

Stephan Konrad Niederwieser



NESTYĎTE SE!

Jak se osvobodit od paralyzujících
pocitů studu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Nie mehr schämen: Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien* v nakladatelství Kösel-Verlag, součástí nakladatelské skupiny Verlagsgruppe Random House GmbH, Mnichov, Německo

© Stephan Konrad Niedewieser, 2019

Ilustrace © uvnitř (s. 38, 57, 69, 125): Wolfgang Pfau, Baldham

Fotografie na obálce © Pixabay a iStock.com

Překlad © Martina Nováková, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-338-7

Obsah

Úvodem: Mezi nebem, kůží a hanbou	9
Stud jako tabuizované téma	9
Stud narušuje citění, myšlení a fyzické zdraví	11
Pocitový deník	13
Není stud jako stud	15
1. Akutní stud	17
Afekt stud	17
Stud patří k základnímu vybavení člověka	18
Průběh afektu stud	21
Co afekt stud způsobuje	23
2. Chronický stud	27
Stud jako psychobiologický proces	27
Symptomy chronického studu	30
Kognitivní aspekt	32
Stud a sebeobraz	37
Za co se stydíme	42
Zkušenosti s násilím zostuzují	46
Regulace studu	56
Chronický stud jako strategie přežití	60
Chronický stud jako začarovaný kruh	64
Důsledky chronického studu	67
Jak stud zůstane chronickým	70

3. Sourozenci studu	79
Vina	80
Strach	82
Vzteky	85
Plachý a rozpačitý	90
Odpor, nevolnost	90
Samota	91
Vnitřní kritici	91
4. Jak se chráníme před studem: Styly přežití	93
5. Stud v partnerství	109
Strategie, jak se vyhnout studu	109
Stud a sexualita ve vztazích	119
Dynamika pohlaví	120
6. Cvičení, s jejichž pomocí se osvobodíte od studu	123
Poznámka úvodem	123
Cvičení	130
Slovo závěrem	183
Stud není řešením	183
Chraňte (své) děti	186
Přílohy	189
Poděkování	189
Seznam cvičení	190
Literatura	194
O autorovi	198



Úvodem:

Mezi nebem, kůží a hanbou

Stud jako tabuizované téma

Stud znáte. Možná jej pocítujete v souvislosti se svým tělem, na němž byste rádi něco změnili, nebo jste přesvědčení, že v něčem jakýmkoliv způsobem nedostačujete. Možná tajíte svůj sociální původ nebo jste stydliví v sexuálních otázkách. To vše jsou zjevné symptomy studu, takřkajíc vrcholky ledovce, avšak stud je něčím mnohem větším. Může být příčinou zaostávání v profesní oblasti a důvodem, proč dosahujete pouze malých nebo žádných úspěchů. Také je motorem opakujících se konfliktů ve vztazích a může být důvodem, proč setrváváte ve škodlivých vztazích. Stud brání skutečné intimitě. Ochromuje radost ze života, touhu a sebevyjádření. Může způsobit i fyzické onemocnění, poruchy osobnosti, závislosti a také sebepoškozující chování, jež může vést až k předčasné smrti.

Pan U. hledá štěstí. Přestože je mu 42 let, ještě nikdy ho nepoznal – podle vlastních slov jej v životě nepocítil. Hledáme-li spolu příčinu, zarytě mi tvrdí: „Jsem pro ostatní lidi nebezpečný. Jakmile se k nim přiblížím, vede se jim špatně.“ Jak by se potom člověk, který je přesvědčený, že škodí druhým, mohl odvážit být šťastný?

Identifikování se s negativními sebeobrazy. Takový rozpolcený sebeobraz jedinec následně považuje za to, kým je. Za vše, čím je. Věří, že není ničím více. Toto rozpolcené jáství se proto stane jeho identitou, například:

- „Jsem zlý.“
- „Nejsem dost dobrá.“
- „Nedokážu navázat kontakt s druhými lidmi.“
- „Něco se mnou není v pořádku.“
- „Je to má vina.“
- „Jsem nepořádné dítě.“
- „Zasloužil jsem si trest.“

Zdeformování sebeobrazu lidem ztěžuje cítit se v životě naplnění. Kdo je zlý, špatný nebo nedostatečný, si nezaslouží ani milujícího partnera, ani dobrou práci či odpovídající příjem. Každý člověk, jenž žije na základě těchto postojů, se sebou nikdy nebude spokojený a nebude důvěřovat lidem, kteří to s ním myslí dobře: „Ten mě přece nemůže mít vůbec rád,“ „Ten musí mít něco za lubem, když je na mě tak milý,“ nebo „Kdyby jen tušil, jaká ve skutečnosti jsem...“ Tyto studem zatížené sebeobrazy jsou východiskem špatných nebo nepříjemných pocitů ve vztazích. Špatné zacházení se pro člověka stane samozřejmostí. Dokonce i náklonnost si bude interpretovat negativně. Takový člověk potom vnímá nespokojenost, neštěstí a nemoci jako spravedlivé tresty.

Paní M. za mnou přišla s následujícím dotazem: „Co jsem provedla, že má můj muž tak špatnou náladu?“ Již z formulace je zjevné, že se cítí být příčinou pocitů svého manžela. Narodila se krátce po válce a její matka brzy zemřela. Vyrůstala proto u prarodičů. Dědeček se vrátil

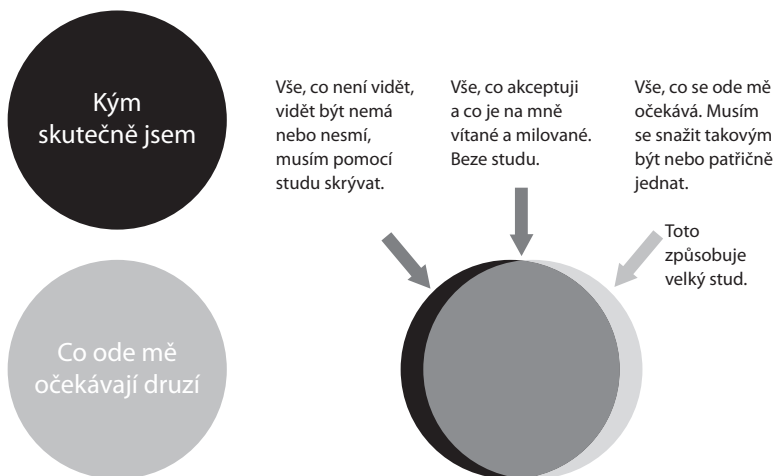
- imunitním systémem (reguluje funkci a účinek bílých krvinek),
- mozkovým kmenem (ovlivňuje krevní oběh, krevní tlak, spánek a další autonomní funkce).

Zde můžete vidět, jak rozsáhlý účinek má to, jak je k nám v první fázi našeho života přistupováno a jaké z toho o sobě vyvozujeme závěry.

Studem zatížený sebeobraz

Lidé věří, že jsou tím, co v nich vidí ostatní, což znázorňuje obrázek 2.

Čím více se to, kým jsme, a to, čím bychom být měli, od sebe vzdaluje, tím více studu je zapotřebí, abychom tento rozpor ustáli: Skrýt vše, co se nepatří, a předstírat, že jsme tím, kým bychom měli být. V neposlední řadě se budeme stydět, nemůžeme-li dostat očekáváním druhých. U kojenců k tomu dochází především nevědomě. Čím je však člověk starší, tím častěji bude pociťovat, že zrazuje sebe sama, což je dalším zdrojem studu (viz obrázek 3).



Obrázek 2: Jak vzniká studem zatížený sebeobraz

Stud, že sexuálně nedostačujeme. Diplomovaná psycholožka Tabea Freitag na svých přednáškách o závislosti na médiích podotýká, že dnes jsou sexuální vztahy mladistvých založené na pornografických modelech: „Chlapci v rozhovoru řekli mému kolegovi, že si pod dobrým sexem představují, proběhne-li orálně, análně atd.“ Mnoho dívek již dopředu ví, co se od nich (do budoucna) očekává. Sebevědomé studentky gymnázia jí sdělily: „Nebudeme-li se toho účastnit, bude to pak naše chyba, najde-li si jinou.“ Kvůli přání být něčeho součástí, adolescenti mnohdy svolí k neodpovídajícímu, bolestivému sexu, třebaže jej sami nechtějí. A udělá-li člověk něco, co sám nechce, následně se za to bude stydět.

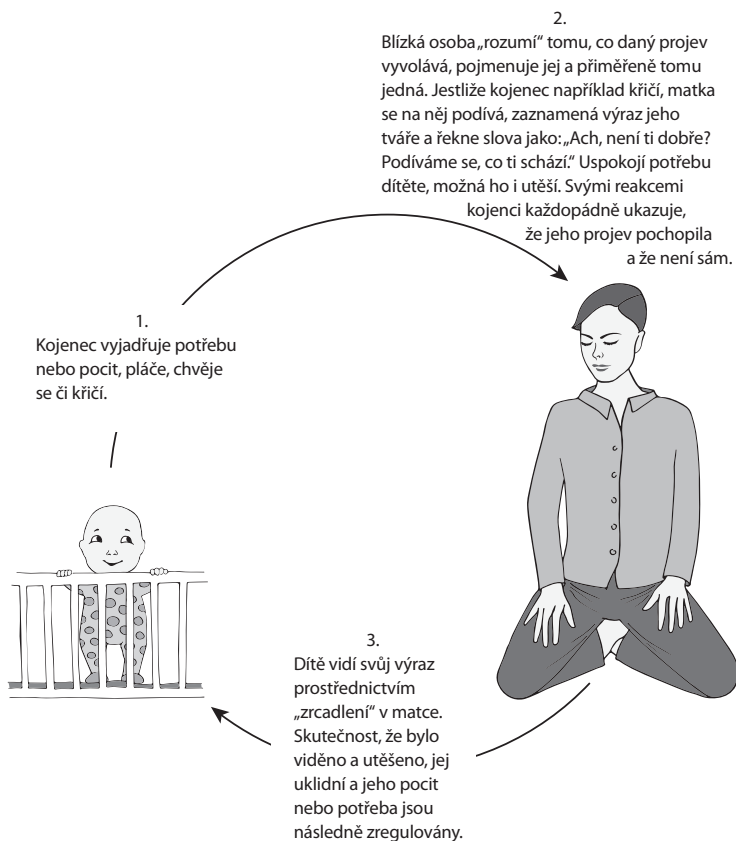
Stud za vlastní původ. Ve své praxi se setkávám s lidmi, kteří se stydí za svou rodinu, například proto, že:

- jejich rodiče jsou nevzdělaní, zbohatlíci nebo šlechtického původu,
- jejich rodiče jsou těžce či chronicky nemocní, příliš staří, nebo naopak mladí,
- mají postiženého sourozence,
- někdo z rodiny spáchal sebevraždu.

Výpovědi typu „Jsem dítě gastarbeiterů“ nebo „Mí rodiče jsou uprchlíci“ se osamostatňují, jako by původ a povolání rodičů, jejich sociální chování, sociální status či příjem byly něčím, co má co do činění s jejich identitou. V románu *Návrat do Remeše* (Tranzit.cz, 2019) zkoumá francouzský sociolog a filozof Didier Eribon souvislost mezi studem a posilováním politické pravice ve Francii: „Mně, který by i po tolika letech zčervenal studem, kdyby musel pro získání nějakého úředního potvrzení předložit svůj rodný list, na němž je uvedeno původní zaměstnání otce (pomocný dělník) a matky (služka) [...]“¹⁾

¹⁾ Překlad Dušan Špitálský, In: Didier, Eribon. *Návrat do Remeše*, Tranzit.cz 2019, s. 40.

Jakým způsobem blízká osoba reguluje pocit dítěte, ilustruje obrázek 5.



Obrázek 5: Jak se děti prostřednictvím koregulace postupně učí seberegulaci

Regulace vzniká v rámci vztahu k primárním blízkým osobám. Hovoří se o koregulaci, jelikož se nervový systém reguluje ve „spolupráci“ s jinou osobou. Seberegulace je možná až potom, a sice jen tehdy, zažil-li člověk předtím koregulaci.

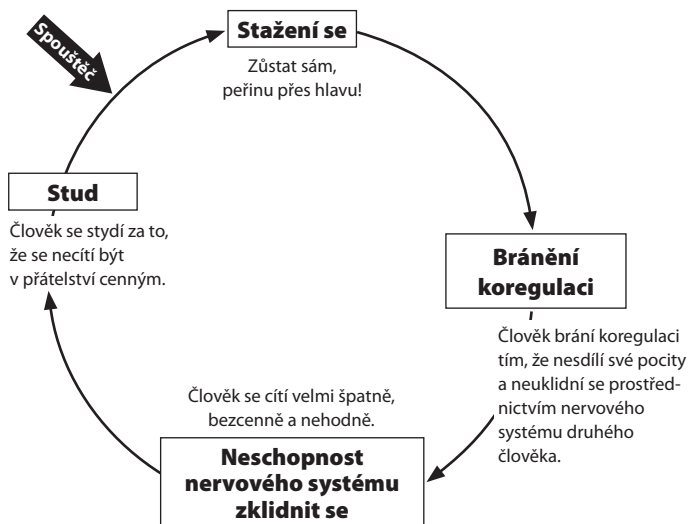
Chronický stud jako začarovaný kruh

Naše reakce na vědomé či nevědomé pocity studu často vedou přímou cestou zpátky ke studu. Bez ohledu na to, zda do toho pocitu sklouznete kvůli nějakému jinému pocitu, vzpomínce, vůni či sdělení dalšího člověka, past tak jako tak sklapne, pocity a sebeodsudky se budou navzájem přiživovat a tím držet našiv i stud.

Člověk, jenž se stydí, se straní druhých (a často také sám sebe). Tím, že se vyhýbá lidem, s nimi postupně ztrácí kontakt. A přitom je to právě kontakt, co by mu mohlo pomoci stud zmírnit: Podívat se blízkému člověku z očí do očí, získat si jeho náklonnost, pochopení a soucit, možná dokonce i objetí či útěchu.

Obrázek 6 znázorňuje začarovaný kruh studu.

Pozvete přítele na kávu, ale on bezdůvodně odmítne. Na základě chronického studu z toho vyčtete, že pro něj nejste důležití.



Obrázek 6: Model začarovaného kruhu studu

3

Sourozenci studu

Stud není izolovanou emoci, jež lze z člověka vyjmout chirurgickým skalpelem jako plátek masa ze zadního hovězího. Projeví-li se stud, většinou se objeví také další emoce a afekty. Proto v této kapitole přiblížím sourozence studu a přitom poukážu na jejich příbuzenské vztahy, charakteristické rozdíly, ale i jedovaté koktejly, které se dají jejich součinností namíchat:

- vina,
- strach,
- vztek,
- nenávisť,
- odpor,
- samota,
- vnitřní kritici.

Stud mění tělesnou teplotu

Máte-li přístup k internetu, můžete si dohledat anglický článek *Bodily Maps of Emotions (Tělesné mapy emocí)* na www.pnas.org/content/111/2/646. Testování jedinci byli nejprve požádáni, aby popsali, jak vnímají tělesnou teplotu, zatímco prožívají 14 různých pocitů. Snadno srozumitelná je tam druhá grafika, na níž je vyobrazeno rozložení teploty v těle při pociťování jednotlivých emocí. Předposlední fotografie potom znázorňuje člověka s pocitý studu (*Shame*).

Vina

Stud a vina: Protiklady. Stud a vina jsou často uváděny jedním dechem, protože si jsou na první pohled velmi podobné. Přitom se však jedná o dosti rozdílné emoce, což dokazují protiklady v následující tabulce.

Stud	Vina
Stud je spojený s tím, kým nebo čím člověk je.	Vina se vztahuje na něco, co člověk udělal, nebo od čeho naopak upustil.
Parasympatikus je dominantní (člověk se cítí zabržděně či ochromeně).	Sympatikus je aktivní (člověk je nabitý energií a schopný vyvíjet aktivity).
Stydící se člověk touží po neviditelnosti.	Viník si přeje, aby byla jeho náprava viditelná.
Stud je existenciální a konečný. „To, jaký jsem, je neakceptovatelné. To, co jsem – nebo některé mé části –, by nemělo existovat.“ Tak tomu vždy bylo a bude.	Vinu lze napravit a odčinit.
Stydící se člověk se odvrací, ztrácí kontakty a stahuje se. Stud narušuje a ničí vztahy.	Viník se obrací k druhým, což nakonec může vést až k prohloubení jejich vztahu.

K čemu slouží naladění? Náš sebeobraz, zahanbující zkušenosti a rozpolcení se ukládají v paměti těla. K těmto informacím máme pouze omezený kognitivní přístup. Můžeme je však prozkoumat, budeme-li vnímat signály svého těla. Teď ale stručně: Co je paměť těla?

Paměť těla. Profesor Gerald Hüther ve videu *Unser Gehirn und die Küchenschabe (Náš mozek a šváb)* na YouTube⁴⁾ referuje o studii zkoumající domnělou molekulu paměti. Vědci za tímto účelem připoutali švába na podstavec a umístili pod něj Petriho misku se solným roztokem. Jakmile byl roztok uveden pod elektrický proud, hmyz zvedl nohy nahoru. Po několika opakováních nechali švába volně pobíhat okolo. Když ho pak znovu zavěsili nad Petriho misku, zvedl nohy automaticky, třebaže tentokrát solný roztok pod proudem nebyl. Jen po asi deseti zásazích proudem se šváb naučil očekávat nebezpečí.

Zatímco vědci následně oddělili švábovu hlavu od těla, aby pátrali po domnělých molekulách paměti, jeden student jejich experiment obrátil. Nejprve švába zbavil hlavy a teprve pak jej zavěsil nad solný roztok – a hle, zvíře se naučilo přitahovat nohy pod proudem i bez hlavy a po několika opakováních ustrnulo v kontrakci.

Tento experiment, prosím, neprovádějte s lidmi. Zmiňuji to proto, že si i my ukládáme zkušenosti do tzv. tělesné paměti (též označované jako paměť procedurální). Tento proces známe například z jízdy na kole: Než poprvé usedneme na kolo, nemáme tušení, jak to přesně funguje. Jakmile to poznáme, s trochou cvičení už nám to jde „samo od sebe“. Řídíme auto a přitom se bavíme, a když dorazíme do cíle, už nevíme, jakou cestou jsme jeli. Jezdíme na kole či autem, vaříme kávu a prostíráme stůl zcela automaticky, aniž bychom o tom museli přemýšlet. To, co jste si zautomatizovali, se odehrává samo od sebe a znovu o tom přemýšlíte teprve tehdy, stane-li se něco nečekaného.

⁴⁾ <https://www.youtube.com/watch?v=5B9FVJvYk14>

Cvičení

Zkoumám své stavy odporu

Už po mnoho desetiletí je formulování afirmací oblíbeným způsobem, jak lidem umožnit vnímat sebe a svět jinak. Stud je příliš vytrvalý na to, aby se dal transformovat jen několika větami. Afirmace však lze skvěle využít k prozkoumání všeho, co vám brání cítit se tak, jak chcete.

1. Projděte si seznam svých sebeodsudků a jeden z nich si vyberte. Jaké pozitivní tvrzení byste mohli použít jako protijed? Odpověď si zapište na prázdnou stránku v deníku.
2. Opřete se na židli a navažte kontakt se svým vnitřním světem. Budte si vědomi židle a podlahy a několikrát se zhluboka nadechněte.
3. Potom se zadívejte na své tvrzení a přečtěte jej, jako by vám ho říkal někdo cizí.
4. Jaké myšlenky a pocity to ve vás vyvolává? Jaké tělesné vjemy a reakce vnímáte? Co by teď vaše tělo dělalo nejraději? Dává vám k něčemu impulzy?
5. Všechno si to zapište pod své tvrzení.
6. Nyní si všimněte, jak na tuto větu reagujete. Co se děje?
7. Poznačte si to také.

Níže uvádím několik tvrzení pro inspiraci. Pracujte však s vlastními slovy.

„Jsem sympatický.“

„Mé potřeby jsou důležité.“

„Lidé mě milují takového, jaký jsem.“

„Jsem jediná, komu se musím zavděčit.“

„Chybovat je v pořádku.“

„Jsem dost dobrý.“

„Jsem hezká taková, jaká jsem.“

Mé láskyplné oči

Odsuzujeme-li sami sebe, můžeme to dělat jedině tak, že se přesuneme do tábora protivníka a identifikujeme se s pohledem, jakým na nás pohlíží. Už se nevidíme vlastníma očima.

Například paní S. se chce rozvést se svým mužem, protože má pocit, že ji nevidí, neslyší a neváží si jí. Když jsme zkoumali automatickou reakci studu, kterou její tělo vykazovalo, narazili jsme na obraz, kdy jako dítě stojí v postýlce s ohrádkou a volá na rodiče. Místo vytoužené náklonnosti na ni však začal otec řvát. Shrnula to následovně: „Byla jsem příliš hlučná. Byla jsem nervní dítě. On těžce pracoval a potřeboval klid.“ Pomocí tohoto cvičení se oprostila od identifikace s otcem a o kousek se přiblížila sobě samé.

1. V jaké souvislosti se na sebe díváte očima druhých? Díky tomu pak budete schopni objasnit své vlastní sebeodsudky. Často jsou doslovně převzatou perspektivou druhých, přinejmenším kdysi blízkých, lidí. Poznamenejte si svou odpověď, například: „Špatné zacházení jsem si zasloužil.“
2. Zlehka si položte ruce na oči a láskyplným hlasem řekněte: „Mé láskyplné oči... Mé láskyplné oči... Mé láskyplné oči...“ jako byste mluvili s dítětem, jež milujete.
3. Zadívejte se na sebeodsudek znovu, tentokrát očima plnými lásky. Dívejte se na sebe, zatímco budete na daný sebeodsudek myslet. Jaký je to teď pocit?

Poté, co jsem toto cvičení prováděl s paní S., si dokázala pomocí vlastních láskyplných očí uvědomit, jak moc jí tehdy reakce jejího otce vyděsila. Pocítila soucit sama se sebou. Ono „Byla jsem příliš hlučná. Byla jsem nervní dítě“ zmizelo a místo toho nastoupilo: „Vždyť jsem potřebovala jen trochu lidského tepla.“

Se svým mužem se mimochodem nerozvedla. Naopak, následně dokázala vidět jinými očima i jeho – a cítila se být více viděna.

V tomto cvičení nejde ani tak o to, dokázat „to“, ale spíše o vědomý prožitek zkušenosti odsunutí, jejíž účinky pak necháte působit. Je pravděpodobné, že zpočátku budete konfrontováni s řadou vystrašených hlasů: „To přece nemůžeš udělat“, „On to tak nemyslí“, „Ublížíš mu tím“ a tak dále. Poznat, jakým způsobem se od dané činnosti odrazujete, je rovněž pokrokem. Vezměte tyto „brzdy“ na vědomí, poznamenejte si je a během následujících týdnů zkoumejte, zda platí.

Všechna tato cvičení můžete opakovat mnohokrát, jelikož jednou stanovené hranice nezůstávají pocitově platné natrvalo či v každé situaci.

Smím nenávidět

V křesťanské kultuře není pro nenávisť místo. Lidé se vždy pokoušejí raději odpustit a zapomenout, ačkoliv se jim to zřídka kdy podaří. Mnozí lidé sice věří, že něco prominuli nebo někomu odpustili, ale ve skutečnosti jen přesunuli svou nenávisť hlouběji do podvědomí. Neprojevují se tedy nepříjemně vůči osobě, již údajně odpustili, ale vůči někomu jinému. Je pro ně typická životní mrzutost, zášť, zatrpkllost či nenávisť vůči lidem, kteří s nimi nemají nic společného.

Je-li nenávisť vaším tématem, navrhuji vám jinou cestu: Setkejte se s ní. Zkoumejte ji. Přijměte ji. Je v ní spousta energie a – i když se tomu těžko věří – také spousta lásky. Místo toho, abyste ji nadále potlačovali, se jí i tomu, co blokuje, otevřete. Dovolit si ji cítit je klíčem k sebeosvobození.

Zapište si odpovědi na níže uvedené otázky. Můžete odpovědět každý den na jednu nebo je zodpovědět všechny najednou. Nicméně já doporučuji, abyste si na ně dopřáli dostatek času. Nespokojte se hned s první odpovědí. Čtěte otázky znovu a znovu a pokaždé si připusťte nové odpovědi.

- Co si myslíte o nenávisti?
- Kde ji zažíváte?
- Co je správného na vyhýbání se nenávisti?
- Kde zažíváte klid?
- Čemu se vyhýbáte, vyhýbáte-li se tichu?

Smím se přitulit

Už jste si přečetli, že stud je doprovázen vyhýbáním se či stažením se, což se týká i tělesného kontaktu, obzvláště je-li člověk přesvědčený, že je ošklivý, dotěrný, přitěžší pro druhé nebo že má příliš vysoké nároky. Bezpečný, vřelý a uvolněný tělesný kontakt je možný jen pro ty, již se za svá přání nestydí.

Smím se přitulit (1)

1. Uvolněně se posadte a pozorně vnímejte své momentální rozpoložení.
2. Představte si, že se tulíte k milovanému člověku. Přesně takovým způsobem a s takovou intenzitou, jakými chcete. Možná mu ležíte na hrudi, jste stulení v jeho pažích, možná si přejete mít jeho ruku na hlavě – může to být přesně takové, jaké si to přejete mít.
3. Co při tom prožíváte? Přináší vám ta představa uvolnění, nebo je vám spíše nepříjemná? Dovolíte si ji vůbec? A jak na ni reaguje vaše dýchání a zažívání?

Smím se přitulit (2)

Jestliže máte partnera, můžete si to vyzkoušet na živém objektu. Nejlepší bude, když mu předtím vysvětlíte, o co vám jde, abyste si připravili půdu pro to, že budete moci zůstat pouze u sebe a svých pocitů. Na začátku si dohodněte časový limit – například 5 minut by mohlo stačit.

Jste schopni svou zkušenost následně sdílet? Vnímejte své reakce a poznamenejte si je.

Zkoumám, proč se vyhýbám blízkosti

Vyvolává-li ve vás předchozí cvičení odpor – ať už ve formě myšlenek, nebo tělesných reakcí – prozkoumejte, jak přesně se tělesnému kontaktu bráníte. Máte tendenci odstříhnout se od svého prožívání? Nebo své tělo vnímáte, ale pocítujete napětí v místech, kde dochází k dotyku s dalším člověkem? Jsou to snad

Jsem milován, přestože dělám chyby

Můžete si to představit asi takto: Zostuzující vztahové zkušenosti se v člověku ukládají a znovu připomínají, jakmile naváže nový vztah. Čím bližší a intimnější ten vztah je, tím zřetelněji stud vystupuje. Mnoho lidí považuje za špatné znamení, objeví-li se ve vztahu problémy, a přitom se vlastně jedná o známku toho, že ve vztahu existuje dostatek jistoty, aby tato témata mohla vyjít na světlo.

1. Naladte se: Zavřete oči a zhluboka se třikrát nadechněte.
2. Potom si postupně položte následující otázky:
 - Mohu věřit tomu, že mě budou lidé milovat i přes mé chyby?
 - Co by se v mém životě změnilo, kdybych si mohl být jistý, že mě budou lidé milovat, ačkoliv nejsem perfektní?
3. Na otázky si odpovězte nejlépe písemně.
4. Pátřejte po změnách ve svém prožívání.

Mám se rád i za chyby

1. Vyberte si nějaký moment ze svého dětství, kdy jste byli zostuzeni.
2. Vnímejte nepříjemné pocity, jež se při tom vynořují, a dovolte jim zůstat. Dětem tyto pocity připadají nesnesitelné, ale vy už jste dnes dospělí.
3. Představte si, že byste v té situaci měli někoho, kdo by vás v dětství ubezpečil o tom, že jste i přes to, co vám váš protějšek tvrdí, milováni. Můžete se této situaci postavit sami nebo si k tomu vyžádat nějakou další osobu. V takovýchto chvílích zastávají velmi dobrou službu babičky. Mohou to však být i imaginární bytosti: elfové, andělé, Supermani, Superženy...
4. Dovolte si se sebou coby dítětem soucítit, a sice ve vší otevřenosti, bez záměru, abyste se pak cítili jinak. Akceptujte se s veškerou svou nejistotou i studem.
5. Vnímejte pocity, které se teď dostávají.

Chraňte (své) děti

V této knize jsem často hovořil o zostuzení a o tom, jakou může napáchat škodu obzvlášť v prvních letech života. Mnoho rodičů se ptá: Co je vlastně stud? A jak mu můžeme zabránit? Proto zde uvádím stručný, neúplný seznam chování.

- Dítě nikdy není zodpovědné za svou existenci. Jeho zplození bylo rozhodnutím nebo průšvihem rodičů. Vyčítat dítěti jeho existenci proto nikdy není oprávněné.
- Děti potřebují kromě potavy, péče a reflexe ještě navíc člověka, který se raduje z jejich existence. Potřebují cítit, že jsou obohacením jeho života.
- Vyhněte se nálepkám. Vaše dítě není o nic větší lhář než cizí dítě. Není ani úžasné, ani hloupé. Je zkrátka takové, jaké je, a jako takové potřebuje být i přijímáno. Se všemi svými aspekty.
- Děti trpí problémy rodičů. Zatajovat jim vaše konflikty je asi stejně užitečné, jako je s nimi otevřeně řešit. Máte-li s partnerem problémy, zajistěte si profesionální pomoc.
- Dítě není zodpovědné za pověst rodiny.
- Setká-li se vaše dítě se šikanou, nenechte ho v tom samotné. Jestliže jej nedokážete podpořit sami, zajistěte mu pomoc.
- Děti nejsou žádní budoucí rekordmani. Potřebují lásku a zvědavost, nikoliv poháry.
- Pokud dítě způsobí škodu, vyhubujte mu za to, co udělalo, ne za to, jaké je. Ujistěte se, že rozdíl chápe.
- Svěřte svým dětem nějakou práci. A neusnadňujte jim ji. Poselství vašeho postoje by mělo znít: „Jsem tady!“ Nejste-li si jistí, zeptejte se: „Nepotřebuješ pomoc?“
- Němci očekávají, že jejich děti budou „dost staré“, mnohem dříve než rodiče ve spoustě jiných zemích. Nenechte na dítěti, aby se rozhodlo, odkdy bude chtít spát samo nebo už nesesedět na vašem klíně.

CESTA ZE STUDU

Stud je reakcí na naše vnitřní stavy. Člověk, který se stydí, si připadá jako malé dítě: bezmocný, vystrašený a vyloučený. Se studem se často pojí i další nepříjemné pocity, jako je například vina, strach či vztek, jež způsobují značné nepohodlí. Mnozí lidé v důsledku studu zažívají také pocit pálení v těle nebo fyzickou bolest. V závislosti na svém momentálním rozpoložení by nejraději utekli, zahrabali se hluboko pod zem, nebo dokonce zemřeli.

Stephan Konrad Niederwieser v této knize představuje řadu cvičení, jež doplňuje mnoha příklady ze své praxe. Příslušná cvičení pomohou čtenářům uvědomit si, jakým způsobem na stud reagují, prozkoumat jejich negativní představy o sobě samých, a především navždy vysvobodit jejich životy ze zajetí paralyzujících pocitů studu.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY