



KTO CHCE ŽIŤ. NECH SA KÝŤE

ROZHOVORY
DENISY GURA DORIČOVEJ
SO PSYCHOLÓGOM
IVANOM ŠTÚROM

premedia

premedia

Ivan Štúr

**Kto chce žiť,
nech sa kýve**

Kto chce žiť, nech sa kýve

Rozhovory Denisy Gura Doričovej so psychológom Ivanom Štúrom

Vydavateľstvo Premedia, Bratislava 2014

Obálka Martin Mistrík (www.zelenaluka.sk)

Fotografia na obálke Stanislav Kukučka (www.stanislavkukucka.com)

Jazyková redakcia Martin Grbjar, redakcia Zuzana Demjánová

Prvé vydanie

Text © Ivan Štúr, Denisa Gura Doričová 2014

ISBN 978-80-8159-134-1

... to jsou, v kterých duše hnije živá,
hnusné bez balsamu mumie:
Nebo kdo chce žíti, ať se kývá.

Ján Kollár
Slávy dcera

Ivan *alebo* O výchove

Skôr, než začneme hovoriť o vzťahoch, deťoch a výchove všeobecne, mi môžete celkom konkrétne povedať, či ste sám dobre vychovaný...

Môžem vám povedať, že som mal slávnu mamu a slávneho otca. V zásade o človeku rozhoduje rodina a sebvýchova. Ani najlepšia rodina vám nedá všetko, čo budete v živote potrebovať, ani sa nedá predpokladať, čo bude v budúcnosti. Mama sa raz postážovala – bola lekárka, prvá profesorka lekárstva v Československej republike –, povzdychla si, že sa nám málo venovala. A tak som jej povedal, že si myslím, že nám dala najviac. Všetko, čo som len mohol dostať.

Koľko ste mali súrodencov?

Boli sme traja. Dve sestry a ja stredný.

Mama teda bola lekárka a otec...

Filozof. Trikrát vyhodený z univerzity, ako štúrovec.

Je niečo, čo by ste svojim rodičom vyčítali?

Raz mi povedali: „Otužil si sa proti našej vôli, ale sme spokojní.“ Sebvýchova bola potrebná, asi tak by som to povedal.

V čom ste sa museli prevychovať?

Ako jediný chlapec som bol rozmaznávaný, to je snáď zrejmé, nie?

Neviem.

Je taký pekný termín, zaštepený proti stresom. Ak máte dostatok porozumenia alebo lásky v detstve, tak ste neskôr odolní. To platilo i pre mňa.

Kde ste s rodičmi žili?

Tu v Bratislave. Narodil som sa v Prahe, mama tam vtedy na dva mesiace odcestovala. Som teda pražský rodák a bolo problematické dostať slovenské občianstvo. Napokon mi ho ako Štúrovi dali.

Inak som žil stále v Bratislave a stále držím na Bratislavu. Myslím si, že je to krásne mesto, vždy bolo. Je tu Dunaj, aj hory. A potom kultúra, divadlá a koncerty.

No, v Prahe, vašom rodnom meste, je kultúry ešte viac...

V Prahe je strašne veľa ľudí, tam by som nechcel žiť. Je dobré ísť tam tak na dva tri dni na nejakú kultúru...

Ako sa postupom času menili výchovné postupy?

V tridsiatych rokoch, keď som sa narodil, sa presadzovala takzvaná hygienická výchova. Prísna výchova bez porozumenia. V zásade existujú tri potreby detí. Pozornosť, inak povedané láska. Keď nemám záujem o dieťa, dieťa to vycíti. A nemusím hovoriť: Mám ťa rád. Dieťa vycíti, že ho má niekto rád. Druhé je porozumenie. Chápať, že to nie je malý dospelý, ale že je to dieťa so svojím špecifickým pohľadom na svet a na seba. A potom ocenenie. Na stole v ambulancii som mal peknú Kantovu myšlienku: „Nemôžeš urobiť

človeka lepším, než zvyškom toho dobra, ktoré v ňom je.“ Takže treba začať vždy od toho dobrého.

Sú potreby dieťaťa odjakživa a vo všetkých dobách rovnaké, nemenia sa?

Potreby sú odjakživa rovnaké, ale málokedy chápané, alebo v minulosti boli menej chápané a často skresľované. V tridsiatych rokoch uprednostňovali ľudia hygienickú výchovu, bez objímania, bez bozkávania, a to je nebezpečné. Niektoré deti potrebujú blízky kontakt, sú od neho závislé. Deti rozdeľujeme na mazlivé a nemazlivé. To pretrváva až do dospelosti. Ten, komu sa nedostalo kontaktu, má možno pocit, že ho odmietali, alebo sa cíti nenaplnený. Tento pocit si snaží vykompenzovať ako dospievajúci alebo už ako dospelý. Nie vždy najvhodnejšie.

Aké faktory ovplyvňujú výchovné postupy v konkrétnej dobe?

Asi vedecké prístupy. Prevaha rozumového nad citovým. Môžeme povedať, že inteligencia je integráciou rozumu, citu a aj vôle. Dôležitá je i atmosféra v spoločnosti. V minulom storočí sme prežili štyridsaťšesť rokov totality. To vo výchove znamenalo alebo strach dospelých a prispôsobenie, alebo dvojaký postoj: doma a vonku. Máloktorý rodič to zvládne. V hre je predovšetkým poslušnosť a my by sme potrebovali hlavne kritické myslenie.

Kritické myslenie v troch smeroch: voči sebe, svojmu zdraviu, vzdelaniu, správaniu. Potom voči spoločnosti: nebyť zbytočne konformný, vedieť pochopiť aj pomôcť. A napokon voči okoliu, zariadiť si účelne byt, udržiavať obec v čistote a neškodiť prírode.

Vychovať absolútne poslušné dieťa je nebezpečné. Hriešnici sa vyhovárajú, že iba poslúchali rozkazy. Na druhej

strane je nebezpečné vychovať z dieťaťa i vyslovene neposlušného človeka, takí neberú ohľad na druhých. Cieľom je teda samostatný, rozvážny, citlivý, no i praktický človek. Zdá sa však, že trochu idealizujem. Nuž, najlepšou metódou je príklad. To, ako žijú rodičia.

Ako sa teda menil prístup k výchove po hygienických tridsiatych rokoch?

Neskôr sa, trošku vplyvom psychoanalýzy, stále zdôrazňovalo, že dieťa treba uspokojovať a zabúdalo sa na to, že prekážky človeka posilňujú. Sú dva typy výchovy, liberálna a prísna, autoritatívna. V Sovietskom zväze a nacistickom Nemecku prevládala prísna výchova. Hromadná, bez ohľadu na individuum. A na Západe išlo často o to, uspokojiť dieťa. Keď však uspokojovanie prianí dieťaťa prevážilo nad všetkým ostatným, dopadalo to zle. Dieťa predsa nevie, čo chce a čo je preň najlepšie, musím mu vedieť poradiť. Som presvedčený, že mám pri sebe neustále dve deti. Jedno je vo mne, to mi zostalo z detstva a pýta sa: Čo si urobil s ideálmi, ktoré si mal v detstve, ako si ich naplnil, ako si ich využil, ako si ich realizoval? A druhé dieťa stojí vedľa mňa a hovorí mi: Ty si dospelý, musíš mi poradiť, čo mám robiť, kam mám ísť! Myslím si, že to symbolicky vystihuje, že detstvo v nás ostáva a zanecháva stopy – niekedy veľké.

Súhlasíte, že v súčasnosti sa rozšírila práve tá liberálna výchova?

Ešte stále zastáva veľa ľudí názor, že občasná bitka nezaškodí, čiže nemožno hovoriť o príliš liberálnej výchove. Skôr ide o nepochopenie dieťaťa. Je taká dobrá zásada: Kde nemôže rozum, ide ruka. Je nebezpečné, ak dávame najavo, že silnejší má pravdu.

Vo svojich textoch zdôrazňujete, že aj slabé pľasnutie po zadku dieťaťu ubližuje. Niekedy je však problém dohodnúť sa rozumne. A predsa aj donútenie krikom alebo psychickým tlakom, je konanie z pozície sily, pritom bez použitia tej fyzickej. To je v poriadku?

Pocit, že silnejší má nadvládu, je pri moci, je nebezpečný. Urobil som niečo zlé, dostal som trest, je to vybavené, už o tom nemusím rozmýšľať. Ale keď dieťaťu nechám na úvahu, nech rozmýšľa, čo spravilo, tak sa s tým musí vnútorne zaoberať.

Dnes máme zo všeličoho priveľa, žijeme v konzumnej dobe. Deti vidia, že ľudia si doprajú. Je nebezpečné, ak sa človek nestretne s odriekaním. Myslím si, že rodičia nie sú ani tak liberálni, ako ľahostajní. Nemajú na deti čas, prípadne sa nad výchovou veľmi nezamýšľajú. Ťažko však zovšeobecňovať. Sú ľudia, ktorí vedú krásne vychovávať. Na tom vždy staviam. Keď prišli za mnou do ambulancie nejakí rodičia, vždy som uvažoval, čo je na nich dobré. Chcel som, aby odo mňa tá mama, ako aj otec, odišli s pocitom, že sú lepší, než si mysleli. A dieťa takisto. To je ten *selfconcept*, sebanázor, sebaobraz. Ľudia sa totiž správajú podľa toho, čo si o sebe myslia.

A naozaj od vás odchádzali s pocitom, že sú lepší?

Niektorí áno. Boli aj takí, ktorým som určite nijako nepomohol. Kamarát mi prezradil, že jeden človek o mne povedal: „Bol som u Štúra, veľmi mi nepomohol, ale správal sa ku mne ako za prvej republiky.“ To sa mi páčilo.

Vráťme sa ešte raz k premenám výchovy. Dajú sa po desaťročiach vystopovať hlavné odchýlky?

Len nepresne. Myslím si, že je to individuálne. Aj počas vojny, aj počas našej nešťastnej vlády, komunistickej nad-

vlády, boli ľudia, ktorí to úplne negovali a vychovávali deti svojim spôsobom: ľudsky a humánne. Výchova sa nedá hodnotiť podľa akýchsi základných zásad, vždy je nutné prispôbiť ju konkrétnemu prípadu.

To, či je človek takpovediac dobre vychovaný, záleží predovšetkým od rodičov...

Predovšetkým od rodičov a potom od sebvýchovy. Od rodičov závisí trebárs to, koľko si deti zoberú od kamarátov. Ak majú deti pocit, že im doma nik nerozumie, môže ich to vohnať do cudzieho objatia alebo pod vplyv kamarátov. Keď však doma vládne porozumenie, tak sa dieťa s rodičmi možno háda, ale vonku zastáva ich názor. A to je pekné. Keby rodič videl vlastné dieťa, ako sa správa, bez toho, že by to dieťa vedelo, bol by prekvapený. Niekedy v dobrom.

Myslíte si, že často by bol rodič milo prekvapený?

Áno. Rodičia si často myslia, že výchova je boj proti zlému, potláčanie zlého. Nie je to tak. Som presvedčený, že výchova je rozvíjanie dobrého, podpora dobrého, práve to je najdôležitejšie.

Jedna mama sa mi dvadsať minút sťažovala, aké má s dieťaťom problémy, dieťa sedelo vedľa a mlčky kreslilo. Hovorím jej: „Dobre, teraz mi o ňom povedzte niečo pozitívne!“ A ona: „To ste ma zaskočili, na to nie som pripravená.“ „Veď tu dvadsať minút sedí, neskáče nám do reči, krásne si kreslí, už to je samo o sebe pozitívne!“ Treba presvedčiť dieťa, že je dobré. Od toho sa potom možno odraziť.

V čom ste sa sám museli prevychovávať?

Vo všetkom.

Áno?

Napríklad spomínané otužovanie. Mal som vzor, Roalda Amundsena. Dnes už mám naňho trpezivejší pohľad, všeličo o ňom postupne vyplávalo na povrch. To bola jedna vec. A možno som sa prevychoval aj v tom prehnane rozumovom, hygienickom prístupe, v nedostatku blízkeho kontaktu.

A darilo sa vám?

Áno, iste. Človek nie je nikdy ideálny. Ale aj starý človek sa ešte môže prevychovať.

Neviem, či poznám takých...

Ale ja poznám. Napríklad môj otec. Viem, že ku koncu života začal viac pomáhať mame a bol vďačnejší. Keď ste svedkom takej premeny, poteší vás to.

Keď už človek dospeje, má vôbec zmysel vyčítať rodičom chyby?

Mám takú zásadu: dospievanie znamená odpustenie rodičom.

Mal by prípadné výčitky radšej každý spracovať v sebe a nemal by o nich hovoriť?

Je možné sa s rodičmi o tom porozprávať – keď majú záujem. Ale akákoľvek výčitka by mala začínať pochvalou. Či už hovorí rodič o dieťati, alebo učiteľ pred rodičom o svojom žiakovi. To je asi najpodstatnejšie: vyjsť z dobrého. Potom môžete spomenúť aj iné veci. Lebo keď sa začne zlým, ten druhý zaujme protipozíciu a komunikácia naberie zlý smer.

Mnoho detí sa v puberte voči rodičom búri, ale existujú aj opačné prípady, keď sa dieťa snaží chrániť mamu a otca a nevyčíta im nič, aby im neublížilo. Nie je to na škodu?

Sú samostatné a málo samostatné deti. Jedno dieťa sa chce zbaviť nátlaku doma a odíde preč, utečie. Či už legálne alebo nelegálne. Môže sa rýchlo vydať či oženiť. Iné dieťa si vie doma vydoberať to podstatné: individuálnu pozíciu a samostatnosť.

Dá sa povedať, čo je lepšie? Odísť alebo zostať?

Čo je lepšie? Myslím, že to, keď dieťa ostane doma. To je lepšie pre rodičov, aj pre dieťa. Keď utečie, tak sa zbaví kontroly, porady alebo usmernenia a môže urobiť veľa chýb. A často aj urobí. Niekedy sa to skončí tragédiou, alebo si dievča pokazí celý život, keď priskoro otehotnie. Môže skončiť so školou a potom celý život ľutuje, že ju nedokončila.

Hovoríte viac-menej o prípadoch, keď dieťa odíde z funkčnej rodiny, ale niekedy sú rodičia naozaj nefunkční a treba ich opustiť.

Áno, je jasné, že nie na všetky jednoduché otázky má psychológia jednoduchú odpoveď.

Môžete odpovedať aj zložito.

Raz sme sa stretli so spolužiakmi, s ktorými sa stretávame pravidelne, a niekto z nich povedal, že za vojnového slovenského štátu sa ľuďom nevodilo až tak zle. Iný odvetil, že ako komu. A tak to je. Ako komu. Platí to vo všetkom. Ku všetkému treba pristupovať individuálne. Jeden kolega povedal, že robil celý život čiarkovaciu psychológiu. Ja som mal skôr názor: Život do psychológie, nie psychológiu do života.

Čo znamená čiarkovacia psychológia?

Experimenty a štatistika. So štatistickým priemerom sa

nikdy nestretnete, vždy len s konkrétnym človekom. Raz som sa pýtal mamy, či je v medicíne potrebný sedliacky rozum. Povedala, že samozrejme a veľmi veľa. To je dôležité.

Aká bola lekárka?

Internistka. Venovala sa predovšetkým liečbe tuberkulózy. Mala kliniku na Vazovovej ulici v Bratislave. Obidvaja rodičia majú Rad Tomáša Garrigua Masaryka prvej triedy. Ale dostali ho až posmrtno, už sa nedožili roku 1989.

Tak ste hrdý syn?

Otec, Svätopluk Štúr, bol slovenský národovec a mama, Božena Štúrová-Kuklová, bola Češka, zo Žamberka pri Hradci Králové. Boli sme tam, keď dávali pamätnú dosku na dom, v ktorom žila.

Avšak mať slávnych predkov nie je zásluha, ale záväzok. To platí pre rod aj pre národ. Márna je všetka národná samoľúbosť, vraví Ludevít Štúr, ak za ňou nie je nič vyššie.

Prívukujete, že v psychológii a živote je dôležitý individuálny prístup. Čo si potom myslíte o kolektívnej výchove, akú praktizujú napríklad v kibucoch?

Myslím si, že najdôležitejšie je individuum, to osobnostné. Každý je trochu iný. Každý sa v niečom podobá všetkým, v niečom sa podobá niektorým a v istých veciach sa podobá iba sám sebe. Vždy k tomu treba takto pristupovať. Josef Langmeier a Zdeněk Matějček, pražskí psychológovia, hovoria o deprivácii, nedostatku, ktorý zažívajú deti v detských domovoch, o citovej alebo psychickej deprivácii. A tvrdia zaujímavú vec: v detských domovoch je trinásť, štrnásť percent detí citovo normálne rozvinutých. Sú to miláčikovia tamojších sestier. Je dobré si uvedomiť, že nie

každá, aj najhoršia rodina je lepšia ako ústav. Niekedy to môže byť naopak. Ale opäť platí: ako pre koho. Jedna sestra z doječenského ústavu sa ma pýtala: „Čo tu deťom chýba?“ To najzákladnejšie, individuálny citový vzťah.

Niekedy je ťažké venovať dieťaťu stopercentnú pozornosť. Často je rodič len fyzicky prítomný, ale nevenuje sa potomkovi plnohodnotne, nevymýšľa program a hry.

To nevadí. Napríklad aj otázka spania. Niektorí rodičia dajú dieťa samo do izby a: Tu musíš zaspáť! Ale mne sa to nepáči. Niektoré deti si zvyknú, ale niektoré tým strašne trpia, lebo si myslia, že keď zaspávajú, niečo sa mení, že rodiča strácajú, že niekam odíde. Pocit istoty je najdôležitejší. Pocit životnej istoty.

A nie je naopak vhodné naučiť dieťa, že rodič nikam neodchádza, len spí inde?

Ono sa to naučí, ale nie takto. Naučí sa to tak, že si postupne uvedomí, že sú stále spolu. Videl som to na vnukovi. Jeho rodičia si vymysleli, že bude spať sám. Raz som ho strážil, chcel som ich v tom podporiť a vnuk rozlámal celú posteľ s priečkami, dobre, že sa neporanil. Tak som si ho zobral k sebe, položil som si ho do lona, upokojil sa a pokojne spal.

Pocit istoty. Myslím si, že je dobré zaspávať s dieťaťom, niečo mu porozprávať... Neuvádzam to ako zásadu, ne- tvrdím, že to tak treba robiť vždy. Sú chvíle, keď človek nemôže, je sám, niečo sa mu varí v kuchyni, nuž odíde. Ale nech povie dieťaťu, že za chvíľu príde, len ide niečo spraviť.

Tak nemusíme mať výčitky, ak deti neučíme samostatnosti?

Zásadne nemajte výčitky pre nič. Všetko, čo urobíte zle, má aj nejakú výhodu. Dieťa pochopí, že nie vždy musí byť tak, ako by ono chcelo.

Aj vaše deti zaspávali s vami?

Áno. Zaspal som väčšinou skôr ako oni.

Máte synov...

Troch. Dvaja sú vyšší odo mňa. A jeden je podstatne známejší ako ja. Pôsobí ako dirigent v divadle, aj vo filharmónii. Precestoval celý svet.

Ako spätne hodnotíte spôsob, akým ste ich vychovávali?

Sám som mal výchovu bez jediného úderu. Bolo by pod dôstojnosť mojich rodičov, keby ma bili. Ja si myslím to isté. Synovia nikdy nedostali. Oni však boli výnimočné deti, nemal som s nimi problémy.

Uplatňovali ste nejaké ďalšie zásady?

Len tie, o ktorých som vám rozprával. Nemožno človeka urobiť lepším ako je, možno použiť len zbytok toho dobra, ktoré v sebe nosí. Podpora dobrého. Mám takú zásadu, že najlepšia výchova je sebvýchova. Ako môže človek čakať od dieťaťa niečo iné, než čaká od seba?

Jeden kamarát, ktorý bol trénerom žiakov, slovenských lyžiarov, mi povedal: „Keď chceš s dieťaťom začať lyžovať, tak sa postav do pluhu, dieťa postav za seba a povedz mu: Rob, čo robím ja.“ Bez dlhých rečí, upozorňovania, kritiky.

To je tá najlepšia výchova. Sám musím dobre a pekne žiť. Dieťa potom ani netreba vychovávať.

A čo keď sa rodičovi nedarí žiť ukážkovo? Darilo sa vám vždy žiť, ako ste si predstavovali?

Samozrejme, že nie. Keď sa nedarí, tak treba nájsť iný spôsob. Mám teraz malého vnuka a vidím, ako sa to ľahko hovorí a ťažko robí. „Prosím ťa, dojedz ten banán, ten kú-

sok!“ „Nie a nie!“ Ako to vyriešiť? Nuž, môžem ho nejako odpútať, použiť humor, alebo sa zmierim s tým, že bude podľa neho, že to nie je také dôležité.

Neprekáža, keď vyhrá dieťa?

Niekedy je dieťa múdrejšie, deti majú často správny postoj k veciam. Syn sa napríklad nikdy nechcel opaľovať. A vidíte – je to zdravšie. Neskôr, keď ma slnko začalo pichať, som si uvedomil, že možno mal pravdu. Ja som bol na slnku rád.

Ešte aby som sa pochválil: je zaujímavé, že všetci moji traja synovia, mužní synovia, majú radi malé deti a vedia to s nimi. Deti majú pri nich pocit istoty... Keď vidím, ako vnuk príde k svojmu otcovi, pritúli sa a pozerajú spolu na počítač, to je ideálne.

Asi zdedili vzťah k deťom po vás...

Spôsob, akým pristupovala k výchove babička, môže prechádzať až cez tri generácie.

Prostredníctvom mňa prevzali spôsob výchovy moji synovia a vnukovia budú pristupovať k výchove určite tiež rovnako. Budú sa riadiť ako ja tromi zásadami: pozornosť, porozumenie a ocenenie.

Hovoríte, že najdôležitejšie je dobre žiť, dávať príklad, potom netreba ani vychovávať. Čo všetko sa skrýva pod vašou predstavou dobrého života?

Načrtnime základnú líniu. Povedal som si, že nikto nevie, čo je zmyslom existencie na tomto svete. Najväčší problém je nájsť si pozitívny program. Zmyslom je prežiť pekný život. Znie to pekne, ale je to fráza. Čo to znamená, prežiť pekný život? Pre mňa to znamená pestovať pozitíva, ktoré som dostal, čo som mal trebárs vrodené, sám na sebe pracovať,

smerom k sebe. Potom komunikovať, spolupracovať, prípadne pomáhať iným, čiže smerom k druhým ľuďom. A po tretie, šetriť životné prostredie. Neskôr som zistil, že to vlastne presne vystihuje to, čo hovorí Karl Popper: vlastný svet, *eigenwelt*, ľudský svet okolo nás, *mittwelt*, a okolie, *umwelt*.

Prežiť pekný život znamená naplniť tieto tri požiadavky: smerom k sebe, smerom k druhým, smerom k okoliu.

Môže sa stať, že aj dieťa, ktoré nemalo dobrých rodičov, bude dobrým rodičom?

Áno. Hľadal som typ múdrej ženy. Mám jedného celoživotného priateľa a jeho žena je strašne múdra. Nie je veľmi vzdelaná, nemá veľké školy, ale je úžasná, dokonca aj mne pomáhala. Keď som bol preč, na cvičení, starala sa o malého. Minule som sa jej pýtal: „Čím to je? Veď keď si mala tri roky, zomrela ti mama! Čím to je, že máš taký úžasný postoj k životu? Nie si ani nacionalistická, ani bigotná katolíčka, máš veľmi dobré vzťahy s ľuďmi, vieš tvorivo pristupovať k životu...“ Jej manžel používa peknú vetu: Vie v živote chodiť. V dobrom slova zmysle – nie niekoho prekabátiť, ale vyrovnať sa so všetkými problémami. A ona mi odpovedala: „Vieš čo, v mladosti som veľmi veľa čítala.“ To ma potešilo. Uvedomil som si, čo znamená čítanie, komunikácia s toľkými ľuďmi a s toľkými všelijakými názormi. Môj otec hovorieval, že čítaním môžeš prežiť viac životov, nielen svoj.

Myslíte si, že je tá žena múdra naozaj len vďaka čítaniu?

Nenašiel som nič iné. Určite tam zohrala rolu aj sebaučenie, rozmýšľala nad sebou, zrejme je aj inteligentná, nuž sa nenechala stiahnuť do slepej uličky.