

PORAĎTE SE S ODBORNÍKY I S OSTATNÍMI ČTENÁŘI

Každý se někdy může dostat do situace, že najednou neví, jak dál. Přitom často stačí málo – s někým si promluvit a podívat se na svůj problém jinýma očima.

**Pište
nám**

o svých problémech, zážitcích, bolestech duše, podělte se o ně s psychologem, reagujte na názory ostatních čtenářů.

**Těšíme se na vaše
příspěvky.**

Starám se už moc?

Který názor je asi správný? Má babička, která se vzorně stará o vnučata a domácnosti svých dcer, právo mluvit jim „oplátkou“ do života? Nebo by měla „jen“ pomáhat a nechat své dospělé ratolesti žít podle jejich představ?

CHCI POMÁHAT I RADIT

Paní Julie z Náchoda nám napsala:

Jsem půldruhého roku v důchodu. Chtěla jsem dělat dál, i v práci mě přemlouvali, ale nakonec jsem šla do penze, abych pomohla dcerám s vnučaty. Jedna s manželem podniká, druhá je v řídicí funkci, obě mají práce nad

hlavu. Chtěla jsem jim ulehčit, užít si pořádně vnučata a věřila jsem, že mi zbude čas i na mé koníčky. Realita je ale jiná, teď nevím, kam dřív skočit. Děti sice nejsou úplně malé, ale vozím je do kroužků, vařím jim, občas i žehlím a trochu poklízím, když vidím, že dcery nestíhají. Vnučata hlídám, jak je třeba, беру si je k sobě na noc, jezdí se mnou na víkendy, na dovolenou. Jsem s nimi ráda a pomoc dcerám

beru jako mateřskou povinnost. Vadí mi ale, že mě dost často odbývají, že se přý starám už moc. Nelíbí se jim, když někdy mluvím do chodu jejich domácnosti, komentují jejich partnery, mám výhrady k některým přátelům a známým, dávám jim dobře míněné rady. Myslím si ale, že moje zapojení do jejich životů mi k tomu všemu dává právo. Nemohou si přece z mé pomoci vybírat jen to, co se jim hodí?!

Naše rada

Není snadné poznat, kdy a kde končí nezištná ochota pomáhat a začíná babičkovská otročina, suplující věčně zaměstnané rodiče. Stejně tak rozhodnout, co je ještě upřímný zájem o druhé a co už otravné strkání nosu do cizích záležitostí, byť v rámci rodiny. Pokud by se vás takhle dilemata mohla týkat, není od věci se občas s čistou hlavou zamyslet nad tím, jak na tom jste vy.



Babička je nedílnou součástí života své dcery i celé její rodiny.

JAK TO VIDÍ ODBORNÍK

Milá paní Julie, je od vás moc hezké, že jste se rozhodla svým dcerám pomoci. Je ale důležité si především ujasnit, zda jste se tak rozhodla dobrovolně a s láskou. Pak by bylo dobré naučit se respektovat své dcery a plně přijímat, jak se rozhodly prožít a žít svůj život ony samy. Pokud jim pomáháte s láskou, tak jejich rozhodnutí nekritizujete, nesoudíte je a jen přijímáte s vděkem, že jim můžete pomoci a být součástí jejich života. Vžijte se do role svých (velmi zaneprázdněných) dcer a představte si, jak vám stále dokola říkají, co všechno děláte špatně a jak by to mělo být správně, protože ony mají pravdu a vědí, co je pro vás dobré. Líbilo by se vám to? Pokud vás rodiče naučili, že je nutné poslouchat, že si nemůžete svůj život řídit sama, že za něj nejste zodpovědná, pak chápu, že je pro vás přirozené mít právo mluvit dcerám do života. Nicméně zkuste se spíše radovat, že můžete být nápomocná a užíváte si vnučata. Ostatní nechte na dcerách – jsou to jejich životy.



Kateřina Lebedová, terapeutka studia Rosala, studio-rosala.cz

600 Kč

získáte, pokud nám zašlete svůj životní příběh a redakce ho vybere k otištění. Pište na: chvilka@bauermedia.cz nebo: Chvilka pro tebe, Moulíkova 1b/3285, 150 00 Praha 5

Vaše zkušenosti

Teď už je milionová!

Mám skvělou tchyni, i když zpočátku to mezi námi docela skřípalo. Musela jsem jasně vymezit pravidla, třeba že klíče od našeho bytu má jen pro mimořádné případy, a ne proto, aby k nám vrazila, kdy se jí zachce. Teď je milionová, pomáhá nám se synem, vyzvedává ho ze školy, je s ním doma, když je nemocný.

Veronika Š., Svitavy

Uvnitř každého z nás

Hledání pravého klidu a míru začíná uvnitř každého z nás... Kniha navazuje na učení Eckharta Tolleho a především na jeho Moc přítomného okamžiku. Má podobu otázek a odpovědí a uvádí čtenáře do jednoduché, ale hluboké cesty za poznáním. Kniha nabízí i konkrétní praktické rady.

