

KRISTÍNA TORMOVÁ

O RODIČOVANÍ

ROZHOVORY S ODBORNÍKMI
A ODBORNÍČKAMI
O RODIČOVANÍ

ja fakt neviem,
ako sa rodiť má!
doparoun.

niekedy uveríte, že
a potom zase uveríte.

je to máďák!

malí ľudia
deti

aj rodič je len človek!!!

aj tak je to najväčšia
laska života!

nikto ma nikdy nikdy neuaučí,
ako mať malú ľudia.

NIE! NIE! NIE! ← uauvík kvaníc.



O RODIČOVÁNÍ



KRISTÍNA TORMOVÁ

O RODIČOVÁNÍ

ROZHOVORY S ODBORNÍČKAMI
A ODBORNÍKMI O RODIČOVÁNÍ

 **IKAR**

Kristína Tormová

O rodičovaní

Text © 2025 by Kristína Tormová, Jana Zemandl, Denisa Zlevská,
Andrej Zemandl, Nicole Kohútová, Martina Vagačová, Mária Balážová,
Soňa Pekarovičová, Natália Kaščáková, Marek Madro, Martin Miller,
Miloš Jeseňák, Martin Poliačik, Aleš Bednařík, Zuzana Čižmáriková

Design © 2025 by Soňa Šedivá

Cover photo © Jana Gombošová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0498-6

*Venované Matilde, Ele, Alanovi,
môjmu inrčájdovi Kiki
a mne, dospelej Kristíne*

.....

*Ďakujem Pecovi
a všetkým mojim bezpečným vzťahovým väzbám*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

O RODIČOVÁNÍ

Ahojte. Nebudem vám vykať, milí rodičia. Budeme si tykať, dobre? Sme na spoločnej lodi, v spoločnej ponorke, na tom istom rozbúrenom mori a občas na vetchej plťke. Skrátka na jednej vlne.

Poviem vám, ako je. Približne po pol roku materstva som si myslela, že som už na úplnom konci s trpezlivosťou a energiou. Teraz je rok 2025 a mamou som dvanásť rokov. Verím na zázraky, lebo ešte stále ma to celé baví. A zároveň si uvedomujem, že som aj tak iba na úplnom začiatku. A to som si myslela, že keď sa skončili koliky, že to už bude celé s prstom v nose... zlatučká.

Rodičovanie je... Napadajú mi kadejaké srandovno-seba-lútostno-ba až jemne vulgárne sprostosti. Rodičovstvo je... niečo, čo sa nedá opísať. Nech vám o tom ktokoľvek a čokoľvek rozpráva, je to niečo, čo musíte zažiť, aby ste to pochopili.

Na vlastnom tele, duši, mozgu, nervoch, prsiach, chrbtici, na LEGO stavebnici, na ktorú stúpate. Dožívajúc rozžúžlaný rožok, so soplami na oblečení, nekonečné hodiny, dni a mesiace a roky, ktoré v konečnom dôsledku ubehnú nekonečne rýchlo. Až tak rýchlo, že nám to aj pripadá občas ľúto. Teda mne.

.....

Som obzeračka malých ľudí a občas si aj facku dám, aby mi náhodou nenapadlo znova otehotnieť. Preto vyhľadávam cudzích maličkých ľudí, ktorých po dôkladnom pomojkaní a dojímaní sa môžem vrátiť ich rodičom. A aj tajne dávam za pravdu tým Radodajkám (ženy, čo dávajú nevyžiadané rady), ktoré mi hovorili, že si to mám užiť. A ja som si užila, ale asi by som si vedela aj viac, keby som o rodičovaní vedela všetko to, čo viem teraz.

Často hovoríme o tom, že mať deti je náročné... Ja by som to predefinovala, nie tí malí ľudia sú nároční... Náročné je byť rodičom a objavovať v tom samého seba až do špiku kosti. A rada volám deti „malí ľudia“. Lebo zo slova „deti“ sa stalo niečo, čo pomenúva niekoho nesvojprávneho, nesamostatného, neschopného, skrátka príliš malého na to, aby bol plnohodnotným človekom. Malí ľudia sú presnejšie pomenovanie pre túto knihu. Lebo aj deti sú ľudia. A aj rodič je len človek!

My máme troch malých ľudí. Aspoň myslím. Dnes som fakt unavená. Dve dcéry, ktoré majú v dobe, keď píšem tento text, dvanásť rokov, a syna, ktorý má šesť. Napísala som tri knižky o mamovaní. Vtedy som totiž netušila, že to celé nie je len o mame.

Ja som sa cítila sama. Mama. Jeden kus. Dnes dávam dokopy knihu o rodičovaní. To slovo existuje, hoci neexistuje. My sme rodičia. Nie som sama mama. Mám manžela Peca, ktorý je macochom a tatulom, a už neviem písať knihu o mamovaní, lebo rodičovanie by v najlepšom možnom prípade nemala byť single záležitosť.

Som taká šťastná, že posledné roky okolo seba vidím veľa spolurodičov, ktorí sú si nielen láskavými partnermi, ale aj rodičovskými partnermi!

Skutočne zdieľajú všetky zdravotné, výchovné, finančné, vzdelávacie, gastronomické a iné úskalia. Som šťastná, že v posledných rokoch vidím zmeny. Vidím toľko otcov, ktorí sú plnohodnotnými rodičmi, ktorí sa zaujímajú o otázky výchovy, psychológie, sú plne mentálne prítomní počas toho, ako z ich malých ľudí rastú veľkí.

Rodičovstvo je totiž životný štýl. Myslím, že to je najväčšia láska, aká sa dá zažiť. Myslím, že tu vieme siahnuť na dno svojich síl a ešte stále ich mať dosť na to, aby sme išli ďalej.

Je to život, kde vieme skutočne odpúšťať, skutočne milovať, neskutočne trpieť a cítiť sa absolútne povznášajúco a bezradne zároveň. Cítime sa ako neschopní rodičia nevďačných detísk a zároveň sme pre ne tými najdôležitejšími bytosťami na svete. Médžik, schizofrénia, masochizmus a zamilovanosť v jednom. Alebo dvojnásobne. U mňa trojnásobne.

Ešte ste len na prvej strane a už sa mnohí chytáte za hlavu, čo už tá Tormová radí o tom, ako byť rodičom, a ešte aj používa slovo „rodičovanie“, ktoré neexistuje! Čo si to tá osoba o sebe myslí? Hneď vám poviem, čo si osoba Tormová o sebe myslí.

Že fakt nevie, ako sa rodičuje. Tormová hľadala iné sloveso, ktorým by vedela dokonale priblížiť to láskavé, masochistické vykonávanie snahy o starostlivosť malých ľudí. Nikto jej nepovedal, že to nie je len tak. Všetci hovorili o láske a ňu-ňu-veciach a nikto nikdy nepovedal nahlas pravdu, že je to morda ako sviňa.

Ja som si už na začiatku svojho mamovania, keď mi prišli na svet predčasne narodené dvojčičky, hovorila, že to určite zvládnem, veď aj väčší debili ako ja majú deti. Aj keď mi hovorili, že s dvoma asi ťažko. Tým som sa tak chlácholila.

.....

Veľmi lacná pomôcka, uznávam, ale v stave zúfalstva humor pomáha. Skúšala som čítať knihy o výchove, ale málokedy som sa v nich našla. Psíkov som vychovala dvoch. Od svojho rodičovania som chcela niečo iné ako vychovávanie. Napríklad vedieť, že deti, ktoré sa vám jedného dňa ocitnú doma a už tam ostanú, nie sú otravné (aj keď občas áno). Ale že sú to ľudia ako ja. Len malí. A aj lepší, až kým si ich nedogabeme. Chcela som viac ako „urob mamičke radosť“ a „nehnevaj mamičku“ a „neplač“. Chcela som svoje deti nielen od rána do noci počúvať, ale aj ich skutočne počuť.

Poznáte vetu, že „stačí pekne žiť a deti sa pridajú“? No neprikyvuj, lebo idem napísať, že tá veta ma nekonečne irituje a nesúhlasím s ňou. Kto ju vymyslel, bol buď na nejakých fajných liekoch, alebo klamal. Nech sa akokoľvek snažím, ja neviem žiť len „pekne“. Ja robím toľko vecí a potýkam sa s toľkými zlyhaniami, že naozaj nechcem, aby sa deti pridali. Samozrejme, k tomu peknému, čo robím, nech sa pridávajú. No nechcem byť tá, čo sa bude hrať na neomylnú a božiu mater. Rodičovanie je cesta z prúseru do prúseru, na ktorej v sebe objavujeme to najhoršie z nášho ja. A naši malí ľudia často žijú oveľa krajšie ako ja. To sa radšej pridám k nim.

Jedného dňa, pozorujúc seba a svoje deti a hlavne iných rodičov a obzvlášť staršiu generáciu prarodičov, som si povedala, že ja nechcem byť len taká mama. Lebo ja viem mamičovať. Viem deti ľúbiť, dojčiť, uspávať, prebaľovať, zabávať, viem variť (nie deti)... ale nejako sa mi zachcelo vedieť viac. Všetci asi vieme, čím a ako nás v detstve niekde niekto dogabal. Také boli časy, nebolo to naschvál, tak sa to robilo, ja viem, ja viem, ja len konštatujem. Ale ja to tak dogabať nechcem! Ja si svoje deti dogabem po svojom!!! Rodičovstvo

je plné nesprávnych rozhodnutí a reakcií. Deti majú smolu, že sa učíme rodičovať práve na nich. Čo nám však ostáva? Možno by sme si mali deti najprv požičovať, než ich porodíme... No prečo by som zas mala dogabať cudzie dieťa, však áno?

Rodičovanie je moja najstabilnejšia a najdlhodobejšia práca, ktorú robím zadarmo a 24/7 už vyše dvanásť rokov. A napriek tomu o tom viem figu. A keď si myslím, že sa už v rodičovaní začínam orientovať, bum ho. Zase príde nové obdobie, ktoré ma zaskočí, buchne mi kladivom po hlave, potkne môj sebavedomý krok a som zase tam, kde som bola. Áno, presne tam. A tak plaziac sa rodičujem najlepšie, ako viem, aj keď to často vôbec neviem. A áno, je to všetko „len obdobie“, ale nikto nám nepovedal, že po tom období príde ďalšie obdobie a potom ďalšie a že sa tie obdobia nikdy neskončia. Picne ma! Asi dobre, že nám to nikto nepovedal predtým, než sme mali deti, alebo sme tomu aspoň neverili, lebo inak by ľudstvo vymrelo. Som jednoznačne tá najlepšia rodička, akou len viem byť, aj keď som zo seba často sklamaná. No nebudeme si klamať, moje deti majú presne takú mater, akú si zaslúžia! Buhaha! Nič iné si nezaslúžia! Buhahaha!

Viete, ako sa hovorí, že vám deti na kompletku zmenia život? Tak je to pravda. A nie je to len o tom, že menej spíte, ste unavenejší a idete sa zbláznit z nikdy sa nekončiacich období. Zmenia nám život aj tým, že zmenia nás, že sa môžeme znovuzrodiť. A začať sa postupne lúbiť tak, ako lúbime našich malých ľudí, počúvať svoje potreby tak, ako počúvame potreby našich človečikov, nechať sa nosiť a spať vedľa tých, s ktorými sa cítime bezpečne. Nerobiť veci, ktoré sú nám ne-

.....

príjemné, a vedieť povedať nie. Tak naše rodičovstvo zmení celých nás, vylietá našich vnútorných malých ľudí, ktorých s pasiou nazývam inrčájdami.

Vďaka mojim deťom, vďaka môjmu rodičovaniu som našla seba. Toto nie je knižka len o tom, ako rodičovať a ako sa správať k našim malým ľuďom. Je to kniha aj o nás, ktorí sme pochopili, že rodičovanie je báječné obdobie na vlastný osobnostný rast! Lebo s našimi malými ľuďmi môžeme rásť. A bola by chyba nepridať sa k nim. Všetko, čo sa tu dočítate, môžete použiť aj pre seba. A potom sa na seba začnete pozerieť úplne inak. Rešpektujúco. Nie ako na niekoho, kto nemá otravovať. Alebo sa aspoň naučíte povedať nie. Lebo každý rodič sa chtiac-nechtiac (skôr nechtiac) denne podrobuje tomuto intenzívnemu „NIE!“ kurzu. „Nie“ je fantastické do života!

Vďaka rodičovaniu som sa stala naozajstnou ja. To pekné, múdre rodičovanie, sú neobyčajne obyčajné zručnosti, ktoré sa časom zautomatizujú a náš svet bude fakt lepší. Je to celé oveľa ťažšie, ako sa naučiť sa bicyklovať, ale platí, že keď sa to raz naučíte, už to ide a vy sa len zlepšujete. Potom viete jazdiť bez držania, a aj keď spadnete a rozbijete si koleno, budete na druhý deň bicyklovať znova. A čo je najdôležitejšie, nedá sa to zabudnúť! Bože, veď mňa je škoda na knihu, ja by som mala mať dávno na Pasienkoch vypredané prednášky o osobnom raste! Kaučka ako lusk!

Snažím sa byť rešpektujúca rodička a k svojim deťom pristupovať ako k malým ľuďom, nie bársakým, ešte príliš malým fafrnkom. Nebojím sa robiť chyby, som v tom naozaj skvelá. Nie som kosačková mama, ktorá kosí deťom cestičky. To s rešpektom a ľudskosťou nemá nič spoločné. Naopak, ja chcem, aby sa moje deti nebáli chodiť po vysokej tráve, aby

v nej skúmali kvety a chrobáčky a v období vreteníc vedeli, že si majú dať gumáky.

Nikdy som si tak nesiahla na svoje dno ako pri rodičovaní. Či už v únave, strese, strachu, bezmocnosti. Viem presne, v čom som dobrá a v čom nie. A niekedy ani v tom, v čom som dobrá, nie som dobrá. Niečo sa mi podarilo, niečo som veľmi pohnojila. Robím aj veci, ktoré som nikdy robiť nechcela. Teraz nemyslím ísť s malým človekom na horskú dráhu, ale kričať, byť odporná, urazená, nahnevaná, utápam sa v sebaľútosti a role obete... No peklo... Hľadám súcit sama so sebou.

.....

Obsah tejto knihy som zbierala niekoľko rokov. Rozhovory vznikali v rôznych časových obdobiach. Všetky predslovy som písala toto leto a na začiatku jesene. Je rok 2025 a ja som prekvapená, ako veľmi som sa v rodičovaní posunula. Asi som na seba aj trochu pyšná. Nemám rada knihy o výchove, ale nekonečne rada sa o týchto veciach rozprávam. So spolurodičmi, s celkom cudzími ľuďmi a odborníkmi a odborničkami. Mám okolo seba veľa ľudí, ktorí sa stali mojimi vzácnymi mentormi. Rodičovskými i ľudskými a zase naopak. Boli pre mňa vždy záchranou, keď som mala pocit, že rodičovanie nezvládam. A ten pocit mám pomerne často. A toľko som sa ich vypytovala, až som z toho urobila túto knižku. Niektoré rozhovory som robila pred niekoľkými rokmi, niektoré sú čerstvejšie, ale sú to veci, ktorých platnosť nie je ohraničená časom. Všetko, čo nájdete v mojich rozhovoroch s mojimi vzácnymi ľuďmi, je založené na vede a výskumoch. Žiadne blabotance. Každý rodič to má, samozrejme, inak a nie každý s tým, čo sa tu dočítate, musí súhlasiť. Toto nie sú rady ani

.....

zázračné slová, vďaka ktorým budeme najlepšími rodičmi a celé to bude brnkačka. Toto sú také malé natuknutia, vďaka ktorým možno naberieme lepši, láskavejší a príjemnejší smer. Ja som si počas našich rozhovorov miliónkrát povedala „Ahá! Takto to je! Ďakujem!“ A to je niečo, o čo je fér podeliť sa.

Každý večer poprosím vaše detičky, aby trikrát povedali: „Ďakujeme, pani Tormová!“ Niečo ako modlitbička, chápete. Rituálik pred spaním.

Tak nech sa vám dobre číta, milí spolurodičia. Veľmi mi na tom záleží, aby sa táto knižka stala vašou bezpečnou chvíľkou. Tak si tu nezabudnite robiť poznámky, podčiarkovať, vyfarbovať a ohýbať strany. Čokoľvek potrebujete. Čím bude knižka opotrebovanejšia, tým lepšie – nielen pre našich malých ľudí, ale aj pre nás dospelákov, rodičov.

A možno jedného dňa zistíte, že do vášho života pribudol okrem tých vašich malých ľudí ešte jeden nový človek: nová a nový ty.

Tak objímam a fandím a tak.

√ ♥ K.

Vaša a Tvoja
k.

*Ďakujem Miške Hrnčiarovej,
z ktorej iniciatívy sme začali s týmito rozhovormi
pre Coworking Cvernovka.*

*Ďakujem všetkým, ktorí sa so mnou rozprávali o rodičovaní.
Ďakujem za čas, energiu, múdro, láskavosť a pocit bezpečia
Janke, Denise, Nicole, Martine, Márií, Soni, Natálií,
Marekovi, Martinovi M., Martinovi P., Milošovi a Andrejovi.
A aj všetkým tým, s ktorými debatujeme o našich malých
ľuďoch a našich rodičovských peripetiách i radoostiach
v neobyčajne obyčajnom živote, i v mojom vzácnom
online priestore, kde mám silnú a fantastickú spolurodičovskú
komunitu. A keby nebolo Zuzky Čižmárikovej,
ktorá sa odhodlane piplala s prepisovaním rozhovorov,
táto knižka by nikdy nevznikla.*

1.

O SEBA DŮVERĚ
A SEBAHODNOTE

Keby som mohla niečo vo svojom rodičovaní v minulosti zmeniť, viem úplne presne, čo by to bolo. Nepočúvala by som nevyžiadané rady. Ako rodička predčasne narodených dvojčiek som nonstop počúvala, aké to bude peklo, ako to nemám šancu zvládať, ako sa to nedá a hlavne: nech ich nenosím na rukách, lebo si zvyknú, nech si ich nedávam do postele, lebo si zvyknú. Nenechaj sa nimi vydierať a manipulovať, nemôžeš k nim priskočiť hneď, keď revú! Dokonca som bola vedomá k tomu, aby som nechala asi mesačného malého človeka vyplakať samého v izbe, lebo ved' sa už musí naučiť zaspávať sám. A ja som to aj na chvíľu skúsila... ale nevydržala som to. Viete, mne dušu drása, ako som z neistoty robila veci, pri ktorých som cítila, že sa mi nepáčia. Škoda, že som to všetko, čo sa dozviete aj v našom rozhovore s Jankou, nevedela skôr. To ma naozaj hlboko mrzí. Bála som sa veriť svojej intuícii, lebo strach je taký. Ničí pekné veci.

Moje dcéry som skutočne nenosila. Aby si nezvykli. Hoj-dala som ich v sede, to sa mi zdalo bezpečné. Ani sme spolu nespali. A keďže mi nepripadalo normálne nechať takých malých ľudí, ktorí potrebujú bytostne dospeláka, aby sa o ne

.....

postaral, presedela som celé noci pri ich postieľkach. Jedna ruka v jednej, druhá v druhej, na čele odtlačené tyčky z postieľky. A tak som tam sedela a hladila ich po chrbátoch aj niekoľko hodín, aby vedeli, že som tam, keď sa často budili. Ako krásne sme mohli spať všetky tri pritúlené spolu! Viete, aká zmena to bola, keď som sa vykašľala na všetky rady a zákazy a začali sme spolu spávať? Viete, koľko lásky a pokoja k nám prišlo? Fakt mi je do plaču, ako som sa vo svojom strachu a neistote nechala ogabať. Aj dojčiť som už mala prestať! Nemôžu byť predsa odo mňa také závislé. A tak som s tým po roku a pol sekla. Aj som ich mala naučiť byť bezo mňa, lebo to nie je normálne, aby sme sa tak naviazali. A tak dopĺňam dodnes, čo sa dá... Neeeeee, nezačala som ich znova dojčiť, upokojte sa!

Áno, s dvojčikami je to celé iné, naozaj fyzicky náročnejšie a o praktickosti sa veľmi hovoriť nedá. Navyše naplniť dve bezpečné vzťahové väzby zároveň je pomerne nemožné. Keď doplníte jednu, potrebuje druhá a tak dookola v rovnakom čase na rovnakom mieste v takých istých pyžamkách. Náš syn sa narodil o šesť rokov neskôr a ja som už bola ostrieľaná mater, plná múdrosti. Mať donosené jedno dieťa, navyše s človekom, s ktorým sme si aj spolurodičovsky magicky sadli, bolo pre mňa niečo, čo som si ani v najkrajších snoch nedokázala predstaviť. Nosila som ho čo najčastejšie, lebo to je krásne a hlavne ja som tu predsa preňho! Lebo malý človek ešte nevie byť samostatný. Spali sme spolu od jeho narodenia a jeho postieľka bola výborným miestom na odkladanie harabúrd. Spal s nami v posteli do štyri a pol roka a nič na svete som nemilovala viac. Možno ešte dojčenie. Dva a pol roka

blízkosti. Jasné, nie každému to musí vyhovovať, ale pre mňa to bol vrchol krásnorodičovania. Obzvlášť keď som už od múdrych ľudí a hlavne mojej Janky vedela, že výskumy ukazujú, že toto sú jednoznačne najlepšie veci pre vývin človeka a nielen, čo sa týka sebahodnoty.

Zvykne si! Bude od teba závislý! Musí byť samostatný! Jasné, že bude odo mňa závislý, veď sám nič nevie. To je v poriadku. Ja som tu na to, aby ma malý človek mal vždy, keď potrebuje. Zvyknúť si! To dúfam! Malý človek by si mal zvyknúť na to, že je v bezpečí. Je to extrémne dôležité pre jeho vývin. A čo? Nosiť, tulkať? Preboha, hádam ho nebudeme navykať na lásku! Fúj! Úplne malý človek nepozná nič iné okrem tlkotu srdca svojej mamy. A vôbec, viete si predstaviť, že aj manželovi jedného dňa povie, že už stačí, že žiadne pusinky a spoločné spanie? Nech ide spať do obývačky, je už predsa samostatný! A on povie, ale ja ťa ľúbim a cítim sa s tebou dobre. A vy naňho zvýšite hlas a povie mu, nech nevy-mýšľa, je už predsa veľký.

Psychologička Janka Zemandl, moja duša spriazená, moja žena jedinečná, ma za tie roky naučila toľko, že mi rodičovanie premenila na ešte väčší zázrak. A ja jej budem navždy vďačná. Aj preto, že mi na základe vedeckých štúdií potvrdila to, čo som intuitívne cítila, aj preto, lebo naše deti sú samostatní, sebavedomí ľudia, ktorí vedia, že sa na tomto svete majú kde cítiť bezpečne. A že to má byť štandard. A aj preto, že vďaka jej múdram som začala inak pristupovať k sebe. S rešpektom a láskou. Nie vždy mi to ide, niekedy sa mám fakt chuť nechať vyplakať... No inak sa nosím a tulkám vždy,

.....

keď sa potrebujem. A nie, nie som z toho rozmaznaná. Som z toho vďačná a šťastná.

Bezpečná vzťahová väzba je niečo, čo bude mať náš človek v sebe celý život. Podľa toho si bude utvárať vzťahy. Podľa toho bude odvážny, sebavedomý, sebasúcitný, azda aj sám sebou. Nie ako jeho matka, ktorá toto všetko začala zažívať niekedy pred štyridsiatkou. Bude vedieť, že je normálne cítiť sa dobre a nie je to niečo, čo si musí zaslúžiť. Nemusí preto zachádzať za svoje hranice. A to je podľa mňa to, čo chce každý rodič pre svoje deti. Sebahodnota je vlastne taká skutočná láska k tomu, aká naozajstne som. A je to sloboda, je to miliónkrát krajší život. Nechcete vedieť, čo všetko som zažila, pretože som nemala sebahodnotu ani sebasúcit a ani seba sa. Čo všetko som dovolila, aby sa so mnou dialo, lebo som si myslela, že lásku si musím zaslúžiť. Ako veľmi som sa bála byť sama sebou a aké naozaj škaredé veci som preto zažila. Dnes bolia a hoja sa veľmi pomaly. Zbavujem sa strachu, pocitu ohrozenia, beznádeje.

Vďaka tomu, že viem o bezpečnej vzťahovej väzbe a o tom, že zvykať si na lásku je správne a mať v okolí ľudí, s ktorými sa cítim krásne, nech sme akíkoľvek, sa mi zmenil život. Pritom sú to úplne jednoduché veci, obyčajnosti, spontánne rozhodnutia. No asi nie všetci sme niečo také mali možnosť zažiť, a preto sa ich bojíme. Tolko neobyčajného obyčajna sa dá urobiť pre našich malých ľudí a tolko sa skrz to dá naučiť aj pre nás veľkáčov, rodičov. Ošetriť svojho malého človeka, svoje vnútorné dieťa, svojho inrčájda. Polúbiť sa, keď sme smutní, nebať sa inakosti, rešpektovať iných... Je toho kopec.

A ďakujem Janke za bezpečnú vzťahovú väzbu, ktorú medzi sebou máme. Jedna z mojich najbezpečnejších. Pociťiť taký vzťah je niečo, čo vám kompletne zmení život. Na čo si chcete zvyknúť. Viete, že nech sa deje čokoľvek, môžete sa vyplakať a budete pomojkaní. Bezpečie je prirodzené prostredie pre vaše ja. Mám takých väzieb čoraz viac, rozmaznávam si ich a neviem sa ich nabažiť. A dopĺňam väzby aj iným ľuďom a hlavne tým svojim malým. Lebo to sa dá. Dokonca kedykoľvek. Dá sa to napraviť, dá sa to dosýtiť... Donekonečna. To, aká som bola neistá mama na začiatku svojho rodičovania, už nezmením, ale aj tak to nie je úplne stratené.

Je dôležité, aby deti so sebaúctou a vo svojej samostatnosti vedeli bez zaváhania poslať do kelu každého, kto im bude hovoriť, že na lásku a blízkosť si ľudia nemôžu zvykať a že si ju musia zaslúžiť.

Nebojte sa rodičovať s láskou. Nie, nebudú rozmaznaní mamáčikovia, budú odvážni a budú veriť na lásku. A s tým sa žije oveľa jednoduchšie. Viem to, lebo som si veľa bezpečných vzťahových väzieb podopĺňala až v dospelosti. Keby som niečo vo svojom živote mohla zmeniť, bolo by to to, že by som o tomto všetkom vedela o takých štyridsať rokov skôr.

Rozhovor so psychologičkou a spoluautorkou knihy Psychológia pre milujúcich rodičov

JANOM ZEMANOV

„Nepchaj sa tam, kam ťa dieťa nevolá.

*Keď ťa nepotrebuje, ustúp o krok a dôveruj tomu,
čo si doň vložila. Keď zavolá, buď nablízku.“*

Súčasť bezpečnej väzby je nielen istota, ale aj priestor. Dieťa potrebuje priestor a dôveru. Problémy so samostatnosťou často spočívajú skôr v našom nepustení. Samostatnosť je správanie, sebadôvera je vnútorný pocit. Vyrastajú spolu: dôvera, ktorú my dáme deťom, sa mení na dôveru, ktorú si nesú v sebe.

• Milí spolurodičia, čítaním tohto rozhovoru sa stávate spoluúčastníkmi nášho rande s Jankou. Janku som pred rokmi oslovila ako detskú psychologičku pre svoju dcéru, no stalo sa nám, že sme sa do seba trochu buchli, a odvtedy sme veľmi vzácnymi priateľkami. Verím, že naša láska bude odčítateľná v tomto múdrom rozhovore. Už som spomínala, že nie som čitateľkou kníh o rodičovstve, ale jedna sa volá Psychológia pre milujúcich rodičov a som presvedčená o tom, že by ju mali dávať rodičom priamo v pôrodnici spoločne s dieťaťom. Amen. Jani, ty si si vybrala tému samostatnosť a sebadôvera detí.

Áno, je to téma, ktorá je mi blízka a ktorú považujem za kľúčovú.

• Je veľmi pekné prečítať si tieto dve slová takto vedľa seba, lebo vlastne keby som ich takto vedľa seba nevidela, tak si

ich asi nikdy nespojím. A ako sa tak na ne pozerám, naraz chápem, že takto spolu sú strašne silné a veľmi spolu súvisia. A najlepšie na tom je, že v momente si uvedomíš, že nejde len o samostatnosť a sebadôveru detí, ale aj nás rodičov. A zároveň, ak dáme deťom samostatnosť a sebadôveru alebo ich k nim dokážeme viesť, majú na celý život takú výbavu, akú ja už mať nikdy nebudem.

Presne tak. Je to krásna téma aj preto, že sa jej rodičia začínajú venovať veľmi skoro. Často ešte skôr, než je to naozaj aktuálne. Pamätám si, ako som odchádzala z pôrodnice a lekárika mi do dverí zavolala: „Hlavne si ho nepúšťajte do postele, lebo už sa ho nezbavíte.“ Vidiš, pranie, aby dieťa bolo samostatné, sa objavuje od prvých dní. V našej kultúre dlhodobo rezonuje myšlienka, že samostatnosť je niečo, čo treba dieťa učiť čo najskôr. Samostatnosť má pritom mnoho podôb a vyvíja sa postupne – nejde len o to, či dieťa spí samo alebo či si dokáže urobiť raňajky.

• **Vidiš, mne toto vôbec nenapadlo, lebo ja som si už prešla životnou školou s tebou a pod samostatnosťou si predstavujem niečo úplne iné.**

Samostatnosť sa objavuje už pri malých bábätkách. Rodičia niekedy hovoria: „Je také nesamostatné, stále na mne visí, zaspáva iba so mnou.“ Ale o to predsa v tomto období ide – malé dieťa prirodzene potrebuje blízkosť. Samostatnosť má mnoho podôb a vyvíja sa postupne. V praxi stretávam aj staršie deti, ktoré sa stále doslova držia mamy za nohu, a okolie ich okamžite nálepkuje ako „nesamostatné“. Preto je dobré sa na túto tému pozrieť s odstupom a porozumieť, čo samostatnosť v rôznom veku naozaj znamená.

• **Ja si to proste predstavujem tak, že samostatnosť znamená,**

že v troch rokoch mi fafrnok pôjde kúpiť rožky a urobí raňajky do postele. A sebadôvera je, že sa v pätnástich prihlási na miss.

Aj tak sa to dá predstaviť. No vážne – samostatnosť má v rôznom veku iné prejavy. Pri malých deťoch ide o to, či dokážu zvládnuť malé, veku primerané úlohy. A sebadôvera? To je trochu iná oblasť. V bežnej reči sa často zamieňa so slovami sebavedomie či sebahodnota. Preto je dôležité si vyjasniť, o čo nám ide. Sebadôvera nie je namyslenosť. Je to tichá vnútorná istota: „Mám na to. Zvládnem to.“ Samostatnosť je správanie, sebadôvera je vnútorný pocit. Vyrastajú spolu: dôvera, ktorú my dáme deťom, sa mení na dôveru, ktorú si nesú v sebe.

• **Na tomto je zaujímavá jedna vec. Ja si rada tieto vaše múdre témy pretavujem do nás dospelákov. Len nedávno začali byť pojmy ako sebaláska a sebadôvera veľmi in, aspoň v mojej bubline a na mojom Instagrame. To ma veľmi teší, lebo si myslím, že je to veľmi dôležité, a je hrozné, že na to prichádzame až v štyridsiatke. Ale dobre, že vôbec. A vnímam aj takú zvláštnu vec, že ľudia si často mýlia sebavedomie s namyslenosťou: ona je taká sebavedomá, arogantná, namyslená, nafrnená. Čo je to za nezmysel? Ako sa stalo, že sa toto slovo a jeho význam takto degradovalo? Čo myslíš?**

Je to zvláštne, lebo keď si zoberieme koreň slova, osoba sebavedomá je vedomá seba. A to je predsa veľmi zdravé a potrebné – vedieť, kde sa začínam ja a kde sa začína druhý človek, poznať svoje hranice. Myslím si, že problém je v tom, že naša generácia si často neniesla z detstva jasný a zdravý sebaobraz. Mnohí z nás majú ťažkosti povedať „nie“, pome-

novat', čo cítia, alebo stáť si za vlastnými potrebami bez pocitu viny. A tak sa stalo, že sebavedomie sa začalo zamieňať s aroganciou. Pre mňa je sebavedomý človek ten, kto vie ísť za svojím, ale zároveň zohľadňuje aj ostatných. Niekedy sa práve nedostatok sebavedomia prejaví navonok ako prehnaná dominancia, krik či útočnosť – potlačené potreby skôr či neskôr vybuchnú.

• **Inak, to robím aj ja. Keď sa cítim málo sebavedomá, ne-svoja, ako rodička kričím. Snažím sa nasilu získať silu. Keď sa necítim suverénne, začnem napríklad útočiť na man-žela. Je to taká obrana. Je to veľmi zvláštne, lebo ja som teda extrémne samostatná, vždy som bola, aj ako dieťa. Ale teda sebadôveru začínam objavovať až teraz. A tak sa dostávam k tomu, o čom sa ideme rozprávať: kde udělali soudruzi z NDR chybu? Alebo začneme pekne postupne. Porodím malého človeka a bez toho, aby som sa zbláznila, mu potrebujem pomôcť vybudovať samostatnosť a sebadôveru. Takže je dôležité mať po pôrode bonding s človečikom a hotovo, už to je a už nemusíš 18 rokov nič robiť?**

Je veľmi cenné, že začínáš práve pri pôrode. Áno, bonding je dôležitý, ale nie vždy sa podarí a nie je to dôvod myslieť si, že je všetko stratené. Pre našu tému je kľúčová bezpečná vzťahová väzba. To znamená, že rodič dokáže v prvom roku života odpovedať na potreby dieťaťa – nie mechanicky, podľa tabuliek, ale citlivo a podľa toho, čo dieťa skutočne potrebuje. Bezpečná väzba je o tom, že hlavný zážitok dieťaťa je: keď niečo potrebujem, mama alebo iná blízka osoba je tu pre mňa. A práve táto istota je základom budúcej samostatnosti aj sebavedomia. Bezpečná väzba nerobí deti závislými, ale od-vážnymi. Keď sa opakovane zažije: „Keď niečo potrebujem,

niekto je tu pre mňa,“ mozog si dovoľí prepínať zo stresu do zvedavosti. A zvedavosť je motor samostatnosti. Keď sa niečo podarí, dieťa si ukladá: „Zvládnem to.“ Keď sa nepodarí a vy to spolu unesiete, ukladá sa: „Zvládnem to nabudúce.“ Obe skúsenosti stavajú sebadôveru.

• **Čiže ide skôr o mamu než o dieťa?**

V istom zmysle áno. Keď to zhrniem do jednej vety: úlohou mamy je v prvom roku dôsledne napĺňať potreby dieťaťa. To vytvára pocit bezpečia a dôvery, z ktorého môže dieťa neskôr vykročiť do samostatnosti. A je to zároveň opak mechanického prístupu typu „kŕmenie každé tri hodiny“ či „zaspávanie len samo v postieľke“. Bezpečná väzba znamená: všímam si svoje dieťa a reagujem na to, čo naozaj potrebuje.

• **Čiže nie to, čo hovorí svokra, ale to, čo ja vidím logicky. Tým, že som napojená na dieťa, dokážem ho aj oveľa ľahšie vnímať a moja mamová intuícia lepšie funguje.**

Presne tak. Rodičovská intuícia funguje. Samozrejme, je dobré mať aj kvalitné odborné informácie, ale konkrétnu odpoveď nájdeš vždy pri pohľade na svoje dieťa. A tu je kľúčový prechod: dieťa, ktoré zažíva spoľahlivé napĺňanie potrieb, si vytvára pocit hodnoty a dôvery v seba aj v iných. To je základ sebadôvery a neskôr aj samostatnosti.

• **No presne, žabky, babky, tetky povedia: ale nemôžeš ho tak rozmaznávať. Nemôžeš hneď skočiť, keď plače. Nemôžeš ho stále nosiť na rukách, veď ho rozmaznáš. Alebo: dieťa ťa vydiera... Po prvé, dá sa bábätko rozmaznať? Po druhé, vy to máte v knižke tak vtipne napísané: to by ste museli porodiť génia na to, aby vás v tomto veku vydieral.**

Nie. Malé dieťa reaguje úplne inštinktívne. Plače preto, lebo inak komunikovať nevie. Už viac než 50 rokov výsku-

mov bezpečnej väzby hovorí jasne: napĺňanie potrieb bábätka je pre jeho vývin zásadné. Dieťa sa nedá rozmaznať tým, že mu poskytujeme blízkosť a odpovedáme na jeho signály. Naopak, deti, ktoré majú skúsenosť, že ich potreby sú videné a napĺňané, sú neskôr samostatnejšie, odvážnejšie a schopnejšie skúmať svet. Možno na túto logiku nie sme úplne zvyknutí, ale aj intuitívne dáva zmysel.

- **Ja si myslím, že toto je výborné. O tomto si hovorila skvelý príklad: že by som mužovi z ničoho nič povedala, že dnes so mnou nebudeš spať, chod' sa vyplakať. Budem ťa každých 7 minút chodiť pozeráť. Alebo muž ti povie, že je hladný, a ty mu povieš, že nie, jesť môžeš až o tri hodiny. Len čo si všetky tieto veci z detskej psychológie implementujeme do nášho dospeláckeho života, pochopíme, že to je celé strašne jednoduché: nerob dieťaťu to, čo by si nechcela, aby robil niekto tebe.**

Presne. Keď si to preniesieme na seba, zrazu je to úplne jasné. Predstav si, že si v stave ohrozenia – napríklad by pri tebe vybuchla sopka. Čo by si robila? Určite by si neriešila puzzle, ale snažila by si sa prežiť. A dieťa, ktoré plače a nedostáva odpoveď, je v podobnom stave – nevie, kedy príde pomoc, nemá istotu. Ak potreby opakovane nie sú naplnené, jeho energia ide do prežívania stresu namiesto do učenia a skúmania. No dieťa, ktoré zažije, že mama príde a utíši ho, sa rýchlo upokojí a môže sa vrátiť k hre, k objavovaniu. To je fascinujúci mechanizmus: bezpečná základňa umožňuje exploráciu a rozvoj.

- **Toto je taký malý veľký moment, ja to milujem.**

Je to nádherné. A máme na to aj výskumy: učiteľky v škôlkach hodnotili deti podľa samostatnosti, spoločenskosti

a schopnosti požiadať o pomoc, schopnosti upokojiť sa po rozrušení a pod. Deti s bezpečnou vzťahovou väzbou vynikali. Výskum opakovane potvrdzuje, že deti, ktorých potreby boli v prvom roku života spoľahlivo napĺňané, sú neskôr sebaistejšie a samostatnejšie.

• **No všetky tie žabky babky, tetky, ako ich volám, Rado-dajky, ženy, čo dávajú nevyžiadané rady, prídu nad kolísku a už idú: nemôžeš ty utekať, keď vybuchne sopka. Však tuto počkaj. Akú chceš ty volať sanitku, keď vybuchla sopka, a hasičov? Však tu sa vypláč, to prejde. Však nech si pľúčka trénuješ. Je to vlastne strašne nezmyselné.**

Áno, je to presne tak. Predstav si, že sa stane tragédia, havária a ty potrebuješ zavolať pomoc. Lenže stres ťa paralyzuje – nevieš si spomenúť ani na číslo. V takýchto situáciách sa nám vypína racionálna časť mozgu a reagujeme len inštinktívne. A to isté prežíva dieťa, keď plače a nedostáva odpoveď. Je v ohrození, nemá istotu, že príde pomoc. A keď je v strese, nemôže sa učiť ani skúmať. Dieťa, ktoré má bezpečnú vzťahovú väzbu, reaguje úplne inak: keď mama odíde, zaplače – čo je zdravá reakcia. Keď sa mama vráti a vezme ho do náručia, upokojí sa a môže ďalej objavovať. To je mechanizmus, ktorý neskôr podporuje samostatnosť.

• **To znamená, že poviem: žabky, babky, tetky, ďakujem za túto radu, choďte na zmrzlinu. Inak, používala som skvelý argument, keď mi niekto vysvetľoval, že nemôžem mať Alanka toľko v šatke a na rukách a pri sebe. A mne to robilo tak dobre! A tak som povedala: „Milé žabky, babky, tetky, ale viete, jediné, čo pozná, čo mu navodzuje pocit bezpečia, je tlkot môjho srdca.“ A žabky, babky, tetky sa roztriekli od šťastia, ó, aké krásne. A vlastne to pochopili. Čiže ak mama**

sebavedome a samostatne vie, čo robí, je to dobrá cesta k tomu, aby sme mali cool drsné deti.

Presne. Mama, ktorá dôveruje sebe a svojej intuícii, vie, čo robí. A to je základ – nielen pre pohodu dieťaťa, ale aj pre budovanie jeho sebadôvery a samostatnosti. Ak viem, že môj plač je videný a počutý, ak viem, že mama príde, keď ju potrebujem, môžem postupne skúšať ísť ďalej, ďalej sa osamostatňovať.

- **A utekáme, keď vybuchne sopka.**

Utekáme, keď vybuchne sopka, pretože nás k tomu vedie inštinkt. A plač dieťaťa je presne takýto poplach – jeho spôsob, ako nám povedať: „Niečo potrebujem, pomôž mi.“ To, že nám je plač fyzicky nepríjemný, nie je náhoda. Je to biologický signál, ktorý nás má priviesť k dieťaťu, aby prežilo.

- **Inak, je zvláštne, že keď si tehotná, nikto ti o vzťahových väzbách nerozpráva. Naozaj máš pocit, že všetko dôležité sa končí bondingom, preto som to tak ironizovala. A nikto ti už nepovie, čo bude ďalej. Nikto ťa nepripraví na to, že dieťa je stratené, pretože nič nevie. Keby mňa po deviatich mesiacoch niekto vybral z nejakej tmavej diery a zrazu by som úplne sama musela jesť a kakať... Však to je strašne veľa vecí, čo malý človečik zažíva, čiže pocit istoty je úplne najdôležitejší. Ale práve mamy často samy tú istotu nemajú, pretože sú rovnako zmätené zo všetkého, čo sa deje. Aké sú teda také úplne základné tipy alebo body, čo spraviť pre sebadôveru a samostatnosť, základ samostatnosti? Však bábätko ešte nevie byť samostatné, toto sú na začiatku spoločné veci.**

Sú to spoločné kroky – pre dieťa aj pre mamu. Dnes našťasť viac hovoríme o napĺňaní potrieb: blízkosť, nosenie,

dojčenie na požiadanie. Nie je to móda, ale evolučne prirodzený spôsob, ako tvoriť bezpečie. Dôležité je však chápať, že tieto „techniky“ sú len prostriedok. Podstatou bezpečnej väzby je citlivá, včasná odpoveď na reálnu potrebu dieťaťa – či už je pri nás v šatke, alebo v kočíku, či pije mlieko z prsníka, alebo z fľaše. A rovnako dôležité je všimnúť si, kedy už dieťa túži skúšať veci samo, a ustúpiť o krok, aby sme mu nebránili „rozťahnuť krídla“.

• **Ešte aj na toto kadekto povie, že to je teraz také hrozne moderné, tie vzťahové väzby. Raz mi taký starý pán hovoril, že sa mi dieťa v tej šatke zadusí a čo je toto za módu. A ja že nie, aj vaše babičky tak nosili deti na pole v šatke a že to bolo vždy úplne normálne, len sa to niekde vyparilo.**

Historicky sme deti nosili, spali s nimi, reagovali na ich plač – pretože to zvyšovalo šancu na prežitie. A naozaj dôležitá vec: spoločné spanie, nosenie či dojčenie nie sú garanciou bezpečnej väzby. Poznáme rodiny, kde to všetko je – a predsa chýba naladenie. A naopak, dieťa v kočíku s citlivým rodičom môže mať veľmi bezpečnú väzbu. Kľúč je v naladení a adekvátnej reakcii na potrebu. A má to aj bô: ak dieťa volá k samostatnosti, neprekrywajme jeho iniciatívu vlastnou nadmernou prítomnosťou.

• **Alebo sa dieťa samo hrá a ja prídem: pozri, tu je ďalšia hračka. Že nenecháš to dieťa vo svojom svete.**

Áno. Typický príklad je, keď dieťa stavia a my mu „pomáhame“, preskupujeme kocky, navrhujeme riešenia. Z dobrej vôle, ale mimo jeho potrieb. Takto mu berieme autonómiu a radosť z objavu. Keď s mamami pozeráme video z hry s deťmi, často si až v zázname všimnú, že idú za dieťaťom krok za krokom a vstupujú mu do hry, hoci nevolá. Dôležitá

otázka je vždy: „Čiu potrebu teraz naplňam – svoju, alebo dieťaťa?“

• **Moja, jasné, že moja. A potom je opačný extrém. Niekam prideme a Alan mi visí na nohe a odmieta sa odpojiť. A ja viem, že je to okej, nenútim ho, lebo viem, že to o dvadsať minút prejde a on bude šéfom toho miesta, kam sme prišli.**

V novom prostredí si mnohé deti najprv doplňajú pocit bezpečia – „načerpajú“ si nás. Stačí neutrálne potvrdzovať, čo vidím: „Chceš ešte byť pri mne. Pozeráš sa odtiaľto.“ Bez hodnotenia a bez tlaku. Tým dieťaťu hovoríme: „Tvoje tempo je v poriadku.“ A práve vtedy sa odpojí skôr a istejšie.

• **Zahraj mi to. Som dieťa zavesené na tvojej nohe.**

Povedala by som pokojne a jednoducho: „Teraz chceš byť pri mne. Rozhliadaš sa odtiaľto.“ Potom chvíľu mlčím a zostanem dostupná. Keď sa dieťa uvoľní, pridám pozvanie bez nátlaku: „Keď budeš chcieť, môžeme sa ísť pozrieť bližšie.“

• **To si ma naučila a ďakujem ti. Pomenovávať emócie.**

Rado sa stalo. Pomenovanie emócií a potrieb je jemná, ale účinná forma vedenia. Učí dieťa jazyk o sebe samom – a potom ho použije v škole, v kamarátstvach aj pri učení. Mimochodom, dospelým častejšie doprajeme rozmanitosť: niekto je introvert, niekto extrovert. Pri deťoch ju často popierame a tlačíme ich do jedného „správneho“ správania.

• **Jasné, nie všade a s každým sa cítiš dobre. Je hrozne nefér, že od detí máme väčšie očakávania.**

Áno. Výroky typu „nehanbi sa“, „neplač“, „chod', všetci sa hrajú“ nastavujú latku mimo ich momentálnych kapacít. Odkaz je: „Taká/taký, aká/aký si teraz, nie si v poriadku.“ Az tohto sa sebavedomie nerodí. Zrodí sa z posolstva: „Vidím, čo prežívaš, a je to tak v poriadku, zvládneme to spolu.“