

# Jak ztratit vlastní identitu hned v dětství?



*Většinou se rodiče snaží své děti vychovávat co nejlépe. Teprve až dospějí, ukáže se, jak se jim to podařilo.*

Mnozí si o svém způsobu života myslí, že žijí a dělají to nejlepší, co dokáží. V mnoha případech jim to však vůbec neprospívá. Kdo to ale dokáže posoudit? Osobně si myslím, že je to ovoce, které náš život i život našich dětí přinese.

Společnost uděluje povolení k výkonu nejrůznějších činností: Musíte mít povolení k řízení motorky a auta, musíte mít povolení ke stavbě domu, musíte mít svářecí zkoušky a splňovat hygienické předpisy, pokud pracujete s potravinami. Musíte mít povolení k potápění, k řízení lodi i ke vstupu na určité území.

Chcete-li mít dítě, žádné povolení nepotřebujete. Kdekdo může zplodit děti, kolik chce, a odpovědnost za to, co z nich jednou bude, je ponechána pouze rodině. Není pak divu, že společnost musí řešit mnohé problémy, které jsou důsledkem špatné výchovy. Rodiče mohou být emočně nemocní a místo aby své problémy řešili, předávají je dál, svým dětem.

Dnes jsem pracoval s jednou klientkou, která chtěla pomoci s odhalením svých Emočních rovnic. Na dovolené při ranní kávě zakusila při komunikaci s partnerem bolestivé emoční pocity. Poněvadž se rozhodla podobné situace již neprožívat znova, zajímalo ji, jaké Emoční rovnice způsobily její zážitky. Prožitá ranní situace poznamenala celý následující den, na který se velmi těšila. Příčinou nepříjemných pocitů nebylo jen chování partnera, ale hluboko vryté situace z dětství.

Při ranní kávě se paní velmi těšila na proslulý den, kdy si bude moci vyzkoušet své nově zakoupené běžky. Rychle se proto nasnídala a snažila se přimět partnera co nejrychleji k odjezdu. Partner nic zlého netuše poznamenal, že mu její neustálý spěch vadí - neměl ani dopitou kávu a chystal se dát si ještě jednu a vychutnat si hezké slunné ráno v klidu a po svém. Partnerka sklouzla do emočního propadu a slzy lítosti zalily její oči. Na první pohled se nic nepříjemného nestalo, ale její emoční bolest, kterou cítila, byla obrovská.

Při zkoumání celé situace za účelem odhalení Emočních rovnic se mi svěřila, jak rodiče potlačovali její přirozené tužby s tím, že je divná, že chce věci, které ostatní děti nechtějí. Že je jiná, než by to vyhovovalo jim. Jak nebylo možné s čímkoliv nesouhlasit, protože by tím riskovala dusnou atmosféru a i ztrátu lásky rodičů. Jak si musela zajišťovat svůj předěl lásky rodičů milostnými dopisy. Jak jí za drobné přestupky balili kufry a hrozili odjezdem do dětského domova.

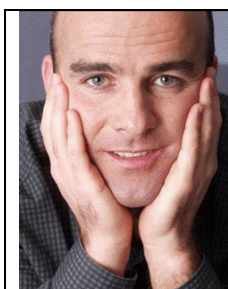
Rodiče ve své snaze vychovávat potlačovali přirozené projevy malého dítěte. Mozek malého jedince si vytvořil představu o světě charakterizovanou následujícími Emočními

rovnícemi: „Jako přirozená nejsem přijata“. „Pokud jsem, jaká jsem, je to špatně“. „Identita se dá potlačit“, „Nadšení nemusí být přijato“. „O přijetí se musí bojovat“ a „Odpor proti mámě je nepřipustný“. „Mohu skončit v děčáku“ a mnoho dalších hrůzu nahánějících zápisů.

V době zápisu rovnic paní samozřejmě nic netušila, ale postupně došlo ke ztrátě její identity. Dlouhou dobu se snažila hledat samu sebe, ale poněvadž si nebyla jistá, co je vlastně správné, zda projevy vlastní, či ty, které očekává okolí, musela neustále balancovat mezi oběma. Docházelo tak častokrát k negaci vlastních rysů osobnosti a k přizpůsobování všeobecně uznávaným normám, aby nedošlo k odmítnutí a ztrátě společenského statutu.

Ranní epizoda pouze probudila dlouho spící zápisy. Ty pak vyústily v řeku slz a nepochopení, které byly stejné, jako kdysi v dětství. V dospělosti vyšlo pouze najevo, jaké bolesti malá holčička prožívala, i to, jak bezcitně se rodiče chovali.

Nepochybně věřili, že dělali to nejlepší, co dokázali.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.