

„Moje dítě šílí – a já také!“

Děti ve fázi autonomie, zvláště když jsou ještě velmi malé, rozhodí i ty nejmenší maličkosti. Pak se s křikem a pláčem hroučí, jako by se jim právě přihodilo to největší neštěstí všech dob, ačkoli nám dospělým to připadá jako malichernost.

Jelikož se to někdy děje několikrát denně, je to pro nás rodiče brzy velmi vyčerpávající. S každým dalším záchvatem vzteku máme také my čím dál větší vztek a dokážeme naše děti stále hůř utěšit. Můj bože, můžeme si pak myslet, ty nemáš žádný důvod plakat! Typický příklad popisuje Elisabeth, 29:

Moje dcera Miriam má právě rok. Má opravdu nepříjemný zvyk. Kdykoli se jí náhodou něco zlomí – například sušenka nebo banán –, je úplně nepřičetná. Opravdu, vůbec se pak nedokáže ovládat. Někdy se mi podaří dostat ji z toho záchvatu vzteku, když jí dám novou, celou sušenku, ale to nemůže být řešení. Co je tak strašného na tom, že se zlomí sušenka? Není to přece konec světa.

Důvodem, proč nám rodičům připadají takové situace strašně stresující a zlobíme se kvůli nim, je, že se moc nedokážeme vcítit do dětského mozku. Již jsme totiž prošli všemi kognitivními milníky a už prostě nevíme, že určitý úhel pohledu může mít také svá omezení. Roční děti například ještě neumí dobře reagovat na sponánní změny plánu, jak vysvětluje dr. Hetty van de Rijtoová ve své knize *Oje, ich wachse (Jé, já rostu)*:

„Programy [...] jsou zpočátku stále spojeny s určitou strnulostí; řídí se určitou rutinou. Není divu, dítě je koneckonců ve světě ‚programů‘ začátečníkem, a proto ještě není schopno přizpůsobit program, který právě provádí, měnícím se okolnostech. Než v tom získá takovou obratnost jako my dospělí, bude potřebovat léta zkušeností.“¹⁷

Mozek to ještě nedokáže, protože nervové dráhy, které jsou v této době důležité, jsou obvykle přítomné, ale zatím nejsou funkční. Kognitivního milníku

dosud nebylo dosaženo – a mozek se ocitne v krizi, když se například při loupaní zlomí banán. Dítě dostane kvůli této malichernosti záchvat křiku, protože jednoduše nečekalo, že se banán zlomí. Mělo v plánu sníst celý banán. Tato nepředvídaná změna plánu dostává jeho mozek do nepříjemného nesouladu.¹⁸ My dospělí už v tom nevidíme problém – prostě bychom zlomený banán snědli, s vědomím, že mezi celým a zlomeným banánem není nejmenší rozdíl. Dítě se dostane do tohoto bodu nonšalance ale pouze tehdy, když je mozek adekvátně vyspělý a dokáže vydržet změny plánu. Také ostatní maličkosti často přivádějí naše děti v každodenním životě na hranice jejich možností. Klasika, kterou zná snad každý rodič, je hrnek nesprávné barvy. Pokud dítě čekalo, že dostane růžový hrnek a namísto něj dostane zelený, protože ten druhý je špinavý v myčce, může ho tato skutečnost rozčílit do takové míry, že dostane opravdový záchvat vzteku. Často je „plán“ pro naše děti nad slunce jasnější, ale my rodiče o tom bohužel nic nevíme.

Já jsem například nemohla se svou roční dcerou Helenou vystoupit na jedné autobusové zastávce, protože tam vždycky začala křičet. Teprve později mi došlo, že jsem jí jednou ve stánku poblíž autobusové zastávky koupila gumové medvídky. Helena si to zapamatovala a čekala, že dostane na tomto konkrétním místě pokaždé něco sladkého – to byl její vnitřní plán. Protože jsem to nevěděla a na příhodu s gumovými medvídky už zapoměla, prošla jsem kolem stánku, aniž bych něco koupila. Zklamaná Helena začala pokaždé hlasitě křičet a nebyla téměř k utišení. Nejdřív jsem si myslela, že autobusová zastávka mou dceru nějakým způsobem děsí, a začala jsem se jí vyhýbat – dokud jsem si náhodou nevzpoměla na gumové medvídky, které jsem jí tehdy koupila. Sice jsem jí ani pak u stánku žádné sladkosti nekoupila, alespoň jsem ale od té chvíle dokázala Helenin křik zařadit, lépe ho ustát a ji správným způsobem utěšit.

V takových situacích můžeme snadněji překonat vztek, když si znovu připomeneme podrobnosti základů kognitivního vývoje dětí popsané v první části knihy a jejich omezení dle věku. Pak si uvědomíme, že naše děti nemůžou za své, v našich očích často iracionální, chování. Ještě prostě nejsou tak daleko jako my. Můžeme náš vztek odsunout, soucitně se na ně podívat, tiše pokývnout hlavou a nabídnout jim své rameno, aby se vyplakaly. A ujasnit si, že nepotřebují novou, celou sušenku, ale silnou oporu, s níž mohou bezpečně přežít krizi v mozku. Dopravíme je tak citlivě na cestě k novému kognitivnímu milníku.

„Její pláč ve mně vyvolává agresivitu“

Pro rodiče je opravdu zlé, když se jejich vlastní děti necítí dobře. Když jsou smutné nebo nemocné, máme okamžitě nesmírnou touhu pomoci jim, aby bylo vše zase brzy v pořádku. Čas od času se však ocitáme v situacích, v nichž nemůžeme pomoci nebo které za ně prostě nemůžeme změnit. Někdy si tím musí naše milované děti „prostě projít“. Pokud potom i tak pláčou, může se stát, že se na ně budeme zlobit. Daniela, 37, říká:

Moje dcera Laura (6) nedávno začala chodit do školy. Už několik týdnů vždycky ráno pláče, když tam musí jít. Tento pláč ve mně vyvolává neuvěřitelnou agresivitu, protože nechápu, proč pláče. Ve skutečnosti vždycky říká, že se ve škole cítí velmi dobře. Zpočátku jsem ji pořád utěšovala, ale teď je pro mě čím dál obtížnější být tu pro ni. Ráda bych, ale ten pláč mě tak strašně štve. Občas bych se nejraději otočila a odešla, abych už ten její pláč nemusela déle poslouchat. Zní to naprosto odporně, já vím. Také se za takové myšlenky stydím. Ale s výběrem školy jsem si dala takovou námahu. Je to Montessori škola a my jsme se velmi snažili získat jedno z těch mála míst. Je tam velký les jako školní dvůr, opravdu milí, pozorní učitelé a absolutně žádný tlak na výkon. Moje dcera si už sama říká „miminko“, protože každé ráno pláče. Ani jí samotné se to vlastně nelíbí. Ale mezitím se z této situace vyvinul zdánlivě neřešitelný rituál „dcera pláče – já se zlobím“. Nevím, jak z toho zase ven.

Vysvětlení Danielina hněvu je vlastně docela jednoduché. Když děti pláčou, jsme my lidé geneticky naprogramováni tak, že chceme pomoci. To je z hlediska evoluční biologie velmi užitečné, protože to zajišťuje přežití našich potomků. Takže když pláče miminko, nakojíme ho, pohoupeme v náručí, poskytneme mu tělesný kontakt a přimějeme ho tak, aby se uklidnilo. A tento reflex nemizí, když děti rostou – když naše dítě spadne, my rodiče mu pomůžeme vstát a vezmeme ho do náručí, dokud nepřestane plakat. Pokud uvízne na stromě a volá o pomoc, přiběhneme a z větví ho zachráníme. Někdy však existují situace, kterým dospělí nemohou zabránit ani je napravit. Některé věci musí děti vydržet, i když je jejich matka nebo

otec před nimi chtějí chránit. V případě Daniely a Laury byla škola něco, čeho dcera nemohla zůstat ušetřena. Matka udělala předem vše pro to, aby našla dobrou školu s přátelskými učiteli, nic víc už ale teď udělat nemohla. Nicméně nešťastný pláč inicioval u matky impulsy chtít nějak pomoci. Tato rozpolcenost v ní vyvolala silnou stresovou reakci a uvedla její mozek v nesoulad – stav, který neurobiolog Gerald Hüther označuje za velmi nepříjemný a který stimuluje stejné oblasti jako fyzická bolest. V takovém okamžiku se člověk cítí vnitřně velmi rozčilený a chtěl by aktivně něco udělat, aby se zbavil nejasného pocitu.¹⁹

Pro takový případ vytvořila příroda v našem mozku akční program: útek nebo boj. Aby se tedy Daniela pocitu zbavila, mohla by se od své plačící dcery odvrátit, dokud nepřestane plakat. Ale protože to vypadá chladně a dcera by to také tak vnímala, nechce to matka za žádných okolností udělat, i když ji to napadlo. Jelikož tady nemůže ze situace uniknout, přepne se její mozek na agresi (boj). Dostane na dceru vztek. Daniela chce, aby Laura přestala plakat, aby nemusela cítit ten nepříjemný pocit uvnitř. Matka reagovala na tuto komplikovanou situaci mimochodem způsobem zcela typickým pro dospělé. Pokoušela se zlehčit trápení dítěte. „Tak zlé to zase není.“ „Kvůli tomu se svět nezboří.“ „To je přece hloupost.“ „Jiní jsou na tom mnohem hůře.“ „Vždyť se přece nic nestalo.“ To všechno jsou věty, které rodiče na celém světě každý den vypouštějí z úst.²⁰ A všechny mají společné to, že nejsou ani v nejmenším užitečné. Dítě jen sotva přestane plakat, protože jeho rodiče tvrdí: „Tak zlé to zase nebylo.“ Naopak, strategie negace je dokonce spíš na škodu, poněvadž dítěti namlouvá, že něco není v pořádku s jeho pocity. Cítí uvnitř neurčitou bolest, ale milovaná dospělá osoba neoblomně tvrdí, že to nic není. Tím dospělí nutí děti k tomu, aby už nevěřily svým pocitům a souvisejícím impulsům. To může být pro okolní svět příjemnější, protože pak už dítě možná v podobných situacích nebude plakat, ale „sebere se“, trvale to však zničí autentické spojení dítěte s jeho vnímajícím já. Místo aby se naučilo své emoce plně poznat a ovládat, se je dítě naučí potlačovat a kontrolovat hlavou. Ale ti, kteří mají své pocity „pod kontrolou“, ji mohou snadno ztratit ve zvlášť emočně vypjatých okamžicích. Jestliže jsou na druhé straně v dětství všechny emoce povoleny a prožívány, mohou být také úspěšně integrovány. Člověk se pak směje, pláče, zuří v příslušných situacích, ale už náhle „nevybuchne“ – *ovládá* své emoce.

Ale jak se z této situace vzteku dostaneme jako rodič? Tím, že si uvědomíme, že si naše děti ve skutečnosti nechtějí svým pláčem nebo nářkem vydobýt řešení

situace. Naše děti pláčou prostě proto, že jsou smutné. Samozřejmě by bylo pro Lauru příjemnější, kdyby nemusela čelit výzvě školní docházky, ale je jí naprosto jasné, že to vůbec nepřichází v úvahu. Jen chce vyjádřit svůj stísněný pocit v situaci, která je pro ni nová. Chce být smutná, vyplakat se a pak z toho vyjít silnější. Potom by se s touto situací dokázala vyrovnat lépe, protože by mohla načerpat sílu u svých pečujících osob. Takže my rodiče můžeme klidně zapomenout na nutkání pomoci svému dítěti, protože se to vůbec neočekává!

Určitě to znáte z vlastního života: Pokud nás v práci štve kolega nebo na nás šéf klade příliš mnoho požadavků a my o tom vyprávíme doma svému partnerovi nebo partnerce, pak chceme jen, aby nás někdo vyslechl nebo nás nechal vyplakat na rameni. Nechceme slyšet rady jako: „Musíš pořádně uhodit do stolu.“ Ani nechceme, aby náš milovaný/naše milovaná vyskočili a bojovně vykřikli: „Toho si podám!“ My jen chceme, aby nás vyslechl a my mohli upustit páru. Jakmile s tím jsme hotovi, je to zase dobré. Cítíme se lépe, i když jsme možná nenašli řešení svého problému. Jen mluvit o tom pomohlo. Tak tomu je i u našich dětí. Pokud za ně jako dospělí převezmeme řešení jejich problémů tím, že jim například dovolíme, aby nahlásily nemoc a nešly do školy, pak jim zároveň bereme šanci růst a rozvíjet se na životních překážkách.

Jakákoli krize, která byla překonána s pomocí dospělých, již jsou vždy k dispozici, ale nejsou hyperprotektivní, zvyšuje odolnost našich dětí, to znamená jejich schopnost dobře se vyrovnat s nezdary a ranami osudu a nenechat se jimi zlomit.²¹ Ve velké většině případů chtějí děti prostě jen utěšit. Čerpají povzbuzení už jen ze skutečnosti, že jim empaticky nasloucháme. Prostřednictvím naší pozornosti se učí důležitému sociálnímu souznění, protože zjišťují, že ony samy a jejich trápení jsou pro nás důležité. Prostřednictvím této zkušenosti se v jejich nitru uvolňují hormony štěstí – a jejich stres mizí. Pokud si to rodiče uvědomují, zmizí impulz ke vzteku v těchto situacích sám od sebe, protože už nejsou neřešitelné. Utěšování je řešením – pro nás rodiče i pro naše děti.

„Bojím se o své dítě!“

Skutečnost, že prožíváme podněty ke vzteku obzvlášť silně, když se o své děti bojíme, je bolestivá zkušenost, kterou zažívá mnoho rodičů. Tobias, 44, vypráví o následující zkušenosti se svým synem:

Nerad to přiznávám, ale jednou už jsem Jannikovi dal na zadek. Měl čtyři roky. Byl venku s maminkou, právě jsem se vracel z práce domů. Bydlíme v poměrně rušné ulici a Jannik většinou zná pravidlo, že musí zastavit u kraje silnice. Ten den se však, když mě uviděl na druhé straně, radostně a bez rozhlédnutí rozběhl přes vozovku. Skoro jsem umřel strachy, protože samozřejmě právě v tom okamžiku se objevilo auto. Velmi těsně se Jannikovi podařilo přeběhnout silnici před autem. Jen o vlasek ho auto nepřejelo. Ještě dnes se mi rozbuší srdce, když na tu situaci pomyslím. On mi však bez mrknutí oka skočil s radostí do náručí. Nehodu, která se téměř stala, skoro vůbec nezaregistroval. V té chvíli se v mém mozku něco přepnulo a já jsem jen reagoval. Jediné, na co jsem myslel, bylo, že mu musím pořádně vyprášit kalhoty, aby už ho nikdy nenapadlo přeběhnout silnici bez rozhlédnutí. Jako by mě někdo řídil na dálku. Stále znovu jsem si myslel: Musí si to stůj co stůj zapamatovat, musí ho to pořádně bolet, aby od teď dával pozor! Potom jsem byl úplně vyřízený a samozřejmě i on. Plačky jsme se objímali. Moje žena taky plakala. Pak už jsem ho nikdy nebil a doufám, že to neudělám ani v budoucnu. Tehdy jsem byl jednoduše strachy jako smyslů zbavený.

Tobias popisuje, jak se jeho mozek prakticky vypnul v okamžiku, kdy se k smrti bál o svého syna. Byl „jako smyslů zbavený“, když se v jeho hlavě „přepnul vypínač“. Když se vrátíme na začátek naší knihy, můžeme stručně rekapitulovat to, co se pravděpodobně děje v Tobiasově mozku: Kvůli nebezpečí, které viděl, jeho mozek aktivoval centra strachu, stresové centrum a vegetativní centrum vzruchů. V jeho

nitru se vytvořila silná agresivní energie, která nejprve prošla svou neurologickou kontrolní smyčkou. Současně mohla tato situace také vyvolat vzpomínky na podobnou situaci z jeho dětství uloženou v jeho emocionálním mozku – Tobias dostal kdysi jako dítě od svého otce pohlavek, když lezl na strom, spadl a podvrtl si nohu. Smícháním současného velkého strachu o syna a rané nezpracované agresivní paměťové stopy se emocionální mozek ujal vedení a do značné míry vypnul kognitivní mozek spolu s prefrontálním kortexem. Kvůli vysoké emocionalitě okamžiku se práce kontrolní smyčky velice ztížila, to znamená, že impuls k agresi se nezměnil vůbec nebo jen mírně. Tobias ztratil nervy a dal svému synovi na zadek. Můžeme sice jen hádat, ale zdá se pravděpodobné, že se podobně vedlo jeho otci v situaci, kdy Tobias jako dítě spadl ze stromu.

Ne vždy se extrémní strach o děti projevuje prostřednictvím fyzického násilí. Častěji rodiče ukazují verbální agresi, když musí sledovat, jak se jejich děti dostávají do nebezpečných situací. Jana, 30, vypráví o takové zkušenosti:

Moje dcera Finja (3) miluje vodu a jsme často v bazénu. Samozřejmě ještě neumí plavat, je na to příliš malá. Jednou běžela kolem velkého bazénu bez plovacích pomůcek, uklouzla a spadla do vody. Protože předtím běžela, byla ode mě příliš daleko. Naštěstí byl právě na místě plavec, který moje dítě okamžitě popadl a vyzvedl ho z vody. Moje holčička byla sama úplně v šoku a plakala, ale já jsem jí nedokázala opravdu utěšit. Byl jsem tak vyděšená! Srdce mi bušilo až v krku. „Co to děláš? Říkala jsem ti už tisíckrát, že kolem bazénu nesmíš běhat. A to je přesně ten důvod proč!“ křičela jsem na ni vyčítavě. Byla jsem na ni opravdu naštvaná, což bylo zvláštní, protože jsem vlastně měla cítit úlevu, že se jí nic nestalo.

Již jsme zmínily, že se v dětství ukládají pocity emocionální paměti v kombinaci s výraznými situacemi. Často jsou s těmito ranými vzpomínkami spojeny také věty, které jsme slýchali stále dokola: „Říkal jsem ti přece, abys dával pozor!“, „Musíš vždycky...“, „Nemůžeš jednou...“, „To máš z toho!“, „Ani minutu tě nemůžu spustit z očí!“ je jen pár příkladů a každý z nás by určitě mohl přispět bezpočtem dalších. Tyto otřepané fráze se nám vryjí do paměti a budou se omílat zejména tehdy, když

bude kognitivní mozek, v němž se nachází řečové centrum, blokován emocionálním mozkiem. Protože z přemíry pocitů nemůžeme vytvářet věty, nevědomky se uchylujeme k těm, nad kterými už nemusíme přemýšlet. Jednoduše tu najednou jsou, na našich rtech, aniž bychom to opravdu chtěli. Pokud jsme v dětství slychali především ponižující, obviňující komentáře ve stresových situacích plných strachu, uchylujeme se jako dospělí v okamžicích, kdy máme strach o své děti, stále více k násilné komunikaci. Jana byla překvapená, že nedokázala, když její dcera náhodou spadla do hluboké vody, reagovat empaticky, ale zahltila ji výčitkami – inu, důvodem k tomu bylo pravděpodobně její vlastní dětství. Na druhou stranu, pokud jsme jako děti slychaly v obtížných situacích pozitivní, povzbuzující komentáře, můžeme je použít i dnes.

Než se dostaneme rovnou k tomu, jak mohou rodiče zvládnout nereagovat vztekle a násilně, když mají strach o své děti, pojďme si nejprve promluvit o třetím příkladu. Ten je zvláště zajímavý, protože v něm na první pohled nepoznáme situaci vzbuzující strach. Maren, 38, vypráví:

Mé dceři Anně je téměř pět let. Kouše si nehty. Žijeme v malém městě. A proto je pro mě opravdu strašné, že to dělá i na veřejnosti. To se pak můžu zbláznit, skutečně. Nervózně jí trhám ruku z pusy, kdykoli ji při tom přistihnu. Také mám nutkání pohrozit jí, že jí ostříhám nehty na úplně kraťoučko, aby si neměla co kousat. Nebo jí slibuji, že pokud přestane a nehty budou delší, bude si na ně moct dát nějaký pěkný lak. Často se jí ptám, proč to zase dělá, přestože slíbila, že přestane. Ale nedokáže mi to vysvětlit. Přestat také nedokáže, ať dělám, co dělám.

V rozhovoru s Maren jsme zjistily, že si myslí, že Annino kousání nehtů je známkou psychických problémů. Někdo jí nasadil brouka do hlavy, že děti, které to dělají, mají často úzkostnou poruchu nebo depresi. Čím déle Annino kousání nehtů pokračovalo a čím méně účinkovaly matčiny pokusy, tím více vzrůstaly Mareniny obavy o duševní zdraví její dcery. Tento strach spustil mechanismus agrese v jejím mozku. Vzhledem k tomu, že matka nenalezla řešení domnělé úzkostné poruchy své dcery a zároveň jí působilo nesnáze konfrontovat se neustále kvůli kousání

nehtů se svým vnitřním strachem o dítě, reagovala čím dál podrážděněji, kdykoli při tom Annu „přistihla“. Nechtěla už cítit ten vlastní strach. K tomu se přidala myšlenka, že by si sousedé kvůli okusování nehtů na veřejnosti mohli také všimnout, že s Annou něco „není v pořádku“. Aby zabránila stigmatizaci, bojovala matka zuřivě proti kousání nehtů. Také rodiče, kteří jsou přespříliš naštvaní, protože si jejich dítě odmítá v zimě obléct bundu, ve tmě nosit bezpečnostní vestu nebo při jízdě na dětském odrážedle helmu, mají strach o své dítě. Zlobí se, že dítě zjevně nebere jejich péči vážně a že se z malicherných důvodů (bunda zavazí při hře, vesta nevypadá hezky atd.) vystavuje zbytečnému riziku.

Všechny příklady mají společné to, že se rodiče zlobili ze strachu o své děti, i když si vlastně uvědomovali, že se jejich děti nevystavovaly riziku záměrně a že je normální, že impulzivita dítěte někdy zvítězí nad rozumem. Přesto nebylo možné, aby rodiče v dané situaci jednali racionálně. Nadávali, zraňovali slovy nebo dokonce uhodili, přestože vlastně chtěli být oporou. Většině rodičů se dnes daří neplácnout své dítě. To vyžaduje u některých z nich extrémně vysoký stupeň sebeovládání, který bychom měli plně ocenit. Nicméně se opakovaně stává, že někteří v takové situaci plně strachu ztratí nervy a přece jen vztáhnou na své dítě ruku. Toho, že je to naprosto nepřijatelné, si je většina vědoma. Aby se to (už) nestalo, existuje strategie, kterou bychom zde chtěly představit. Vychází z nenásilné komunikace, nazývá se „tichý monolog“²² a může být užitečná.

Co dělat? Tichý monolog

V tichém monologu se programy, které se automaticky spouštějí krizovou situací s dítětem, prožívají uvnitř, aniž by se při tom dělaly výčitky. To vyžaduje nějakou praxi, ale stojí to za to, slibujeme. Klíčovým bodem je nechtít potlačovat programy a spouštěné impulzy. Nejprve se musíme zbavit zlých myšlenek a slov, než se znovu budeme moct empaticky věnovat svým dětem. Nyní se ale můžeme vědomě rozhodnout, že si své zlé myšlenky a slova prožijeme pouze ve své hlavě jako tichý monolog. Tobias, jehož syn přeběhl silnici, by mohl vzít své dítě do náručí a se zavřenýma očima si představit, jak na něj vztekle křičí a dává mu na zadek. Ve skutečnosti by však nic neřekl, ale držel by své dítě tiše v náručí, dokud by si svou impulzivitu uvnitř nevybil. Maren, jejíž dcera si na veřejnosti kouše nehty, by mohla odvrátit pohled a slova, kterými vlastně chtěla své dítě zahrnout, si říct jen

ve své hlavě. Mohla by Anně vytrhnout v *myšlenkách* prst z úst, vyčítavě ukázat na nehty a mlčky si promyslet veškeré obavy, které ji zatěžují.

Možná vám teď bude připadat špatné bít své dítě v *myšlenkách*? Skutečně není hezké, že existují lidé – a je jich mnoho – kteří mají tyto impulzy. Ale nemůžou si pomoci. Někteří experti umisťují původ těchto impulzů do dětství. Pravděpodobně reagují dnešní rodiče tímto způsobem, protože jejich vlastní rodiče takto reagovali. A ti měli pravděpodobně tyto impulzy zase od svých rodičů. Je to dědictví, které bychom rádi odmítli, což ale není možné, protože nám bylo implantováno v raném dětství. Takže nepomůže odsuzovat rodiče za to, že mají takové impulzy vůči svým dětem. Je však povinností každého rodiče bojovat proti těmto impulzům a dělat vše, co je v lidských silách, aby si je nevybíjel na svých vlastních dětech. Vybíjet si své impulzy pouze v *myšlenkách* je možnost. Ta naše děti zachrání. Zachrání je před výpraskem nebo verbálním ponižením. Zachrání je před tím, aby měly v budoucnu jako rodiče stejné negativní impulzy. Každý, kdo se dokáže uvolnit tichým monologem, vyjde z boje s duchy minulosti jako vítěz a bude schopen věnovat se dětem tak láskyplně, jak si vlastně on nebo ona přeje.

Je ostatně také možné požádat své děti, v závislosti na jejich věku, aby člověku pomohly při nevyslovení vzteklé tirády. Moje dcery to například dělají. Nebojí se dostat mě z automatického programu a já jsem jim za to velmi vděčná. Vysvětlila jsem jim, že existují situace, ve kterých mě můj hněv přemůže, a pak s nimi nemá nic společného. Ony samy přišly s myšlenkou, že na mě zakřičí „Hloupý vztek!“ po každé, když zvýším hlas kvůli nějaké malichernosti. Nic neukončí můj „program“ rychleji než tato věta. „Ano, hloupý vztek...“ řeknu pak slabě a nejdříve si sednu, abych se zhluboka nadechla. Pak to většinou zase jde.