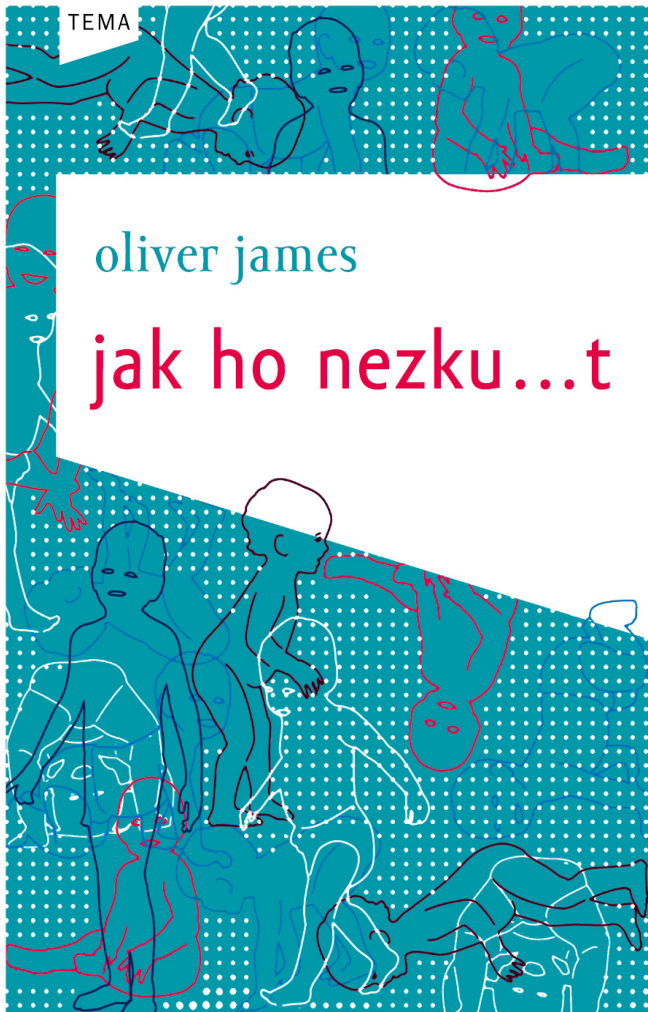


TEMA

oliver james

# jak ho nezku...t



TEMA

**Oliver James**

**Jak ho nezku...t**



oliver james

# jak ho nezku...t

Copyright © Oliver James, 2010

First published as *How Not to Fail: Them Up* in 2010 by Vermilion,  
an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

Translation © Jakub Volný, 2012

Cover and layout © Lucie Mrázová, 2012

ISBN 978-80-87497-51-7

ISBN 978-80-7473-041-2 (PDF)

## Verš

Pěkně tě zkurví, táta a máma,  
Možná ne naschvál, dělaj to ale.  
Naplní tě vlastníma chybama,  
Přidaj pár navrch, dělaj to stále.

Je taky zkurvili, a ještě víc,  
Magoři v kloboucích pod deštníky,  
Studené čumáky napolovic,  
Napůl nadávaj na své straníky.

Ta bída z otce na syna skáče,  
Jak pevninský šelf se prohlubuje.  
Ten, kdo v hlavě má rozum, uteče  
vlastní děti nemá, neplodí je.

(Philip Larkin)





## Jiný verš

Pěkně tě hýčká, táta a máma,  
Srdečným a upřímným mazlením.  
Plní tě krásnýma myšlenkama,  
A ty zase plínky svým kaděním.

Je taky hýčkali, a ještě víc,  
Něžnými slůvky, plnými lásky,  
Mámy, ty se sedřely u konvic,  
Tátové nosili výplatní pásy.

Ta láska z ženy na dceru skáče,  
Pro blaho dítěte se rozkrájí.  
Nebo se najde náhradní péče,  
Co potřeby potomka uspokojí.

(Oliver James)



# Úvod

Když mi roku 1953 byly tři měsíce, nechávala mě máma v kočárku na konci zahrady, kde jsem podle výpovědí příbuzných vždycky dlouho plakal. Věřím tomu, protože moje máma měla spoustu práce. Byl jsem třetí ze čtyř dětí, a když se narodila moje sestra, musela se máma starat o čtyři děti mladší pěti let. To je obrovská zátěž pro každou matku.

I když si toho z té doby osobně moc nepamatuji, jsem přesvědčen, že se situace nezměnila ani poté, kdy jsem se začal batolit. Máma možná byla hrdá, že má syna (kromě mě měla už jen samé dcery), s největší pravděpodobností se ke mně ale nechovala nijak zvlášť citlivě. Podle mého názoru byla po většinu času v lehké depresi a nepochybují, že byla nesmírně unavená a podrážděná. Představovala pomýleného vychovatele, který se až příliš často uchýlil k rozdávání pohlavků. Můj otec byl zase na muže své doby mimořádně mateřský rodič. A přestože pracoval z domova, viděl jsem ho hlavně o večerech a o víkendech.

V mých nejranějších živých vzpomínkách se mi máma nejčastěji zjevuje s ustaranou zakaboněnou tváří. Často padla vyčerpána na stůl, její náladu bych mohl popsat jako rezignaci s nádechem vzteku. Chvilí emocionální úlevy pak zajišťovala krabička cigaret Gold Leaf. Jakmile si poprvé potáhla, ožila, jako by jí tento smrtonosný návyk vléval krev do žil (nikotin představuje skutečně velmi účinný antidepresivní činitel, je to ovšem velmi málo známý fakt\*). Než cigaretu vykouřila, vyzařovalo z ní jakési světlo. Když ji pak zase zavalily povinnosti, světlo zhaslo.

Moje matka za sebou měla úspěšnou kariéru sociální pracovnice. Pak se začala věnovat psychologii, a i když v tomto světě Woodyho Allena zaznamenala jisté úspěchy, po třicítce se všeho vzdala, aby se mohla věnovat svým dětem. Dnes by si nejspíš najala chuť a věnovala by se i nadále své kariéře. Těmito vzpomínkami jsem začal proto, abych si mohl položit dvě otázky: Jak (pokud vůbec) mohla tato raná

péče ovlivnit, jakým člověkem jsem se stal? Byl bych já nebo máma lepší, kdyby se vrátila do práce?

Odpověď na první otázku bude jen velmi stručná, neboť pochybuji, že by vás zajímala moje autobiografie.

Jsem přesvědčen, že se na mně jistá deprivace v raném dětství (prvních šest měsíců) projevila slabým uvědoměním si svého bytostného já, a to v tom smyslu, že jsem si nebyl zcela jistý, co jsem vlastně cítil. Měl jsem sklony k odloučení, odstupu a zprostředkovanému životu (jaký nabízí například psaní knih o psychologii jiných lidí).

Věřím také, že jistá netečnost a vznětlivost matky, když jsem byl kojeneček, způsobila mou emocionální nejistotu. Každý, kdo mě znal, dosvědčí, že jsem byl nevrlý, agresivní a „avoidantní“, jak se v psychologii říká. Máma mě svým způsobem zavrhla, a tak jsem se bál zavržení i ve vztazích. Od ostatních jsem očekával, že se budou chovat nepřátelsky a odmítavě. Coby avoidantnímu chlapci se mi také odmítavého přístupu dostávalo. Nedělalo mi problémy mlátit nebo pohrdavě ignorovat jiné děti. Věřil jsem totiž, že by udělaly totéž, kdyby měly příležitost.

Tyto postřehy o mé vlastní osobě plně podporují hromady důkazů. Spousta studií o dětech a batolatech (představil jsem je ve 4. a 5. kapitole své knihy *They F\*\*\* You Up*) ukazují, že pokud se vám v dětství nikdo pořádně nevěnuje a není dostatečně citlivý k vašim potřebám, můžete v pozdějším věku trpět nízkým sebevědomím\*. Pokud je péče, která se vám do tří let věku dostává, málo vnímavá a citlivá, hrozí, že se i v dalších vztazích budete chovat nejistě\*. Jak jsem dále popsal v 1. kapitole knihy *They F\*\*\* You Up*, bývá role genetické výbavy výrazně přeceňována\*. Existuje také celá řada materiálů, dokazujících, jak hodně ovlivňuje kvalita rané péče budoucí osobnost člověka. Péče v časném dětství určuje váš elektrochemický termostat, základní nastavení mozkové aktivity a chemických látek, pomocí kterých budete až do konce života vnímat svět\*.

První závěr, který bych chtěl jasně pronést, tedy zní: *Péče, jaká se člověku dostává do tří let věku, je nesmírně důležitá.*

Dokážu si představit, že čtenáře nyní zalévá hotové tsunami obav a nervozity. Možná právě čekáte první dítě. Možná už máte tři. Problémem může být vaše reakce před cizím člověkem – notabene mužským „expertem“ na danou problematiku (pracuji jako dětský klinický psycholog a sám jsem i otcem dvou dětí) – který nadto varuje, že první roky života utvářejí povahu člověka, a může vést až ke strachu stát se matkou nebo v úzkost, že jste své dítě již zkazila. Následně se mohou dostavit i stavy rozhořčení. Počkejte, pokusím se vás rychle uklidnit.

V této knize bych totiž rád vysvětlil praktické aspekty tvrzení, že splňovat potřeby dětí mladších tří let není problém. Zároveň bych ale nerad říkal, že jde o procházku růžovou zahradou nebo že tahle práce není neskutečně vyčerpávající, jednotvárná a náročná po emoční, intelektuální i fyzické stránce. Spousta lidí totiž umí dítě přebalit, vzít ho do náručí, když pláče, nebo ohřát mléko do láhve. Následují celkem nenáročné tělesné zásahy. Avšak o něco těžší už je poznat, co, kdy a jak v dané situaci udělat.

Z velké části můžeme tenhle problém redukovat správným rozpo-  
ložením mysli. To znamená vytvořit si takový život, který vás uklidní a emočně otevře. Můžete být „dost dobrá“ v dosahování těchto potřeb, když jste s dítětem, a najít si uspokojivou náhradu, když s dítětem naopak nejste. Opravdovou výzvou ve výchově dítěte do tří let věku je umění uspořádat si život tak, abyste nebyla tak přepracovaná, jako byla moje máma.

To, co takové dítě do tří let věku potřebuje nejvíc, je citlivý a oddaný člověk, který se o něj bude starat. Nemusí ale jít pokaždé o biologického otce nebo matku. Tímto se tedy dostávám ke druhé otázce, týkající se mého vlastního dětství: Nebylo by pro všechny zúčastněné lepší, kdyby se máma vrátila do práce?

Odpovím krátce: Nevím, jestli by jí nástup do práce skutečně zvedl náladu, jsem si ale jistý, že potřebovala něčí pomoc. Roku 1953 by ale mohla vnímat návrat do zaměstnání jako obrovské selhání. V té době se toho odvážilo jen minimum matek. Nejspíš by byla i zklamaná, že

nedokázala vyjádřit svou obrovskou touhu pečovat o nás. Sama měla hodně těžké dětství a určitě cítila potřebu dopřát nám zážitky, jaké sama nikdy neměla. Ve všech ohledech nakonec uspěla, stalo se to ale až později. Na rozdíl od svého otce nebo milovaného bratra nespáchala sebevraždu. A na rozdíl od své matky to nebyla chladná žena, která své dceři věnovala jen minimální zájem a která strávila konec života v psychiatrické léčebně. Musím před svou mámou smeknout, že byla později v mnoha směrech tak podnětným, zábavným a moudrým rodičem. Ale ve snaze postarat se stoprocentně o čtyři děti ve věku do pěti let neobstála. Na její typ osobnosti toho bylo příliš. Mateřské povinnosti v takovém rozsahu u ní vyvolávaly podrážděnost a deprese, což vedlo k situacím, v nichž prohrávala ona i my.

Pokud tedy výchozím bodem této knihy je tvrzení, jak nesmírně důležité je naplnit potřeby dítěte do tří let věku, což samo o sobě není tak těžké, přejdu ke druhému hlavnímu bodu, který spočívá v tom, že každá matka (ano, a její partner také – brzy se k tomu dostanu) musí opravdu tvrdě pracovat, aby pochopila, co je pro ni (a tím pádem i pro potomka) nejlepší. To bych vám chtěl prostřednictvím této knihy ukázat: *Způsob, jak porozumět sobě samé tak, abyste mohla dát sobě i svému dítěti to nejlepší.*

Toto porozumění začíná u přístupu, jaký jste pro péči o potomka zvolila (nebo zvolíte, pokud dítě teprve čekáte) a jaký dokládají příběhy matek dětí do tří let věku, které jsem speciálně pro tuto knihu vyzpovídal. Podle mé zkušenosti matkám nejvíce pomáhá, když svoje zkušenosti konzultují s ostatními, například se ženami, s nimiž se seznámily v předporodních kurzech. Chtěl bych vás proto poprosit, abyste přesně tak smýšlely i o postavách, které v knize představím.

Solidní vědecké výzkumy, většinou založené na teoriích a studiích britské psychoanalytičky a psychologky Joany Raphael-Leffové\*, odhalují, že matky dětí do tří let věku lze rozdělit do tří skupin podle jejich přístupu k mateřství a základního chápání takto malých dětí. Svou knihu jsem tedy i já rozdělil do tří částí, z nichž každá se věnuje dané skupině.

## **1. Organizátorka**

Mívá sklony nutit dítě, aby se přizpůsobilo jí a potřebám rodiny. Svoje dítě miluje stejně jako ostatní matky, striktně se ale řídí heslem: máma má vždycky pravdu. Podle ní je dítě bytost bez vlastního názoru na svět, hladový balíček potřeb, který vyžaduje přísnou regulaci, aby mohla jeho chování předpovídat. Bez dostatečné kontroly bude dítě rozmazlené, sobecké a zlobivé. Organizátorka bere jako své poslání pomáhat dítěti ovládat jeho vášně a tělesné potřeby. Tento aspekt také hraje důležitou roli v tom, jak dokazuje svou mateřskou lásku. Podle ní by se dítě mělo co možná nejdříve naučit krmící a spací rutinu. Nevadí jí, když se o potomka stará někdo jiný, což umožní právě zvládnutí rutiny. Co možná nejdříve po narození dítěte se také snaží vrátit do svého normálního, předtěhotenského života.

K tomuto přístupu tíhne zhruba čtvrtina britských matek\*. Tyto ženy také nejvíce touží po plnohodnotné placené práci\*.

## **2. Objímačka**

Opak Organizátorky, klade potřeby dítěte před cokoli jiného. Je to žena, která nechá svoje dítě spát u sebe v posteli, která dítě nakrmí na požádání (kdykoliv u něj zaznamená známky hladu – nemá potřebu vštěpovat mu rutinu) a která sama sebe vnímá jako jedinou bytost schopnou uspokojit potřeby svého dítěte. V mateřství se vyžívá a je šťastná, že může dítěti věnovat alespoň tři roky svého života. Tahle žena si užívá každý okamžik, který tráví se svým potomkem.

Ze všech tří typů právě ona má nejmenší tendence vyhledávat placenou práci, i když ji mnohdy vykonává, a to dokonce na plný úvazek. Do této skupiny lze zařadit zhruba čtvrtinu britských matek.

## **3. Fleximáma**

Kombinuje vlastnosti Objímačky i Organizátorky, vzor jednání obměňuje, jak to vyžaduje daná situace. Dokáže rozpoznat potřeby dítěte a snaží se jim vyhovět, na rozdíl od Objímačky ale nepouští ze zřetele i svoje vlastní potřeby. Vezme si k sobě dítě do postele, když je ne-

mocné, snaží se mu ale zároveň vštípit spací návyky. Může se pokoušet nastolit rutinu u jídla, zároveň od ní ale upustí, když nefunguje. Nadto by ráda vytvořila takové podmínky, které by vyhovovaly jak potřebám jejím, tak potřebám dítěte.

Do téhle skupiny lze zařadit zhruba polovinu britských matek. Hodně z nich má práci na částečný, méně často pak na plný úvazek, spousta jich ale zůstává s dítětem doma.

Patrně jste se už ve své kategorii poznala, je ale opravdu velmi důležité, abyste nepřeskočila rovnou ke své skupině a abyste si přečetla všechny tři části knihy, a to popořadě. Zhruba polovina z vás bude zajisté Fleximáma, a jelikož jste směsicí obou předchozích skupin, je nutné, abyste jim porozuměla. Pokud naopak patříte mezi Organizátorky nebo Objímačky, můžete se o svém přístupu k mateřství dozvědět mnoho užitečných věcí, pokud pochopíte přístup dalších skupin.

Jak se dočtete, všechny druhy matek se mohou potýkat s jistými problémy. Objímačky občas nedovolují svým dětem osamostatnit se. Organizátorky zase vnímají první měsíce mateřství jako extrémně náročné období. Fleximámy zase mohou usnout na vavřínech s vidinou, že se jim podařilo vytvořit oboustranně výhodné prostředí (v němž se naplňují potřeby matky i dítěte), ale ve skutečnosti může být jedna strana znevýhodněna.

V této knize se budu snažit definovat, jaký přístup se k vám bude hodit nejvíc, a následně, jak z něj vytěžit maximum a minimalizovat chyby. Hodně záleží také na vaší osobnosti a na tom, co vyžadují v daný moment okolnosti. I když vytvoření prostředí, které by vám stoprocentně vyhovovalo, nemusí nutně splňovat potřeby dítěte, alespoň zvýší šance, že se tak může stát. Ať už je ale váš přístup jakýkoliv, při výchově potomka jde o neustálý kompromis mezi vaší touhou všechno s přehledem zvládnout a potřebami dítěte.

Matky se liší v tom, do jaké míry mohou některý z těchto přístupů přijmout. Ženy, které se do jedné z výše vyjmenovaných skupin hodí



z nejméně důvodů, nazývám „klasické“ nebo „vzorové“. Tyto matky také budou mít většinu charakteristik dané skupiny.

Menšina, kterou popisují jako „extrém“, bere svůj přístup velmi vážně a zachází až na samou hranici. Například extrémní Objímačka může dítě kojít až do tří let a stejně tak dlouho ho nechá spát i u sebe v posteli. Extrémní Organizátorka si zase může najímat zástupce na výchovu dítěte už od jeho tří měsíců a už od narození bude striktně prosazovat metodu „kontrolovaného pláče“ (kdy se dítě nechává doslova vyplakat). Extrémní Fleximáma může schémata chování u jednotlivých svých dětí různě střídat.

Podíl matek může měnit i jejich celkový přístup. Po dobu jednoho roku mohou aplikovat jeden přístup, a když se jim bude zdát, že nefunguje podle jejich představ, mohou ho změnit. Nebo budou u jednoho dítěte dodržovat jiný přístup než u druhého. Takže i když se dnes považujete za jednoznačnou Objímačku nebo Organizátorku, může se stát, že jednoho dne svoje chování změníte.

Jedna z nejkontroverznějších záležitostí, která ovlivňuje a zároveň odráží přístup matky, je placené zaměstnání během raných let mateřství. Tohle téma vyvolalo ostré spory, v Americe se kvůli němu dokonce vedou takzvané „války matek“ (Mommy Wars). V nich stojí proti sobě zaměstnané matky a ty, které zůstaly s dítětem v domácnosti. Podrobnější dělení nám pak nabízí rozdělení na matky, které cítí, že by se měly nechat vést potřebami dětí, a na ty, které si naopak myslí, že by se děti měly přizpůsobit svým rodičům.

Důkazy pak ukazují, že všechny matky inklinují k obavám, že společnost jejich přístup odsuzuje. Všechny Organizátorky, které se snaží dítěti vštípit rutinu, se bojí, že je ostatní odsoudí z nedbalosti a chladnokrevnosti. Matky Objímačky si zase mohou připadat společensky nenormální, protože jsou příliš benevolentní a vytvářejí tak u dítěte spoustu zlovyků. Matky obou skupin pak cítí rozpolcenost mezi odsuzujícím verdiktem společnosti a tím, co považují samy za nejlepší.

Já bych se chtěl pokusit navrhnout jisté příměří. S trochou štěstí si na konci knihy uvědomíte, že jde o malicherný konflikt, který z vás jen vysává drahocennou energii.

Je naprosto jasné, že matky, které zůstávají s dětmi doma, i když touží po stimulaci v podobě zaměstnání, jsou mnohem náchylnější k depresi. Jiné matky zase vidí v nemluvňatech nudné společníky a připadají si izolované a frustrované, pokud mají zůstat doma na plný úvazek. Většinu těchto matek řadíme mezi Organizátorky a Fleximámy. Vzhledem k tomu, že deprese u matky výrazně snižuje šanci naplnit potřeby dítěte mladšího tří let, je důležité přizpůsobit okolnosti tak, aby se takováto matka necítila doma jako ve vězení.

Na druhé straně je ale také pravda, že potomek pracujících matek nevyrůstá ve stejných podmínkách jako děti matek na mateřské a bývá náchylnější k nejrůznějším psychologickým problémům\*. Z velké části je způsobuje neadekvátní náhradní péče. Pokud se matce podaří sehnat adekvátní náhradu, nevidím jediný důvod, proč by mělo zaměstnání matky vést k nějakým problémům u dítěte.

Z vědeckého hlediska, které budeme nahlížet z pohledu dítěte do tří let věku, není důvod tvrdit, zda je lepší nebo horší, pokud matka během mateřské pracuje. Všechno záleží na přístupu samotné ženy, a pokud chodí do zaměstnání, tak na tom, jakou si za sebe najde náhradu.

Zatímco většina knih o rodičovství nekompromisně hlásá, co je „nejlepší“ nebo předkládá „jediné skutečně správné“ postupy pro výchovu dítěte, moje kniha má trochu odlišný cíl. Já bych chtěl místo toho prozkoumat, jakým způsobem vám mohou nejrůznější aspekty vašeho života pomáhat nebo naopak bránit v naplňování potřeb vašeho dítěte do tří let. Pokud vám pobyt doma a neúspěšné pokusy o roli Objímačky způsobují deprese a pokud toužíte po zaměstnání na plný úvazek, pak běžte bez výčitek do práce. Pokud byste chtěla být doma s dítětem a být mu dobrou Objímačkou, ale máte hluboko do kapsy a nevíte, co dělat, pak by vám tato kniha mohla přinést spoustu užitečných námětů, jak najít to nejlepší řešení. Částečně toho můžete

dosáhnout, jestliže pochopíte tři následující aspekty své vlastní minulosti a současného stavu.

## ***1. Vaše vlastní jedinečné dětství***

Vaše minulost do značné míry ovlivňuje, pro jaký přístup se rozhodnete. Zhruba polovina žen kopíruje chování svých matek, druhá polovina se v určitých bodech chová odlišně\*. Vaše jednání může být například reakcí na přílišnou přísnost nebo naopak shovívavost. Zároveň existují důkazy, že pokud jste měla v raném dětství vlídnou, citlivou a stimulující matku, budete tak s největší pravděpodobností přistupovat i ke svému potomkovi\*. Matky, které byly vychovávány důsledně a přísně, patrně budou takto vychovávat i svoje děti. A samozřejmě, pokud byly jako děti milovány, budou i ony milujícími matkami. Výzkumy na opicích docházejí ke stejnému závěru\*: množství a druh kontaktů, jaké dostává opičí mládě, předává pak v dospělosti i svým mláďatům. Tento jev nezpůsobují geny. Za příklad lze uvést chování několika sester. Až se samy stanou matkami, bude jejich výchova odrážet míru lásky, jež se jim samotným dostala. O tom, jaká budete matka, tedy může rozhodnout, zda jste v dětství emocionálně strádala či byly naopak vaše citové potřeby naplňovány. Doufám, že na konci knihy dojdete k závěru, že jestli tohle pochopíte, může to pro vás znamenat velkou změnu. Než abyste opakovala chyby z minulosti nebo nevědomky jednala v rozporu s nimi, můžete se dostat do pozice, kde budete mít na výběr. Sama a vědomě se tak můžete na té náročné cestě při výchově dítěte postavit za kormidlo.

Já sám jsem pochopil, v čem přesně jsem během prvních tří let svého života emocionálně strádal, a pevně věřím, že jsem jen díky tomu dokázal lépe porozumět, co potřebují i moje vlastní děti. Zároveň jsem proto dokázal pochopit, jakým problémům máma musela čelit a jak bych jí dnes poradil. Neudělalo to ze mě dokonalého rodiče, ale možná, a já v to doufám, jsem odvedl lepší práci, než kdybych nad tím nepřemýšlel.

## **2. Mentální akrobacie, která vám umožní ospravedlnit si rozhodnutí nastoupit do práce**

Nové výzkumy ukazují, že většina moderních žen cítí drastický konflikt mezi dvěma základními kameny své identity\*: matky a pracující ženy. Největším problémem pro ně často bývá, jak vysvětlit své rozhodnutí sobě i ostatním. Nyní uvedu několik příkladů, které vás na jednu stranu mohou uvést do problémů, na druhou stranu vám mohou poradit, jak vytvořit pro své dítě vyhovující prostředí.

## **3. Partner (pokud ho máte)**

Pokud jste Objímačka a váš partner naopak Organizátor, mohou nastat jisté problémy. Ty se ale mohou vyskytnout, i když se oba řídíte stejným přístupem. Partner se vám totiž může pokoušet radit, jak to dělat lépe. Já bych vám rád představil co možná nejvíce příkladů různých prostředí, které demonstrují, jak vám může partner škodit nebo naopak pomáhat v uspokojování potřeb vašeho dítěte do tří let věku. Budou následovat i praktické příklady, jak z vašeho konkrétního partnerství vytěžit co možná nejvíce.

V této knize nehodlám předkládat žádné normy. Naopak budu prezentovat nejrůznější vědecké důkazy ve snaze přiblížit vám co nejvíce praktických rad, jak se starat o děti a organizovat si život. To platí pro všechny tři typy matek. Jednotlivé rady budou rozesety v celém textu, nejvíc jich ale naleznete na konci každé části v kapitolách „Praktické tipy“. Ze všeho nejdříve bych ale chtěl, abyste lépe poznala sama sebe a pak tuto znalost použila při rozhodování, jak nejlépe vyhovět potřebám vašeho dítěte do tří let věku.

Svá tvrzení budu v celém textu, vyjma první kapitoly a částí s praktickými radami, dokládat konkrétními příběhy žen.

Praktickými informacemi bude proložena celá kniha, jejich seznam naleznete na konci úvodu (viz strana 23). Kdybyste tedy potřebovala rychle najít oddíl věnovaný kojení nebo dětským záchvatům vzteku, stačí se do něj podívat.

Než se do knihy začtete, měla byste mít alespoň povědomí o několika podobných titulech, které vám mohou pomoci se srozumitelností textu.

### ***Jak používám jazyk***

Nebudu politicky korektně předstírat, že by velké procento čtenářů mé knihy byli muži. Protože čtenářky dominují nad čtenáři, budu se na ně obracet jako na matky. S radostí musím konstatovat, že roste počet mužů na rodičovské dovolené a že péči o dítě zvládají velmi dobře, v mnoha případech se vyrovnají matkám (alespoň po prvních několika měsících). Takže, pokud jste muž a čtete tuto knihu, považujte se za „matku“, protože tahle role může být nezávislá na pohlaví. Ve skutečnosti ale v Británii pouhá 3 % dětí od tří měsíců věku vychovávají muži, od roku věku je to již 7 %\*. Následující informace se tedy většinou týkají žen, obzvláště pak oddíly věnované konfliktu mezi identitami „matky“ a „pracující ženy“. Přál bych si jen, aby tento konflikt pochopilo i více mužů. Kdyby všichni otcové cítili stejnou míru zodpovědnosti v péči o dítě do tří let věku jako matky, znamenalo by to obrovský úspěch.

Co se terminologie týče, když píšu o pracujících matkách, jsem si naprosto vědom, že pracují i ženy bez placeného zaměstnání. Abych se vyhnul neustálému opakování a vysvětlování, budu používat slovo „pracovat“ pro placenou práci. Nijak bych tím však nechtěl zlehčovat dlouhé hodiny namáhavé práce, které podstupují matky na mateřské a rodičovské.

### ***Rozhovory***

Jisté detaily jsem v jednotlivých příbězích pozměnil, abych zachoval anonymitu zpovídaných. Matky jsem kontaktoval prostřednictvím několika zdrojů na internetu. Vyzpovídal jsem jich kolem padesáti, vybral jsem ale jen příběhy těch, které nejlépe ilustrují moje teze.

Nejspíš si všimnete, že v žádných příbězích nefigurují ženy z chudých domácností. Drtivá většina respondentek pocházela ze střední třídy. Měl jsem pro to hned dva důvody.

Jeden z nich byl ryze pragmatický. Upřímný autor knihy o rodičovství by neměl předstírat, že jeho díla budou číst lidé z nejhudších vrstev. Průzkumy trhu dokazují, že by ženy z této vrstvy jen stěží utrácely peníze za moje myšlenky nebo si knihu půjčily v knihovně. Druhý důvod je následující: kniha se snaží ukázat, jak zvolit ten nejlepší přístup pro dítě a pro sebe. Pokud ale máte nízký příjem, vaše možnosti jsou dramaticky omezeny. Rád bych pomohl matkám, které mají na výběr celou řadu alternativ. To se ale týká žen žijících v domácnostech, které disponují alespoň průměrným rodinným rozpočtem.

### *Vědecký základ knihy*

Ve stručnosti ještě vysvětlím poznámkový aparát pro čtenářky, které na něj nejsou zvyklé. Kdekoliv cituji nějakou statistiku nebo studii, připojuji hvězdičku, která upozorňuje na poznámku s konkrétním odkazem.

Na konci knihy také najdete několik kratičkových shrnutí použitých vědeckých tezí. Každá z nich je opatřena číslem, údaj v závorce v hlavním textu pak označuje, o jaké shrnutí se jedná. (S4) bude například znamenat „Shrnutí 4“, které je věnované Válce matek a které také obsahuje odkazy na příslušné texty a vědecké studie. Všechna shrnutí naleznete na konci knihy v oddíle „Mateřství: Důkazy“.

Když jsme si odbyli nutné náležitosti, můžete se pustit do samotné četby. Doufám, že vám následující stránky pomohou nalézt cestu pro adekvátní naplnění potřeb vašeho dítěte i vás samotných.

# Seznam praktických rad

## *Péče o děti*

- Prisuzování špatných záměrů dítěti 324
- Bezpečnost kojence/batolete 195
- „Dostatečně dobré“ matky 102
- Při nastolování rutiny se nechat vést potřebami dítěte 95, 112, 159
- Hrůza z porodu 101
- Kojení 110
- Koliky 111
- Metoda kontrolovaného pláče 160
- Starost o náročné děti 110, 151
- Pláč 160
- Jak se vypořádat s opačným názorem jiných matek 204
- Strach dítěte ze závislosti na rodiči a jeho zranitelnosti 42
- Strach z přílišné lásky k dítěti 76, 112, 159
- Rizika přístupu Fleximám 271, 276
- Rizika přístupu Objímaček 184, 210
- Rizika přístupu Organizátorek 108, 129
- Chaos ve vedení domácnosti 205
- Rozpoznání potřeb dítěte 29
- Popírání těhotenství 99
- Klady a zápory přístupů Organizátorky, Objímačky a Fleximámy 264
- Klady a zápory rutiny 159
- Silná vazba na dítě vede k podstatě osobnosti 178
- Spací rutina 112, 159
- Spaní ve třech (Dítě spí s rodiči) 192
- Rozmazlování 210
- Nuda – mateřství není pro matku stimulující 52
- (Ne)důležitost přirozeného porodu 190
- Pocity zloby vůči dítěti 324

## ***Péče o batole***

- Prisuzování nadměrného vlivu genetické výbavě 324
- Jak se vyhnout přílišné přsnosti, potřebě neustále dítě ovládat nebo přílišné benevolenci 195
- Pečlivě volte konflikty 195
- Vývoj svědomí v jednom roce a ve dvou letech věku dítěte 193
- Nebezpečí víry v genetiku 324
- Rozhodnutí, jaké absolutní zákazy zvolit 195
- Jaké problémy hrozí, pokud dítě vedete k nezávislosti 184
- Kázeň u batolat 194
- Jak rozeznat potřeby batolete 32
- Zvyšování IQ 34
- Nálepkování dětí 325
- Stavění dětí na hanbu a jiné tresty 199
- K tělesným trestům by nikdy nemělo dojít 193
- Prosím a děkuji 202
- Jak stanovit hranice 195
- Způsoby výchovy 202
- Výbuchy vzteku 199
- Volba slov, jakými popsat slušné chování 201, 202

## ***Náhradní péče***

- Jaký druh náhradní péče zvolit 114
- Pocit rivality vůči osobě zajišťující náhradní péči 117
- Příprava dítěte na náhradní péči 117, 229
- Náhradní péče: Jesle 123
- Náhradní péče: Otec 118
- Náhradní péče: Prarodiče 119
- Náhradní péče: Paní na hlídání 122
- Náhradní péče: Chůvy 120
- Náhradní péče způsobující agresivitu a neposlušnost 295
- Náhradní péče způsobující zvýšenou hladinu kortizolu 291
- Náhradní péče způsobující emocionální nejistotu 300



## ***Role mateřství***

Jak se vyhnout sobectví, žádoucí je altruismus 273

Změny v přátelství 205

Nalhávání si, že zvolený přístup je oboustranně výhodný 268

Jak se rozhodnout, zda skutečně potřebujete vydělávat peníze 206

Jak zjistit, jak vysoký rodinný příjem je dostačující 206

Nepříjemné pocity u mladší generace spojené s potřebou srovnávat se s ostatními 320

Cílevědomé, po úspěchu prahnoucí matky 62

Cítit se jako společenský vyvrhel 204

Jak zjistit, jaký mateřský přístup je pro vás ten pravý 271

Otcové, kteří se starají o děti 173

Jak být spokojena sama se sebou 274

Izolace 102

Mediální obrazy různých druhů mateřství 312

Mentální akrobacie sloužící ke sladění identit 318

Války matek (Mommy Wars) 311

Partneři s rozdílnými názory 163

Stres v těhotenství a hladina kortizolu v krvi dítěte 100

Reakce na přístup vlastní matky k práci 182

Jak sladit identitu matky a pracující Organizátorky 97

Jak sladit identitu pracující ženy a matky 314

## ***Emocionální problémy a pomoc s jejich řešením***

Jak si připouštět těhotenství 99

Předporodní kurzy 102

Antidepresiva 104

Kompulzivní chování 85

Jak konfrontovat dopad vlastního dětství:

– u Fleximatek 252

– u Objímaček 177

– u Organizátorek 80

Deprese a zaměstnání 335

- Jak najít terapeuta v případě depresí 104
- Jak najít terapeuta, pokud nejste schopna dát dítěti dostatečně citlivou péči 103
- Jak najít terapeuta, pokud se nedokážete smířit s tím, že batole začíná toužit po samostatnosti 208
- Jak najít terapeuta, pokud vás doháněla k šílenství matka, která měla nutkavou potřebu všechno ovládat 108
- Manželská poradna / nejlepší příručka pro vztahy 194
- Psychotherapie zaměřená na vztah rodiče a dítěte 107
- Rodičovské kurzy 107
- Perfekcionismus 83
- Psychoanalýzou proti depresím 106
- Jóga a další relaxační metody 100





# Kapitola 1:

## Potřeby dětí a batolat

Emocionálních potřeb dětí není mnoho a jsou celkem prosté. Potřeby batolat jsou jen o trochu komplexnější. Tato kapitola tedy bude krátká. Problémy v rodičovství nepředstavují děti, ale vy.

Proto je mnohem obtížnější dostat se do takového duševního rozpoložení, v němž byste rozpoznala potřeby své i potřeby dítěte.

### **Potřeby dětí\***

Ať už dítě brečí na rýžovém poli, v luxusním podkrovním bytě v New Yorku nebo v těsném panelákovém bytě, existuje jen několik málo možných důvodů. Vyloučíme-li nemoc, zbývá vždy jen pět základních potřeb (dohromady tvoří zkratku VHETU):

- Větry: netrpí-li dítě kolikou, pomůže masáž a odříhnutí
- Hlad: pláč zastavíte nakrmením
- Emocionální strádání, například strach nebo vztek. Obojí může mít celou řadu příčin: pomáhají projevy lásky, například objetí, houpání, zpěv apod.
- Tělesné nepohodlí, například plné plínky nebo nepohodlná poloha: když odstraníte příčinu nepohodlí, přestane dítě plakat (pokud netrpí vážnějšími problémy, třeba kolikou)
- Únava: spánek přinese dítěti úlevu

Všude narážíme na rozmazlené nenasytné teenagery a dospělé, ne však na děti. Malé děti ani rozmazlit nemůžeme, jejich potřeby jsou totiž uspokojitelné.

Ve většině případů se děti rodí dokonalé s absolutním potenciálem. Vědí naprosto přesně, co vyžadují, a budeme-li následovat jejich signály, mohou nám ukázat, co přesně potřebují a jak tyto potřeby uspokojit. Jejich potřeby a touhy jsou jedno a totéž a jejich pochopení nestěžuje mnohdy neprůhledný závoj mlčení. Po narození doopravdy vědí, jak v daný okamžik žít.

Pokoj a klid, který nastává, když uspokojíte veškeré potřeby dítěte, představuje opravdovou radost. Tělo odpočívá, výraz ve tváři zračí spokojenost. S obrovským zaujetím pozoruje svoje okolí a prokazuje matce jednoznačnou, ničím nepodmiňovanou lásku.

Pro ni by mělo být tou nejvyšší odměnou vědomí, že mohla dítě tak uspokojit. Od svého vlastního dětství patrně nezažila tak intenzivní pocit uvolněného napětí a splnutí se světem. Pokud se nevyskytnou nějaké problémy, mohou se tyto pocity dostavovat třeba stokrát denně a z prvního roku mateřství se stává neocenitelná vzpomínka.

To ale samozřejmě není žádnou normou. Většina matek tyto okamžiky sice občas zažije, jinak má ale s péčí o dítě spoustu těžké práce. Můžeme jen doufat, že to bude alespoň „moc hezké“. Dokonce i ta nejcitlivější matka na světě občas signálům dítěte neporozumí nebo je příliš unavená na to, aby mu dala, co chce. Každé dítě tak nevyhnutelně zažívá jistou úroveň frustrace a bezmoci.

Když se nám narodilo první dítě, nemohli jsme s manželkou častokrát přijít na to, co ho trápí, i když (nebo možná „protože“) máme dohromady čtyři vysokoškolské tituly. Pokud je člověk totálně vyčerpaný a dezorientovaný nedostatkem spánku a novou životní rolí, zapomené i svoje vlastní jméno, natožpak aby věděl, co znamenají písmena ve zkratce VHETU, nebo že vůbec nějaká taková zkratka existuje.

Neschopnost uspokojit potřeby dětí se může stát noční můrou každého rodiče. Pro někoho to může být mnohem náročnější úkol, než utěšit zpupné dítě. V takových případech dítě připomíná bezedný

džbán se spoustou potřeb, které musí mít stejně jako gambler automaty nebo narkoman heroin. Křik dětí se vyznačuje značnou výškou a hlasitostí, aby matce naznačil, že něco potřebují ihned. Naléhavost jejich potřeb nelze ignorovat. Proti jejich naprosté bezmoci, která jim nedovoluje posadit se, chodit nebo mluvit, nemáte úniku. Více než polovina matek vypověděla, že cítila potřebu hodit dítě z okna nebo ho přikrýt polštářem, zkrátka udělat cokoli, jen aby bylo zase potichu\*. Vzájemně uspokojivé prostředí vzniká neustálým a neúnavným naplňováním základních potřeb dítěte. Pokud je matka nesplňuje, může se dostat do začarovaného kruhu. Ten může dospět tak daleko, že jí pak sebemenší zavzlykání vžene slzy zoufalství do očí, sérii nádávek na jazyk anebo láhev vína do ruky.

A to mluvím o klidných bezproblémových dětech! Zhruba 15 % novorozeňat\* zaznamenalo těžkosti v prenatálním stádiu nebo během porodu. Tyto děti mohou být podrážděnější, skleslejší nebo úzkostlivější\*. Přibližně čtyři z pěti dětí narozených předčasně nebo s nízkou porodní váhou jsou v pěti měsících věku náročnější než ostatní děti. Bývají podrážděné, jen těžko se utěšují, mívají nepravidelný biorytmus, pomalu se přizpůsobují prostředí, stěží udrží pozornost\*. Během druhého měsíce se pak u dobré pětiny objeví koliky, které mohou trvat několik měsíců\*. To bezpochyby zvyšuje i náchylnost matky k depresím, záleží na její zranitelnosti\*. Potřeby dítěte se nemění, jen je mnohem těžší je uspokojit, což znamená ještě větší nápor pro matku, která, pokud je zranitelnější, musí čelit většímu riziku deprese.

Ale i v těchto případech, pokud je matka dost silná a vydrží splňovat potřeby dítěte, nakonec všechno vede ke spokojenému a dobře zabezpečenému dítěti\*. Tyto případy ale i tak bývají spíše ojedinělé, díky bohu.

Ať už mělo dítě při narození problémy nebo ne, jakmile uspokojíte jejich VHETU, pláč zmizí. Děti vědí, kdy mají dost. Jestliže mají plné břicho, jestliže se dobře vyspaly, jestliže se už ničeho nebojí, nebudou se dožadovat dalšího mléka nebo spánku, nebudou ani plakat.

Jde o výsledek citlivého vnímání, kdy se matka dokáže vžít do potřeb dítěte a pochopit jeho vzkaz\*. Taková je péče je prý pro emocionální zdraví dítěte stejně zásadní jako vitamíny pro jeho zdraví tělesné\*.

## **Potřeby jednoletých a dvouletých batolat**

Citlivá a vnímavá péče je nesmírně důležitá i pro batolata\*.

Na jednu stranu musí urazit dlouhou cestu, během níž dojdou od vědomí, že jsou středem vesmíru (mají ten kouzelný pocit, že změní celý svět, když si to budou dostatečně hlasitě přát), až k přijetí faktu, že předměty i lidé mají svou vlastní odlišnou existenci a že odloučení od mámy není nic příjemného\*.

Na straně druhé lze jisté nezávislosti dosáhnout jen v přítomnosti známého dospělého, který dokáže naplnit osobitou potřebu dítěte po lásce a pozornosti. Obojí mu může prokazovat prostřednictvím zvláštních jídel, her, objímání nebo slov, která znají jen oni dva. Nezáleží už na tom, zda tuto péči dítěti dává matka nebo někdo jiný. Hlavní je, že se mu jí dostává. I tak jde nadále o bytosti, které jsou stoprocentně závislé na jiné osobě.

O potřebách jedno- až dvouletých dětí kolují tři mýty:

### **Mýtus první**

Oproti rozšířenému tvrzení není pravda, že děti v tomhle věku „potřebují“ další děti, aby si s nimi mohly hrát\*. Na první pohled takhle potřeba působí logicky. Pokud se ale pořádně zamyslíte nad tím, jak emocionálně nevypělé takhle malé děti jsou, uvědomíte si, proč společnost ostatních dětí není důležitá. Ostatní batolata jsou pro něj spíše hrozbou. Berou mu hračky, sahají mu do jídla, strkají ho, vydávají nezvyklé a hlasité zvuky. Schválně je sledujte. Prakticky po celou dobu si hrají paralelně a ne spolu. Ať už skotačí na odrážedlech, tahají vláček po kolejích, koupou panenku nebo dávají medvídko do postele,



nemají zkrátka emocionální ani intelektuální výbavu pro spolupráci. Čím více se blíží věku tří let, tím kratší dobu se dokážou soustředit na nějakou zajímavou hračku. Pořád od nich ale nemůžeme očekávat žádné vysloveně společné hraní. Když mezi ně nebudete zasahovat, dříve či později vždycky takové hraní skončí pláčem, protože jedno z dětí zatouží po něčem, s čím si zrovna hraje to druhé. Dokonce ani s dohledem nevydrží společné hraní déle než dvě až tři minuty.

## **Mýtus druhý\***

Spousta rodičů dochází k celkem logickému závěru, že čím dříve se batole (nebo dokonce i mladší dítě) začne osamostatňovat, tím lépe. Předpokládají, že je to pro jejich vlastní dobro, když si co možná nejdříve osvojí jisté sociální dovednosti, například soběstačnost, a budou moci lépe bojovat s těžkostmi, které jim život později připraví. Jenže opak je pravdou. Budete-li batole nechávat s cizím člověkem, případně nezodpovědným nebo jen povrchně známým dospělým, může mít v budoucnosti problémy s ostatními lidmi a samostatností. Mohou být nejisté, dokonce citově závislé a popudlivé. Pokud se to navíc děje v příliš velké míře a v příliš útlém věku, může u takové osoby vzniknout strach ze závislosti na ostatních lidech a tendence k bouřlivým nebo mělkým přátelským i partnerským vztahům. I když je celkem lákavé myslet si, že „se musejí učit“, pletete si nevědomky sami na sebe bič, jehož rány na vás dopadnou, až takové dítě začne dospívat.

## **Mýtus třetí\***

Pro drtivou většinu dětí neplatí předsudek, že jejich mentální dovednosti (mluvení, čtení, počítání) lze podporovat, pokud je k tomu vedeme už od útlého věku. Pochopitelná touha, aby se dětem ve škole dařilo, vede často rodiče k potřebě uspěchat vývoj a začít je učit pomalu od narození. Pokud se s tím však začne příliš brzy, můžete dítěti ve výsledku spíše uškodit. Batolata potřebují zábavnou společnost, která

se dle potřeby bleskurychle promění v matku. Rozhodně nepotřebují učitele.

Během této doby postupně roste potřeba dítěte po nezávislosti. Občas se dokonce hovoří o neovladatelných záchvatech vzteku „nesnesitelných dvouletých“.

Touha po samostatnosti zpočátku z velké části kopíruje tělesný vývoj. Jakmile se dítě dokáže posadit a rukama manipulovat s předměty, získává i potenciál sebrat ze země ledabyle položený ostrý předmět nebo jed (například lahvičku léků s nedovřeným víčkem). Když pak začínají lézt, zažijete určitě spoustu oněch „Jéžiši!“ chvil, kdy svého potomka přistihnete, jak si to míří přímo k rozpálené troubě nebo se pokouší cumlat kabel od elektriky. Zanedlouho budete muset všeho nechat a sprintem vyrazit za svým batolícím se průzkumníkem, který si to po čtyřech štráduje přímo k rušné hlavní cestě. V zásadě platí pravidlo, že mu budete muset do jisté míry pomáhat objevovat svět, i když při tom budete stále častěji trnout hrůzou z možných následků.

Na sofistikovanější úrovni se pak bude jejich rostoucí slovní zásoba kombinovat se smyslem pro důmyslnější hry, do nichž bude stále častěji vstupovat prvek fantazie, což vede ke vzniku nejrůznějších společenských pohrom. V obchodech začínají křičet na celé kolo, berou z regálů nejrůznější potraviny a hlasitě se dožadují toho, co chtějí. Tou dobou se začínají dostávat do konfliktů s ostatními dětmi, které jim nějakým způsobem zkříží plány nebo nezapadají do role, kterou jim ve svém imaginárním světě přidělily. Všechny jejich představy přestávají být naplňovány. Nejsou schopny nahlížet na svět z vašeho pohledu či pohledu ostatních dětí. Co se jich samotných týče, nemohou pochopit, proč by vyhlédnutou hračku nebo pamlsk nemohly dostat teď hned.

Je tedy celkem pochopitelné, že v reakci na tohle chování vytvořila spousta rodičů celou sérii pravidel a následných trestů za jejich nedodržení. Nespočet knih nabízí nejrůznější opatření, jak zvládnout dítě, a to pomocí hvězdiček za odměnu, posíláním na hanbu nebo

klečet do kouta. Pokud máte sama sklony k výbuchům vzteku, případně k fyzickým trestům, lze výše uvedené metody jen doporučit. Měla byste si ale položit otázku, jak moc poslušné dítě byste chtěla mít a co by ho k poslušnosti mělo motivovat.

Můžete samozřejmě cvičit své dítě, jako se cvičí psi v laboratoři. Na jisté úrovni jsme všichni zvířata a stejně jako slavný ruský psycholog Pavlov naučil psy, aby slintali, když se rozsvítí zelené světlo, protože se jim takový pohled spojil s podáváním potravy, můžeme něco podobného aplikovat i na batolata. Většina rodičů dá ale naštěstí přednost dítěti, které si dokáže svobodně vybrat bezpečnou a vhodnou cestu, než aby ho učili podmíněným reflexům. Nejspíš si uvědomujete, jak moc chcete, aby vaše dítě vyrostlo v osobnost, která je schopna posoudit *status quo* a po zvážení všech alternativ rozhodnout, čemu dá přednost.

Pokud chcete mít hodné, spokojené a emocionálně živé dítě, neřídte se vlastním výběrem hodnot, ale snažte se dosáhnout toho, aby dítě dobrovolně přijímalo myšlenky a považovalo je za vlastní. Všechny výzkumy dokazují, že dítě, které si vybere vlastní hodnoty, je šťastnější a ve všech ohledech funguje lépe, než dítě, které bylo vychováváno ve strachu\*.

V knize tyto body rozvedu, momentálně je to ale vše, co byste měla vědět o potřebách kojenců a batolat. Neexistují žádné tabulkové počty, jak jich dosáhnout. Ta opravdová výzva leží na vašich bedrech: Musíte zjistit, co vás udrží při smyslech a zároveň vytvoří takové prostředí, ve kterém budete schopna splňovat potřeby dítěte. Čtěte dál, určitě v knize najdete řešení pro vaši konkrétní situaci.



# ČÁST PRVNÍ

## **Organizátorka**



# Kapitola 2:

## Seznamte se se vzorovou Organizátorkou

Tato část knihy nejspíš pobouří hodně Objímaček i Fleximám. Přesto bych vám chtěl doporučit, abyste si i tento oddíl pečlivě přečetly, i když vám to nejspíš pomůže jen v tom, že si potvrdíte jisté domněnky o pracujících matkách nebo těch, které vyznávají rutinu. Možná ale na základě následujících stran přehodnotíte i svůj vlastní přístup. Když už nic jiného, alespoň získáte přesnější povědomí, v čem se od tohoto typu matek lišíte. Na druhou stranu ale můžete také zjistit, že vám prvky organizace a rutiny mohou v mnoha případech pomoci.

### **Vzorová Organizátorka\***

Mezi vámi a Objímačkou jsou dva zásadní rozdíly v přístupu k potřebám dítěte:

- Zatímco se Objímačka přizpůsobuje dítěti, vy očekáváte, že se dítě přizpůsobí vám.
- Pokud existuje pocit, kterému Objímačka v souvislosti s dítětem nikdy nemůže podlehnout, pak je to zášť. Organizátorka má naopak v hloubi duše největší strach z toho, že by dítě mohla příliš milovat.

Ještě před porodem se Organizátorka snaží, aby těhotenství ovlivnilo její normální život jen minimálně. Vědomí, že se ve vás ukrývá budoucí dítě, vám nemusí být nijak zvlášť příjemné. Nehledě na ranní

nevolnosti, rostoucí břicho, kopání a výrazně omezenou pohyblivost zatím moc nepřemýšlíte o tom, jaké to dítě asi bude, zatím ho nevnímáte jako osobnost. I když vás nejspíš blaží vědomí, že se stanete matkou, obtíže a nedokonalosti těhotenství můžete brát docela s humorem.

Nezáleží vám na tom, zda porodíte přirozenou cestou nebo císařským řezem, hlavně ať už to máte za sebou. Nejspíš budete mít z porodu upřímnou hrůzu. Pokud doktoři vynaleznou nějakou bezbolestnou civilizovanou cestu, bude to pro vás jednoznačně dobrá zpráva. Anestetika případně císařský řez pro vás představují vítanou alternativu, i když vás na několik následujících hodin zcela vyřadí z provozu. Jestliže vám po porodu dítě odnesou, abyste se mohla pořádně vyspat a zotavit, určitě nebudete nic namítat.

Když vám pak dítě poprvé ukážou, bude vám připadat jako cizí člověk. Nejspíš se budete bát vzít ho do náručí. Citlivá porodní asistentka by vám měla navrhnout, abyste si ho pochovala a podívala se mu do očí. Tenhle krok se ale nesmí uspěchat a nikdo by vám do něj neměl zasahovat. Nejspíš jste totiž typ ženy, která je zvyklá mít všechno pod kontrolou a která potřebuje čas na to, aby se ze všeho pořádně zotavila. Bude vám proto déle trvat, než si zvyknete, že na vás bude někdo čtyřicet hodin denně závislý. Na rady zaměstnanců porodnice nebo vašich blízkých jste obzvláště háklivá, vy sama se rozhodnete, co, kdy a jak budete dělat.

Svoje dítě máte ráda stejně jako ostatní matky, na rozdíl od nich ale zastáváte názor, že matka ví vždycky všechno nejlépe. Na dítě se díváte jako na bytost bez schopnosti rozumět lidskému světu, vnímáte ho tak trochu jako domácího mazlíčka, kterého musíte pořádně vyvíčít. Jde podle vás jen o uzlíček potřeb, které musíte důrazně regulovat, aby byly předvídatelné a tím pádem i snáze vyplnitelné. Pokud dítě dostatečně neovládnete, stane se z něj podle vás nezvladatelné, neustále unavené, podvyživené a nespolečenské stvoření. Vaší povinností je tedy naučit ho ovládat svoje chování a tělesné procesy. Tímhle způsobem dokazujete lásku. Oproti Objímače dokážete celkem brzy



rozpoznat „opravdový“ pláč a pláč který můžete bez důsledků ignorovat, stejně jako pofňukávání a neklid. Opravdové trápení ale vyžaduje opravdovou akci, která je stejně důležitá jako rutina.

Pokud se hlavní režim dítě nenaučilo už v porodnici, doma se pak stává hlavním úkolem Organizátorky. Uvědomíte si, že se snídaně může protáhnout do oběda, hodiny plynou bez viditelného pokroku, nic se nedaří. Jde o patovou situaci, která může velmi snadno sklouznout k naprostému chaosu, jemuž vládnou potřeby dítěte. A vy přitom potřebujete nastolit řád, abyste měla čas vyřizovat ostatní záležitosti, od úklidu přes telefonáty až po osobní hygienu a cvičení, díky němuž se opět dostanete do formy, jakou jste měla, než jste otěhotněla.

Největší úkol vás čeká hned v prvních týdnech po porodu. Budete chtít udělat co největší pokrok za co nejkratší dobu v úsilí získat zpět svůj život před otěhotněním, přestože máte nyní na starosti dítě. Podle vašeho názoru jde patrně o dobrý způsob, jak neupadnout do deprese, jak vydělat něco na přilepšenou, jak si udržet partnerství nebo jak moci věnovat více pozornosti starším dětem. Rutina je základním prvkem celého plánu, protože díky ní vás bude moci v péči o vašeho potomka kdokoliv kdykoliv zastoupit, a vy se tak můžete pomalu vracet ke svému předchozímu životu. Během těchto prvních dnů rodičovství, na které vás zřejmě nikdo nepřipravil, se také můžete obávat ztráty své identity.

Na druhou stranu dáváte přednost dlouhodobému blahu celé rodiny, například svému vlastnímu duševnímu zdraví, zaplacení hypotéky nebo šetření na dům co možná nejbližší u školky. Z toho důvodu byste se i co nejrychleji chtěla vrátit do práce a nejspíš jste se už začala poohlížet po někom, kdo by vás zastoupil. Pokud máte dost peněz, nejspíš jste už přemýšlela o chůvě. Au pair nebo chůvu mají tou dobou už tři čtvrtiny Organizátorek, které si takovou službu mohou dovolit\*. Pokud dost peněz nemáte, vypomáhá vám matka, tchyně, sousedi nebo přátelé. Jakožto Organizátorka žijete v přesvědčení, že malé děti sotva rozpoznají, kdo o ně pečuje. Dokud se daří splňovat biologické potřeby dítěte a rutina začíná fungovat, stačí už jen vy-

světlit detaily chůvě, a jestliže je alespoň trochu schopná, všechno půjde jako po másle.

Celkem snadno ale můžete podlehnout pocitu viny, že o dítě není postaráno správně. Rozdělení péče vám však přinese uvolnění, a pokud by nešlo všechno tak, jak jste si představovala, vina by padla na obě hlavy. Pokud dítě nedostane pochvalu, nebude spokojeno, a také chůvě musíte vysvětlit, co přesně od ní očekáváte. Jak jinak by věděla, co má dělat? Podle vašeho názoru totiž tak malé dítě ještě moc rozumu nepobralo a zástupné pečovatelky jen stěží dokážou podle pláce a výrazu poznat, jakou péči vyžaduje. Jelikož chůva nemůže vědět, co je pro dítě nejlepší nebo co ho utiší, je vaší povinností všechno jí vysvětlit a předat veškeré informace. Podle Joany Raphael-Leffové\* přemýšlí Organizátorka (ať už otevřeně, nebo skrytě) následovně: „Vroucně si přeji, aby všude panoval naprostý pořádek. Chtěla bych, aby byl každý den stejný jako druhý a abych vždycky přesně věděla, co dítě potřebuje. Pokud mu nedopřeji pravidelný spánek, budu to chápat jako selhání. Měla bych být schopná všechny záležitosti ovládat. Ostatní děti taky chodí spát, když mají. Proto je dobré najmout si chůvu. Dokáže si tyhle věci ohlídat a dát do pořádku a já nejsem jediná zodpovědná.“ Stejně jako Objímačka i vy býváte náchylná k pocitům viny, obě k tomu však máte zcela rozdílné důvody. Zatímco Objímačka se domnívá, že by se měla nechat vést dítětem a nacházet odpovědi přímo u něj, přičemž se viní z toho, že nedokázala dobře přečíst jeho signály, Organizátorka se viní z toho, že ve snaze nastolit jasný řád nebyla dostatečně důsledná nebo efektivní.

Pro Organizátorku je zprvu frustrující i obyčejné pochování miminka. Je přece tak zranitelné a křehké, ještě ani neudrží svou velkou hlavu, má maličké ručičky a nožičky. Když vám svými droboučkými prstíčky sevře ruku, máte pocit, jako by se vám zatínaly přímo do srdce. Náporu něhy ale musíte na jisté hranici odolat, protože by jinak hrozilo, že byste k dítěti příliš přilnula a měla pak potíže předat ho chůvě. Nakonec byste se o něj musela starat sama, a to nechcete.

V jistých případech vám může připadat, že vás dítě svými občasnými přehnanými reakcemi chce obvinít, že si s ním nevíte rady a že ho hodláte odložit. V tu chvíli se může roztočit neblahý kolotoč. Pokud dítě držíte příliš pevně a neohrabaně, dítě ztuhne. Nejspíš si pak všimnete, že se v náruči jiných chová uvolněněji, a vy si připadáte zavrženě. Na nechuť dítěte uvolnit se ve vašem náruči (která je stále patrnější) reagujete přecitlivěle. Studie ukazují, že se takhle chovají zejména matky, které se samy v dětství cítily odvržené. Cítíte-li se odvržená, bude se odvržené cítit i vaše dítě. Bude vůči vám netečné, a tím potvrdí vaše obavy\*. V těchto případech matka cítí obzvláště silnou potřebu odpočinout si nebo vybízet ostatní, ať si dítě pochovají. Na rozdíl od Objímačky nepovažujete celý den s dítětem v náruči za vrchol blaha.

Stejný přístup máte i ke kojení. Velmi dobře si uvědomujete, jak je nutné, aby dítě co možná nejdříve přešlo na krmení z láhve a aby vás tak i v tomhle ohledu mohla beze zbytku nahradit chůva. Některým Organizátorkám připomíná sání z prsu spíše kanibalskou praktiku, zdá se jim, jako by je dítě okusovalo za živa. Můžete mít pocit, jako by z vás dítě vysávalo energii a veškeré cenné živiny. Když se na vás dítě během kojení pokouší podívat, vypadá to, jako by vás chtělo pohledem obviňovat, že naschvál zadržujete mléko nebo že z nějakého důvodu není dobré, například že není dostatečně bohaté. Dítě nemá nejmenší tušení, jak jste vyčerpaná a že byste si potřebovala odpočinout. Je neuspokojitelné, pořád jen křičí, zlobí se, když nemá prso k dispozici i uprostřed noci. Jakmile ho dostane, začne se cpát bez nejmenšího ohledu na nebohou ženu, která mu takovou slast poskytuje. Během kojení si nemůžete vzít brufen proti bolesti hlavy, nemůžete si dát skleničku vína, dokonce ani svoje oblíbené kari nebo kuře na česneku.

Kojenecká lahvička oproti tomu představuje naprosto civilizované řešení. Jaká je to úleva skoncovat s těmi otrěsnými kojícími podprsenkami, úniky mléka, nesouměrností ňader nebo s řevem, kterým se dítě dožaduje nočního krmení. Kojení vám nejspíše připadá boles-

tivé, náročné, nepohodlné, nutí vás navíc sedět nehnutě třeba několik hodin. Umělá kojenecká výživa oproti tomu představuje přesnost a účelnost, když navíc lahvičku po krmení sterilizujete, je všechno dokonale čisté. Máte také perfektní přehled o tom, kolik mléka dítě vypije. Co se potřeb dítěte týče, nemůžete se spolehnout na vlastní instinkty, mnohem více se tedy opíráte o měření, která pak srovnáváte s růstovými diagramy a konzultujete s názory lékařů. Při kojení si musíte dělat starosti, jak dlouho dítě přikládat ke každému prsu, a pak ho ještě neustále vážit, abyste zjistila, jestli se nakrmilo dost. Nikdo se vám nemůže divit, že se snažíte kojit maximálně jednou za čtyři hodiny během dne a v noci ho úplně vypustit.

Velmi důležité je pro vás (mnohem důležitější než pro Objímačku) také to, aby si dítě po krmení řádně odříhlo. Odříhnout si může u vás v náručí a vy mu v tom pomáháte hlazením po zádech nebo lehoučkým poplácáváním. Musíte mít ale jistotu, že se mléko dostalo až do žaludku, nakonec se tedy i z téhle činnosti může stát celkem zdlouhavá procedura. Pokud to vypadá, že dítě mléko špatně tráví nebo mu nesedlo, může pro vás oba znamenat plynatost značnou úlevu.

Zatímco Objímačky se rozplývají blahem nad každou stolicí dítěte, Organizátorky vzhled i zápach výkalů z kojení spíše odpuzuje. Přijatelnější je pro ně stolice z umělé výživy, už jen proto, že konzistencí připomíná stolicu dospělých. Má-li dítě zácpu nebo naopak průjem, stačí upravit příjem potravy. Nikdo ji také nemůže vinit z toho, že má špatné mléko.

Vy, matky Organizátorky, rozhodně dítě nenecháte spát ve své posteli. Od samého začátku spí v postýlce, velmi často i v jiném pokoji. Pravidla se snažíte dodržovat co možná nejdůsledněji, ať jste unavená a vyčerpaná sebevíc – je to přece vaše povinnost vůči dítěti v dlouhodobé perspektivě jeho vývoje. Odměnou je pro většinu Organizátorek fakt, že dítě spí samo celou noc už od velmi útlého věku. Dost často také vtipkujete, že jste tak unavená, že spíte celou noc, i když dítě možná ne. Jednoduše ho neslyšíte. Přesto cítíte, že se musí utiшит samo a že ho to musíte naučit. Klidnější spánek je také jedním z důvodů,