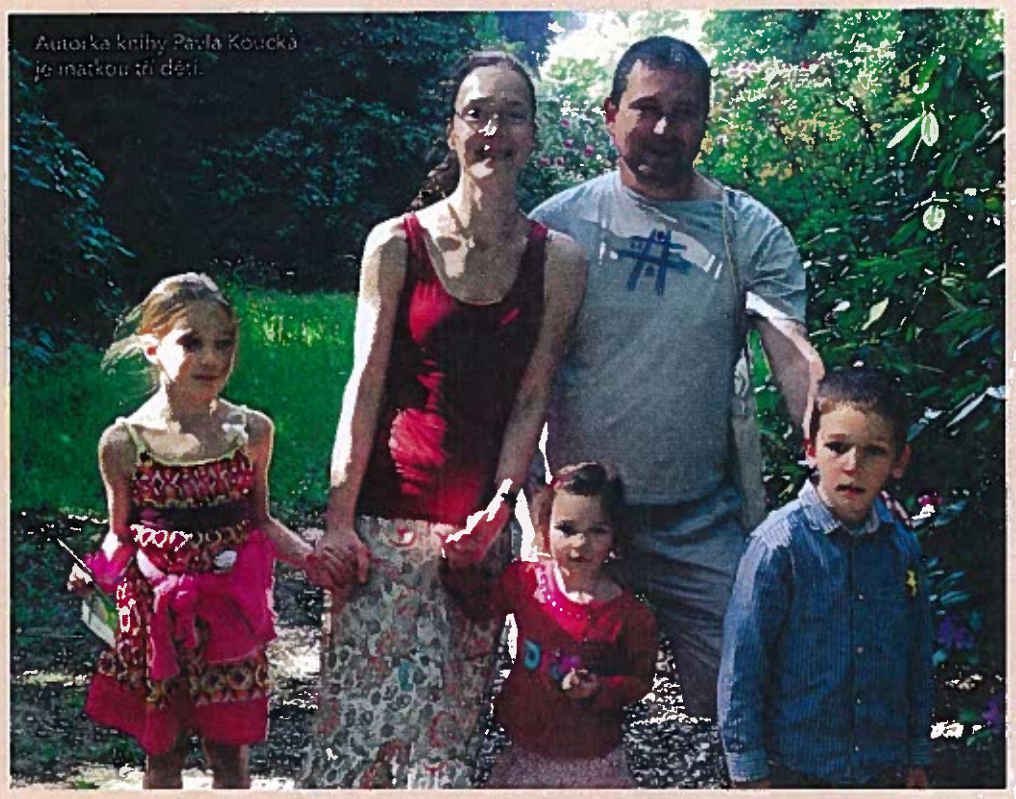

Pavla Koucká
Uvolněné rodičovství
Portál 2017
200 stran

Nasazení dnešních rodičů v péči o potomky je enormní. Dětem v předškolním věku děláme osobní asistenty a později se měníme na osobní řidiče, hlavní sponzory, skalní fanoušky a zprostředkovatele komerčních služeb.

Hlídáme, pomáháme, asistujeme, řešíme. Potíž je v tom, že všechna ta naše péče je dětem mnohdy spíše ke škodě než k užitku. V poradně mě pak často vyhledávají vyčerpané mámy, občas i tátové. Někteří přitom mají jen jedno maličké dítě.

Maminka čtyřměsíčního chlapečka Veronika pláče, je na pokraji sil. Přitom si dítě přála. „Jenže to jsem nevěděla, že ho budu mít patnáct hodin denně přisátýho u prsu!" Znova pláč. Záda ji bolí, kolikrát si nemůže v klidu ani dojít na záchod. Je nevyspalá, ještě v poledne je v pyžamu, neučesaná, s nevyčištěnými zuby. Přijde si neschopná, mateřství si neužívá.

Karel začal po narození první dcerky trpět úzkostmi. Po narození druhé se stabilizoval na antidepresivech. A to o děti pečuje prakticky kompletně manželka.
Lucie má syny ve škole a školce a část každodenních povinností obstarává manžel. Přesto se „z toho všeho" před Vánocemi zhroutila.
Lenka má děti již tak velké, že by řadu věcí mohly dělat ony. Je ale tak vyčerpaná, až ji život nebaví.

Ještě v předminulém století zvládali vesničané běžně i deset dětí a hospodářství k tomu. Bez jednorázových plen, bez zavařených příkrmů, bez kuchyňských robotů, myček, praček a dalších vymožeností. Jak je to možné? Důvodů je pochopitelně více, za nejdůležitější společný jmenovatel většiny problémů dnešních rodičů však považuji perfekcionismus. Snažíme se být skvělými rodiči, nic nezanedbat.
Veronika například nesnese představu, že by její dítě plakalo, přišla by si jako špatná máma. Jenže malé děti občas potřebují plakat, křičet, zlobit se. Jsou-li například docela obyčejně přetažené, potřebují vyloučit stresové hormony (zejména kortizol) slzami, uvolnit se křikem. Jinak to neumějí. Jenže to Veronika nezvládá, a volí jediné, co zabírá – prs. Vlastně svému miminku zacpe pusu. Jenže

Za nejdůležitější společný jmenovatel většiny problémů dnešních rodičů však považuji perfekcionismus.

takhle dítě sice přestane plakat, ale stresové hormony nevyplaví, a jakmile se je máma pokusí oddělit, dítě znovu propuká v pláč. Veronice nezbývá než je k prsu vrátit, ač by chtěla a potřebovala dělat něco jiného. Postupně je čím dál frustrovanější a její nenálada se přenáší na dítě. Bludný kruh se uzavírá.

Karlovy problémy se datují čtyři roky zpátky. Když zjistil, že jsou v očekávání, uvázal na sebe velkou hypotéku – chtěl rodině zajistit dům se zahradou. Aby zvládl vše platit, musel vzít práci navíc. S domem byly starosti: koupě, rekonstrukce, průtahy, dohadování s firmou, hlídání dělníků. Karla postupně pohlcovala únava, nevyspání, stres. Začal trpět úzkostmi, zda to vše zvládne. Další a další výdaje a nutnost na ně vydělat; energie věnovaná dojíždění. Nespokojenost ženy, výčitky, že je málo s rodinou… Manželství se ocitá v krizi a Karel na psychiatrii.

Lucie, která se vloni zhroutila, má dva syny (8 a 6 let). Vedle péče o ně dlouho zvládala i náročné zaměstnání. Její běžný den vypadal následovně: Ráno vstává jako první, připravuje snídani; pak všechny budí. Nikomu se nechce vstávat a Lucie, aby „přebila všechny ty protivy", srší energií a dobrou náladou. Pak běží s mladším do školky a spěchá do práce. Po osmi a půl hodinách rychle pro staršího, honem na trénink, mezitím nakoupit a s jazykem na vestě být pro kluka zpátky. Spěch domů, honem večeře, sprcha, zuby, pohádka a zahnat děti spát. Pak úklid a rychle k počítači dodělat resty do práce. Věnovat se manželovi. S půlnocí padá. V šest ráno zvoní budík a vše znova, známý kolotoč… Tři roky to takhle šlo. Pak přišel kolaps.

A co Lenka? Ta má děti už pubertální, nemusí je vodit do školy a teoreticky jí mohou i doma pomáhat. Skutečnost je však taková, že po práci (je asistentkou pedantského ředitele) začíná druhou směnu coby kuchařka, uklízečka a taxikářka v jedné osobě. Pro všechny samozřejmost.

Setkání s Veronikou, Karlem, Lucií, Lenkou a spoustou dalších vyčerpaných a zoufalých rodičů mě přiměla napsat tuto knihu. Je plná příběhů. Mnohé z nich jsem vyslechla při konzultacích s klienty, další jsou z běžného života. Mým cílem je inspirovat nespokojené a vyčerpané rodiče k zamyšlení a ke změně. I v dnešních dnech si totiž můžeme své rodičovství užívat – když se uvolníme. Vnímám totiž, že nasazení rodičů je často přehnané, že neprospívá, a někdy i vyloženě ubližuje jim samotným i jejich dětem. A proto se zamýšlím nad tím, co můžeme dělat jinak, jednodušeji. Čerpám ze své intuice, ze zkušenosti vlastních i zprostředkovaných, profesních i osobních, snažím se aktivovat zdravý rozum. Baví mě to. Ráda si všímám, jak se chovají děti i jejich dozor na hřištích, v ulicích i třeba v MHD. Je to velké dobrodružství. Na první pohled se může zdát, že sebeobětující se rodiče jsou úžasní: vše přece dělají pro své děti! Jenže dětem to neprospívá. Ve snaze své potomky maximálně rozvíjet nám totiž skutečně podstatné věci unikají mezi prsty. Chci říci, že tím nejdůležitějším, co se u dětí do nějakých deseti let tvoří, je jejich osobnost. A co se děje s osobností dítěte, když pro ně přilítneme do školky či školy, rychle do auta, na tanečky či angličtinu? A pak zas rychle domů, honem večeře, zuby, spát. Všechno honem honem. Jak jiné to je, když se na tanečky či angličtinu vykašleme a dovolíme si nespěchat! Když místo kroužku jdeme domů pěšky, naslouchám dítěti a máme čas si všímat, co je pro něj důležité.

Jinými slovy: až do puberty hrajeme zejména o to, aby z našich dětí vyrostli stabilní, pohodoví, citliví a zodpovědní lidé s rozvinutými vztahy a vazbami. To je nenaučí ve školce ani ve škole, v žádném kurzu, na žádném tréninku, žádní odborníci. Podstatný je náš vzor a vztah, který s dětmi máme. Vše, co se děje jen tak mimochodem. Děti bedlivě vnímají, co je pro nás důležité, jak řešíme problémy, co, koho a jak máme rádi. A proto je třeba, abychom s nimi docela obyčejně byli. ❯❯

Ukázka z knihy