

I. strategie

Zhodnoťte minulost a představte si budoucnost

Taktiky v této strategii cílí na:

- Pochopení podstaty a původ vašeho chování, postojů a preferencí.
- Zhodnocení, co vám v současnosti funguje (a nefunguje).
- Určení, co je třeba změnit, abyste mohla dosáhnout respektu, který si zasloužíte, úspěchu, na který máte právo, a života, jaký chcete.

Naše minulost bezpochyby ovlivňuje naši přítomnost a naši budoucnost. Jsme produkty přesvědčení, které nám předávali nejen naši rodiče či jiní členové rodiny nebo pečovatelé, ale také učitelé, kamarádi, televize, časopisy, filmy, hudba, internet atd. Tato sdělení vědomě či nevědomě vstřebáváme a stávají se součástí naší bytosti, podle nich si vybíráme, jak

se pohybujeme na světě, jak vycházíme s ostatními a na co podle svého přesvědčení máme v životě nárok. Ty šťastné z nás rodiče jako malé obdělali vírou, že můžeme v životě dosáhnout všeho, co budeme chtít. Studie však poukazují na to, že i v takovém případě se přechodem do puberty pravidla mění.

Jako dívky nás společnost vede k tomu, abychom se zaměřily na vztahy s lidmi, takže jako základ vazeb hledáme, co máme s ostatními společného. Začíná to už od raného dětství. Už zhruba ve třinácti letech se dívky chovají tak, aby ostatní potěšily a zapadly mezi ně – často na svůj vlastní úkor. Někdy v tomto věku se dívky začínají méně projevovat ve škole, nerady vyjadřují svůj názor nebo volbu, která by je mohla vyčlenit mimo ostatní, a více se přizpůsobují společenským normám. V tomto procesu mnohé z nich ztratí ponětí o sobě samé a uvíznou v pasti hodné holky, v životě, kdy budou potřeby ostatních stavět před své vlastní.

První strategie pro to, abyste toho v životě dosáhla více, bude obnášet prozkoumání, jak vaše jedinečná minulost spoluutváří vaše současné chování. Rozhodující je uvědomit si, jak jsou behaviorální změny náročné. Každé naše chování totiž slouží nějakému účelu. Přestože si toho nejsme vědomy, jednáme vždy s určitým záměrem. Pokud jste například byla v rodině vždy tím, kdo usmíruje ostatní, je dost možné, že nemáte ráda konflikty a pro udržení klidu uděláte téměř cokoli. To by mohlo vysvětlovat, proč je pro vás tak obtížné říct, že se vám nechce lyžovat a raději byste týden dovolené strávila na pláži. Nebo se od vás jako od nejstaršího dítěte očekávalo, že budete vzorem školních úspěchů pro mladší sourozence. Potom se nemůžeme divit, když budete v dospělosti inklinovat k perfekcionismu. Pro náročné rozhodnutí ke změně chování je nutné, abychom si důvody svého dosavadního chování vědomě zformulovaly.

Tím vás nenabádáme, abyste se kvůli lepší budoucnosti zcela vzdala své minulosti. Tato kapitola vám má pomoci rozpoznat stará přesvědčení, která vás brzdí, a ujasnit si, kým jste a co je pro vás nejdůležitější.

1. TAKTIKA

Posvitte si na očekávání z dětství a překonejte je

Přiznejme si to. V každé rodině existují pravidla. Už v útlém věku zjistíte, co musíte dělat, abyste dosáhla pozornosti a citů. Tato pravidla se nevyvěšují na ledničku a často jsou spíše implicitního než výslovného charakteru. Tak či onak už zhruba od tří let instinktivně víte, jaký druh chování je pro vás výhodný a jaký u vašich rodičů nebo vychovatelů vzbudí odpor. V každé rodině se pravidla liší, avšak zejména pro ženy často zahrnují informace ve stylu: *Děti by měly být vidět, ale ne slyšet; Pomáhej; Pečuj o své sourozence; Až přijde táta z práce, neruš; Buď milá; Dostávej ve škole dobré známky; a Buď pracovitá.*

Ne všechny tyto rady jsou vyložene špatné. Mohou formovat a často také formují naše největší přednosti. Nelze například pochybovat o tom, že být pracovitý je pozitivní vlastnost. Problémy vznikají v případě, kdy se určité chování dostane do extrémní polohy nebo se na něj upnete natolik, že nedokážete jednat jinak tam, kde je to potřeba. To byl případ Jamie, která měla pořád moc povinností. Když byla malá, rodiče ji zapisovali do nejrůznějších kroužků a hodin a vstúpili jí tak přesvědčení, že zahálet je špatné. V dospělosti se díky tomu v práci i doma stala reprezentantkou motto: „Žena nemá nikdy hotovo.“ Kromě své práce na plný úvazek byla aktivní ve výboru komunitního spolku a ve farnosti a neustále byla zaneprázdněna akcemi, které plánovali její rodiče a sourozenci.

Vše bylo v pořádku, dokud ji manžel nepožádal, ať tráví více volného času s ním. Oba celý život pilně pracovali a dospěli do okamžiku, kdy by si podle manžela měli užívat plodů své práce. Nejen, že pro Jamie bylo obtížné vůbec manželův požadavek uznat, vyčítala mu ho. Uvědomuje si vůbec, jak důležité jsou aktivity, do nichž se zapojuje? To od ní čeká, že jen tak všechno zahodí a půjde si užívat?

Jedná se o příklad, jak mohou nevědomé předpoklady z dětství zabraňovat tomu, abyste vyhověla svým současným potřebám. Manželova představa nebyla nesmyslná nebo špatně míněná. Nežádal od Jamie, aby zanechala věci, které pro ni byly důležité. Chtěl jen trávit se svou ženou více času naplno. Filtr, skrze který Jamie pohlížela na svět, jí ale ztěžoval posun v prioritách, přestože byl v sázce zdravější a šťastnější vztah s manželem. Nerozpoznané předpoklady z dětství se vyskytovaly na obou stranách a zabraňovaly jim, aby spolu jasně komunikovali. Za pomoci poradenství dospěla k poznání, že v extrémní míře převzala požadavek svých rodičů, aby byla vždy pracovitá „hodná holka“ a přijala jakýkoli úkol, o který ji někdo požádá. Tím pak strádal její soukromý život. Nakonec se dokázala začít rozhodovat tak, aby uspokojila své současné potřeby, nikoli potřeby z dětství.

KOUČOVACÍ TIPY

- **Najděte pravidla z dětství, která motivují vaše současné chování.** Zeptejte se sama sebe: „Jaká pravidla se v naší rodině dodržovala během mého dospívání?“ Poté se zamyslete nad tím, co se stalo, když jste podle těchto zásad jednala (a nejednala).
- **Popište, jak tato pravidla přispěla k vašim nejsilnějším stránkám a v čem vám naopak ublížila.** Uvědomte si, co umíte, a jak se tyto silné stránky vážou na očekávání vašich rodičů v raném dětství. Jak vám tatáž

pravidla zabraňují v rozhledu a brání vám chovat se jinak, když si to situace žádá?

- **Posudte, v čem jste pravidla z dětství vzaly do extrémů.** Upozadujete své potřeby oproti potřebám ostatních? Zdráháte se zpochybňovat autoritu? Vyhýbáte se konfrontacím, přestože byste pomocí nich dosáhla svých cílů? Být hodná a chovat se slušně může být užitečné, pokud jste dítě, ale pro dospělou osobu mohou být tyto postoje a způsoby chování ve své extrémní podobě zhoubné.
- **Napište dva nebo tři způsoby chování, které byste chtěla mít z dětství vštípeny.** Jaké chování by doplnilo vaše stávající silné stránky? Vybírejte si takové způsoby chování, o kterých se domníváte, že vám pomohou s posunem od hodné holky k úspěšné ženě. Zaměřte se přitom na své odpovědi ze sebehodnocení, zejména na části, v nichž jste se hodnotila jedničkou nebo dvojkou.

2. TAKTIKA

Vymítání rodičů

To samozřejmě nemyslíme doslova. Chceme tím říct, že v hlavě každé hodné holky se vynořují hlasy jejích rodičů a až příliš často ovlivňují interakce s ostatními – zejména s těmi, na které pohlíží jako na autority. Pokud vám každý starší muž, s nímž přijdete do kontaktu, bude připomínat vašeho otce, vždy se před ním budete cítit jako dítě a nebudete s ním umět jednat jako dospělá žena, kterou jste se stala. Jestliže vaše matka byla velmi autoritativní, je možné, že budete všem ženám přičítat špatné záměry, aniž by je ve skutečnosti měly. Psychologie to označuje jako přenos: *připisování vlastností, které člověk viděl v dětství na jiných lidech, osobám v současnosti*.

Cestu k dosažení toho, co chcete, nemusí komplikovat pouze negativní přenos, stejně tak vám může být na překážku přenos pozitivní. Jedna žena, kterou známe, měla snad toho nejláskyplnějšiho a nejvíce podporujícího otce, jakého si můžete přát. Naučil ji mít ze sebe dobrý pocit a vštípil jí sebe-důvěru. Když se dostala do styku s muži, kteří nebyli tak – řekněme – osvědčení, tato silná a inteligentní žena se skoro zhroutila a netušila, co dělá špatně.

Mnoho příležitostí pro přenos přirozeně vzniká na pracovišti – můžete kupříkladu připisovat své šéfové vlastnosti své matky – k přenosům však dochází i v jiných oblastech našeho života. Nechcete se ptát lékaře na detaily, protože se bojíte, že tak zpochybníte jeho autoritu a urazíte ho, nebo tolerujete nevhodné chování prodávače v obchodě jen proto, že nechcete dělat potíže, a neustále si vyhledáváte stejně „špatný“ typ partnera, který vám připomíná něco, co důvěrně znáte. To všechno jsou příklady toho, jaký vliv mají vztahy s rodiči v dětství na vaše současná rozhodnutí.

Vztahy s našimi rodiči se postupem času mění, uvnitř ale všechny zůstáváme malými holčičkami, které si dobře pamatují, jak to fungovalo dřív. Můžete být přesvědčeny, jak skvělý je dnes váš vztah s rodiči, to ale mluví dospělý ve vás. Pokud vám z dětství zbyly nějaké nevyřešené otázky, jejich hlasy se vám stále mohou vynořovat v podvědomí. Připraví vás tak o příležitosti, protože s lidmi, kteří podle vás mají víc moci a autority, stále jednáte jako dítě, kterým jste byla, ne jako dospělá žena, kterou jste dnes.

KOUČOVACÍ TIPY

- **Zaměřte se na neobvykle silné reakce.** Obvykle to znamená, že je ve hře něco z minulosti. Nepokračujte v interakci a dopřejte svým emocím pauzu. Zeptejte se sama sebe, jestli vám náhodou osoba, na niž tak přehnaně reagujete, nepřípomíná někoho z dětství.
- **Přepište původní scénář.** Podívejte se na své rodiče a ostatní, kteří na vás měli v dětství vliv, tak, abyste viděla jejich opravdovou tvář. Poté situaci přesuňte do dospělosti. Udělte sama sobě povolení komunikovat s nimi jako dospělý s dospělým.
- **Vyhňte se nutkavě potřebě opakovat chyby.** Často setrváváme ve škodlivém prostředí nebo tolerujeme nevhodné chování déle, než bychom měly, protože chování ostatních důvěrně známe. Opět je to dítě uvnitř nás, které věří, že takhle by měl svět okolo nás vypadat, a které opakuje zážitky z minulosti. Dobrým příkladem je žena vyrůstající v domácnosti alkoholika nebo alkoholičky, která se nejdříve vdá za alkoholika, rozvede se a poté si vezme gamblera. Možná si myslí, že si napodruhé vybrala lépe, ale ve skutečnosti opět zvolila stejný typ člověka. Najděte situace, v nichž se pravděpodobně dopouštíte stále stejných chyb, a zvažte, zda za to nemůže jejich podoba s tím, co už znáte z minu-

losti. Pokud tomu tak je, pokuste se tyto vzorce identifikovat, abyste se mohla v budoucnu rozhodnout lépe. Jak řekla Anna Freudová: „Kreativní mysl se vždy vyznačovala tím, že přežila jakýkoli špatný trénink.“

- **Vyhledejte odbornou pomoc.** Léčba starých ran z dětství není jednoduchá, avšak není nemožná. Dobrý terapeut vám pomůže zrušit filtr minulosti a přijímat lepší rozhodnutí. Nejlepší doporučení na terapii vám obvykle poskytne důvěryhodná kamarádka, lékař nebo váš podnikový poradce. Pokud jde o poskytování psychologické péče, buďte opravdu důslednou spotřebitelkou. Pokládejte otázky, očekávejte, že po uplynutí přiměřené doby uvidíte výsledky, a věřte svým instinktům.