

Jak přežít mateřskou

Petr Šmolka



psychologie pro každého

**ŠESTINEDĚLÍ A SEX PO PORODU
MUŽ NA RODIČOVSKÉ
FINANCE A PROVOZ DOMÁCNOSTI
NÁVRAT DO PRÁCE**

Jak přežít mateřskou

Petr Šmolka



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

PhDr. Petr Šmolka

JAK PŘEŽÍT MATEŘSKOU

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4528. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 112

Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3083-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7065-9 (elektronická verze ve formátu PDF)

OBSAH

7	JAK PŘEŽÍT MATEŘSKOU
11	PRVNÍ (K)ROKY ANEB VŠE ZAČALO OD ADAMA!
13	SVATBA ANEB DO CHOMOUTU, NEBO NA PSÍ KNÍŽKU?
16	PŘEDMANŽELSKÉ SMLOUVY ANEBO CO JE PSÁNO, TO JE DÁNO!
19	BUDOVÁNÍ HNÍZDA ANEB DOMA, NEBO NA NÁVŠTĚVĚ?
22	PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ ANEBO DEJ SEM DÍTĚ!
26	STAV ZVANÝ JINÝ ANEB JSME V TOM!
30	OTEC U PORODU ANEB NA SÁL, NEBO NASÁVAT?
33	NEDĚLIČKY ŠESTI ANEB KDO NEZAŽIL, NEUVĚŘÍ!
38	SEX PO PORODU ANEB (NE)ZDVOŘILOSTNÍ NÁVŠTĚVNÍCI

46	NATĚŠENÍ PRARODIČE ANEB NEGATIVNÍ VNĚJŠÍ VLIVY?
53	MUŽ NA RODIČOVSKÉ ANEB TÁTOMÁMY
59	FINANCE ANEB TY PRACHY TŘESOU SE STRACHY
64	KOMUNIKACE ANEB DNES JE TAM ALE OPRAVDU HEZKY!
72	VOLNÝ ČAS ANEB KLEC, ÚDAJNĚ PRÝ ZLATÁ!
79	NÁVRAT DO PRÁCE ANEB DOMA BUDEŠ!
86	PROVOZ DOMÁCNOSTI ANEB BINEC V BYTĚ, ZDRAVÉ DÍTĚ
92	RECIDIVA ANEB NEVSTOUPÍŠ DVAKRÁT DO TÉŽE ŘEKY?
96	BONUS ANEB LEPŠÍ ŘÍZEK Z KÝTY NEŽ MANŽELSKÉ MÝTY
96	V dobrém manželství nemá tajemství místo!
97	Máte-li na partnera zlost, vyhněte se sexu!
99	Dobří partneři mají dělat vše společně!
100	Manželé se mají o všechna práva a povinnosti dělit rovným dílem!
102	Dobří partneři by se měli navzájem činit šťastnými!
103	Soutěžení mezi partnery dodává manželství jiskru!
104	Partneři, kteří se doopravdy milují, automaticky poznají, co ten druhý cítí, co si myslí, co by si přál!



JAK PŘEŽÍT MATEŘSKOU

Blahopřejí! Týden co týden se na pultech našich knihkupectví objevuje přinejmenším několik desítek nových publikací; přesto se vám mezi vším tím pokleslým literárním škvárem podařilo nalézt opravdovou perlu. Perlu, která vás provede zrádnými úskalími několika náročných životních etap stejně spolehlivě, jako Odysseus vedl své lodě mezi Scyllou a Charybdis. Kdybyste však přesto kdesi na té strastiplné pouti občas ztroskotali, budiž vám útěchou, že i Odysseova vojska utrpěla v oné úžině poměrně značné ztráty.

Možná bychom se však měli z rozbouřeného moře vrátit raději na pevnou zem. Pokud se všechny zběsilé turbulence partnerských a rodinných vztahů za ni ovšem dají ještě považovat. Ne nadarmo se říká: „Chytrému napověz...“ Bystřejší čtenář snad už z názvu naší knížky vytušil, o čem by asi tak mohla pojednávat. Ano, o údobí, jemuž jsme si z jakési prapodivné rozpustilosti navykli říkat „mateřská (event. rodičovská) dovolená“. Naše mateřština tu opět dokazuje svou roztomilou pružnost. Určitě bychom při troše snahy našli řadu dalších příkladů. Třeba i tak často užívaný pojem „umělé přerušení těhotenství“ zavání jakýmsi kouzlem nechtěného. Doslovně vzato bychom jej měli vykládat jako těhotenství na chvíličku pozastavené; na našem rozhodnutí pak záleží, zda, kdy a za jakých podmínek bude pokračovat. Tiše doufám, že dnes snad i krapítek slaboduché a lehce gravidní děvče chápe, jak těžko by jednou již „přerušené“ těhotenství dotahovalo posléze do vítězného konce. Pokud by tedy za vítězný konec považovalo narození kdysi „přerušného“ potomka. I ta „dovolená“, zvláště pak ve spojení s přívlastky jako „mateřská“, případně „rodičovská“, se našim milým lingvistům opravdu povedla! Nebylo by na škodu, kdyby si někteří z nich onu dovolenkou „Havaj“ vyzkoušeli na vlastní kůži. Třeba bychom si záhy navykali na výrazy jako „mateřské galeje“ či „zasloužený trest za reprodukční rozpustilost“. Přesto se mi ale nechce věřit, že by se jim bezděky vloudila tak frapantní chyba. Co když jde naopak o projev zlotřilé rafinovanosti machistických záškodníků, pro něž je toto období fází, kdy se domnívají, že je jim vše „dovoleno“?! Zvláště, když se mnozí tak i chovají. Bylo by jistě hezké, pokud by se právě oni při čtení těchto řádků

chytili za cokoli, třeba i za nos, a své chování pozměnili. Nic takového však naneštěstí nehrozí. Už proto, že právě oni by totiž takovou knížku nikdy neotevřeli. A to ani v případě, že by byli zasaženi alespoň elementární gramotností. Což je ovšem předpoklad, o němž se dá u mnohých machistů celkem úspěšně pochybovat.

Ani „galeje“, ani „trest“ nezní ale zrovna libozvučně. Raději se tedy nebudeme pouštět do zběsilého hledání nějakých novotvarů či krkolomných složenin. Pracovně budeme nadále používat pojmy jako „mateřská“, případně „rodičovská“, raději však bez té nešťastné „dovolené“. Pokud se ptáte, proč jsme se rozhodli věnovat pozornost zrovna této etapě partnerství či manželství, pak proto, že alespoň jednou v životě ji absolvuje převážná většina partnerských dvojic. A také proto, že patří mezi ty nejnáročnější vůbec. Skeptik, možná spíše realista, by asi oponoval, že rizika a úskalí na nás číhají v podstatě neustále – od seznámení až do konce každého vztahu. Přesto snad lze přijmout pracovní hypotézu, že některé etapy mají své specifické, zároveň ale i zákonité pasti a pastičky. Zpravidla jde o údobí něčím zlomová, jejichž zvládnutí či nezvládnutí poznamená náš vztah často víc, než by nám bylo milo. Na následujících stránkách se pokusíme popsat nároky několika prvních let společného soužití. Nejen to! Rádi bychom nabídli i pár (doufejme) užitečných návodů, jak se vyhnout těm nejpřítroblejším pitomostem. Pokusme se hned úvodem o výčet alespoň těch nejčastějších úskalí.

Mnohé se může zadrhnout již na zdánlivě triviálním problému – máme či nemáme své rozhodnutí sdílet společnou budoucnost deklarovat nějakým závazným právním aktem? Sňatkem, případně i předmanželskou majetkovou smlouvou.

Těžko bychom se mohli vyhnout otázce budoucího rodičovství. Zda, kdy a kolik? Pokud se nám nepodaří nalézt poměrně záhy společnou odpověď, pak hrozí, že se vynoří ještě jeden otazník – s kým.

Zhruba v té samé době začínáme zpravidla budovat či osidlovat společná hnízda. Jste-li postiženi idylickou představou dvojice tokajících opeřenců, snášejších v zobáčcích stébla a větvičky na společnou stavbu, potom vám může být ze všeho dost ouvej. Srážky s realitou bývají totiž někdy stejně bolestivé jako srážky s blbcem.

Lékaři a jiní šamani nám už dávno prozradili, že těhotenství není nemoc; pojem „jiný stav“ však pro toto údobí docela sedí. Při bližším ohledání se



však někdy zdá, jak kdyby se úskalími jiného stavu pracně prodírali spíše muži než jejich gravidní životní souputnice.

Nová doba si však žádá (bohužel) i nové činy. Ještě před pár lety by nás hnali porodníci ze sálu potěhem, dnes je však „in“, aby tatík sám chvějící se rukou přestřihával pupeční šňůru.

Náročná je i další metamorfóza. Během několika minut, jindy sice až po zdánlivě nekonečné řadě hodin, se žena z „těhulky“ promění v „rodičku“ a bezprostředně poté i v „šestinedělku“. Což opravdu není bytost, která by snad pod vlivem porodního traumatu přestala zvládat tak primitivní matematické úkony, jako je dělení šesti, ale osůbka, která má právo na své nálady a rozlady. V čemž jí bohužel nejeden novopečený a zároveň „vypečený“ otec zdatně sekunduje.

Pod souslovím „zdvořilostní návštěva“ si v daném kontextu budete možná představovat první invazi na zroence natěšeného příbuzenstva. Proten-tokrát si ale pojmem zdvořilostní návštěva rezervujeme pro někdy dost náročné pokusy o znovuoobnovení sexu na konci šestinedělí. Ale nebojte! O vděčné pikantérie vztahů se širšími rodinami také nepřijdete.

Mateřská poskytuje přímo živnou půdu pro potýkání se i se zcela pro-zaickými stránkami života. Peníze byly prý kdysi zavedeny jako praktická univerzální směnná hodnota; s dnešními zkušenostmi bych si o jejich prapůvodním smyslu dovolil poněkud pochybovat. Mnohem pravděpodobněji byly vynalezeny jako velice vděčné téma pro nikam nevedoucí partnerské spory. Na čemž nic nemění ani fakt, že často jde jen o náhradní bojiště. Zvláště během mateřské a rodičovské se na něm však odehrávají často opravdu lité seče.

Někdo by možná dodal: „Jen houšť a větší kapky.“ O čem bychom si jinak asi tak povídali?! Přirozených témat se totiž náhle nedostává a s umělými se pojí jedna záludná zlotřilost. Jsou-li nekonfliktní, neudrží konverzaci; ta ostatní pro změnu zas celkem spolehlivě vyvolají hádku.

Během mateřské máme také spoustu příležitostí, jak si ověřit platnost tvrzení, že nejhorší je osamělost ve dvou. Občas navíc opepřená marnou snahou nalézt společnou, nebo když nic jiného, tak alespoň pro oba přijatelnou definici manželských (partnerských) povinností. Od běžného provozu třeba až po tu „nešťastnou postel“. O trávení volného času ani nemluvě. Nebo raději mluvě!

Celé období pak končí návratem ženy do zaměstnání, případně alespoň nástupem dětí do školy. Narozdíl od těhotenství však mnohdy nejde o ukončení, ale pouze o dočasné přerušení, po němž přichází další a další ze série mateřských a rodičovských radovánek, s dalším ze série potomků. Bláhově se domníváme, že jsme zkušenější, a tak alespoň tušíme, co nás čeká. I z tohoto bludu nás však každodenní realita záhy vyvede. Pokud byste si totiž naivně mysleli, že dvakrát do jedné řeky vstoupit lze, pak se záhy přesvědčíte, že ta řeka je při druhém, třetím či čtvrtém dítěti vždy úplně jiná. Prý se to láme až někde mezi sedmým a osmým porodem; tam už zpravidla žádný výrazný rozdíl nepostřehneme. Možná proto, že při takové reprodukční pili již nevnímáme skoro nic.

Na úplný závěr se pokusíme podpořit iluzi, že to nejhorší už máte za sebou. A jak vás po mateřské a rodičovské čekají už jen mnohem snazší partnerské výzvy a vztahové „brnkačky“. Proto raději decentně pomlčíme o pubescentech k zulíbání, jakož i o údajných krizích středního věku. Mimo sféru našeho zájmu zůstanou protentokrát také klimakteričtí diblíci a diblice a v prázdných hnízdech navzájem se rdousící stařecci a stařenky.

S ohledem na neutěšený populační vývoj bychom raději neměli pokračovat v líčení katastrofických vizí. Sugestibilní čtenář by totiž mohl dospět ku zdánlivě logickému závěru, že jedinou smysluplnou a bezpečnou životní kariérou je kariéra bezdětného singla. Mateřskou přitom přese všechna úskalí přežít lze! Nejen to, lze ji dokonce prožít tak, abychom na ni mohli vzpomínat jako na jednu ze sice náročných, ale zároveň pro vztah významných a přínosných etap. Pro mnohá ze zmiňovaných úskalí navíc platí okřídlené úsloví, že „co tě nezabije, to tě posílí“ a „štěstí přeje připraveným“. Podobně jako nakonec přálo Adamovi a Evě, statečné dvojici, která se uvolila být naším průvodcem složitými peripetemií prvních let společného života. Také oni už dnes dobře vědí, jak se jim propříště vyhnout. Něco však již nazpět vzít nelze, byť by se sebevíc snažili. Nikdo totiž nemůže absolvovat část života nejprve jakoby „nanečisto“, pak se o pár kroků či roků vrátit a už poučenější ji prožít podle jiného scénáře. Oba si museli tou trnitou cestou projít; na některých osudových křižovatkách se však pokusili zanechat pomyslné rozcestníky. Pro ty, co půjdou v jejich stopách; nevím, zda by na nich nemělo být napsáno „do nebička“ či „do peklíčka“. Případně něco méně poetického. Povšimnout bychom si jich však už ve vlastním zájmu měli. Zvláště, stojíme-li teprve na počátku jejich někdejší pouti.

PRVNÍ (K)ROKY ANEB VŠE ZAČALO OD ADAMA!

My tři jsme se poprvé potkali někdy zhruba před sedmi lety. Sympatická mladá dvojice stála tenkrát na samém počátku jejich společného života. Říkejme jim třeba Adam a Eva. Do poradny je přivedl jeden zdánlivě banální problém. Po více než dvouleté známosti by se již, alespoň dle jejich blízkých, jaksi slušelo uvažovat o sňatku. Zvláště Evina matka byla ve svém tlaku dost agilní; ale i ostatní příbuzní a známí si čas od času rádi přisadili. Iniciátorkou kontaktu s poradnou byla sice Eva, ani Adam se však nijak zvlášť úporně nebránil. Už při prvním setkání byla na nich patrná oboustranná snaha o vzájemné porozumění. Zároveň však ale i jakýsi zvláštní ostych, bránící jim v otevřenější komunikaci. Především ve sdělování pocitů a případných úzkostí. Navíc jim chyběla použitelná zkušenost z původních rodin. Evu měla její matka za svobodna, navíc se ani nikdy později neprovdala. Na muže měla svůj názor, povýtce dost kritický. Adam se na rozdíl od Evy narodil do úplné rodiny, jeho rodiče se však poměrně záhy rozvedli a předávali si jej pak trochu jako štafetový kolík. Nelze se tedy příliš divit, že oba sice velice dobře věděli, jak by žít nechtěli, zároveň jim však chyběl alespoň nějaký model, jak by žít chtěli a měli.

Adamovi bylo tehdy již bezmála třicet, přesto byla Eva jeho první opravdu vážnou známostí. Pár vztahů před ní pochopitelně měl, nejdelší trval téměř tři roky, dokonce už údajně byli rámcově domluveni na termínu svatby, pak z ní ale sešlo. Aby také ne, když si našla toho pana inženýra, zatímco Adam měl „jen“ elektrotechnickou průmyslovku. Rodiče jej odmítali živit na dalších studiích, a i on se docela rád postavil na vlastní nohy. Tenkrát, v době dramatického rozvoje výpočetní techniky, neměl nikdy o práci nouzi; od pětadvaceti let měl už dokonce vlastní byt. Maličké 2+1, ale jeho. Také Evě táhlo již pomalu na třicítku. Byla (a kupodivu dodnes je) o dva roky mladší než Adam. Na rozdíl od něj jí už ale zlovolné biologické hodiny uštedřily občas nějaký ten štulec. Zatím ještě poměrně přátelský. Oproti Adamovi si Eva vysokou školu dovolit mohla. Respektive spíše musela. Matka by jí nikdy neodpustila, kdyby to (v jejích očích) nikam nedotáhla.