

Tajemství vyrovnaných matek



Karella Easwaran

Pro Mulu a Ute-Rosalii

Tajemství vyrovnaných matek



Karella Easwaran

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.*

Karella Easwaran

Tajemství vyrovnaných matek

Silné matky – silné rodiny – silná společnost

Přeloženo z německého originálu knihy Karelly Easwaran *Das Geheimnis ausgeglichener Mütter: Starke Mütter – Starke Familien – Starke Gesellschaft*, vydaného nakladatelstvím Kösel-Verlag, Mnichov, Německo, 2020.

© 2020 by Kösel-Verlag a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8405. publikaci

Překlad Mgr. Magdaléna Pomikálková

Odpovědná redaktorka Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojta Wagner

Ilustrace Marie Hübner

Počet stran 240

První české vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

Cover Photo © Depositphotos/KittikornPh

ISBN 978-80-271-4745-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-4744-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3424-3 (print)

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Proč to dnes mají matky složitější?	12
Proč píšu tuto knihu?	13
Co vás v této knize čeká?	15

Úvod

Mateřství, nejstresovější práce na světě	18
Neustále „na cestách s plně naloženým kolem“	21

Kapitola 1	25
-------------------	----

Stres a *Beneficial Thinking*

Co je to stres?	26
Metoda <i>Beneficial Thinking</i>	29
Filozofie <i>Beneficial Thinking</i>	31
Dům <i>Beneficial Thinking</i>	32
Krokodýl ve sklepe	34
Tři obyvatelé přízemí	35
Inženýrka v podkroví	37
Impulzy a návyky	41
Impulzy	41
Návyky	42
Dálnice v mozku	44

Kapitola 2	49
-------------------	----

Stres a moment přepnutí

Jak vaše hlava přepíná před stresem	50
Výtah v hlavě	52

Převrhnutá sklenice se šťávou	54
Kolotoč starostí	57
Naše obavy	59
Akutní zvládnutí stresu: použití přepínače	62
Vnímejte sami sebe a své stresory	64
Předcházejte stresorům	65
Chápejte své stresové reakce	65
Dýchejte, prosím!	66
Myšlenka pro případ nouze	70
Kapitola 3	79
Slečna Amy a krocení krokodýla	
Krokodýl – náš přítel a pomocník z dob pravěku	80
Přirozený a užitečný účinek stresových hormonů	81
Neustále kapající jed – jak jsme dnes kvůli krokodýlovi nemocní	85
Trvalý stres jako zabiják vztahů	87
Jak dnes vypadá útek a boj v každodenním životě	89
Když se ze starostí a strachů stane návyk	92
Jak zase dosáhnout vnitřního klidu?	95
Deset nejčastějších stresorů	96
Podívejte se pořádně	99
Metody, které pomáhají	101
Jóga	102
Tai-či	103
Obraznost	104
Mindfulness	105
Spiritualita	106
Kreativita	106
Jak na meditaci?	107
Kapitola 4	113
Kde je vůle, je i cesta	
Řízení změn	114
S jasnými instrukcemi k úspěchu	116

Cesta plná překážek	117
Od velkého „ale“ k „chci!“	120
Vědomé rozhodnutí ke změně	121
Kapitola 5	125
Cíle, vize a úspěchy	
Cíle a vize	127
Stanovení vhodných a jasných cílů	131
Golf a 18. jamka	135
Cílem není být dokonalá	137
Cílem není být vyčerpaná	141
Kapitola 6	145
Dobrá komunikace, jasné signály	
Řeč, která nás spojuje	148
Naslouchání je často důležitější než mluvení	150
Neverbální komunikace	151
Komunikace uvnitř těla	152
Komunikace v rodině	152
Komunikace s partnerem	154
Komunikace s dítětem	156
Komunikace ve složitých situacích	161
Proč pomlouvání škodí?	162
Komunikace v pubertě	162
Digitální komunikace	168
Kapitola 7	173
Každá matka potřebuje vesnici	
Jak začít s budováním vesnice?	177
Jací lidé se hodí do naší vesnice?	179
Důležitá role otců	181
Vesnice není nikdy dokonalá	185
Konkurence ve vesnici je škodlivá	186

Velká solidarita ve vesnici	188
Kolegové v práci	190
Spousta pomocných rukou aneb velký význam přátelství	191
Kapitola 8	197
Víla štěstí ve vaší hlavě – vyrovnanost a pozitivní emoce	
Pozitivní emoce jsou životní nutnost!	200
Co jsou pocity štěstí?	202
Co je to „štěstí“?	202
Jak probíhá interakce?	206
Jak pracuje víla štěstí v nás?	207
Za každou špatnou myšlenku tři hezké	208
Rozhodování a dobrý pocit	211
Jak vznikají pevné sloupce v přízemí?	213
První krok: inventura v zahradě emocí	217
Čím můžeme aktivizovat vílu štěstí?	218
Židle se třemi nohama	226
Doslov	227
Beneficial Thinking a koronavirus	229
Příloha	231
Literatura	231
Digitální zdroje	235
Poděkování	236

O autorce



Dr. Karella Easwaran, nar. 1965, vystudovala medicínu v Maďarsku a poté se specializovala na lékařství pro děti a mládež v Univerzitní dětské nemocnici v Kolíně nad Rýnem. Má rovněž odborné zkušenosti s naturopatií a výživovým poradenstvím. V posledních letech se zaměřila na celostní medicínu a rozšiřovala své znalosti a zkušenosti na Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine na Harvardské univerzitě. Pracuje jako dětská lékařka ve vlastní ordinaci. Její první kniha *Tajemství zdravých dětí: co by rodiče měli a neměli dělat* se stala bestsellerem.

Předmluva

Ve své praxi doprovázím už více než dvacet let děti od jejich prvního dne až do dospělosti. Někteří z mých malých pacientů, které jsem poznala jako roztomilá miminka, se mezitím sami stali rodiči. Je to úžasné! Jako lékařka však také zblízka spoluprožívám odvalu a vytrvalost jejich matek a vidím, kolik sil musí vynakládat.

Projdou si těhotenstvím a porodem, zvládnou první měsíce života svého miminka, které jim vezmou spoustu sil, vydrží období vzdoru svého dítěte, bojují za vhodnou školku i školu, nikdy nepoleví v rozmíškách o domácí úkoly a stojí za svým dítětem jako opora, když se v pubertě dostane do problémů.

K výzvam, které mateřství přináší, toho však patří ještě mnohem více. Sama jsem matkou dvou synů. Tak jako každá jiná máma jim mažu chleba k snídani, sedím na kraji jejich postele, když stůňou, starám se o to, aby zdravě jedli, i o soudržnost celé rodiny. Zároveň se snažím, stejně tak jako všechny ostatní mámy, zvládnout nejrůznější požadavky, které na mě klade rodina, partnerství, práce a domácnost. Jak mi úplně správně nedávno řekla jedna z maminek: „Být mámou není nic pro slabé nervy.“ Mateřství přitom nemá dané datum ukončení – mění náš život navždycky, den za dnem nás konfrontuje s novými výzvami. Kolotoč myšlenek se nepřestane točit ani ve chvíli, kdy už je dítě dávno z domu. Říká se „malé děti, malé starosti – velké děti, velké starosti“. Pro matku zůstane dítě jejím dítětem celý život, i když už chodí hlídat jeho děti, svoje vnoučata.

Každý den sleduji ve své ordinaci obrovské nasazení, které matky prokazují ve svých rodinách. Zároveň vidím, jak jim obtížné situace – noci bez spánku, nedorozumění s partnerem, problémy v práci nebo ve škole či školce – přinášejí starosti, úzkosti a chronickou únavu. Brzy pocítují vyčerpání a cítí, jak jejich radost ze života mizí. Během let jsem zjistila, jak fatálně se zátěž kladená na matky může promítnout na celou rodinu. Taková situace často trvá tak dlouho, dokud matka neonemocní, a nevyšle tak fyzický nebo psychický poplašný signál – teprve potom konečně přijde pomoc. Často však příliš pozdě.

Proč to dnes mají matky složitější?

Enormní zátěž kladená na matky a stres, kterému jsou vystaveny, se v posledních letech výrazně zvýšily. Souvisí to mimo jiné se změnou společenských struktur a podoby dnešní rodiny. Profesní kvalifikace, studium a zahájení kariéry dnes u žen spotřebují více času, a děti tak přicházejí později. Časové rozmezí pro plánování kariéry, svatbu a založení rodiny se zkracuje a to na mnoho párů vytváří tlak. Kromě rodinného života je většinou nutno zkoordinovat dvě kariéry. Požadavky jsou rozmanitější, zároveň stoupají očekávání na úspěšné rodičovství a partnerství. Vícegenerační rodiny jsou k vidění stále řidčeji. Matky nemohou vždy počítat s přiměřeným uznáním a podporou svého okolí. Naopak: i když to jejich životní partneři, rodiče a zaměstnavatelé vlastně nemyslí špatně, musí si matky nezřídka vyslechnout výroky, které je ponižují a znevažují. Okolí jim naznačuje, že jsou chaotické a labilní, uštvané a nesystematické. „Ta to nezvládá,“ ozve se hned, když se dítě vrhne v supermarketu v záchvatu vzdoru na zem nebo když zase onemocní, a matka tak nemůže přijít do práce.

Podle zprávy o rodinách spolkové vlády Bádenska-Württemberska z roku 2018 vynakládají ženy středního věku na péči o děti, obstarávání nákupů, domácí práce a péči o rodinné příslušníky v průměru o 4,3 hodiny na den více než muži stejného věku. Pilířem rodiny jsou tedy velmi často právě matky – a zároveň jsou tak základními pilíři naší společnosti. Děti, které ke mně každý den chodí do ordinace, budou jednou tuto společnost spoluutvářet. Celoživotní nasazení jejich matek si tak zasluhuje mnohem větší uznání a respekt. Proto si myslím, že je mimořádně důležité zaměřit pozornost na matky, jejich výkony a význam jejich role, a zajistit tak, aby společnost uznala jejich potřeby a brala je vážně.

Proč píšu tuto knihu?

Tuto knihu píšu pro vás, milé mámy, jako žena ženám a jako matka matkám. Všechny totiž máme podobné starosti a obavy – některá více, některá méně. Často dokážu velmi dobře pochopit, co vás zaměstnává a trápí – protože mateřství nás všechny spojuje. Vidím všechny vaše problémy: při hledání místa ve školce, při sladování práce a rodiny, při potížích dětí ve škole, při finančních nesnázích nebo také při rozchodech a rozvodech. Často u mě seděly a sedí plačící a zcela vyčerpané matky a žádají o potvrzení na lázeňský pobyt pro matky s dětmi (možnost preventivní péče o matky s dětmi v Německu, pozn. překl.). Začala jsem si stále více uvědomovat, jak důležitý je při mé práci dětské lékařky systemický pohled na celou rodinu. Rozhodla jsem se, že nebudu jen doporučovat „více klidu a vyrovnanosti“, ale namísto toho budu nabízet jasné a uchopitelné pomocné mechanismy. Mezi matkami totiž neustále narůstá četnost psychických onemocnění, depresí a úzkostí.

Tato kniha je však určená nejen vystresovaným a přetíženým matkám, ale i těm matkám, které jsou na tom momentálně dobře. I ty přece chtějí pracovat na svém rozvoji a připravit se na nadcházející změny – ať už kvůli různým fázím v životě dětí, nebo kvůli vlastním fyzickým a duševním změnám, které život přináší.

Všechny najdou v této knize nové cesty k lepšímu vnímání sebe sama a efektivní strategie pro zvládání starostí a problémů. Naučí se vyhledávat a přijímat pomoc. Den za dnem tak budou snáze zvládat výzvy mateřství a rodinného života, s menším stresem a větší radostí, a tím se jim podaří zaujmout nejen v rodině, ale i ve společnosti jasnější a stabilnější pozici.

Pak bude také snazší, abychom jako matky stály při sobě, vytvořily nové povědomí o své roli a mohly lépe a rychleji realizovat své vize a nápady. Jedině když budeme silné kvůli sobě samotným i kvůli svým dětem a když své síly spojíme, můžeme ovlivnit společnost a politiku – které by mohly udělat mnohem více pro to, aby matkám usnadnily život.

Nejdůležitější úkol, milé mámy, proto začíná u vás samotných. Jen když vy samy budete stabilní a vyrovnané, budete dobře zvládat i všechny ostatní důležité úkoly ve svém životě – výchovu a péči o děti, soužití s partnerem, s přáteli i svým okolím, práci a mnoho dalšího. Je jedno, ve které životní fázi se vy a vaše dítě nacházíte – je to jako v letadle: nejprve musíte nasadit kyslíkovou masku samy sobě, abyste pak ještě byly schopné jednat a starat se o ostatní.

Na tomto místě ještě krátký vzkaz vám, milí tátové, pokud se vám tato kniha náhodou dostane do rukou: v posledních letech, zejména od zavedení možnosti rodičovské dovolené i pro otce, přichází do mé ordinace s dětmi stále více otců, kteří jsou nadšeni ze své nové role, kterou si během měsíců na otcovské

dovolené užívají. I oni našli nové cesty, jak sdílet s rodinou více času a radosti.

Přesto jsem tuto knihu věnovala v první řadě matkám – ne snad proto, že bych chtěla, milí otcové, snižovat vaši důležitost nebo váš podíl na rodinném životě, ale proto, že mnoho témat, jimž se věnuji, se týká zkušeností, které jsem sama udělala jako matka a které zažívají především matky. A také proto, že i přes společenský pokrok vypadá v mnoha rodinách rozdělení rolí zpravidla ještě stále tak, že „výkonné vedení firmy“ – a tedy lví podíl na práci pro rodinu – leží na matkách. I otcové však určitě najdou v této knize zajímavé informace, které jim budou k užítku.

Co vás v této knize čeká?

Celostní medicína učí, jak naše myšlení ovlivňuje naše zdraví. Na základě těchto vědomostí jsem vytvořila metodu nazvanou *Beneficial Thinking* (v češtině: prospěšné myšlení), kterou vám v této knize představím. Naučíte se tak nové a srozumitelné způsoby, pomocí nichž můžete pochopit své myšlení a jednání a pozitivně je měnit. Někteří z vás už možná metodiku *Beneficial Thinking* znají z méj první knihy „Tajemství zdravých dětí“ (v orig. *Das Geheimnis gesunder Kinder*). V této knize jsem tento postup dále rozvinula a poskytnu vám konkrétní cvičení, kroky pro aplikaci základních principů a další podněty, abyste se mohli s metodou *Beneficial Thinking* seznámit a úspěšně ji aplikovat ve svém životě.

Účelem toho všeho je pomoci vám, abyste zůstaly šťastnými, vyrovnanými matkami, které se radují ze života, namísto toho, abyste trpěly jako nemocné a bezmocné oběti stresu. Vyrovnaná

mysl je totiž nejlepším základem pro naši osobnost a je jedinou cestou, jak dobře a stabilně čelit všem zkušenostem, změnám a výzvám v životě. Díky vědomému a dlouhodobému cvičení poznáte, že mnoho stresových situací a překážek souvisí s existujícími vzorci myšlení. Když si osvojíme nové, pozitivnější návyky v myšlení, rychleji dosáhneme vyrovnanosti – a ta se pak stane základem toho, o č všichni usilujeme, totiž zdraví, štěstí a úspěchu.

Úvod



Mateřství, nejstresovější práce na světě

Porod změnil všechno. Něco nového začíná nejen pro dítě, které rostlo devět měsíců chráněné v matčině lůně – i pro matku je to krok do neznáma. Mnoho matek mi vypravuje o emocích, které je zaplavily, když poprvé držely v náručí své novorozené dítě. Byla to obrovská radost, ale zároveň také uvědomění si skutečnosti, že teď je tu tvoreček, který je na nich zcela závislý. I já tenhle pocit znám. Je nádherný – a zároveň naprosto ohromující a někdy člověka dokáže i trochu znepokojit.

Díky hormonům, kterými je mozek zaplavován během těhotenství, ale i po narození dítěte, se matky nacházejí ve výjimečném stavu a mohou působit jako vyměněné. Říká se: „Zbláznily se jí hormony.“ Tyto změny však mají svůj smysl. Příroda to zařídila velmi moudře, že se pro matky, v neposlední řadě vlivem transmiterů v jejich těle, stane tím nejdůležitějším v životě milovat a chránit její dítě, živit jej a sledovat, jak roste. Den za dnem přijímáme my matky všechny výzvy, které na nás život klade. Euforii prvních měsíců brzy pohltní plíživý úbytek sil. Mateřství s sebou nese spoustu radosti, ale také spoustu stresu. Více, než musí zvládnout většina ostatních lidí.

Vysokou hladinu stresu po dlouhé hodiny zažívají například hasiči, kteří jsou přivoláni k požáru. Manželský pár, který staví dům a dlouhé měsíce se musí handrkovat s řemeslníky, je ve stresu ještě déle. Ale i tato náročná doba jednou skončí. U matek je to jiné – u nich se nejedná o přechodné zvýšení zátěže, ale o setrvalý stav.

Stres je v moderní společnosti nejčastější příčinou vzniku nemocí a je také důvodem, proč se tolik matek ocitá na hraně svých sil. Jejich každodenní život určuje časová tíseň, odolávají jedné zkoušce za druhou a večer naprosto vyčerpané padnou do

postele. Ale ani tam nemají klid. Právě když jim začne fáze hlubokého spánku, dostane miminko hlad nebo má předškoláček noční můru a je nutné ho utěšit. O několik let později nemohou občas usnout vůbec, to když jejich teenager nepřijde domů v domluvený čas. Snadno se pak stane, že matky zapomenou, že i ony samy mají své potřeby.

Je šedivý listopadový den, neustálé mrholení se postará o vlezlý, vlhký chlad, ve kterém se obzvlášť daří virům. Dvacetíměsíční Max je od září v jeslích a už je potřetí nemocný; kašle a má zvýšenou teplotu. Jeho matka Marie je zoufalá, protože vychovatelka jí právě volala do kanceláře a požádala ji, aby si Maxe vyzvedla. Její muž Tomáš jí pomoci nemůže, protože je na služební cestě. Plná výčitek svědomí utíká do jeslí. Práci za ni opět musí převzít kolegyně. Marie chce dělat dobře svoji práci, ale také tu chce být pro svého syna. Opakovaně zažívá zkušenost, že může zvládnout podle svých představ jen jedno, anebo druhé. Když si Maxe přebírá v jeslích, je podrážděný a plačtivý. Je jí ho hrozně líto. Špatné svědomí, které má už tak kvůli práci, se ještě zhorší: „Jak to, že jsem dneska ráno přehlédla, že Maxovi není dobře?“ S úlekem ji napadne, že na zítřejší ráno je domluvená důležitá schůzka s jejím šéfem. Do té doby se ale Max určitě neuzdraví a sousedka, která ho někdy hlídá v nouzových případech, je také pryč. Mariin krevní tlak stoupá, zachvátí ji lehká panika. Najednou je toho na nic moc. Marie přivede syna do mé ordinace. Jeho oči se lesknou horečkou, teče mu z nosu a je malátný. Ale nepotřebuje intenzivní léčbu, má prostě běžnou virovou infekci. Takové infekce objevující se každých pár týdnů jsou u dětí v Maxově věku úplně normální. Spíš si dělám starosti o Marii. Vím už z dřívějších návštěv, že mívá pocity rozpolcenosti kvůli rodině a práci. A vím, že její stres Maxovi neprospívá!