

1

ODVAHA POZOROVAT A NEHODNOTIT

Svět kolem sebe vnímáme prostřednictvím pěti smyslů. Díky šestému smyslu dokážeme nahlédnout do svého nitra. Může nám pomoci zjistit, jak se cítíme tělesně i duševně nebo co si myslíme. Když vychováváme děti, je schopnost reflektovat svůj vnitřní svět a spojit se se svým vnitřním já k nezaplacení. To samé platí pro schopnost pozorovat a nehodnotit.

Poprvé se na tebe podívám. A nemůžu přestat. Sladká vůně teplého mléka, dotyk našich těl a tvoje naléhavá chuť žít se obloukem vyhybají mé mysli a pronikají přímo do každé buňky mého těla. Moje mateřské pudy jsou v pohotovosti ještě předtím, než si to vůbec stihnou uvědomit. Vnímají tady a teď a prožívají přítomnost takovou, jaká je, čistou a prostou. Cítím úžas. Tvoje dlouhé řasy odpočívají na sametových tvářičkách, nádech a výdech přinášející život. Všechno je tak otevřené, bezelstné, žádná hodnocení a žádná očekávání.

Když se podíváme na novorozeně, naplní nás to láskou a úžasem. Proč neplatí to samé, když se podíváme na svoje dospívající děti, nebo dokonce sami na sebe? Kdo nebo co uvnitř nás samých nás nutí nějak je i sami sebe stále interpretovat, vysvětlovat a posuzovat? To naše mysl vnímá realitu prizmatem našich zkušeností a zaběhaných vzorců myšlení i emocí. Tento filtr určuje, jakou realitu vidíme a jak ji interpretujeme, vysvětlujeme a posuzujeme. A na něm záleží i to, jestli se nám tato realita líbí nebo ne.

Zmíněný filtr formuje i naši reakci na situaci. Náš pohled na věc se zúží a snižuje se i schopnost situaci sledovat a plně vnímat, aniž bychom ji nějak posuzovali. Od útlého dětství dětem říkáme věci jako „nedívej se na mě takhle“, „nezesměšňuj se“, „seber se“ nebo „nebuď líný“. Emoce, interpretace a očekávání ovlivňují způsob, jakým vnímáme realitu. To, co si myslíme, že vidíme, se často zakládá spíš na tom, co si o situaci myslíme, než na tom, co skutečně vidíme.

Anna vešla do dveří svižným krokem a přes rameno měla velkou žlutou nákupní tašku. Celé odpoledne nakupovala s mým manželem. „Koupila jsem si něco nádherného,“ oznámila a celá přitom zářila. Z tašky vybalila lesklou bílou bundu z umělé kůže s velkým límcem z neidentifikovatelného materiálu, který měl připomínat kožesínu. Oblékla si ji, umělou kožesínu si elegantně přidržela u krku a zatočila se po pokoji. „Co na ni říkáš, mami?“ zeptala se plná očekávání.

„Myslím, že vypadá lacině,“ odtušila jsem. „Vůbec se k tobě nehodí. Do školy ji nosit nebudeš!“

Strhla ze sebe bundu, jako by ji bodla vosa a hodila ji na židli. „Proč musíš všechno vždycky zkazit?“ křičela na mě. „Kéž bych se narodila někde jinde, ne v téhle rodině. Nikdy si nemyslíš, že mi to sluší. Pořád mě jen kritizuješ.“

Už už jsem se nadechovala k protestu, ale než jsem měla možnost jí říct, že si myslím, že vypadá vždycky hezky, a co je ještě důležitější, že je sama moc hezká, odpochovala do svého pokoje. Práskla za sebou dveřmi s jasným poselstvím: Dělej si, co chceš, ale nahoru za mnou nechod', protože ti neotevřu!

Autopilot

Většinou si vůbec neuvědomujeme, co cítíme, na co myslíme, co říkáme nebo děláme, natož abychom si uvědomovali, jaký to má na nás vliv. Prostě z nás něco vypadne. Dospívající, učitelé nebo rodiče – my všichni často reagujeme, jako bychom měli zapnutého autopilota a ani o tom nevíme. Fungování „na

autopilota“ není samo o sobě nic špatného, naopak, někdy je to dokonce docela užitečné a mnohem méně únavné než neustálá plná pozornost. I skuteční piloti ho využívají a mohou tak letět celé hodiny, dokud nenastane nějaká zásadní situace, jako je přistání, nebo něco neočekávaného, jako jsou silné turbulence či náhlý stav nouze. V takových chvílích se autopilot vypíná a pilot znovu přebírá plnou kontrolu. Taková rozhodnutí vyžadují nejen odvalu a dokonalé načasování, ale především neustálé sledování měnících se podmínek během letu. Život s dospívajícími dětmi vypadá podobně.

Moje mysl, jako by byla naprogramovaná, se začala automaticky točit kolem jediného tématu a tím byla nová dceřina bunda; pozornost se zúžila na toto jediné téma a vytlačila všechno ostatní. Je to zvláštní, jak naše mysl dokáže stále dokola kroužit okolo něčeho, co se nám líbí nebo nelíbí, až do té míry, že nám všechno ostatní uniká: Třeba to, jak jí zářily oči a jak byla hrdá, když ji měla na sobě, nebo že potřebovala, aby jí tu krásnou věc někdo pochválil. Ani jednoho jsem si nevšimla.

Povzdechla jsem si a usoudila, že jsem se znovu nechala unést plně automatickou reakcí, jakou je rychlé posuzování. Tedy chování, které skutečně nesnáším. Jenže nemá cenu za to sama sebe soudit nebo sebou opovrhovat. Důležitější je si uvědomit, že pokud člověk míní nadále reagovat pod vlivem svého autopilota, říká si o hádku, a ta vede jen k bolesti a odcizení.

Když začnu pravidelně sledovat svoje myšlenky a přemýšlet o tom, co se děje ihned poté, co do éteru vypustím svoje

názory, je pravděpodobnější, že se vyhnu nebezpečnému území. Názory se dál rodí v hlavě jeden za druhým – někdy rychlostí světla – ale já si je prozatím nechávám pro sebe. Můžu si jich prostě jen všimnout a nechat je jít. Pomalu ale jistě začínám lépe rozumět svým myšlenkovým pochodům. Ne vždy musím ihned jednat podle toho, co mě právě napadlo. A co mě právě napadlo, nemusí být vždycky pravda. Moje myšlenky a nápady nejsou nic jiného, než jen můj vlastní názor na věc či její interpretace. To mě uklidní a vím, že pro mě příště bude snazší jednat jinak.

O pár hodin později jsem vezla svoji dceru do tanečních. Po cestě jsem se jí omluvila a řekla, že jsem takhle neměla reagovat a že jsem to tak nemyslela. „Někdy nejdřív mluvím a pak teprve myslím.“ Taky jsem jí řekla, že jsem moc ráda, že má z té bundy takovou radost, a doufám, že si ji hodně užije. Podívala se na mě pohledem moudřejším, než by člověk v jejím věku očekával, a přijala moji omluvu. Pak zamumlala svoje slova odpuštění: „No jo, z toho jasně plyne, že rodiče prostě neví všechno.“

Pravda. Nevíme všechno. A ani nemusíme.

Bdělá pozornost vám pomáhá odhalit vaše automatické reakce a posuzování. Pozornost funguje jako reflektor. Vše, na co se zaměří, je najednou dobře viditelné. A vy nejen že díky němu rozpoznáte zaběhané vzorce vlastních reakcí, ale ucítíte a dokážete se i zamyslet nad tím, jak byste chtěli reagovat dřív, než to skutečně uděláte. Pokud to naučíte i svoje děti, dostane se jim dovednosti, která má cenu zlata. Pokud