

OD AUTORA SVĚTOVÉHO BESTSELLERU *ODSE*TE SE*

NEVYCHOVEJTE

**STAŇTE SE RODIČEM,
JAKÉHO SI DĚTI ZASLOUŽÍ**

ZM*DA

**GARY JOHN
BISHOP**

NEVYCHOVEJTE ZM*DA

GROW UP

Copyright © 2024 by Gary John Bishop.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Kateřina Sýkorová, 2025

Cover © Daniel Pocar, 2025

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2025

ISBN 978-80-277-6968-1 (pdf)

NEVYCHOVEJTE

**STAŇTE SE RODIČEM,
JAKÉHO SI DĚTI ZASLOUŽÍ**

ZM*DA

**GARY JOHN
BISHOP**

PŘELOŽILA KATEŘINA SÝKOROVÁ



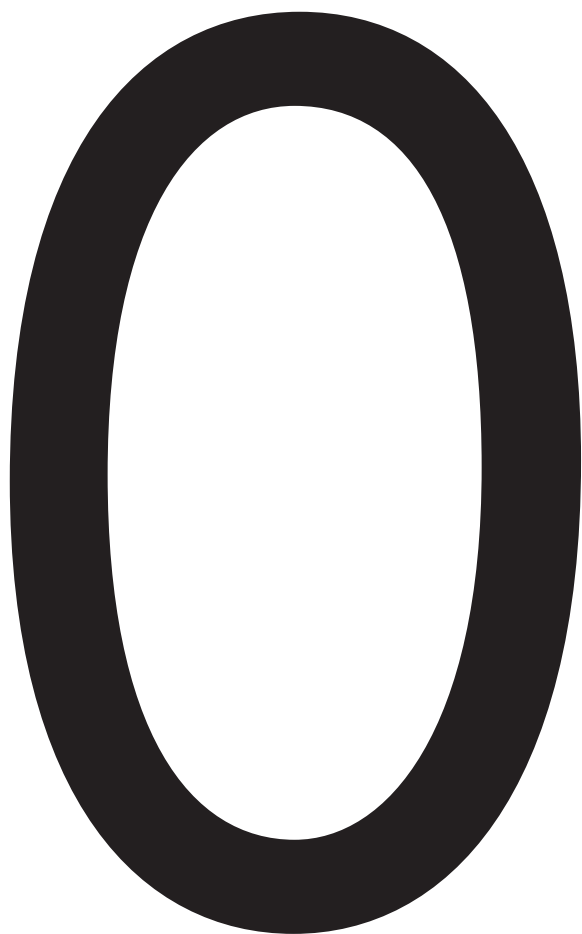
Tuhle knihu věnuju lidem, kteří jsou oddaní vlastnímu růstu, přestože jim svět říká, že to nejde. Ať jdou do prdele, vy to dáte.

Obsah

01	Jedna z mnoha realit	11
02	Z popela viny	25
03	Problém s rodiči	41
04	Odpouštění iluzi	55
05	Nová perspektiva	69
06	Analýza vlny	81
07	Příliv cynismu a závěrečný proud	99
08	Tři dědictví	115
09	Autentický rodič	133

***„Realita se tvoří v mysli.
Můžeme tedy změnit
svou realitu pouhou
změnou myšlení.“***

Platón





Jedna z mnoha realit

Je úplně jedno, kolik jste přečetli knih o rodičovství, v kolika jste maminkovských skupinách na facebooku, jaké máte kvalifikace zaříkavače dětí nebo jak otevřené máte čakry. Pozice rodiče je ta absolutně nejnáročnější, na kterou kdy nastoupíte, a ať už jste si sestavili jakoukoliv sadu užitečných nástrojů, nemusí to stačit na to, abyste si tím zvládli úspěšně projít s aspoň relativně chladnou hlavou.

Proč to tak je?

Protože všechno, co jste se kdy naučili, se proplétá s vaší vlastní výchovou, takže se svoje vlastní dětství buď náruživě snažíte naklonovat, nebo ho naopak se svými dětmi přeprat. Pokud stojíte o nějaký pokrok, pak je tohle mechanismus, který budete muset zrušit.

Pomůžu vám ho zrušit tím, že vám ho ukážu v plné kráse. Proč děláte to, co děláte, jak děláte to, co děláte, a na konec i proč to všechno znamená jen minimální rozdíl ve výsledku, po němž jdete.

Druhou nejnáročnější výzvou těsně za rodičovstvím je úkol *vyrovnat se s výchováním rodiči*, což naznačuje důvod, proč je tato kniha vhodná pro všechny bez ohledu na rodičovský status.

Ať se vám to líbí, nebo ne, jste formováni zažitým ideálem všeho, čím rodič má a nemá být, a to i když žádné děti nemáte. Je to hlavně tím, že děti vidíte ve filmech a v televizi, čtete o nich v knihách, časopisech i novinách, a na rovinu: nejsou tak trochu všude, kam se podíváte? A potom je tu samozřejmě i celý váš život strávený srovnáváním vlastních rodičů s tímhle často škodlivým společenským ideálem. A právě proto se tahle kniha, ačkoliv je zaměřená převážně na rodiče a na lidi, kteří se jimi plánují stát, ve skutečnosti vztahuje i na všechny ostatní.

Snaha o vystavění života na následcích čehokoliv, co s vámi otec s matkou udělali nebo neudělali během let vašeho vývoje, tvoří v podstatě většinu úsilí, které vynakládáte, ať už to tak vypadá, nebo ne. Spousta vašeho osobního růstu, ne-li všechno, přímo či nepřímou souvisí se zkušenostmi, jež jste získali během nějakých těch prvních dvaceti let na téhle planetě.

Většinou se zasekneme ve zpětném rázu svých traumat a dogmat, přesvědčení a polopravd, příběhů, výmluv a pověr, které se později stanou rámcem pro naši vlastní výchovu potomků. Přežijeme, přizpůsobíme se a tak nějak si zvykneme na své prostředí. Zapomeneme na kouzlo všeho nového a na nekonečný horizont možností, jenž se dřív rozpínal až za hranice našeho nejnadšenějšího pohledu.

To, co nám zbyde, je naší realitou. Jak má, sakra, člověk něco takového měnit?

Koneckonců nemůžeme změnit minulost. Že ne?

Možná, ale pokud minulost žije jen v naší mysli, a jak říká Platón, svou mysl můžeme změnit, potom...

Tak jako tak vám tu neplánuju cpát žádnou pohádku. Na těchhle stránkách si vyložíme způsoby, kterými lze změnit své myšlení. Některé budou jednoduché. Jiné

budou trochu nebo hodně náročné, někomu můžou připadat i nemožné. Skutečný konflikt tu nespočívá ve slovech na papíře, ale ve vaší ochotě je vstřebat a vytvořit skutečný posun.

Změna bude nakonec záležet jen na vás a volba bude jen a jen vaše. Tahle kniha vám pomůže znovu objevit pevnou půdu pod nohama, kterou vám doteď poskrnul život. Získat zpátky dříve bohaté a hojné pastviny představivosti, zápalu i smyslu a vrátit je do svého zorného pole k prozkoumávání a tvoření vlastní budoucnosti. A naučit a povzbudit své děti, aby dělaly totéž.

„Tvoří nás naše rozhodnutí.“

Jean-Paul Sartre

I TAK JE TO KNIHA SVÉPOMOCI

Takže... tady to máme. Další z nekonečného moře titulů o výchově. Nebo ne. Dovolte mi osvětlit, co dělá z téhle knihy něco tak mimořádně odlišného.

Zaprvé, můžete poděkovat Bohu, že tu neopakují refren všech ostatních, co překypují jednotvárnými tipy, jak být tím nejlepším rodičem, jak dělat tohle a tamto, dávat pozor na támhleto, jak zavínoval, ukládat a zabalovat, ani návody k výchově pro začátečníky, pro pokročilé nebo pro magory, zalité citacemi s příchutí chardonnay o tom, jak se to dělalo ve starých dobrých časech. Pamatujte si, že výchova za starých dobrých časů je přesně to, co ovlivnilo právě vás (a obří hromadu dalších lidí). A podívejte se na to, jak ten úchvatný cirkus divnosti zafungoval.

Pro podrobnosti se podívejte na twitter.

Dobře, *tak* hrozné to zase není, ale vzhledem k tomu, jak moc z vaší výchovy se nakonec scvrkne jen na přemýšlení o tom, jak přesvědčit vlastní děti, aby neopakovaly vaše chyby (nebo jak obejít minulost, kterou máte vy sami za sebou), možná značná část celé té výchovavací záležitosti tkví v odhalování všeho, co se vám osobně na tohle téma točí v hlavě.

Zírali byste, co všechno jste bez jakýchkoliv otázek spolklí jako zaručenou pravdu.

V oblasti lidských záležitostí často nedokážete nabrat nový směr, aniž byste plně porozuměli všemu, co vás hnalo tím starým. Ale nežene to jen vás. Tohle je jedna z těch věcí, které se týkají nás všech.

Rozhodně to tak je v oblasti výchovy. Luštění záhady *kdo práci odvádí* (oproti otázce *jak ji odvádět*, která právě činí ostatní knihy úplně zbytečnými) je tím, co dělá náš začátek mnohem zajímavějším a ve výsledku užitečnějším. Pointa tkví v tom, že když se prohrabete až na samé zakalené dno toho, *kdo* jste, svého osobního kouzelného kyblíčku, pak se váš úkol samotný odhalí v mnohem jasnějších, inspirujících a svobodných obrysech.

Taky hlouběji porozumíte každému, kdo to kdy dělal před vámi, a vlastní odpovědnosti vůči těm, kteří k tomu přijdou po vás. Ano, je to opravdu *tak* velké a *tak* důležité.

Ujasněme si jednu věc. Tohle není svazek, který byste měli vnucovat rodičům nebo darovat potomkům v zoufalé víře, že za vás napraví všechny ty sračky, na něž pořád upozorňujete. Je určený naprosto, úplně a stoprocentně k tomu, abyste se vy sami našli v konkrétní rovnici a už, kurva, změnili to, čím jste jako rodič i jako slušný člověk se smyslem pro realitu.

To je všechno.

Změníte se vy a pak se změní všechno kolem.

Nastanou tu chvíle, kdy budete potřebovat strávit, co naznačuju, kdy začnete v panice přemýšlet, co máte dělat se svými dětmi, abyste je osvobodili od toho, co odhalíte sami o sobě.

Nechte tyhle úzkosti plavat, aspoň dokud knihu nedočtete. Všechno bude vysvětleno.

Začneme se tu vypořádávat s představou, co znamená *být rodičem* – čili jakou lidskou *bytostí* se máte stát, abyste to dělali dobře. Zpracujeme na vyhrabání všech mentálních bloků, starých emocí a pověřčivých kravin, jež vám v tom překáží.

A na spoustě upouštění od lecčeho.

CO MUSÍTE VĚDĚT

Pereme se tu s předmětem „rodiče“ (na rozdíl od návodů k výchově od A do Z), jak pro rodiče samotné (včetně nevlastních), kteří se tu dozvědí, jakým člověkem potřebují být, tak pro všechny ostatní, kteří tu nabydou kompletní povědomí o pohnutkách svých předků a překonají dramatické příběhy, jež si lidé v průběhu let staví. Pokud někteří z vás zvládnou obojí naráz, pak máte rovnou dva výsledky za cenu jednoho.

A to se vyplatí, co?

Nenajdete tady moc „jak na to“, je to spíš edice „kurva, co?“. Celkově žádná „jak na to“ nedělám, protože v mnoha ohledech je to, co prožíváte jako rodič (nebo jeho potomek), závislé na všem, co jste si sestavili ve vlastní hlavě, a postavené převážně na neviditelném příběhu, který se

ve vašem životě projevuje v podobě myšlenek, pocitů a návyků, na něž podvědomě reagujete, kdykoliv na ně přijde.

A že na ně teda přijde!

Nejste přímým výsledkem své minulosti. A ačkoliv je fakt, že jste se narodili (byli vhozeni) do dávno existující rodinné rovnováhy hodnot a morálky a kdovíčeho, jste ve skutečnosti předvídatelným, opakovaným emocionálním vyjádřením věcí, jež jste *sami pochopili* jako pravdu o celé své minulosti. A ne, to, co jste jako pravdu pochopili vy, není to samé, co se ve skutečnosti stalo.

To, co jsem teď řekl, byste si měli přečíst tisíckrát. Pak ještě jednou. A ještě. Pak se zamyslet. A pak si to přečíst zas.

Čili vaše přesvědčení ohledně vlastního dětství je váš největší problém. To, co se stalo, je prostě to, co se stalo. Taková je pravda. Přesvědčení o tom všem je kámen úrazu, na němž se lidé začínají odpojovat od reality. Váš „příběh“ o minulosti často vytváří nesnesitelný strach, zmatek, úzkost, frustraci, vztek a spoustu dalších negativních vzorců, které vám vnutí myšlenku, že musíte okamžitě řešit příznaky, zatímco ve skutečnosti se nikdy nedostanete k samotné příčině. Dostanete se jen k příběhu. Ne k minulosti.

A pokud se toužíte stát od základů lepším rodičem, musíte si uvědomit, že jste zaseknutí v unaveném matrixu, z něhož se fakt nutně potřebujete vymotat. Ale nepodaří se vám to bez boje a nepochybujte, že za ten zmrdrax budete bojovat, aniž byste si to vůbec uvědomovali.

A právě tehdy se potřebujete probudit.

Radši vás předem varuju.

Budu se tu vrtat ve věcech, jež pro vás můžou být trochu citlivé. Některé nebohé duše už jsem možná dostal. Co

už. Pokud něco víte o mých knihách, pak jistě nepochybujete, že se s vámi neváhám patlat v bahně a vyvést vás z něj ven. Žádná otřepaná klišé nebo prázdné fráze, které vám tak maximálně polechtají pár molekul.

My budeme vymítat ďábla a stavět budoucnost.

Začneme odhalením příběhu, který jsme si sami namluvili: porozumění naší náchylnosti k vině, pochopení pohnutek našich rodičů nebo faktu, že naše verze dětství je prodchnutá tíhou nás samých, nikoliv událostí. Následně si dáme tu práci s odpuštěním své minulosti i rodičům.

Potom si musíme uvědomit, jak jsme došli k příběhu, co dnes vyprávíme. K tomu se dostaneme přes prozkoumání tří vln dětství a toho, jak nás každá z nich formovala do dnešní podoby. Nakonec vás zanechám s lepším způsobem, jak být rodičem: tedy jak vycházet z podoby bytí, která zahrnuje lásku, odpuštění a integritu.

A konečně uvidíme, jak to vypadá, když je člověk autentickým rodičem. Tečka.

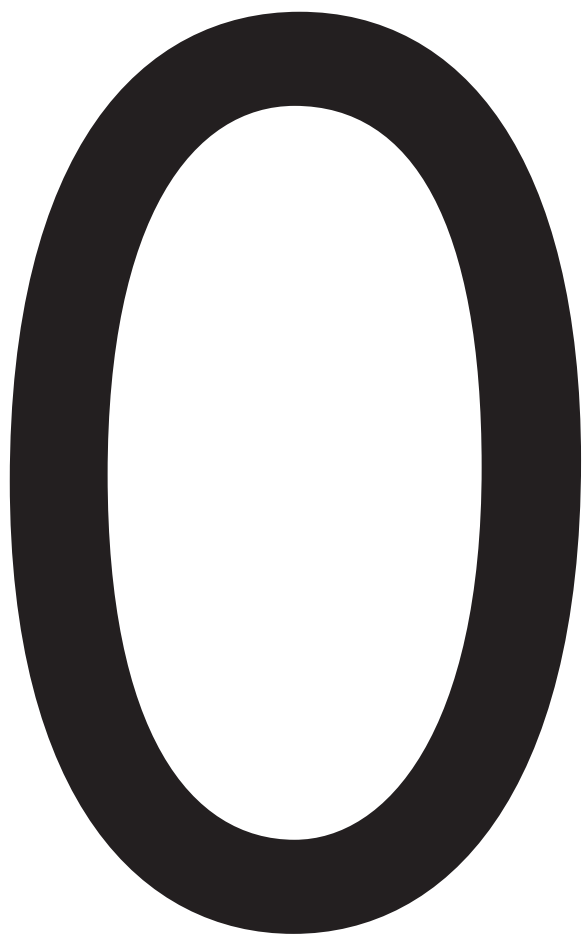
Co máte jako matka nebo otec za úkol? Aby vaše děti dospěly v odolné a připravené lidi. Přestože budou, stejně jako všichni ostatní na planetě, mít svoje jizvy a boule (což by i měly), budou si taky jisté tím, kým skutečně jsou a proč tím jsou, protože viděly, že to zvládáte i vy.

***„Děti začínají s láskou
ke svým rodičům. Jak
dospívají, začnou je
soudit. A občas jim
i odpustí.“***

Oscar Wilde

***„Omezení lidé ze zvyku
vyčítají ostatním
svá vlastní neštěstí.
Průměrní lidé je vyčítají
sami sobě. Ti, kteří
jsou oddaní moudrému
životu, chápou, že
nutkání obviňovat je
nerozumné, že jím nic
nezískají, ať už jím míří
na kohokoliv.“***

Epiktétos





Musíme začít tím, že si odhalíme, jaký příběh jsme si to namluvili o svém dětství, o svých rodičích a o své výchově. Hlavní problém s touhle představou je v našem dojmu, že svou iluzi žijí jen ti ostatní.

My se žádné iluzi nepoddáváme. My máme fakta. Že je to tak?

Není.

Přemýšlejte nad tím, jako by se to týkalo vašeho vlastního života. Můžete začít něčím tak jednoduchým, jako je popis vlastního dětství v obecných pojmech. Řekli byste, že bylo dobré, nebo špatné?

Řekněme, že jste měli „dobré“ dětství. To je názor. Váš pohled, který popisuje sérii událostí. Ať už je ten pohled jakýkoliv, je to místo, z něhož vycházíte. Psychicky jste s ním ztotožnění.

Většina lidí by takový názor nikdy nezpochybňovala, protože se zdá být pozitivní, ale pořád je to jen vaše vyprávění, stejně jako ta ostatní. Když se v tom budete hrabat trochu hlouběji, byli vaši rodiče laskaví a milující? Přísní a krutí? Nebo něco mezi? Zase, i tohle je jen vyprávění, poslepované tak, aby zachytilo roky dětství.

Bez ohledu na to, kam jste nakonec dospěli, jak vás formoval váš příběh?

A bude to ještě horší. Jak vás ten příběh formuje teď?

Všimněte si, jakou pozornost tu vašemu vyprávění věnujeme. Jak zjistíte v následujících kapitolách, jazyk, který automaticky používáte k popisu jakéhokoliv úryvku svého života, se plně odráží ve vašem emočním stavu. Cítíte se tak, jak mluvíte. Každý se chce změnit, ale přitom není ochotný se úplně odpoutat od svého příběhu. Proč? Protože se snaží změnit emoce nebo chování. Tahá za špatný konec lana.

Kým jste se ve svém narativu stali?

Ať už odpovídáte jakkoliv, jde o základní kameny vašeho příběhu.

A když si to před sebe všechno vyložíte, začnete si všímat, že do toho zasahuje něco nebo někdo, koho dodneška viníte z částí svého dětství, které nebyly úplně dokonalé.

Vina je vtipná.

Ne v tom komediálním *haha* smyslu – spíš v tom svérázném, temném a nekalém. Víme, že bychom obviňovat neměli. Jednou jsme se starým kamarádem společně zpracovávali „záležitosti“ ze svých tíživých minulostí a on při tom řekl: „Neviním svého tátu z toho, jaký mám dneska život, ale rozhodně za to může.“

Dodneška se tomu smějeme.

Obviňování může být jednoznačné, ohnivé a hrubé. Stejně tak může být nenápadné, skryté a v mnoha ohledech uklidňující. Můžete mluvit jazykem obviňování a navenek to jen zní, jako byste prostě říkali „jak to bylo“, ale není tak těžké si domyslet, kam ukazujete prstem.

Už jsem s použitím tohoto rozdílu koučoval spoustu lidí, kteří začínali větou: „Já ze svého života nikoho

neviním, protože jsem měl(a) krásné dětství“, což je zase další příběh, stejně jako všechno ostatní. Bez ohledu na to, jakou minulost máte za sebou, někdo někde je za ni zodpovědný a je čistě na vás, abyste odkryli, co z toho všeho tedy něčí vina je a jak se to ve vašem životě projevuje. Pokud jste četli některou z mých předchozích knih, už vám to může znít povědomě, protože vina se dotýká každého odvětví vašeho života a osvobodit se od ní je pro posun kupředu naprosto zásadní. Takže to nepřeskakujte.

Dalším krokem je samozřejmě uznat veškeré své uka-
zování prstem a konečně to všechno přijmout za své. Ale
zas moc nepředbíhejme.

Ve světě, kde se život bez viny rovná životu bez odsu-
zování a podrobného zkoumání, je obviňování skutečně
rozhodující složkou temného umění lidského bytí. Bez-
pečí v nevině.

Víte, jsme společenští tvorové. Přitahují nás skupiny,
se kterými se ztotožňujeme. A ano, samotář vzniká jen ve
srovnání s kmenem. Dokud není skupina, není ani samo-
tář. Samotná idea kmene nám dává představu nezávislé
osoby. Ale všechno začíná ve skupině.

Četl jsem jeden obzvláště fascinující článek o lidském
vývoji, který poskytoval důkazy o tom, že neandrtálci se
sdružovali ve velmi malých skupinách asi mezi deseti až
třiceti jedinci. Teorie zní tak, že byli silnější a rychlejší než
jejich soused *homo sapiens*, takže byli individuálně lépe
vybaveni k přežití v permanentně nebezpečné divočině
tehdejšího světa.

Homo sapiens se ale shromažďoval ve skupinách o více
než sto dvaceti jedincích. Proč? Jednoduchá odpověď zní
nejspíš tak, že náležet k větší skupině znamenalo lepší
šanci přežít i přes jejich zjevné fyzické nevýhody.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Nevychovejte zm*da: Staňte se rodičem, jakého si děti zaslouží.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.