

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Lovci, zberači, rodičia

Čo nás môžu dávne kultúry naučiť
o stratenom umení výchovy šťastných
a vyrovnaných detí

Michaeleen Doucleff, PhD

Michaeleen Doucleff, PhD

Lovci, zberači, rodičia

Čo nás môžu dávne kultúry naučiť
o stratenom umení výchovy šťastných
a vyrovnaných detí



EASTONE BOOKS

HUNT, GATHER, PARENT

Copyright © 2021 by Michaelleen Doucleff

Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Michaelleen Doucleff – Hunt, Gather, Parent vydaného
vydavateľstvom Avid Reader Press preložila Adriana Sýkorčinová.

V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Mgr. Adriana Sýkorčinová

Ilustrácie: Ella Trujillo

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o., Český Těšín

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-424-8

*Venované pamiatke na Mango,
najlepšiu psiu strážkyňu kníh,
akú si môže spisovateľ želať*

Pre Rosy



OBSAH

Prológ	IX
ČASŤ 1: ČUDNÝ DIVOKÝ ZÁPAD	
1 Najčudnejší rodičia na svete	3
2 Prečo vychováme deti tak, ako ich vychovávame?	19
ČASŤ 2: MAYSKÁ METÓDA	
3 Najlepší pomocníci na svete	37
4 Ako deti naučiť, aby pomáhali samy od seba	43
5 Ako vychovať prispôsobivé, spolupracujúce deti	63
SPAM 1 — Úvod do SPAM rodičovstva: Lepší spôsob, ako byť spolu	
6 Majstri motivátori: Čo je lepšie než pochvala?	94
ČASŤ 3: EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA INUITOV	
7 Bez hnevu	113
8 Ako naučiť deti ovládať svoj hnev	125
9 Ako sa nehnevať na svoje dieťa	130
SPAM 2 — Povzbudzujte, no nenúťte	
10 Úvod do nástrojov rodičovstva	146
11 Nástroje na formovanie správania: Príbehy	182
12 Nástroje na formovanie správania: Divadielka	194

ČASŤ 4: ZDRAVIE HADZOV

13	Akí rodičia boli naši dávni predkovia?	209
14	Najsebaistejšie deti na svete	218
	SPAM 3 — Starodávny protilier na úzkosť a stres	226
15	Starodávny protilier na depresiu	250

ČASŤ 5: ZÁPADNÉ RODIČOVSTVO 2.0

	SPAM 4 — Nová paradigma pre západných rodičov	269
16	Spánok	275

TIPY NA VYSKÚŠANIE

Č. 1:	Učte pomáhať	51
Č. 2:	Učte spolupráci	75
Č. 3:	Naučte sa, ako deti motivovať	102
Č. 4:	Naučte sa menej reagovať na dieťa hnevom	142
Č. 5:	Nastolenie poriadku bez slov	175
Č. 6:	Nastolenie poriadku príbehmi	187
Č. 7:	Nastolenie poriadku hrou	201
Č. 8:	Posilňujte sebadôveru a sebestačnosť	240
Č. 9:	Budujte emocionálnu podporu pre rodinu	260

	Epilóg	283
	Poďakovania	287
	Poznámky	288
	O autorke	300

Prológ

Nikdy nezabudnem na tú chvíľu, keď som sa ako matka ocitla na dne.

Bol studený december, päť hodín ráno. Ležala som v posteli, na sebe som ešte stále mala sveter z predošlého dňa. Vlasý som si neumývala už niekoľko dní.

Obloha bola tmavomodrá, lampy na ulici ešte svietili. V dome vládlo strašidelné ticho, iba naša sučka nemeckého ovčiaka Mango ticho odfukovala pri nohách postele. Všetci v dome spali, okrem mňa. Na spánok som nemala ani pomyslenia.

Pripravovala som sa na boj. Premýšľala som, čo si počnem, keď sa najbližšie stretnem so svojou nepriateľkou. Čo urobím, keď opäť zaútočí? Keď ma udrie? Kopne? Uhryzne?

Je hrozné nazývať svoju dcéru nepriateľkou. Nebesá vedia, že by som za ňu položila život. V mnohých ohľadoch je to úžasný človečik. Je veľmi bystrá, nespútane odvážna a silná ako býk, fyzicky i mentálne. Keď Rosy na ihrisku spadne, ihneď vyskočí na nohy, nerobí okolo toho drámu.

A zmienila som sa už o jej vôni? Och, milujem, ako vonia, obzvlášť jej vlasý. Keď ma moja domovská rozhlasová stanica NPR vyšle na služobnú cestu, najviac mi chýba jej vôňa: zmes medu, ľalií a vlhkej pôdy.

Tá čarovná vôňa je okúzľujúca. Ale aj klamlivá. Rosy má v sebe oheň. Oheň žeravý ako láva. Ten oheň ju poháňa, vysiela ju do sveta s urputnou odhodlanosťou v žilách. Ako povedala jedna moja priateľka: Rosy je ničiteľka svetov.

Keď bola Rosy maličká, veľa plakala. Každý večer preplakala aj celé hodiny. „Keď neje alebo nespí, plače,“ informoval manžel v panike detskú lekárku. Lekárka mykla plecami. Určite to od rodičov počúvala bežne. „Je to predsa dieťa,“ povedala.

Teraz mala Rosy tri roky a záchvaty plaču vystriedali záchvaty hnevu a večné týranie svojich rodičov. Keď ju pochytil hnev a vzala som ju do náručia, udierala ma po tvári. V niektoré dni som z domu odchádzala s červeným odtlačkom jej ruky na líci. Nemusím hovoriť, ako veľmi to bolelo.

To tiché decembrové ráno som ležala v posteli a pripúšťala si bolestnú pravdu. Medzi mnou a Rosy vyrastá múr. Desila som sa našich spoločných chvíľ zo strachu, čo bude – že vybuchnem (už zase); že Rosy rozplačem (už zase); že jej správanie ešte zhorším (už zase). Bála som sa, že sa z nás stávajú nepriateľky.

Vyrastala som v dome plnom hnevu. Jačanie, trieskanie dvermi, dokonca hádzanie topánkami boli základné komunikačné prostriedky mojich rodičov, mojich troch súrodencov i moje. Na Rosine záchvaty hnevu som najskôr reagovala tak, ako som to poznala z domu – hnevala som sa, bola som tvrdá, niekedy som kričala a vzbudzovala hrôzu. Malo to však presne opačný účinok: Rosy sa prehla v chrbte, vydala jastrabí škrekot a hodila sa na podlahu. Chcela som však byť lepší rodič, než boli moji rodičia. Chcela som, aby Rosy vyrastala v pokojnom prostredí, chcela som ju naučiť komunikovať produktívnejšími spôsobmi, než hodiť niekomu do hlavy tenisku.

Obrátila som sa o pomoc na „doktora Googla“ a usúdila som, že „optimálny rodičovský prístup“, ktorý skrotí Rosine záchvaty hnevu, je „autoritatívny“. Z toho, čo som sa dočítala, mi vychádzalo, že byť autoritatívny znamená byť „rezolútny a zároveň láskavý“. Presne to som sa teda usilovala robiť. Nikdy to však nebolo celkom ono, autoritatívny prístup znovu a znovu zlyhával. Rosy vedela vycítiť, že sa ešte stále hnevám, a tak sme sa stále točili v tom istom kruhu. Hnevom sa moje správanie ešte zhoršovalo. Bola som čoraz nahnevanejšia. Jej vyčítanie napokon nabralo neznesiteľné rozmery. Hrýzla, mlátila okolo seba rukami, behala po dome a prevracala nábytok.

Aj najjednoduchšie úlohy, napríklad pripraviť sa ráno do škôlky, sa zmenili na krutý boj. „Prosím ťa, obuj sa!“ prikazovala som jej po piaty raz. „Nie!“ zvrieskla a strhla zo seba šaty *aj spodnú bielizeň*.



Jedno ráno som sa cítila tak hrozne, že som si v kuchyni kľakla pod drez a potichu som kričala do skrinky. *Prečo je to všetko také ťažké? Prečo ma nepočúva? Čo robím zle?*

Ak mám byť úprimná, netušila som, čo si s Rosy počať. Nevedela som reagovať na jej záchvaty mrzutosti, nieto naučiť ju byť dobrým človekom – človekom láskavým, nápomocným, všímavým k druhým.

Pravda je, že som nevedela, ako byť dobrou matkou. Nikdy predtým som nebola taká neschopná v niečom, v čom som chcela byť dobrá. Nikdy predtým som nevnímala taký zdrvujúci rozdiel medzi tým, čo som reálne vedela, a tým, čo som túžila vedieť.

A tak som nadránom ležala v posteli a desila sa chvíle, keď sa moja dcéra – milované dieťa, po ktorom som toľké roky túžila – zobudí. Premýšľala som, ako nadviazať vzťah s človečikom, ktorý sa tak často prejavoval ako zúrivy maniak. Pátrala som, ako z tej kaše, ktorú som si navarila, von.

Cítila som sa stratená. Unavená. Bezradná. Keď som sa dívala dopredu, videla som stále ten istý obraz: nikdy nekončiaci boj medzi mnou a Rosy – s tým rozdielom, že časom bude čoraz vyššia a silnejšia.

Nič z toho sa však nestalo. Táto kniha je o tom, ako v našom živote došlo k nečakanému obratu, ktorým sa všetko zmenilo. Začalo sa to návštevou Mexika a oči otvárajúcou skúsenosťou, ktorá nás zaviedla ďalej do iných kútov sveta – a Rosy ma na každej ceste sprevádzala. Spoznala som niekoľko výnimočných mám a otcov, ktorí ma veľkoryso naučili nesmierne veľa o rodičovstve. Tieto ženy a muži mi ukázali nielen to, ako si poradiť s Rosinými záchvatmi hnevu, ale aj ako s ňou komunikovať bez kriku, sekírovania a trestania – spôsobom, ktorý namiesto napätia a konfliktu s rodičom rozvíja u dieťaťa sebavedomie. A čo je azda najdôležitejšie, naučila som sa vstepovať Rosy láskavosť a veľkorysosť ku mne, rodine a k priateľom. Dokázala som to aj vďaka tomu, že tieto mamy a otcovia mi ukázali celkom iné spôsoby, ako byť k svojmu dieťaťu láskavá a milujúca.

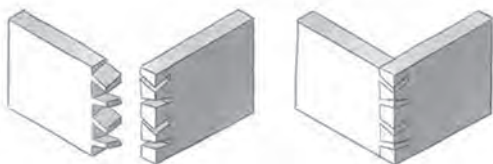
Inuitská matka Elizabeth Tegumiar mi v náš posledný deň v polárnej oblasti povedala: „Myslím, že teraz už vieš, ako na ňu.“ Je to pravda. Viem.

Rodičovstvo je výsostne osobná záležitosť. V podrobnostiach sa môže líšiť od kultúry ku kultúre, od komunity ku komunite, ba i od rodiny k rodine.

A predsa, ak budete cestovať po dnešnom svete, uvidíte, že väčšinu kultúr spája spoločná niť. Od arktickej tundry a dažďového pralesa na Yucatáne až po tanzánijskú savanu a filipínske úbočia budete v prístupe k deťom nachádzať spoločné prvky. Platí to najmä pre kultúry, ktoré vychovávajú deti pozoruhodne láskavé a ochotné pomáhať – deti, ktoré len čo ráno vstanú, pustia sa do umývania riadu. Deti, ktoré sa *chcu* podeliť o sladkosť so súrodencami.

Tento univerzálny prístup k rodičovstvu vychádza zo štyroch kľúčových prvkov. Môžete sa s nimi stretnúť aj v niektorých oblastiach Európy a nie tak dávno boli bežne rozšírené aj v USA. Prvým cieľom tejto knihy je detailne tieto prvky pochopiť a naučiť sa, ako si s ich pomocou uľahčiť život vo svojej vlastnej domácnosti.

Keďže tento štýl rodičovstva nachádzame po celom svete a aj medzi zberačsko-loveckými komunitami, môžeme usúdiť, že existuje už desiatky tisíc, možno státisíce rokov. Biológovia vedia dokázať, že rodič a dieťa sú na takýto vzťah evolučne nastavení. A keď máme možnosť pozorovať tento štýl rodičovstva na vlastné oči v praxi – či už pri pečení kukuričných placiek v mayskej dedine, alebo pri lovení sivoňov v Severnom ľadovom oceáne, neubránime sa silnému pocitu: „Och, tak *takto* má vyzerať rodičovstvo!“ Dieťa a rodič do seba zapadajú ako pero a drážka, či ešte lepšie – ako jeden z tradičných japonských spojov dvoch kusov dreva. Je to dokonalé.



Nikdy nezabudnem na chvíľu, keď som sama bola svedkom tohto rodičovského štýlu. Otvoril sa predom mnou celkom nový svet.

V tom čase som mala za sebou šesť rokov práce reportérky pre rozhlasovú stanicu NPR. Ešte predtým som sedem rokov pracovala ako chemička s diplomom z Berkeley. Ako reportérka som sa preto sústreďovala na dianie v medicíne – infekčné choroby, vakcíny, zdravie detí. Články som väčšinou písala od stola v San Franciscu, no z času na čas ma stanica NPR vyslala do vzdialeného kúta sveta, aby som podala správu o exotickej chorobe. Navštívila

som Libériu na vrchole epidémie eboly, v topiacom sa permafroste som hľadala vírusy chrípky a v netopierej jaskyni na Borneu ma hľadač vírusov varoval pred budúcou pandémiou koronavírusu (bolo to v jeseni 2017).

Keď do nášho života vstúpila Rosy, tieto cesty nadobudli nový význam. Začala som si všímať mamy a otcov po celom svete, nie ako reportérka či vedkyňa, ale ako unavená matka, ktorá dychtivo pátra po každej omrvinke rodičovskej múdrosti. *Musí sa to dať robiť lepšie, než to robím ja*, myslela som si. *Jednoducho musí.*

*Musí sa to dať robiť lepšie,
než to robím ja, myslela som si.
Jednoducho musí.*

Videla som to neskôr na Yucatáne: univerzálny spôsob rodičovstva, zblízka a zoči-voči. Tá skúsenosť ma hlboko zasiahla. Vrátila som sa domov a svoju kariéru som otočila úplne iným smerom. Namiesto štúdia vírusov a biochémie som sa chcela naučiť všetko o tomto spôsobe prístupu k malým ľudským stvoreniam – o tomto uchvacujúco nežnom a láskavom spôsobe výchovy nápomocných a samostatných detí.

Ak držíte v rukách túto knihu, v prvom rade sa vám chcem poďakovať. Ďakujem vám za vašu pozornosť a čas. Viem, že rodičia ich nikdy nemajú navyš. S podporou skvelého tímu som sa usilovala napísať knihu, ktorá bude pre vás a pre vašu rodinu prínosom.

Je celkom možné, že aj vy ste prežívali podobné pocity ako ja s manželom – zúfalo ste potrebovali rady a návody, ako ich zrealizovať. Možno ste už čítali niekoľko kníh, aj ste na svojich deťoch experimentálne vyskúšali niekoľko metód. Spočiatku ste sa hádam aj potešili, lebo experiment vyzeral sľubne, no keď po niekoľkých dňoch zlyhal, upadli ste do ešte väčšej beznádeje. V takomto frustrujúcom zacyklení som prežila prvých dva a pol roka Rosinho života. Experimenty zas a znovu zlyhávali.

Medzi dôležité ciele tejto knihy patrí pomôcť vám ukončiť tento frustrujúci cyklus. Univerzálny rodičovský prístup vám ukáže, ako už desiatky tisíc

rokov prebieha výchova detí podľa daných a nemenných pravidiel. Porozumieme, prečo deti niekedy neposlúchajú, a osvojíte si zručnosti, ako to vyriešiť už v zárodku. Naučíte sa pristupovať k deťom spôsobom tisícročia overovaným rodičmi na šiestich svetadieloch – spôsobom, o ktorom sa dnes v knihách o rodičovstve nedočítate.

S radami pre rodičov je v súčasnosti jeden zásadný problém. Väčšinou sú podávané výlučne z euro-amerického uhla pohľadu. Iste, v knihe *Bojová pieseň tigrej matky* nám Amy Chua ponúka strhujúci pohľad na čínsky prístup k výchove úspešných detí, no vo všeobecnosti stoja súčasné predstavy o rodičovstve takmer výhradne na západných vzoroch. Americkým rodičom sa ponúka pohľad na širu krajinu rodičovstva iba cez maličkú kľúčovú dierku. Tento zúžený pohľad im nielenže bráni vidieť veľkú časť z jej najúchvatnejších (a najužitočnejších) zákutí, ale má aj ďalekosiahle následky: je jedným z dôvodov, prečo je vychovávanie detí dnes také stresujúce – a prečo sa za posledné desaťročia medzi deťmi a mladými ľuďmi v USA tak zvýšila miera osamelosti, úzkosti a depresie.

Podľa správy výskumníkov z Harvardovej univerzity vykazuje zhruba tretina dnešných tínedžerov¹ príznaky naplňajúce kritériá úzkostnej poruchy. Vyše 60 percent vysokoškolákov² uvádza, že ich trápi „nezvládnuteľná“ úzkosť, a generácia Z,³ teda dospelí narodení od polovice 90. rokov 20. storočia do roku 2010, je najosamelejšou generáciou za dlhé desaťročia. A predsa v USA dominuje rodičovský štýl, ktorý tieto problémy zhoršuje, namiesto aby ich riešil. „Rodičia nastolili režim kontroly,“⁴ vyhlásila v roku 2019 psychoterapeutka B. Janet Hibbs. „Predtým podporovali nezávislosť, ale teraz chcú mať nad deťmi čoraz väčšiu mieru kontroly, čím v nich zvyšujú úzkosť a oslabujú ich pripravenosť na nepredvídateľnosť života.“

Ak je „normálne“, že tínedžeri v našej kultúre trpia úzkosťou a osamelosťou, potom azda nastal čas, aby rodičia prehodnotili, čo je „normálne“ rodičovstvo. Ak chceme naše drahé uzlíčky šťastia skutočne pochopiť – ak chceme mať so svojimi deťmi skutočne hlboký vzťah –, musíme vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a hovoriť s rodičmi, o ktorých nevieme takmer nič.

Možno nastal čas, aby sme rozšírili svoj úzky pohľad... a uvideli, aké môže byť rodičovstvo krásne a čo všetko dokáže.

To je aj ďalší cieľ tejto knihy – vyplniť medzery v našich vedomostiach o rodičovstve. Zameriame sa pritom na kultúry, ktoré disponujú obrovským množstvom užitočných vedomostí: lovcov a zberačov a iné domorodé kultúry s podobnými hodnotami. V týchto kultúrach si rodičovské stratégie pestujú už po tisícročia. Staré mamy a starí otcovia odovzdávajú skúsenosti z generácie na generáciu, vyzbrojújú nové mamy a otcov širokou paletou rôznorodých a veľmi účinných nástrojov. Rodičia tak vedia, ako naučiť deti pomáhať s domácimi prácami bez toho, aby im to museli prikazovať, ako naučiť súrodencov spolupracovať (a nehádať sa), ako trestať bez kriku, hrešenia a zakazovania obľúbených činností. Sú majstrami v motivácii a expertmi na rozvoj výkonnostných funkcií u detí – vrátane schopností, ako sú odolnosť, trpezlivosť a ovládanie hnevu.

Je veľmi zaujímavé, že v mnohých lovecko-zberačských kultúrach si rodičia od detstva budujú s deťmi vzťah celkom inak ako americkí rodičia – je to vzťah založený na spolupráci, nie na konflikte, na dôvere, nie na strachu, a berie ohľad na potreby jednotlivého dieťaťa, neriadi sa štandardizovanými vývojovými míľnikmi. Kým ja vo výchove Rosy používam viac menej iba jeden nástroj – veľmi hlučné kladivo –, mnohí rodičia po celom svete narábajú s celou plejádou precíznych nástrojov, ako sú skrutkovače, kladky a vodováhy, po ktorých môžu siahať podľa potreby. V tejto knihe sa naučíme čo najviac o týchto skvelých nástrojoch vrátane toho, aké uplatnenie nájdú u vás doma.

Potrebné informácie získame priamo od zdroja – od samotných mám a otcov. Navštívime tri rôzne komunity – Mayov, Hadzov a Inuitov, ktorí na poli rodičovstva dosahujú skvelé výsledky tam, kde sa to západnej kultúre nedarí. Mayské mamy sú odborníčky na výchovu detí ochotných pomáhať. Vyvinuli premyslenú formu spolupráce⁵, ktorá súrodencov učí nielen spolu vychádzať, ale aj spolu pracovať. Hadzovia sú zas svetoví experti⁶ na výchovu sebavedomých detí s vlastnou vnútornou motiváciou. O úzkostiach a depresiách v detskom veku, takých známych v USA, ani nechyrujú. A Inuiti zas ovládajú pozoruhodne účinný prístup⁷, ktorým u detí rozvíjajú emocionálnu inteligenciu, najmä pokiaľ ide o ovládanie hnevu a rešpekt voči druhým.

Každý z týchto komunit v knihe venujeme samostatnú časť. V každej sa zoznámime s niekoľkými rodinami a dozvieme sa niečo o tom, ako trávia

svoj bežný deň. Dočítame sa, ako rodičia ráno chystajú deti do školy, ako ich večer ukladajú do postele, ako ich motivujú deliť sa so súrodencami a byť k sebe navzájom láskavé, a ako si osvojujú stále nové povinnosti sebe prispôsobeným tempom.

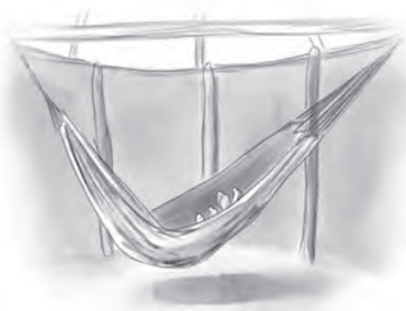
To však nebude všetko. Postavíme pred tieto supermamy a superotcov výzvu. Rodičovský rébus, ktorý mohli riešiť priamo pred mojimi očami. Postavíme pred nich Rosy.

Áno, čítate správne. Aby som napísala túto knihu, vydala som sa na dlhú a náročnú – podľa niekoho možno šialenú – cestu. S malým dieťaťom v päťtich som vycestovala za tromi rešpektovanými komunitami v rôznych častiach sveta, žila som s ich rodinami a nasávala všetko, čo sa len dalo o ich rodičovstve. S Rosy sme spali vo visutom lôžku za splnu mayského mesiaca, pomáhali sme inuitskej starej mame uloviť v Severnom ľadovom oceáne narvala a v Tanzánii sme s mamami z kmeňa Hadzov vyhrabávali zo zeme jedlé hľuzy.

Popritom sa budem s antropológmi a evolučnými biológmi rozprávať o tom, že tieto rodičovské stratégie nie sú typické len pre tieto konkrétne rodiny a kultúry, ale sú rozšírené po celom dnešnom svete – ako aj v histórii ľudstva. Psychológov a neurovedcov sa budem pýtať na možný vplyv týchto nástrojov a rád na mentálne zdravie a vývoj detí.

V každej časti knihy nájdete praktické rady, ako si tieto postupy vyskúšať pri svojich vlastných deťoch. Dáme vám konkrétne tipy, ako si overiť ich účinok na vaše deti, aj rozsiahlejší návod, ako ich zaradiť do každodenného života. Tieto praktické rady vychádzajú z mojich osobných skúseností s výchovou detí v San Franciscu, ako aj zo skúseností mojich priateľov.

Keď opustíme územie USA, západný prístup k rodičovstvu sa nám ukáže v novom svetle. Uvidíme, že v našej kultúre ideme na výchovu často z opačného konca: príliš často zasahujeme. Svojim deťom nedostatočne dôverujeme. Nedôverujeme ich prirodzenej schopnosti, že aj samy vedia, čo pre svoj vývoj potrebujú. A často sa stáva, že nehovoríme ich jazykom.





V našej kultúre sa vo vzťahu rodič-dieťa⁸ zameriavame takmer výlučne na jedno – na kontrolu. Koľko kontroly vykonáva rodič nad dieťaťom, koľko kontroly sa snaží mať dieťa nad rodičmi. Najčastejšie rodičovské „štýly“ sa točia okolo kontroly. Najvyšší stupeň kontroly uplatňujú tzv. helikoptérovi rodičia. Minimálnu, naopak, zástancovia voľného rodičovstva. V našej kultúre to vidíme tak, že buď má kontrolu rodič, alebo dieťa.

Tento pohľad na rodičovstvo prináša zásadný problém: pripravuje nás na to, že budeme bojovať o moc, tiež na hádky, krik a slzy, ktoré s tým súvisia. Nik nie je rád pod kontrolou. Protestujú proti nej deti i rodičia. Tam, kde sa interakcia s deťmi zakladá na kontrole – či kontrole rodiča nad dieťaťom, alebo opačne –, vzniká vzťah založený na nepriateľstve. Hromadí sa stres. Prepukajú hádky. Mocenské súboje sú neodvratné. U malých dvoj- či trojročných detí, ktoré nevedia spracúvať svoje emócie, sa tento stres uvoľní fyzickým výbuchom.

Táto kniha vás zoznámí s rozmerom rodičovstva, ktorý v USA za posledné polstoročie zväčša upadol do zabudnutia. Súvisí so vzťahom rodič-dieťa, ktorý nemá nič spoločné s kontrolou – či už jej preberaním, alebo odovzdávaním.

Zrejme ste si dosiaľ ani neuvedomovali, koľké z vašich rodičovských zápasov boli vo svojej podstate zápasmi o kontrolu. Ak však z rovnice rodičovstva odstránime kontrolu (alebo ju aspoň oklieštíme), boj a odpor prekvapujúco rýchlo vyšumia... ako bublinky zo sódy. Ešte vydržte! Keď vyskúšate, čo sa tu dočítate, uvidíte, že tie neskutočne frustrujúce chvíle – hádzanie topánkami, záchvaty hnevu v obchodnom dome či hádky pred spaním – budú čoraz zriedkavejšie, až sa napokon celkom stratia.

A na záver ešte pár slov o tom, prečo som napísala túto knihu.

To posledné, čo si želám, je, aby vo vás ktorákoľvek jej časť vyvolala pocit, že ako rodič nepodávate dobrý výkon. Rodičov už beztak trápi množstvo pochybností a neistôt – nerada by som k nim pridávala ďalšie. Ak sa tak nebudaj stane, prosím vás, aby ste mi o tom bezodkladne napísali e-mail. Mojm cieľom bol presný opak – v role rodiča vás posilniť a pozdvihnúť; aj tým, že vám poskytnem celkom nové nástroje a rady, aké nezaznievajú v dnešných diskusiách o rodičovstve. Má to byť kniha, akú by som si bola priala, aby mi niekto dal v to chladné decembrové ráno, keď som ležala v posteli a ako rodič som bola v koncoch.

Druhou mojou túžbou je priznať zaslúžený kredit rodičom z tejto knihy, ktorí predt mnou a Rosy otvorili svoj domov a život. Tieto rodiny pochádzajú z kultúr, ktoré sa líšia od tej mojej – a pravdepodobne aj od vašej. Na rozdiely sa dá nahliadať rôznymi spôsobmi, no v USA sa často sústreďujeme na problémy a úskalia, ktorým tieto kultúry čelia. Rodičov z iných kultúr dokonca karháme, ak sa neriadia pravidlami našej kultúry. Inokedy zasa zachádzame príďaleko opačným smerom, keď si iné kultúry romantizujeme, myslíme si, že poznajú nejakú „starodávnu mágiu“ či žijú v akomsi „strategickom raji“. Oba tieto smery uvažovania sú jednoznačne nesprávne.

Niet pochyb, že život v týchto kultúrach – tak ako v každej inej – môže byť ťažký. Komunity a rodiny si prešli a stále prechádzajú tragédiami, chorobami a ťažkými obdobiami (niekedy zapríčinenými západnou kultúrou). Tak ako vy alebo ja, aj títo rodičia ťažko pracujú, často vo viacerých zamestnaniach naraz. Aj oni sa vo výchove detí dopúšťajú chýb a neraz svoje rozhodnutia ľutujú. Tak ako nie sme dokonalí my, nie sú ani oni.

Zároveň však platí, že tieto kultúry nie sú starodávnymi relikviami, ktoré zamrzli v čase. Nič nie je vzdialenejšie pravde. Rodiny z tejto knihy sú práve také „súčasnú“ (z nedostatku lepšieho slova) ako vy a ja. Majú smartphony, kontrolujú si Facebook (často), dívajú sa na seriály z rady *CSI* a milujú animáky *Ladové kráľovstvo* a *Coco*. Deti raňajkujú cereálie v mlieku a po večeri si púšťajú televízor. Dospelí ráno v zhone chystajú deti do školy, a keď majú v sobotu večer voľno, posedia si s priateľmi pri pive.

Tieto kultúry však predsa majú niečo, čo tej západnej v súčasnosti chýba: hlboko zakorenené rodičovské tradície a s nimi spojenú bohatú studnicu vedomostí. Navyše je nepopierateľné, že rodičia z tejto knihy vedia s deťmi mimoriadne zručne komunikovať, motivovať ich a spolupracovať

s nimi. Stačí s týmito rodinami stráviť hodinu či dve a musí to byť nad slnko jasné.

A práve na excelentné schopnosti týchto rodičov sa chcem vo svojej knihe sústrediť. Na svojich cestách som chcela spoznať iných ľudí, nadviazať s nimi čo najúprimnejší kontakt a podučiť sa z ich rozsiahlych skúseností (a potom ich priniesť čitateľom). Chcem vyrozprávať ich príbehy a vyjadriť ľuďom (a ich komunitám) z tejto knihy úctu a rešpekt. A chcem pre nich niečo urobiť. Tridsaťpäť percent zo zálohy za túto knihu preto venujem rodinám a komunitám, o ktorých sa v nej dočítate.

Aby mali názory všetkých postáv z knihy rovnakú váhu, po predstavení ich ďalej v knihe oslovujem už iba prvým menom.

Naša cesta sa začína. Avšak prv než nastúpime do lietadla a vydáme sa za tromi z najúctyhodnejších kultúr sveta, čaká nás ešte jedna povinnosť. Musíme sa pozrieť sami na seba – a zistiť, prečo deti vychovávame tak, ako ich vychovávame. Uvidíme, že mnohé techniky a nástroje, ktoré považujeme za samozrejmé – a pýšime sa nimi –, majú značne prekvapujúci pôvod a stoja na chatrných základoch.

Č A S Ť 1

Čudný divoký západ

Najčudnejší rodičia na svete

Na jar v roku 2018 som meravo sedela na letisku v Cancúne, civela na lietadlá a myslela na to, čo som práve mala možnosť vidieť. Je také čosi vôbec možné?

Môže byť rodičovstvo naozaj také jednoduché?

Niekoľko dní predtým som pricestovala do malej mayskej dediny uprostred Yucatánskeho polostrova. Prišla som tam pripraviť rozhlasovú reportáž o detskej pozornosti. V jednej odbornej štúdii som sa dočítala, že mayské deti sú v určitých situáciách schopné koncentrovať sa dlhšie než americké deti, a chcela som zistiť, prečo je to tak.

Už po prvom dni mi však bolo jasné, že pod tamojšími strechami zo suchých palmových listov sa skrýva ešte zaujímavejší príbeh. Oveľa zaujímavejší.

Dlhé hodiny som sa rozprávala s mamami a starými mamami o tom, ako vychovávajú deti, pozorovala som ich metódy v praxi – ako upokojujú deti, ktoré pochytil záchvat hnevu, ako ich motivujú robiť si domáce úlohy, ako ich volajú domov na večeru. Taká tá každodenná rodičovská rutina. Zaujímalo ma aj to, ako sa im darí s takými výzvami rodičovstva, ako je vychystanie detí ráno z domu a večer ich uloženie do postele.

To, čo som videla, ma ohromilo. S takými výchovnými metódami som sa predtým nikde nestretla. Boli úplne iné ako metódy supermatiek v San Franciscu, iné ako moje vlastné skúsenosti z detstva a diametrálne odlišné od spôsobu, akým som vychovávala Rosy.

Moje rodičovstvo bolo ako splav divokej vody s krčovito zovretým veslom v ruke, na ktorom nie je núdza o drámu, krik a slzy (nehovoriac o nekonečných vyjednávaniach a hádkach o maličkosti, vyvolávaných obojma stranami). Naopak, s mayskými matkami to bola plavba na pokojne

plynúcich vodách širokej, tichej rieky, ktorá sa vlní horským údolím. Pokojne. Pozvoľna. A takmer bez drám. Neozýval sa tam krik, komandovanie (z jednej či druhej strany), iba občasné dohovárание. A predsa to bolo účinné rodičovstvo. Och, a ešte ako! Deti poslúchali, boli milé a spolupracovali nielen s mamou a otcom, ale aj so súrodencami. Predstavte si, že rodičia len zriedka museli dieťa žiadať, aby sa o balíček čipsov podelilo s mladším súrodencom. Každé dieťa to urobilo samo od seba.

Najviac zo všetkého ma však prekvapila ochota detí pomáhať. Kam som prišla, deti každého veku horlivo pomáhali rodičom. Deväťročné dievčatko zoskočilo z bicykla a utekalo mame zapnúť polievaciu hadicu. Iné, štvorročné, sa ponúкло, že zabehne na neďaleký trh po paradajky (samozrejme, za prísľub sladkej odmeny).

V posledné ráno pobytu som bola svedkom počinu vrcholnej ochoty, ešte k tomu od niekoho, od koho by som to čakala najmenej – pubertiačky na jarných prázdninách.

Sedela som v kuchyni a rozprávala sa s matkou dievčaťa, Mariou de los Angeles Tun Burgos. Varila na ohni čierne fazule. Dlhé čierne vlasy mala stiahnuté do hladkého copu a na sebe tmavomodré, v páse previazané šaty áčkového strihu.

„Dve staršie dievčatá ešte spia,“ povedala a sadla si na visuté lôžko, aby si oddýchla. Dievčatá večer dlho pozerali strašidelný film o žralokoch. „O polnoci som ich všetky našla, ako sa k sebe túlia v hojdacej sieti,“ usmievala sa Maria. „Dovolila som im preto dlhšie si pospať.“

Maria je veľmi zamestnaná žena. Vykonáva všetky domáce práce, pripravuje všetky jedlá – čo znamená každý deň piecť čerstvé placky z kukuričnej múky umletej v kamennom mlynčeku – a pomáha s rodinnou obživou. A za každých okolností, nech sa deje, čo sa deje, si zachováva pokoj. Aj keď napomínala najmladšiu dcéru Alexu, aby sa nedotýkala ohniska, hovorila to s pokojom v hlase i v tvári. Žiadne naliehanie, vyvolávanie úzkosti či stresu. A deti jej to vracali skvelým správaním. Poslúchali ju (väčšinou). Nehádali sa s ňou, neodvrávali.

Ešte chvíľu sme sa rozprávali, a keď som sa postavila na odchod, zo svojej izby vyšla Mariina dvanásťročná dcéra Angela. V čiernych nohavičkách pod kolená, červenom tričku a zlatými kruhovými náušnicami vyzerala ako ktorékoľvek kalifornské dievča jej veku. Avšak to, čo urobila, som v Kalifornii