

TEORIE CITOVÉ VAZBY

Autorka: Anna Siudut Stajura

Redakční úprava: Aleksandra Mykowska





OBSAH

Část I. Teorie citové vazby, rodičovství a mentální odolnost	2
Inspirativní příběh	2
Úvod	4
Pro koho může být teorie citové vazby obzvláště zajímavá	4
Co je to Teorie citové vazby a jak souvisí s péčí o váš well-being neboli psychickou i fyzickou pohodu?	5
Výhody péče o duševní pohodu ze strany rodiče	6
Co je potřeba k praxi Teorie citové vazby	7
Část II. Teorie citové vazby a rodičovství citové vazby	9
Lidská potřeba spojení	9
Prototyp citové vazby	9
Výzkum citové vazby	10
Bezpečné pouto a psychická odolnost	11
Přesvědčení o péči o sebe sama	13
Normy péče o sebe sama	16
Cvičení a doporučení vyplývající z Teorie citové vazby - Nové návyky péče o sebe sama	17
Zvyk sebezpozorování svého těla	17
Zvyk otevírat dveře emocím	17
Zvyk brát na sebe ohled	17
Zvyk být soucitný sám se sebou	19
Zvyk vděčnosti	20
Zvyk požádat o pomoc	20
Zdroje	21

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenes odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

Část I. Teorie citové vazby, rodičovství a mentální odolnost

Inspirativní příběh

Příběh, který vyprávěla jedna z maminek během rozhovorů s rodiči, které provedla polská Understanding Foundation:

"Snažila jsem se být tou nejlepší matkou na světě, dělala jsem, co bylo v mých silách, a svému dítěti a rodině jsem se věnovala na 200 procent. Neustále jsem zklamávala sebe i ostatní. Nedokázala jsem se s tím vyrovnat. Měla jsem pocit, že jsem selhala, a připadalo mi, že svému dítěti nedávám to, co potřebuje.

Přístup Teorie citové vazby byl velmi blízký mým životním hodnotám. Hodně jsem o něm četla a snažila se dát dítěti pocit přijetí, vřelosti, blízkosti a bezpodmínečné lásky. Protože jsem sama dlouhá léta bojovala s depresemi, chtěla jsem své dítě ochránit před možnými budoucími psychickými poruchami. Sama jsem v rodině dostávala jen podmíněnou lásku, a tak jsem se snažila dát svému dítěti na oplátku lásku bezpodmínečnou.

Ukázalo se však, že mé přání nestačí. Z dlouhodobého hlediska není možné sdílet něco, co v sobě nemáte. Chování mého dítěte mě často rozčilovalo, nedokázala jsem ho pochopit, ale přesto

jsem se mu snažila dát najevo své přijetí a podporu. Bylo to však stále těžší a těžší. Cítila jsem rostoucí hněv, napětí a vracely se mi příznaky deprese.

Svým způsobem jsem pak zjistila, že základem dobrého rodičovství je bezpodmínečná láska k sobě samému. Musela jsem se to však naučit. Navštěvovala jsem mnoho kurzů, poslouchala rady a četla diskuse. Trvalo mi to dlouho. Nakonec se teď při pohledu do zrcadla mohu usmívat sama na sebe, jak radí Luice Hay: "Mám se ráda a schvaluju se taková, jaká jsem." A tak se mi to podařilo. Dokážu přijmout své slabší chvíle, přiznat sobě i druhým, že nezvládám všechno. Všímám si svých potřeb, oceňuji své i ty nejmenší úspěchy a ukazuji svému dítěti, jak to dělat a jak se cítit dobře sám se sebou.

Naučila jsem se přistupovat sama k sobě s jemností a laskavostí, a to mi dává potřebnou sílu a nadhled, který potřebuji, a umožňuje mi přistupovat stejným způsobem ke svému dítěti a ostatním blízkým. Nyní cítím více vnitřního klidu, síly a přijetí toho, co mi život přináší."



Úvod

Teorie citové vazby i praktické předpoklady rodičovství citové vazby se staly teoretickým i praktickým základem této kapitoly, protože oba tyto přístupy přikládají zvláštní význam roli vztahu založenému na respektu a uvědomování si potřeb. S využitím těchto přístupů i svých zkušeností z psychologického poradenství, které denně nabízím rodičům ve své praxi psycholožky a psychoterapeutky, zde ukážu, jak můžeme tento model chápat v kontextu budování naší odolnosti a jak jej ve výsledku můžeme přenést do každodenního rodinného života.

Anna Siudut Stajura

Pro koho může být teorie citové vazby obzvláště zajímavá

Pokud jste rodič, který považuje vztahy s dítětem a ostatními členy rodiny za důležité, může pro vás být velmi přínosné seznámit se s teorií citové vazby a souvisejícími koncepty (Rodičovství citové vazby, Nenásilná komunikace atd.). Podle výzkumu (Understanding Foundation, 2021) by naprostá většina rodičů prohlásila, že rodinné vazby jsou v jejich životě důležité nebo nejdůležitější. Přikláníte se k tomuto názoru?

Pro rodiče, kteří někdy zapomínají na péči o sebe sama

Možná tím, že se staráte o potřeby všech kolem sebe, máte v množství povinností tendenci zapomínat na sebe? Tento text vám může ukázat perspektivu péče o sebe jako činnosti, která vám dává sílu a více nástrojů k péči o druhé.

Pro rodiče, kteří hledají způsoby, jak se postarat o své vlastní potřeby

Možná se už nějakou dobu snažíte lépe se o sebe postarat, a dokonce se vám konečně podařilo najít si na sebe čas. Může se však ukázat, že pro vás není tak snadné si odpočinout a zregenerovat. V tomto konceptu najdete spoustu praktických rad a cvičení, které vám pomohou dívat se na mnoho věcí jinak a vytvořit si nové návyky.

Pro rodiče, kteří chtějí pečovat o vztah s dítětem s cílem vybudovat bezpečné pouto, ale sami se potýkají s těžkými zážitky z dětství.

Možná máte někdy pocit, že se snažíte o vztah pečovat, ale necítíte se jistí, a tak hledáte vzory a inspiraci. Možná jste toho hodně přečetli a stále přemýšlíte, jak dítěti pevně ale jemně stanovit požadavky a hranice tak, aby nepřekročilo své vlastní hranice. Možná často



děláte něco intuitivně. Způsoby a metody obsažené v tomto konceptu vám pomohou vybudovat si vazbu, a když si nejste jisti, zda to děláte správně.

Péče o sebe a své "vnitřní dítě" vám usnadní budování vztahu s vaším skutečným dítětem.

Pro rodiče, kteří se dříve soustředili na potřeby svých dětí a zapomněli na sebe.

Možná jste rodič, který se dosud "věnoval druhým" a snažil se co nejlépe postarat o děti. Mnoho žen bylo tomuto přístupu naučeno. Doporučujeme vám přečíst si kapitulu "Normy péče o sebe sama", v níž autorka rozebírá, proč pro vás může být obtížné pečovat o své blaho.

Co je to Teorie citové vazby a jak souvisí s péčí o váš well-being neboli psychickou i fyzickou pohodu?

V této kapitole a v doplňkových materiálech si můžete přečíst výsledky výzkumů, pozorování a závěry psychologů, kteří se věnují Teorii citové vazby.

Lidé jsou sociální bytosti a stále více výzkumů v různých oblastech psychologie, sociologie a podobně ukazuje, že naše vztahy jsou nejdůležitějšími prediktory štěstí, pohody a duševního zdraví. V moderní psychologii se navíc předpokládá, že vztah, který má člověk sám k sobě, se promítá do jeho vnějších vztahů (to zdůrazňuje psychologie citové vazby, pozitivní psychologie, kognitivní psychologie atd.).

Mnohé terapeutické školy se zaměřují na to, aby klienta naučily lepšímu, konstruktivnějšímu přístupu k sobě samému, k druhým a ke světu. Ne vždy je však nutné zahájit terapii, abyste si vytvořili zdravé vztahy k druhým lidem a k sobě samému. Můžete využít zdroje pro práci se svým stylem citové vazby nebo si dokonce ověřit svůj styl citové vazby v kvízu na webových stránkách vycházejících z kognitivní psychologie: www.attachmentproject.com nebo vycházejících z neurovědního přístupu: www.sarahpeyton.com/product/the-attachment-and-parenting-series (kvízy jsou dostupné v anglickém jazyce).

V této příručce a v části věnované cvičením získáte řadu tipů, úvah a cvičení, které vás povzbudí k analýze vašich myšlenek, vašeho chování a pomohou vám začít se chovat k sobě i k druhým s větší laskavostí, vlídností a přijetím.

V západní kultuře, jako např. v Evropě nebo v USA, se klade velký důraz na vnější výsledek, změny k lepšímu, nepřijetí stávajícího stavu a často se podceňuje role mezilidských vztahů a vnitřního postoje k přijetí.



To se však stále mění a nová psychologie v mnoha verzích využívá přístupy a metody odvozené z kolektivistických kultur, v nichž je kladen větší důraz na tady a teď, na přítomnou pohodu, vztah k sobě samému a vnějšímu světu.

V materiálech týkajících se Teorie citové vazby najdete popis toho, co je bezpečný způsob citové vazby. Získáte také praktické tipy, jak obnovit bezpečnou vazbu k sobě samému.

Budování bezpečného, dobrého vztahu k sobě samému přináší řadu výhod: pozitivně ovlivňuje duševní pohodu, poskytuje větší klid ve vztazích s druhými lidmi a lepší využití vlastních zdrojů a kompetencí. Je to však pravděpodobně nejméně doceněná kompetence a sociální vzorce existující v západních společnostech často podporují sebeobětování, nadměrné sebevyužívání, snažení se ze všech sil nebo i více.

Výhody péče o duševní pohodu ze strany rodiče

Péče o sebe sama je důležitá, protože modelujeme chování a přesvědčení i našich dětí.

Jako rodiče často upadáme do pastí, kdy děláme vše pro dobro svých dětí a stavíme je do středu svého světa. Přesto prosím myslíte na to, že se vaše děti učí z vašeho chování (jste pro ně základním vzorem, protože vás vidí, slyší a prožívají, když jste jim nablízku). Tím, že se staráte o svou pohodu, předáváte svým dětem dobré návyky a přesvědčení o tom, co je v životě důležité. Péče o sebe se pak pro děti stane něčím přirozeným a budou to rády dělat i v budoucnu.

Jak budovat své zdroje

Když se cítíte přetíženi povinnostmi a výzvami, vaše způsoby péče o sebe pomáhají budovat vaše zdroje a vytrvalost: čím více pozornosti věnujete sami sobě, tím déle mohou vydržet vaše vnitřní baterie. Abyste se při přetížení nedostali do pastí vybíjení baterií a zároveň nepadli úplným vyčerpáním, musíte se také umět pravidelně dobíjet.

Jak snáze nastavit hranice a budovat vztahy

Péče o sebe sama buduje váš kontakt se sebou samým – a stává se základem pro rozpoznání a následné nastavení hranic pro vaše dítě. Nemám na mysli žádná striktní pravidla, ale spíše schopnost průběžně rozpoznávat vlastní potřeby a tuto hranici adekvátně modelovat.



Příklad: Když jste unavení, cítíte potřebu pohodlí, ale možná předvídáte, že když dítěti něco zakážete, vyvoláte tím vlnu jeho frustrace, a nejste připraveni jí čelit. Rozpoznání této potřeby pohodlí a klidu může být důležité i pro stanovení hranice. Zvláště pokud dítěti jasně sdělíte, co za vašim rozhodnutím stojí.

Dobrý kontakt se sebou samým vám usnadní budování vztahu s dítětem, podporu v obtížích, budování spolupráce ve chvílích výzev a také doprovod ve chvílích nadšení a radosti.

Co je potřeba k praxi Teorie citové vazby

1. Otevřenost vůči změnám

Díky těmto cvičením se naučíte zvědavosti, laskavosti, shovívavosti a přijetí sebe sama a věcí, které se ve vás dějí. Tyto postoje se mohou proměnit v postoj většího přijetí vůči životu, dětem, partnerovi atd.

Chcete-li se tedy naučit pečovat o sebe, budete nejprve potřebovat otevřenost vůči změnám a procesu vzdělávání. Všechny koncepty související s Teorií citové vazby zdůrazňují jemnost, laskavost a přijetí. Můžete to vidět na příkladu níže:

Mini cvičení:

Zkuste se na péči o sebe podívat z nové perspektivy:

- jako novou dovednost, kterou si právě osvojujete (protože jako rodič máte nové hraniční podmínky a nyní stojí za to změnit způsoby péče o sebe)
- jako novou vlastnost, kterou můžete zavést bez ohledu na množství času, který skutečně máte, na počet dětí nebo na okamžik, ve kterém se ve svém životě nacházíte.
- jako užitečný nástroj ve výchově, jakýsi "rodičovský must-have" - což je v tomto období našeho života nesmírně důležité.

Ať už tato nová dovednost vyvolává cokoli (odpor, nechuť, přesvědčení, že je to "něco pro slabé"), stojí za to ji pozorovat ("co se děje?") a poté se rozhodnout, zda ji chcete vyzkoušet.

Co se vám vybaví, když přemýšlíte o nové výzvě?



2. Vytrvalost a pravidelnost

Cvičení v této části vás mají povzbudit k zamyšlení a změně vašeho obvyklého chování nebo způsobu myšlení. Takové změny probíhají pomalu, proto je důležitá vaše vytrvalost, abyste přečkali dobu, kdy se "nic nemění", a dosáhli fáze "ach, já ty změny prostě vidím". Pro dosažení výsledků je důležité pravidelné cvičení.

3. Společník během změn

Na této cestě se vyplatí mít společnost. Cvičení v této části budou lépe fungovat, pokud je s někým proberete, třeba s jiným rodičem nebo s jiným dospělým. Pokud cítíte silnou nechuť, vysokou intenzitu emocí, může být nejlepším rozhodnutím cvičení odložit nebo požádat o podporu terapeuta.

Některá cvičení mohou vyžadovat zápisník, ale většinu z nich lze provést jednoduše v duchu.



Část II. Teorie citové vazby a rodičovství citové vazby

Lidská potřeba spojení

Spojení je základní lidskou potřebou, se kterou se rodíme. Je to biologická potřeba – z evolučního hlediska je blízkost pečovatele zárukou přežití. V případě savců, jejichž děti přicházejí na svět jako závislé bytosti neschopné uspokojit své vlastní potřeby (tj. udržet se v teple, získat potravu a ochranu), je to právě péče matky a její blízkost potomkům, která znamená jejich přežití.

Díky Harlowovu výzkumu na opicích se ukázalo, že potřeby, které jsou uspokojovány přítomností matky, nejsou jen pudy a základní biologické potřeby. Ukázalo se, že malí nosálové jsou schopni upřednostnit kontakt s měkkou, dokonale objímající náhražkou matky před potřebou hladu. Přestože samotné experimenty byly poměrně drastické, otevřely nám oči k přemýšlení o připoutání jako primární potřebě i v psychologické oblasti. Potvrzují to i pozorování provedená na dětech zbavených rodičovské péče po druhé světové válce – část z nich navzdory uspokojování základních potřeb, jako je jídlo, přístřeší, bezpečný spánek – krok za krokem vycouvala ze života nebo zemřela. To byl okamžik, kdy jsme začali věnovat větší pozornost tomu, jak velký vliv na vývoj (a přežití!) dítěte má stabilní vztah aspoň s jedním rodičem.

Prototyp citové vazby

Vývoj citové vazby – jeho stádia, průběh a význam pro celý lidský život – v 50. letech 20. století podrobně popsal John Bowlby (Bowlby J. 1999) - britský psychiatr a psychoanalytik. Věnoval pozornost tomu, že první zkušenost dítěte ve vztahu k primárnímu vychovateli se pro dítě stává "prototypem" vztahů ve třech nejdůležitějších oblastech: vztahu k druhé osobě, vztahu ke světu a vztahu k sobě samému. Jinými slovy, v prvním období života (od narození do přibližně 3 let) si dítě vytváří základní přesvědčení o:



- **jak vypadají mezilidské vztahy:** zda je to prostor, ve kterém člověk získává podporu, bezpečí a uspokojení potřeb.
- **jaký je svět:** podporující, zajímavý a bezpečný, a proto hodný zkoumání, nebo spíše místem nebezpečí, v němž je třeba se ohlížet za sebe a dávat si pozor, aby si člověk příliš neublížil
- **kdo jsem a co jsem:** jaké jsou mé potřeby a jsou důležité? jsem v pořádku ve vztahu ke světu? důvěřuji sobě a svým pocitům? - Mohu je brát v úvahu, nebo mě ohrožují a snažím se jich zbavit, abych se cítil bezpečně?

Proto se první zkušenost dítěte stává prototypem všech pozdějších vztahů. Způsob, jakým bude o dítě postaráno, má za následek jeho důvěru v sebe sama, v druhé lidi a základní předpoklady, pokud jde o svět. Ty jsou závislé na kvalitě péče. Pokud rodič, který o dítě pečuje, je starostlivý a adekvátně reaguje na signály, které dítě vysílá, je zkušenost dítěte taková, že se chvíle zvýšené bdělosti, frustrace nebo bolesti setkávají s útěchou a klidem a jeho potřeby jsou uspokojeny – což nakonec navrací pohodu a rovnováhu. To v dítěti buduje prvotní naději, že úleva je možná, že to, co cítí (i když je to těžké), je bezpečné a že se může vždy spolehnout na druhé, když je jeho pohoda narušena.

V dospělém životě se tyto zkušenosti budou vyvíjet ve:

- schopnost budovat blízkost, založenou na respektu a vzájemné podpoře vztahů s druhými lidmi,
- schopnost zvládat emoce, stres, nadměrnou ostražitost.
- přesvědčení, že jsem v pořádku takový, jaký jsem, a že svět je obecně dobrým místem k životu, proto po každé bouřce přijde slunce a já si s ním dokážu poradit (sám nebo s pomocí druhých).

Výzkum citové vazby

Pokračovatelé Bowlbieho práce, například výzkumnice Mary Ainsworthová, vytvořili nástroje ke studiu kvality citových vazeb, a ukázali tak, že způsob rodičovské péče může u dítěte vést k různým stylům citové vazby: od bezpečného přes úzkostně vyhýbavý až po dezorganizovaný. Teorie citové vazby i její výzkum mají v současném poradenství pro děti i dospělé své stálé místo, aniž by ztrácely na významu.

Výzkum významu citové vazby stále pokračuje, a protože jsme díky technologickému pokroku získali možnost "nahlednout" do lidského mozku, víme stále více o tom, jaké nervové mechanismy stojí za tímto jevem, jaké nervové dráhy se na něm podílejí a jaké struktury hrají důležitou roli při budování vztahů s druhými lidmi.



Na základě těchto studií také víme, že citová vazba je důležitá pro efektivitu v mnoha oblastech života, a to nejen po sociální stránce: ovlivní naše kognitivní schopnosti – učení, naši "emoční inteligenci" a schopnost zvládat stres - v tomto smyslu je základem pro všechny oblasti života.

Když píšou o fenoménu citové vazby, mám na mysli blízký, podpůrný vztah založený na důvěře a pozornosti k signálům (tělesným a emočním) a potřebám. Vztah, který dává pocit bezpečí a zároveň umožňuje obnovit vnitřní rovnováhu a pohodu.

Vzor tohoto blízkého vztahu vychází z našich zkušeností z dětství, ale my se zaměříme na to, jak si tento vztah vytváříme sami k sobě a jak se v přítomnosti vztahujeme k ostatním, když jsme rodiči.

Bezpečné pouto a psychická odolnost

Když mluvíme o psychické odolnosti, máme na mysli schopnost pozitivně se přizpůsobit v okamžiku, kdy zažíváme obtíže nebo nepřízeň osudu.

Pozitivní adaptace znamená schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu (na rozdíl např. od vzdávání se, duševní nemoci nebo projevů různého dysfunkčního chování), když jsou různé vnější situace náhle nebo chronicky stresující: dějí se věci, které nejsme schopni předvídat, nebo které považujeme za zdrcující.

Pozitivní korelace mezi fenoménem psychické odolnosti a pevností vazeb byla vědecky potvrzena v provedených metaanalýzách a rodinných vazbách nebo partnerské podpoře. Na jedné straně stojí vnitřní faktory, jako jsou emoce nebo regulace nálady, a na druhé straně vnější faktory, jako jsou stabilní vztahy, které jsou považovány za rysy rozvoje imunity. A pokud se podíváme zpět, můžeme jejich zdroj najít v raných zkušenostech s citovou vazbou (Darling Rasmussen P, et al; 2019).

Proto můžeme o bezpečném stylu vazby uvažovat přinejmenším ve dvou souvislostech týkajících se psychické odolnosti:

- jako ochranná síla, nárazník, který poskytuje bezpečné formy průchodu obtížnou situací pro danou osobu.
- jako zdroj psychologických faktorů, které tvoří psychickou odolnost člověka.



Naším cílem bude v praxi budovat psychickou odolnost posilováním vazby k sobě samému a k druhým, tj. naučit se pečovat o sebe a věnovat pozornost signálům z těla, svým emocím a potřebám.

Více informací o souvislostech mezi teorií připoutání a psychickou odolností si můžete přečíst v dalších materiálech.

Cvičení: **Reflexe péče o sebe sama**

Začněme malým experimentem: Jak se cítíte, když vám někdo řekne "starej se o sebe"? Co vás napadne, když tato slova slyšíte? Máte pocit, že vás podporují? Nebo snad vyvolávají hněv a odpor? Jak se cítíte s osobou, která vám tato slova adresuje?

Pokud chcete, sepište si všechny myšlenky, které vás napadly.

Ačkoli jsou tato slova většinou vyslovována s dobrým úmyslem, mohou paradoxně vyvolat lavinu těžkých pocitů.

Někdy v této větě slyšíte sdělení "jdi a udělej se sebou něco, protože se ti nedaří".

Nebo se cítíte zcela nepochopeni, protože věta "věnujte se sobě" padne krátce poté, co někomu řeknete, že máte doma nepořádek, jste přetížení a děti jsou v další vývojové krizi a vyžadují od vás novou trpělivost a vy už nemáte sílu. A tady máte radu: "Postarejte se o sebe, to znamená, naložte si na svá přetížená bedra ještě něco navíc! Udělejte to a vaše problémy s největší pravděpodobností zmizí."

V hlavě se vám mohou objevit různé myšlenky, např: *Nemám čas a/nebo možnost se o sebe postarat, sotva zvládám péči o děti/partnera/domácnost/práci; Mám důležitější věci na práci, to mé problémy nevyřeší; Už mám dost úkolů, další nezvládnu*

Z těchto autentických myšlenek/vět, které se objevují, můžete vyčíst jak různá přesvědčení, která ve vás mohou být přítomna a která stojí za to pečlivě prozkoumat. Za těmito myšlenkami se samozřejmě skrývají i velmi důležité potřeby.



Přesvědčení o péči o sebe sama

Syndrom mateřské péče

V naší společnosti bohužel stále přetrvává syndrom MATKY, která se o všechno postará. Jedná se o běžná společenská očekávání (matkami vnitřně internalizovaná), že dobrá matka je ta, která dokáže své potřeby odložit na druhou kolej a na piedestal vyzdvihnout potřeby ostatních: dětí, partnerů, zaměstnavatelů, širší rodiny atd.

Rozhodnutí matek jsou neustále kritizována, například když si objednávají z restaurace, chodí pravidelně ke kadeřníkovi nebo se vrací do práce, místo aby "seděly doma s dítětem". Je pravda, že maličké dítě je na matce zcela závislé a je odpovědností matky/primárního pečovatele nebo pečovatelky tyto potřeby uspokojovat.

Zdá se však, že s postupem času a rostoucí samostatností dětí takové myšlení vůbec nemizí. Od matek se stále vyžaduje (nebo to vyžadují ony od sebe), aby byly plně k dispozici, děti a jejich potřeby jsou stále kladeny na první místo a matka má být tou, která jich pomáhá dosáhnout.

Čas a možnosti věnovat se sama sobě

Když od matky slyšíme takovou větu: "Nemám čas ani příležitost" postarat se sama o sebe, může to být tím, že matky mají potíže s tím, aby své potřeby považovaly za důležité, upřednostnily je a umožnily si uspokojit své vlastní potřeby.

Ale může to být také tím, že způsoby, jakými se o sebe starala, se prostě vyčerpaly. Pokud byly vaším způsobem dobíjení baterek klidné večery, tiché koupele nebo exotické dovolené, pak když se objeví děti, je těžké se tímto způsobem postarat o dobití vlastních zdrojů. Staré strategie nelze uplatnit v nové praxi.

Je pravda, že rodičovství vyžaduje revizi způsobů péče o sebe a své potřeby, jejich zrealnění a změnu na takovou, která vyhovuje vaší nové životní situaci. V rodičovství se pravděpodobně vyskytnou i situace, kdy péče o sebe bude připomínat spíše pit-stop jako při závodech Formule 1 než klidnou nedělní projížďku, jako je např. dovolená bez dětí, lázně nebo jen dlouhá tichá koupel.

V tomto smyslu je nedostatek času nebo příležitostí realitou. Někdy nás však omezuje do té míry, že nás ani nenapadne, že bychom mohli strávit odpoledne bez dětí; udělat si chvíli pro sebe, přečíst si v klidu knihu, zatímco děti ještě spí.



Přemýšlejte:

Jak jste se o sebe starali před dětmi?

Kdy jste o sebe podle vás naposledy pečovali?

Odpočinek a řešení problémů

"Moje problémy to nevyřeší, protože to není jejich zdroj" - to je myšlenka, která se objevuje velmi často. Skutečně, péčí o sebe neuděláte svému dítěti snídani, nepřivedete ho domů ze školky ani nevymyslíte novou vzdělávací hru na odpoledne. Přesto nás může přimět k tomu, abychom našli ten jeden ranní nádech navíc, který nás zbaví stresu z cesty do školy a do práce, což nám zabrání být k sobě nevlídní.

To, že si odpočnete, vám pomůže zmobilizovat nové zdroje nápadů a změnit vnímání situace, takže už nebudete "svázaní" a budete mít více energie něco s dětmi dělat. A když se něco nepovede, místo abyste se večer rozplývali nad pocity viny, položíte si ruku na srdce a soucitně si řeknete: byl to těžký den, opravdu jste se snažili. Jste dobrý rodič.

Jak jste se o sebe mohli postarat právě v této chvíli?

Starat se o sebe je dovednost a zvyk. Ve skutečnosti může existovat (nebo se může zdát, že existuje) další úkol, kterému je obtížné se přizpůsobit. A zároveň to může být tak malý krok, že je téměř nepostřehnutelný, a přitom tak významný!

Paradoxně, pokud jste orientováni na úkoly, může vám tento druh myšlení pomoci: že musíte záměrně dělat A a B, abyste to začali za několik dní dělat automaticky, aniž byste si to uvědomovali. Vaše svědomitost zde může být spojencem, který vám umožní tento nový návyk plně využít.

Cvičení k rozpoznání svých potřeb

Pokud chcete prohloubit uvědomování si svých potřeb, mohou být dobrou cestou k jejich poznávání také vaše automatické myšlenky.

1. Vraťte se ke cvičení "Reflexe péče o sebe sama" nebo prostě jen vypište všechny myšlenky, které vás napadnou v reakci na tvrzení "pečujte o sebe".
2. Pak se zamyslete nad tím, co tyto myšlenky vypovídají o vašich potřebách. Dělejte si poznámky, diskutujte o tom s někým.

Níže najdete příklad, jak můžete analyzovat své myšlenky a zjistit své potřeby.



Příklad: Nemám čas na nový úkol, kterým je péče o sebe. Když si říkáte, že nemám čas na nový úkol postarat se o sebe ...

- možná právě teď potřebujete jednoduchost, a ne změnu nebo učení se novým věcem.
 - možná nutně potřebujete nádech, odpočinek a úlevu. Určitě něco jiného než nový úkol.
 - Možná potřebujete prostor pro život? Abyste mohli sdílet své zkušenosti? Chtěli byste se někomu svěřit se svým přetížením, protože potřebujete úlevu? Potřebujete teď více než úkoly blízkost druhého člověka, vztah, ve kterém se můžete zbavit kontroly?
 - Nebo se možná cítíte frustrovaní a omezení, protože potřebujete mít větší vliv na své vlastní cíle, plány a uspořádání svého života?
 - nebo možná jde o smutek, protože chcete vyplakat svůj stesk po čase stráveném jako dříve, chybí vám rozhodování o způsobu a organizaci vašeho času?
 - nebo možná potřebujete usnadnit péči o sebe, zjednodušit, protože jste přetížení množstvím výzev, kterým jako rodiče čelíte?
 - nebo možná jde o to, že to trvá už tak dlouho a vy toto přetížení zažíváte tak často, že jste ztratili naději a nyní ji potřebujete?
-

Jako příklad tohoto cvičení můžete vidět, že:

- Vše, co cítíte a co si myslíte, je důležité! Váš odpor může být stejně důležitý jako přijetí.
- Pokud si dovolíte cítit a přijímat své emoce a myšlenky – už to je první důležitý krok na cestě k větší laskavosti vůči sobě a k lepšímu vztahu k sobě samému.

Hledání důležitých neuspokojených potřeb je důležitá, ale také **nová** dovednost. Taková, kterou můžete praktikovat každý den. Jakmile se dostanete do praxe, uvidíte, jak moc o sebe můžete pečovat i při náročném rodičovství – a jak moc to může ovlivnit váš pocit pohody.

Péče o sebe sama může být novou dovedností, která stejně jako každá jiná dovednost vyžaduje praxi a spoustu trpělivosti.



Normy péče o sebe sama

Naše citová vazba a způsob, jakým o nás bylo v minulosti pečováno, určuje, jak se o sebe budeme později starat. A protože rodičovství je životní okamžik plný změn, nových povinností, odpovědnosti, starostí, a tedy i stresu, nejčastěji se pak tento (automatický) vzorec silně projeví. A někdy nám ztěžuje život.

Způsob výchovy v 70., 80. a 90. letech nebyl orientován na dítě a jeho potřeby, ale spíše na naplnění společenských očekávání: jako dítě, student, kamarád, vnuk atd. Bylo to spíše restriktivní rodičovství, postavené na rigidních pravidlech, často ignorující individuální hranice, potřeby a autonomii. Být slušný bylo důležitější než být v klidu sám se sebou, být v rovnováze, být v duševní pohodě. Možná jste se naučili přijmout tyto vnější normy a snažíte se podle nich žít, necháváte nepohodlí bez dozoru, učíte se polykat hněv, popírat naši pohodu a emoce.

Proto může být péče o sebe sama výzvou! Možná je to opak toho, jak jsme fungovali celý život. Proto když někdo mluví o péči o sebe, můžete v tom vidět absurditu, můžete mít smíšené pocity nebo cítit bezmoc právě proto, že jste byli vychovávaní tradičně.

- **Vaše emoce jsou důležité** – Může to být v rozporu s předchozími zkušenostmi, pokud jste slyšeli, že hněv je neelegantní, nebo jste byli zesměšňováni a ztrapňováni ve chvílích emočního prožívání.
- **Jsi důležitý** – Může být v rozporu s tvrzeními, která jste slyšeli dříve, že je důležité, aby se s vámi druzí měli dobře, abyste dobře dělali svou práci, abyste dostali známky, abyste byli slušní, abyste nedělali problémy atd.
- **Bud' na sebe hodný** – Může to být v rozporu s tvým rodičem, který neustále skládal účty, kritizoval, vyžadoval, díval se na ruce, čekal, a přitom neviděl tebe: tvé zážitky, potíže nebo boje. A přitom je zřejmé, že si hlas tohoto rodiče internalizuješ! Vnitřně se oslovujete zcela stejně jako vaši rodiče. To je samozřejmě značné zjednodušení a není to jediný způsob, jakým se naše vnitřní vyprávění utváří, ale pouze příklad tohoto jevu.
- **Na vašich potřebách záleží** – Může s vámi být v rozporu, pokud jste byli naučeni ignorovat své potřeby, protože to bylo pohodlnější; pokud jste byli naučeni, jak především splnit očekávání druhých nebo splnit svěřené úkoly; pokud jste byli naučeni zapomínat na sebe.

Pokud tedy vaše tělo reaguje proti myšlence starat se o sebe – ověřte si, zda nejde právě o to? Možná je pro vás vhodná doba zvolit pro sebe, své děti a rodinu jinou cestu?



Cvičení a doporučení vyplývající z Teorie citové vazby – Nové návyky péče o sebe sama

V praktické části najdete doporučení, tipy a řadu cvičení, která vám pomohou při zavádění nových návyků. Jedná se o návrhy na jiný způsob myšlení, chování nebo zavedení pravidelného cvičení.

Zvyk sebezpozorování svého těla

Díky tomuto návyku si vytvoříte povědomí a intuici o tom, co je pro vás dobré a co ne. Jedná se o velmi důležitý návyk, protože dobré návyky v tomto ohledu vás mohou uchránit před psychosomatickými onemocněními, pracovním či rodičovským vyhořením a stresovým přetížením.

Zvyk otevírat dveře emocím

Stále více studií a doporučení psychologů naznačuje, že vytěsňování a popírání špatných emocí způsobuje četné poruchy, nemoci a chronické napětí. Není také dobré nechat se unášet hněvem nebo přemáhat strachem, studem či smutkem. Můžete se s nimi však spřátelit.

Zvyk brát na sebe ohled

Toto může být pro mnohé z kulturních důvodů obtížný zvyk. Stojí za to vyzkoušet, zda si klást otázky dovnitř a hledat na ně odpovědi může dát vašemu rodičovství a životu novou, lepší kvalitu.



Cvičení 1: Co pro sebe teď můžete udělat?

"Dejte si špunty do uší nebo si pusťte oblíbenou hudbu do sluchátek," říkám někdy rodičům, kteří se sotva cuknou, když jejich děti dostanou záchvat hysterie. Prožívají vztek, což jim ztěžuje podporu dítěte, ale co je horší, začínají sami sebe prožívat jako špatného rodiče (protože co je to za rodiče, který se tak vzteká, když by MĚL být trpělivý a podporovat a být tady pro dítě?).

Rodiče v záchvatech hysterie dětí jsou nejčastěji přetížení, prožívají "boj, nebo uteč", protože jejich mozek je kvůli přetížení na pokraji výbuchu. To je okamžik, kdy se snaží přežít bez přístupu k většině svých zdrojů.

Špunty do uší nebo sluchátka jsou strategií, jak se o sebe postarat, odříznout se od nadbytečných podnětů a zklidnit nadměrné vzrušení. Takové rozhodnutí znamená ochotu postarat se o sebe: Je mi těžko/je mi extrémně těžko, potřebuji se odstříhnout a zároveň neopustit dítě, které mě potřebuje. Mám také právo tuto situaci prožívat a také potřebuji podporu, takže mohu brát ohled na sebe a tuto podporu poskytnout.

Podobných řešení je mnoho: gymnastický míč, když už nemáme sílu dítě nosit, opora zad, když objímáme plačící dítě, soustředění se na vlastní dýchání a mručení, které uklidňuje nervový systém.

Čím lépe se o sebe postaráte, tím více prostředků budete mít k tomu, abyste podpořili v jakékoli situaci své dítě.

Tím, že v tuto chvíli zaměříte svou pozornost na sebe – bez ohledu na to, zda prožíváte mega potíže nebo mega nudu nebo zda je to v pořádku – můžete přímo tady a teď např:

- změnit polohu těla na pohodlnější
- vzít si s sebou na úklid nebo na procházku s dítětem svou oblíbenou hudbu nebo audioknihy
- vědomě se nadechněte a sledujte, jak se vaše tělo mění
- navrhnete jinou hru, např. skákání a tanec místo řízení auta (kvůli vaší potřebě pohybu).
- udělejte si dvouminutovou přestávku



Zkontrolujte proto nyní a na každém kroku: **Co pro sebe můžete v této konkrétní situaci udělat?**

Máte právo vzít si něco pro sebe. Dokonce máte povinnost tak učinit, protože dítě to v danou chvíli neudělá. Máte právo zvolit si pohodu, když se cítíte unavení. Máte právo rozhodnout se, že opustíte hřiště, protože vás bolí hlava. Vyzvedněte dítě později ze školy, protože potřebujete chvíli pro sebe – tak ho přivítáte s lepší energií.

Pokud jsou pro vás nejdůležitější potřeby vašeho dítěte, podívejte se na péči o sebe z tohoto pohledu. Děti potřebují rodiče, kteří:

1. mají sebeúctu, umí se o sebe postarat;
2. mají své vášně, svůj svět a hodnoty, protože díky nápodobě se naučí, že mají právo na svůj život;
3. ukáží jim, co v praxi znamená postarat se o sebe a že to nejen neubližuje druhým, ale také je to zbavuje odpovědnosti za pohodlí druhého člověka!

Zvyk být soucitný sám se sebou

Shovívavost a laskavost k sobě samému je v rozporu s perfekcionismem, vysokými nároky a snahou o co nejlepší výsledek. A přesto může tato mírnost přinést lepší kvalitu života a z dlouhodobého hlediska může být paradoxně mnohem lepší než přílišný tlak.

Cvičení 2: Cvičení soucitu se sebou samým

Kristin Neffová, americká profesorka a odbornice na soucit se sebou samým, zjistila, že existují tři důležité složky, jak si poskytnout porozumění.

1. **Všímavost** – nechat prožitek být takový, jaký je, aniž bychom se ho snažili měnit (redukovat, ignorovat apod.), přijímat tento prožitek s otevřeností - což je důležité zejména tehdy, když se jedná o těžké emoce, strach, hněv apod.
2. **"Lidskost" neboli "lidský" rozměr prožitku** – vnímat jej jako součást života, v němž jsou obtíže přirozeným během věcí a v němž nemusíme zůstat sami, pokud uznáme jeho univerzálnost;
3. **Být k sobě laskavý** – chovat se k sobě tak, jak se chováme k příteli v nesnázích, nechat stranou kritiku a odsuzování, projevovat zájem, zájem a porozumění.

Stojí za to si tuto vlastnost vyzkoušet na vlastní kůži formou praxe, ke které vás tímto zvou:



Cvičení 3: Praxe laskavosti

1. krok: Neodsuzující pozornost

Představte si situaci, ve které zažijete potíže a utrpení. Okamžik, kdy si můžete říci sami sobě a o sobě: toto je obtížný okamžik, hleďte svá vlastní slova/jazyk, vyprávění: *je to opravdu těžké, tohle je chvíle, kdy se trápím*, nebo jen pojmenujte situaci, aniž byste ji hodnotili – *toto je těžký okamžik*.

2. krok: Lidský rozměr prožitku

Přemýšlejte nebo říkejte nahlas, jak znovu najdete svůj vlastní jazyk: *toto strádání je součástí života, takové okamžiky jsou součástí našeho lidského bytí, utrpení je neodmyslitelnou součástí našeho života, je normální a přirozené se takto cítit, mnoho lidí/jiných rodičů prochází podobnou zkušeností* (možná ji prožívají jinak, s jinou intenzitou, ale také prožívají utrpení).

3. krok: Buďte k sobě laskaví

Toto je okamžik, kdy se k sobě obraťte se soucitem a pochopením. Můžete si položit ruku na srdce nebo na místo, kde cítíte tlak, napětí nebo jiné nepříjemné pocity. Vnímejte teplo své ruky, jemný dotek. Dovolte si vnímat něhu a péči přítomnou pod vašimi prsty. Hleďte porozumění v těchto slovech, jako byste se obraceli ke svému nejlepšímu příteli nebo k vlastnímu dítěti, kteří prožívají obtíže a sdílejí s vámi tento okamžik: *Jsem tu pro tebe, všechno bude v pořádku, záleží mi na tobě, jsi důležitý, zlatíčko, je mi líto, že si tím procházíš*.

Můžete vyzkoušet tento zážitek, který vede přímo Kristin Neff (dostupné v angličtině):
www.insighttimer.com/kristinneff/guided-meditations/self-compassion-break-cleaned-audio

Zvyk vděčnosti

Poděkování a vděčnost jsou ve východní kultuře velmi rozšířené, ale lidé obvykle děkují spíše někomu než sobě. Podívejte se, jakých výsledků dosáhnete, když začnete oceňovat své úsilí, své snahy?

Zvyk požádat o pomoc

Je mnohem snazší vychovávat dítě, když se můžete na někoho spolehnout, nechat si poradit nebo si jen postěžovat či vyměnit zkušenosti.



Zdroje

Bowlby J (1999) [1982]. Attachment. Attachment and Loss Vol. I (2nd ed.). New York: Basic Books. [ISBN 0465005438](#). [LCCN 00266879](#). [OCLC 11442968](#). NLM 8412414.

Brach T., Radical Compassion, Ebury Publishing, 2010

Luthar S.S., *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*, in: Cicchetti D., Cohen D.J., Developmental Psychopathology, Vol 3, Wiley, 2006, p.739-795,

Darling Rasmussen P, Storebø OJ, Løkkeholt T, Voss LG, Shmueli-Goetz Y, Bojesen AB, Simonsen E, Bilenberg N. *Attachment as a Core Feature of Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Psychol Rep. 2019 Aug;122(4):1259-1296. doi: 10.1177/0033294118785577. Epub 2018 Jun 29. PMID: 29958512.

Gotberg E., *The International Resilience Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*. Paper presented at the Annual Convention of the International Council of Psychologists, 1996

Holmes J., *John Bowlby*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008

Neff K., *Jak być dobrym dla siebie*, Vital, Studio Astropsychologii, 2018

Neff K., *Self-Compassion*, in *Handbook of Individual Differences in Social Behaviour*, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle, Guilford Press, 2009, 561-73

Sears W., *Księga Rodzicielstwa Bliskości*, Mamania, 2013

Van der Kolk, B., *Strach ucieleśniony*, Czarna Owca, 2018



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS



PELICAN

