

LIDIJA PARCHIŤKO

*Hnevám sa!*

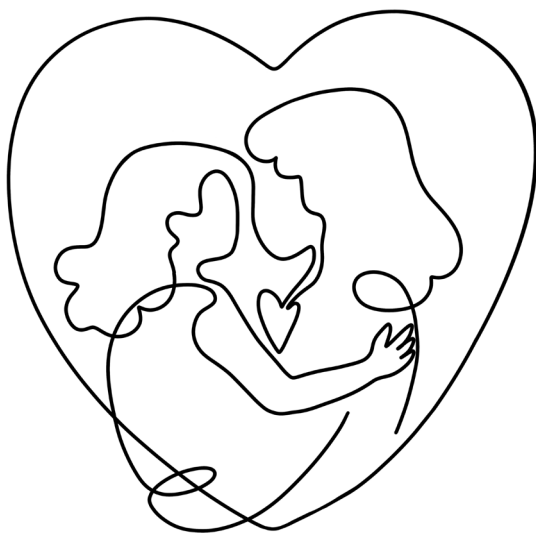
A MÁM NA TO **PRÁVO**



Všetci toho máme niekedy už dost!  
Kniha pre rodičov

**IKAR**

*Hnevám sa!*  
A MÁM NA TO **PRÁVO**



LIDIJA PARCHIŤKO

# Hnevám sa!

A MÁM NA TO **PRÁVO**

Všetci toho máme niekedy už dost!  
Kniha pre rodičov

IKAR

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Text © 2021 by Lydia Parhitko

First published in the Russian language by Ltd. Co. Publishing House Eksmo.

Translation © 2022 by Silvia Semaková

Illustrations © 2022 by Shutterstock/Isifa

Graphic design © 2022 by Michal Harvánek

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Mamy bývajú rozličné: dospelé, mladé, zodpovedné aj tak trochu do vetra, vydaté aj rozvedené, karieristky aj domasedky. Na čo však nie je pripravená ani jedna z nich – že ňou bude lomcovať hnev voči vlastnému dieťaťu. Ich život patrí deťom a nemajú právo byť unavené, smutné ani podráždené. Všetky negatívne emócie treba skryť čo najďalej do úzadia duše a všetky sily nasmerovať na uspokojovanie potrieb malého človečička. Lenže čo robiť, ak sú sily na dne a na povrch sa derie vlastná slabosť a zraniteľnosť? Odpovede na túto otázku a mnohé ďalšie nájdete v tejto knihe!

ISBN 978-80-551-8734-1

## V TEJTO KNIHE SA DOČÍTATE:

- Prečo sa hneváte na svoje dieťa.
- Ako vyskočiť z nekonečného kolobehu „hnev – vina“ a naučiť sa akceptovať svoje pocity.
- Ako sa dá skamarátiť so svojimi pocitmi a nájsť v nich oporu, a nie prekážku vo vzťahoch s dieťaťom.
- Aké temné stránky má každá mama a ako sa dajú využiť.
- Čo pre deti znamená hnev zo strany rodičov a aký má vplyv na ich rozvíjanie.
- Ako správne reagovať na vyhrotené pocity dieťaťa a nerozčuľovať sa nad jeho správaním.
- Ako prejsť svoj hnev bez negatívnych následkov pre dieťa.

# OBSAH

Predslov . . . . .	11
Úvod . . . . .	15
<b>I. ČASŤ: ČO CHCEME?</b> . . . . .	<b>23</b>
1. KAPITOLA. Bod A – začiatok cesty . . . . .	25
2. KAPITOLA. Bod B – cieľ, ktorý si vytyčujeme . . . . .	33
3. KAPITOLA. Čo pomôže na ceste? . . . . .	42
<i>Pozornosť</i> . . . . .	43
<i>Zvyky</i> . . . . .	46
<i>Pomoc</i> . . . . .	49
<i>Vďačnosť</i> . . . . .	51
<i>Využívanie doplnkových zásob energie</i> . . . . .	52
4. KAPITOLA. Kto nás bude vždy sprevádzať a podporovať?. . . . .	55

<b>II. ČASŤ: HNEV NA ZÁCHRANU MAMY . . . . .</b>	<b>65</b>
5. KAPITOLA. Príbeh malého dievčatka . . . . .	73
<i>Strach nevedomého</i> . . . . .	75
6. KAPITOLA. Prečo nenávidíme . . . . .	83
<i>Nekrič!</i> . . . . .	85
<i>Tieň</i> . . . . .	87
7. KAPITOLA. Keď sa zo mňa stala mama. . . . .	95
<i>Ukradlo mi moje telo</i> . . . . .	97
<i>Ukradlo mi môj pokoj</i> . . . . .	100
<i>Obralo ma o moju podstatu</i> . . . . .	103
<i>Pripomenulo mi moje rany</i> . . . . .	105
<i>Obdarovalo ma pocitom viny</i> . . . . .	107
<i>Ukradlo mi moje detstvo</i> . . . . .	109
<b>III. ČASŤ: AKO SPRÁVNE REAGOVAŤ NA POCITY DIEŤAŤA . . . . .</b>	<b>113</b>
8. KAPITOLA. Skúsenosť s násilím . . . . .	115
<i>„Čo je na tom?“</i> . . . . .	115
<i>„Nebudem taká ako moji rodičia“</i> . . . . .	117
9. KAPITOLA. Som mama a moje city sú správne . . . . .	121
10. KAPITOLA. Metodika štyroch krokov. . . . .	129
<i>Ja ti rozumiem, viem, čo sa s tebou deje</i> . . . . .	129
<i>Prvý krok - pomenovať</i> . . . . .	134
<i>Druhý krok - pripojiť sa</i> . . . . .	144
<i>Tretí krok - zmerať</i> . . . . .	155
<i>Štvrtý krok - vyjadriť</i> . . . . .	160



<b>IV. ČASŤ: HNEV JE HYBNÁ SILA ROZVÍJANIA DIEŤAŤA . . . . .</b>	<b>167</b>
11. KAPITOLA. Drobček môj, ja som samostatný človek . . . . .	171
<i>Z hnevu sa rodí pokiaľ . . . . .</i>	175
<i>Z hnevu sa rodí dôvera. . . . .</i>	182
<i>Hnev podporuje rozvíjanie dieťaťa . . . . .</i>	189
12. KAPITOLA. Krajné opatrenia . . . . .	198
<i>Vynútená reakcia . . . . .</i>	201
<i>Spôsoby, ako sa zastaviť . . . . .</i>	206
<i>S minimálnymi stratami. . . . .</i>	211
<b>V. ČASŤ: TVORIVÁ AKTIVITA JE OPAKOM NÁSILIA . . . . .</b>	<b>223</b>
13. KAPITOLA. Bezpečné prejavovanie pocitov. . . . .	225
14. KAPITOLA. Hry ako prevencia agresivity. . . . .	228
<i>Hra Placka . . . . .</i>	228
<i>Hra Som zlostný medveď. . . . .</i>	235
<i>Hra Emočný semafor. . . . .</i>	237
<i>Tematická hra s úlohami postáv . . . . .</i>	239
<i>Spontánne tvorivé hry . . . . .</i>	242
15. KAPITOLA. Zásada „zakazujúc dovoliť“. . . . .	245
Pár slov na koniec . . . . .	252
Podakovanie. . . . .	255

## PREDSLOV

Volám sa Lida.

Mám veľkú radosť z toho, že držíte v rukách túto knihu.

Vyrastala som tak ako mnohé dievčatá našich čas. Vtedy nie všetky mamy a nie všetci otcovia si boli istí v tom, ako si správne počínať vo vzťahu k svojim deťom, navyše životné podmienky nie vždy napomáhali tomu, aby sa prejavili ich najlepšie rodičovské vlastnosti. Nie všetkým sa dostalo životne dôležitej dávky tepla domova, láskavosti, starostlivosti a podpory zo strany svojich matiek, nezískali ich tolko, aby túto skúsenosť mohli ľahko a bezprostredne odovzdať vlastným deťom. To, čo sa malo stať prirodzeným procesom, sa pre mnohých stalo ozajstnou trýžňou.

Profesionálne rásť som začala vtedy, keď som popri štúdiu na fakulte psychológie pracovala v materských školách, predškolských zariadeniach, rodinných centrách, a získala som tak rozšírené psychoterapeutické vzdelanie. Od tých čias som sa stretla s mnohými ľuďmi, veľkými i malými, a uvedomila som si, do akej miery je zložitá a jedinečná cesta každého jednotlivca. Neviem, ako sa začínal váš život, s akými ťažkosťami ste sa stretávali a z akých hĺbok vlastnej duše ste sa škriabali nahor – každá žena má hromadu tajomstiev.

Teraz sme sa spolu ocitli tu a ja som presvedčená, že naše stretnutie nie je náhodné.

Keď ste rozčítali tento predslov, pomyslite ste si, že ste vošli do začarovaného lesa. Či vás sem zaviedlo to, že sa vám dlho cnie po materinskej teplej náruči, alebo je to obava o zdravie a rozvíjanie svojho dieťaťa, alebo túžba byť tou najlepšou mamou na svete, či azda jednoducho potreba pocítiť nejakú podporu – z celého srdca vás vítam a sľubujem svoju pomoc. Budem citlivá a opatrná a vy sa pokúste odhaliť svoje srdce natolko, nakoľko sa dá. Čaká nás stretnutie s mohutnými drakmi a malými dievčatkami; neuvidíme ich však dobre tými očami, ktorými sa dívame na hrbu špinavého riadu a prania, poštových poukážok a pracovných excelových tabuliek.

Budem sa s vami zhovárať pomocou metafor aj holých faktov, využívať súčasné psychologické teórie aj príklady zo života, aby som čo najprístupnejšie a čo najvšestrannejšie ukázala možnú cestu k samej sebe. Neželám si, aby bola táto kniha ďalšou bežnou príručkou o tom, ako sa majú vychovávať deti. Som si istá, že ste už prečítali priam tonu podobnej literatúry, ktorá bola napísaná azda lepšie a kvalitnejšie. Ja mám však iný cieľ – prejsť sa s vami po začarovanom lese a vyhľadať v jeho húštinách vaše nepoznané pocity, aby ste pre ne našli vhodnejšie umiestnenie vo svojej duši. Už dávno dozreli a čakajú na vás, o tom nepochybujem, lebo inak by ste nezačali čítať túto knihu.

Chápem ju ako nevyhnutnú skrutku pre hladký chod veľkého mechanizmu – vašej kompetencie matky. Tento komplikovaný výraz v sebe zahŕňa intuíciu, orientáciu na vlastné precitovanie situácie a schopnosť dôverovať sebe vo väčšej miere než komukoľvek inému! Dôveru si zasluhuje len ten, koho dobre poznáme a máme radi, preto vás bude logika

rozprávania viest' cez oboznámenie sa so sebou a chápanie svojich skrytých pocitov ku konkrétnym postupom a praktickým krokom, ktoré sa budú dať využiť v každodennom živote.

Pre mňa je veľmi dôležité sa s vami zhovárať. V psychoterapeutickej praxi som si zvykla, že si so spolubesedníkom pozeráme z očí do očí, pričom si všímam každú zmenu v jeho duševnom rozpoložení. Také je už povolanie psychoterapeutky a tentoraz, priznávam, je mi ťažko. Nebudem vidieť vaše pocity a reakcie, budem sa však opierať o svoje skúsenosti a pocity. Hovorte aj vy so mnou, prosím! Vžívajte sa do kože toho druhého, uvažujte, škriepťe sa, rozčuľujte sa. Robte to vo svojich predstavách aj v realite, píšťe mi, pýtajte sa. Len tak sa príbeh dostane priamo do srdca a prejaví sa jeho hojivý účinok. Táto kniha je náš vzájomný rozhovor a naša spoločná púť. Zaželaťme si šťastnú cestu!



## ÚVOD

Na čo ste neboli pripravení, keď sa vám narodilo dieťa?

Takúto otázku, ktorá ľudí zaskočila svojou jednoduchosťou a tragikou, som jedného dňa vyslovila na svojom blogu o vzťahoch medzi rodičmi a deťmi.

Deti – to sú nepredvídateľné živé bytosti. Vstupujú do nášho sveta, kedy si zmyslia.

Niektoré si vyberú sebaisté a pripravené rodičovské prostredie. Mama chodíva na prípravné kurzy a je v netrpezlivom očakávaní. Má milujúceho manžela a rodičov plných porozumenia. V byte je už zariadená detská izba, v košíkoch internetových obchodov čakajú pekné veci, na nočnom stolíku sú datle, ryba, avokádo a zopár knižiek o správnej výchove.

Alebo sa mama náhli do zamestnania, z roboty uteká na kurz zvyšovania kvalifikácie, odtiaľ do fitnescentra a ak stihne, tak z fitka ešte ku gynekológovi. No a potom domov a do pôrodnice.

Je možné, že nechodí ani do fitnescentra, ani do práce. Zato má manžela, televízor, v piatok si dá zvyčajne pivo, jej mama žije v ďalekom meste a ona cíti na duši smútok.

Alebo je mamou šestnásťročná princezná. Vykračuje si v mraze bez čapice, jazykom chytá snehové vločky, rozmýšľa

o chalanovi z vedľajšej triedy a nemá tušenia o tom, že keď bude mať dvadsaťtri rokov, pyšne odvedie svojho potomka do prvej triedy.

Situácie bývajú rozličné, ale rozhodnutie už padlo: na svet príde dieťa.

Ako sa ukazuje, nech by bola mama akákoľvek – dospelá, mladá, zodpovedná či trochu do vetra, šťastná, smutná, rozvedená, karieristka alebo slubná vedkyňa –, nikdy nie je pripravená na to, že sa takto udalosti zvrtnú.

Po uverejnení postu mamy som začala dostávať hlasové správy na odkazovač. Pozorne a rozochvene som počúvala a telo akoby sa mi nalievalo olovom. Už pre mňa to bolo náročné, tak aké to muselo byť pre hovoriaceho! Všade vidíme a vždy vieme, ako ideálne a naradostene treba vychovávať deti. A to, čo ostalo u každej ženy za clonou sociálnych sietí, priletelo do môjho telefónu.

*„Nebola som pripravená na narodenie dieťaťa, hoci sme všetko naplánovali. Je to zvláštne, veľmi zvláštne! Po narodení prvého dieťaťa sa obzvlášť prevracia život naruby, veru tak. Vývoláva to sklamanie, pocit trpkosti aj hnev – a to predovšetkým hnev na seba. Teraz mám čudný vzťah k svojmu prvorodenému, zavše vo mne podnecuje tie najnegatívnejšie city. Neviem, čo si mám myslieť. Dokonca mám pocit, že ho nemám rada – to je najstrašnejšie.“*

Niektoré správy boli odoslané a následne vymazané. Mám podozrenie, že obsahovali niečo podobné ako toto:

*„Chcela by som udrieť svoje dieťa: svoju dcéru (svojho syna) – a to naozaj poriadne. Za to, že vo veku 4,5 roka*

*stvára hlúposti; rozčuluje ma to do nepríčetnosti. Nechce sa mi s ňou hrať, chcem, aby chodievala do škôlky na celý deň, až do večera. Nechápem ani mladšie dieťa, má rok a pol, ustavične skúša moju trpezlivosť, padá na podlahu, plazí sa v piesku, potom piesok vyhadzuje na seba - rozčuluje ma to, chcem mu plesnúť po rukách a kričať. Cítim sa bezmocne.“*

Hanbí sa za to. Mama nemá právo hnevať sa na deti. Nemá právo byť unavená, podráždená, vysilená. Smútok neexistuje, ochorieť sa nedá vôbec, k depresii nedochádza - všetko si to vymýšľaš! „Len odvalu, smelo pokračuj,“ diktuje nám spoločnosť aj vnútorný hlas.

*„Z nerovnováhy hormónov som k sebe prvé mesiace nikoho nepúšťala, pomoc som neprijímala, mala som vážne problémy. Domnievam sa, že v mojom prípade šlo až o popôrodnú depresiu. Rozprávala som s manželom, s mamou, so svokrou, že možno potrebujem pomoc odborníka, ale tvrdili mi, že je to nezmysel.“*

*„Čosi odišlo a teraz sa cítim byť úplne prázdna. Nemohla som sa zmieriť s vedomím, že dieťa je teraz vonku a už ho nemám v sebe. Moji príbuzní to nevedeli pochopiť a poskytnúť mi podporu. Sama som si až o niekoľko mesiacov neskôr začala uvedomovať svoju depresiu.“*

Teraz ku mne na psychoterapiu chodieva zopár žien, ktoré prekonali popôrodnú depresiu. Na prvých stretnutiach sa každá jedna skoro až bála vysloviť tie slová. V rozhovore zvykli dôkladne zvažovať, čo povedia, aby nevyvolali dojem,



že prichádzajú o rozum. Naučili sa skrývať bolesť a vnútorné vyprahnutie, aby udržiavali predstavu šťastných a spokojných matiek.

*„Keď sa mi narodilo dieťa, po prvom roku a neskôr... Prečo ma nikto vopred neupozornil, že mať dieťa je také náročné?! Zdalo sa mi, že ma oklamali všetky ženy, ktoré majú deti! Veľmi by zavážilo, keby ma niekto upozornil na to, že dieťa... je... také náročné. Psychicky aj fyzicky. Ustavične ho mať na rukách. Dojčiť, prežívať bezsené noci. Ešte aj po tomto ťažkom období ma doteraz trápi jedna myšlienka a žiada sa mi spýtať sa: „No a kedy budete žiť ja, kedy ja?!““*

*„Nebola som pripravená na to, že mi dcéra tak rázne prevráti život hore nohami: donúti ma, aby som držala diétu, venovala jej všetku svoju pozornosť, dávala jej úplne všetko. Stratila som samu seba, žijem len tým, čo potrebuje ona. Nie som pripravená na svoju podráždenosť z jej vrtochov, afektov, kriku. Chcem si zapchať uši a ujsť. Vďaka nej vidím, aká som. A na túto nevábnu stránku svojej osobnosti som tiež nebola pripravená.“*

Vari mama môže niekomu porozprávať o hrôze, ktorá sa v nej skrýva, o chvíľach, keď chcú zlosť a afekt roztrhať jej dušu na márne kúsky a keď ju celú zaplavuje precitovanie viny za jej „nenáležitú“ pocity? Nie.

Ba vlastne – kedy by na to mala čas? Na instagram musí zavesiť prvé krôčiky svojho potomka a spokojnú tváričku zababranú zmrzlinou. Potom, keď sa na tej istej zmrzline pošmykne, treba bežať do kúpeľne a vyplakať sa, že sa neovláda

a decko vyplieskala, aj za to, že sa rozkričala. Nemôže sa nikomu zveriť, môže len nečujne vzlykať nad tým, že celkom určite svojmu dieťaťu poškodí psychické zdravie a stane sa z nej najhoršia matka na zemeguli.

*„Doma ustavične panuje krik, či ten detský, alebo môj. Nevieť, čo s tým mám urobiť. Najprv na nich nakričím, potom sa za to preklínam. V poslednom čase ich dokonca dokážem aj udrieť, no a potom celú noc nespím.“*

*„Čo bolo pre mňa absolútne nečakané, tak to je trvalý pocit viny. Ustavične rozmýšľam nad tým, že to alebo ono nerobím správne, alebo že niečo neurobím tak, ako treba. Cítim zlosť, a preto sa na seba ešte viac hnevám.“*

Je veľký omyl, ak si myslíme, že samy seba dobre poznáme. Narodenie dieťaťa je ten najpresvedčivejší dôkaz. Všetky vnútorné draky a všetci démoni, ktorí boli do tejto chvíle neznámi svojou silou alebo obsahom, sa vynárajú súběžne s láskou a nehou. Keď na nich natrafíme, zažívame pocit viny a nekonečnú túžbu zmeniť sa k lepšiemu a žiť podľa ideálnych noriem.

*„S narodením dcéry sa odhalili problémy, ktoré som dovtedy odsúvala do úzadia. Prekážajú mi v tom, aby som sa úplne oddala dieťaťu. Cítim, ako veci nedotahujem do konca, čosi dcére nedávam úplne, no a potom sa za to kritizujem. Pociťujem vinu nielen voči dieťaťu, ale aj voči sebe. Keď som sa stala matkou, práve som začala niečo dosahovať. Počas tehotenstva som urobila mnoho krokov naspäť a sotva sa dokážem vrátiť k svojmu pred-*

*chádzajúcemu ja. Ako sa mám realizovať? Človek nevie, čo so sebou a ako ďalej.“*

*„Som čoraz rozčúlenejšia a agresívnejšia. Vlastne by som mala svoje dieťa ľutovať, upokojovať ho, objímať, ale nedokážem so sebou nič urobiť. Hnevám sa na seba, na manžela, na to, ako sa zmenil náš vzťah. Ustavične ma zhrýzajú myšlienky, že som nebola pripravená na narodenie dieťaťa, že som ho nechcela, že ma donútili. Lenže nikto ma nenútil otehotnieť a robiť všetko pre to, aby som otehotnela!“*

Ako zvládnuť takýto bezodný koktail pocitov? Spomeňte si, ako ste držali na rukách bábätko, vdychovali jeho osobitnú vôňu, stretli ste sa s jeho úsmevom. Jeho rúčky sa natáhovali k vašej tvári a vaše srdce prekypovalo jasom a nehou. Je to neobyčajná radosť! Lenže popri svetle lásky k svojmu dieťaťu každá žena vidí tieň. Uvedomili ste si, že život sa navždy zmenil a odteraz už nepatríte len sebe.

*„Som jednoducho psychicky zmorená z ich kriku, kríz, sĺz, metania sa na dlážke a požiadaviek. Chcela by som mať niečo aj pre seba. Celý môj život je nasmerovaný na uspokojovanie niečích potrieb: dcéry, syna, manžela. Hnevá ma, že si nemôžem nič dovoliť. Som stále tá posledná.“*

Moja kniha je o poznaní a riešení. Každá mama má právo byť sama sebou a dôverovať svojim pocitom, pretože vo svojom vnútri už má odpovede na všetky otázky, treba ich len uvidieť, rozpoznať a nezlaknúť sa.

Spolu s vami chcem čeliť našim najnevábnejším povahovým črtám. Aby sme ich spoznali a pochopili, že aj to sme my. Veru, mama sa môže hnevať, urážať, kričať. Môže byť zraniteľná a slabá. Potrebovať pomoc a podporu. Nieť bremeno vlastnej viny a nemusí vykonať všetko ideálne. Aj mama má svoje city, má na ne právo. A všetko, čo má právo na život, prestáva bojovať a dokazovať svoju existenciu.

Nepreskúmané draky nás zabíjajú, ale tie skrotené si líhajú na koberček pri vchodových dverách a strážia našu lásku.