

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Když se potomci nechtějí svěřovat

Mnohé -náctileté děti se dobře učí, nehádají se s rodiči a sourozenci, netráví čas v partách podivných kamarádů, nevyhrožují odchodem z domova ani své okolí neobtěžují proměnlivými náladami a výbuchy emocí.

Jejich dospívání probíhá klidně, prostě pohoda. Proč jsou tedy rodiče neklidní?

Bářina matka je dost nervózní. Právě to, jak bez-problémové dítě Bára navenek je, jí dělá takové starosti, že se nakonec rozhodla vyhledat pomoc psychologa. Zrovna se to hodilo. Bára bude za rok maturovat a v poslední době často mluvila o tom, že ještě vůbec netuší, jakou vysokou školu si vybrat. S návštěvou poradny proto ráda souhlasila. Rodiče však otázku volby studia vzali hlavně jako vítanou záminku. Ano, je to určitě problém, ale ne tak důležitý a aktuální jako ten, o němž se oni chtějí poradit především. Ani jim se o něm nemluví lehce a dcera by, ač jinak přání rodičů skoro vždycky vyhoví, v tomto případě nepochybně odmítla. Je to totiž tabu. Co? Její citový život. Pocity, nálady, prožitky – zkrátka všechno, co s emocemi souvisí. Téma, o němž nikdy s nikým nemluví.

Drobná osmnáctiletá dívka s bystrými očima, od prvního kontaktu velmi příjemná, se ničím neliší od svých vrstevníků. Je velmi chytrá, na gymnáziu prospívá ve všech předmětech bez námahy výborně nebo velmi dobře. Není divu, že neví, pro jaký obor vysokoškolského studia se rozhodnout. Vysokou školu ekonomickou, nebo něco technického, práva, jazyky či například chemii? Odpovídá: „Nevím, možná, třeba by to šlo.“ Na vysoké škole by uspěla určitě, její studijní předpoklady jsou výborné a v podstatě univerzální, vystudovat může prakticky cokoli. Ale co bude dělat potom, jaká práce by se jí líbila? Odpověď zní znovu: „Nevím, nemám žádnou představu.“ Není se čeho chytit.

V podobných případech se osvědčuje zkusit hledat v oblasti zájmů, mimoškolních aktivit, volného času. Bára musí mít díky tomu, jak snadno zvládá studium na gymnáziu, na zájmy času poměrně hodně. Čím se zabývá? „Dívám se na televizi.“ Hned dodává, že na všechno možné. A co ještě? Zdá se, že už nic a že volný čas navíc není téma, o němž by měla chuť si povídat. Maminka dceřina slova potvrzuje. Barbora tráví u televize spoustu času, zejména odpoledne po návratu ze školy. Prý odpočívá. Nejraději se dívá na dlouhé seriálové příběhy, telenovely, romantické filmy, v podstatě dnešní obdobu tzv. „červené knihovny“. Mnohé viděla už vícekrát. Jiné zájmy nemá. Ještě prolistuje nějaké časopisy, chvilku se připravuje do školy, večer občas čte nebo poslouchá hudbu, takhle to jde den za dnem. Rodiče podobné pořady nesledují, pokládali by to za ztrátu času. Na rozdíl od rádoby intelektuálů, kteří vždy vědí, co je hodnotné a správné, však Báru neodsuzují. Ze všech sil se jí snaží pochopit.

Emoce jsou tabu

☒ Co ale může na telenovelách zaujmout tak chytrou dívku, jako je Bára? Její maminka to, zdá se, cítí. Jsou o emocích. Jejich hrdinové prožívají lásky, přátelství, žárlivost, zklamání i konflikty, zamilovávají se a rozcházejí, hádají a usmiřují. Říká se v nich to, o čem Bára nikdy nemluví. Tedy ne o sobě. Matka upřesňuje, že si spolu dost často povídají o citových vztazích a problémech jiných lidí. Bára vypráví a rozebírá příběhy spolužaček, které vyslechne o školních přestávkách. Nikdy však nesmí jít o ni. To se okamžitě zasekne a mlčí. Rodiče se domnívají, že filmy dceři poskytují jakousi

náhradu za její vlastní citové prožitky a obávají se, že se někde stala chyba. Že jejich dítě někam uniká, schovává se před reálným světem, hledá v televizi, co ve svém životě postrádá. Co vlastně Bára prožívá? Proč to nechce nikomu říci?

Při prvním setkání s psychologem se dospívající děti, ostatně jako každý, zpravidla cítí nejistě. Někdo má takovou trému, že sotva mluví, jiný se nejistotu naopak okatě snaží zamaskovat přehnanou suverenitou. Barbora se chovala, jako by jí taková situace nedělala vůbec žádný problém. Působila velmi klidně, živě se zajímala, co se bude dít, nebála se zeptat, jaký cíl sleduje ten který dotazník, ochotně odpovídala. Snad je uzavřená, ale určitě ne nekomunikativní. O své studijní a pracovní budoucnosti nepochybně hovořit chtěla, umí si povídat, dokáže i nahlas přemýšlet. Ani na pro ni ožehavé téma volného času nezareagovala nijak zvlášť nepřiměřeně. Nekličkovala, nebyla příliš viditelně nervózní, pouze dala jasně najevo, že o tomhle mluvit nechce. Vysvětlení, jak otázka s problémem volby vysoké školy souvisí, přijala, ale rozebírat ji odmítla. Nezbyvá tedy než si zkusit zaspekulovat.

Nezdá se, a psychologické vyšetření to potvrzuje, že by Bára měla nějaké výrazné emocionální problémy. Není neobvykle smutná, úzkostná ani celkově rozladěná. V oblasti emocí, mezilidských vztahů i svých vlastních pocitů se zřejmě ještě dost dobře nevyzná, což ovšem v osmnácti letech bývá spíše pravidlem. Pořád ještě dospívá a citově mladí lidé dozrávají později než fyzicky nebo rozumově. Nic nenasvědčuje tomu, že by s jejím prožíváním bylo něco zásadně v nepořádku. Matku dobrá zpráva uklidňuje, ale stále čeká na odpověď, proč o něm nikdy nemluví, a hlavně proč se hodiny a hodiny dívá na ty nešťastné seriály.

Sama Bára řekla, že relaxuje. I výborná studentka může přicházet ze školy unavená a potřebuje si odpočinout. Televize jí možná slouží jen jako kulisa. Přemýšlet o něčem jiném lze i při televizi. Matka je ale přesvědčená, že Bára pořady skutečně sleduje.

Možná je to pro ni cesta, jak se dozvědět věci, o nichž spolu jiní lidé mluví. Například jak dát najevo, že mám někoho rád či jak se zachovat, když mně někdo ublížil, se její vrstevníci radí většinou mezi sebou, případně i s rodiči. Bára se ale nesvěřuje a neptá, takže odpovědi musí hledat jinde.

Svěřit se někomu znamená jít se svou kůží na trh. Ten druhý může pomoci, ale také poradit špatně, nepochopit, lze se dočkat odmítnutí nebo se dokonce zesměšnit. Někomu takovéhohle riziko prostě nestojí za to. Televize žádné ohrožení nepředstavuje. Má to ovšem jeden háček. Mezi živými lidmi a seriálovými postavami je přece jen jistý rozdíl a v reálném životě bývá často všechno jinak. Komunikovat s lidmi se lze naučit jen s lidmi, a to pokusem a omylem.

Introvert a extrovert

✖ Barbora možná ani sama neví, zda hledá návody na řešení konkrétních situací, nějaké obecnější poselství či skutečně jen odpočívá. Pocity, s nimiž si nevíme rady, máme sklon potlačovat, snažíme se o nich ani nepřemýšlet, natož s někým mluvit. Bára je bystrá dívka a velmi pravděpodobně si svou uzavřenost, snad jakousi „jinakost“ uvědomuje. Připadat si „divný“ není pro teenagera příliš povzbudivý pocit. Určitě by měla vědět, že na tom, že se někdo se svými prožitky moc nesvěřuje, nic tak strašně divného není. Nakonec i mnozí lidé, kteří vždy a všude mluví a mluví, přitom o sobě neříkají vlastně nic. Jen to ostatním není tak nápadné jako Bařino mlčení. Pokud nechceme, svěřovat se nemusíme. Nemá smysl se snažit introvertní dítě předělat. Ani proto, že se rodiče domnívají, že o něm mají všechno vědět, ani z přesvědčení, že je to pro dítě „lepší“. Sdělovat své pocity se však musíme všichni naučit – ti otevřenější i ti druzí. Extroverta, který řekne všechno, zkušenosti poměrně záhy naučí, jak na to, aby mu ostatní rozuměli. Introvert má podobných příležitostí podstatně méně a

když se něco nepodaří, trvá mnohem déle, než se odhodlá k dalšímu pokusu. O sobě bude mluvit jen s nejbližšími – členy rodiny a nejlepšími kamarády. Bára tedy s rodiči, možná sourozenci. Mladší bratři jako důvěrníci moc v úvahu nepřipadají, takže zbývají matka a otec, hlavně maminka, s níž mluví nejvíce.

Rodiče představují největší jistotu i v komunikaci. Děti to jistě vědí, ale rozhodně neuškodí, když jsou ujišťovány, že tátu s mámou jejich pocity opravdu zajímají. Navíc však ještě potřebují jakýsi návod, jak takové věci říkat. Třeba „jsi bezvadná ženská, jsem hrozně rád, že tě mám“ nebo „dneska je mi nějak smutno, pojď si se mnou povídat“. Pokud dítě podobnou komunikaci mezi rodiči zažívá, naučí se i ono vyjadřovat, co cítí. Nečekejme ovšem, že každé, tím méně introvert, řekne všechno. Důležité je vědomí, že může, a poznání, jak se to dělá. Nechybí Báře v rodině právě tohle?

Jaký je „rodinný vzor“?

Z matčina líčení jejich povídání se totiž zdá, jako by přistoupila na dceřinu hru – také mluví o jiných a ne o sobě. Co když je vlastně stejná jako Bára? Přizpůsobuje se dítěti nebo jí to takhle vyhovuje lépe? Ani rodiče se samozřejmě dětem se svými pocity či problémy svěřovat nemusejí. Možná potom ale potomkům chybí potřebný vzor. Navíc komunikace mnohdy funguje jako výměnný obchod. Ty něco řekneš mně a já tobě. Maminka by mohla zkusit, jak dcera zareaguje, když jí začne ona sdělovat některé své pocity. Možná to pro ni není přirozené, ale určitě chce dceři pomoci. Může také namítnout, že dítě, byť i skoro dospělé, není pro rodiče rovnocenným partnerem. Nerozumělo by tomu, není dobré mu ještě přidělovat starosti s našimi problémy a podobně. Jistě, dítě nemá v komunikaci nahrazovat dospělého partnera. Je však spousta věcí, kterým dospívající, ale i mladší děti rozumějí velmi dobře. Vidí, že maminka tenthle týden jen září, je veselá a plná elánu. Stejně tak si všimnou nervozity rodičů, únavy nebo napětí mezi nimi. Je potřeba jim to ještě říkat?

O všechno hezké je dobré se podělit. Už jenom proto, aby měli i ostatní radost, že já mám radost. Třeba úspěch v zaměstnání, který teenager vnímá jako pocit „ten můj táta je fakt dost dobrej“. Určitě ho potěší, neboť nejen rodiče chtějí být pyšní na své potomky, ale i naopak. Také motivuje. Dospívající děti se chtějí identifikovat s úspěšnými dospělými, a když jsou vzory rodiče a ne cizí lidé nebo hrdinové z filmů, tím lépe. Podstatné ale je, i jak se o tom hovoří. Nejde jen o obligátní poukaz na nutnost pilně pracovat, učit se atd. Důležité je vyjádření pocitů. „Několikrát jsem to chtěl i vzdát, měl jsem strach, že můj nápad nepřijmou, ale nakonec jsem vyhrál, všichni mně blahopřáli a teď se cítím jako král!“ Z jedné věty si dítě může odnést řadu zkušeností: např. táta se nestydí přiznat, že se bál; člověk se může i pochválit a není na tom nic špatného; bylo mi příjemné to slyšet, taky jim řeknu, když se mi něco povede.

S neúspěchy a problémy je to pochopitelně horší. Člověku se o nich nechce mluvit vůbec, natož s dětmi. Jenže podrážděnosti a špatné náladě dospělých děti rozumějí méně než radostem a navíc se mohou snadno domnívat, že příčinou jsou ony samy. Nepohoda přijde náhodou v období zhoršení ve škole a dítě se už bojí, že máma je tak hrozně nešťastná kvůli němu. I z velmi složitého problému dospělých jsou děti vždy schopné chápat aspoň něco. Můžeme se, formou odpovídající věku, svěřit, že se nám teď v práci nedaří zrovna nejlépe nebo že nás zklamal přítel a jsme z toho smutní. Takové pocity znají už poměrně malé děti a rozumějí jim. I neshody mezi rodiči lze zvláště dospívajícímu dítěti vysvětlit tak, aby pochopilo, že ostře pohádat se mohou i lidé, kteří se mají rádi. Všechno je lepší, než je nechat trápit se, obviňovat se z něčeho, co nezpůsobilo, a marně přemýšlet, jak rodičům pomoci. Dítě, které s rodiči přiměřeně sdílí jejich obtíže a nejistoty, ví, že tomu tak bude i s jeho problémy.

Barboře matka možná připadá jako člověk, který starosti nemá a pokud má, nemluví o nich. Může si

myslet, že je správné jimi druhé neobtěžovat. Stejně je to i s citovými prožitky. Vyprávějí si o láskách cizích lidí a filmových postav, ale jak maminka miluje tátu, že na něj občas i žárlí a někdy ji zlobí, od ní Bára neslyší. Také vzpomínky z doby, kdy rodičům bylo osmnáct, lze podat tak, aby dítě nenabylo dojmu, že my dospělí jsme byli vždycky dokonalí. Klidně se může dozvědět, jak jsme také tápali, nevyznali se v sobě ani v ostatních a dělali chyby. Základní lidské emoce se nemění a vyjádřit, co cítíme, není dnes o nic lehčí než před pětadvaceti lety. Zážitky rodičů přinášejí i další důležitou informaci: táta s mámou prožívali něco podobného jako já a pamatují si to. Můžu tudíž čekat, že mě snáz pochopí. Určitě je dobré maminku upozornit, že se dcera nezačne hned svěřovat také. Změnu matčina chování postřehne, bude poslouchat a přemýšlet. Třeba si i uvědomí, že se jí máma pokouší vyjít vstříc. Nemělo by to ovšem vypadat jako „výuka svěřování se“. Začít lze nenápadně a o více otevřenosti se snažit postupně. Zpočátku je na místě zejména opatrnost ve věcech, které by dítě mohly uvést do rozpaků. Nevědělo by, jak reagovat, cítilo by se nejistě, možná až trapně, a mohlo by se stáhnout ještě víc. Uzavření lidé často vnímají jako velmi důvěrné i záležitosti pro jiné naprosto banální.

Když půjde všechno dobře, Bára se pomalu naučí sdělení druhých přijímat a jednou snad i ona zkusí místo „moje kamarádka ...“ „mami, já ...“. Jistě jí pomůže, že rodiče ji nikdy nenutili, ví, že jsou citliví a tolerantní. Jestli se přesto dosud z nějakého důvodu bála o sobě mluvit, neví jak, či opravdu necítí potřebu, se zatím můžeme pouze dohadovat. Nejspíš od každého trochu. Proč se dívá na televizi, ještě říci nechce. Nelze vyloučit, že ani netušila, jaké rodičům dělá starosti – neřekli jí to... Teď bude potřebovat si všechno promyslet. Pravděpodobně se také s blížící se maturitou začne více věnovat úvahám i aktivitám souvisejícím s budoucím studiem a na seriály jednoduše zbude méně času. Nakonec i rozhovory o školách a povoláních mohou být dobrou příležitostí vyzkoušet si, jak vyjádřit některé své pocity a přání.

Autorka pracuje v Pražské pedagogicko-psychologické poradně.

Zdroj: www.rodina.cz