

O mýtu dokonalé matky a výchově psa

Eva Němečková,
dětská klinická psycholožka,
Kantonální nemocnice Münsterligen,
Švýcarsko

„Je utopické, aby dítě mělo pořád samé jedničky, nadšeně chodilo do houslí a mělo za přátele podobně dokonalé bytosti.“

Cítila jste se někdy jako totálně neschopná matka?

Mnohokrát, naposledy včera. Vydali jsme se autem na osmihodinovou cestu a už po půl hodině to začalo. „Maminco, já chci tablet,“ škemral můj devítiletý syn. „Dobře, ale jen na půl hodiny,“ říkám. Řídím, limit vyprší, dělám jakože nic, protože syn je v klidu. Ale hlavou mi jede, že Světová zdravotnická organizace doporučuje dětem strávit s tabletem pouze třicet minut denně. Co by na to asi řekli kolegové pediatri, kdyby to viděli. Když uplynula hodina, snažila jsem se synovi vysvětlit, že by měl tablet odložit. Ale neprosadila jsem se. Do toho se ještě začal pošťuchovat s pejskem, tak jsem na oba zařvala, ať toho nechají. A celé jsem to završila zastávkou ve fastfoodu. Takže tři chyby v jednom sledu: byla jsem nedůsledná, křičela jsem na syna a pak jsem mu koupila nezdravé jídlo. To fakt není na titul Matka roku. Na druhou stranu, přežili jsme osmihodinovou jízdu autem, tudíž hlavní cíl – přežít cestu – jsme splnili na jedničku.

Proč rodiče usilují o to být ve všech ohledech dokonalí a jednat podle příruček i tam, kde se vyplatí spíš trochu benevolence?

Dnešní doba je hrozně zrychlená, nároky na každého jsou vyšší a vyšší. Maminky chtějí být krásné, mít vystajlovaný byt

a perfektní děti. Protože když se podíváte na sociální sítě, má to tak každý. Jenže nám nedochází, že to nemá nic společného s realitou. Je přece utopické, aby naše děti měly stále samé jedničky, chodily nadšeně do houslí i na judo a měly za přátele samé podobně dokonalé bytosti. Život přece není perfektní, pořád nám chodí nějaké zkoušky, na kterých rosteme. Děti to přirozeně okukují. Vidí, že když se něco stane, my nějak zareagujeme, situace se srovná a jde se dál. Díky tomu jsme zase o kousek silnější, a i děti se skrz nás učí strategiím, jak jednat v budoucnosti.

O těžkých chvílích se ale většinou na Instagramu nedočteme. Takže pokud se chce někdo srovnávat, vždycky prohraje, protože s ideálem to není možné. Proč to děláme?

Já si myslím, že touha někam patřit má bioevoluční vysvětlení. Bylo důležité být součástí větší skupiny, tlupy, jedině tak jsme mohli dříve přežít. To v nás zůstalo, proto se snažíme sledovat, jak se chová mainstream, a napodobovat to, aby nás nevyloučili ze smečky. Problém je, že teď už něco takového jako mainstream neexistuje. Máme tisíc různých možností, co a jak dělat. Někdy nás to úplně zavalí, výběr je tak obrovský, že už nedokážeme rozlišit, co je dobře a co špatně. Kvůli tomu ztrácíme intuici, která nám řekne: pro tebe a tvé dítě je dobré toto. Řešit se to dá snad tím, že přijmeme svou vlastní realitu, ne tu virtuální. Když už nic jiného, budeme imunní proti rozšířenému fenoménu, tak zvanému **momshamingu**. To je taková nenápadná, ale hodně nepříjemná šikana mezi matkami, kdy jedny říkají těm druhým: „Hele, já to dělám dobře a ty špatně.“ Na úkor druhých si tak zvyšují sebevědomí. A přitom by stačilo, aby si všechny mámy uvědomily, že dokonalost neexistuje, a to ani v mateřství. Čili usilování o ni je zbytečné plýtvání energií, ta nám pak samozřejmě jinde chybí. Proto jsou mámy často vyčerpané a moc nevědí, z čeho přesně.

Co jim v tuhle chvíli pomůže? Sdílení zkušeností?

Přesně tak. Povídat si s někým, komu důvěřujeme, vyměnit si zkušenosti a slyšet, že i ostatní mámy a tátové se potýkají s drobnými neúspěchy, to je základní doporučení, jak se