

rádce pro rodiče a učitele

**praktické
tipy**



Puberta

OPORA, VOLNOST,
MANTINELY

JAN-UWE ROGGE



edika.

Puberta

Opora, volnost, mantinely

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Jan-Uwe Rogge

Puberta – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Jan-Uwe Rogge

PUBERTA

Opora, volnost, mantinely

**Edika
Brno
2018**

PUBERTA

Opora, volnost, mantinely

Jan-Uwe Rogge

Překlad: Nina Fojtů

Ilustrace: Alice Trojanová

Odborná korektura: Luboš Holý

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Originally published under the title PUBERTÄT. LOSLASSEN UND HALTGEBEN

Copyright © 1998, 2000, 2010 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Translation © Nina Fojtů, 2017

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-266-1280-3

ISBN e-knihy 978-80-266-1293-3 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 32416.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Obsah

Předmluva k přepracovanému vydání	11
Krize jako příležitost – úvodní zamyšlení k pubertě	13

ČÁST I

NEJEN DĚTI PŘICHÁZEJÍ DO PUBERTY...

Rodiče prožívají svou druhou pubertu	26
Výzva pro otce	32
Když se otec a matka neshodnou	34
Jak se z dětí stávají dospělí	38
Akceptování vlastního těla	39
Změny v myšlení	43
Přátelství	46
Hledání vlastních hodnot	49
Odpoutání se od rodičů	49
Rozvoj vlastní identity	50
Uvědomění si vlastního těla, sebedůvěra a sexualita	54
Prepuberta aneb klid před bouří	54
Tápavé uvolňování z rodinných vazeb – přátelství s vrstevníky	55
Puberta – zuřící vulkán	56
Předčasné dozrávání	65
Stud a stydlivost	72
Homosexualita	81

ČÁST II

DOSPÍVAJÍCÍ CHTĚJÍ VÝCHOVU, DOSPÍVAJÍCÍ POTŘEBUJÍ SMĚR

Od odvahy k vyrovnanosti a od odvahy k chybám	85
„Vždyť já chci jen tvoje dobro!“	88
Hlavně nebudme jako naši vlastní rodiče!	92

Poskytnutí opory a budování vztahů	96
Důvěřovat znamená spolehnout se	100
Když rodiče nedokážou poskytnout oporu	102
Dospívající potřebují hranice	104
Kdo stanovuje pravidla, musí je dodržovat	111
Chovejte se důsledně	113
Když zůstává porušování hranic bez následků	119
Zabíjení důslednosti	126

ČÁST III

KLASICKÉ KONFLIKTY V RODINNÉM ŽIVOTĚ

Vzájemná komunikace a hádky	135
Jak být v kontaktu – vytvořit atmosféru	136
I-messages nejsou morální kázání	142
Jak vést konfliktní rozhovory	145
Odčinění	152
Televize a počítač, mobilní telefon a internet	154
Význam médií v každodenním životě – několik postřehů	156
Multimediální a multifunkční – jak dospívající využívají média	158
Hudba	159
Mobilní telefon	161
Počítače a hry	162
Internetová generace – „digitální domorodci“?	168
Konzumní touhy a samoobslužná mentalita	170
„Můj syn má rád značkové oblečení!“	172
„Chci vypadat tak, jak chci!“	173
Škola a otravné domácí úkoly	176
Rituály při domácích úkolech	180
Doučování – doma a profesionálně	181
Vstup do profesního života	184

ČÁST IV PUBERTA A JEJÍ RIZIKA

Neurony a hormony – mozek se mění	188
Autoagresivita a sebepoškozování jako volání o pomoc	191
Nepřiměřená očekávání	192
Legální drogy	194
Měli by se mít lépe	196
Obezita	197
Anorexie a bulimie	200
Tetování a piercing	201
Sebepoškozování	203
Nadměrná konzumace alkoholu	204
Škola, agrese a násilí	209
Psychický teror	209
Poškozování majetku	210
Tlak na výkonnost	211
Školní klima	212
Záškoláctví	214
Šikanování	216
Prevence a intervence	217
Násilí, média a fascinace počítači	220
Obavy, osamělost a závislost na počítačích	222

ČÁST V DODATEČNÉ ÚVAHY

Závěrečné miniatury	226
„Mám ještě jednu otázku!“ – Puberta v kostce	232
Literatura	243

Jedna věc je jistá: Puberta je obtížná pro všechny členy rodiny, nervy jsou napnuté k prasknutí. K válce nervů ale dojít nemusí, říká Jan-Uwe Rogge, neboť s pubertou se lze vypořádat i produktivně. Právě v této chvíli rodiče nesmí ve výchově kapitulovat, protože vychovávat je možné i během puberty! Mladí lidé potřebují ten správný prostor k rozvoji své identity, rodiče si musí uvědomit, že odpor jejich dospívajících dětí je součástí touhy vypořádat se s nimi, vytyčit si hranice. Zejména v dospívání se vytváří základ důvěry pro budoucí vztah mezi rodiči a dospělými dětmi.

Jan-Uwe Rogge, narozen v roce 1947, je ženatý, má syna a žije nedaleko Hamburku. Pracuje jako rodinný a komunikační poradce a v oblasti výzkumu médií. Od počátku osmdesátých let vede semináře pro rodiče a vzdělávací akce, které se těší velké popularitě.

www.jan-uwe-rogge.de

www.familienzirkus.com

www.elternwissen.com

*Věnováno Sebastianovi, který mě mnohému naučil.
Larsi a Kaiovi, Tilmanovi a Anně-Marthe, díky nimž
jsem našel odlišné způsoby, jak zvládnout pubertu.*
(1998)

*Věnováno Sebastianovi, Larsi a Kaiovi, Tilmanovi
a Anně-Marthe, kteří vyrostli a dokonale zvládají své
vlastní životy.*
(2010)

Předmluva

k přepracovanému vydání

Když jsem začal v polovině devadesátých let koncipovat a psát tuto knihu, nikdo netušil, že se v roce 2010 prodá téměř čtvrt milionu výtisků a stane se jednou z nejčtenějších příruček o pubertě.

Od začátku jsem dostával mnoho dopisů a ústních komentářů nejen k publikaci, mnoho rodičů za mnou přišlo po seminářích a přednáškách, aby mi poděkovalo za srozumitelnost, s jakou jsem se vypořádal s tímto zdánlivě obtížným tématem – ale také za pochopení, s jakým jsem dospívající pozoroval a popisoval. „Dokážu se teď lépe vcítit do svého syna,“ řekl mi jednou jeden otec. „A zároveň došlo k posílení mého výchovného postoje. Dodal jste mi odvalu zůstat v kontaktu se svým synem a také vychovávat, aniž bych musel být perfektní.“ A jedna matka mi napsala: „Chci vám poděkovat za vaši knihu. Když to bylo s mými dvěma dospívajícími dcerami kritické, vzala jsem si večer knihu, listovala v ní, četla ... Bylo to jako knížka útěchy ... Pak jsem si uvědomila, jak jsem skvělá a jak úžasné jsou mé dcery ... Děkuji!“

Ačkoliv byla kniha napsána pro dospělé, rodiče a prarodiče, učitele a vychovatele, přečetli si ji také dospívající. Jeden z nejkrásnějších dopisů přišel od Bena, 15 let: „Vaše knížka je bezva! Koupil jsem ji pro své rodiče, aby to se mnou neměli tak těžké ... Přečetli si ji. A hodně se toho opravdu zlepšilo. I když ta kniha občas zase tak skvělá není, protože jste prozradil hodně našich triků ... Chtěl bych vám něco navrhnout: Asi se na internetu moc nepohybujete! To, co tady píšete o médiích, je naprostá prehistorie. Zajděte si občas na net a napište o tom, vaše kniha bude ještě lepší! ... Brzy na shledanou. Třeba už online ... I tak je to ale bezvadná kniha!“

Přiznávám: ANO, jsem „digitální přistěhovalec“, jak se označují lidé, kteří vyrostli na četbě, rozhlasu, kině a televizi a kteří začínají až ve zralém věku váhavě a opatrně prozkoumávat digitální svět, kteří se až pozdě setkali s mobilním telefonem a s obtížemi se naučili posílat esemesky, kteří zamyšleně vcházejí „internetovými portály“ do onoho „odvážného nového světa“, a ačkoliv umějí twitterovat a skypovat, raději stále dávají přednost osobnímu rozhovoru. Imigrant zůstane imigrantem – ať už digitálním, virtuálním nebo skutečným.

A přesto má Ben samozřejmě pravdu: Některá témata se za posledních patnáct let změnila, což si vyžádalo přepracování mé knihy: Počínaje zkušenostmi dospí-

vajících s médii (např. s mobilním telefonem, internetem, Facebookem či Wikipedií) přes zrychlující se tendence ve vývoji (např. procesy předčasného dozrávání, tlak na výkonnost), poznatky v oblasti výzkumu mozku (např. interakce hormonů a neuronů) až ke změně každodenním zkušenostem, které s sebou mohou problémy během vývoje přinášet (např. tělo jako bitevní pole, řezání se, nadměrné pití, legální drogy, agrese a násilí).

Ale jednu věc si v kontaktu s dospívajícími i jejich rodiči uvědomuji stále více: Dospívají tu povětšinou mladí lidé, kteří se navzdory všem vnějším problémům sebevědomě a samostatně vypořádávají s vlastním životem a mistrně ho zvládají. A jsou tu rodiče, kteří doprovázejí své děti vstupující do světa, kteří se snaží odvádět dobrou práci ve výchově – i když to někdy vůbec není snadné.

Přeji čtenářům a čtenářkám příjemnou zábavu s touto knihou. Přeji jim, aby poznatky prokládali humorem, smíchem a úsměvy nad sebou samými a společně s dospívajícími, aby se rodičům podařilo dát dětem volnost a zároveň jim být oporou, a děti se tak dokázaly naučit postavit se na vlastní nohy.

Krise jako příležitost – úvodní zamyšlení k pubertě

„Už svému synovi vůbec nerozumím,“ stěžuje si matka čtrnáctiletého Svena, „je zalezlý ve svém pokoji, úplně se uzavřel do sebe, neslyšíme od něj vlídného slova, prostě nic!“ Sonin otec ji téměř přeruší: „Od jejích dvanácti to u ní propuklo naplno. Skoro se bojím jí cokoliv říct, protože by z toho byl okamžitě obrovský konflikt. Dobře, chápu, že je v pubertě, ale já jsem takhle přecitlivělý – aspoň myslím – nebyl.“ Jiná matka dodává s úsměvem: „Já mám hned dva takové. Robertovi je patnáct. Gabi má jedenáct. Je to katastrofa. Pro mě ústup na celé čáře. Pokoje obou vypadají, jako by tam vybuchla bomba. U Roberta to páchne jako v pavilonu opic. Skutečně se divím, že tam ještě nevypukla nějaká epidemie. Oba se řídí heslem: „Pod svícem je největší tma!“ A pak se dostane opravdu do ráže: „Ale když je člověk ignoruje, hned je oheň na střeše. To pak vylezou ze svého brlohu, jsou nabručení a klidně se na mě osopí, že se o ně nestarám.“

Tak vypadají stížnosti, komentáře ušaslých rodičů, jejichž děti právě do puberty přicházejí nebo ji prožívají. Pro mnoho rodičů symbolizují dospívající děti trvalou krizi, o které se občas domnívají, že nikdy neskončí. Doufají sice, že tato fáze rychle přejde, „aby bylo konečně zase všechno v normálu“, jak s povzdechem uvádí matka tří dospívajících dětí. „Pokud jsou ale všichni pod tlakem, člověk nevidí východisko, tchán a tchyně lamentují na dnešní mládež, pak se člověku zdá, že puberta nebere konce. Že to tak bude už napořád.“

Rodiče, kteří jsou ve styku s dospívajícími v pubertě, získávají subjektivní vnímání času, které se potácí mezi extrémy. V jednu chvíli člověk poklidně sedí se synem nebo dcerou, užívá si pohodu, z níž se o několik vteřin později vyklube klid před bouří a bleskurychle vyústí v konflikt. Nebo ta otravná dlouhá doba, kdy se s dospívajícím opakovaně hádáte na stejné téma – oblečení, účes, domácí úkoly. Točíte se v začarovaném kruhu a nakonec máte pocit, že ta hádka nikdy neskončí.

Puberta je ovšem přechodné stadium – má začátek a (většinou) i konec – jak pro dospívající, tak pro rodiče. Mnozí rodiče mají z puberty svých dětí strach, protože toto období redukuje na konflikty, ztotožňují ho s krizí. Puberta však automaticky neznamena krizi. Puberta je především obdobím změn, proměňování a vývoje, které pak může vyústit v krizové situace. Tyto krize jsou příležitostí – pro rodiče

i dospívající – k novému definování mezilidských vztahů. (Pro)měny, (pře)měny a vývoj přirozeně charakterizují průběh puberty. V závislosti na typu osobnosti a temperamentu však mohou probíhat velmi rozdílně. Zatímco někteří dospívající inscenují a prožívají svůj vývoj prudce, pronikavě a provokativně, uchylují se jiní před vnějším světem do ústraní, uzavírají se do sebe, utíkají se do vnitřního světa své fantazie, svých snů a svého světobolu.

Během rozhovorů s rodiči, prarodiči a pedagogickými pracovníky jsem zjistil, že mnoho rodičů má jen velmi omezenou a úzkou představu o tom, co je u dospívajících normální a samozřejmé. Okamžitě mají podezření, že je chování dospívajících nepřiměřené, ba dokonce patologické. Tak ale nelze učinit zadost různorodým a složitým vývojovým fázím.

Trpělivost je nutnější než kdykoli předtím! Jinak řečeno, chci zprostředkovat rodičům širokou škálu způsobů chování, které se mohou projevit během puberty a jsou naprosto „normální“. Jen pokud budou rodiče akceptovat své děti takové, jaké jsou, mohou se zbavit myšlenky, že žijí pod jednou střechou se zombie, chaotikem nebo mimozemšťanem. Abych jim dal onen pocit normalnosti, povyprávím příběh, který je inspirován poznámkou francouzské psychiatricky pro děti a mládež Françoise Doltové: „Když humr mění krunýř, přijde nejprve o starý krunýř, a dokud mu nenaroste nový, je naprosto bez ochrany. Během této doby je ve velkém nebezpečí. Stejně to je u dospívajících.“

Je to příběh o humru Runovi. Rune žije v hlubinách oceánu. Moře má skalnaté dno a mnoho jeskyní, které mohou být ideálním úkrytem. Rune se cítí v bezpečí, protože humří děti nikdo nechytá, spíš nakrmí a postará se o ně. A co přijde potom, Runa nezajímá. Rune cítí, že mu pod krunýřem roste maso, že je mu krunýř už dávno malý, napíná se, prostě už nesedí. A když už Rune svůj krunýř nemůže ani vidět, odhodí ho – jak už to udělal jeho bratr Ari. Ale Ari mu řekl, jak nebezpečné to bez krunýře může být. „Musíš být neviditelný,“ poradil Runovi a zmizel. Rune shazuje krunýř. Objevuje se chutné maso, příliš málo pro rybáře, ale pochoutka pro mnohé gurmány mezi mořskými tvory. Proto Rune uteče do skalní dutiny, schová se v ní opravdu hluboko, tak hluboko, aby už pro něj nikdo nemohl představovat nebezpečí, a živí se vším požitelným, co ve skrýši najde. Je tu teplo, příjemně, tma. Rune je sám, vychutnává si tu samotu a sní o tom, jaké to asi jednou bude, až vyroste. Pak se – s novým krunýřem – odstěhuje a odejde pryč do světa, kde žijí jeho dospělí příbuzní. Musí to tam být krásné, protože svého bratra a ostatní

už nikdy nespatrił poté, co se vydali na cestu. V temné skrýši maso utěšeně roste a kolem něj bytelný krunýř. Rune se postupně cítí víc v bezpečí a chráněněji. Když je krunýř silný a dostatečně velký, vyleze z díry, práskne do bot, opustí to špinavé, páchnoucí a zatuchlé doupě, kde už je mu příliš těsno. Rune chce poznávat svět a ukázat všem svůj nový krunýř.

Když vyprávím tento příběh, mnozí rodiče přikyvují, srovnávají humra se svou dcerou či synem, kteří se také uchylují do svých pokojů, nedá se s nimi mluvit, ani se na ně dívat, jsou pohrouženi do svých fantazií a přecitlivělí. „Humří doupě,“ prohlásila před časem jedna matka, „humří doupě, to je ono. Přesně tak to vypadá u mojí Juliane: Zatažené záclony, v pokoji se celé dny nevětrá, na podlaze zpola plné hrnky s čajem, zbytky pizzy, rozházené oblečení, roztržitá Juliane. A pak,“ matka si zacpe nos, „ten zápach. Člověk by si musel dát na nos kolíček, aby mohl vejít dovnitř.“ „Já si s sebou беру osvěžovač,“ vpadne do hovoru jeden z otců, „Vůně jara se ten krám jmenuje, jinak se ten puch nedá vydržet. Jo, takového humra mám doma taky. Doufám jen, že v té díře nezůstane, dokud neshnije.“

Ne vždy však puberta probíhá jako u humra, který se uchyluje do ústraní. Spektrum možností chování je široké. „Přála bych si,“ komentuje situaci matka třináctiletého Stefana, „aby můj syn měl něco z tohoto živočicha a stáhl se do ústraní. Ale on se šíří, zanechává své stopy všude po domě, rozmisťuje své pachové značky a umožňuje každému podílet se na jeho dospívání. Nejraději bych mu postavila humří past a nalákala ho zpátky do jeho pokoje.“ Puberta je často jiná, než si rodiče myslí. „U obou starších dětí jsem nevěřila hororovým příběhům, které jsem slyšela od ostatních rodičů o jejich dospívajících ratolestech. Myslela jsem si, že pořádně přehánějí. Ale pak se do oněch let dostal nejmladší syn Jan. On mě skutečně zatěžoval, až přetěžoval. I když jsem už pubertou provedla dvě děti, připadalo mi najednou, že jsem neschopná. Jan mi dal opravdu co proto.“

Mnoho rodičů vztahuje výchovné problémy, které se vyskytnou v průběhu puberty jejich dětí, sami na sebe, cítí se jako viníci, zdá se jim, že neuspěli. Rodiče se srovnávají s ostatními rodiči, u nichž údajně funguje všechno lépe, téměř hladce. Rodiče porovnávají své dospívající ratolesti s ostatními a se zoufalým povzdechem se ptají: „Proč nemůže být moje dítě tak přátelské a ochotné!“ Z toho pak vzniká netrpělivost, boje o moc, vzájemné obviňování a nespravedlivé výčitky. Problémy ve vztazích mezi rodiči a dětmi jsou v pubertě normální, protože se právě v tomto období budují a rozvíjejí měnící se vztahy, protože se porušují staré zvyklosti a musí

se nastavit nové. Související krize jsou pro rodiče příležitostí vstoupit do nového partnerského vztahu s dospívajícími dětmi, do vztahu, který není založen na moci, ovládání a manipulaci, nýbrž se vyznačuje vzájemným respektem a oboustrannou úctou, do vztahu, v němž jsou rodiče vzorem, protože svým dětem demonstrují čtyři zásady:

- Beru tě takového/takovou, jaký/jaká jsi!
- Beru se takového/takovou, jaký/jaká jsem!
- Nejsem zodpovědný/zodpovědná za tvé činy, odpovídáš za ně jen ty sám/sama!
- Já jsem zodpovědný/zodpovědná za sebe a své činy, ne ty!

Tyto zásady jsou založeny na napětí mezi poskytnutím volnosti a zároveň opory, mezi odstupem a blízkostí, mezi odloučením a doprovázením. Dospívající má právo na individuální rozvoj. Stejně nezbytné jsou hranice mezi generacemi. Důležitý je vnitřní i vnější odchod z domova. Rodiče musí dát svým dětem v pubertě volnost. Pouze pokud je pustí, mohou je opět nalézt. Volnost a odloučení jsou spojené s rostoucí svobodou pro dospívající. Ale svoboda znamená také převzít odpovědnost za své vlastní činy, být konfrontován s následky svých aktivit a svého konání. Svoboda a odpovědnost jsou spolu neodmyslitelně spjaté. Svoboda bez odpovědnosti končí chaosem a navíc nedovolí vznik samostatné osobnosti.

Ačkoliv psychické a fyzické změny, které dospívající prožívají, nemusí probíhat souběžně, je puberta fází fyzické, sexuální a sociální destabilizace. Jedná se o přechodné stadium k získání sebevědomí, své vlastní identity. Dospívající žijí v šedé zóně, ve které neexistuje jednoznačnost. Je to svět rozervanosti: Obrovské výkyvy, vzestupy a pády, smutek a štěstí, v jednu chvíli nebetyčná radost a za okamžik sklíčenost k uzoufání, síla a slabost, neustálé pendlování mezi velikášským fantazírováním a klesáním až na dno. Stručně řečeno jsou neustálé a náhlé změny tím jediným, co zůstává jednoznačné.

Přechodné stadium puberty je pro dospívající náročnou fází života. Vnímají vývojové úkoly, které jsou nezdárka spojeny s tlakem a stresem. A ačkoliv se od svých rodičů distancují, hodnotí je negativně a často se přiklání k pochybným přátelům, potřebují oporu. Opora se ale nesmí zaměňovat s příliš pevným sevřením. Je potřeba na vzájemných vztazích pracovat. Kdo tedy ze vztahů s dospívajícími vycouvá, nechává je samotné, bez vazeb, bez vzorů.

Pubertální fáze, jak ozřejmuje příběh o humrovi, je dobou, v níž číhají mnohá rizika a nebezpečí: Drogy, alkohol, přeceňování sebe sama (například ve sportu nebo v silničním provozu), školní fobie nebo záškoláctví, pokusy o sebevraždu. A existují hrozby, které vyplývají z problematických vztahů mezi rodiči a dětmi: Je tu například přemrštěná potřeba harmonie, která znemožňuje rozmíšky a odtržení. Nebo zde železná ruka vytváří klamný klid a pořádek. Nezřídka tu panuje emocionální prázdnota, která nebere v úvahu potřebu náklonnosti a blízkosti dospívajících. Nebo rodiče nerozpoznají změny, které jejich děti prožívají, nevidí, že usilují o pocit úspěchu, zkoušejí své schopnosti a chtějí tak dokázat, že patří do rodiny a společnosti.

Není vývoje bez rizika, bez hrozeb, bez oklik a scestí. Zůstávají nám zbytková rizika, která nelze zcela vyloučit ani pozitivními rámcovými podmínkami doma, ve škole a v dalších institucích. Lze ale velmi dobře formulovat podmínky, které poskytnou dospívajícím během puberty potřebnou orientaci:

- okolní svět a vrstevníci poskytující oporu, když se zajímají o dospívajícího, jeho potřeby a zájmy.
- blízké osoby – rodiče, učitelé, přátelé, známí –, které se chovají transparentně a jsou spolehlivým příkladem toho, co sami vyjadřují a co si myslí.
- blízké osoby, kterých si dospívající váží a respektují je a zároveň požadují respekt a úctu, které dokážou dospívající přijímat takové, jací jsou.
- blízké osoby, jejichž činy jsou ovlivněny důsledností, spolehlivostí a předvídatelností a nevyznačují se negativně tresty a svévolí a neznevažují tak osobnost mladého člověka.

Zní to snadněji, než se to dá v každodenní praxi provést. Dospívající člověk totiž provokuje, chce dostávat vzruchy, potřebuje třecí plochy, narážet na limity, bourat hranice, překračovat je, porušovat a pohrdat jimi. Pubertální mezidobí je očividně jako stvořené pro probíjení se a porušování hranic. Mladí lidé jako by podvědomě cítili: Kdy – když ne teď? Abych byl upřímný, také jsem na štíru s porušováním hranic v pubertě, s klackovitým, asociálním, (sebe)destruktivním chováním. Také se mi nelíbí hororové scénáře prezentované v médiích a nekonečné záchvaty opíjení, kdy do sebe člověk lije alkohol jen proto, aby ho zase „vyzvracel“, jak se jednou vyjádřil patnáctiletý Ulrich. Stejně mám ale dojem, že dospělí toto extrémní překračování hranic často hodnotí chybně nebo nepřiměřeně.

Chování dospívajících je ukvapeně vnímáno jako patologické, pokud porušují hranice, mají nedostatek fantazie, násilné sklony, jsou požitkářští, asociální, nejsou motivováni k výkonům a jsou závislí na konzumním způsobu života. Uvedené skutečnosti jsou vyjadřovány postojem „To za nás nebylo“ jako ztělesněným symbolem hrozícího zániku západní civilizace. Takovéto zhodnocení vynáší kartu harmonické minulosti proti konfliktní, ba apokalyptické současnosti. Noc nevyjasňuje, naopak mlží, zastrašuje, znemožňuje jednání a zasévá nepochopení mezi generacemi. Pohled do minulosti ukazuje, co je zde míněno: „Pokud otcové nechávají své děti být, nechávají je dělat, co se jim zlíbí, a mají ze svých dospívajících dětí vyloženě strach. Pokud synové chtějí být stejní jako jejich otcové, nemají tedy před rodiči bázeň ani strach, neposlouchají je, nedají si vůbec říct, jen aby vypadali opravdu dospěle a nezávisle. Pokud se učitelé třesou před svými dětmi a žáky a raději jim pochlebují, než aby je bezpečně vedli pevnou rukou na správnou cestu, takže si žáci z učitelů nic nedělají. Pokud vše dojde tak daleko, že se mladší staví na roveň starším, dokonce proti nim vystupují slovy i činy, starší se však snaží mladým zavděčit tím, že přehlížejí jejich pošetilosti nebo se jich dokonce účastní, aby to nevypadalo, že kazí zábavu nebo jsou posedlí autoritou: Pokud se u mladých lidí takto pozvolna objevuje vzdor a cítí se zranění, když na ně někdo vyvíjí sebemenší nátlak, pokud nakonec pohrdají zákony, jen aby nad sebou neměli žádného pána – pak vede toto zneužívání svobody a demokracie rovnou do otroctví tyranie.“ Toto pronesl řecký filozof Platón již před 2400 lety.

Nechci tvrdit, že to tak bylo s pubertou vždycky. Průběh puberty – na to ve svých podrobných studiích poukázal už sociolog Helmut Fend – je závislý na komplexních politických, společenských a kulturních podmínkách, jeho vnitřní a vnější podoba je velmi odlišná. Když se však podíváme na dějiny mládí, dějiny dospívání v průběhu staletí, všimneme si jednoho: Přechodné a vývojové stadium puberty s sebou přináší změny, které všem zúčastněným zjevně nahánějí strach. V dřívějších dobách se lidé snažili nejistotu opanovat obřady a rituály, které uváděly dospívající do dospělosti. Naše doba zná čím dál méně takových obřadů a rituálů nebo je dokonce zrušila. Do jisté míry však takové rituály nadále přežívají ve skupinách vrstevníků – ve společném opíjení, schůzkách na chladných a větrných autobusových zastávkách, ve spikleneckých partách komunikujících v tajném jazyce.

Pokud budeme dospívající předčasně stigmatizovat nebo cejchovat, bude to, jako bychom přes potápěčské brýle vnímali jen to, co chceme vidět a komentovat. Nepomáhá ani opačný postoj, kdy jsme shovívaví k jakémukoliv porušení hranic.

Dospívající pohrdají chápavými dospělými, neberou je vážně. A to, jak ukazuje Platónův citát, neplatí až pro naše století. Překračováním hranic nás dospívající vyzývají: Chtějí empatické pochopení dospělých, vhodné pro jejich věk. Jsou ale zmatení, pokud je toto porozumění zaměňováno s přijímáním. Pro rodiče a pedagogické pracovníky tedy platí: Kdo se chce vžít do mladých lidí a jejich – leckdy destruktivních – aktivit a určité jednání si vykládá jako projev pubertální krize, nesmí to zaměňovat se shovívavou akceptací. Také vandalismem a ničením chtějí dospívající – ať už to zní jakkoliv podivně – vést diskuzi o dobru a zlu, správném a špatném, výměnu názorů, v níž je dospělý partnerem i protivníkem zároveň.

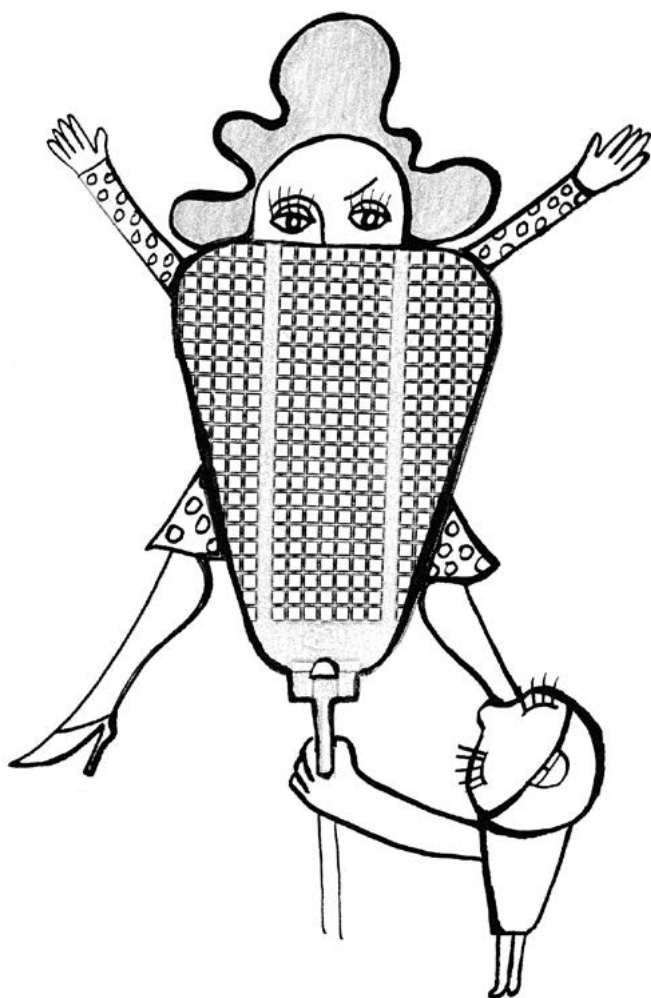
V takových případech reagují dospívající extrémně citlivě na negativní impulzy – ačkoliv to může být v zajímavém rozporu s jejich slovy a činy. Dospělí mají tendenci házet dospívající a jejich chování do jednoho pytle: „To se nedělá. Copak ses úplně pomát/a?“ Nebo: „Jen klidně pokračuj a uvidíš, co se stane!“ Nezřídka pak dochází k narušení vztahu, přerušení komunikace, drastickým emočním výbuchům nebo urputnému boji o moc. Dospívající chtějí být přijímáni jako svébytné osobnosti, i když překračují hranice. Kritiku svého chování dokážou ustát a přijmout, pokud je respektována a zůstává nedotčena jejich osobní důstojnost – podle zásady: „Mám tě rád. Ale to, cos udělal/a, bylo špatné!“

„Ale to je,“ namítá Adrianova matka, „zatraceně těžké, hlavně když se něco stane. Když mého syna nedávno přivedla domů policie, protože něco ukradl v obchodě, zhroutil se mi svět. Chtělo se mi křičet, ale pak jsem uviděla v jeho očích slzy. Adrian na mě nechtěl vyvíjet tlak. Byly to slzy zoufalství, smutku, studu. Objala jsem ho. Měla jsem z toho dobrý pocit. Musel škodu okamžitě vyrovnat. Ale měli jste slyšet reakce mých rodičů: Hanba hanboucí! Už ho viděli jako zločince. Opravdu budu ráda, až bude mít pubertu, tohle období, za sebou. Ty neustálé výkyvy mě ničí!“

Na mnoha seminářích a v poradně se mě rodiče ptají, jestli není termín puberta nevhodný, protože problematiku zužuje, zda by nebyly lepší výrazy jako dospívání nebo adolescence. Ve skutečnosti popisuje puberta – z latinského pubes: pubické ochlupení, pubertas: pohlavní zralost – předně pouze fyzické změny, tedy období navazující na dětství, kdy probíhá pohlavní zrání a dětské tělo se mění na dospělé. Změny – často časově posunuté – probíhají také v duševní, duchovní a emocionální rovině osobnosti: Myšlení je abstraktnější, tématem se stává svět, budoucnost. Nezřídka jdou ruku v ruce velikášské fantazie a zoufalství. Pojem adolescence tak popisuje psychologické, emocionální a sociální změny. Proto někteří autoři rozli-

šují mezi pubertou a adolescencí a pojmy popisují následovně: Zatímco puberta trvá od 11 do 15 let, adolescence začíná kolem 14. roku života.

Já hovořím vesměs o pubertě, protože chci zdůraznit *vzájemné působení* fyzických, mentálních, emocionálních a sociálních změn. Při tom rozlišuji tři fáze: Prepuberta (první fáze) se pohybuje v rozmezí od 11 do 14 let. „Skutečnou“ pubertu (druhou fázi) lze situovat mezi 14. a 16. rok života. Toto časové rozdělení platí samozřejmě pouze v ideálních případech. Jednotlivé fáze se mohou posouvat dopředu nebo dozadu. Postpuberta zahrnuje období mezi 16. a 18. rokem života (třetí fáze). Nápadné jsou na jedné straně procesy tělesného dozrávání (proměna postavy, začátek menstruace, ejakulace), které posunují nástup puberty dopředu. Na straně druhé se může postpuberta posunout až do 24. roku života.



Prepuberta se vyznačuje převratnými fyzickými, psychickými, intelektuálními a duchovně-duševními změnami, které s sebou přinášejí silné nejistoty. Ve druhé fázi se dospívající odpoutává od svého dětství a začíná rozvíjet svou vlastní identitu. Kniha klade důraz na první a druhou fázi.

V postpubertě jde hlavně o přetvoření vztahu k rodičům a postupné začleňování do společnosti. Dospívající se osamostatňuje, žije svůj vlastní život. Strohé odmítání rodičů v (pre)pubertě postupně přechází v pozvolné opětovné sblížení. Výchovní vztah, který je tak charakteristický pro dětství, se proměňuje v partnerský, rovnocenný vztah.

Knihou se prolínají tři základní myšlenky, s nimiž se znovu setkáte v jednotlivých kapitolách:

1. Mnozí rodiče se vyhýbají konfliktům a sporům se svými dospívajícími dětmi, jsou dokonce toho názoru, že výchova je v pubertě u konce. Výchova ale souvisí se vztahy, s vytrvalou, ne vždy harmonickou prací na vztazích. Kdo se vzdá výchovy, vzdává se i vztahů a nechává mladé lidi samotné. Destruktivní aktivity dospívajících v pubertě naznačují, že dospívající bezmocně volají o pomoc, dožadují se náklonnosti a akceptování. Rodiče a všichni dospělí, kteří jsou ve styku s dospívajícími, je třeba povzbuzovat k navázání výchovného vztahu.
2. I když se pubescent stáhne do ústraní a nechce navázat kontakt, i když je komunikace obtížná, je důležité nepřestávat s ním hovořit, předávat mu normy chování a hodnoty. Jen pokud nezmizí třecí plochy a bude se pracovat podle zavedených modelů, bude dospívající schopen tyto hodnoty prověřit a přijmout za své. Kritika a hádky, znehodnocování a odmítání tento proces charakterizují. Mladí lidé chtějí respekt a důstojnost. Požadují, aby je okolí bralo vážně. Na to mají právo! K partnerským vztahům však patří také to, že dospívající respektují své rodiče a váží si jich. Pokud rodiče upozadují své vlastní potřeby v zájmu míru, bývá výsledkem, že mladí lidé v pubertě potřeby svých rodičů pošlapou.
3. Nejen adolescenti procházejí fází puberty. To platí i pro otce a matky. Také oni prodělávají fyzické změny. Celý rodinný život má své období „puberty“. Nežrádka navazuje na pubertu dětí jejich rychlý odchod z domova. Z koncentrace rodičů na děti, z rodinné pospolitosti se vyvíjí nové partnerství, modifikovaný duální vztah otce a matky. Během puberty tedy nejsou v pohybu jen dospívající, ale také rodiče. Napadá mě, jak málo o tomto aspektu rodiče vědí a jak málo

s ním pracují. Odchod dětí může být začátkem nové společné etapy. Pokud se tento aspekt podcení, nezřídka se přestane vyvíjet také vztah rodičů. Takže asi není náhoda, že občas po odchodu dětí dochází k rozpadu vztahu rodičů. Puberta představuje vzrušující fázi ve vztahu rodič-dítě – je plná dramatických zvratů, malých i velkých konfliktů, intenzivních pocitů. Je to fáze, jejíž význam a hloubka je někdy oceňována až při pohledu nazpět.

Kniha obsahuje příběhy z mé poradenské praxe a seminářů. Tyto příběhy na tváři dokážou vyloudit úsměv. Smích totiž uvolňuje. Humor je důležitý a ve výchově, zvláště ve vztahu k dospívajícím, leckdy přichází zkrátka. Cílem těchto příběhů není nikoho zesměšnit. Na svých přednáškách, konzultacích a seminářích rád vyprávím příběhy, protože nejkratší vzdáleností mezi problémem a jeho řešením je právě příběh.

Četné otázky, které rodiče mají, jsou často natolik specifické a tak složité, že se na ně nedá v knihách přesně odpovědět. Příběhy, které vyprávím, nabízejí podněty, jež se mohou obdobným způsobem přenášet na vlastní každodenní život. Knihu můžeme považovat za jakousi mapu odkazující na místa, která stojí za to prozkoumat, a cíle v oblasti vzdělávání. Vysvětluje, jak použít kompas, abychom se k nim dostali. Ovšem četba této mapy a používání kompasu jsou úkoly, které autor nemůže za rodiče ani dospívající převzít. Něco možná nepůjde hned, protože člověk pro stromy neuvidí les, totiž pro samé problémy neuvidí jednoduché řešení.

Řešení problémů je spojeno s pokusy a omyly. Co platilo dnes, už nemusí být správné zítra. Ovšem pocit, že už člověk jednou našel řešení, snad dodá odvalu čelit dalším výzvám.

Pokud budou rodiče a dospívající společně hledat způsoby, jak otevřít dveře do mezisvětva puberty, může to být vzrušující. Nezáleží na tom, jaké řešení člověk najde. Dospívající by měli na konci etapy cítit, že jdou svou vlastní cestou povzbuzeni dobrými přáními rodičů. Rodiče by měli být schopni říci: Beru tě takového/ takovou, jaký/jaká jsi! Odstěhuj se z domova a žij svůj vlastní život! Kdykoliv se vrátíš, budeš vítaným hostem!

ČÁST I

*Nejen děti přicházejí
do puberty...*

„Když si uvědomím,“ říká Marga Sommerová, „že je mi jednapadesát, poslední syn odejde co nevidět z domu, udělá se mi nevolno. Bolí to. Tak nějak jsem jako matka dosloužila.“

Irene Neubertová přikyvuje: „Mám práci. Ale dům bude prázdný, už v něm nebude život. Určitě nastanou okamžiky, kdy znovu zatoužím po stresu se svými třemi dětmi. Ale člověk musí taky něco dělat, nejen dřepět na zadku a být smutný – to nikomu nepomůže.“

Mechthild Franzová se směje: „Ještě nepatříme do starého železa, i když už nejsme nejčerstvější. Je mi ale dvaapadesát, mám před sebou ještě spoustu času. A necítím se stará, ačkoliv vrásek přibývá.“

Když rodiče mluví o pubertě svých dětí, o jejich možném odchodu z domova nebo nadcházejícím odloučení, mnohým z nich se „zatočí hlava“, jak to vyjádřil jeden otec. Sledovat pubertu svých dětí a být pro ně oporou je jako dívat se do zrcadla: Rodiče se jednak setkají s vlastní pubertou, s jejími okamžiky štěstí a smutku, se splněnými a nevydařenými životními plány. Na druhou stranu zažívají, že se fyzické změny neukazují pouze během dospívání, ale jsou viditelné i na jejich vlastním těle. Stejně jako jsou fyzické změny výzvou pro dospívající k novému pochopení sebe sama či vytvoření nových vztahů, například k vrstevníkům, přinášejí s sebou i fyzické změny u rodičů nové úkoly, aby si pro život, který ještě mají před sebou, vytvořili novou perspektivu.

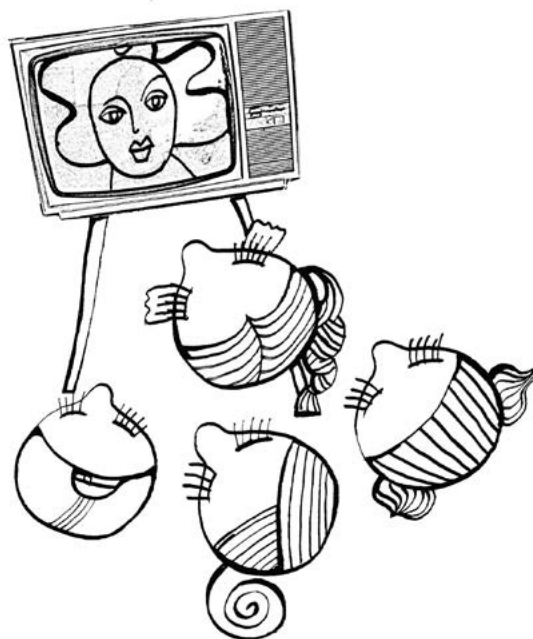
Jestliže i rodiče žijí ve zdánlivě stabilním rámci, musí nyní tento rámeček změnit, pokud nechtějí ustrnout na místě. V opačném případě jim hrozí stagnace a prázdnota. Vývoj, který rodiče prodělávají během krize středního věku, populárně a někdy dost povrchně nazývané „midlife crisis“, má mnoho podobného s pubertou dospívajících. Tuto fázi, kterou rodiče procházejí, lze také označit jako *druhou pubertu*.

Ačkoliv existují paralelní vývojové procesy, nelze ignorovat závažné rozdíly: Zatímco je dospívající na cestě do života, rodiče jsou konfrontováni s konečností bytí. Pokud se to člověk snaží potlačit, bolestně narazí na hranice fyzické výkonnosti. Pohled mnoha rodičů se v této chvíli obrací stále více směrem dovnitř, aby – jak to označuje psychoterapeutka Anna-Maria Hirschová – našli a prožívali „vnitřní duchovně-duševní rezervy růstu“.

Zatímco v předchozích generacích znamenala druhá puberta často odchod na výměnek, odsunutí, mají dnešní rodiče pubertálních dětí před sebou ještě často celé roky a nezdědka třetinu života. Kdo v tomto období nadhodnotí hledisko fyzické zdatnosti, záhy narazí na hranice výkonnosti, překročí je kvůli mylně odhad-

nutým skutečností, onemocní nebo si začne připadat nedostatečný či prázdný. Kdo si toto období vyloží jako dokončení života bez perspektivy, bude ve svém vývoji stagnovat. Sociálně-psychologický výzkum stárnutí opakovaně poukázal na celoživotní vývoj člověka. Každé období dozrávání – a druhou pubertu za ně lze považovat – přináší nové vývojové úkoly. Představují výzvy, kterým se člověk musí postavit. Na základě úvah Anny-Marie Hirschové lze pojmenovat čtyři klíčové úkoly vývoje, jímž musí čelit rodiče v druhé pubertě:

1. akceptace fyzických změn a péče o fyzické zdraví;
2. redefinice partnerství muže a ženy;
3. nalezení perspektivy pro nadcházející roky – podle mota: Pokračovat v osvědčeném – začít s novými věcmi;
4. odpoutání se od dětí znamená přehodnocení vztahu rodič-dítě.



Rodiče prožívají svou druhou pubertu

„Můj manžel,“ říká Mechthild Franzová, která v této knize už jednou hovořila, „se stále chová, jako by mu bylo třicet. Dře se víc, než by měl, stěhuje si na své mladší kolegy. Chce jim ukázat, že se s nimi ještě může měřit. Už to ale prostě nejde. Přestávky nebo dovolenou si nedopřeje. Místo toho si dobírá své mladší kolegy, kteří neustále odpočívají.“ Odmlčí se: „Ale já jsem stejná. Plahočím se a plahočím, musím si neustále něco dokazovat. Všechno se musí udělat hned. Když vidím svou dceru, jak všechno dělá strašně pomalu, že ji skoro předbíhá její vlastní stín, zvedá mi to madle.“ Odmlčí se: „Ale jestli to dělám správně ... pomalu o tom začínám pochybovat.“

„Můj muž,“ říká Roswitha Beierová, „se neustále srovnává se svými syny. Ve stolním tenise vyhrává jen taktak, u počítače jsou oba daleko lepší. Když jdeme na túru, udává tempo, ale pak tam sedí úplně vyčerpaný. Nechce si připustit, že už je prostě pomalejší, že mu trvá déle, než nabere síly.“

„Řadu let jsem stál ráno co ráno před zrcadlem,“ říká Georg Steiner, „sledoval jsem, jestli mi řádnou vlasy. A když mi skráně zešedivěly, začal jsem si je barvit. A běda, když si někdo z mého vypadávání vlasů dělal legraci, to jsem byl vzteky bez sebe.“ Směje se. „Trvalo to několik let, než jsem se znovu dokázal vystát. Předtím jsem se choval jako teenager, každé ráno jsem se zkoumal před zrcadlem.“

Ženy přicházejí do menopauzy, která s sebou přináší návaly horka, pocení, bušení srdce a fyzické nepohodlí. U některých se navíc rodí pocit, který vyjádřila jedna z matek: „Teď jsem k ničemu, už nikdy nemůžu mít děti.“ – „Ale může to být,“ namítá jiná žena, „i krásné. Člověk už si nemusí dávat pozor, už se nemusí chránit.“

Také u mužů se objevují potíže spojené s nástupem andropauzy: Změny nálad, mírná, nervózní podrážděnost, kardiovaskulární poruchy nebo návaly horka. Vlasy vypadávají či šednou. U mužů i u žen ochabuje pokožka, objevují se vrásky, zhoršuje se zrak, leckdy jsou nezbytné brýle. Mnozí je nechtějí nosit, protože jsou znamením přibývajících věku.

Právě muži nejsou imunní vůči pokusům o únik ze vztahu v druhé pubertě – zejména když se vymezují skrze sexualitu. Udržet si společně s partnerem láskyplný vztah prostoupený také sexualitou je prvořadým úkolem. Rodiče, kteří tuto oblast vyčleňují, předvádějí svým dětem problematický model: „Sexualita už k nám nepatří.“ Rodiče, kteří potlačují svou sexualitu, nastavují dospívajícím, kteří se v sexualitě začínají orientovat, neustále zrcadlo. Spory ohledně této problematiky souvisejí také s tím, že probouzejí potlačované skutečnosti.

Dospívající cítí, že je partnerství jejich rodičů pouze účelové, pokud u nich nepozorují žádné něžnosti či láskyplná objetí. Pak je pro ně mnohem těžší od rodičů odejít, pokud z nich mají pocit, že bez dětí nebude mít jejich život smysl.

Mnoho otců a matek se při výchově dětí kompletně ponoří do své role, vnímají sami sebe pouze jako rodiče, jako kdyby neexistoval žádný život mimo otcovství a mateřství. Někdy dokonce zjišťují, že už se páry neoslovují svým křestním jménem – stále častěji se stává, že otcové oslovují své manželky „maminko“, matky své muže „tatínku“.

Když děti dosáhnou puberty, rodičovská úloha se změní. Rodiče zjistí, že výchova není všechno. A toto zjištění jim někdy nažene strach. Bojí se, že najednou zůstanou s prázdnými rukama. Tomuto strachu lze čelit pouze novým definováním vztahu, změnou ve způsobu chování k sobě navzájem jako pár tak, že se z partnera stane společník a z partnerky společnice. Oba partneři by měli být schopni představit si, že spolu budou i v budoucnu, že spolu zestárnou. Pokud se rodiče se svou rolí nerozloučí a nepřehodnotí ji, dostaví se pocit prázdnoty. Ztrátu perspektivy budou vyrovnávat přílišným upnutím se na děti.

Ve své poradenské praxi jsem si všiml, že nejen matky obtížně opouštějí svou roli. Také otcové mají často problémy s tímto vývojovým úkolem a přebudováním vztahu ke své partnerce.

„Loni jsme byli,“ říká Erna Schneiderová, „s manželem na první dovolené sami po dvaceti letech. Čtyři děti už odešly z domu. Jinak byly děti vždycky s námi – alespoň jedno. Rezervovala jsem cestu – osm dní na Tenerife. Déle ne. Víc jsem si netroufla, protože jsem se opravdu bála, že to se svým manželem tak dlouho nevydržím. Ale nakonec to bylo krásné, a pobyt jsme si prodloužili o další týden. Nejdřív to bylo bez dětí divné – ale pak to bylo čím dál lepší.“

„My jsme to udělali jinak,“ doplňuje Rosemarie Willemssová, „začali jsme velmi brzy trávit určité víkendy sami, bez dětí. Později, když jim bylo tak mezi deseti a třinácti, jsme častokrát odjeli sami na celý týden. A to pravidelně. Užili jsme si to.

A děti taky. U prarodičů se mohly vyřádit, což doma nesměly, a všichni jsme se těšili na shledání. Ale taky nás za to okolí osočovalo: „Jak můžete nechat děti samotné!“ Když pak některé z dětí onemocnělo, říkali: „To je proto, že jste špatní rodiče.“ Ne-nechali jsme se tím vyvést z míry. Dnes – děti už jsou velké – s námi tu a tam jedou na dovolenou, dokonce s námi absolvují cesty po muzeích, které dříve nesnášely.“

„To se hezky poslouchá,“ stěžuje si Almut Thewesová lítostivě. „U nás už nefunguje nic. Nedávno jsme byli s manželem bez dětí na dovolené – ale skončilo to jako obvykle: Pohádali jsme se, křičeli jsme na sebe, s brekem jsem utekla do lesa. Naše společná dovolená pak vypadá následovně: Každý si jde po svém, vidíme se ráno na snídani a pak u večere. Příště pojedu na dovolenou s dcerou. Má o mě strach, protože se z cest vracím totálně vyčerpaná. Jestli s námi pojedou i manžel, nevím.“

Když rodiče ustrnou ve své roli

Dospívající mají potíže s tím, když jejich rodiče výchovou žijí. Mají pocit, že náklonnost a láska nejsou bezpodmínečné, jsou spíše spojeny s povinností: „Udělal jsem pro tebe tolik, musíš nám být vděčný/vděčná a postarat se o nás!“ Nebo: „Pokud se nám daří špatně, je to tvoje vina. Nestaráš se o nás!“

Dospívající jsou tak připoutaní k domovu. Rodiče jim znemožňují rozvíjet své vlastní schopnosti. To vyvolává nespokojenost, agresi, hněv a vztek, které jsou také spojeny s pocity viny.

Dospívající respektují rodiče, kteří se o sebe starají sami a přebírají za sebe odpovědnost. Ale to se nestane přes noc. Někdy se jedná o náročný vývojový proces, jak ukazuje následující situace:

Sabine Schröterové je dvaapadesát. Dvě z jejích dospívajících dětí už se odstěhovaly, nejmladší dcera, jedenadvacetiletá Yvonne, stále bydlí doma. Matka chodí s dcerou do poradny, „protože se pořád hádáme. Nerozumím tomu. Dělam pro Yvonne všechno – ale myslím si, že to není nezištně.“ Na chvíli se odmlčí: „Ráda bych, aby zůstala déle. Nechápu se, protože ve skutečnosti se mám dobře. Máme velký dům, hodně cestujeme, chodí k nám spousta hostů a dostáváme spoustu pozvánek na akce, máme dobrou pověst ve městě. A dětem se vede skvěle, ale jsou tu ty pochybnosti, ty obavy.“

„Jaké obavy?“ chci vědět.

„Obavy, co přijde! Jaká bude budoucnost! Vzдалa jsem se své profese tlumočnice. Existovaly pro mě pouze děti, výchova. V tom tkvěly i moje schopnosti. Myslím, že jsem svou práci dělala dobře. Ale teď jsou děti velké, odcházejí!“

„Když Yvonne necháte jít, co uvidíte ve svých rukou?“ zeptám se jí.

Podívá se na své štíhlé ruce a řekne zamysleně: „Nic už v nich není. To mě děsí!“

Yvonne, která je v poradně také, se na matku usměje, pak řekne vážným hlasem: „Vždycky jsem ti říkala, že máš něco dělat. Máš tolik nápadů a zájmů!“

„Yvonne, to nešlo. Musela jsem tu být pro vás. Chtěla jsem, abyste se měli dobře. Nechtěla jsem vás nechat ve štychu!“

Yvonne zkříví obličej: „Měla bych se ti za to klanět?“

„Yvonne, to si vyprošuji!“ A otočí se ke mně: „Vidíte, takhle to je často. Začíná to neškodně, a pak situace eskaluje.“ Je trochu v rozpacích. „Tak je to vždycky. Co jsem udělala špatně?“

Yvonne vezme matku za ruku. „Spoustu věcí děláš správně. Ale,“ odkašle si, „nejsem tvoje všechno. Jsem Yvonne, a ty jsi moje matka. Ale neměla bys přece být jen moje matka!“

„Co to má zase znamenat?“ Hlas paní Schröterové zní nejistě, ale nelze v něm přeslechnout rozhořčení.

„Proč myslíš, že táta tolik pracuje?“ pokračuje Yvonne. Vůbec nečeká na matčinu reakci: „Protože už nemůže poslouchat tvoje neustálé řeči o trápení s dětmi, se mnou. Chce občas slyšet i něco jiného!“

Paní Schröterová není schopná slova.

Sebeobětování rodičů není ctnost, některými dospívajícími, například Yvonne, je vnímáno jako donucování, jako nadměrný citový nátlak. Děti cítí, když jsou zneužívány jako prostředek k dosažení cíle. Jinými slovy, pouze tehdy, když se rodičům daří dobře, daří se dobře i dětem. Potom rády odejdou z domova. A rády se vracejí, když potřebují poradit.

Dospívající akceptují, když se rodiče starají o své vlastní blaho, když požadují právo na intimitu a čas pro sebe. Pak se synové a dcery nemusí cítit zodpovědní za své rodiče. Pokud se rodiče vidí pouze v roli rodičů, je pro děti těžké změnit základ svého vztahu s otcem a matkou.

„Máte představu, jak naplnit své prázdné ruce?“ ptám se Sabine Schröterové. Pokrčí bezradně rameny.

„Chcete je vůbec naplnit? Nebo by měly zůstat prázdné?“ Další pokrčení rameny. Naznačuji jí, že by se měla zamyslet nad tím, jestli si chce vytýčit nějaký cíl. Během následující schůzky v poradně mi oznamuje, že to probírali s manželem. Byl to prý „skvělý rozhovor“. A na něco přišli. Bude prý, jelikož hovoří plyně několika ja-

zyky, dělat cizojazyčné prohlídky po městě, „samozřejmě ne zadarmo, mám svou cenu!“ O půl roku později pracuje Sabine Schröterová jako turistická průvodkyně a píše knihu o své čtvrti, a Yvonne se chystá odejít z domova.

Pro Marii Weberovou byl odchod dětí z domova velmi nečekaný: Její nejstarší syn Tom se odstěhoval v devatenácti, jeho sestra Tanja o rok později. „Vzniklo prázdné místo. Pořád jsem chodila do dětských pokojů. Rozhlížela jsem se, posadila se a vzpomínala na dřívějšek. Když jsem viděla obrázky na stěnách, myslela jsem na to, jak to bylo krásné. Našla jsem opravdové útočiště v sebelítosti.“ Marie Weberová zpočátku žila tak, jako by děti bydlely doma. Nic nezměnila – ani každodenní program, ani uspořádání domu. Děti občas jezdily domů na návštěvu, „a všechno bylo jako dřív! Prostě krásné! Ale když zase odcházely, byla jsem smutná!“

Marie Weberová se nedokázala skutečně rozloučit. Proto jsem jí něco navrhl. „Máte ženský pokoj?“ ptám se jí. „Jak prosím?“ zní trochu podrážděně. „Místnost jen pro sebe!“ Poněkud bezradně se usměje. „Místnost na žehlení, kuchyň...“, zavrtí hlavou, „nemám v domě svůj pokoj!“ – „Ale ano,“ usmívám se, „pokoj vašeho syna!“ Spontánně opáčí: „Ale to přece nejde! Když přijede, potřebuje známé prostředí!“ Ptám se jí, jak často syn jezdí. „No, možná jednou za osm týdnů!“ Zarazí se: „Myslíte, že bych to měla udělat?“

O šest týdnů později mi volá, že kompletně vystěhovala Tomův pokoj (přijel si pro věci, které ještě potřeboval, část se přechodně uložila do sklepa). Pokoj nově vytapetovala, vybrala si nábytek a na dveře pověsila cedulku: „Před vstupem zaklepejte!“ – „A jak se vám to líbí?“ – „Zpočátku to byl nezvyk, teď se cítím dobře,“ odvětlí. „Mám v plánu,“ pokračuje, „udělat z Tanjina pokoje pokoj pro hosty. Když přijedou, budou vítanými hosty, budou mými hosty, o které se budu ráda starat!“

Po roce se s ní setkávám znovu: Marie Weberová působí sebevědomě, začala s rekvalifikací. „Děti za námi jezdí. Nápad s pokojem pro hosty se jim líbí. Zpočátku to byla docela změna. Pak se s tím ale smířily. Tom řekl, že můžu změnit cokoliv, ale příjemná večere musí zůstat, když tu bude. Klidně ji připraví, pokud se mi nebude chtít. Večere prostě musí být, jinak se nebude cítit jako doma.“

S vývojem, kterým rodiče a děti v pubertě procházejí, jsou spojeny krize. Jsou normální a sotva se jim dá vyhnout. Krize ovšem představují výzvy, nabízejí příležitost ke změně pohledu na život. Kdo se naopak drží zaběhnutých tradic, upíná se na děti. Pokud se povede efektivně zinscenovat přeměnu vztahu, bude změna pro všechny zúčastněné patrnější.

Zdůraznil jsem, že nejen ženy prožívají fyzické a emocionální změny menopauzy, podobné to je i u mužů. Pouze často volí jiný způsob, jak nenechat děti odejít z domu. Její manžel, uvádí Patricia Meierová, matka osmnáctiletého Thomase, již několik let neustále vyhledával konflikty se svým synem. „Thomas se mu nikdy nedokáže zavděčit, ačkoliv ukončil školu s obstojnými výsledky a teď se mu velmi dobře daří na učilišti.“ Rudolf, její manžel, se dlouhou dobu do výchovy nemíchal, „to byla moje doména, ale když se Thomas dostal do puberty, můj muž si najednou usmyslel, že by se měl více starat o všechno. A od té doby mu Thomas nedokázal v ničem vyhovět. Jen se hádali. A to trvá dodnes. Thomas se s tím v určitém okamžiku srovnal. Hrozné. Ty spory je drží pohromadě.“ A už nějaký čas, jak vysledovala, její syn provokuje svého otce. Už neví, kudy kam.

Zatímco je – jako v případě Yvonne – sebeobětování u matek často prostředkem, jak k sobě dospívající připoutat, nutí otcové nezřídka své pubertální děti do vyčerpávajícího boje o moc. Tyto zdlouhavé rozmíšky často končí na obou stranách pocity bezmoci a bezradnosti a vtahují všechny zúčastněné do ještě silnějších vazeb. Pokud proti sobě rodiče a dospívající bojují, stávají se tímto konfliktem na sobě závislými.

Čelit vývojovým výzvám je společným úkolem obou rodičů – nikoliv výhradně, jak se často dozvídám v poradně a na seminářích, úkolem matek. Otcové se často z výchovy vyčleňují a pokoušejí se o ni jaksi na poslední chvíli, což mnohdy vytváří nové problémy, nikoliv řešení. Jasně to ukazuje příklad Thomase. Čím dříve muži navážou se svými dětmi výchovný vztah, tím stabilnější a trvalejší tento vztah bude. Pak z toho mohou mít všechny zúčastněné strany prospěch.



Výzva pro otce

„Můj manžel,“ vypráví mi matka jedné dcery navštěvující základní školu, „se úplně distancuje od výchovy, protože se domnívá, že otcové budou důležití až později.“

„To je typické,“ reaguje na to rozhořčeně Susanne Müllerová, matka dvou dospívajících synů. „Celá léta se i můj manžel vyvlékal z výchovy. Nanejvýš na dovolené předvedl výchovnou lekci. A když jsme měli s kluky spory, cítil se někdy nucený je urovnávat.“ Zajímá se. „A pak se to většinou obrátilo proti mně! Synové jsou teď na vrcholu puberty a on si myslí, že musí dohnat, co zmeškal, a hraje si na zkušeného učitele. Chcete znát výsledek?“ Přikývnu. „Dostává jeden záchvat vzteku za druhým, protože synové nechtějí skákat, jak on píská. A cíí je to vina, že nic nepomáhá?“ Sama si odpovídá: „Moje, samozřejmě, protože jsem ve výchově selhala.“

Z pozorování v seminářích a poradně mohu potvrdit tento trend, který zaznívá v obou výrocích: Pokud jde o výchovné problémy v dětském věku, jsou otcové v naprosté menšině. Teprve s příchodem puberty se muži objevují ve zvýšené míře na seminářích. Přičemž je nezdůvodnitelné „dovlečou“ manželky. Reagují pak s adekvátní nejistotou a vzdorovitostí.

Přitom je spoluúčast otců na výchově ve všech fázích vývoje dítěte nesmírně důležitá. Otcové musí sladit svou výchovu a vztah s dítětem s konkrétní fází vývoje. A co je mnohem důležitější: Schopnost rodičů navázat s dítětem adekvátní vztah je potřeba nabýt a vyzkoušet. Kdo se po dlouhá léta nestará o výchovu dětí – z jakýchkoliv vážných či předstíraných důvodů – tomu později mnohdy chybí schopnost vcítit se do staršího a nezávislejšího dítěte.

„Píšete,“ říká mi Herbert, otec osmiletého Maika a devítileté Daniely, „že člověk musí k dětem přistupovat neustále novým způsobem. V každém věku dítě potřebuje jiné zacházení. Dítě klade nové a nové výzvy. Ale jak poznám, jak se moje dítě změnilo? Mám s tím obrovské potíže.“ Ostatní otcové z debatního kroužku mu přizvukují. Alfred, otec tří dívek, nakonec nejistotu vyjadřuje: „Nechci děti znejišťovat svými negativními zkušenostmi, říkat věci, které nechtějí slyšet. Nechci být ani příliš autoritativní. Ale ani ne příliš benevolentní. Upřímně řečeno, dost v tom plavu.“

Tato otcovská nejistota rozhodně není problémem spojeným pouze s mužským pohlavím – také matky často mívají dost problémů vnímat a rozpoznat někdy rychle se měnící vývojová stadia dítěte. Ale matky jsou – protože se stále cítí zodpovědné

za výchovu dítěte a rodinnou výchovu nebo je na ně tato odpovědnost kladena – často v užším kontaktu s dítětem, sledují je podrobněji, vnímají i ty nejmenší změny a jednájí tudíž kompetentněji, podpořeny notnou dávkou jistoty.

Děti však chtějí také pomoc a podporu svých otců. Ti totiž mohou být nezbytným doplňkem, možná i korektivem mateřské výchovy. Nepřejí si však otce, kteří vykonávají svou výchovnou roli jako otravnou povinnost, ale chtějí takové, kteří jsou během společně trávené doby zcela s nimi. Rostoucí nároky dětí jsou výzvou. Zvlášť, když v rodině žije několik sourozenců, kteří vyjadřují své rozdílné touhy občas nahlas, občas vztekle, občas destruktivně.

Otcové (ale i matky) zde balancují na tenkém laně: Příliš velká angažovanost je na škodu, protože je, podobně jako třeba u hrnčíře, příliš formující či poučující, příliš malá angažovanost se rychle interpretuje jako ústup.

„Můj táta hodně pracuje. Proto bývá málokdy doma. Nemůže se o mě tolik starat,“ říká dvanáctiletá Kathrin. „Přesto jsem si všimla, že se o mě zajímá. Samozřejmě, že se moje máma o mě taky zajímá, ale tak nějak jinak.“

„Moje máma pracuje. Můj táta pracuje. Nemají na mě tolik času,“ říká třináctiletý Sven. „Necítím se ale opuštěný nebo sám nebo tak. Máma je v naší rodině zodpovědná více za pocity. Je tak nějak srdečnější. Táta je trochu jako můj kamarád. Vždycky ho skoro porazí, když se zase namočí do něčeho nebezpečného.“

„Moje máma mě opečovává. Většinou jsem ráda, ale někdy to je otrava, když neví, kdy přestat,“ popisuje svou situaci téměř třináctiletá Julia. „Tatínek neví po každé o všem, co se tu děje, protože bývá méně doma. Taky ale všechno vědět nechce. Když ho ale potřebuju, má na mě čas.“

Dospívající rychle rozpoznají, zda je za nedostatkem času z otcovy (či matčiny) strany nezáměr o dospívající nebo někdy nevyhnutelné objektivní distancování. Pokud dospívající cítí nezáměr, interpretují ho jako lhostejnost a cítí se opuštěni. Důsledkem bývá rušivé a nápadné chování, které mnohdy překračuje hranice s cílem získat pozornost a péči rodičů.

Otcovský odstup je naproti tomu – na bázi emocionálně stabilního a pevného vztahu a pouta – vnímán jako veskrze příjemný. Odstup vytváří prostor, dává dospívajícím příležitost rozvíjet části své osobnosti bez sledování a kontroly. Odstup může snížit konflikty kolem každodenních drobností.

K této problematice připojuji další krátký rozhovor se čtrnáctiletou Anjou a její matkou. Anja: „Táta nevidí každou blbost. Díky tomu je velkorysejší. Ale často se spolu hádáme. To pak taky stojí za to. S mámou se každá maličkost zvrhne v ne-

ustálý stres!“ – „Ale poslední dobou už ne,“ hájí se Anjina matka. „Kapánek se to zlepšilo,“ připouští Anja. Chci vědět, co se změnilo. Anjina matka mi říká, že už měla dost toho „dělat všem jen rohožku a být ta nejhorší. A můj manžel si hrál na velkého šéfa, který všechno vyřeší levou zadní. Vytáčelo mě to. Nebyl kompetentnější než já, jen si udržoval větší odstup.“ A s ulehčením se usměje: „Pak jsem se začala starat sama o sebe. Pracovat jsem kvůli mladším dětem nemohla, ale našla jsem si zábavu ve svém volném čase. Bez dětí i bez muže. Tak jsem si našla odstup od každodenních problémů a nervování. Najednou jsem viděla své děti jinak. A ony mě. Ten odstup nám všem prospěl.“ Anja souhlasně přitakává: „Máma a táta jsou tak nějak odlišní. Jinak si třeba hrajeme s tátou, jinak s mámou. A s mámou můžeme mluvit o jiných věcech než s tátou. Ten o leccčems nechce ani slyšet.“

Dospívající rozpoznávají, vyhodnocují a používají různé role, které otcové a matky v rodinném životě zaujímají nebo které jim děti připisují. Matka a otec mají specifické výchovné a komunikační dovednosti. Dospívající přiřazují otcům zvláštní úkoly:

- Oceňují na otcích, když s nimi podnikají hravé, sportovní činnosti, zejména mimo domov. To platí především pro fázi prepuberty. Ale ani zde nesmíme zapomenout, že je k ničemu podněcovat nějakou aktivitu ze špatného svědomí. Děti cítí, jestli je to upřímné.
- Rozhovory s otci se více točí kolem otázek budoucnosti, jako je příprava na povolání. V tomto ohledu mají zvláštní odpovědnost. Dospívající chtějí být bráni vážně. Pokud mají pocit, že mají naplňovat nesplněná přání a potřeby svých otců, pak se nelze vyhnout bojům o moc.
- Odstup ze strany otců může usnadnit odtržení dospívajících od rodičů. Otcové mohou být příkladem vztahu, v němž je odstup respektován a kde je možný svobodný prostor. Odstup však nelze chápat jako povolení neúčastnit se výchovy dětí a odvolávat se přitom na náročné povolání.

Když se otec a matka neshodnou

Spory a hádky se mohou – nevědomky – stát prostředkem k silnějšímu připoutání k sobě navzájem, ba přímo k závislosti. To platí zejména tehdy, pokud vedou různé výchovné styly mezi otci a matkami k neslučitelným rozdílům.

Na jednom rodinném semináři uvedla matka šestnáctiletého Thomase, že má v některých otázkách výchovy jiný než názor než její manžel. Když jsem rodiče požádal, aby tyto rozdíly konkretizovali, popsala situaci takto: „Problémy se objevily v poslední době ve školních záležitostech, především při plnění domácích úkolů. S Thomasem jsme se dohodli, že si sám určí čas, kdy je bude dělat. Myslím, že je na to dost velký.“

„To je na něho opravdu příliš,“ namítá Thomasův otec, „to snad musíš uznat. Nebo to nechceš vidět. Vždyť myslí jen na povyražení, na zábavu. Úkoly si buď neudělá vůbec, nebo pozdě v noci.“ Podívá se na svou ženu vyčítavě: „Ty mu ještě v tom nicnedělání pomáháš. Podporuješ jeho lajdáctví a výsledkem jsou špatné školní výsledky. Chceš to snad popřít? Já to tolerovat nebudu. Nejdřív práce, pak zábava. S tím jsem se dostal daleko. A ty konečně taky!“

Thomasova matka trpělivě poslouchá svého manžela: „Myslím, že už to fungovalo. Ale ty se svou impulzivností hodně věcí komplikuješ. Kluk už neví, na čem je. Já s ním něco domluvím, pak přijdeš domů ty a hodiš všechno přes palubu. Ale právě ne pokaždé. To konečně závisí na tom, v jaké přijdeš náladě.“ Usměje se. „Jasně, že toho Thomas využívá. Poměrně mu to usnadňujeme.“

Thomasova matka zde zmínila jeden důležitý aspekt. V rodičovských sporech o různé styly výchovy se do popředí rychle dostává otázka, jaký postoj je ten „jediny správný“ nebo kdo „má pravdu“. Rodiče se hádají a přehlížejí fakt, že se děti a mladiství dokážou velmi dobře vyrovnat s různými typy výchovy. Hlavním vývojovým úkolem dokonce je naučit dospívající, aby se dokázali vypořádat s lidmi, kteří mají odlišné postoje. Děti ve školce, družině či škole se tak učí, že většina toho, co je možné doma, tam nefunguje. Nebo si uvědomí, že kontakt s rodiči je jiný než s učitelkou v mateřské škole nebo učitelem ve škole, kontakt s prarodiči jiný než se známými. Dítě porovnává typy výchovy, hodnotí je. Setkání s různými styly výchovy dospívající připravuje na praktický život, dává jim sebevědomí a sebedůvěru najít svou cestu v různých životních situacích. To platí také, pokud jde o různá pojetí výchovy u otce a matky.

Dospívající však potřebují mít jistotu, podle koho se řídit v určitých situacích. Musí být jasné, kdo je odpovědný v konkrétní každodenní situaci. To je zásadním problémem Thomasových rodičů. Matka se synem sjednává dohody, je tedy odpovědnou osobou, otec hází její kompetentnost – nedůsledně, podle momentálního rozpoložení – přes palubu, sám se však jako odpovědný necítí. Thomasova matka

doplňuje: „Pak se manžel rozkřičí na všechny kolem. Syn se zavře v pokoji a já se snažím zlepšit rodinnou atmosféru. Opravdu hrozné je, když manžel Thomasovi pohrozí, že mu na týden zakáže televizi. A já pak mám jeho trest ještě kontrolovat.“ Docela vzdorovitě dodává: „To ale nedělám!“

Pokud se odpovědnost v určité výchovné situaci změní, přechází – bez dohody a pro dospívající nepochopitelně – z jedné osoby na druhou, je výsledkem dezo-orientace. Dospívající využívají rodičovské nejednotnosti, popuzují místo toho obě strany proti sobě. Nechápejte mě špatně, netvrdím, že by se mělo nutně upustit od vyřizování neshod před dětmi. Děti to dokážou snést, pokud jsou jim jasné pozice rodičů a pokud uvidí smírné řešení konfliktů. Pokud nesouhlasíte s výchovným postojem svého partnera či partnerky, můžete to probrat v klidné chvilce později. Konflikty v konkrétní situaci však obvykle vedou pouze k vzájemnému obviňování nebo zbytečnému ospravedlňování.

Odlišná stanoviska se nesmí zneužívat, abychom se dospívajícím zavděčili („u mě můžeš víc než...“) nebo abychom jinou osobu emocionálně pokořili („jsem na tebe hodnější než...“). To děti přivádí do obrovských konfliktů týkajících se loajality. Odlišné postoje by se také neměly zneužívat, abychom se vůči partnerovi či partnerce prezentovali jako lepší vychovatel, ten přísnější, důslednější atd. To platí i pro Thomasova otce, který se snaží získat svým výchovným postojem moc jak nad svým synem, tak nad svou ženou. Funkcionalizuje svůj výchovný styl pro své specifické zájmy.

To má za následek boje o moc na různých úrovních. Jeho manželka to vyjádřila takto: „Pro každou maličkost je u nás velká hádka, skutečné řešení není možné.“ Thomasovu otci jde především o nadřazený postoj a moralizování. Výsledné konflikty zhoršují rodinnou atmosféru a vedou k narušeným vztahům mezi rodiči a dětmi. Tyto rušivé vlivy nemají co dělat s odlišným výchovným stylem otce a matky, jsou výrazem mocenských bojů v partnerství.

Rozdílné styly výchovy lze praktikovat pouze na základě společně závazných zásad ve výchově: Např. partnerství, jasných hranic, neústupnosti, respektování dítěte, přiměřené rovnováhy mezi blízkostí a odstupem.

K partnerské výchově patří úcta a respektování osobnosti toho druhého a také vyžadování výše uvedeného.