

PROČ ČÍST TUTO KNIHU?



Když se staneme matkami, začneme se o sobě dozvídat věci, které bychom se jinak nedozvěděly. Mateřství je příležitostí pro osobní rozvoj a zlepšení sebeúcty, ale také živnou půdou pro únavu, stres a pochybnosti o sobě sama, pokud nejde vše hladce. Najednou více než dříve vnímáme, že jsme jiné. Že naše potřeby NEJSOU STEJNÉ.

Pomocí této knihy odhalíte, co potřebujete vy osobně a v čem se lišíte od svých rodičů, partnerů a dětí.

Pochopíte, že rozdíly nás mohou spojovat, pokud jim porozumíme a naučíme se je oceňovat. Díky tomu si budete moci mateřství užít, ne ho jenom přežít.

Postup, jak si pomoci této knihy určit svůj typ, je univerzální. Můžete ho využít bez ohledu na to, jestli jste žena nebo muž, matka nebo otec, mladý člověk nebo zkušený dospělý. Kapitoly týkající se přímo mateřství jsou v knize snadno identifikovatelné (v nich budu čtenáře oslovovat v ženském rodě).

Přestože je tato kniha zaměřena na mateřství, svůj typ osobnosti v ní může najít kdokoliv.

Být mámou není samo sebou

Mateřská dovolená není dovolená. Je to naše nová pracovní pozice, pro kterou jsme nebyly vzdělávány, a u prvního dítěte ani nemůžeme uplatnit zkušenosti z předchozích zaměstnání. Nadřízený nám neřekne, co od nás očekává. V nové práci máme většinou tříměsíční zkušební dobu. My i zaměstnavatel můžeme spolupráci ukončit, když jsme si ji představovali jinak. V mateřství tuhle možnost nemáme. Musíme to zvládnout a máme právo na pomoc. Jen si musíme dávat pozor, kam si pro „dobré rady“ chodíme.

Být, či nebýt jako moje máma?

Často jedinou přímou zkušenost z výchovy máme z toho, jak jsme byly samy vychovávány. Některé z nás mají ve své mamince velký vzor a rády ji napodobují a jdou se za ní poradit; mnohé z nás se ale proti jejímu způsobu spíše vymezují. Nejen proto, že je jiná doba, ale hlavně proto, že s velkou pravděpodobností byla máma jiný typ, než jsme my.

Více informovaná máma = lepší máma?

Hledáme pomoc v knihách, pátráme na internetu, chodíme na semináře, sledujeme webináře... Všude tam nacházíme rady, díky kterým bude naše dítě „dobře vychované“ nebo se bude „přirozeně rozvíjet“. Na internetu je k dispozici přehršel anonymních diskutujících maminek, které se o své zkušenosti přímo *horlivě* dělí. Obracíme se také na své kamarádky, a i když víme, že srovnávat se nemá (u svých dětí se tomu určitě snažíme vyhýbat se), s jinými matkami samy sebe často porovnáváme.



A nemůžeme nevidět rozdíly v tom, jak jiné matky se svými dětmi mluví, čím je krmí, jak reagují na jejich pláč, jak jsou nebo nejsou důsledné, za co děti chválí, za co se na ně zlobí. A jsme-li nejisté ve svém vlastním přístupu, rozdíly mezi nimi a naším přístupem si interpretujeme jako své nebo jejich nedostatky. Podvědomě si říkáme, že když to „ona“ dělá jinak, asi to znamená, že jedna z nás to dělá špatně. Někdy také druhé za jejich přístup kritizujeme nebo si rozdíly bereme osobně, jako by někdo kritizoval nás.

Jenže vy, vaše kamarádka a paní diskutující na Facebooku můžete děti vychovávat úplně jinak, a přesto „dobře“. Každá jste jiná a jiné jsou i vaše děti. Můžete si o výchově povídat, můžete sdílet své zkušenosti, ale je dobré mít na paměti, že to, co funguje jí s jejím dítětem, nemusí fungovat vám.

Být mámou znamená být sama sebou

Zdrojů pro inspiraci máme skutečně nepřeborné množství a mnohé z nás se potýkají s tím, abychom se v tom informačním víru nezačaly topit. Své zkušenosti coby „osvědčené pravdy“ může dle libosti šířit naprosto každý, informace jsou často zcela protichůdné, a tak snadno můžeme tápat, čemu vlastně věřit a čím se řídit.

Prošla jsem si tím také. A to za mě tolik možností zdaleka nebylo! Přesto jsem přečetla mnoho knih, absolvovala několik kurzů – a některé pro jistotu dvakrát. Když jsem s lektorkami opakovaně diskutovala o tom, že můj syn reaguje jinak, než ony říkají, pochybnosti o mých mateřských kompetencích narůstaly. Dnes vím, že jedna neměla vlastní děti a že děti té druhé byly jiné než ty moje. A hlavně lektorky byly jiné než já.

Teprve když jsem objevila Teorii typů, ulevilo se mi. Zjistila jsem, co je mi přirozené a v čem jsou potřeby mých dětí jiné než ty moje. Byla to dlouhá cesta, ale myslím, že se vyplatila. Svou cestu vám nenutím. Nabízím vám, abyste našly tu svoji. A budete-li chtít, o té mé se můžete dočíst v poslední kapitole této knihy.

Tato kniha totiž není o tom, co funguje jiným.

Tato kniha je o tom, co bude fungovat vám. Protože je o vás.

Jen je třeba zjistit, kdo vlastně jste.

Nejlepší mámou pro své dítě budete, budete-li sama sebou.

Zrozeny k mateřství? – Ano, ale...

Naše potřeby nejsou stejné. Pro něco jsme se narodily – na to máme „nastavený mozek“ a jde nám to snadno, dává nám to smysl, těší nás to. Jiné činnosti jsou pro nás přirozeně vysilující, a dokud jsme byly jen samy za sebe, mohly jsme se jim částečně vyhýbat. Mateřství však znamená mnoho činností, kterým se vyhnout nemůžeme. V některých se vyžíváme, jiné nás otravují a jejich „neplnění“ si vyčítáme: „*Nemám dost uklizeno... Nevařím dost zdravě... Dítě není čistě oblečené... Málo si s dítětem hraju...*“

Je přitom úplně přirozené, že to nemají všechny mámy stejně. Některé naplňuje péče o domácnost, jiné se raději věnují intelektuálnímu rozvoji svých dětí. Některé se do svých dětí při-

rozně vciťují, jiné se snaží dítěti logicky vysvětlit, že jeho emoce nikam nevedou, a raději „řeší problém“. Některé mámy se ochotně pouštějí s dětmi do dobrodružných akcí, ale je pro ně těžké fungovat v pravidelném režimu. Jiné režim přirozeně nastavují, avšak jejich děti se s ním jaksi nechtějí smířit.

Je dobré vědět, co je nám přirozené a co ne. Snadněji se pak vyrovnáme s tím, že nás něco nebaví (i když se to od mámy očekává) a že nás něco vyčerpává (i když jiné mámy se v tom nadšeně realizují). Zjistíme, že takové, jaké jsme, jsme v pořádku.

Naše osobnost je optikou, skrze niž se díváme na svět kolem sebe

Existuje ještě jeden dobrý důvod, proč zjišťovat, kdo jsem. Jako mámy se snažíme napojovat se na potřeby svých dětí, ale v tomto napojení nám brání naše vlastní já. I když své dítě nade vše milujeme, neubráníme se, abychom jeho potřeby neviděly svýma očima, ať už je dítě jiné než my, nebo velmi podobné.

Když je dítě jiné než rodič

Patricie: „Je pro mě obtížné vychovávat syna, který potřebuje řád, systém, strukturu, návod. Připadal mi málo tvořivý, nechápavý. Vnímala jsem možnost volby a svobodu jako ideální principy, protože vyhovují mně. Díky Teorii typů už vím, že se určitý typ dítěte v takové bezbřehosti může cítit až nesvobodně.“

Když je dítě stejné jako rodič

Lenka: „Díky Teorii typů mi došlo, že se snažím, aby dcera ,nebyla tolik jako já‘ v situacích, kdy se svým nastavením nejsem spokojená. Třeba ji nutím, aby si šla hrát i s dětmi, které nezná, i když si pamatuju, jak to pro mě bylo těžké. Nebo po ní chci, aby víc rozvíjela fantazii, když ona je nejistá a chce to udělat tak, jak to zná. Teď vím, že ona je mi vlastně mnohem podobnější, než jsem si myslela. Lépe se mi teď respektuje její nastavení a potřeby.“

Chcete-li být svému dítěti dobrou mámou, položte si otázky: Dokážu odložit své vlastní brýle a nedívat se na dítě svým úhlem pohledu? Dokážu odolat pokušení vychovávat ho tak, jak bych sama chtěla být vychovávána, či učit ho tak, jak bych sama chtěla být učena?

Radka: „Syn chodil od školky do různých alternativních škol, nicméně teď je spokojený na běžném, osmiletém gymnáziu. Protože prý je konečně někde řád a on ví, co se od něj očekává. Díky Teorii typů dneska vím, že jsem celou dobu hledala školu spíš pro sebe než pro něj.“

Tato kniha vám odhalí, kým jste. Oddělit od sebe to, co byste v dané situaci potřebovala vy, a to, co potřebuje vaše dítě, může být díky tomu mnohem snazší. Možná vás ale přepadá pochybnost: Jak zjistím, jaké je a co potřebuje moje dítě?

Tato kniha není návodem, jak jednoduše určit typ vašeho dítěte. To za vás neudělá žádná kniha. Dítě se vyvíjí a teprve se učí být samo sebou. Jeho vrozené potřeby jsou v něm ale pří-



tomné od narození a nemění se. Jde jen o to, objevit je. Díky této knize pochopíte, jak rozmanité vrozené potřeby lidé mají, a stanete se citlivější při jejich pozorování u svého dítěte – aniž byste chování dítěte hned posuzovala podle toho, jak to máte vy.¹

Jak zjistím, kdo vlastně jsem?

Nehleďte v této knize klasický dotazník, který by se vás ptal, jak se v různých situacích zachováte. Rozhodovat se o svém typu na základě projevů chování by bylo velmi zavádějící, neboť chování je nejvíce proměnlivou složkou naší osobnosti. Místo toho vás kniha provede postupným odkrýváním vašich vrozených potřeb, které odrážejí to, s jakým nastavením mozku jste se narodili. To totiž nemáme všichni stejné.

Popisy typů zohledňují také vývoj v průběhu života. Díky tomu uvidíte, že v pojetí Teorie typů není typ „škatulkou“ ani „alibi“. Naopak. Každý z nás má možnost rozvíjet i to, pro co vrozené dispozice nemá. Děláme to všichni, protože v určitých situacích je to výhodné, umožňuje nám to přizpůsobovat se očekáváním okolí nebo v tom cítíme příležitost pro svůj rozvoj.

Právě mateřství nás často nutí být někým jiným, než jsme, plnit role, ve kterých se necítíme úplně pohodlně. Častokrát (aniž si to uvědomujeme) nemůžeme naplňovat své vrozené potřeby a „nedobíjíme se“, jak bychom chtěly. A v neposlední řadě jsme prostě často fyzicky či

¹ Podrobně se o potřebách jednotlivých typů dětí a jejich vývoji dočtete v knize *Nejsou stejné: Jak díky Teorii typů porozumět dětem i sami sobě*.

psychicky vyčerpané. Za takových podmínek se chováme jinak než obvykle, což může určování našeho typu komplikovat.

Při určování typu se proto snažte vycházet z toho, jak se chováte, když jste „v pohodě“ – nejste unavené, nemocné, pod tlakem apod. Vzpomeňte si na to, jak jste to měly před mateřstvím, i na to, jak jste to měly jako děti.

Touto cestou určíte své vrozené potřeby, pochopíte, kde se nacházíte ve svém vývoji, a následně se dostanete i k tomu, jak váš typ reaguje ve stresu – protože i *to* má různé projevy u různých typů. A dozvíte se, že stres může být i skvělým učitelem na cestě k hlubšímu pochopení sebe sama.