

Návod, ako doceliť pohodovú domácnosť

BRUCE FEILER



TAJOMSTVÁ ŠŤASTNÝCH RODÍN

BRUCE FEILER

**TAJOMSTVÁ
ŠŤASTNÝCH
RODÍN**

Preložil Martin Štulrajter

IKAR

Bruce Feiler
THE SECRET OF HAPPY FAMILIES

Copyright © 2013 by Bruce Feiler

All rights reserved.

Translation © 2024 by Martin Štulrajter

Cover design © 2024 by Anna Drozdová

Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-9598-8

Venujem Eden a Tybee

Čokoľvek budete robiť,
kdekoľvek budete blúdiť,
nezabudnite...

Všetky šťastné rodiny sú si podobné,
každá nešťastná rodina je nešťastná
svojím vlastným spôsobom.

LEV TOLSTOJ

OBSAH

Úvod: *Prečo rodiny potrebujú nový spôsob zmyšľania* 9

PRVÁ ČASŤ

USTAVIČNE SA PRISPÔSOBUJTE

1. Manifest agilnej rodiny: *Plán, ako v dvadsiatom prvom storočí redukovať chaos a zvýšiť mieru šťastia* 23
2. Správna rodinná večera: *Prečo je to, o čom sa rozprávate, dôležitejšie ako to, čo jete (alebo kedy to jete)* 45
3. Značka vašej rodiny: *Sila vyjadrenia rodinného poslania* 65

DRUHÁ ČASŤ

ROZPRÁVAJTE SA. A VELA

4. Ako sa múdro hádať: *Harvardská príručka riešenia konfliktov* 91
5. Tu sa začína zodpovednosť: *Návod Warrena Buffeta, ako nastaviť vreckové* 109

6. Rozprávajte sa o marshmallowoch: <i>Ako viesť ťažké rozhovory</i>	130
7. Lekcie od Sexmamy: <i>Čo vám vaša matka nikdy nepovedala o sexe (ale mala)</i>	150
8. Čo s tým má do činenia láska: <i>Jednoduchý test, ktorý zachránil milióny rodín</i>	170
9. Starostlivosť o starých rodičov: <i>Ako nevyhodiť starú mamu z vlaku</i>	187
10. Správne veci: <i>Ako môžete novým usporiadaním nábytku zlepšiť rodinný život</i>	202

TRETIA ČASŤ

CHOĎTE SA HRAŤ

11. Kontrolný zoznam na rodinnú dovolenku: <i>Ako urobiť z cestovania väčšiu zábavu</i>	227
12. Mlčte a povzbudzujte!: <i>Čo vedia úspešní tréneri o úspešných rodinách</i>	244
13. Dajte šancu vojne: <i>Návod zelených baretov na dokonalé rodinné stretnutie</i>	266
Záver: <i>Všetky šťastné rodiny</i>	289
Podakovanie	303
Poznámky	307
Vybratá použitá literatúra	320

ÚVOD

*Prečo rodiny potrebujú
nový spôsob zmýšľania*

Bol prvý večer nášho každoročného rodinného stretnutia v auguste. Po štyri generácie sa moja rodina každé leto stretávala na ostrove Tybee v Georgii, neďaleko mesta Savannah smerom na východ. Mávali sme hlučné rodinné hostiny, jedli dusené krevety, kukuricu, ohovárali politikov. Spoločne sme pracovali na výstredných umeleckých projektoch z vrchnáčikov fliaš a chybné uložených kociek domina. Píhlili nás medúzy.

Starý otec nás tam naučil hrať oko. Tam som sa prvýkrát bozkával. Mojej žene Linde sa ostrov tak zapáčil, že navrhla, aby sme jednej z našich dcér dvojčiat dali meno Tybee podľa tohto svojrázneho raja. Naša druhá dcéra dostala meno podľa jeho čarovnej záhrady Eden.

Tentoraz však bol raj na hrane.

S Lindou sme prišli ako prví. Naše dievčatá nedávno dovŕšili piaty rok, čo znamenalo, že sme prežili rodičovský pochod smrti pozostávajúci z detských plastových pohá-

rikov a tašiek plných plienok. Teraz nás však vykoľajovali nové výzvy – ako každé ráno vypraviť rodinu z domu, tu a tam okríknuť deti, aby obsedeli pri večeri, nezabudnúť príležitostne navzájom flirtovať. Ráno som zabudol dievčatám zbaliť plyšové zvieratká, čo znamenalo, že budem spať na chladnej strane postele práve vtedy, keď sme si mali užívať dovolenkový sex.

Sestra a švager, ktorí dorazili za nami, čelili vlastným skúškam – ako odtrhnúť adolescentného syna od nintendo, ako prinútiť jeho dvanásťročnú sestru, aby sa zapojila do domácich prác, ako pripraviť deti na nápor šikanovania, klík a tlaku rovesníkov.

Môj starší brat, ktorý dorazil ako posledný, nás varoval, že prišiel čas na ošemetné rozhovory o mame a otcovi. Nenastala už tá chvíľa, keď by mal otec natrvalo prejsť na invalidný vozík? Nemá mama už príliš slabý zrak, nemala by prestať šoférovať potme? Nemali by predať dom a presťahovať sa bližšie k nám? Mali by predať dom a odsťahovať sa ďalej od nás!

Cítil som sa ako koliesko bolonskej salámy v generačnom sendviči, stlačený medzi starnúcimi rodičmi a rastúcimi deťmi. Ako inak, to napätie čoskoro prekypelo. Keď sme sa zišli pri večeri, kútikom oka som niečo postrehol. Môj synovec pod stolom písal správy na mobile. Vedel som, že by som mal mlčať, no nezdržal som sa a požiadal som ho, aby telefón odložil.

Bum! Vzniesol sa hríbový oblak. Sestra sa na mňa osopila, aby som nevychoval jej syna, mama soptila, že všetky jej vnúčatá by sa mali lepšie správať, otec podotkol, že to moje dcéry balansovali s lyžičkami na nose, brat si odkašľal a konštatoval, že tu sa nedá dospelo porozprávať, moja žena

rozhodila rukami a šla dievčatám po zmrzlinu, *presne ako by to urobila jej matka.*

„Veď ešte nezjedli zeleninu,“ protestoval som.

„Mama nám sľúbila banánový split!“ vykriklí deti a rozvzlykali sa.

„Stačí, dievčatá,“ zasiahol som. „Ideme do postele!“ Vtedy sa dvojčatá šprintom rozbehli na opačný koniec domu a napokon sa všetci rozišli do svojich izieb.

Neskôr večer si ma otec zavolať k posteli. Hlas sa mu chvel, zreteľne mu v ňom bolo poznať strach. Nepamätám sa, že by som ho niekedy predtým počul.

„Naša rodina je v rozklade,“ poznamenal.

„Nie, nie je,“ zamietol som inštinktívne. „Je silnejšia než kedykoľvek predtým.“

Keď som však večer ležal v posteli, uvažoval som: Čo ak má pravdu? Klesáme po klzkom svahu nefunkčnosti? Čo je tá tajná ingrediencia, ktorá drží rodiny pokope? Aké prísady robia rodiny efektívnymi, odolnými, fungujúcimi, šťastnými?

Ako všetci naši známi, aj nás s Lindou tieto otázky miatli. Teraz, keď sa z našich detí stávali samostatní ľudia, potreba budovania rodinnej kultúry sa zdala ešte hmlistejšia a naliehavejšia. Naše dievčatá boli práve v zlatých rokoch detstva – od prvého kroku po prvý bozk, od nácviku na nočník až po stužkovú –, keď aj nádej na kultiváciu identity našej rodiny bola najväčšia. Svet je však zaplavený radami o dojčení, spaní či záchvatoch zlosti a nájst' nejaké múdre názory na neskoršie detstvo je ťažšie.

Možno to je preto, že s ním späté problémy sú komplikovanejšie. Poradiť si s časom spánku je hračka v porovnaní s časom stráveným pred obrazkou. Ako naučíte

deti disciplíne, aby ste si boli istí, že ich to zároveň bude aj baviť? Je možné rozvinúť nadčasové hodnoty vo svete, kde musíme fungovať dvadsaťštyri hodín sedem dní v týždni a kde sa oceňuje novosť a chrapúnstvo? Ako si môžu páry nájsť čas, aby sa o seba navzájom starali, keď trávajú toľko času starostlivosťou o deti?

Vždy keď sme si s Lindou položili tieto otázky, obrátili sme sa na našich rodičov, hoci ich skúsenosti boli také dávne, že boli takmer zastarané. Alebo sme sa obrátili na facebook, hoci naši priatelia nemali potuchy rovnako ako my. Časopisy a televízne besedy ponúkajú väčšinou prázdne, otrepané frázy. Pri našich posteliach sa kopia neprečítané návody, ako na veselé, bezstarostné banality. Dokonca aj naše metafory sú prežité. Sendvičová generácia? Linda by sa neodvážila našim deťom servírovať lančmít z konzervy. Čo teda sme, iba šmuhy organického hummusu vo vegetariánskom wrape?

V súčasnosti už neplatia staré pravidlá, no nové ešte nie sú napísané.

Ráno som sa obrátil k Linde: Komu teda zavoláme, keď sa chceme postarať o to, aby naša rodina fungovala?

NOVÝ DEŇ PRE RODINY

Ukazuje sa, že na polozenie tejto otázky je až pozoruhodne vhodný čas. Za posledných päťdesiat rokov sa uskutočnila masová revolúcia v tom, čo znamená byť rodinou. Máme zmiešané rodiny, patchworkové rodiny, adoptívne rodiny. Máme *nukleárne*, základné rodiny žijúce v oddelených domovoch, ako aj rozvedené rodiny bývajúce v tom istom

dome. Máme rodiny s jedným rodičom, dvomi rodičmi, tromi alebo aj viacerými rodičmi aj rodiny s jedným, dvomi alebo tromi vierovyznaniami a niektoré bez vyznania.

Bez ohľadu na to, súčasťou akej rodiny ste, nesmierne množstvo výskumov ukazuje, že vaša rodina má ústredný význam pre vaše celkové šťastie a blaho. Jedna štúdia za druhou potvrdzujú, že prediktorom životnej spokojnosti číslo jeden je trávenie času s ľuďmi, na ktorých vám záleží a ktorým takisto záleží na vás. Jednoducho, šťastie sú druhí ľudia a druhí ľudia, s ktorými trávime najviac času, sú naši príbuzní.

Ako sa teda môžeme postarať o to, aby sme to robili efektívne? V poslednom desaťročí nastal ohromný pokrok v poznatkoch, ako dosiahnuť, aby rodiny, spolu s inými malými skupinami, fungovali hladšie. Výskumy od neurovedy po genetiku rúcajú mýty a úplne pretvárajú naše chápanie toho, ako by rodičia mali učiť deti, o čom hovoriť pri rodinnej večeri a ako môžu dospelí súrodenci viesť ťažké rozhovory. Špičkové inovácie vo vytváraní sociálnych sietí a v oblasti podnikania zmenili spôsob práce ľudí v skupinách. Priekopnícke programy americkej armády a profesionálnych športov predstavili pozoruhodné techniky na dosiahnutie efektívnejšieho fungovania tímov a rýchlejšieho prekonávania prekážok.

Väčšina týchto revolučných myšlienok však zostáva uzavretá v getách svojich subkultúr ukrytých pred ľuďmi – rodinami –, ktorí ich potrebujú najviac.

Cieľom tejto knihy je ukrojiť z tohto problému.

Pokúsil som sa napísať knihu, ktorú som si veľmi chcel prečítať ako manžel, rodič, strýko, brat a dospelé dieťa. Rozobral som rodinu na časti podľa toho, čo všetci robíme –

lúbime, hádame sa, jeme, hráme sa, vystrájame, míňame peniaze, robíme zásadné životné rozhodnutia –, a pokúsil som sa objaviť spôsoby na ich zlepšenie. Vyhľadal som silné, objasňujúce zážitky, najchytřejších ľudí a najefektívnejšie rodiny, aké sa mi podarilo nájsť, aby som dal dokopy najlepšie praktiky súčasných rodín. Mojmím cieľom bolo zostaviť príručku pre šťastné rodiny.

Väčšinu týchto nápadov sme mali rovno pred nosom. Absolvoval som kurz u zakladateľa projektu Harvard Negotiation Project o tom, ako múdro riešiť konflikty. Navštívil som športovú televíznu stanicu ESPN a zisťoval, čo vedia najlepší tréneri o budovaní úspešných tímov. So zelenými baretmi som pracoval na návrhu dokonalého rodinného stretnutia. Dostal som rady od bankára pracujúceho pre Warrena Buffetta, ako nastaviť vreckové. Sadol som si so špičkovými dizajnérmi hier zo Silicon Valley a pozreli sme sa na to, čo robiť, aby boli rodinné dovolenky zábavnejšie.

Asi najviac sa mi páčil deň, keď som navštívil miesto naskrúcania *Modernej rodiny*. Najobľúbenejšia šou v americkej televízii zachytáva mnohé protichodné prúdy v dnešných rodinách. Je tam rodina z predmestia, ktorá zápasí so všetkým od techniky po randenie. Je tam dvojica gejev s adoptovanou vietnamskou dcérou. Je tam mrzutý dedko s kolumbijskou manželkou, ktorú získal ako trofej, a s jej ohrdnutým synom, obchodníkom s akciami.

Kľúčovou súčasťou úspechu *Modernej rodiny* je, že bez ohľadu na to, ako šokujúco sa postavy správajú alebo aký bláznivý príbeh sa odohráva, scenáristi tesne pred poslednou reklamou potiahnu za nitky a rodina sa zasa zblíži v chlácholivom objatí. Veľmi rád by som mal jednu z tých nitiek! S účinkujúcimi aj s tvorcami som sa rozprával o tom,

čo hovorí úspech *Modernej rodiny* o moderných rodinách a či by sme všetci mali žiť svoj život viac ako sitkom.

V priebehu výskumu som natrafil na ohromujúce množstvo zastaraných rád aj nepodložených odporúčaní a z tejto knihy sa stalo niečo ako krížová výprava proti niektorým módnym trendom.

Prvým je biznis zameraný na zlepšovanie rodinných vzťahov. Z takmer dvesto kníh o rodinnom živote, ktoré som prečítal, boli najmenej užitočné knihy terapeutov, poradcov, expertov na výchovu detí alebo iných tradičných „autorít“. Nejde o to, že by boli slabo napísané. Ide o to, že pôsobili ošúchane a zastarane. Otázky, ktoré kládli, sa omieľajú už asi tridsať, ba aj štyridsať rokov a odpovede pôsobia otrepane. Zdá sa, že sto rokov po Freudovi táto kedysi inovatívna oblasť ponúka iba málo originálnych myšlienok.

Zároveň sa takmer všetko ostatné, čo súvisí so súčasným životom, pretvára a nanovo interpretuje. Kde sú svieže nápady pre rodiny? Hneď na začiatku som si stanovil cieľ, že sa budem rozprávať s poprednými osobnosťami z oblasti techniky, podnikania, športu a armády o inovatívnych nápadoch, ktoré prinášajú domov do svojich rodín. Zároveň som si predsavzal, že sa nebudem rozprávať s terapeutmi. (Aby som bol presný, tento cieľ som porušil iba raz, keď som sa stretol s istým belgickým sexuálnym terapeutom.)

Druhým trendom je hnutie za šťastie alebo hnutie pozitívneho myslenia. Každý, kto v posledných rokoch vošiel do kníhkupectva alebo hľadal na internete, vie, že začiatkom dvadsiateho prvého storočia sa objavil nový odbor nazvaný pozitívna psychológia. Priekopníkmi bola skupina vizionárskych vedcov a toto hnutie posunulo pozornosť od

dlhodobého sústredenia na osoby s mentálnymi chorobami alebo inými patologickými prejavmi na úspešne fungujúcich jednotlivcov a na to, čo by sme sa my ostatní mohli od nich naučiť. Odbor sa rozpínal raketovou rýchlosťou a ja, tak ako mnohí iní, som sa z tejto vzrušujúcej literatúry nesmierne veľa naučil.

Ako sa však sťažovali už poprední predstavitelia pozitívnej psychológie, zameranie na individuálne šťastie zároveň spôsobilo, že naša kultúra je viac egocentrická a plytká. Napríklad prvoradým princípom väčšiny kníh o šťastí je prísť na to, čo nás robí šťastnými. Medzi činnosti, ktoré nás rozhodne robia najmenej šťastnými, však patrí vychovávanie detí, starostlivosť o starnúcich rodičov a domáce práce. To je 80 percent môjho bdelého času!

Musíme vziať ústredný predpoklad hnutia za šťastie – jeho zameranie na tých, ktorí to robia správne – a uplatniť ho na oblasť nášho života, ktorú sme pohoršujúco prehliadali: našu rodinu.

Potom ešte máme vojny týkajúce sa rodičovskej výchovy. Za posledné roky sme mali možnosť zaznamenať záplavu kníh, článkov a obálok magazínov sporiacich sa o to, aký spôsob výchovy detí je správny. Byť prísni ako Číňania, nie, byť laxní ako Francúzi, vyplieskať ich po zadku ako za starých dobrých čias. Tieto debaty sú ohnivé, vášnivé a zvláštne povedomé. Vari nie je prísna „tigria“ matka pravým opakom zhovievavého doktora Spocka?

Autori týchto kníh majú ideológiu, ktorú chcú presadzovať. Ja ju nemám. Nemám krajinu, ktorú by som sa pokúšal napodobniť. Nemám maskota. Mám otázku: Čo robia šťastné rodiny správne a ako sa my ostatní môžeme poučiť, aby boli naše rodiny šťastnejšie?

A mám presvedčenie: Bez ohľadu na to, čo zistím, nezredukujem to na zoznam piatich, šiestich či siedmich vecí, ktoré musíte bezpodmienečne urobiť, aby bola vaša rodina dokonalá. V roku 1989 vydal Stephen Covey knihu *Sedem návykov skutočne efektívnych ľudí*, jednu z najúspešnejších svojpomocných príručiek, aká bola kedy napísaná. Predalo sa jej vyše dvadsaťpäť miliónov výtlačkov. Kniha splodila nespočetné množstvo imitátorov, pokúšajúcich sa nájsť „päť jednoduchých krokov“ alebo „šesť prostých právd“. Internet, so svojím dôrazom na jednohubkovú múdrosť, tento trend ešte zrýchlil. Ako vie každý bloger, twíter a používateľ Pinterestu, čitatelia milujú zoznamy. Ja som určite strávil svoju časť takýchto zoznamov (a sám nemálo vytvoril), no potajme ich neznášam. Spôsobujú mi stres, pretože si vždy robím starosti, že zabudnem na číslo štyri alebo nebudem súhlasiť s číslom dva.

Preto som sa v tejto knihe pokúsil o opačný extrém. Pre každú z tém, ktorým som sa venoval, som sa snažil vytvoriť čerstvú zbierku najlepších postupov. Nielen pre rodičovstvo, ale aj pre manželstvo, sex, peniaze, šport a starých rodičov. Mojmým cieľom bolo vytvoriť zoznam, ktorý skončuje so všetkými zoznamami, vyše dvesto odvážnych nových nápadov na zlepšenie vášho rodinného života. Hoci to môže vyznieť tak, že to je až priveľa, prosím, vypočujte ma.

Som presvedčený, že takýto súbor je oslobodzujúci, pretože zjavne nikto nemôže dodržať všetko. Ak ste ako my s Lindou, z niektorých budete v pomýkove. *Mám pri kúpaní dcér používať slovo vagína namiesto zdržanlivejšieho prirodzenia?* S niektorými nemusíte spočiatku súhlasiť. *Ako to myslíte, že by som mala zrušiť manželské rande?* A niektoré možno proste odmietnete. *Nechajte deti, nech si samy vyberú svoje tresty.*

Ak ste však ako my, ohromí vás, koľko ste toho nevedeli, a s nadšením budete chcieť vyskúšať niektoré nové techniky. Takmer som ochotný vám zaručiť, že aspoň s tromi štvrtinami nápadov v tejto knihe ste sa nikdy nestretli. (V našom prípade by som to odhadol až na deväťdesiat percent.) Stavím sa, že aspoň niektoré z nich budú užitočné. Dúfam, že ak si zoberiete z každej kapitoly v tejto knihe len jeden nápad, vaša rodina sa premení za necelý týždeň.

Kto z nás by niečo také nechcel? Napriek prázdny rečiam, ktoré venujeme rodinám v našej kultúre, väčšinu z nás hľodá obava, že to nerobíme tak dobre, ako by sme mali. Vieme, že rodina má najväčší vplyv na naše blaho, napriek tomu prekvapivo málo času venujeme snahe o jej zlepšenie. Len sa započúvajte do rozhovorov, ktoré neprestajne vedieme: sme zaneprázdnení, trápime sa, sme preťažení. Máme pocit, že nám uteká čas. Keď sme porazili biologické hodiny a máme deti, pretekáme sa s inými tikajúcimi hodinami, pretože chceme s tými deťmi stvoriť rodinu.

A môžeme. Všetko, čo som sa dozvedel, posilňuje moje presvedčenie, že našim deťom je možné dať silnú rodinnú kultúru, ktorú si so sebou ponosú počas celého života. Do rozšíreného spoločenstva lásky a podpory možno zahrnúť aj starých rodičov, súrodencov, ba aj neohrabaného strýka Joža. Je možné mať šťastnú rodinu.

Takmer pred pol storočím veľký ruský románopisec Lev Tolstoj začal román *Anna Kareninová* jednou z najslávnejších viet svetovej literatúry. „Všetky šťastné rodiny sú si podobné, každá nešťastná rodina je nešťastná svojím vlastným spôsobom.“ Keď som prvýkrát natrafil na túto vetu, myslel som si, že najmä jej prvá polovica nemá logiku.

Samozrejme, že nie všetky šťastné rodiny sú si podobné, niektoré sú veľké, niektoré malé, niektoré sú nespútané, niektoré tiché, niektoré tradičné, niektoré netradičné.

Písanie tejto knihy zmenilo môj názor. Nedávne vedecké zistenia nám prvý raz v dejinách umožnili identifikovať stavebné prvky, ktoré majú veľmi dobre fungujúce rodiny spoločné, pochopiť techniky, ktoré efektívne rodiny využívajú na prekonanie problémov, stanoviť zručnosti, ktoré každý z nás potrebuje, aby sa nám viac darilo v tejto ľudskej inštitúcii, ktorá nás najviac privádza do šialenstva. Môžeme dať po všetkých tých rokoch Tolstému za pravdu – majú všetky šťastné rodiny niečo spoločné?

Som presvedčený, že odpoveď znie áno. Podte, ukážem vám prečo.



PRVÁ ČASŤ

USTAVIČNE SA
PRISPÔSOBUJTE

1

MANIFEST AGILNEJ RODINY

*Plán, ako v dvadsiatom prvom storočí
redukovať chaos a zvýšiť mieru šťastia*

Napätie sa stupňovalo celý týždeň. Jedno dieťa si odmienieta ustlať posteľ. Druhé nechce odložiť mobil. „Nebol si teraz na rade s vynášaním smetí ty?“ „Hej, hovoril som ti, aby si mi nebral gumu!“ „Mamaaaaa!“ V nedeľu večer bola celá rodina rada, že sa týždeň už končí.

Tesne po siedmej hodine večer slnko zapadalo nad mestečkom Hidden Springs v Idahu, kúsok na sever od Boise, ktoré malo dvetisícvestoosemdesiat obyvateľov. Po kľukatom hrebeni cválali dva kone. V Dry Creek Valley niekoľko detí dohrávalo spontánny bejzbalový zápas. V novotradičnom trojposchodovom dome karamelovej farby však šiesti členovia rodiny Starrovcov sedeli pri najdôležitejšej udalosti ich týždňa: každotýždennej rodinnej schôdzke.

Starrovci sú typická americká rodina so svojím dielom typických amerických rodinných problémov. David, plešivejší buclatý muž s fúzami a kozou briadkou, je softvérový