

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

Toto mali čítať naši rodičia

(a naše deti sa potešia,
ak si to prečítame my)

Philippa Perryová

TATRAN

Toto mali čítať naši rodičia

(a naše deti sa potešia,
ak si to prečítame my)

Philippa Perryová

TATRAN

Z anglického originálu PHILIPPA PERRY: The Book You Wish Your
Parents Had Read (and Your Children Will be Glad That You Did),
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Penguin Life, an imprint of Penguin Books,
Londýn 2019,

preložila Veronika Matúšová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2020 ako 5249. publikácia.

Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazyková redaktorka Marta Bábiková, Petra Sršňová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohorelice.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

u. fond
na podporu
umenia

Publikáciu z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

All rights reserved.

Text Copyright © Philippa Perry 2019

Translation © Veronika Matúšová 2020

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2020

ISBN 978-80-222-1112-3

Obsah

Predslov 7

Úvod 9

PRVÁ ČASŤ: ČO SME SA O VÝCHOVE NAUČILI OD RODIČOV

Minulosť nám to spočíta (aj našim deťom) 15 –
Narušenie a náprava 21 – Náprava minulosti 25 – Naš
vnútorný hlas 28 – Dobrý rodič, zlý rodič – tienistá
stránka posudzovania 32

DRUHÁ ČASŤ: PROSTREDIE VÁŠHO DIEŤAŤA

Nejde o štruktúru rodiny, ale o to, ako si rozumieme 37 –
Ak už rodičia nie sú spolu 39 – Ako zvládať bolesť 41 –
Keď sú rodičia spolu 42 – Ako sa hádať a ako sa
nehádať 43 – Pestovanie ústretovosti 49

TRETIA ČASŤ: POCITY

Ako sa naučiť skrotiť pocity 58 – Prečo je dôležité
uznávať pocity 61 – Prípadová štúdia: Nebezpečenstvo
nedovolených pocitov 67 – Narušenie, náprava a pocity
71 – Vcítiť sa, nie riešiť 72 – Strašidlá pod posteľou 75 –
Prečo by sme mali prijať každú náladu 77 – Požiadavka
šťastia 80 – Rozptylenie od pocitov 83

ŠTVRTÁ ČASŤ: POLOŽIŤ PEVNÉ ZÁKLADY

Tehotenstvo 89 – Sympatetická mágia 92 – Ku ktorému
táboru rodičov patríte? 97 – Bábätko a vy 100 – Tvorba
pôrodného plánu 101 – Ako sa podeliť o zážitok z pôrodu
102 – Hľadanie prsníka 103 – Prvotné puto 105 –

Podpora: ak chceme byť rodičmi, musíme cítiť podporu od svojich rodičov 107 – Teória vzťahovej väzby 115 – Vynucovací plač 119 – Odlišné hormóny, odlišné ja 122 – Osamelosť 122 – Popôrodná depresia 125

PIATA ČASŤ: PODMIENKY PRE DOBRÉ DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Puto 135 – Dávať a prijímať v komunikácii 136 – Ako sa začína dialóg 138 – Komunikačná výmena 139 – Diafóbia: keď dialóg viazne 140 – Význam aktívneho pozorovania 144 – Čo sa deje, keď ste závislí od telefónu 146 – Rodíme sa s prirodzenou schopnosťou viesť dialóg 147 – Aj deti sú ľudia 150 – Ako učíme deti byť otravné – a ako prerušiť tento bludný kruh 152 – Prečo sa dieťa na vás „lepí“ 155 – Zmysluplnosť starostlivosti o deti 156 – Východisková nálada vášho dieťaťa 157 – Spánok 158 – V čom spočíva postrčenie k spánku? 162 – Pomáhať, nie zachraňovať 165 – Hra 168

ŠIESTA ČASŤ: SPRÁVANIE: KAŽDÉ SPRÁVANIE NIEČO KOMUNIKUJE

Vzory 177 – Hra na víťaza a porazeného 179 – Sústreďte sa na to, čo funguje v prítomnosti, a nie na to, čoho sa bojíte v budúcnosti 182 – Potrebné vlastnosti, aby sme sa vedeli správať slušne 183 – Ak má každé správanie niečo komunikovať, čo znamená nevhodné správanie? 187 – Výhody pozitívne investovaného času 191 – Ako podporiť správanie tým, že vyjadríte pocity slovami 192 – Keď vysvetlenia nepomáhajú 194 – Aký prísny má byť rodič? 198 – Niečo viac o záchvatoch hnevu 201 – Frňukanie 206 – Keď rodičia klamú 209 – Keď deti klamú 213 – Hranice: Definujte seba, nie dieťa 220 – Určovanie hraníc pri starších deťoch a tínedžeroch 228 – Tínedžeri a mladí dospelí 231 – A na záver, keď už vyrastú 238

Doslov 243

Ďalšie zdroje na čítanie/počúvanie/pozeranie 245

Poďakovanie 251

Register 259

Predslov

Toto nie je prvoplánová kniha o rodičovstve.

Nebudem sa venovať detailom, ako naučiť dieťa chodiť na nočník či ako ho odstaviť od materského mlieka.

Táto kniha hovorí o tom, ako mať vzťah so svojím dieťaťom, čo môže brániť dobrému vzťahu a čo ho môže posilniť.

Rozpráva aj o tom, akú výchovu sme dostali my a ako to vplýva na naše vlastné rodičovské schopnosti, o chybách, ktorým sa nevyhneme – predovšetkým o tých, ktoré sme nikdy nechceli robiť –, a aj o tom, čo s tým.

Nenájdete v nej veľa tipov, trikov či fígľov pre rodičov a niekedy vás možno rozruší, nahnevá alebo z vás dokonca spraví lepšieho rodiča.

Napísala som knihu, ktorú by som si bola rada prečítala, keď sa mi narodilo dieťa, a naozaj si želám, aby ju kedysi čítali aj moji rodičia.

Úvod

Nedávno som pozerala vystúpenie stand-up komika Michaela McIntyra. Hovoril v ňom, že so svojimi deťmi musíme robiť štyri veci: obliecť ich, nakrmiť, umyť a uložiť do postele. Kým ešte nemal deti, vraj si predstavoval, že byť rodičom bude o pobežovaní po lúke a piknikoch, ale v skutočnosti každý deň čelil neutíchajúcemu boju o dosiahnutie spomínaných štyroch základných činností. Z publika sa ozývali salvy smiechu, keď opisoval, ako deti presviedča, aby si umyli vlasy, obliekli bundu, šli von alebo zjedli zeleninu. Smiali sa rodičia, možno rovnakí ako my, ktorí to tiež zažili. Byť rodičom¹ býva náročné, miestami nudné, deprimujúce, frustrujúce a vyčerpávajúce, no zároveň v živote nezažijete nič zábavnejšie, veselšie, láskyplnejšie a úžasnejšie.

Keď sa topíte medzi plienkami, detskými chorobami, záchvatmi hnevu (u batoliat či u tínedžerov) alebo keď po celodennej šichte prídete domov k svojej skutočnej práci, ktorá zahŕňa špáranie banánu zo škár na detskej stoličke či ďalší odkaz od riaditeľa, že sa máte zastaviť v škole, môže

¹ Slovom „rodič“ označujem niekoho, kto je zodpovedný za dieťa s ním prepojené – či už biologicky, právne alebo ako blízky príbuzný či priateľ. Inými slovami, „rodič“ by sme mohli zameniť za „primárny opatrovník“. Niekedy používam aj slovo „opatrovník“ – to môže znamenať rodič, náhradný rodič, nevlastný rodič, platená alebo neplatená výpomoc alebo hoci kto, kto je zodpovedný za dieťa.

byť ťažké vnímať rodičovstvo s nadhľadom. Cieľom tejto knihy je poskytnúť vám práve tento nadhľad, pomôcť vám o krok ustúpiť, ujasniť si, na čom záleží a na čom nie a ako môžete svojmu dieťaťu pomôcť stať sa tým, kým môže byť.

Podstatu rodičovstva tvorí vzťah s dieťaťom. Ak by ľudia boli rastlinky, vzťah by bol pôda. Získavame z neho podporu, výživu, pomáha nám rásť – alebo nás brzdí. Ak dieťa nemá vzťah, o ktorý by sa mohlo oprieť, necíti sa bezpečne. Potrebuje ho, aby z neho mohlo čerpať silu – a jedného dňa ju mohlo odovzdať aj svojim deťom.

Ako psychoterapeutka som mala príležitosť rozprávať sa s ľuďmi, ktorí sa trápia s rozličnými aspektmi rodičovstva. Vďaka svojej práci som mohla skúmať, ako vznikajú dysfunkčné vzťahy a ako sa dajú znova napraviť. V tejto knihe sa s vami chcem podeliť o to, čo je v rodičovstve relevantné. Budem hovoriť o tom, ako pracovať s pocitmi – vašimi aj ich –, ako sa naladiť na svoje deti, aby ste im lepšie rozumeli, a ako si s nimi vytvoriť ozajstný vzťah a nezaseknúť sa vo vyčerpávajúcej slučke konfliktu alebo uzavretosti jeden pred druhým.

Pozerám sa na rodičovstvo z dlhodobého hľadiska, neponúkam tipy ani triky. Zaujíma ma, ako môžeme dieťaťu porozumieť, nie ako ho zmanipulovať. V knihe vás budem nabádať, aby ste sa zamysleli nad svojimi zážitkami z detstva, aby ste mohli odovzdať ďalej to dobré z vlastnej výchovy a vyhnúť sa tým menej nápomocným aspektom. Budem sa venovať tomu, ako môžeme zlepšiť všetky svoje vzťahy, v ktorých vyrastajú naše deti. Spomeniem aj to, ako naše postoje v tehotenstve ovplyvňujú puto s dieťaťom v budúcnosti a ako si s bábätkom, dieťaťom, tínedžerom alebo dospelým potomkom udržiavať vzťah, ktorý bude preň zdrojom sily a pre

vás zdrojom spokojnosti. A popritom sa pozrieme aj na to, ako oveľa menej bojovať s obliekaním, kŕmením, umývaním a ukladaním do postele.

Táto kniha je určená pre rodičov, ktorí svoje deti nielen ľúbia, ale je im s nimi aj dobre.

PRVÁ ČASŤ

Čo sme sa o výchove naučili od rodičov

Platí staré klišé: deti nerobia to, čo im hovoríme, ale to, čo robíme. Ešte skôr ako sa začneme zamýšľať nad správaním svojich detí, je užitočné, ba priam nevyhnutné najprv preskúmať ich primárne vzory. A medzi ne patríte aj vy.

Táto kapitola bude celá o vás, pretože svoje dieťa významne ovplyvňujete. Ukážem vám v nej príklady, ako môže minulosť ovplyvňovať prítomnosť vo vašom vzťahu s dieťaťom. Budem hovoriť o tom, že dieťa v nás často vyvolá staré pocity, ktorým potom neprávom dáme priechod vo vzťahu k nemu. Tiež sa budem zaoberať významom skúmania svojho vnútorného kritického hlasu, aby sme jeho škodlivé účinky neprenášali na ďalšiu generáciu.

Minulosť nám to spočíta (aj našim deťom)

Dieťa potrebuje láskavosť, prijatie, fyzický dotyk, vašu fyzickú prítomnosť, lásku s hranicami, porozumenie, hru s ľuďmi každého veku, upokojujúce zážitky a množstvo vašej pozornosti a času. Aha, tak to je ľahké, knihu môžeme ukončiť už rovno tu. Akurát že nemôžeme, pretože do cesty vstupujú rôzne faktory. Napríklad váš život – okolnosti, škôlka, peniaze, škola, práca, nedostatok času, zaneprázdnenosť... a ako určite viete, nevymenovala som ani zďaleka všetko.

Viac ako čokoľvek iné sa však do cesty môže postaviť to, čo sme dostali my sami, keď sme boli malí. Ak sa nezamyslíme nad tým, ako nás vychovali a čo si z toho nesieme so sebou, môže sa nám to vrátiť. Možno ste sa už pristihli pri podobnej situácii: „Otvorila som ústa a ozvali sa slová mojej mamy.“ Pravdaže, ak šlo o slová, pri ktorých ste sa ako dieťa cítili milovaní, chcení a chránení, všetko je v poriadku. Veľmi často však ide o úplný opak.

Do cesty sa nám môže priplieť napríklad nedostatok sebavedomia, pesimizmus, obranný mechanizmus, ktorý blokuje naše pocity, a strach z toho, že nás pocity prevalcujú. Vo vzťahu k deťom môže ísť napríklad o to, čo nás na nich irituje, aké od nich máme očakávania alebo čoho sa bojíme. Sme len ohnivko v reťazi, ktorá sa tiahne naprieč miléniami a do budúcnosti až ktoviekam.

Dobrá správa je, že vaše ohnivko môžete pretvoriť, a tak zlepšiť život svojim deťom a ich deťom. Môžete s tým začať aj hneď. Nemusíte opakovať všetko, čo robili vaši rodičia vám. Dá sa zbaviť tých vecí, ktoré ničomu nepomohli. Ak ste rodič alebo sa ním chcete stať, môžete vybalíť batoh svojho detstva, preskúmať, čo je v ňom, prebádať, čo sa stalo vám, ako ste sa vtedy cítili, aký z toho máte pocit dnes. A keď všetko vybalíte a poriadne zhodnotíte, vráťte do batoha len to, čo naozaj potrebujete.

Ak vás v detstve zväčša rešpektovali ako jedinečnú a hodnotnú bytosť, zahŕňali vás bezpodmienečnou láskou, poskytovali vám dostatok pozitívnej pozornosti a s členmi rodiny ste mali uspokojujúce vzťahy, potom ste dostali základ pre tvorbu pozitívnych, fungujúcich vzťahov. Ukázalo vám to, ako môžete pomôcť svojej rodine a komunite. Ak o vás platí uvedené, potom vám skúmanie vlastného detstva zrejme neprinesie veľa bolesti.

Ak ste však neprežili takéto detstvo – a to je prípad väčšiny z nás –, pohľad späť vám zrejme prinesie nepríjemné pocity. Myslím si, že si musíme viac uvedomovať práve tie nepríjemné pocity, aby sme ich mohli prestať prenášať ďalej. Veľa z toho, čo sme podedili, sa nachádza tesne za hranicou vedomia. Preto niekedy ťažko povedať, či reagujeme na správanie dieťaťa v konkrétnom momente, alebo sú naše reakcie skôr zakorenené v minulosti.

Na ilustráciu mi pomôže príbeh. Porozprávala mi ho Tay, milujúca mama, skúsená psychoterapeutka, ktorá často usporadúva školenia pre psychoterapeutov. Spomínam obe jej roly, aby som dala jasne najavo, že aj tí najuvedomejší z nás s tými najlepšimi úmyslami môžu sklŕznuť do emočného stroja času a reagovať na svoju minulosť a nie na to, čo sa deje práve teraz. Príbeh sa začína, keď Tayina takmer sedemročná dcéra Emily zakričala na mamu, že nevie zliezť z preliezačky a potrebuje, aby ju zložila.

Povedala som jej, aby zišla dole, a keď odvetila, že to nevie, náhle som sa rozzúrila. Mala som pocit, že vymýšľa – veď mohla ľahko zísť aj sama. Skríkla som na ňu: „Okamžite zlez dole!“

Napokon to zvládla. Potom sa ma pokúsila chytiť za ruku, ale ešte stále som zúrila, tak som ju odmietla a ona začala nariekať.

Keď sme prišli domov a spravila som nám čaj, Emily sa upokojila a ja som nad celým incidentom len mávla rukou s tým, že „Bože, deti vedia byť strašná otrava“.

O týždeň neskôr sme šli do zoo a natrafili na inú preliezačku. Keď som sa na ňu pozrela, prepadol ma pocit viny. Aj Emily to zjavne pripomenulo minulý týždeň, pretože sa na mňa pozrela takmer so strachom.

Spýtala som sa jej, či sa chce na nej pohrať. Tentoraz som si však nesadla na lavičku a nepozerala som do telefónu, ale stála som pri nej a sledovala ju. Keď sa jej zdalo, že sa nevie pohnúť ďalej, natiahla ku mne ruku. Snažila som sa ju povzbudiť.

Povedala som: „Polož jednu nohu sem a druhú tam, tu sa chytí a zvládneš to sama.“ A naozaj to zvládla.

Keď zišla dole, spýtala sa: „Prečo si mi minule nepomohla?“

Zamyslela som sa a odvetila som: „Keď som bola malá, babka sa ku mne správala ako k princeznej, všade ma nosila a stále mi hovorila, nech si dávam pozor. Mala som pocit, že nič nedokážem sama, a nemala som žiadnu sebadôveru. Nechcem, aby sa to stalo aj tebe, preto som ti minulý týždeň nepomohla, keď si chcela, aby som ťa zložila z tej preliezačky. Pripomenulo mi to, že v tvojom veku mi mama nedovolila zísť z preliezačky samej. Zaplavil ma hnev a vyliala som si ho na tebe. Nemala som to robiť.“

Emily na mňa pozrela a povedala: „Aha, a ja som si myslela, že je ti to proste jedno.“

„Och, to nie,“ odvetila som. „Nie je mi to jedno, akurát som si v tej chvíli neuvedomila, že sa hnevám na babku a nie na teba. Mrzí ma to.“

Je ľahké usúdiť, že vaša emocionálna reakcia je vyvolaná daným okamihom, a neuvedomiť si, že môže rovnako dobre súvisieť s niečím, čo sa spustí vo vašom vnútri.

Keď však vaše dieťa niečo spraví alebo vás o niečo požiada a vy pocítite hnev, prípadne inú náročnú emóciu ako rozhorčenie, frustráciu, závisť, znechutenie, paniku, podráždenosť, hrôzu, strach a tak ďalej, treba to brať ako varovanie. Nie varovanie, že vaše dieťa alebo deti nevyhnutne robia niečo zlé, ale varovanie, že vám to zaťalo do živého.

Často to funguje takto: keď na svoje dieťa zareagujete hnevom alebo inou nadmieru vyhrotenou emóciou, je to preto, že ste sa tak v jeho veku naučili brániť vlastným pocitom. Neuvedomujete si to, ale hrozí, že jeho správanie vypustí vaše dávne pocity zúfalstva, nesplnenej túžby, osamelosti, žiarlivosti alebo ochudobnenosti. Tak nevedomky siahnete po ľahšej možnosti – nevcítite sa do prežívania svojho dieťaťa, ale hneď vás zasiahne hnev, panika alebo frustrácia.

Pocity z minulosti, ktoré sa takto obnovujú, niekedy siahajú aj ďalej ako po jednu generáciu. Mojej mame vždy veľmi vadilo, keď deti pri hre výskali. Všimla som si, že aj ja som spozornela, keď moja dcéra s kamarátmi robili hluk, hoci nestvárali nič zlé. Chcela som preniknúť hlbšie, preto som sa svojej mamy spýtala, čo by sa stalo, keby sa ona ako dieťa hrala hlučne. Povedala mi, že jej otec – môj dedo – mal už po päťdesiatke, keď sa narodila, a často ho trápili bolesti hlavy. Deti museli po dome chodiť po špičkách, inak bolo zle.

Možno sa bojíte pripustiť, že niekedy podľahnete svojmu podráždeniu. Zdá sa vám, že to negatívne pocity ešte zvýrazní alebo ich spraví skutočnejšími. Ak však sami pred sebou pomenujeme svoje neprijemné pocity a nájdeme pre ne alternatívne vysvetlenie – také, za ktoré naše dieťa nemôže –, nebudeme svojmu dieťaťu dávať za vinu, že ich v nás vyvolalo. Ak to zvládnete, bude menej pravdepodobné, že si ten pocit vybijete na dieťati. Nie vždy sa vám podarí dopracovať až k zmysluplnému vysvetleniu, ale to neznamená, že neexistuje, a už táto skutočnosť vám môže pomôcť.

Problém môže tkvieť aj v tom, že ako dieťa ste mali pocit, že vaši blízki vás nemali vždy radi. Možno ste im niekedy pripadali otravní, nároční, nedôležití, nemotorní či hlúpi, rozčuľovali ste ich alebo ste boli pre nich sklamaním. Keď sa vaše dieťa správa spôsobom, ktorý vám to pripomenie, je to pre vás impulz a vy začnete kričať alebo vyvádzať.

Stať sa rodičom sa vám určite môže javiť náročné. Zo dňa na deň sa vaše dieťa stane najdôležitejšou prioritou, dvadsaťštyri hodín denne, sedem dní v týždni. Možno si pritom dokonca uvedomíte, čo museli zvládnuť vaši rodičia, možno si ich budete o to viac vážiť, viac sa s nimi budete vedieť stotožniť a súcítiť s nimi. Musíte sa však vedieť stotožniť aj so svojím dieťaťom. Ak sa zamyslíte, ako ste sa asi cítili ako