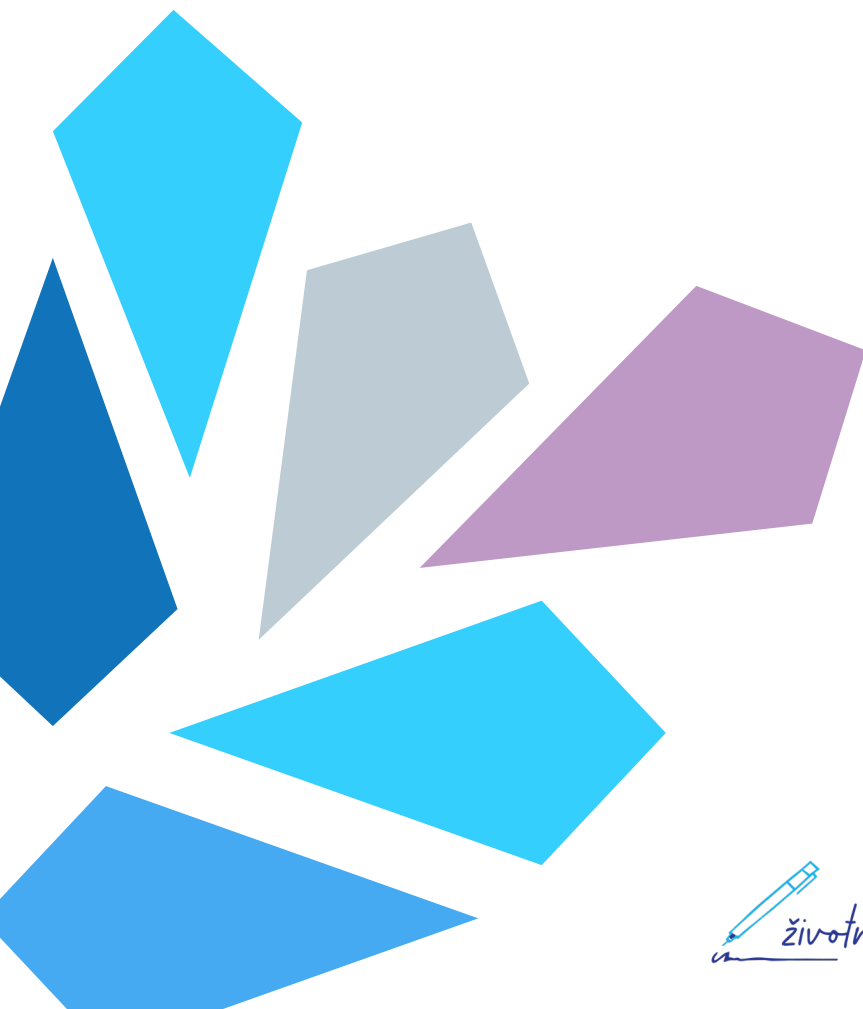
všem členům projektového týmu,
týmu Nadačního fondu LA VIDA LOCA
a všem dobrovolníkům,
kteří se podíleli na vydání této
vzdělávací brožury.



SPOLEČNĚ PRO ŠTASTNĚJŠÍ PŘÍBĚHY

Text: Mgr. Dominika Boček, PhDr. Lucie Lebdušková
Příběhy: Alžběta Hlášková, Jana Hájková, Eva Menčíková, Bohumil Langhans
Grafická úprava: Lucie Oravcová, Mind2art
Fotografie: Kristýna Zbíralová, Mgr. Dominika Boček
Vytisklo: Art D – Graf. atelier Černý
Vydání 2023

www.zivotnipribeh.cz
www.nadacelavidaloca.eu



 životní příběh