



NEMUSÍME BÝT PERFEKTNÍ, STAČÍ, KDYŽ BUDEME DOBRÍ RODIČE

Chceme být perfektní rodiče dokonalých dětí. Místo toho jsme vyčerpanými asistenty, taxikáři, sponzory a skalními fanoušky našich nespokojených potomků. „Stáváme se štvanci rozvoje svého dítěte,“ říká psycholožka Pavla Koucká. Zatímco ve světě vznikají vůči přehnaně aktivním stylům výchovy alternativy typu pomalé, jednoduché či líné rodičovství, Pavla Koucká přichází s vlastním konceptem uvolněného rodičovství. Je to koncept, o němž napsala knihu a který zároveň sama žije. Proto je její kniha hodně osobní a proto takové byly i naše otázky.

Text: Jan Nejedlý, foto: Jiří Kučera a archiv

Jak vypadalo dnešní ráno u vás v rodině? Byla jste dostatečně uvolněným rodičem?

Myslím, že jo. Byla docela pohoda. Děti jsou při vypravování z domova už v lečems samostatné. A je taky dobré, že ještě nejsou potřeba všechny ty rukavičky, čepičky a šálečky, které mají tendenci se ztrácet. Zatím si užíváme.

Takže vás nenachytám, že byste porušila svá pravidla ...

Víte co, já taky nejsem vždycky úplně uvolněný rodič. I na mě samozřejmě doléhají různé tlaky a povinnosti. Nechovám se vždy podle učebnice. Takový je život.

Kolik máte dětí?

Tři. Nejstarší Doubravce je osm a půl, Horymírkovi bude brzo sedm a Růžence pět.

Jak říkáte Horymírovi domácky?

Hory, Horynku. Horymírku. Mně se velmi líbí česká jména, jsou libozvučná, můžete si s nimi hrát. Pokaždé, když je vezmu do pusu, mám z toho radost.

Jak vypadaly vaše odchody z domu, když byly děti menší a kalendář ukazoval řekněme prosinec.

Přiznám se, že někdy byl problém vůbec odejít z bytu. S Horymírkem jsem měla tou dobou značné oblečací potíže. V roce a půl se naučil svlékat a pořád si oblečení sundával. Jít ven znamenalo obléknout maličkou Růženku, zašátkovat si ji, dopomocť Doubravce, a nakonec – to už jsem byla úplně zplavená – přeprat Horymíra, obléknout ho, přehodit si ho řvoucího a vypínajícího se přes rameno a takhle odejít z bytu. Bylo to opravdu náročné období.

Musím říct, že byly dny, kdy jsem rezignovala na to, jít ven.

Tady někdy jste si řekla, že to jde i jinak? Že rodičovství nemusí být tak upjaté a po všech stránkách precizní?

Tohle poznání přicházelo v několika vlnách. První větší vlna přišla už v těhotenství s Doubravkou. Jak šel čas, naše okolí se více a více divilo, že nemáme pro miminko nic připravené. A my se zase divili sáhodlouhým seznamům toho, co všechno že to má miminko potřebovat: hromady oblečků, spousta drogerie, věci z lékárny, postýlka, monitor dechu, chůvička ... Myslela jsem na samice lidoopů, které se o nepříliš odlišné mládě postarají samy v pralese, bez všech těch vymožeností. No, a když se má dcerka narodila, začala potvrzovat to, co jsem intuitivně cítila: že miminko nepotřebuje krom láskyplné péče opravdu skoro nic. Nepoužívali jsme ani postýlku, ani kočárek, ani monitor dechu, ani chůvičku. Žádné dudlíky, houpadla a kdesi cosi. Jen šátek, pár oblečků a plínky.

Jak to, že naši předkové zvládali výchovu mnohem početnějších rodin bez všech těchto vymožeností i bez příruček pro rodiče?

Život se v mnoha ohledech změnil. Třeba naše práce. Když lidé dříve pracovali hlavně venku, miminko v závěsné kolébce pohupoval vítr, zpívali mu ptáci, batolata si hrála na mezi. V zásadě mohli být všichni spokojeni. Jenže když my si sedneme k počítači, je dítě najednou samo mezi čtyřmi stěnami, kde se nic nehýbe. Je jasné, že se na nás sápe. Takhle prostě pracovat nejde. Další věc je, že se naši předci více opírali o tradici a zkušenost starších. Rodiny byly širší, generace se více prolínaly a působily na sebe. Za největší faktor současných stresů ale považují náš perfekcionismus. Chceme mít všechno dokonalé. Chceme, aby dítě nikdy neplakalo, nebylo ničím frustrované, abychom ho po všech stránkách rozvíjeli. To vše na nás klade obrovské nároky a my jsme stále více nejistí a ve stresu.

Chceme být perfektní rodiče, ale zároveň věnujeme dětem poměrně málo času ...

To je pravda. Mnohem méně času s dětmi docela obvyklejše jsme. Dříve rodiče v potu tváře pracovali, ale víceméně byli přítomní, byli se svými dětmi. Dítě je mohlo sledovat a mělo potenciální pozornost: když se mi něco stane a zakřičím, rodič přiběhne. Kdežto my odcházíme, protože s dítětem pracovat nemůžeme. Pak z toho



Pavla Koucká

Mgr. et Mgr. Pavla Koucká vystudovala biologii na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy a psychologii na Filozofické fakultě UK. Byla zaměstnaná jako redaktorka vědecké přílohy Lidových novin či šéfredaktorka časopisu Psychologie dnes. Působila také na lince důvěry. V současné době pracuje v azylovém domě pro matky s dětmi a ve své soukromé praxi. V Portále vydala knihy Výchova láskou, Zdravý rozum ve výchově a Uvolněné rodičovství.

máme výčitky – a kompenzujeme je přehnanou péčí.

To často znamená, že přihlásíme dítě na sedm kroužků, kde se o něj místo nás starají trenéři, baletní mistři, učitelky angličtiny, výtvarky apod.

Ano, důležitým faktorem dneška je expertní přístup. Netýká se to jen rodičovství, expertní přístup máme ke všemu. Dřív, když se rozbilo auto, skoro každý tatka ho uměl opravit. Dnes s ním jedete do specializovaného servisu. A tohle přenášíme i na děti. Existují už i kroužky pro miminka či batolata. Experti je tam učí dovednosti, které dříve zvládla dítě naučit i podprůměrně inteligentní máma.

Na rodičích posedlých perfekcionismem lze docela slušně vydělávat. V knize máte krásnou pasáž o kojení, což je tak prostá věc, k níž nepotřebujete nic než vlastní tělo, ale přesto se kolem toho nabíli neuvěřitelný průmysl: kojící polštáře, vložky do podprsenek, krémy na bradavky, laktační poradkyně ...

V Americe mají i speciální trička se záclonkami, aby kojení nebylo vidět. A vidíte: většina matek – u nás i v Americe – končí s kojením do půl roku. Přesto přese všechno. Nebo možná právě proto. Ženy přírodních národů kojí – bez všech moderních „vyčytávek“ – dva až čtyři roky. Ona nám totiž všechna ta udělátka něco dávají, ale i něco berou. A je toho všeho čím dál víc.

V Americe mají i speciální trička se záclonkami, aby kojení nebylo vidět. A vidíte: většina matek – u nás i v Americe – končí s kojením do půl roku. Přesto přese všechno. Nebo možná právě proto.

V Americe prodávají také třeba ohřívač na vlhčené ubrusy. Když utíráte děťátku zadeček vlhčeným ubruskem, tak aby měl tu správnou teplotu, abyste ho nešokoval studeným ubruskem.

Jak z toho ven? Vrátit se ke zkušenosti předků? Nakojit dítě bez laktační poradkyně a utírat mu zadek studeným ubruskem ...

Ani ten ubrousek není třeba, však nám všem teče doma voda a i pro dítě je nejlepší zadeček docela obvyklejše omýt čistou vodou. Uvolněné rodičovství je hodně o zjednodušení. Nehledat složitosti tam, kde to jde jednodušeji a přirozeněji. Je ale pravda, že na nás dnešní doba hodně tlačí – nutí nás mít nároky, podávat výkony, dosahovat různých cílů. Rodiny s malými dětmi jsou velmi přetížené. Ona je unavená, protože na ní visí od rána do večera děti, nemá si kdy odpočinout; on je zaneprázdněný, protože od rána do večera sedí v práci a bere si ještě další zakázky, aby uplatili hypotéku, auto, dovolenou u moře... Spousta problémů by však rodinám ubyla, kdyby si něco odpustily. Obvyčejná lidská skromnost ovšem dneška příliš neletí. Rodiče si u mě v poradně někdy stěžují na nároky svých dětí. Zároveň ale často zjišťujeme, že to původně byli i oni sami, kdo nechtěl, aby se jejich dítě spokojilo s málem. Báli se, aby se prosadilo, aby „mělo všeho dost“. Někdy je pro ně zajímavé nahlédnout, že to, co se nyní obrací proti nim, vlastně od nich vzešlo.

Dítě je taky pod tlakem. „Já mít tvůj mobil, tak ani nevycházím ven,“ řekl tuhle u nás ve škole čtvrták spolužákovi.

Jako rodič můžu sklapnout podpatky a rychle běžet koupit pořádný telefon. Anebo to můžu s dítětem probrat. Co si myslí o tom spolužákovi, když to takhle řekl? K čemu by potřebovalo lepší mobil? A když ho opravdu potřebuje, co může udělat pro to, aby takový mobil mělo? Osobně bych šla touhle cestou. Dítě při ní dostane víc: učí se hledat vlastní zdroje, má



šanci psychicky vyrůst a zesílit. Taky můžeme probrat, co vtipného by se tomu spolužákovi dalo namítnout. Humor je ostatně velmi účinná prevence šikany.

Dík Harrymu Potterovi považují dnešní děti koště pouze za nástroj ku létání. Vy však zapojujete své děti i do domácích prací. Je to součást uvolněného rodičovství?

Ano. Pracovní zapojení dětí je jednoznačně pozitivní pro rodinu jako celek i pro děti samotné. Učí se při něm praktickým dovednostem, učí se být členy týmu i tomu, že je potřeba něco udělat, i když se mi zrovna nechce. To je důležitá schopnost. Nedávno jsem přemýšlela, jaký je největší rozdíl mezi mými soukromými klienty a klientkami z azylového domu. Určitě bychom našli rozdíly v průměrné inteligenci, ve výskytu poruch osobnosti, ve vzdělání nebo v sociálních problémech, ale největší rozdíl vidím ve schopnosti přinutit se k něčemu, co se mi dělat zrovna nechce. Pro některé maminky z azylového domu je povinnost zamést chodbu nebo poklidit zahradu natolik zásadní opruz, že kvůli tomu azylový dům i opustí. Moji soukromí klienti mají zase tuto schopnost hypertrofovanou. Jsou schopní se k leččemu přinutit, vybičovat, dokopat, ale nejsou schopni relaxovat, udělat něco jen tak pro sebe. Pořád musí dosahovat nějakých výkonů. To jsou dva extrémy, ani jeden není dobrý.

Co říkáte na přísloví „Bordel v bytě, šťastné dítě“?

Je to vtipné, ale asi jde o únosnou míru nepořádku. Když je v bytě špína a chaos, je

to špatné. Pracovní nepořádek však k životu patří, je žitelnější než sterilní úklid. Občas si mi v poradně maminky stěžují, že jsou to jejich muži, kteří tlačí na absolutní pořádek v domácnosti.

Vy máte doma ochranné potahy přes křesla a háčkový přehoz přes televizor?

My vůbec nemáme televizor.

To je asi dobrá inspirace pro uvolněné rodičovství.

Televize je cizí prvek v bytě. Často funguje jenom jako kulisa, která zvyšuje hluchost. Když je čas, pustíme si s dětmi pohádku z YouTube, jinak se bez televize obejdeme.

Dnes jsem procházel parkem kolem pražského hlavního nádraží. Člověka tam udeří do očí kontrast maminek spěchajících s dětmi nejspíš z kroužku na kroužek a naproti tomu Romů, poklidně usazených na lavičkách, kolem nichž se spokojeně popelí jejich děti. Nemělo by si uvolněné rodičovství vzít z této ležérnosti příklad?

Já romskou kulturu moc neznám. Nicméně v azylovém domě máme část maminek Romek, a v něčem skutečně inspirativní jsou. Vzpomínám si na jednu obdivuhodnou maminku, napůl Romku. Bylo jí dvacet, měla tři syny, ale jak ona se k nim hezky chovala, lásku jim dávala, pozornost, a přitom s takovou přirozenou autoritou. Nebylo tam co vytknout. A to neměla prakticky žádnou oporu v otci dětí a ani ve své původní rodině: otec alkoholik a násilník, ona po různých dětských domovech. Kde se to v té mamince vzalo, netuším, asi dokázala naslouchat nějaké hluboké intuici v sobě.

Možná se o své děti až příliš bojíme, kdežto Romové nebo naši předci tolik ne.

Je pravda, že dřív bylo rodičovství obecně uvolněnější. Spousta věcí se neřešila. Vzpomínám si, jak jsem v první třídě cho-

dila do školy sama, a to jsem to měla docela daleko, přes koleje, přes staveniště. Rodiče mě do školy několikrát odvedli, a pak už se divili: To netrefíš sama, školačka? Dnešní svět se v mnohém změnil, ale není tak nebezpečný, jak si mnohdy myslíme.

Jsou pro vás vaše děti vším?

Ne.

Můžete to rozvést?

Jsou pro mě nejdůležitější. Dávám jim nejvíc své energie a nejvíc je, vedle manžela, miluju. Zároveň ale cítím i jiné poslání, mám ráda i svoje klienty, ráda píšu, chci dělat i něco pro lidstvo jako takové. Takže: vším ne.

Jak si myslíte, že bude vypadat dnes váš příchod domů? Horymír vás chytne za nohy a už se vás nepustí, jak to píšete v knize?

Děti už jsou dnes větší. Ale až přijdu domů, tak se určitě ozve: „Máma je tady!“ – a přiběhnou ke mně všechny tři. Příchody domů bývají radostné.

Děti jsou teď doma samy?

Ne, s manželem. Muž je dnes vyzvedává ze školy a ze školky. Já hlavně doufám, že už budou doma, až přijdu, protože on je často vleče ještě někde za zábavou, a jak se má potom stihnout večeře a včas spát.

Teď nemluvíte jako úplně uvolněný rodič, a přitom píšete, že právě tátové přispívají k uvolněnému rodičovství jaksi přirozeně ...

„No tak jdou pozdě spát, no, však to přežijí,“ řekl by vám můj muž. Takhle je uvolněný on. Já jsem zase uvolněná jinak: „Kdyby přišly o tuhle zábavu, taky by se jim nic nestalo,“ říkám a myslím si: „Však mají zábavy i tak až až.“ Uvolněné rodičovství nenabízí instantní návod: takhle to dělejte, tohle je nejlepší. Každá rodina je jiná, a když už tady máme takovýhle příklad: svým způsobem „tak i tak je dobře“, dětem ani jedno neublíží. Problém by nastal ve chvíli, kdyby kolem toho bylo silné napětí, kdybychom se kvůli tomu začli hádat a osočovat jeden druhého, že dětem ubližuje. Tohle často pozoruji v rámci rozvodových sporů. To, co dětem škodí, přitom není přístup některého z rodičů, ale jejich přístup k sobě. To, jak oškliví jeden na druhého jsou.

Nemá nakonec pravdu psycholog Jan Kulhánek, který v předmluvě k vaší knize píše: „Děti není třeba příliš vychovávat, stačí, abychom my dospělí dobře žili, a děti už se přidají ...“

Ano, také si to myslím.

Myslela jsem na samice lidoopů, které se postarají samy v pralese o mláďe nepříliš odlišné od člověčího bez všech moderních vymožeností, jako je monitor dechu nebo chůvička.