

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Myslet i na sebe není sobectví

Od malička do sebe nasáváme příkazy svých vychovatelů – dej mu to, nehádej se, jak se to chováš, nemysli jen na sebe, nebuď sobec! V dospělosti pak, v touze „nebýt sobec“, zapomínáme na svoje vlastní potřeby.

Je to správné? Jak to ovlivňuje náš rodinný život?

Nevím, jestli se to týká i silnějšího pohlaví, ale s holčičkami, dívkami a mladými ženami tak bylo (a je) výchovně zacházeno zcela určitě. Holčička ovšem vyroste, vdá se a začne se snažit, aby nebyla sobec. Touha po dokonalosti je svazující (mějme i ve výchově na paměti, že „být dokonalý není lidské“). Vlastní potřeby však nelze „beztrestně“ popírat dlouhodobě. Aby člověk mohl dávat, je nutné, aby se tzv. dobíjel – aby tedy měl z čeho dávat.

„V naší společnosti dopřát si něco pro sebe je přijímáno trochu s podezřením, že to není úplně v pořádku, a když si dopřáváme něco pro sebe, že se musíme nějak ‚vykupovat‘. Např. ženy, když jdou někam pro svoje potěšení, si myslí, že musejí mimořádně nakoupit, uvařit, udělat zkrátka pro rodinu něco ‚extra‘. Takové chování ukazuje, že je u nás skutečně zakotven názor, že udělat něco pro sebe není přirozená věc, že je to mimo běžnou normu a očekávání. Především od žen se očekává, že budou hlavně něco dělat pro druhé – pro rodinu, pro svoje děti, rodiče apod.,“ říká psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Yvonna Lucká. A zdůrazňuje, že ve své terapeutické praxi viděla mnoho žen, které vyhověly všeobecnému očekávání, že když se vdaly, mají žít především v rodině a svoji emocionalitu a vztahovost věnovat manželovi a dětem. A mají v sobě přísný vnitřní zákaz – cokoli mimo rodinu se pro mě nehodí, je to ztráta času, sama se bavit znamená „okrádat“ rodinu.

A právě takové ženy se podle zkušeností Mgr. Lucké dostávají velice často do depresí, obzvláště v době nějaké akutní zátěže. A nemusí jít ani o velkou věc, stačí pak i běžné onemocnění dítěte. Tyto ženy také velice trpí a dostávají se do neřešitelných situací, když děti vyrostou a začnou rodinu opouštět a hledat svoji životní cestu. To bývá moment, kdy dluhy v péči o sebe, v tom mít přátelské vztahy, rozvíjet svůj citový život se ukáží jako deficit. Pak je velice těžké kolem padesátky toto všechno znovu budovat.

Orientálním tancem ke spokojenosti

Majka je mladá maminka, která je již devět let na mateřské dovolené. Stará se o devítiletého Matyáše, pětiletého Kryštofa a sedmnáctiměsíční Anežku. O únavě, která se při neustálé péči o tři děti občas dostavuje, ví své. K tématu „Myslet i na sebe není sobectví“ říká: „V tomhle mi velice pomohl můj druhý muž, který mi od počátku říká, že když nebudu myslet i na sebe, nebude dobře fungovat ani naše rodina. Prožila jsem to sama na vlastní kůži, když jsem díky svému pocitu, že jsem nepostradatelná, skončila v 9. měsíci těhotenství s těžkým zápallem plic. Když žena nemyslí i na sebe, neodpočívá, nedopřává si relaxaci, oddych od dětí a povinností, často její péče o druhé končí vyčerpáním a kolapsem, což je teprve pro chod rodiny ten pravý šok.“

Majčin muž zdůrazňuje, že svoji ženu v aktivitách, které jí dělají dobře, podporuje. Je raději, když má – lakonicky řečeno – doma spokojenou ženu a studenou večeři, než svíčkovou na stole a ženu „vorvanou“ a našťvanou.

„Do práce bych rozhodně nešla,“ pokračuje Majka. „Připadá mi to jako výhoda, že se mohu plně věnovat mateřství a prožívat ho. Protože nejde jen o to, aby děti měly uvařeno, ale aby si matka mateřství prožívala. Ale aby ho dokázala prožít naplno, potřebuje také něco jiného než péči o domácnost a o děti. Mateřství je nádherná věc, ale nesmírně náročná, a je prostě potřeba kompenzace. Na jedné straně přináší spoustu krásného, ale na druhé straně vyžaduje také mnoho obětí. A aby se vyvážila rovnováha mezi výdejem a příjmem, je potřeba pro to něco udělat,“ říká Majka. A zdůrazňuje, že jí velmi dlouho trvalo, než na to přišla. Než jí došlo, že je sice na mateřské, jak to vždycky chtěla, a má vytoužené, krásné, zdravé děti, a přesto není úplně spokojená. A že je sice se svými dětmi šťastná, ale potřebuje si od nich občas i odpočinout a dělat něco sama pro sebe, aby se k nim pak mohla vrátit a být spokojená.

Svěřuje se, že se dostávala do situací, kdy byla opravdu nešťastná, trpěla depresemi a bylo jí tak špatně, že to musela řešit.

Pak se dozvěděla, že kamarádka učí orientální tanec a zkusila to. „Brzy jsem si uvědomila, jak mi dělá dobře, když mohu jednou týdně jet v metru a nemusím dávat pozor, jestli mi dítě nevylézá z kočárku a jestli se mě kluci drží za ruku, ale můžu jen koukat. A pak dojít někam, kde můžu jen tancovat, a nikdo mě netahá, na nic se neptá. To byly první krůčky k tomu, abych si uvědomila, že nemůžu dělat všechno jen pro rodinu, ale musím něco dělat i pro sebe,“ říká.

Tlak okolí

Problémem ve chvíli, kdy se žena, mladá matka, rozhodne myslet i na sebe, často bývá postoj a názory okolí. Společenský tlak bývá velký a maminky pak mají „výčitky svědomí“ a pocity viny v konfrontaci s ostatními, většinou s vlastními rodiči. „Když jsem řekla své mamince, že chodím na tanec, její první reakce byla – ale abys nezanedbávala děti,“ přiznává Majka. „Mě to přišlo absurdní, protože všichni věděli, že jsem pro děti vždycky dělala, co jsem mohla. Ale také jsem se snažila, aby mateřství bylo pro mě příjemné, a po takové reakci jsem si začala říkat – aha, tak to asi není v pořádku, třeba bys měla být spokojená doma, třeba je opravdu něco budeš zanedbávat, když budeš chodit jednou týdně večer na tanec. Je to zkrátka takový boj, který si musí každý vybojovat sám a obhájit si ho především sám před sebou. Když si ho totiž člověk obhájí sám před sebou, přijme to bez problémů i okolí. Když jsem vytrvala, maminka se nakonec vždycky uklidnila, protože viděla, že děti jsou spokojené, že si s nimi dál čtu knížky, jen prostě čas od času nejsem doma a zastoupí mě muž nebo nějaká kamarádka.“

„Je zvláštní, kolik negativního o mateřství ženám předávají samy ženy,“ doplňuje Majčino vyprávění Yvonna Lucká. „Nedávno jsem zažila zvláštní zkušenost. Otěhotnělo několik mých mladších kolegyně a kamarádek. Přišly se mi svěřit, že jsou těhotné, a byly až zděšené, že se neradují. Přece by měly jásat a být na vrcholu blaha, vždyť si dítě přály. A když jsme o tom spolu mluvily, objevilo se, že jim jejich matky celé mládí říkaly – počkej, až se ti narodí dítě, všechno skončí. Tím minily, že skončí chození ven, zábava, čas pro sebe. Jedna přítelkyně mi svěřila, že jí maminka říkávala – hodně se vyspi a hodně si čti, pak už se nevyspíš, pak už si v životě ke knížce nesesedneš. V takových slovech je tolik negativního poselství o roli ženy, které my ženy těm mladším samy předáváme, protože říkáme – až se vdáme, všechno skončí. A velmi často to znamená, že skončí nárok na to, co sama potřebuji. Budu k dispozici druhým, to je přednější – a je v tom i poselství, že být ženou je utrpení.“

Podstatou všech těchto negativních poselství je ovšem to, že matky, které mají zkušenost, že si neuměly v životě udělat prostor pro sebe, prostor pro to, aby se cítily ve svém životě dobře, neříkají dcerám – mně se to tak úplně nepovedlo a chci ti pomoci, jak by se dalo udělat líp. Naopak říkají – to se nedá! To je společenský kontext, který nacházím u každé ženy, se kterou jsem v terapeutické praxi pracovala.“

Tyto problémy jsou však ještě výraznější u lidí, kteří pečují o někoho se speciálními potřebami – ať už je to dítě s postižením nebo třeba senior. Matky, které pečují např. o dítě s postižením, dostávají od začátku ze všech stran poselství, že se musejí obětovat. Odborníci jim dají podrobný návod, co všechno je třeba dělat, vysvětlí, že s dítětem musejí třeba 5x denně rehabilitovat, ale už se nikdo nestará, co je potřeba udělat pro to, aby maminka mohla tuto těžkou práci odvádět a zvládnout. „Vzpomínám si na jednu maminku, která přišla se svým postiženým synkem,“ říká Yvonna Lucká. „Byli už předtím v poradně, teď přišli po půl roce na kontrolu a já jsem v zápisu viděla, co se měli všechno naučit. A když maminka vešla, nejprve jsem se jí zeptala, jak se jí daří a co pro ni bylo obtížné. Její reakce byla, že začala plakat. Byla jsem chvíli překvapená, myslela jsem, že jsem se třeba dopustila nějaké netaktosti. Ale ona řekla – víte, to je poprvé po třech letech, co se mě někdo zeptal, jak se cítím já a jak je mě v té situaci. Takže jsem si všimla, že polovina odborné práce s rodiči dětí, které vyžadují zvláštní péči, je nejen ptát se, jak se jim daří plnit úkoly s dítětem, ale vůbec se ptát, jak se mají, jak se jim v životě daří, co postrádají a pomáhat jim život měnit tak, aby se cítili dobře.“

Studna živé vody

✖ „Často jsem od maminek slýchala – o mě přece nejde, jde o moje dítě. A já jim říkala – ano, jde o vaše dítě. Ale abyste se mohla dobře starat o své dítě, jde také především o vás. Protože vy jste ta, která k dítěti vstane, ta, která dělá všechny stereotypní věci kolem něj. A velice záleží na tom, jestli jste u toho vyčerpaná, smutná, frustrovaná nebo spokojená a radostná. Vybavuje se mi metafora o studni. Když se objeví potřeba o někoho zvýšeně pečovat, ať už jsou to malé děti, dítě s postižením, starý a nemocný člověk v rodině, objeví se zvýšená potřeba ‚vody‘. A nemůžeme přece předpokládat, že když budeme ze studny čerpat neustále zvýšené množství vody, bude tam vody zázračně pořád dost. Tou vodou mám samozřejmě na mysli mateřskou energii – studnu energie, která vytváří péči. A právě taková nerealistická očekávání, že vody ve studni bude pořád dost, přicházejí od okolí. Ale často to žena sama od sebe očekává, a může být zaskočena tím, že energie ubývá. Dostávají se nejen pocity vyčerpání, ale také pocity viny, že všechno ‚nezvládá‘,“ vysvětluje Yvonna Lucká.

Když si žena uvědomí a připustí, že jenom péče o druhé není tak naplňující, aby vody ve studni bylo pořád dost, je překvapená, někdy až šokovaná. A tento jednoduchý přírůstek i naznačuje řešení – když nastane situace, kdy je třeba více vody (energie), je prostě třeba o studnu více pečovat, aby v ní stále bylo vody dost. K této jednoduché rovnici – větší odběr si žádá větší přísun, větší péči – však často bývá dost složitá cesta.

„Často jsem ve své praxi viděla, jak se v rodinách opakuje určitý druh nedorozumění,“ říká Yvonna Lucká. „Když jsou na maminku kladeny zvýšené nároky a ona se dostane do stresu, často potom – protože jí nikdo nepomůže hledat adekvátnější řešení – tlačí na partnera, aby s ní či za ni dělal to, čeho je tak plná, až je zahlcená, tedy aby převzal část jejích povinností. V tom samozřejmě pomoc může být, ale není to řešení. Ženy daleko častěji od muže potřebují podporu, respektovat, že ona potřebuje ‚svátek‘, změnu stereotypu, emoční podporu. Že se do oné pomyslné studny dostane mnohem více vody, když se může vyplakat, svěřit se svými starostmi, úzkostmi, když je partner schopen nabídnout nějakou obcerstvivou změnu, ať už je to výlet nebo jiný společný zážitek. Že v rodinách, kde se v zátěžových okamžicích reaguje – já už nemůžu, teď budeš mýt nádobí ty, sice může maminka pocítit úlevu, ale není to uspokojení, není to systémová změna.“

Proto je potřeba rodinám pomoci formulovat, co potřebuje žena jako matka k tomu, aby se cítila dobře, co je skutečná podpora a zdroj obcerstvení a pomoci od partnera a aby také partner pocítil, že to funguje. Najít tedy takové silové pole, kde se mohou zúčastnit všichni tak, aby to klapalo – ale nejde o mechanické přenášení povinností! Jedna z nejčastějších v podstatě chybných rad je – tak řekněte manželovi, ať to dělá za vás. To není řešení. Podstata řešení je mít respekt k potřebě

druhého, otevřeně o ní mluvit, říct – ano, já tě chápu a pojďme mluvit o tom, co můžeme udělat, abychom se oba cítili dobře.

Co můžu já udělat, aby to bylo lepší

„Když jsem měla tři malé děti, panovala mezi určitým společenstvím matek a žen taková zvláštní ideologie,“ vzpomíná Yvonna Lucká. „Když jsem přišla s dětmi na hřiště, nebo někam, kde se sešlo více matek, došlo okamžitě k jakémusi sdílení nespokojenosti. Takové to – dobrý den, pani, jak se máte? Ale strašně, rostou mu zuby, ach jo, to zas bude hrozný, a to ten můj... Myslím, že to přežívá do dneška, že téměř patří k bontonu říkat – mám se špatně, nebo alespoň – za moc to nestojí a je svým způsobem ‚neslušné‘ říkat – mám se dobře.

Energie nespokojenosti se však stane zbraní, kdy hledáme spojence, vytvoříme hlouček a to je energie oběti, která na jedné straně ty druhé v hloučku jaksi ‚zachraňuje‘ a dělá jim dobře, ale přitom je hluboce v diskonfortu a stane se pronásledovatelem někoho druhého. Takže mnoho lidí si z toho vyrobí zbraň – podívejte se, jaký jsem chudák, ale já vám to osladím, že se tak hrozně cítím.

S potěšením vidím zvláště na mladých maminkách v nelehkých situacích, že se v poslední době tyto vzorce mění. Nedávno za mnou přišla mladá žena, která má dvojčata vyžadující určitou speciální péči, a chtěla se poradit, co má dělat, aby se cítila lépe. Já jsem ocenila, že přichází s výbornou otázkou a ona řekla – víte, ale já jsem ještě nenašla nikoho, kdo by tuto otázku bral vážně. A popisovala mi, jak se radila se svojí matkou, co má dělat, aby situaci lépe zvládla, a maminka jí odpověděla – holka, to teda nevím, to budeš muset odepsat dalších 10 let života. Tahle mladá žena byla nejen schopná otevřeně mluvit o tom, co je těžké, ale hlavně říct – já chci vědět, co můžu udělat, aby to bylo lepší. A byla také schopná říct – tohle mi sice nejde, ale tohle jsem zvládla! Například velmi statečně prosadila, že si udělá řidičský průkaz a koupí si auto jako druhé auto v rodině, aby svoje dva hošíky nemusela všude tahat na kočáru a že si vylepší svůj život tím, že si např. nákupy zjednoduší tak, aby mohla potom kluky sebrat a vyrazit s nimi třeba na celý den do Šárky. A říkala – to jsou bezvadné kroky, které jsem udělala, ale moje maminka na to koukala s nepochopením a říkala – ty si nějak vyskakuješ! A v tomto sdělení je obsaženo poselství, že dost netrpí, že není dost utahaná, utrpená, prázdná.“

Když si mladá žena prosadí, že si jde zacvičit, sejde se s kamarádkou, prostě udělá něco pro svoji relaxaci a regeneraci sil, bývá dost časté, že to více akceptuje manžel té mladé ženy než její matka, která říká – co to má být, jak si to představuješ a téměř vždy následuje dovětek – to já jsem musela (prát pleny v ruce a ty máš papírové – doplňte z vlastní zkušenosti dle libosti). Bývá samozřejmě i dovětek – no, já ti to přeju, ale i z toho je cítit, že možná jsi o něco méně dobrá matka a dobrá manželka, když nemáš tolik utrpení jako já.

Proto jsou velice potřebné všechny aktivity, které pomáhají nejen ženám, ale všem lidem v náročných životních situacích, třeba formou svépomoci, umět si udělat prostor a atmosféru pro to, aby mohli společně sdílet, co se ve mně děje, co se mi osvědčilo, s čím mám problém – a zeptat se, jak to děláte vy v podobné situaci. Opřít se tedy o společenství, které respektuje, oceňuje potřeby každého člověka a podporuje sdílení pozitivní zkušenosti. To se samozřejmě neděje jen ve svépomocných skupinách, ale i v nejrůznějších skupinách neformálních. Je velice důležité podporovat v lidech, kteří o někoho pečují, jejich sebeúctu, vlastní hodnotu a inspirovat je, které krůčky vedou k lepšímu pocitu a lepšímu životu.

„Když se zeptám maminky, jestli by si přála, aby se její dcera, pokud se v životě dostane do obtížné situace, chovala jako ona, většina matek na to slyší a jsou hluboce dojaty možností, ukázat svým dětem něco jiného,“ říká Yvonna Lucká. „Ukázat, že i když mám problém, můžu si jít zaplavat, můžu

jít do divadla, můžu se usmívat. Myslím, že je to největší klenot, který můžeme svým dětem předat.“

Zdroj: www.rodina.cz

© EPRAVO.CZ – Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz