

Věty jako „mám pocit, že mě nechávají stát stranou“ musíme vždy brát vážně. Přáli bychom si, abychom dokázali mít svět pod kontrolou, aby se pohyboval lepším směrem a byl plný hlubokých a smysluplných přátelství; abychom dokázali své dospívající děti ušetřit bolesti, která je sužuje a v nás probouzí naše vyhaslé hvězdy. Pocit sounáležitosti s ostatními je něco, co pro Dány vždy mělo smysl a sloužilo nějakému účelu. Říkáme tomu *hygge*. My prostě bez součinnosti s ostatními a bez jejich útěchy nedokážeme dobře fungovat.

V této souvislosti mě napadá Özlem Cekicová, bývalá poslankyně dánského parlamentu a autorka, která vystupuje ve veřejných debatách. Lidi, kteří s ní nesouhlasí, si zve na setkání, kterým říká „dialog nad kávou“, aby si v soukromí a se vším respektem promluvili. Nejde o to, aby jeden souhlasil s tím druhým, jde o to akceptovat opačný názor. Často to končí tím, že navzdory vzájemným rozdílům najdou i společný základ, na kterém se shodnou. Je to nádherné a také je to cesta ke vzájemnému porozumění a empatii. Sdílením příběhů najdete spojení s ostatními, získáte nové informace a nový pohled na věc. Co se týče sociálního vyloučení či šikany, školy musejí být připraveny si s nimi poradit. Ve většině případů to částečně platí, nicméně většina leží na rodičích. Když se dospívajícím někdo vysmívá, ignoruje je nebo ponižuje, dokážou promluvit o tom, jaký to na ně má vliv, pouze tehdy, když se cítí bezpečně. Jakkoli se učitelé a rodiče snaží bojovat s důsledky šikany, hluboko ukryté vyhaslé hvězdy někoho, kdo jim není blízký, nedokážou znovu zažehnout.

Být či nebýt součástí kruhu přátel je něco, s čím se dospívající potýkají neustále. Je až k nevydržení, musíte-li sledovat své dospívající dítě, jak se snaží udržet si sebeúctu, držet se svých zásad a neztrácet přitom důstojnost a křehkou identitu. V těch z vás, kteří něčemu takovému

musíte přihlížet zvenčí, to vyvolává nejhorší instinkty, protože víte, že jim můžete pomoci a podpořit je jen do určité míry. Musíte věřit, že takové období a zážitky jsou pro ně silnou životní zkušeností, díky které zmoudří, což se jim bude jednou hodit. Současně jim nezapomínejte dávat denně najevo svou lásku a pozornost.

Společenská hierarchie a přátelství neznamenají jen zábavu. V rámci nich lze všechno získat nebo i všechno ztratit, proto je období dospívání tak nejisté. Pokud ve svých vztazích prožívají pocit pospolitosti, ujišťují se tím, že jsou jako všichni ostatní – dá se také říct „normální“. Pokud se ale ocitli mimo kruh, většina z nich bude vinit sama sebe a dojde k závěru, že se od ostatních liší – rozuměj „nejsou normální“ –, což je začátek začarovaného kruhu sebeobviňování. Stud a pocit viny jsou velice mocné. Není snadné se jich zbavit, ale když se vysloví nahlas, vám či jejich přátelům nikdy nebudou znít tak hrozně, jako zní v jejich hlavě. Ať už mají dospívající možnost růst ve zdravém prostředí obklopeni přáteli, či ne, později je to stále ještě možné. Sounáležitost a láska dokážou překonat většinu problémů v životě. Jeden skutečný přítel, se kterým se můžete smát i plakat, je víc než pětadvacet povrchních přátelství, která stejně brzy vyšumí. Pamatujte na to!

Pět jazyků lásky

Už je to dlouho, co jsem četla knihu Garyho Chapmana o pěti jazycích lásky. Bylo to, jako bych objevila chybějící kousek skládačky, který zapadl, kam měl, a já jsem konečně pochopila, proč ne všechno, co jsem