

Marek Herman

Máma není služka, máma je dáma

...pořád mě zajímá,
jak to udělat, aby doma bylo dobře...

od autora
bestselleru:
Najděte si svého
marfana



MAREK HERMAN

**máma není služka,
máma je dáma**

nakladatelství apak
podzim 2021

MAREK HERMAN **máma není služka, máma je dáma**

vydalo nakladatelství apak v Praze jako svou 3. publikaci první hrubá korektura Martina Hermanová
a M. K. Jarusz hlavní jazyková korektura Martina Rybová korektura slovenštiny Jozef Mikloško
obálka Martina Vyberalová grafická úprava Bedřich Vémola fotografie Michal Sváček sazba z
písma Tabac G3 studio@vemola.cz příprava elektronických formátů Kosmas elektronické vydání
první ISBN 978-80-11-00042-4 (váz.) ISBN 978-80-11-00043-1 (e-kniha) © Marek Herman, 2021

© nakladatelství apak, 2021

**máma není služka,
máma je dáma**

Dneska jsem šel kolem cukrárny na Florenci, stál tam asi desetiletý kluk se svou mámou. U nohou měl skateboard a lízal zmrzlinu. Ona stála a zamilovaně se na něho dívala. Projdu kolem nich a najednou slyším: nech to, Mát'o, já ti to vezmu a jdeme. Otočím se a vidím, jak se máma ohýbá, bere do ruky skateboard a jdou spolu pomalu k tramvaji. Ona na zádech batoh, v jedné ruce nákupní tašku, přes rameno kabelku, v druhé ruce skateboard. Vedle ní její Mát'a v jedné ruce zmrzlinu... a to je všechno.

já to prostě nedávám Můžete mi, mámy, prosím vás, vysvětlit, proč tak ochotně děláte služby svým dětem? Co to jako je za úchylku? A můžete mi, tátové, vysvětlit, proč nezasáhnete, když se něco podobného děje? Vidíme to všude kolem sebe: mámy ověšené jak vánoční stromky a vedle nich si radostně pohopsávají jejich úžasné děti. Aktovky se nosí do školy, sportovní tašky na tréninky, batohy na výlety. Nosí se taky koloběžky a trojkolky.

Tlačí se kola. Odnáší se nádobí.

Některé děti jsou jak novodobí šlechticové. Pan baron vstane, služebnictvo mu pomůže vysvléknout pyžamko, věci už má nachystané, pak mu pomůže se obléknout. Pan baron stojí a čumí. Přejde do kuchyně, kde na něho čeká připravená snídaně. Nají se, napije, pak se zvedne a odejde. Služebnictvo po něm uklidí ze stolu. Hned potom služka přeběhne do pokojíku a ustele. Před odchodem pana barona obuje a jede se do školky. Malý baron usedne do své sedačky v autě a nechá se přivézt systémem dveře–dveře k budově.

Ale nejde jen o malé děti. Desetiletí kluci si běžně nechávají utírat nosy, nasazovat čepice, zastrkávat tričko do kalhot, uklízet rozházené oblečení.

Hrůza.

Cílem výchovy je přece **samostatnost!** Abych uměl **čelit životu!**

Mozek je šťastný jenom tehdy, když se o něco **snaží a o něco usiluje!**

Fakt jsme na to zapomněli?

Vzpomínám na jednu mámu, která si přede mnou vlastně jen tak mimochodem posteskla: ten náš kluk je šikovný, ve škole mu to jde samo. Akorát mě mrzí, že se mnou mluví jako se služkou. Chvilku bylo ticho. Nevěděl jsem, jestli do toho mám jít, nebo ne. Ale pak jsem to řekl: no, když se k němu chováš jako služka, tak se nediv, že s tebou mluví jako se služkou.

Byla překvapená. Divila se.

ona to přece myslí dobře Nemám rád tuhle větu. Mámy to totiž vždycky myslí dobře. A pak se diví. Čemu se ale divíte? Vždyť jste si je to samy naučily. Proč jste to nechaly zajít tak daleko? Ani otcové nezasáhnou. Zpravidla proto, že si taky sami nechávají doma posluhovat. Žena jim pere, vaří, uklízí, chystá svačiny. Muž přece chodí do práce! A pak doma po zásluze odpočívá! Ale žena taky chodí do práce. Ale doma má pak ještě druhou směnu. A tak se snaží a snaží. A ostatní se vezou a vezou. Takže, hošani, tím myslím všechny chlapy od tří do sedmdesáti: přestaňte se chovat jako nesamostatní choboti a nenechávejte si sloužit. Je to fakt trapné.

máma není služka,
máma je dáma!

Tátové: vaší největší předností je přece limit a řád. Probud'te se a zasáhněte! Jste džentlmeni? Umíte se postavit za svou ženu? A otázka: vyprali jste si a vyžehlili to, co právě máte na sobě?

Mámy: vaší největší předností je nekonečná otevřená náruč. Obětavost. Ale zároveň to může být taky vaše největší slabina. Nebezpečí. Umíte se chránit? A mohly byste už konečně začít?

A ještě tady mám vzkaz pro tu mámu z Florence: každá máma by měla z kluka vychovat Rytíře, ne nesamostatného blbečka

**a můžeš mi laskavě říct,
jak to jako mám
všechno stihnout??!!**

Včera odpoledne jsem šel po chodníku a kolem mě prosprintovala nějaká paní. Hnědý kabát sladěný s krásnou šálou, delší vlasy. V jedné ruce tašky, v druhé telefon, najednou ale zpomalila a vystřelila větu: a můžeš mi laskavě říct, jak to jako mám všechno stihnout?! A pak si dala telefon od pusy a mezi zubama procedila: do prdele!

Nevím, jestli vám vadí, když ženy mluví sprostě. Mně jo. Ale paní řekla slovo prdel měkounce, jako když mícháte švestky s teplým mákem a ono to zabublá a žblafne pufff. Bylo vidět, že je vytočená a jede už fakt na poslední závit, přesto řekla slovo prdel měkce. Prostě jí jenom povolily nervy, protože nezvládala další kolo hry „buď to všechno do Vánoc stihnu, nebo bude konec světa“.

Když jsem byl malý, moje mamka mi říkávala: musíš všechno udělat, jak nejlíp to jde, Marečku. A já jsem opravdu dělal všechno, jak nejlíp to šlo. A kmital jsem jak kmitočet, až mě to dostalo na vysokou pozici do nadnárodní firmy, a taky na okraj propasti: úplně vyřízený, vyšťavený, rozbitý. Zastavil jsem to jenom taktak a trvalo mi čtyři roky, než jsem se zase vrátil. Jedna z věcí, která mě zachránila, bylo to, že mi došlo, že mamka neměla pravdu.

**rozhodně není potřeba
dělat všechno**

A dokonce ani ne tak, jak nejlíp dovedu.

Musím si hlavně umět **vybrat**.

Nejprve co vůbec budu dělat, a co ne.

A pak se prostě na některé věci vykašlat (a není to špatně).

A v tom, co budu dělat, se musím rozhodnout, jestli pojedu naplno, na půl plynu, nebo to jen tak ošolichám, aby se neřeklo.

To, co mi otevřelo oči, se jmenuje Paretovo pravidlo. Ukazuje totiž jednu naprosto fantastickou věc. Každý celek má v sobě 20 % částic, které mají zvláštní vlastnost: **ovlivňují 80 % výsledku**. Zní to neuvěřitelně, ale je to tak. Takže když raketa letí na Měsíc, v prvních 20 % času spálí 80 % paliva. Ale taky například 20 % lidí, které známe, nám přináší 80 % pohody a dobré nálady. Kteří to jsou?

Obdobně je to s blbou náladou — těch pitomců, co nás tahá do průserů, je jen 20 %. Kteří to jsou?

A věřte tomu nebo ne, doma trávíme zhruba 80 % svého času pouze ve 20 % prostoru bytu. Kde to je? Podobně se pohybujeme ve městě — chodíme furt dokola po stejných trasách. Všimněte si toho. Všude hledejte Pareta.

nakonec
ho vždycky objevíte

Vzpomínám, jak jsme připravovali oslavu sedmdesátin naší babi. Zasedla rodinná rada a rokovali jsme. Když jsme po dvou hodinách skončili a napsali seznam, bylo na něm 15 nápadů, čím bychom ji chtěli překvapit. To je moc! Co s tím? To přece nemůžeme všechno stihnout! Zeptám se,

kterých 20 % překvapení by vedlo k 80 % její radosti? Překvapené úsměvy kolem stolu. Během dvou minut jsme ze seznamu vybrali tři věci.

To je přece jasné, uděláme tyhle.

A ten zbytek?

Podle toho, jak nám vyjde čas.

Náramná oslava to byla, děti moje! Víte, co se mi líbilo nejvíc?

Víme.

Milé vládkyně českých domácností a domovů. Vypište si na seznam, co všechno byste rády měly připraveno na Vánoce. Co všechno vám dělá pohodu Vánoc. A pak se zeptejte, kterých 20 % z toho seznamu utváří 80 % vaší vánoční pohody. Například kterých 20 % cukroví se zblajzne vždycky jako první? Které dvě pohádky máte nejraději? Přece se nemusíte dívat na všech deset.

To si pohlídejte.

A ten zbytek?

Podle toho, jak se vám bude chtít.

Ježíšek totiž přijde, i když nebudou umytá okna (je to vyzkoušené).

Takže odpověď na otázku sprintující paní v hnědém kabátě a s krásnou šálou „a můžeš mi laskavě říct, jak to mám jako všechno stihnout“ by byla asi taková: Ano, můžu.

Nikdy nedělej všechno, co tě napadne (nebo co napadne ostatní).

Musíš si nejprve vybrat ty správné věci.

Musíš si umět najít těch správných 20 %.

To, co je nejdůležitější.
A to potom dělat dobře.

Nebo co myslíte vy?

ano, pane!

Ragby je sport, který jsem nikdy neměl moc rád. Nechápal jsem, co se při něm na hřišti děje: chlapi velcí jako stodoly běhají sice dopředu, ale balón si házejí dozadu, narážejí u toho do sebe jak vagóny a podrážejí si nohy. K čemu to je?

Ani nevím jak, ale postupně si mě ragby našlo a získalo a přišel jsem mu na chuť: dneska vím, že je to nádherná hra. Nejvíce se mi na ragby líbí, že je úplně jiné než fotbal. Ve fotbale běhá po hřišti banda napomádovaných blbečků, kteří při sebemenší zámince padají na zem a hystericky se válejí po trávníku. Simulují, podvádějí a lžou. Navíc jim díky té jejich ubohoučké inteligenci nedochází, že je neustále natáčí pět deset kamer, které všechno v detailu zachytí a pak ve zpomaleném záběru opakují. Ale to jim nevadí a dál padají a dál hrají tyátr. Je to hloupé a trapné.

ragby,
to je něco úplně jiného

V ragby vládne mezi hráči v mužstvu bratrství. BROTHERHOOD. Na hřišti se vede neuvěřitelně urputný boj a vy u toho fakt pochopíte, že oni hrají jeden za všechny a všichni za jednoho. V ragby například platí pravidlo, že zraněný hráč **není důvod** k tomu, aby se přerušila hra. Takže hráč padne k zemi a hraje se dál! Je to dokonce ještě jinak: rozhodčí musí zraněné hráče z hřiště dost často vykázat, protože by sami dobrovolně nikdy neodešli. Mají podlitiny, natržené obočí, nalomené nosy nebo zakrvácené obličeje, ale chtějí zůstat na hřišti. Takže se po každé srážce z trávníku co

nejrychleji zvedají a snaží se rozhodčího přesvědčit, že se nic neděje, že jsou v naprosté pohodě a můžou hrát dál.

tvrdí chlapi

Ale to, co se mi na ragby líbí úplně nejvíc, je pravidlo ANO, PANE! A to znamená, že když rozhodčí během hry o čemkoli rozhodne a oznamuje to hráči, tak jedinou možnou odpovědí, kterou ten hráč má, je: ANO, PANE! Jakýkoli spor. Křivda nekřivda. Emoce neemoce. Hráč má prostě jenom jednu jedinou možnou odpověď. ANO, PANE!

Viděl jsem to na mistrovství světa v Anglii. Hrál se důležitý zápas o postup, bylo pár minut do konce, domácí prohrávali a zoufale se snažili vyrovnat. Došlo k tvrdému souboji, rozhodčí zapíská, běží na místo činu, ukazuje na kapitána domácích a vylučuje ho za foul. Je z toho šílený poprask! Vřava! Diváci šílí! Vyloučili nám oporu mužstva! A aby toho nebylo málo, zpomalené záběry na obřích obrazovkách ukazují, že to foul nebyl. Rozhodčí ho vylučuje neprávem.

A tak tam proti sobě stojí: drobounký rozhodčí a dvoumetrový chlap. Rozhodčí trvá na svém a kapitán má jenom jednu možnost: **musí to přijmout**. Je to nespravedlnost! Naše mužstvo prohrává, zbývá posledních pár minut na zvrát a on musí ze hřiště ven! V hlavě mu to vře a nervy jsou na dranc: všechno je v prdeli!!!

A já se na to dívám a čekám, co bude.

A ten chlap jako hora stojí před rozhodčím a pak řekne: YES, SIR! ANO, PANE!

Neskutečné! Famózní! Úžasné!

To je ragby!

Taková jsou pravidla.

A mně se to všechno tak líbilo, že jsme to pravidlo zavedli i doma.

Bude dneska koláč?

Budeš na mě hodná?

Máš mě ráda?

A moje žena může odpovědět jenom jedním jediným způsobem: Ano, pane.

No a protože je naše demokracie doma ještě mladá, tak jsme se nakonec dohodli, že v sobotu mám tu možnost já a v neděli Kamka.

Dneska vaříš ty.

Ano, paní.

Vynes koš.

Ano, paní.

Víš, že jsi někdy drzý?

Ano, paní.

Takže se polepšíš?

Ano, paní.

Je to sranda. Baví nás to. Blbneme. Ale víte, co nás překvapilo? Co jsme hlavně zažili?

úlevu

Po té demokracii... po tom vysvětlování, jaké mám pocity a jaké ty máš pocity. Po tom doptávání, jestli ti to opravdu, ale opravdu nevadí. Všechno pryč, najednou je tu průzračné čisto.

osvobození od pocitů

Takže v neděli ráno vstanu a čekám na povel. Ten přijde a já odpovím ANO, PANÍ. Zbytečně se netrápím, nad ničím nešpekuluju a bez odkladu udělám, co mi bylo uloženo. Když to dokončím, moc se nevzdaluju a čekám na další povel.

krásný svět!

Žádné trápení, proč zase já mám vynášet ten koš. Vždyť jsem vynášel včera. Vlastně pořád vynáším já. ANO, PANÍ. Utřeš tu linku ještě jednou? Ale ona přece je utřená a... ANO, PANÍ. Zhasni to světlo nad stolem. Já jsem ho sice nerozsvítil, ale ANO, PANÍ. Netrápím se a neřeším, co by kdyby... i kdyby to vlastně mohlo být tak trochu nespravedlivé. Tak už není. ANO, PANÍ. Je to jasně dané a moje životní rozhodování se smrskne do dvou slov: ANO, PANÍ.

je to jednoduché
a úlevné

Počkat počkat, takhle jsem to vlastně napsat nechtěl. To je špatný závěr. Správný je tento: netrápí se a neřeší, co by kdyby... i kdyby to vlastně

mohlo být tak trochu nespravedlivé. Tak už není. ANO, PANE. Je to jasně dané a její životní rozhodování se smrskne do dvou slov: ANO, PANE.

Je to jednoduché.

Úlevné.

Krásné.

Ať žije ragby!!!

ANO, PANE!!!

archetypy odloučení a návratu

A napiš, že jsi dojel v pořádku!

Ale prosím tě, mami...

To je takový problém napsat mámě smsku? To by ti upadly ruce nebo co?

Neupadly, jasně že ne.

No tak vidíš.

Bavili jsme se o tom nedávno s mým kamarádem. Vedli jsme takové ty tlachy starých zbrojnošů, jak to kdysi bylo za našich časů lepší. Mnohem lepší. Vanilková zmrzlina byla vanilkovější. Sněhu bylo více. Větší ryby. V šesté třídě jsme měli dva měsíce uhelné prázdniny, protože byl takový mráz, že zamrzly vagóny s uhlím. Kalamita! To by se dneska nemohlo stát! Jasně že ne. Pche!!!

A ty jejich mobily. Dyt' to nosí jak obojky! My, když jsme někam jeli, tak jsme prostě odjeli a pak se zase vrátili. Žádné smsky, žádné volání. Nic. Když jsem jel na Jizerskou padesátku, tak jsem byl za tři dny zpátky. A mezitím nic. Žádné vypisování. Že už jsem dojel do Jizerek. Že za živého boha nemůžeme najít ubytko. Ani že se bojím, že těch padesát kilometrů nedám. Ani že jsem teď, fakt právě teď doběhnul a fakt jsem to dal!!

spíše jsme ty věci prožívali,
než abychom o nich v jednom kuse

na všechny strany psali

A kdy se z těch Jizerek vrátíš? Nevím, mami, asi někdy v neděli, podle toho, jak to vyjde. A pak jsem se najednou ve čtyři odpoledne objevil doma a bylo to. Otevřu dveře a slyším: tak ty už jsi zpátky? To je dobře. A pak jsme se přivítali a všechno si řekli. Vidíte ten obraz? Ty krásné staré časy? A dobré bylo, jak jsme se domlouvali: tak příští týden ve středu u nás, jo? V pět? Jo. A příští týden ve středu v pět jsme tam byli. Žádné no, však si ještě písнем. No, však si ještě cinknem.

Nic takového.

Pak je tu ještě něco. Aby nám dobře fungovaly vztahy s těmi, které máme rádi, potřebujeme, aby fungoval tzv. archetyp odloučení a archetyp návratu. Staré vzorce. Je zdravé, když čas od času odejdeme z domu a pak se tam zase po nějaké době vrátíme. Když jsme od sebe pryč. Když je nám po druhém smutno. Když na nás doma někdo čeká. Když se na sebe těšíme. Dělá nám to dobře. Stejně jako když si po návratu můžeme všechno říct: co se mi stalo, jaké to tam bylo a tak. Odloučení ale nebude opravdové odloučení, když si budeme každý den volat nebo psát o každém prdíku. Smsky a telefonování naše odloučení **ruší**.

Lidi si píšou, sotva vytáhnou paty z domu.

Už sedím v autobuse.

Už vyjíždíme.

Moc se mi stýská.

Už budeme v Brně.

Tak už jsme dojeli.
Až budu u našich, zavolám.
Mraky zbytečných zpráv.

Vztahové trubky zanesené informačním smetím. A když se pak po nějaké době vrátíme domů, přivítáme se a chceme si začít povídat... nastane zrada. Bylo tam hnusně, celou dobu přšelo... vím, to jsi psal. A jídlo bylo fakt fialový hnus... jo, jo, to jsi říkal. No, ale jinak tam bylo docela hezky... jo, viděla jsem fotky.

Místo, abychom se spolu přivítali a prošli archetypem návratu, tak vlastně jenom **máchneme do prázdna**. Chtěli bychom se přivítat, ale nejde to. Chtěli bychom si všechno říct, ale není co. Je to divné, všechno vlastně už tak trochu víme.

narušil se
archetyp našeho návratu

A pak je tady ještě jedna věc: když někdo odejde a my na něho čekáme, stoupá naše touha po něm. Věděli jste to? Čím déle jsme od sebe, tím více roste moje touha po tobě. Každá napsaná smska ji ale trochu zase sníží. Před lety jsme jeli s kolegyní na služebku do Hamburgu. Vypadalo to, jako by měla mobil přirostlý k ruce, zprávy jenom lítaly, cink, cink, cink. Psala svému příteli. Miluje ho!

uz jsme na letisti prosli jsme kontrolou budeme startovat, vypinam, az
pristaneme, napisu uff stastne pristali!

jsem v taxiku, hamburg uzasny jdeme na veceri, vecer se ti jeste ozvu A
tak pořád dokola. Když jsme se po třech dnech vrátili do Prahy a vycházeli
z příletové haly, tak se Iva najednou zastaví a hlásí: víš ty co? Já se na toho
svojiho chlapa ani moc netěším. To je divné, ne?

Není.

Jak to?

Protože si pořád píšete jak blbí.

Myslíš, že to je tím?

Zahod' mobil a uvidíš.

Za nás kluky a chlapy: **potřebujeme odcházet na moře** a potřebujeme se
vracet. Tak to celou dobu děláme. Dobýváme svět, objevujeme, bojujeme,
překonáváme se. Pak se k vám vrátíme. A ať se vám to líbí, nebo ne,
nechceme u toho být rušení. Nesedáme do auta, abychom se zabili.
Odjíždíme proto, abychom se vám vrátili.

Přimlouvám se za méně smsek a méně volání. A více čekání. Těšení. Větší
touhu. Prostě archetyp odloučení a návratu. Jako ve starých časech: odjedu
a pak přijedu. Mezitím nic.

Když to vydržíme, odloučení bude zase odloučení.

A návrat bude zase návrat.

Staré vzorce.

Něco jako sůl?

Asi tak.

Takže nepiš.

Věřím, že jsi dojel v pořádku.

až příště, až budeš mít holiny

Šel jsem po ulici a vidím před sebou tátu s malým klukem, odhadem tak čtyři pět roků. Malý stojí u kaluže a otec ho láskyplně poučuje, že do kaluže nesmí: „Až příště, Vášo, jo? Až budeš mít holiny.“ Klučina kývne, táta ho vezme za ruku, oba obejdou tu kaluž a pokračují po chodníku dál. Já tam jenom stojím a moc se mi nechce věřit tomu, co jsem právě viděl.

Holiny, jo?

Přede mnou totiž není žádná kaluž, ale spíše mokrá šmouha.

Trapný mokrý flek.

A vzpomněl jsem si na to, jak jsem chodil do první třídy. V tu dobu se u nás na vesnici kopala kanalizace. Byl to neskutečný brajgl: vykopané hluboké jámy, obrovitánské roury poházené všude kolem, do toho namotané kabely, hromady hlíny, šutry, písek, bagry, vyjeté brázdy... prostě **brajgl**. A když k tomu ještě zapršelo, tak to teprve začal být ten správný čurbes. Všude nekonečné bahno.

milovali jsme to

Takže ze školy rychle domů, převlíknout, do ruky rohlík a ven, ven, ven!!! Hráli jsme mezi rourama na skovku a taky na hoňku. Stavěli jsme pořád nějaké bunkry, házeli šutry do vody a válčili jsme!!! Druháci a třetíci nám dávali na budku, ale my jsme se nechtěli dát. Vzpomínám, jak mě kluci honili a já jsem skočil do obrovské jámy a tam zapadnul do bahna až po kolena. Pane bože! Měl jsem strach, až jsem si cvrnknul do trenek. Že se z toho nedostanu! Že tam zůstanu! Ale nakonec jsem se vyhrabal. A pak hned přišel další strach, jak to udělám, abych to bahno nějak dostal z tepláků.

Aby to naši proboha nezjistili! Samozřejmě, že zjistili. Tradičně mamka-detektiv. Rychle objevila ve sklepě kyblík s teplákama, i když ho objevit neměla. Bylo z toho zle a tři dny zaracha.

Další vzpomínka. Špekuloval jsem, jak by se asi dal přeplout ten zatopený rybník dole u Blateckých, pod jejich barákem. Pokáceli tam totiž starou vrbu a mně to nedalo a furt dokola jsem si představoval, že když si přece na ten kmen sednu, musím rybník přeplavit. Mělo by to jet samo! Rébus jako hrom. Ale vyřešili ho za mě Kosorynové — dva bráchové, známé firmy a vybíjokna. Jeden den nepřišli do školy. Prý jsou nemocní. Cože? Kosoryni? Ti přece nejsou nikdy nemocní! Tak byli. Oni si totiž na tu vrbu fakt sedli a zkusili to projet! Ale vrbová kláda se s nima po dvou metrech bleskově otočila a oba šli do vody a ke dnu. Byla už podzimní syrovina, takže než došli celí promočení domů, chytli chřipku. A od otce samozřejmě přes čuňu: jste normální? Dyt' jste se mohli utopit, vy dvě vemená!

Tyhle obrázky mi běžely hlavou, když jsem stál u toho mokrého fleku na chodníku v Praze. A napadlo mě, že to, co malým dětem v dnešním městě nabízíme, **už dávno není zajímavý svět**. Svět, kde by mohli od rána do večera lítat a řídit. Že se život ve městě změnil: z dobrodružné cesty a džungle se stala vydezinfikovaná laboratoř.

vytvořili jsme vlastně taková ghetta bezpečnosti

A že za to jeden táta vlastně ani nemůže. A malý kluk už vůbec ne. Protože se to stalo nám všem: pomalu a postupně. Nepozorovaně. Chtěli jsme se mít pořád líp a líp, chtěli jsme pohodlný a bezpečný svět. Až jsme se dopracovali k tomu, že starý svět vlastně zmizel. A děcka už nelítají od rána do večera venku, ale vozíme je na tréninky a na kroužky — to, když jsou větší. A když jsou malí, chodíme s nimi způsobně ven na procházky a na hřiště. Dvorky jsou pryč, zahrady jsou pryč, haldy jsou pryč. A jak jinak to

udělat, když máte dvouleté dítě, bydlíte v bytě a chcete, aby to malé šlo ven? Musíte na způsobnou procházku.

A vy pak najednou vidíte chlapa jako horu, jak unuděně dřepí na dětském hřišti obehnaném plotem a civí na svého syna a čeká, až si ten jeho malý „pohraje“. Občas hledí do mobilu. Občas předstírá, že ho to baví. I když ví, že to nějak není ono. Vlastně by tam vůbec neměl být! Ale chodí tam den za dnem, až si zvykne. A ani si nevšimne, že se mu pomalu mění pohled na svět. Až dospěje do bodu, kdy jednoho dne na chodníku uvidí mokrý flek a udělá z něho hlubokou kaluž. Ta je na holiny, Vášo. Až příště. Stal se z něho totiž pan Opatrný. Pan Ochočený. Pan Ustrašený. Zavřený na hřišti s bezpečnostními prvky. Jednotlivá stanoviště navrhoval pan architekt. Ve spolupráci s odborníkem na pohybové aktivity. Vlastně by to mělo být dokonalé, ale ve skutečnosti je to akorát tak na prd.

taková zoo,
do které vodíme děti

Rád bych vám nabídnul nějaký nadějný závěr,
ale nemám ho. Protože když se vám narodí dítě ve
velkém městě, už mu nejde dopřát lítání venku od nevidím do nevidím. To je pryč. A s tím i stovky přirozených vzorců: dohadování, překřikování, stavění bunkrů, boření bunkrů, plánování přepadení, hádky, bitky, pošťuchování, budování aliancí, rozbíjení aliancí... a taky vyhrožování, že já mám staršího bráchu v devítce a ten vám ukáže, vy lulani.

tak nic z toho
se nekoná

Místo toho, aby naše děti venku blbly s vrstevníkama, chodí způsobně na procházky. A je to škoda, protože nakonec jim to nedá ani setinu z toho, co by nasosali od smečky kamarádů, kdyby lítali venku. Celý život jim bude něco nevratně chybět a vlastně o tom nebudou ani vědět. Ochuzený život.

Napíšu to ještě jinak: absolutně si neumím představit, co by můj otec asi tak dělal v tom čurbesu mezi rourama, kde jsme válčili a hráli na vojáky. To by mě jako hlídal? To bych se ho jako před každým hodem šutrem ptal, jestli mi to dovolí? Abych někomu neublížil? A tati, tady, tady... můžu skočit?

Možná přece jenom řešení je: přestěhovat se na vesnici! Nebo aspoň do malého městečka, co se tváří, že je město, i když všichni vědí, že je to pořád vesnice. Prostě tam, kde se může chodit ven a na lítačku!

Mamííí, já jdu ven, jo?
Ale do tmy ať jsi doma!
Frnk a jsem v čudu.

A za barákem zahrada, stromy, příkopy, šutry, bláto, potok. Balíky slámy na poli. V lese hromady dřeva. A taky nějaký ten čurbes a brajgl. Něco! Protože cokoli je lepší než ta paneláková a vyasfaltovaná ghetta, ze kterých se ztratil život. A kde se z mokré šmouhy na chodníku udělá kaluž, kolem které se chodí obloukem, protože nemáme holiny.

Nebo co myslíte vy?

basama s fusama
nikdy nebudu dělat to, co dělali naši,
nikdy!

Rodiče jsou v životě dítěte v podstatě něco jako malí bohové. Dostáváme od nich silné vtisky a často je to na celý život. O některých víme, o některých ne.

Některé chceme opakovat: chtěl bych to jednou mít, jako to měli naši.

Některé nechceme opakovat: nikdy nebudu dělat to, co dělali naši.

A o některých jsme na život a na smrt přesvědčeni, že ne: nikdy, nikdy nebudu dělat to, co dělali naši!!!

Mám to podobně. Když jsem byl malý, táta s náma jezdil do bazénu. Budu mu za to už napořád vděčný. Jsem rak, miluju vodu a nedělní opavský bazén byl pro mě ráj na zemi. V každém městě nevědomky hledám bazén. Miluju vůni chlorované vody. Dodneška chodím každý týden plavat. Když byly holky malé, automaticky jsme jezdili do bazénu.

Otec měl ale i stinné stránky.

Ráno nás třeba budil tak, že recitoval básničky. Ale nerecitoval celé verše, vždycky je říkal jenom do půlky. Tak třeba Karel Jaromír Erben a jeho Kytice.

Otec neřekl u lavice dítě stálo, z plna hrdla křičelo.

Ale jenom: u lavice dítě... a odešel.

Za dvě minuty se vrátil, nakoukl do pokoje a pokračoval... z plna hrdla!!!
A zase odešel.

Bylo to k nevydržení.

Nenáviděl jsem to!

Někdy jsem kousal do polštáře a zuřil: dořekni to! Dořekni to!

Sliboval jsem si, že tohle já nikdy dělat nebudu. Nikdy!

Střih: o 25 let později.

Je sobota večer, vracíme se s holkama z bazénu, jsme vyplavaní, spokojení, v autě je taková ta příjemná unavená a smířená pohoda. Najednou se ke mně nakloní malá Martinka a říká: ty, tat'ko, jsem se tě chtěla zeptat. Proč ty vlastně říkáš básničky jenom do půlky? Klidně jsem se usmál a říkám s takovým tím vlídným rodičovským nadhledem, no, Marti, to si asi pleteš, to možná děda, ale já ne.

Ale jo, ty.

Nee.

Ale jo.

Obrátím se na starší dceru: Míšo?

Ani nezvedla oči od knížky: jasně že do půlky, i písničky.

Chci příklad!

Míša nezaváhá a směje se: tak třeba Mňága & Žďorp tati. O půlnoci na náměstí! Ve Valašském... ty přece nikdy nezazpíváš „Meziříčí“. Že, Marti? Malá přikyvuje. Nikdy, tati. Smály se a přeríkávaly mi další písničky a básničky.

Nakonec nerad, ale uznávám: basama s fusama! Jak se mi to mohlo stát!

A to je čím, tati?

Co jako?

Basama s fusama. To říkal kdo?

Obě holky se smějou.

No jo, vidím našeho dědu, jako by to bylo dneska, když naoko hartusil: BASAMA S FUSAMA!!!

Máme neuvědomovanou tendenci nevědomky předávat všechno, co jsme sami zažili jako malí. **Neuvědomovanou** a **nevědomky**. To, co jsem dostal, předávám dál. A nevím o tom.

Takže stín jako prase?

Ano, stín jako prase.

Křičím po dětech.

V neděli je zbytečně budím.

Trestám tichem.

Používám u toho úplně stejné věty jako naši.

A nevím o tom.

Uff. Tak to je síla.

Ještě že mě se to netýká.

Basama s fusama!

marmeládka miládka a domácí vzdělávání

Líbí se mi, když se rodiče rozhodnou vzdělávat svoje děti doma. Nekriticky se mi to líbí, jsem z toho nadšený. Povídal jsem si s mámou, která doma učí svoje děti, ptám se jí: a jak to vlastně máte s prázdninami? Kdy je máte? A jak dlouho? A ona se lišácky usmála a řekla mi: no, my jsme teď zrovna doma rekonstruovali koupelnu, takže jsem děckám dala 14 dní prázdnin.

A bylo to.

A na mě najednou dýchnul jiný svět. A zatesknul jsem si, že jsem jako malý taky neměl domácí školu. Že naši taky nerekonstruovali koupelnu a že z toho nebyly ty prázdniny.

Vzpomínám, jak jsme se v jedné mateřské škole dohodli, že zrušíme „jako“ hračky. Znáte to, v kuchyňce mají misku, v ní korálky a to je „jako hrách“, děti. A v další misce jsou „jako fazole“, děti. Takže korálky ven a opravdický hrách do misek! A taky fazole! A jablka! A taky jsme vyhodili „jako nože“ a dali pětiletým dětem do rukou normální nožičky. Aby mohli krájet jablíčka. Byly nadšené! Akorát paní inšpektorce se to nelíbilo. Co kdyby si někdo něco udělal? A pokárala učitelku. Ta totiž řekla dětem, aby do školky přinesly z domova a ze zahrádky jablka. A ony je donesly a pak se porovnávaly barvy, chutě a slupky a jádřince. Nakrájelo se to, strouhalo se to, jeden den se dělal kompot. Druhý den se pekl závin. Vonělo to až na chodbě!

ale paní inšpektorce se to zdálo nehygienické

Děti přece nemohou přinášet z domu jablka a pak je společně jíst! Co kdyby někdo onemocněl! To hygienické předpisy nedovolují. A nikdo jí nebyl schopný vysvětlit, ať neblbne, že to je přece úplně přirozené, když děcka přinesou ze zahrádky jablka a pak se to sesype dohromady. Proč proboha někdo pořád na něco vymýšlí předpisy? Učitelky ale měly strach, aby jim to paní inšpektorka nedala do zápisu. Takže sklonily hlavu a poslechly: ano, paní inšpektorko, už to neuděláme. A od té doby se už jablka do té školky nenosí. Závin nerozvoní celou třídu. A děcka se nebudou motat kolem trouby, kdy už to bude, kdy už to bude. A nebudou nedočkavě foukat, aby si nespálily čumáky. Ale zase na druhou stranu to mají ve školičce hezky sterilní. Hygienické. A paní inšpektorka je spokojená.

jak někdo může být
tak nebetyčně pitomý?

Vzpomínám na domácí školu, kde si děti v létě vařily marmeládu. Takže se venku sbíral angrešt a rybíz a maliny a pak se všechno oplachovalo ve vodě a obíraly se z nich „mušky“ a nakonec se to vařilo. A kluci a holky u toho běhali s vařečkama a olizovali se až za ušima. Debatilo se a zkoušelo, jestli do marmelády patří moučkový cukr nebo cukr krystal nebo kostky. A někdo marmošku míchal, aby se nepřichytla, někdo hlídal správný poměr toho cukru a někdo připravoval skleničky a myl nádobí. A museli se spolu na všem domluvit, museli si rozdělit práci a pak to museli udělat. A na závěr po sobě uklidit.

A šlo jim to!

Když vařili marmeládu, tak u toho vlastně „probírali učivo“: míry a váhy a taky bod varu a taky odhad, kolik se toho vleze do jedné skleničky. A jak dlouho žijí mravenci a jestli je pravda, že mají ti mravenci rádi sladké, a taky co je to pasterizace a tak. A jak vlastně mravenci žerou a čím to žerou a

včely taky žerou? A běhali tam u toho všichni jak indiáni v tričku a šortkách, chvilku byli na zahradě a chvilku zase vevnitř. A manžel paní učitelky přilepil zvenku na okno papír a na něm byl nápis: PO VŠECKYM JE HOVNO, AKORÁT PO VČELÁCH JE MED. A hned potom se ztratil jak pára nad hrncem.

to je kouzlo domácí školy Druhý den si každý svoji skleničku marmelády pomaloval a nějak pojmenoval a pak si ji pyšně nesl domů. A děti vyprávěly všechno rodičům a měly u toho oči až na vrch hlavy. Malý Vlastík na skleničku našmudlal MARMELÁDKA MILÁDKA a náramně se u toho culil: to je pro mámu.

Další den měly děcka téma „den s marmeládou“. Takže někdo kreslil pastelkama, někdo maloval barvama, někdo o tom, co všechno včera dělali, psal. A na návštěvu přišel děda malého Rosti a vyprávěl, jak za války (to mu bylo osm roků) nasekal hromadu dříví a od své maminky za to dostal desetník a jak se těšil, že si za to půjde koupit rohlík. A jak mu ho pak ta jeho maminka jako velkou vzácnost ještě maličko namazala máslem. A marmeládou. A já jsem s otevřenou pusou zíral, jak paní učitelka zlehka propojila druhou světovou válku, míry a váhy a marmeládu jenom tím, že pozvala dědu malého Rosti.

jako by navlékala
korálky na provázek

A děcka to vyprávění poslouchaly a moc nechápaly, jak jako mohl být obyčejný rohlík odměna? Rohlík? A taky že děti kdysi svým rodičům opravdu vykaly a říkaly „vy, maminko“ a „vy, tatínku“. A jak jako? A taky poslouchaly, jak se za války vařila káva zvaná melta. To všechno se stalo kolem obyčejné marmelády. Věřili byste tomu? Hlídal někdo zvonění? Ne. Proč by to dělal? Drtil někdo někoho, jestli umí vyjmenovat druhy ovoce? Ne. Proč by to dělal? Naučily se ty děcka něco? Sakra že jo. Protože to vaření marmelády není škola, ale samotný život: učily se domlouvát, co kdo bude dělat, potřebovaly navzájem spolupracovat. Občas se u toho trochu

poškubaly, když se někomu zdálo, že míchat marmeládu je lepší než mýt skleničky. Ale nakonec se stejně nějak musely domluvit, protože já to za vás domlouvám rozhodně nebudu, říkala paní učitelka. Kolem huby měly sladké kolo od rybízu a půl dne lítali sem a tam mezi kuchyní a zahradou.

Viděl jsem ještě jednu domácí školu, tam chodilo šest dětí. Seděly kolem jednoho stolu na verandě, pod tím stolem ležel pes, jedno dítě připravovalo pro ostatní pití a ostatní řešily, kolik vlastně je 25 metrů. A protože nevěděly a neuměly si těch dvacet pět metrů představit, tak máma Klárky (jako paní učitelka) rozhodla, že se na to půjdou podívat. A tak si vzaly holiny a šly do lesa. Tam lesníci káceli stromy a děti si odkrokovaly těch 25 metrů na stromě, co ležel na zemi a co ještě před chvílí stál. A pak tam seděly na bobku a řešili, kolik je asi tak 50 metrů a jestli nějaký strom může těch 50 metrů mít. A jak dlouho to trvá, než tak vyroste? A co 100 metrů?

A viděly chlapy s pilou, jak čistili kmeny od větví. A ti u svačiny děckám vyprávěli, jak si dělávali ze smůly žvýkačky, když byli malí. A taky jak smůlu motali do starých hadrů a vyráběli z toho pochodně. Takže malí školáci odlupovali hrudky smůly ze stromů a zkoušeli to žvýkat! A zjistili, že to je pěkně hnusné! A kluci se domlouvali, že klacky tady jsou a že teda už jenom stačí sehnat ty staré hadry a pochodně budou. Může s tímhle vším škola soupeřit?

ani náhodou

Nic z toho se vám v běžné škole nikdy nestane. Že když potřebujete zjistit, kolik je dvacet pět metrů, tak si vezmete holiny a jdete do lesa. Ve škole se musí tzv. „probírat“ a taky tam tzv. „zvoní na přestávku“. A jak víme, tak na všechno je tzv. „málo času“. Ale do konce školního roku se to nutně musí všechno stihnout. Děcka jsou zavřená v baráku, učitelé na chodbách mají dozor (DOZOR, chápete to?) a nepřipadá jim to vůbec divné. Ve třídě se musí dřepět v lavicích, a když se učí, tak se u toho akorát čučí do knížek.

Dneska jste nějaký rozjívení. Buďte potichu! Tak vydržte ještě! Za chvíli už bude zvonit!

Mezigalaktická pitomost dnešní školy ale hlavně spočívá v tom, že drtivou většinu z toho, co vás tam učí, **nikdy v životě nebudete potřebovat!** NIKDY! Děti totiž nechodí do školy, aby se něco naučily pro život. Ale hlavně aby udělaly přijímačky na střední školu. Ani na střední školu nechodí proto, aby se něco naučily pro život. Ale hlavně proto, aby odmaturovaly a pak udělaly přijímačky na vysokou školu. A na vysoké škole vás neučí, abyste uměli něco užitečného pro život, ale hlavně proto, abyste udělali státnice. Celý tenhle systém není nic jiného než zločin. Ubíjí ve vás spontánní učení. Umrtnuje ho. A zabíjí.

cílem českého vzdělávání totiž není umět,
ale dělat zkoušky

Takže se mi asi nedivíte, že když se dozvím o rodičích, kteří se rozhodnou učit svoje děti doma, mám z toho radost. Protože právě na nich nejvíce závisí, jestli se na tom zlotřilém systému něco změní. Rodiče jsou tím rozdílovým hráčem. Rodiny s domácím vzděláváním jsou takové první vlaštovky. Když je vidím, jsem si víc a víc jistý, že podoba školy tak, jak ji dneska známe, už brzo zmizí v propadlišti dějin.

Až to řachne, bude to ohromná podívaná.

A my si k tomu, děti, namažeme rohlík.

Samozřejmě že s marmeládkou.

P. S. Omlouvám se 20 % skvělých českých škol a učitelů, že jsem je hodil do jednoho pytle s těmi průměrnými a línými jelity.

jak nožky podporují důvěru

dřevěné voňavé sudy z něhy

Psala mi jedna máma: mám dceru Julinku, má devět měsíců, spíme spolu v jedné posteli, ale nejsem si jistá, jestli je to dobře. Maličká má totiž trochu ekzém, doktorka mi řekla, že to může být tím, že spí u mě. Že se v noci zapotí a je to. Maminka zněla v tom e-mailu sice ustaraně, ale zároveň tak nějak mile a vyrovnaně. Víte, naši paní doktorku mám ráda... ale nechce se mi malou dávat od sebe pryč. Představa, že by musela spát sama v postýlce, se mi vůbec nelíbí. Já myslím, že společné spaní dělá naší malé dobře. A mně koneckonců taky.

Usmíval jsem se u toho. Líbilo se mi to.
Ale ta nejlepší část měla teprve přijít.

Pokračovala: když jsem o tom posledních pár dní přemýšlela, tak mě napadlo, že to je blbost, že by malá měla ekzémik z našeho společného spaní. Protože ona ke mně v noci není nijak připlesknutá. Často se o mě vlastně jenom **opírá nožkama**... A pak to ještě vysvětlovala dál a dál, ale to já už jsem moc nevnímal, protože to důležité už jsem si právě přečetl. Mám rád, když mi někdo píše a hned si v té zprávě, co je zdánlivě pro mě, sám sobě odpoví a problém vyřeší. Stává se to dost často. Když píšeme, tak vlastně potichu přemýšlíme. Mluvíme sami se sebou. A často k nám přijde odpověď, kterou hledáme. Stalo se to i teď mámě malé Julinky.

Jde o tohle: ze začátku potřebuje miminko ke svému životu hlavně něhu a důvěru. Dotek a vůni. Dokonce můžeme říct, že právě díky **něžné mámě** začne miminko důvěřovat sobě a světu okolo sebe. Něha a důvěra se pomalu, pomalinku přetavuje v pocit „já jsem v pořádku a svět je v pořádku“. Říká se tomu bezpečná vazba. A díky ní si vytváříme **vnitřní zásoby důvěry a odhodlání na celý život**. Představuju si to jako velké voňavé dřevěné sudy z třesňového dřeva, které s námi potom dál putují životem.

jsou to naše
zásobárny něhy

Abychom jí měli dostatek na pozdější doby. Na zlé časy. Milované a spokojené miminko má blažené tělíčko a uloží si velké zásoby.

Takže něha? Ano.

A vůně? Ano.

A dotek? Ano.

A to se přetaví na důvěru?

Ano. Ano. Ano.

Jeden z prvních okamžiků, kdy získáváme důvěru v sebe a ve svět, je v době těhotenství. Když se u maminky v bříšku nožkami dotýkáme stěn toho bříška. **Zkoušíme, jaké to je opřít se. A tím zkoušíme důvěřovat.** Takže když se teď malá Julinka opírá ve spánku o mámu nožkami, tak si s velkou pravděpodobností dosycuje svůj pocit důvěry. Stejně jako kdysi. Spinká a sosá. Důvěřuje.

je to
nádherný obraz

A tak jsem jí to všechno napsal. Jak hledáme u mámy v bříšku důvěru, jak jsou nožky důležité. A jak se jimi nevědomky zpevňujeme a ujišťujeme, že je svět v pořádku. Byla nadšená. Jo? Opravdu? Když se opírá? Fakt? To mám hroznou radost! A pak mi ještě na pár řádcích dopsala, že to vlastně uvnitř věděla, že je to jejich společné spinkání dobře. **A že vlastně skoro vždycky ví, jak jsou věci správně, jenom ten svůj vnitřní hlas občas neposlouchá.** Protože si někde něco přečetla. Nebo někdo něco říkal. A já jsem jí odepsal, že je jasné, že to ví, protože nejlepší mateřství je přece intuitivní mateřství. A taky že nejvyšší schvalovací instancí při výchově je máma. Ona nejlíp ví, jak jsou věci správně. A i když může mít pochyby, i když se někdy splete. Stejně nikdo nezná svoje dítě líp než máma.

Takže konec dobrý, všechno dobré.

Maminka spokojená.

Já spokojený.

Konec. Ende. Finito.

Po třech dnech mi ale od ní přišel ještě krátký e-mail. Že prý ještě jeden. Poslední. Ohledně toho spaní. Odkdy by jako měla malá spát už sama? Ve dvou letech? Ve třech? Že by vlastně byla nejraději, aby se to vyvrtilo samo. Ale že by byla ráda, kdyby se to dořešilo dřív, než Julinka půjde do školy.

Napsal jsem jí, že si zase odpověděla sama! A za tím smajlík jak Brno. Protože u každého dítěte je to trochu jiné, někdo bude spát sám dříve, někdo později. Většinou se to opravdu utřepe samo. Ale před nástupem do školy by už Julinka měla stabilně a bez problému spát sama. Optimálně kolem pátého roku. ENTER. Odesláno.

Odpověď přišla za dvě minuty: VĚDĚLA JSEM TO!!! DĚKUJU!!! UŽ NIKDY NENAPÍŠU!!! DÍKY!!!

Není vůbec za co. Vlastně se to navlíklo tak trochu samo. Jako korálky. Pro mě bylo kouzelné, že jsme prostřednictvím zkoumání důvěry malé Julinky objevili důvěru v sebe sama u její mámy. Ona to všechno věděla. Jenom si trochu nebyla jistá. Takže až si zase někdy nebude vědět rady, může se klidánko zeptat sama sebe.

Stačí se zastavit.

Zklidnit.

A zeptat.

Odpověď přijde.

Můžeme si to opakovat pořád dokola a ta věta se nikdy neomrzí: **nejlepší mateřství je intuitivní mateřství.**

Takže víme, že maličké společné spaní dělá dobře.

A mámě koneckonců taky.

Jak by to vlastně vůbec mohlo být jinak?

**helikoptéra v sauně
a pohlednice,
která dlouho nepřicházela**

Sedím v sauně a teplo mi prostupuje tělem. Spolu se mnou se vyhřívá dalších pár lidí, je tu krásně čisto, voňavo, nikdo nemluví a k tomu to blahodárné teplo. Pohoda. V tom se otevřou dveře a vstoupí táta se synem. On vysportovaný sympaták a s ním klučina — taková ta malá prdelína. Kolik mohl mít — třeba pět?

A začalo to:

Sedni si tady.

Tady si sedni.

Máš dobře ručník?

Máš ho dobře?

Radši si poposedni.

Jo? Dobrý? Jo?

Není ti horko?

Pojď si radši sednout ke mně.

Je to lepší?

Ne?

Chceš zpátky?

Tak ale dej si pod sebe ručník.

Sedíš dobře?

Kdyby ti bylo horko, tak řekni.

Ať si nespálíš zadek.

Je ti teplo?

To je fajn, že?

Nekonečný déšť vět.

Ten chlap v podstatě v jednom kuse mlel.

Mluvil sice pološeptem, ale tichá pohoda saunování byla samozřejmě fuč. Pak si malého ještě jednou vzal k sobě, pak zase zpátky od sebe a pak spolu smlouvali, kdy už půjdou ven. Za chvíli už ti bude horko. Už je ti horko? Až nakonec odešli.

Říká se tomu **hyperprotektivní otec**: to je takový ten typ, který příliš ochraňuje. Tak usilovně se snaží být dobrý táta, až to přežene. A místo toho, aby si malý klučina pomalu a postupně osahával svět a tím se zpevňoval, tak kolem něho krouží jeho otec jako helikoptéra a všechno za něho řeší. Dříve než je to potřeba. Nebo dokonce, i když to není potřeba vůbec. Poznávání světa se nekoná, rozvíjení samostatnosti se nekoná. Malý si z táty udělá něco jako externí disk: on ví líp, jestli je mi horko.

Pravda je, že v hyperprotektivní výchově jedeme tak trochu všichni, že jo. Je to dané dnešním způsobem života. Vytvořili jsme si svět plný blaha a pohodlí, kde moc reálných problémů není, a tak považujeme za problém kdejakou blbost. A řešíme pořád větší a větší malichernosti: tím pádem čím dál víc ochraňujeme děti. A když opravdu ztratíme zdravý nadhled, prkotiny nám zatemní mozek: mladá máma v cukrárně otráveně vyčítá prodavače,

že ta vanilková zmrzlina je málo vanilková. A její malý samozřejmě všechno sosá a napodobuje.

Bože!

Vzpomínám na postaršího pána, který za mnou přišel po přednášce v Prachaticích a vyprávěl mi, jak šel ve dvaceti na vojnu. Jaký to byl pro něho strašný šok: naprostý humus, konec světa, myslel jsem, že se zblázním. Po týdnu jsem si říkal, že ty dva roky nikdy nevydržím, to prostě nedám! A po čtrnácti dnech jsem sednul a napsal svému tátovi dopis: jak je to strašné, jak nás tady buzerují, jak mám v jednom kuse hlad, jak nás v noci budí popluchy, jak spíme venku a celou noc na nás chčije. Prostě všechnu tu nespravedlnost světa jsem mu do toho dopisu vykřičel! Sedm dlouhých stran to bylo. A poslal jsem mu to. A čekal na odpověď. Dva dny to jde k našim, večer si to táta přečte, druhý den mi odepíše, pak to zase půjde dva dny zpátky, říkal jsem si. Takže v pátek budu mít odpověď. Říkal jsem si. Ale v pátek nic nepřišlo. Ani další pátek. A ani ten další. Až asi za dva měsíce přišla pohlednice a když jsem ji otočil, tak na zadní straně byla tiskacím písmem napsaná jenom dvě slova: VYDRŽ! TÁTA

Tak si říkám, že by bylo dobré spojit ty dva dohromady. Saunového tatínka s tím vojenským. A bude to tak akorát.

Nebo co myslíte vy?

**houbička na nádobí,
kolíčky na prádlo
a loď admirála USA**

Někde v Pacifiku pluje loď admirála USA, najednou se na radaru objeví bod.

Radista to zaznamená a vyšle zprávu: loď na pravoboku, jsme před vámi, změňte kurs.

Chvilku se nic neděje, pak přijde odpověď: změňte kurs vy.

Radistovi se to nelíbí: blížíme se k vám, hrozí srážka, změňte kurs!

Odpověď: změňte kurs vy.

Radista udeří: tady loď admirála Spojených států amerických s prioritním režimem plavby.

OKAMŽITĚ ZMĚŇTE KURS!!!

Odpověď: Tady maják. Změňte kurs vy.

Je to historka z učebnice o time managementu a mám ji rád. V jedné kapitole tam vysvětlují, co je to paradigma. Že je to něco jako obecně přijímaný pohled na věci, **vlastně zvyk**. A že je někdy dobré si svoje paradigmaty projít: čemu vlastně člověk věří a když zjistí, že je to pitomost, tak to změnit. Třeba že je dneska taková nějaká uspěchaná doba a na všechno je málo času... je paradigma. Ale je to pravda? Nebo že soused odvedle je odjakživa naprostý chobot a nemá smysl se s ním bavit... je paradigma.

je to ale pravda?

Mám dvě paradigmata, kterým jsem uvěřil, nevěděl o nich, a přitom mi dlouho zlehka komplikovaly život. První je houbička na nádobí. Když jsem byl malý, náš táta si v podstatě pořád stěžoval, že v kuchyni smrdí houbička na nádobí. Brblal pod nosem, šprtal do ní vařečkou, byl nespokojený. Až jsem po několika letech tréninku v brblání uvěřil, že to je v podstatě neřešitelný problém. Že člověk může dělat cokoli, ale smradu z houbičky se nezbaví. Drží se tam voda, Marečku, ta bude vždycky smrdět. Když jsem odešel z domu a začal bydlet sám, odhodlaně jsem si slíbil, že mně houbička na nádobí v dřezu smrdět nebude. Důsledně jsem ji ždímal. Stavěl jsem ji na hranu, aby voda přirozeně otekla a houbička nenasmrádala. Pral jsem ji v saponu. Nechával jsem ji schnout na parapetu u okna, když svítilo sluníčko. Dával jsem ji do mrazáku. Já ty bakterie zabiju!!!

všechno marné, smrděla

Fakt nic nepomáhalo. Dostal jsem se do stavu, kdy jsem otevřel dveře od kuchyně a jediné, co jsem vnímal, byl smrad z houbičky. Asi po roce jsem to vzdal a uznal, že zřejmě přišla první velká životní prohra: musím se prostě naučit žít se smradlavou houbičkou. Nedá se nic dělat. Až jsem jednou zašel do drogerie a náhodou jsem se ocitnul před regálem s houbičkami a zjistil, že sada 12 houbiček stojí dvacet korun. Nechtěl jsem tomu věřit. Fakt je balík houbiček za dvacku? Jedna za kačku pade? Stál jsem tam a zíral na houbičky a připadal jsem si jako naprosté pako: jak to, že jsem to neviděl dřív? Že je houbička za hubičku a já se chovám, jako by stála pětistovku? Takže ten problém vůbec neexistuje? A když začne

houbička smrdět, můžu ji normálně vyhodit? To jde? Fakt? Jak mě tak jednoduchá věc vůbec mohla tak dlouho zaměstnávat? Nechápal jsem.

Došlo mi to až u dalšího paradigmatu: kolíčky na prádlo. Celé roky, co jsem mámě pomáhal věšet prádlo, jsem poslouchal, že má málo kolíčků na prádlo. Spjovala dvoje spodáry dohromady, ponožky věšela po třech, kouzlila. Kam se krucinál pořád ztrácí ty kolíčky na prádlo, řekne mi to někdo? A tak jsem časem pochopil, že kolíčky na prádlo jsou vzácné. Že buď vůbec nejsou, nebo je jich málo. Takže když jsem začal bydlet ve svém prvním podnájmu a našel na balkóně v košíku kolíčky na prádlo, tak jich samozřejmě... bylo málo. Začal jsem s nima automaticky šetřit, to se musí, je to vzácnost! I tak mi ale pomalu ubývaly a ubývaly, až jich na dně košíku zbylo jenom pár. A každé věšení prádla znamenalo fakt krizi. Kam se krucinál pořád ztrácí ty kolíčky na prádlo, řekne mi to někdo?

Takže jsem se jednoho dne rozhodnul, že se vydám na velkou výpravu do města a pokusím se nějaké kolíčky na prádlo sehnat. Nevím jak, protože nikde nejsou, ale zkusím to. Takhle už to dál nejde. Odhodlaně jsem sednul do auta a vydal se na cestu. Trochu mi bylo podezřelé, že hned v prvním obchodě prodavačka na moji spikleneckou otázku „prosím vás, nemáte **náhodou** kolíčky na prádlo?“ naprosto neutrálním hlasem odpověděla: ano, tam v rohu. A pak už jsem jenom stál před plným regálem kolíčků a nemohl jsem uvěřit, že tam jsou. Nechápal jsem to. Takže já dvacet roků poslouchám, že nejsou, statečně bojuju s každým vypraným prádlem jako o život a ony si tady **jen tak klidně leží?**

a je jich dost??!!

A pak mi to docvaklo: loď admirála USA — smradlavá houbička — kolíčky na prádlo. Že některým věcem uvěříme jenom proto, že nám to někdo řekl. Nebo že jsme v tom dlouho žili. A že i když jsou to naprosté pitomosti, bludy a hlouposti, tak my tomu věříme. **Prostě si vytvoříme paradigma.** Někdy je to smradlavá houbička. Někdy kolíčky na prádlo. A někdy to může být věta „ty stejně nikdy nic nedotáhneš do konce“. A já se pak celý život zastavím vždycky těsně před dokončením. Nikdo to nechápe, já to nechápu, ale ten poslední krok prostě nedám. Zastaví mě to, jako by tam byla skleněná zeď. A cvičí to se mnou. Podobně jako nenápadná věta, kterou ze srandy táta prohodí před dospívající dcerou, „a nezdá se ti, myško, že ti trošku narostla zadnice?“.

Paradigmata se nám můžou zažrat do krve takovým způsobem, že je začneme považovat za přirozené: myslíme si, že jsou naše, a přitom naše nejsou. A vlastně o tom ani nevíme. A dokonce i když je odhalíme, je hodně těžké se jich zbavit. A tak se dlouhé roky ráno ráno znepokojeně prohlížím v zrcadle, jestli nemám velký zadek. A trápí mě to. Přitom mám postavu jak ze žurnálu a dupku jak jazztrubku. Ale nic nepomáhá, nic nepomáhá! A pořád se mi zdá, že mi ta moje zadnice od včerejška nějak narostla! Vidíš to? Tady! Určitě mám nový špek. Proč by se mě jinak táta tehdy ptal, myško?

Ach jo.

Vzpomínám, že jsem měl na semináři chlapíka, který neuměl jen tak, bez ničeho, lízat nanuka. Musel k tomu mít rohlík. To přece nejde, mlsat jen tak samotný nanuk... něco si k tomu vem, ať nemáš za chvíli zase hlad, říkávala mu máma. Tak si rohlík vzal. Jednou, dvakrát, pětkrát, až si ho pak

bral celý život. Až se mu nakonec zdálo divné, jak někdo může lízat nanuka bez rohlíku. Jako že fakt úplně bez ničeho? Fuj!

Proč to píšu.

Dneska jsem si byl koupit nové kolíčky na prádlo. Samozřejmě to byla událost. Trošku jsem se bál, ale v regále v rohu jich tam je pořád dost. I tak jsem vzal balík navíc. Však víte. Pro jistotu. Kdyby něco.

A co vy?

Máte někde smradlavou houbičku?

Máte dost kolíčků na prádlo?

Velkou zadnici?

Tady maják, změňte kurs.

Když jsem fejeton o houbičce na nádobí pověsil na facebook, nastala komentářová smršť. Lidé vzpomínali na to, co jim rodiče říkali, když byli malí, nabalovalo se to, lajkovalo, diskutovalo. A bylo to fajn!

Neodolal jsem a některé komentáře vykopíroval, můžete si je přečíst taky:

Kateřina Janků:

Mám dva starší bratry a ti mi dali zabrat.

„Když tě píchne 3× sršeň, ZEMŘEŠ!“

„Nechod' tam, naši mají návštěvu a ty ses prý nepovedla, tak tam nesmíš!“

„No ZROVNA na TEBE tam čekají, prosím tě!“

No... sršňů se už nebojím, zjistila jsem, že povedená jsem 😊 a stejně si myslím, že některé věci a lidi čekají jen na mě. 😊

Eva Lukeszová:

Já se ve třiceti dozvěděla, že se smí a má na kole brzdit přední brzdou. V osmi letech mi to mamka velmi důrazně zakázala, protože se takto „zabilo“ už moc lidí... Celý život jsem dumala, proč to tedy ti výrobci kol dělají? Proč mě tím trápí, když na přední brzdu nesmím šáhnout??? To, že smím, jsem se dozvěděla až od svého muže, když mě při jízdě z prudkého kopce předjíždělo moje zadní kolo.

Manžel křičel: Brzdi, brzdi...

Já: To nebrzdí...

Manžel: Přední brzdou...

Já: To se nesmí!!!

Manžel: Brzdi přední!!!

Já: Mamka říkala, že nemůžu!!!

Málem mě to stálo život. 😊

A ten výraz manžela... to nepochopení v jeho očích, ta nevěřícnost, že se to fakt stalo.

Markéta Maki:

„Ty máš víc štěstí než rozumu!“

Dlouho jsem věřila, že mé úspěchy jsou o tom štěstí, že nejsem chytrá, rozumná...

Veronika Puchča Plocková:

Já od mala poslouchala, že MUSÍM nosit bačkory.

Nechápala jsem ani jako dítě proč, prostě mám ráda bosou chůzi. Až v dospělosti jsem se mamky zeptala, proč jsem měla nosit ty bačkory... prý protože ona je taky musela nosit a nikdy ji nenapadlo, že je nosit nemusí, nebo když je jí zima na nohy, že si stačí vzít ponožky. 😊

Petra Zavadilová:

„Kožený boty povolí“ a já si vždycky kupovala o číslo menší boty a ony mě potom tlačily. 😊

Hanka Buchtová:

To je šílené, to znám velmi dobře. Ukaž, já si to dodělám. Mojí mamince je 82 let. Nenechá naše děcka ani umýt nádobí, protože ona si to udělá přece sama a líp. Tisíckrát jsem jí to vysvětlovala. Ale je to marné. Je to marné. Děcka už jí ani pomoc nenabízejí, protože jim vždycky řekne to stejné. Ale co s tím, aby se člověk s těmi, které miluje, stále nedohadoval?

Josephine Fi:

Maminka mi od malinka říkala, že si nikdy nesmím dát igelitový pytlík na hlavu, abych se neudusila.

Do dneska, když mám v ruce pytlík, letí mi automaticky hlavou: nesmíš si ho dát na hlavu. 😊

Renata Morysová

U mě je to například jogurt... nesmím ho samotný, protože „vem si k němu rohlík, ať za chvíli nemáš hlad“. 😊 Stal se z toho zvyk a samotný jogurt prostě ne, müsli nebo rohlík musí být... snažila jsem se to vštěpit dětem, ale bez úspěchu... 😊 u nich rohlík následuje pár minut po jogurtu, protože mají... hlad. 😊

Soňa Vojáčková:

Nezvládnou být celý den v posteli, a to ani když jsem nemocná. Navíc v pyžamu. Pokud chci celý den být v posteli (a nedej bože spát), jsem přece líná. Jen líní lidé se celý den válí v posteli a v pyžamu.

Irena Doležalová:

V naší rodině se říkalo, že ženská za volant nepatří. Pradědeček koupil auto a prababička ho nabořila. Babička si vzala chlapa s autem a také auto nabořila. Mamka s tátou za všechny úspory pořídili auto... mamka bourala. Já jsem zvládla nabourat už v autoškole. 😊 Jezdila jsem pak

raději MHD a vlakem. Bydlela jsem tehdy u pražského Výstaviště a jednou jsme šly s kamarádkou na Matějskou, na autodrom, děsně mě to bavilo. Chodila jsem tam pak každý den a naučila se nebát a nebourat. Pak jsem si koupila vlastní auto... jezdím denně už 20 let bez nehody. Snad to vydrží. 😊

Mirka Takáčová:

Minulý rok som vo svojich 34 rokoch prekonala rodinnú myšlienku, že ženy nemôžu šoférovať, lebo to nevedia, a že mať auto s automatickou prevodovkou je niečo, za čo by sa mal šofér hanbiť 😊 a som veľmi spokojná, aj keď stres mamky a babky cítim pri každom naštartovaní 😊

Stáňa Mrázová:

Pořád mám pocit revolty, když piju mléko ze sklenice. Ne z hrnku. Protože u nás to byl skoro hřích. Tak jsem se majáku vyhla. Změnila kurs. Ale pořád to v té hlavě někde vzadu mám. 😊

Veronika Jedličková:

Manželka smotá štrůdl, uřízne mu obě špičky a dá na plech. Manžel se ptá proč a manželka odpoví: protože to tak dělá moje maminka. Na návštěvě u tchýně se manžel ptá maminky, proč že řeže štrůdlům špičky, a dozví se, že proto, že to tak vždycky dělá babička. Vyrazí za babičkou

a ptá se, proč řeže štrůdlům špičky. Babička se na něho podívá a řekne: protože mám malej plech. 😊

Anita Kardum:

Ja mám čisté tielko každý deň — veď čo keď ma náhodou zrazí auto a budem musieť do nemocnice?!

Mama a babina. Paradigma ako blázon. 😊

Kamil Jarusz:

Ty bláho, no tak to jsem si vzpomněl na babičku.

U nás skoro stejné: vem si čisté rajtky (spod'áry), protože kdyby tě srazilo auto, co by tomu řekl pan doktor!!! 😊

Katína Kač:

Anoooo, slyším babičku! ♥

Lucie Němá:

Kdysi jsem sebrala odvahu a tak trochu opatrně se zeptala muže a pár jeho kolegů a kolegyně — záchranářů — jestli si toho prádla všimnou. NE! Ani jeden z dotázaných! 😊

Anita Kardum:

Bože! A ja sa tol'ké roky stresujem, že čo keď!

Odteraz budem nosiť tielko aj dva dni! 😊

**když to dcera
umí s tátou**
chachá, krize vyřešena!

Vyhříval jsem se v páře, najednou se otevřely dveře, vešly dvě mladé ženy a spokojeně se uvelebily do protějšího rohu. Teplo. Ááááách. Pohoda. Ááááách. Za chvíli po nich přitancily dvě malé holčičky a s nimi spousta energie. Mohly mít tak osm. Teploučko. Ááááách!!! Požďuchování, špitání, hihňání. Ááááách!!! Za další minutku vejdou dva chlapíci, dobrácky se usmějou a rozvážně usadí. Ach. Zdá se, že všichni patří k sobě, takže tu máme dvě mámy, dva táty a dvě malé sýkorky. Byli tak nějak všichni v pohodě, měli dobrou náladu, jen bylo vidět, že mámy už jsou utahané. Malé holčiny pořád mlely papulou, švitořily, smály se a šilo to s nima na všechny strany.

Pár minut se vyhřívali.

Pak jedna z maminek řekla: tak už přestaňte vyvádět, pomalu budeme končit, půjdeme na pokoj, už je pozdě.

Né, néééé. Mamíííí, ještě se nezavírá. Ještě tu budéééém.

Už toho máte dost! Už jsme všichni unavení, vymáčení, půjdem. Za chvíli vám stejně začne být zima!

Né, néééé. Nám není zima! A my nejsme unavení! Faaaakt. Mamíííí.

Už je pozdě.

Načež ta mladší slečna vstala a začala prstem zamyšleně malovat klikyháky na orosené dveře. Po chvílce se zastavila, usmála a hlásila: no tak já už vím! Ten, kdo je unavený, odchází na pokoj, ti, co chtějí zůstat, tak

zůstanou. A těm, co bude zima, se tady vyhřejou. Sraz na pokoji po zavření bazénu. Chachá, krize vyřešena! Vid', tati?

Musel jsem se smát.

Nemám rád rozmazlená děcka, co velí rodinám.

Ale tohle bylo něco docela jiného.

Tohle byla naprostá pohoda.

Ta malá holčička byla jak živé stříbro. Věty ze sebe sypala jednu za druhou, plynulo to jako voda, úžasně to všechno nakombinovala. Byla fajn. Milá papula. Poslední větu trošku zazpívala a mrkla přitom na tátu. Vid', tati? Tomu jenom cukaly koutky.

Což pro ni byla zpráva, že by to šlo.

Máma té holčičky naoko vzdychla a převrátila oči. Tak víte co? Já odcházím a vy si tu dělejte, co chcete. Obě mámy na sebe mrkly, zvedly se a byly pryč. Holčičky smích a prdelínama šup mezi svoje táty a začaly se zase hihňat. Budem plavat! Budem se ohřívat! Dobrůtka! A po chvilce vystřelily z páry do bazíku.

Líbilo se mi to.

Když se narodí malá holčička, tak je to vlastně novější verze mámy. Její „upgrade“. Neboli všechno, co se máma za svůj život naučila, co pochopila, všechny fígle se přepíší její dceři do DNA. A ta, když se narodí, nejenže má kompletně know-how převzaté od mámy. Ale ještě navíc disponuje mladým čerstvým tělíčkem nabitým energií. Takže se dál učí a nasává. A když nasaje, ověřuje. A když ověří, **vylepšuje**. To platí i pro vzorce, jak to máma umí s tátou. Takže se docela dobře může stát, že v určité fázi života to dcera bude umět s tátou líp než její máma. Je to přece její novější verze.

takže:

ten, kdo je unavený, odchází na pokoj!

ti, co chtějí zůstat, zůstanou!

těm, co bude zima, se tady vyhřejou!

sraz na pokoji po zavření bazénu!

chachá, krize vyřešena!

vid', tati?

**chceš mít pravdu,
nebo chceš být šťastný?**

Jsem už ve věku, kdy studenti, které jsem kdysi učil, mají svoje rodiny a vychovávají děti. Je to k nevíře, ale jsou z nich už dospělí lidé. Občas se někde potkáme a klábosíme, jak to jde, nebo nejde, vzpomínáme na staré časy. A taky do mě občas vlídně nastoupí: vy jste nám ve škole říkal to a to, ale já jsem v životě teda zjistil něco jiného.

Asi před rokem jsem potkal Luma (prostřední řada, poslední lavice vlevo): vzpomínáte si, jak jste nás učil, že jedna z nejdůležitějších věcí pro vztah jsou pravidla? Že o pravidla ten vztah můžeme opřít a tak? Zahřálo mě u srdce: ano, to jsem jim říkal.

Ano, to jsem vám říkal.

No, tak to není pravda.

Cože??!!

Usmíval se. Žena, moje. Naučila mě něco jiného. A vyprávěl: udělali jsme doma dohodu, kdo kdy bude vynášet odpadkový koš. Prostě pravidla. Já pondělí, středa, pátek. Petra úterý, čtvrtek, sobota. V neděli si stříhnem a kdo prohraje, vynáší. Tak. No a jednou přijdu z práce domů a hned v chodbě cítím, jak něco zavání. Krucifix. Zase ten koš. Smradu jak v hradu. Nemám to rád! Co je dneska? A... úterý. Ufff.

Našel jsem Petru u počítače.

Peti, cítíš to taky?

Hmmm.

Je úplně narvaný koš.

Hmmm.

Vyneseš ho?

Vynes ho ty. Já potřebuju něco dopsat.

Ale je úterý.

A?

V úterý vynášíš koš ty. Přece.

Ale já to fakt potřebuju dodělat.

Dyt' je to pět minut a jsi zpátky.

Ztratila bych nit.

Přece jsme se dohodli.

Ticho.

Peti?

Ne, nedohodli.

Cože?! Dohodli přece.

Ale nedohodli. Vlastně sis to celé vymyslel ty.

Ale to není pravda! Úterý je úterý. Máme pravidla!

Načež Petra zvedla hlavu, pomalu se otočila a zeptala se: chceš mít pravdu,

nebo chceš být šťastný?

Směju se a ptám se Luma: cos jí na to řekl?

Ten se jenom uculuje. V tom já mám naprosto jasno, takže to netrvalo ani vteřinu: já chci být šťastný.

A co Petra?

Tak vidíš. Ber koš a mazej.

A sklonila se zpátky nad papíry a pokračovala v psaní.

No a Luma šel vynést tu smradlavinu.

Chechtáme se tomu, jak chce být Luma šťastný a jak mu to netrvalo ani moc dlouho, než na to přišel. Líbí se mi ta nádherná podpásovka „chceš být šťastný, nebo chceš mít pravdu?“. Geniální. Protože se přímo dotýká dřene našich životů. A tam je ukryté tajemství: rodinu řídí žena. Vztahy řídí žena. Muže řídí žena. Usilovně se snažím vzpomenout, jestli jsem jim to kdysi ve škole říkal. Divil bych se, kdyby ne. Možná na to ale Luma zapomněl. Nebo že by zrovna chyběl?

Vlastně už to dneska říkáme jinak.

Před dvaceti lety jsme učili, že *každý zdravý vztah* řídí žena.

Dneska učíme, že *každý vztah* řídí žena, a když to umí, tak je *zdravý*.

My jsme tuhle milou podpásovku doma s Kamkou převzali a občas do ní naskočíme taky. Když máme srandy. Když se o něčem dohadujeme a je to půl na půl. Když si oba myslíme, že máme pravdu, a přitom vlastně o nic nejde. Tak v tom na mě Kamka vytáhne tu větu. A mně to netrvá ani tu piko vteřinu jako Lumovi. Protože já v tom mám ještě jasněji než on:

JÁ ROZHODNĚ CHCI BÝT ŠTASTNÝ.

i když, i tak

Poslední dva tři roky špatně spím. Tak nějak křehce. Stačí drobnost a buď dlouho nemůžu usnout, nebo se aspoň několikrát za noc probudím. Ráno jsem pak celý rozlámaný. Je to otrava. Během dne se motám jak motalina, chybí mi energie. Kdo špatně spí, dobře ví, o čem mluvím.

Dneska se mi ale stala zvláštní věc: brzo ráno jsem se zničehonic probudil (mohlo být něco před pátou) a hned v ten moment mě zaplavil takový klidný pocit, že je všechno v pořádku. Byl jsem dosyta vyspaný, plný energie a spokojený. Nádhera. Hlavou mi ještě dobíhal sen, který se mi před probuzením zdál, a pořád to pokračovalo dál... jenom na něho začaly navazovat další a další obrazy. Potulovaly se kolem mě jako takové ty ospalé a líné chuchwalce ranní mlhy na louce. Doslova se ke mně tulily a já jsem zřetelně viděl a věděl, co a jak mám dělat, aby to dávalo smysl. Neskutečný pocit. Pak jsem se chvilku díval na Kamku, jak spí. Nechápu, jak někdo může být tak spokojený, když spí. Ale ona je. Opravdový mistr světa ve spánku! Usne kdekoli. Usne kdekoli a navíc tvrdě. Usne kdekoli, tvrdě a navíc ji můžete probudit a ona za vteřinu zase tvrdě spí. Říká, že to je proto, že pořád něco dělá a je z toho unavená. Já ale vím, že to není žádná pravda. Spí dobře, protože je šťastná!

Po půlhodince povalování jsem pomalu vstal, sešel dolů do kuchyně a ten pocit byl pořád u mě: všechno je v pořádku. Všechno je správně tak, jak to je. I když mě svět kolem dost často drtí. I když nechápu, proč se k přírodě chováme jako naprostí pitomci (mám strach, že je to nevratné). I když máme čím dál častěji opouštějí svoje malé děti, aby užuž mohly do práce (nechápu to, nepochopím to, je mi z toho smutno). I když Jaromír Jágr už nikdy nestihne nasbírat nejvyšší počet bodů v NHL (moc jsem mu to přál).

A dokonce, i když nějací choboti změnili chuť starého dobrého lipánka. A z kouzelně vanilkové udělali odporně chemickou (a ještě u toho jeli kampaň, že se to nestane, ti sedmilháři).

I tak.

I tak mě silně zaplavil pocit, že je všechno v pořádku. Že všechno, jak je to vymyšlené, je dobře vymyšlené. A že jenom **stačí**, abych v mém malém světě dělal věci, jak nejlíp dovedu. A že u toho nemusím k sobě být zbytečně tvrdý a přísný. Že nemusím jít sám sobě po krku. A že dokonce nemusím jít po krku ani lidem kolem sebe.

že stačí na místě, kde zrovna jsem, a se zdroji, které mám, udělat to, co
zvládnou

Že nemusím být vždycky olympijský vítěz. Že stačí být dost dobrý partner. Nebo dost dobrý táta. A že to není prohra, že to rozhodně není málo. Jen si u toho musím pohlídat, abych byl vnitřně poctivý. Protože to je ze všeho to nejdůležitější. Základ pro všechno.

Zatopil jsem v krbu a čekám, až se Kamka probudí a sejde dolů. Až se ve dveřích objeví bílý svetr a ospalý úsměv. Dřevo potichoučku praská a já jsem spokojený, jak mi dnešní den dobře začal. A že je ten pocit pořád u mě.

Jsem za to vděčný.

**a nemáte
jenom jednu větu?**

Bylo to na semináři v Opavě. Jmenovala se Šárka, seděla v rohu u okna a už od rána se pořád na něco ptala. Mile, naléhavě, vytrvale. Až se na konci odpoledne propracovala k jedné velké otázce: já vás tady celý den pozorně poslouchám, ale je toho strašně moc. Bojím se, že určitě něco zapomenou. Tak mě napadlo: můžete mi v jedné větě říct, co mám dělat, abych nepokazila výchovu toho našeho malého? Jde to vůbec? Máte nějakou takovou větu?

Mám.

A řeknete mi ji?

Řeknu. Ale než to udělám, tak budu chvilku povídat o koších, nevádí?

Nevadí.

Tak tady to je.

Pohlídáte si hlavně prvních šest let, tohle období je opravdu nejdůležitější, utváří se v něm až 90 % naší osobnosti. Ty naprosto klíčové jsou ale první tři roky, tam se to všechno hněte, tam se to opravdu stane: budují se základy pro **celý** náš život.

Tak.

A ze všeho nejdřív malého **zabalíte do něhy**. Každé dítě potřebuje hodně něhy. Tuny něhy. Pohlázení, doteky, vůni. Teplo mámy. Hlas mámy.

Něžnosti. To je absolutní základ. Děťátko zabalené do něhy vlídně a trpělivě necháte, aby si začalo získávat **důvěru**. K tomu dojde tak, že může pomalu, pomaličku poznávat svět kolem sebe, svoje lidi, svou rodinu. A že u toho vždycky bude mít svou **mámu**. Máma je v tomto směru nikým a ničím nenahraditelná. Právě díky ní může miminko začít důvěřovat. Nejprve sobě a pak i světu.

v prvním koši je něha

Druhým důležitým krokem k tomu, aby bylo miminko spokojené, je **pravidelný režim**, pravidelnost, rytmus a opakování. Takže ve stejnou dobu vstáváme, ve stejnou dobu jíme, ve stejnou dobu koupáme, ve stejnou dobu chodíme spát. Říkáme u toho stejné věty. Všechno se děje den za dnem pořád stejně. V nejlepším slova smyslu rutina a předvídatelný svět, ve kterém to „vždycky děláme jako vždycky“. To všechno je pro dítě dalším důležitým zdrojem jistoty a důvěry. Pravidelný režim je prvním schodem na pevném schodišti v rodině, které tvoří jasná pravidla a limity. Při jejich dodržování budete vlídně neústupní, dítě potřebuje zažít **laskavé, ale pevné NE**. Když vaše dítě zažije laskavé a pevné NE, dáváte mu jeden z klíčových vkladů do celého života.

NE.

To už je moc.

Dost.

Zastav.

Teď to uděláme znova a správně.

Malé dítě potřebujete taky naučit, že má **povinnosti**. Jednak svoje vlastní, ale také ty, kterými dělá něco **pro druhé**. Mělo by totiž pochopit, že k tomu, aby bylo doma dobře, musí přispět. Pomáhat. Že to je normální. S drobnými povinnostmi u dětí začínáme ve **třech letech**. A ještě jeden důležitý kamínek do druhého koše: **sebeobsluha**. Pokud dítě vedeme k sebeobsluze, utváříme mu základy pro jeho samostatnost a to je další klíč ke spokojenému životu. Proto si hlídáme jednoduchý princip: jakmile se dítě jednou něco naučí, už to za něho nikdy neděláme. To všechno dohromady jsou velká témata, kde dítě bude čekat spíše svého **tátu**: aby ho učil, doprovázel a zpevnil.

ve druhém koši je pravidelný režim, řád,
povinnosti, samostatnost

Při výchově nabíráme z obou košů, střídáme je: něha a řád, něha a řád. Takže máme prťouse zabaleného do něhy, v rodině je jasně nastavený pravidelný denní režim a dodržují se pravidla. A v tom všem si objevuje svět. Malé děti milují, když mohou být s náma, **dělat věci s náma**. Hlavně do tří let. A stejně tak milují, když mohou objevovat **samy, když se ponoří** do svého světa. Můj úkol jako táty nebo mámy je s citem poznat, kdy nastane jedno a kdy druhé. Táta s mámou si s dítětem nemusí cíleně „hrát“. Něco takového dítě nepotřebuje, to je jenom takový hloupý výmysl dnešní doby. Hlavně do tří let stačí, když prostě budete s dítětem dělat věci spolu: dítě se naučí uchopovat, sedět a chodit a pak už je všechno, co děláme spolu, hra. Vybalování nákupu je hra. Vaření je hra. Praní je hra. Samotný život je hra! A u toho naprosto přirozeně děláme tisíce věcí: chytáme, pouštíme, přelíváme, nosíme, skládáme, rovnáme, hledáme balanc, mícháme.

A chodíme ven, jsme **hodně venku!** Prostě kutáme a zeširoka objevujeme svět. Nejlepší je, když to všechno své dítě necháte dělat po svém, tak jako tak vás stejně bude hodně napodobovat. Do tří let dítě moc nerozumí významu slov, aspoň ne tak, jak si to my dospělí obvykle představujeme. Takže moc nevysvětlujeme, ale spíše ukazujeme. **Prostě dělejte to, co chcete, aby dítě dělalo.** Napodobování je strašně silný mechanismus výchovy. Doslova zázrak. Od tří let začne prťous pomalinku vedle sebe potřebovat i ostatní děti, ale teprve v pěti šesti letech začne rád pobývat ve skupinkách — smečkách.

A další důležitá věc: nespěcháme. Při výchově čas vlastně nezískáváme, ale vlídně „ztrácíme“. Je to náš luxus. Trpělivě čekáme, až našeho prťouse něco zaujme a začne ho to bavit. Když se fascinovaně **až po ušiska do něčeho zabere**, když ho to pohltí a schlamstne. Občas to bude vypadat, jako by se úplně ztratil v čase. To jsou vzácné okamžiky, kdy se doslova sám na sebe ladí. Právě to je signál, že objevuje svůj talent a rozvíjí svoje dovednosti. A náš úkol je ho u toho „přistihnout“ a začít chválit a povzbuzovat. Obojí je důležité, aby se náš malý mohl nadchnout pro svoje dovednosti, pak je bude neúnavně a pořád dokola opakovat. Tím rozvine svůj talent.

ve třetím koši je objevování světa,
ponoření, dovednosti a talent

Když se to všechno bude dít dostatečně dlouho, náš malý objeví jeden z diamantů života: **zaujetí a pracovitost**. Právě ona je klíčem k tomu, aby se z něho jednou stal Mistr. To znamená člověk, který bude něco hodně dobře

umět a tím bude pro ostatní **užitečný**. To mu definitivně otevře dveře k životní spokojenosti.

A to je asi všechno.

Takže ta věta by potom mohla vypadat asi takhle: Našeho malého do šesti let zabalíme do něhy (aby mohl důvěřovat), nastavíme mu pravidelný režim a řád (aby mohl důvěřovat), trpělivě ho necháme objevovat svět, někdy spolu, někdy samotného (aby se mohl ponořit) a on se nadchne pro svoje dovednosti a možná objeví i svůj talent: aby se z něho mohl stát užitečný člověk, který bude důvěřovat sobě i světu.

Pozorně poslouchala a když jsem skončil, tak se jenom zeptala: a to je celé?

Ano, to je celé.

To se mi líbí.

Mně taky.

V Bratislavě jsme na jednom semináři o tom všem povídali tak dlouho, až jsme zjistili, že nám zbyla slova jenom dvě: pomojkat' a ukotvit'.

Usmála se: to se mi taky moc líbí.

Aby ne. Slovenština je krásná řeč.

Malého stačí pomojkat' a ukotvit'.

A jeho výchovu prostě nepokazíte.

**ještě rok po narození
se dovyvíjíme
na těle mámy
aneb vemut, mami, vemut**

Jedu metrem a jsem zabraný do knížky. Mám rád, když se na chvílku při čtení ztratím, najednou frnk a jsou tři stanice pryč. A taky mám rád, když občas zvednu hlavu a zjistím, že se něco děje. Nebylo nic a najednou to přijde.

Dneska taky.

Bylo to někde kolem Malostranské.

Zvednu hlavu od knížky a vidím: nalevo ode mě cestuje máma s miminkem.

A taky napravo ode mě cestuje máma s miminkem.

Skoro zrcadlová situace.

Rozdíl tu ale je.

Máma nalevo má svoje malé v kočárku. Ta napravo ho má v šátku, a k tomu ještě zabalené u sebe v zimní bundě, čouhá mu jenom hlavička a holý krček. Aha. Takže si sice dál trošku čtu, ale taky trošku začínám pozorovat.

A pak se to stane.

Obě děti skoro v jednom okamžiku a jako na povel něco udělají: zavrní, zavrtí se, prostě něco. Máma s dítětem v kočárku se nakloní, aby viděla dovnitř, natáhne ruku, ale najednou ji u průhledné slídy zastaví, protože se zdá, že se malé uklidnilo. Máma, co má dítě na bříšku zareagovala podobně: mírně nakloní hlavu, vztáhne ruku k hlavičce a zjišťuje, co se děje. I její malé se uklidnilo. Jenomže ta její ruka se v polovině cesty **nezastaví** (protože tam žádná slída není), ale pohyb dokončí: položí ji malému na hlavičku. A jemně ho malíčkem pohladí po krčku.

Skloním hlavu zpátky ke knížce a začnu se myšlenkami toulat: začne to větou, že po narození se ještě rok dovyvíjíme na těle mámy. Mám ji moc rád. Pak mě to v čase přenese zpátky až do časů Havraní osady. Z evolučních důvodů se totiž rodíme vlastně tak trochu „předčasně“. Jde o velikost porodních cest, které jsou omezené. Takže i když bychom se rádi ještě vyvíjeli u mámy v bříšku, nejde to. Musíme ven, abychom s velikostí naší hlavičky zvládli projít tou dírkou. Pak ale potřebujeme přibližně ještě rok na těle mámy, abychom se v klidu „dopekli“. Aby se dokončilo všechno, co má. Takže se vlastně pořád vyvíjíme, jako bychom byli u maminky v bříšku, akorát že už v tom bříšku nejsme.

skoro by se chtělo říct
druhé těhotenství

Evoluce to vlastně celé hezky osvětluje. A když do toho přimícháme ještě vývojovou psychologii (to, že je první rok dítěte naprosto klíčový), tak to do sebe krásně zapadne. Ale teprve až ta věta, že se po narození ještě rok dovyvíjíme na těle mámy, to najednou celé **rozsvítí**. Ty souvislosti jsou nádherné. Když mi to kdysi celé definitivně došlo, prošel jsem si takovým malým vnitřním resetem. Jako by se mi u toho otevřelo nové okno na

obloze. Aha jako hrom. Od té doby, kam přijdu, tam to říkám. Protože je to strašně, ale fakt strašně důležité. Musíme to všichni vědět. Musíme! Věřím, že kdyby to mámy věděly, bylo by mnohem snazší některé věci zvládnout. Že by je ta věta zpevnila, kdyby měly pochyby. Třeba o tom, jestli dát nebo nedat svoje děti ve třech měsících do jeslí. Nebo jestli malou v půl roce opravdu učit spát samu ve vedlejším pokoji, když přitom pořád pláče.

A samozřejmě by to vneslo světlo i do našeho pohledu na ty kočárky. Třeba by mámy svoje děti do nich přestaly tak usilovně cpát. A neřešily pořád dokola ty blbosti: kolik jich vlastně potřebujeme, která značka je nejlepší a která kolečka jsou ta nejlepší... a co ten běhací kočárek?

Abychom si rozuměli — nemyslím, že jsou kočárky špatné a že všechny fabriky, co je vyrábějí, bychom měli srovnat se zemí. Kočárek je praktická věc. Jen by se mi líbilo, kdyby mámy a tátové věděli, že kočárek je věc **doplňková**. Že jenom **někdy**. A aby to bylo spíše méně než více. A v prvním roce hodně, hodně málo. Možná vůbec. Někdy jsem z toho mrzout, někdy mě to jenom pobaví. Myslím situace, kdy dítě brečí, maminka zuřivě o sto šest huštá kočárkem, v pravidelných intervalech do jeho otvoru zaboří hlavu, pak se zase vynoří a nervózně u toho pohudrovává: co to dneska s tou malou je? Co to s ní dneska je? A dál huštá a huštá a malá dál pláče a pláče.

vezměte je na ruce prosím Pohupování s kočárkem občas pomůže, to jo. Protože když jsme byli u maminky v bříšku, tak jsme se při chůzi vlastně pohupovali, že jo. Takže to malé děti uklidňuje. Ale v kočárku to funguje buď málo, nebo blbě. Není to ono. V kočárku jsme od mámy odpojení. Nejlepší pohupování je, když jsme u mámy. A je jedno, jestli v bříšku nebo na něm. V

náručí je to pohupování. Když jsme v šátku, je to pohupování. U mámy jsme na sebe napojení — a já můžu být schoulený pod jejím srdíčkem, stejně jako kdysi v bříšku. Ke stěně kočárku se blbě tulí.

Tam žádné srdce není.

vezměte mě na ruce
a já budu spokojený

Naše Míša, když byla malá, často říkala vemut, mami, vemut. Což v překladu znamenalo: vezmi mě, mami, vezmi mě. Chtěla vzít na ruce. Vemut. I když už statečně a hodně capkala sama. A my jsme tenkrát naštěstí, aniž bychom cokoli věděli o vývojové psychologii, vemut, vemut dělali skoro pořád a rádi. Bylo to takové naše napojování skrze pohupování.

Takže: Ať žijou šátky, před kterými se hladící ruka nezastaví!
A trochu ať žijou i ty kočárky, ale jenom málo, jenom doplňkově!

Nebo co myslíte vy?

**tak co, jsi slečinka,
nebo to uděláme po chlapsku?**

Dneska odpoledne jsem dost ošklivě spadl z kola. Mám roztrhané triko, nohu sedřenou odshora dolů, pálí to jako čert. Když jsem se v té zatáčce pomalu sbíral na nohy, naskočila mi vzpomínka: bylo mi asi deset, musel jsem do nemocnice na ambulanci, protože jsem si na fotbale sedřel nohu. Životně důležitý souboj, rozumíte. Balón byl u naší branky, takže šlo opravdu o všechno, rozumíte.

Po tom souboji jsem zůstal ležet na zemi a měl jsem tak dodřenou nohu, že skoro ani nešlo vstát. A chytalo to černočervenou barvu. Červená byla od krve. Černá od škváry. Když zaprší, škvára na hřišti je měkoučká. Když je ale sucho, tak je to jenom černý prašný humus, ve kterém jsou drobné šutry. Kdysi jsme na škváře hrávali fotbal a pokaždé jsme byli černí jak boty. Strašně blbě se to pralo, ale nikdo to moc neřešil. Bylo to tenkrát normální.

Takže je mi deset, sedím v ambulanci s tou dodřenou nohou. Nejhorší bylo koleno, valila mi z něho krev. Do místnosti vešel doktor, hrklo ve mně.

Zběžně se podívá na nohu, usměje se a zeptá:
fotbal?

Kývnu: jo.

Vyhráli jste?

To mě překvapilo, že se ptá, ale spiklenecky se usměju a přikývnu, že jo.

Prohlédne si nohu a pak začne: máš v tom koleně spoustu kamínků a máš je tam hluboko. Takže buď ti to můžu opatrně vydezinfikovat, ale ty kamínky tam zůstanou a ty s tím černým kolenem budeš chodit celý život. Nebo tady mám takový malý rýžák, ty to chvíli vydržíš a já ti to vyčistím pořádně. Pak to zašijeme a koleno bude jako fík.

Tak co, jsi slečinka, nebo to uděláme po chlapsku?

Malý rýžák?! Jak to jako myslíš, malý rýžák?! Ale chtěl jsem být statečný, to se rozumí. I když silnější byl asi pocit, že tomu chlapovi se stejně ani jinak odpovědět nedá.

Takže se slyším, jak říkám: po chlapsku.

Usmál se: tak jdeme na to, partyzáne.

Řeknu vám, bolelo to jak sviha. Regulérně jsem si při tom cvrnknul. Strašné. A pak ještě to šití. Ale vydržel jsem to! Doktor mi koleno zavázal a když jsem vstal, usmál se, podal mi ruku a silně ji stisknul.

Měl jsem pocit, že je Bůh.

A byl jsem šťastný, že jsem to vydržel. A že to bylo po chlapsku! Dodneška si tu scénu pamatuju. A když čas od času jedu v Bílovci kolem

nemocnice, pokaždé pátrám po oknech, které z nich by to asi tak mohlo být. Které patří té ambulanci, kde se to tenkrát celé stalo.

Nevím, jestli by to dneska bylo možné. Jestli by desetiletého kluka trenéři nechali po zápase, ať si dodřenou nohu, ze které valí krev, vyřeší sám. A jestli by ho taky vůbec pustili přes vrátnici do nemocnice. A jestli by třeba ten prcek hned nepsal smsku mamince, ať přijede, ať mu s tím pomůže. Ale tenkrát žádné mobily nebyly. Teď si vlastně uvědomuju, že nebyly ani žádné kartičky zdravotní pojišťovny.

Ale čert vem kartičky a mobily.

Mě vlastně zajímá, jestli jsou ještě doktoři, kteří by šutry v koleně řešili po chlapsku. A kteří by malému fotbalistovi podali ruku. A jestli jsou rodiče, kterým by se to líbilo. Nebo jestli je ten svět nenávratně pryč. A jestli místo něho nemáme spíše svět, co je úplně vyčištěný savem. Ve kterém svoje miláčky každý den úzkostlivě chráníme před čímkoli, před bolestí, před povinnostmi nebo aby třeba proboha svatého nemuseli jít ráno do školy pěšky. Trochu se bojím, že jsme naše děti v dobré víře tak nějak prapodivně zabalili do pohodlí.

že už je to přes čáru

Věřím, že tam někde jsou. Doktoři i rodiče. Jen bych si přál, aby z toho starého světa zbylo o něco víc. Abychom se my tátové kromě přirozené vlídnosti nechovali moc často jako slečinky. Abychom to brali spíše tím

rýžákem a po chlapsku. Abychom naše děti uměli zpevnit. Zatížit a prověřit. Aby doma platila pravidla. Aby děti doma pomáhaly. Aby se jich nikdo nemusel doprošovat. Aby se donekonečna nežvanilo. Aby se vědělo, že tátovo slovo platí. Protože právě to z nás dělá chlapy, o které se dá opřít.

Ať žije škvára, doktoři a rýžáky!

A malí kluci, aby chtěli věci po chlapsku!

Nebo co myslíte vy?

dva časy našeho života

Většinou se snažím cizí slovům vyhýbat. Ale KAIROS a CHRONOS jsem vzal na milost a používám je rád. Označují časy. Chronos je určovaný hodinami a je přesně definovaný. To znamená, že škola začíná vždycky v osm a obchody zavírají v šest. A ráno musíme vstávat ve čtvrt, protože vlak odjíždí přesně v sedm. I když se nám vstávat nechce. Musíme. Chronos je čas mechanický. Je pevně určený. Daný.

Naproti tomu kairos je čas zrání. Věci pomalu a postupně zrají a pak se v určitý čas stanou. Třeba jednotlivá roční období jsou krásným projevem času kairos. Šeříky nerozkvétají, protože je 9. května. Je jim jedno, kterého je. Kvetou, protože přišel správný čas. Čas zrání plyne přirozeně. Naše malá přece začne chodit, až nastane správný čas.

Chronos odpovídá spíše mužskému principu.

Kairos spíše ženskému.

Ideální je umět oba časy skombinovat: když se to řídí a zároveň to zraje.

Takže jde o to objevit v sobě svého muže a ženu.

A spojit je.

Spousta lidí ale žije hlavně v chronu, v časech, které jim někdo určil. A to je zlé: řídí se vnějšími hodinami, honí termíny a uzávěrky. Během dne lítají jak šílení, protože za chvíli už přece budou tři nebo sedm, nebo dokonce

už čtvrt na deset, proboha! A chtěli by v tom zrát. O kairu nemají ani tucha. Každý den brzo ráno vstávají, aby zvládli další nabitý den. Rychle, rychle! Spěcháme! Už to bude? Už to je? Pohled na hodinky na ruce jako poháněcí bič. Až časem přestaneme to každodenní bláznění vnímat.

v chronu se ale blbě zraje,
nemáme na to čas

Na druhé straně se můžu postavit před jabloň, stát tam bůhvíjak dlouho a stejně neuvidím, jak se strom připravuje na léto. A klidně můžu zkoušet to svoje rychle, rychle, spěcháme, už to je? Ne, není. Na přírodu s chronem nechodíte. Lidé jsou spíš jabloně než hodinky na ruce. Potřebujeme, aby věci v nás uzrály. Abychom jim dali čas. Až mi v závěru života na dveře zaťuká CHRONOS mých osmdesátých narozenin, aby ze mě byl zralý muž: vlídný a laskavý děda. Ne zahořklý dědek. Nebo osina v zadnici. Aby mých osmdesát roků nebylo jenom číslo. Abych se uměl ohlédnout a měl co rekapitulovat.

kairos totiž nevidím,
ale spíše cítím

Jedna krásná věc: strážkyně času v rodině je žena. To právě ona drží v rukou její koloběh a její rytmus. Je u našeho životního času vlastně hned od začátku: protože rodí děti a taky je budí, krmí a uspává. Snaží se kombinovat naše časy povinností a časy zrání, má nás všechny „pod křídlem“. Proto je ráda, když ví, **co** se bude dělat, **jak dlouho** to bude trvat a **kdy to skončí**. Má ráda, když má každý den svůj **plán**. Ten jí pomůže, aby měla ještě více jasno: co bude pak? A pak? Umí dost dobře předvídat, co se stane, ještě dřív, než se to stane. Má to v krvi.

žena je prostě doma
strážkyně času

To nás ale dostává k důležité věci: aby rodina mohla fungovat, aby mohla přirozeně dýchat, k tomu žena nutně potřebuje, aby byl její partner **spolehlivý**. Aby to, co řekne, platilo. **Teprve pak** se o něho může žena opřít. Teprve pak mu může důvěřovat. Muže prostě dělá slovo, které umí dodržet. Dobrá je proto spolehlivost i v časech. Takže když řeknu, že budu doma ve tři, tak jsem doma ve tři. A ne že je sedm a já nikde. Vědí muži, že je pro ženu čas tak důležitý? Vědí, že ta klíčová chlapecká vlastnost je spolehlivost? Vědí, jak jsou důležité ty chuchwalky času, kdy se zdánlivě nic neděje? Zrání?

Spíše ne.

Spíše je to celé zamotané. Ženy totiž čím dál víc berou život do svých rukou. Během posledních padesáti let odešly z domácností a vlítly do mužského, pracovního světa jako uragán. Ale podřizují se přitom víc a víc právě mechanickému času. Stávají se z nich tak trochu muži. Tvrdě pracují. Zakládají firmy. Vydělávají peníze. Zařizují u toho milióny věcí. Vedou si moc dobře. Ale čím dál víc jsou ve vleku času, který jim někdo nařídil a určil.

Může být taková žena spokojená?

Spíše ne.

A kdy zraje?

Nevím.

A kdy zrají její děti?

Nevím.

Souvisí s tím neschopnost některých žen otěhotnět?

Asi ano.

Protože jak asi může otěhotnět nezralá žena?

Jak asi může otěhotnět žena, které je sice v chronu šestadvacet, ale v kairu je přitom pořád malá holčička?

Těžko.

A pak jsou tady ještě děti a jejich časy zrání. Právě ony potřebují spousty času, kdy se zdánlivě nic neděje, ale nutně to tak musí být. A potřebují ho hlavně v rodině. Pamatujete na ta rána, když naše děti zaboha, ale fakt zaboha nechtěly vstávat? Jak to nešlo? Ale chronos zavelel, že je čas: školka volá! Jdeme! Musíme! A šlo se. A jak potom ty samé děti, které jste v pátek nemohli dostat z postele, v sobotu už od půl šesté řádí jak černá ruka? Jak nemůžou ani dospát? Ale jenom do pondělka. Pak jako když utne, ráno začne zase smlouvání. Malé děti chronos nezajímá. Nemají ho rády. Hážou na něho bobek.

malé děti potřebují
hlavně zrát

Mami, ještě nechoood'. A budeš mi ještě číst? Ještě chvilkuuu. Smlouvají: tak zůstaneme zítra všichni doma, jo? Oslavou dětského času kairos je nedělní tulení u mámy a táty v posteli. Chytání tepla pod peřinou, šimrání po zádičkách, švalkání a takové to proplétání rukama nohama — zdánlivě se nic neděje a přitom děje. Děti potřebují spoustu takového času, protože vládcem dětství je právě kairos. Bez hodinek a věčného spěchání. Bez termínů. Bez šílení a bez toho, abychom museli stíhat mechanické časy,

které nám někdo jiný určil. Děti potřebují dosyta objevovat svět. A sebe. Aspoň prvních šest let. Nebo aspoň ty tři proboha! Když děti necháte zrát, když je nasytíte časem kairos, s nástupem do školy přirozeně do chronu vplují samy. Lehce. Jakoby nic.

Strážkyně času a zrání je v rodině žena.

Aby jí mohla být, potřebuje vedle sebe spolehlivého chlapa.

Žena, která se může o svého muže opřít, začne důvěřovat.

Když žena důvěřuje, může se odevzdat — a rodina začíná zrát.

Když ne, hrozí, že všechno vezme na sebe: úkoly, povinnosti, celý ten běh rodiny.

Zvládne to, jasná věc.

Ale stane se z ní mechanický strojek: rychle, rychle, hlavně rychle. Už to je?

A vaše rodina začne časem připomínat spíše fungující nádraží než fungující domov.

Takže otázka zní: kdy už konečně přestaneme blbnout a tak šíleně spěchat?

**každý má svoji
letovou hladinu**
i když někdo letí jenom nad popelnicí

Letová hladina je symbolické vyjádření toho, že v životě každý z nás sám sobě přiřazuje určitou hodnotu: letíme v nějaké výšce. A pak očekáváme, že se k nám podle toho budou lidé v životě chovat. Když letíme ve vyšší hladině, tak se cítíme nepatřičně, protože nám ostatní prokazují více laskavosti a úcty, než si myslíme, že bychom si zasloužili. Nadbíhají nám. Podkuřují. A když letíme níž, tak se nám to nelíbí, protože se nám zdá, že jsme na druhé koleji, že nás lidé přehlížejí, kašlou na nás.

Zajímavé je, že sice každý v určité letové hladině letíme, ale většinou si to moc neuvědomujeme. Hezky to ukazuje jeden poetický vtíp: Potkají se dva bezdomovci a ten jeden říká druhému: Tak ty prý jsi ve sportce vyhrál sto milionů, je to pravda?

Jo, je.

Fakt sto milionů? Fíha. A co s nima budeš dělat?

No... špekuloval jsem ti o tom, člověče, skoro celý týden. A napadlo mě, že bysme si za ty prachy mohli aspoň na rok pronajmout všechny popelnice v Praze!

Tak tomu říkám pevně zapsaná letová hladina! Bezdomovec letí v té svojí, kterou důvěrně zná a zaboha se nemůže dostat do hladiny ve výšce sto milionů. Takže sní o tom, že by si rád pronajímal popelnice.

Jak se vlastně něco takového do mozku vůbec zapisuje?

Odpověď je stejná jako vždycky: nejvíce, když jsme malí. Do šesti let. Úplně nejvíce do tří roků. A tím hlavním nástrojem jsou převládající

výchovné vzorce v rodině, které jsme zažili. Takže něžná máma. A pevný táta. A smečka sourozenců. Když vás tulí a mazlí, když vás nasytí přijetím, když můžete létat od nevidím do nevidím venku, tak stoupáte vysoko vzhůru, protože máte pocit, že jste v pořádku a svět je v pořádku. Letíte!!! Protože máte spokojené a blažené tělíčko. A když k tomu táta přidá pravidla a řád, když vás bude přiměřeně zatěžovat, když vás zpevní, tak se tam nahoře udržíte. Protože věříte, že se věci dají zvládnout.

Proč o tom píšu.

Dneska jsem šel kolem vysočanské nemocnice a nějaká starší paní tam dávala čůrat malou holčičku. Ta mohla mít tak čtyři roky. Stará babka byla dost našťvaná, vlastně z ní číšela zloba. Ona s tou malou nemluvila, ona na ni spíš zlostně syčela: fuj! Chčiješ tu jak koroptev, jsi jak fena na chodníku, copak se takhle venku camrá??!!

Slovo od slova, jak to tady čtete.

Pořád tu ježibabu slyším.

Malá snášela ty nadávky a syčení, provinile se dívala kolem, přitom bylo vidět, že to nechápe. Co se to vlastně děje? Chtělo se jí jenom čůrat. Jako by čekala, že to každým okamžikem skončí a že z toho bude sranda nebo pohoda nebo něco. Bohužel. Když čůránky divoce vytryskly na všechny strany, tak

to schytala ještě jednou: budeš smrdět jako čuně, mazej!

Najednou mě to hrozně zaskočilo, zůstal jsem tam bezradně stát. A přistihnul jsem se, že myslím na to, že by bylo dobré, aby tenhle druh zapšklé báby už brzo vymřel a nezůstal po něm ani mastný flek. Jsou to takové ty staré nesnesitelné rašple, které vlastně ani nežijí, ale spíše se jenom mstí všem kolem za svůj zpackaný život. Ať už to s nima šlehne a bude klid. Finito. Kaput!

A té malé držím palce. Aby z ní jednou nevyrostla stejná mstivá a zahořklá bába. Aby se jí podařilo prorazit do vyšší letové hladiny. Bohužel už od začátku za sebou potáhne dost těžké závaží.

Sto milionů vysoko, vysoko. Skoro v nedohlednu.

Nebo co myslíte vy?

máma přijímá, otec napíná
výborně, verunko, skvělé, jsi úžasná!

Jel jsem si se známýma v sobotu odpoledne zajezdit k jezeru na kolečkových bruslích. Tři tátové, čtyři mámy, sedm dětí, takový malý sportovní mumraj. Hned po vyloštění z auta na sebe chlapi mrkli, natáhli brusle a letěli pryč. Čtyři pět kol, jo? Dáme si do těla a pak si vezmeme děcka na povel, jo? A byli fuč. Já jsem měl po dopoledním tréninku na ledě, takže to poslední, co se mi chtělo, bylo dávat si do těla.

A tak jsem jel svým tempem.

Když jsem končil první kolo, míjel jsem jednu mámu z té naší výpravy. Velká Veronika starostlivě dohlížela na malou Veroniku a vytrvale ji povzbuzovala: výborně, Verunko, skvělé, Verunko, krása, zkus ještě kousek. Nadšení maminky bylo v totálním rozporu s výkonem Verunky. Ta jela jako by měla naděláno v kalhotách. A ještě u toho hudrovala. Takové to vztekání, kdy děcka obviňují rodiče za to, že jim to nejde: no tak vidíš, dyť jsem to říkala, že mi to nepůjde! A rodiče plní pocitů viny se medovým hláskem snaží: ale ne, jde ti to moc hezky, krásně ti to jde!

Přijel jsem k nim a zahlaholil tak, že to moc nešlo odmítnout: půjčíš mi malou? Já s ní pojedu jedno kolo, jo? A odeslal jsem mámu na kafe. Ani moc neprotestovala. Postavil jsem se vedle Veroniky a zeptal se jí: víš, jak jedeš? Nečekal jsem na odpověď: jedeš příšerně! Nedá se na to dívat! Takže se pořádně postav. Zabořil jsem jí prst do mikiny u pupku: tady máš těžiště. Budeš přenášet váhu. Zpevni zadek. Zatahni půlky. Pokrč kolena. Ruce přirozeně. A žádné kňučení, já to nebudu poslouchat. Nos budeš mít pořád

vepředu a pojedeš za ním. A přenášíš váhu z jedné nohy na druhou, jo? Jedem!

A vyjeli jsme. Malá se zpevnila, přestala hudořit a přenášela váhu. Prvního půl kola velké trápení. Druhé kolo lepší. Třetí se začala chytat a občas se jí podařilo hezky přenést váhu z nohy na nohu a pak skluz. Vzal jsem ji za ruku a zkoušel jsem, aby se mnou jela trošku synchronně. Furt jsme sice jeli jak s hnojem, ale zlepšení tam bylo. Dokonce jsme nabrali trošku rychlost.

Ve čtvrtém kole jsem jí řekl: no vidíš, už jedeš dobře!

Překvapeně se na mě podívala: fakt jedu dobře?

Když ti řeknu, že jedeš dobře, tak jedeš dobře. Makej!

Brblání bylo fuč. Ta malá se najednou ptala se zájmem, až mě to zaskočilo. A znova mi došlo, že děti stejně vždycky **vědí**, jak věci **opravdu jsou**. Máma ji sice může ultra ujišťovat, jak si úžasně vede, ale ona ví, že na těch bruslích vypadá jak vemeno. A tomu povzbuzování nevěří. Ani ujišťování, jak je teda úžasná. Naopak to, co děti při výkonu občas potřebují, je, aby jim člověk řekl pravdu. Aby se s tím zbytečně nemazal. Chybí jim chlapské věty, které by je zpevnilly.

takže láskyplná hrubost: pravda, zátěž, nároky Pořád slyším, jak se mě nevěřícně ptala: fakt jedu dobře? Přitom ještě dvacet minut předtím trénovala mámu „tak vidíš, že mi to nejde“.

Skoro zázračná proměna, řeklo by se. Trochu je mi těch děcek vlastně líto. Dneska je skoro normálka, že dítě vyrůstá bez táty. Táta fuč a máma, i když se snaží, ho těžko nahradí. Je to vidět hlavně v momentu, když je potřeba, aby dítě zabralo. Taky při všech výkonech je to vidět. Při kontaktu s okolním světem je to vidět. Sport je vlastně taková malá laboratoř, která vám ukáže, jak se jednou dětem ve venkovním světě bude dařit. A dítě s mámou u sportu spíše fňuká a smlouvá. S tátou spíše zabere a jede. Pochvala táty je asi tak třicetkrát účinnější než pochvala mámy. A zatímco táta trvá na svém, máma tomu našemu bobkovi vždycky nakonec uleví. Proto je to máma, že jo. Táta, ten ne. Ten zatěžuje a zpevňuje. A děti to potřebují jako sůl. **Ony dokonce očekávají, že to tak bude.** Že táta bude nárokovat! Máma přijímá, otec napíná. Když ale táta není k mání a místo něho začne při výkonech povzbuzovat máma, je z toho akorát maglajz.

atmosféra „šťastných blbců“
se tomu říká

Znáte to, nikdo nic nemusí, nikdo nic pořádně neumí, ale **to nevadí**, protože všichni se snaží a jsou přece **tak úžasní**. Diplomy se rozdávají i za 64. místo, aby to náhodou někomu nebylo líto. Ve škole je potom místo správných děcek spíše třída plná jelítek. Viděl jsem to hodně v Americe, když jsem byl

na stáži. Občas úplné příšernosti, kdy se z každého náznaku výkonu udělalo veledílo: klučina měl skočit přes švihadlo, od země se ani pořádně neodlepil, ale na povel paní učitelky přišel od spolužáků aplaus jako blázen. Výýýýborněěěě!!! Stojíte tam, vidíte, jak se všichni navzájem dvacetkrát za den přesvědčují, jak jsou úžasní, a hlava vám to nebere.

Opačným extrémem zase je, když u nás doma v Česku vidíte skvělá děvka, talentovaná, pracovitá, jedou jako rakety, ale jsou na sebe strašně přísná. Nic není dost, učitelé je drtí, rodiče je drtí. Oni to převezmou a začnou sami sebe drtit taky. Z každé chybičky je problém jak vrata. Zažil jsem malou slečnu v šesté třídě, kterou úplně ochromilo, že dostala v květnu svoji první dvojku. Chtěla mít celý rok samé jedničky. Ještě nikdy žádnou dvojku nedostala. Do konce roku jí chyběly už jenom dva měsíce. Měla strach jít domů. Byla hrůzou celá bílá a nebyla schopná udělat krok. Jiná holčička jela ve třetí třídě závody na lyžích se zlomenou rukou. A když to sjela, šla se schovat k vlekářům, protože měla strach, že skončila až čtvrtá. Neříkejte to, prosím vás, tátovi.

A taky jsem si vzpomněl na svoji první třídu a paní učitelku Ondrovou, která mi dala krásnou jedničku za to, jak jsem do řádku napsal písmena „S“ a „M“. A k tomu jsem ještě navrch dostal razítko motýla. Strašně jsem si toho motýla přál. Strašně! Když mi ho tiskala do sešitu, bylo to jako závrať. I když jsem v koutku duše věděl, že se mi všechna písmena „M“ ještě moc nepovedla.

A pak si taky ještě vzpomínám na svoji pátou třídu, kdy jsem se jednou zase zatoulal, ujel mi autobus a přišel jsem v pátek ze školy domů až úplně za tmy. Otec byl v ráži, že to pěkně schytám, ale na pořádný virvajs potřeboval nějakou municí. Takže zavelel: dones žákovskou! Jenže já jsem v ní měl od paní učitelky Mrázkové pochvalu na půl strany. Bylo to za několik měsíců, kdy se mi ve škole dařilo a překonával jsem sám sebe. Šel jsem se známka nahoru, hrál za školu fotbal, vyhýbaly se mi průšvihy. Takový malý zázrak, který se vám stane maximálně jednou za deset let. A o tom všem byla ta dlouhá pochvala v žákovské. Vidím to jako dneska. Jak to otec překvapeně četl. V jedné ruce držel tu žákovskou, v druhé řemen. A když dočetl, řekl jenom hm. A odešel. To byla jeho reakce na největší pochvalu, jakou jsem kdy donesl ze školy domů. Hm.

Je to pořád o tom hledání rovnováhy. Jako bychom stáli na mostě, kdy je na jednom břehu spíše pochvala a vlídnost, na druhém spíše přísnost a nároky. Potřebujeme, aby nás někdo měl rád a přimhouřil oko, když se něco nepovede. Ale na druhé straně taky potřebujeme zpevnit a vědět, jak na tom doopravdy jsme.

Já bych se na tom mostě přikláněl spíše k nárokům a přísnosti. Zlehka, ale přece jen. A když si to tak představím, myslím, že přesně na tom místě stála malá devítiletá Verunka, když se mě ptala: a fakt jedu dobře? A že je zdravé, aby kromě povzbuzení taky čas od času slyšela jasnou větu, jak na tom je, co se naučila a co ještě ne.

Protože je důležité, aby věděla, kde má střed a těžiště.
A mohla tak v životě lépe držet rovnováhu.

Nebo co myslíte vy?

maminka jako světýlko nad linkou

V sobotu večer naše maminka vždycky v kuchyni rozsvítila světlo nad sporákem a začala nám vařit krupici. Nebyla tma, spíše se jenom stmívalo. Miloval jsem ten okamžik, když jsem se jako malý blížil ke dveřím od kuchyně, bral za kliku a věděl, že ji zase uvidím stát u kuchyňské linky. A že za ní bude to malé světýlko. Bydleli jsme tenkrát v hájence na konci vesnice a já jsem věřil, že ten chuchwalek teplého žlutého světla z naší kuchyně je vidět už z velké dálky. Až od zatačky u Zapletala. A každý, kdo v noci pojede kolem, to světlo uvidí.

A někde u něho bude naše maminka.

Vždycky poznala, když jsem byl ztracený nebo zoufalý, protože malého školkového kluka často přemůže velký svět kolem. Byla u mě. Měli jsme nekonečné trsy času na naší zahradě, v lese nebo během ranních cest do školky. A hodně v kuchyni: vařili jsme spolu, myli a utírali nádobí. Nakukoval jsem do prádelny ve sklepě, když prala velké prádlo: jdeš mi pomáhat? Jdu.

Později jsme spolu vedli dlouhé debaty o životě a spravedlnosti. O nadání a pracovitosti. O vnitřní poctivosti, ta že je ze všeho nejvíc. A často o druhé světové válce, o tom, jak našeho dědu a babi odsunuli, jak se ve škole muselo mluvit jenom německy a jak to za Reichu byly těžké časy. Někdy jsem se jí opatrně a tak nějak zlehýnka svěroval. Vždycky stála při mně. Ty

mi ale nadržuješ, mami. To víš, že nadržuju. Jsem přece tvoje mamka. Byly to nádherné časy, tisíce situací, pohledů a zážitků.

A přesto.

Přesto je sobotní světýlko v naší kuchyni ten nejdůležitější obraz, který mám s naší mamkou spojený. Nevěděla to. Nikdy jsem jí to neřekl. Dneska je mi to líto. Určitě bychom si o tom spolu aspoň hodinu povídali. A nakonec se dostali k tomu, že někdy to může být úplná maličkost z obyčejného dne, která může děti provázet celým životem. A my jako rodiče o tom vůbec nemusíme vědět. Nemáme ani tušení.

Kdyby to tak šlo poznat.

Zatímco dopisuju tyhle řádky, nedalo mi to a ohlédnul jsem se přes rameno směrem k naší kuchyňské lince. Nad sporákem svítí malé světýlko. Rozsvěcuju ho skoro každý večer. A mám potom vlastně tak trochu sobotní večer s chuchwalkem toho teplého žlutého světla. Někdy ho schválně nechám svítit celou noc. Jako by se ten prostor tím světlem světil.

Přál bych si, aby to věděla, že to byla právě tahle drobnost.

Přál bych to každé mámě a tátovi.

Abyste poznali, až to přijde.

Abyste to ve svém životě měli a nezapomněli: vlídné maličkosti, drobnosti, malé rituály.

Aby byly vidět už z dálky.
Až od zatáčky u Zapletala.

Může to totiž být na celý život.
Že, mami?

maminkování

Jel jsem dneska metrem a přede mnou na schodech jela trojice. Mladá maminka mluvila se svým mužem a za ruku držela malého klučíka. Dva roky? Asi tak. Malý tak nějak poloroztržitě — polozkoumavě sledoval okolí, jak to umí jen malé děti. A u toho poskakoval, zlehka a mile — takové malé kůzlátko na jezdících schodech. A najednou zaznělo něco jako: „mami, mami“.

Zpozorněl jsem a čekal.

Maminka nic. Vyprávěla dál něco tomu svému chlapovi. Od malého to ale nebyla ani otázka, ani naléhání. Bylo to jenom takové „mami, mami“, které někdy může být ptací a někdy zase jenom oznamovací. Je to podobné, jako když si děti hrají u sebe v pokojíku, máma je vedle v kuchyni a najednou se jen tak mimochodem z toho vedlejšího pokoje ozve: mami? Pak je chvílku ticho. A potom znova: mami?

Je to vysílání.

A má svůj skrytý význam.

Čekal jsem, jestli to na těch schodech bude pokračovat. A ono jo. Jeli jsme dál nahoru a za chvílku zase slyším milý dvojtakt: „mami, mami“. Když to řekl potřetí, táta na něho mrknul a říká: co je, pr’o? Ale malý nic. Ani maminka nic. Ani se na toho malého nepodívala a dál něco klidně vyprávěla. Možná mu jenom trošku více stiskla ručku. Výborně, říkal jsem

si, je skvělá! A než jsme dojeli úplně nahoru, proběhlo vysílání „mami, mami“ celkem čtyřikrát.

Říkáme tomu maminkování.

A je to krásný projev toho, jak se dítě postupně odděluje od mámy. Když se totiž narodíme, rozdělujeme všechno na dva světy:

JÁ

(kam patřím já a máma)

a

NEJÁ

(kam patří všichni a všechno ostatní).

A když rosteme, pomalinku přicházíme na to, že já a máma NEJSME JEDNO. Je to dost zklamání, to poznání, že JÁ jsem JÁ a MÁMA že je MÁMA. Prostě

se od sebe přirozeně oddělujeme. A u toho se bojíme, že to rozdělení nezvládneme. Máme strach. A nechce se nám. Chceme být u mámy! Ať se nic nemění! Chceme bezpečí! Někdy to propukne až do separační úzkosti: to znamená, že když se k nám s mámou kdokoli přiblíží méně než na dva kroky, tak se jí křečovitě chytám a zabořím hlavu, jak nejhluběji to jde. Nedej bože, kdyby ten kdokoli natáhnul ruce a medovým hlasem zkusil něco jako: půjdeš ke mně? To pak většinou začne kvílivý koncert se známým hitem „já chci mámu a nikoho jinééééhéóóóó, béééé!!!“. Takže

těžké věci, tyhle ty separace. Aby to malý prťous líp zvládnul, potřebuje se průběžně ujišťovat, že svět je v pořádku.

A právě tady přichází maminkování.

Moje maminkování mě totiž ujistí, **že svět v pořádku je**. Brumláním „mami, mami“ sám sebe ujišťuju, že máma tady někde je. To mi dosycuje moji potřebu bezpečí. Takže malý prcek si jen tak pro sebe pobrukuje jednoduché „mami“ nebo jako dvojtakt „mami, mami“. A přitom ani nečeká, že mu někdo odpoví. Že se ho někdo bude ptát, co by potřeboval nebo jestli třeba nemá žízeň. On se tím opakováním „mami, mami“ opravdu doslova sytí. Že je máma někde kolem. A maminka se neptá, nenabízí. Nemusí nic dělat. Možná mě pohladí po vlasech nebo beze slov přitulí. Nebo stiskne ruku, za kterou se držíme. Důležité je, že tam „jenom“ je. A svou prostou přítomností na otázku „je svět v pořádku? jsi u mě?“ odpovídá „ano, svět je v pořádku, jsem u tebe“.

To nám zůstane, i když vyrosteme. Takže když přijde domů malý školák a otevírá dveře, v duchu se zeptá: mami? Neptá se: tati? Je to starý vzorec, můžeme možná dokonce říct archetyp: když je máma doma, svět je v pořádku. Můžete si o tom myslet, co chcete, ale já mám ty staré vzorce rád. A moc bych si přál, aby mámy musely méně pracovat a více mohly být doma se svými dětmi. Ne vždycky to jde. Někdy do práce opravdu musíme. Ale někdy se nám to zase jenom zdá a fuláme si sami sobě do kapsy.

Na semináři v Kopřivnici mi jedna máma vyprávěla: mám dvě děti, strašně jsem se do práce těšila, takže když jsem po čase šla na plný úvazek,

tomu mladšímu byl rok a kousek. Pečlivě jsem to všechno připravovala... ale i tak začal blázinec, bylo to šílené. Ranní nervy a kolotoče, když děcka nechtěly vstávat, a večerní nervy a kolotoče, když pro změnu zase nechtěly usínat. A mezitím fofry v práci. Po třech měsících jsem cítila, jak se mi rodina doslova rozpadá pod rukama. Děcka byla věčně na hromadě, manžel našťvaný a já vyřízená. Nešlo to. Byla to blbost. Musela jsem se vrátit domů a dát věci do pořádku. Do práce holt půjdu později. Jestli to někdo nakombinovat umí, tak prosím, ale já ne.

Během přestávky pak za mnou ještě přišla, v ruce měla malý výstřižek z časopisu Respekt. Stálo tam: „*Proč by inteligentní a schopná žena měla ze dne na den veškerou svoji energii vložit výhradně do péče o děti a domácnost?*“. Když jsem byla s dětma doma a měla nervy na dranc, znělo mi tohle opojně. Bylo to jak živá voda, že to je ono. Strašně mě to drapslo a upnula jsem se k tomu, že se vrátím do práce co nejdřív. Dneska jsem ale úplně jinde. A v podstatě moc nechápu, jak tohle někdo vůbec mohl napsat.

Jestli čekáte pointu, tak nemám. Vlastně mě napadá jenom jedna věc: přál bych malým dětem, aby měly pocit, že je svět v pořádku. A když se v duchu zeptají: „mami?“, tak aby tam někde byla. Jasně že ne vždycky a otrocky. Ale bylo by fajn, kdyby to bylo pravidelně a často.

Zvlášť, když jsou úplně maličké a bezbranné.

Nebo co myslíte vy?

**máš,
nebo jsi to jenom zkusila?**

Představte si velký obchodní dům někde v New Yorku, třetí patro, u pultu s parfémy obsluhuje zákaznici mladá prodavačka. Nevíme, co si říkají, ale dívka za pultem je posmutnělá a málomluvná, občas pokrčí rameny. Zákaznice po chvilce ztratí zájem a odchází. Nekoupila nic.

Celou scénu zpovzdálí pozoruje šéfka oné mladé prodavačky. Je to taková ta typická paní Dokonalá, všude byla, všechno ví, neunikne jí ani myš. Rovnou si to namíří k pultu s parfémy.

„Co to mělo znamenat?“

„Omlouvám se, paní, nejsem ve své kůži.“

„Musím vám říkat, že potřebuju, abyste se na zákazníky usmívala? Abyste byla okouzlující mladá dáma? Protože když nebudete, nikdo si u vás nic nekoupí? A já vám pak nebudu mít z čeho zaplatit? Rozumíte tomu? Nebo vám to musím vysvětlovat?“

„Nemusíte.“

„Je vám smutno po domově, vidíte?“

„Ano.“

„Ale s tím já vám nepomůžu. Nikdo vám s tím nepomůže. Musíte se usmívat.“

Prodavačka potichu řekne: „Tak já se budu snažit.“

Šéfka ale není vůbec spokojená. Přísně se zamračí: „Pořád tomu nerozumíte!“

Vylekaný pohled prodavačky.

Šéfka se k ní nakloní a zeptá se: „Máte na sobě kalhotky?“

Další polekaný pohled, mladá prodavačka nechápe, ale špitne: „Ano“.

„A ráno jste si je oblékla nebo jste se jenom snažila?“

Kratičká pauza.

Pak mladá prodavačka pochopí, usměje se a řekne: „Oblékla.“

Šéfka: „Tak vidíte. Není potřeba se snažit. Prostě udělejte, co je potřeba, a je to.“

A odešla.

Asi tak nějak si pamatuju scénu z filmu Brooklyn. Je o mladé Eilis, která z Irska odešla do Ameriky, aby zkusila svoji šanci. A vzpomenu si na ni, když slyším někoho říkat, že by ve svém životě něco chtěl změnit. Protože velmi často to začíná právě tou větou: „tak já se budu snažit“. Nebo „tak já se pokusím“. Obvykle to ale znamená, že tihle lidé pořádně nic neudělají, že to jen tak šmrncnou, aby se neřeklo. Že to právě jen tak zkusí. Protože se jim vlastně nechce.

Je to potíže našeho života: mozek nemá rád změnu. Nejraději by se celý den koupal v bahýnku živin a kyslíku, hlavně ať je klid. Hlavně žádná změna, jo? Proto se bude bránit. Bude vám keckat. A vy pak budete věci odkládat. Budete vymýšlet důvody, proč ne. Nebude se vám chtít. Budete zapomínat na to, co jste si svatosvatě slíbili.

jen aby všechno
zůstalo při starém

A proč to píšu? Protože je dobré to vědět. Že žádná změna nejde snadno. Že k tomu, abychom něco pořádného změnili, vždycky budeme potřebovat koňské dávky energie. A hodně času. A že i když budu makat naplno, i tak to je dost nejisté. Povede se to málokomu. Před lety jsem četl studii, ve které se tvrdilo, že skutečnou změnu v životě dokáže udělat 1,76 % lidí. Nevím, zdá se mi to hrozně málo. Na druhé straně je evidentní, že těch, co jenom žvaní, je mnohem více než těch, kteří něco fakt dělají a věci ve svém životě změní. Řekl bych, že to bude asi tak 80:20. Osmdesát jenom mluví, dvacet něco dělá. Říkal jsem si, že vám to napíšu a že vám to vysvětlím.

Nebo že se aspoň budu snažit.

na papírku byla jenom jedna věta

Bylo to po přednášce v Novém Jičíně. Přišel za mnou takový podsaditý pán s veselým úsměvem a spustil: ta vaše přednáška, co jste říkal o mužích a ženách, tak to je pravda, to se musí nechat. Máte na chvíli čas? Podíval jsem se na dlouhý štrúdl lidí za ním, pak na ten jeho úsměv a neodolal jsem. Mám.

Tak to vám musím něco říct: během té vaší přednášky jsem si vzpomněl na historku, která se traduje u nás v rodině. Babička s naším dědou žili ve Zlíně. A jednoho dne, když babička byla sama doma, přišel soused, zaklepal na okno a povídá, tohle vám posílá váš manžel. A dal jí do ruky papírek. Babička ho otevřela a tam byla jenom krátká věta: sbal peřiny, stěhuju se.

Babička se souseda zeptala: kdy?

A on odpověděl: auto už je na cestě.

A odešel.

Poslouchám tu historku a pozoruju chlapíka s živýma očima, jak se u toho pobaveně směje. Ptám se ho: a co teda vaše babička udělala? Což byla samozřejmě nahrávka na smeč. A on odpovídá: sbalila peřiny, sedla si na zápraží a čekala na to auto. No a přestěhovali se tady do Nového Jičína a žili tu pak padesát roků. Musel jsem vám to říct, víte? Že souhlasím, že se

ten svět dneska fakt změnil. Že je to všechno jinak, než to bylo. Podal mi ruku a byl pryč.

Jel jsem pak autem domů a pořád se mi vracela věta: sbal peřiny, jedem. Umíte si to dneska ještě vůbec představit? Že by tohle muž vzkázal ženě? A že ona by ho beze slova poslechla a následovala? Já vlastně ani moc ne. A když jsem o tom tak špekuloval, naplno mi došlo, že svět našich babiček byl opravdu **úplně jiný**. A že to **přitom není zas tak dávno**, kdy tak žili.

A naskočil mi obraz, kdy se na semináři ve Vyškově jedna mladá máma rozhořčeně dožadovala, abych jí dal za pravdu. Máme malou, víte? Šest měsíců. No a minulý týden manžel dvakrát nebyl doma včas na koupání. Chápete to? Dvakrát! Přitom jsme byli jasně domluveni. Samozřejmě jsem mu řekla svoje, že takhle si já zodpovědné rodičovství teda rozhodně nepředstavuju. A planula hněvem spravedlivým.

Mám přece pravdu, myslela si.

Jestli to tak trochu nepřehání, myslel jsem si já.

Ještě před sto lety měli muž a žena jasně oddělné role. Představuju si takový ten starý venkovský dům z červených cihel a v jeho základech stojí vedle sebe muž a žena. Sice stojí spolu, ale každý ve své nice, každý má svůj oddělený prostor, do kterého ten druhý nezasahuje, řeklo by se **výsostné vody**. Takže muž orá a vláčí, poráží dobytek. Žena se stará o domácnost a děti. Pere, vaří, uklízí. Muž rozhoduje, žena ho poslouchá a následuje. Bylo to sice drsně nevyvážené, ale jednoduché a přehledné. A vlastně taky trochu úlevné, protože každý věděl, co má dělat.

starý model života je ale pryč

V rodině teď stojíme vedle sebe a mužské a ženské role se stírají a prolínají. Hodně se domlouváme. V některých rodinách jsou to sice spíše dohady, přestřelky a hádky, ale i tak. Každopádně už nikdo není ve svém odděleném prostoru, výsostné vody jsou pryč. Fungujeme dohromady — máme společnou odpovědnost. Pak je ale někdy dost těžké vyznat se v tom, kdo je vlastně kdo. Zvlášť pro děti, protože ony tak jako tak pořád potřebují jasně vědět, kdo je táta a kdo je máma. Jak by se jinak mohly cítit bezpečně, že jo.

Takže jak to teda je?

Jak to, že chlap neumí být na koupání dcery doma včas? Jak si to vlastně vůbec představuje? To on ani není schopný být doma v půl sedmé večer, proboha? Takže je nespolehlivý? Tlučhuba? A má vůbec chlap u koupání být? Je to **nutné**? Těžko říct. Protože on sice doma něco slíbil, ale taky zároveň živí tu rodinu. A vede si moc dobře. Slušně vydělává a je tím pádem v zápřahu. Tento týden jedna porada za druhou. Těžko se může uprostřed jednání zvednout: je mi líto, pánové, musím jít koupat malou.

Takže to ona je tak trochu kravka, která zbytečně trénuje svého muže? A má takové ty **dámičkovské choutky**? Těžko říct. Je celý den zavřená sama v domě 30 kilometrů za

Brnem a někdy může být ten den ukrutně, ale ukrutně dlouhý. Takže se upne k tomu koupání. Na tu půl sedmou. Nevolá mu do práce. Žádné smsky. Trpělivě čeká. Tak aspoň večer bys mohl být doma, ne?

Takže?

Kdo v dnešní době jede v nákladáku?

A kdo balí peřiny a čeká s papírkem v ruce?

Potíž je v tom, že pravdu máme vlastně tak trochu **oba**. Jen se nám doslova přímo pod rukama změnil svět. Kdysi jsme řešili životně důležité věci **a nebyl to problém**. Dneska dost často řešíme prkotiny, **ale problém si z toho vyrobíme**. Takže možná, že jde hlavně o to, abychom se uměli poctivě zamyslet nad svým životem. Mně by se totiž úplně nejvíc líbilo, kdyby se partneři v té společné odpovědnosti naučili jeden druhému důvěřovat. Slyšet se. A když jeden něco řekne, tak ten druhý mu to uzná. A nebude to zpochybňovat. Bude věřit, že tak to prostě je. A nemusí to být zrovna osudové jako „sbal peřiny, stěhuju se“. Klidně stačí obyčejné: tento týden toho mám fakt hodně, koupání nestihnu. Anebo z druhé strany: jsem celé dny s malou sama, někdy je to fakt už moc dlouhé, přijedeš dřív?

Protože jakmile se nám narodí děti, auto našeho vztahu je na cestě, to je jasné.

A od tohoto okamžiku vlastně už pořád jede.

Nejde to zastavit.

Takže někdy píšeme lístek, co je potřeba udělat.

A někdy ho čteme a uděláme, co je potřeba.

Prostě tomu druhému důvěřujeme.

V angličtině pro to mají krásný výraz: benefit of doubt.

Něco jako „dej druhému kredit předem“. I když nevím, jestli to, co říkáš, tak opravdu je. Ale i tak začnu s důvěrou, ne pochybováním. Možná je „benefit of doubt“ skoro nepřeložitelné. Ale to nevadí, protože i my v češtině máme krásnou větu: sbal peřiny, stěhujem se.

Mám sbaleno, můj milý.

Sedím na prahu a čekám, kam nás to dovede.

Mám sbaleno, moje milá.

Sedím na prahu a čekám, kam nás to dovede.

**nechápu,
jak to zvládáš, mami**

Včera jsme se potkali s Martinou, známe se přes deset let, chodíme spolu na zmrzku a ořechový chleba, bylo to moc fajn. Po chvíli přišla samozřejmě řeč na děti. Ona se spokojeně uculovala a rozpovídala se o mladší dceři. Terka má 17 roků, šla letos poprvé na brigádu. Půlku prázdnin měla volno, druhou půlku byla v práci — obchod s drogérií, doplňování zboží. Vypadalo to jako pohoda. Terka má ráda všechno, co voní, ke všemu čichá, v koupelně má vystavený půl metru šampónů, brigáda bude fajn.

První den přišla domů v sedm večer a do půlhodiny padla za vlast. Usnula jak mimino. Totálně vyřízená. Ruce vytahané až na zem a bolí mě záda, mami, ne, nemám hlad, mami. Druhý den ráno těžké, přetěžké vstávání, ale byla statečná a šla. A to tak bude každé ráno, mami? Bude, miláčku. Mladá slečna najednou zjistila, že když přijde domů z práce až po sedmé, zbývá už jenom neúprosně malý kousek dne a je po všem. A ráno zase všechno nanovo.

To už je zase ráno?

Ano, to už je zase ráno.

Já se asi picnu!

Po pár dnech se spolu potkaly v předsíni, máma a dcera po příchodu z práce. Terka utahaná hlásí: nechápu, jak to zvládáš, mami. Co myslíš, Teri?

No... to každý den do práce. Ranní vstávání. Celý život. Nechápu. Jdu si na chvilku lehnout, jo? Nejdeš Terinko, zastav. Jdeme nakupovat, doma nic není. A budeme vařit, ať máme něco teplého k večeři.

Mami?

Co?

Dyt' jsme ted' přišly z práce.

Já vím, Teri.

Fakt hustý.

Já vím.

A šly.

Zmrzka byla úžasná, pěna na kafi měkoučká a ořechový chleba samý ořech. Nechal jsem si to celé vyprávět dvakrát. A vzpomněl jsem si, jak nám starý pan profesor na fakultě furt dokola opakoval jednu a tu samou větu: zkušenost je nepřenosná. Zkušenost je nepřenosná. Jo, asi má pravdu, ale přehání. Jsem si tenkrát říkal. Tak nepřehání: jako rodiče můžete mluvit, přesvědčovat, hučet jak do dubu. Aby si vážili věcí. Že se samo nenakoupí. Že mít plnou ledničku není samozřejmost. Aby už konečně vynesli ten koš. Aby si uklidili ten brajgl v pokojíku. A to fakt nikomu nevadí ty vlasy v umyvadle? Ne. Nic nepomůže. Protože zkušenost je... nepřenosná.

Ale brigádka, dámy a pánové, brigádka pro mladou slečnu, to je jinačí kafe. To se pak přenáší jedna báseň.

Dneska ráno mi od Martiny přišla smska: jste jsem zapomněla, minulý týden se me Terka trikrat ptala, jestli nejsem unavena a jestli si nepotřebuju

odpocinout. a chodila doma jako pena.

Vida, vypadá to, že už i Terka má vlastní zkušenost.

Akorát bude ještě muset pochopit, že na její děti bude opět... nepřenosná.

Nebo co myslíte vy?

**nemám rád kult mládí,
mám rád babi a dědu**

Vlastně ani nevím, jak a kdy to se to stalo, ale přišel a je tu s náma: kult mládí. Když jste mladí a krásní, svět vám leží u nohou. Je to hodnota. Modla. Když jste staří, nikoho nezajímáte. Jste na obtíž. Stará vrásčitá babka přece nikoho nezajímá. Co s ní?

Ten, kdo celou tudletu blbost vyrábí, jsou hlavně média. Novináři jsou posedlí krásou a mládím, tlačí to do nás od rána do večera. Hlava už mi to nebere, jak jsou pitomí. Napnutá kůže, krásné vlasy, dokonalá postava. Bydlí se v nádherných domech, odpočívá v kouzelných zahradách. V létě k moři, v zimě na hory. Oblečení podle poslední módy. Cpou nám to horem dolem. Poučují nás, jak musíme jíst (dietně), dělat věci (efektivně) a myslet (pozitivně). Až do smrti mládí.

Nechci to. Nelíbí se mi to. Kašlu na to!

Nedávno jsem viděl dokumentární film Svobodný prales. Mluvila v něm nějaká stará paní z Valašska, nikdy jsem o ní neslyšel. Seděla u sebe doma na verandě, pečlivě učesané vlasy, před sebou hrnek s čajem a vyprávěla o tom, jak je pro ni důležité spojení s Bohem. A přírodou. A že prostě potřebuje, aby její život dával smysl. Byla přirozená, byla svá, jako když v potoce teče voda. Úplně mě uchvátila. Vrátil jsem si to a poslechnul ještě jednou.

Šel jsem se pak večer projít a přemýšlel jsem o ní. Kolik může mít roků? Pětasedmdesát? Možná víc. Jak se jí vlastně celý život dařilo? Co pro ni bylo těžké? Dostala se z toho? A jak? Věřím, že ve stáří může přijít moudrost, protože desítky let pozorujete svět kolem sebe, přemýšlíte o něm. Zažijete mraky věcí, tím pádem máte ohromné zkušenosti. Už nespěcháte. O všechno se můžete podělit. I když jsou novináři netrpěliví, diváci netrpěliví, čtenáři netrpěliví. I tak. Ta stařenka měla okna do zahrady a za ní milovaný les. Měla svůj rytmus a o víc se nepotřebovala starat.

Myslím, že se potřebujeme vrátit. A znova si uvědomit, že stáří je hodnota. Že když žijete dobrý život, tak stáří je, jako byste svázeli úrodu do stodoly. Vzpomínám na svoji babičku. Naše babi. Chodil jsem za ní vždycky, když se mi nedařilo nebo když jsem měl nějaký průšvih. A někdy jenom tak. Říkávala mi: tak co, smutný muži, je ti teskno? A na víc se neptala. Chodili jsme spolu na seno pro králíky nebo na kopřivy. Můžu pustit psa, babi? To víš, že můžeš. Nedělala vlastně nic zvláštního, jenom tam prostě vždycky byla. Na sobě zástěru a na hlavě ten svůj šátek. Stačilo projít brankou a za chvíli už jsem ji uviděl. Těšila se vždycky na sobotu: budu se kupat, Marečku, bude teplučka voda. Tehdy jsme se totiž ve vaně koupali jenom v sobotu (jiné dny muselo stačit umyvadlo a studená voda). Už odpoledne se začalo topit pod kotlem a voda se pomalu ohřívala. Pro dřevo jsme chodili až dozadu do zahrady. Bylo to vlastně moc fajn. Babi měla ve tváři hluboké vrásky a ráda chodila naboso. Měla těžký život. Přesto se občas smála očima. Měl jsem ji za to moc rád.

Děda ji tím životem doprovázel. Někdy zlobil, někdy se úplně ztratil. A když to přehnal, babi s ním pekelně dlouho nemluvila. Hulil čtyřicet denně, ráno místo snídaně jenom černé husté kafe a k tomu cigaretu. To není kafe, ale ter, říkala mu babi. Meň?!? Co meň?!? naoko se rozčiloval, když mu

někdo domlouval, že by měl kouřit míň. A usmíval se u toho tak, že měl z očí jenom šterbinky. Říkával mi „hlavně sa, synku, ničeho nebuj“ nebo „nic neni take horke, jak sa uvaří“. Mockrát jsem si na ty věty vzpomněl, když mě machýrci v nadnárodních firmách strašili krizovým managementem, a přitom o krizích a průserech věděli akorát tak prd.

Když byly žně, byl děda od rána do večera na poli. A když přijel domů, unavený zůstával chvilku sedět na motorce. Jenom na moment. Pak dal motorku na stojan a zavolal směrem ke mně: „tak co robíš, partyzane?“. Vždycky jsem se motal kolem a čekal, až to řekne. Aaaale nic, dědo. Třicet roků si večer co večer převazoval bolavou nohu. Musely to být tisíce fáčů, babička mu je celou tu dobu trpělivě v rukách prala. Pořád vidím kalíšky plné mastí, jak jsou za sebou narovnané na parapetu u okna. Muselo ho to bolet. Nikdy si nestěžoval. Byl vysoký jak hora. Silný chlap.

Vlastně tak trochu čekám, až někomu dojde, že být v mládí mladý a krásný není vůbec žádné umění. Že to jde skoro samo. A těším se, až jednou v sobotu ráno otevřu noviny, bude se tam psát o tom, že staří lidé jsou moudří. A že si zaslouží naši úctu. A začneme se na ně dívat jako na stařešiny rodu. Tak jako to bylo kdysi. Dojde nám, jak jsou vlastně **stateční**. Se všemi jejich nemocemi, vráskami. Pomalostí, křehkostí a chybami. Jak nemůžou v noci spát. A jak se jim ráno těžko, hrozně těžko vstává. Jak celý den může být nekonečně dlouhý a bolavý. A že nejhorší ze všeho je **samota**. A taky zapomínání. Co jsem to vlastně chtěla? Už ti, synku, ani nevím.

Do háje s rychlostí!

Do háje s napnutou kůží!

Mám rád babi a dědu.
Byli můj přístav.

nou mor šit
in maj lajf enymor
už žádné blbosti v mém životě

Mám kamaráda, se kterým jsme se přes deset let neviděli. Jak trefně řekla naše společná známá, vzájemně se po nás obou slehla zem. Tak včera se ozval. Zavolal a asi hodinu jsme spolu mluvili: má se dobře, většinou to jde, někdy sice ne, ale toho dobrého je víc. Mnohem víc. Už žádné ztráty a hovadiny typu „stejně je to jedno, tak co!“. Žádní démoni. Spokojený život. Bylo to docela překvápko takhle ho poslouchat, protože vždycky do všeho chodil na plné pecky a vyráběl si při tom dost průserů. Měl to nahoru, dolů, nahoru, dolů. Takže změna jako hrom.

Byl jsem zvědavý, co se stalo.

A on mi stejně jako kdysi (je to zvláštní, jak se vlastně lidé málo mění) odpověděl, aniž bych se ho na to ptal: potkal jsem před pěti rokama Martinu a s ní je to jiné. Víím, že to zní uslintaně a sladce, ale ona je ti, člověče, fakt jiná, je hodná a tak nějak to se mnou umí. A pochopil jsem, že jí hodně záleží na tom, abych byl spolehlivý.

že právě to je ten klíč,
který mi k ní otevřel dveře: spolehlivost

Zpočátku jsem to vůbec nechápal, že právě to je to ono. Ne, že bych musel být furt doma a stát jí za zadkem, to ne. Ale ona tak nějak čeká, **že u ní budu, když to bude potřebovat**. Což úplně není jednoduché poznat, kdy to je. Tím pádem jsem ve střehu. Můžu se toulat, to jo, klidně můžu, jenom ne pořád. Musím ji, člověče, více vnímat. Náročné jak sviňa, ale jde nám to. Ráno se vedle ní probudím a jsem spokojený. To jsem ještě nikdy nezažil, takový pocit. A nechci to podělat.

Ptám se: a to prostě jako jednoho dne u tebe na zahradě přistála raketa z Marsu a z ní vystoupila paní Hodná a bylo to? Odpovídá: to ne, ona byla

trochu rapl jako já, takže jsme to zpočátku měli dost náročné. Někdy na zabití. Ale pak se nám narodila malá a začalo to být jiné. Byl jsem jednou na služebce, malá mohla mít tak tři měsíce, v půl druhé ráno mi přišla smska: **no more shit in my life anymore!** (*už žádné blbosti v mém životě!*). Jenom tahle krátká věta a nic víc. Zíral jsem na to, bylo to jak z jiného světa. Mám ji schovanou. Martina mi takhle v noci občas píše, takové hutné smsky to jsou. Něco ji drapsne a pak ji to zase pustí. Ale tohle ji nepustilo a fakt se hodně změnila. K lepšímu. Teda k hodně lepšímu. A já jsem věděl, že musím taky. Že se taky musím změnit, nebo se nám to ztratí. Ty asi budeš vědět, co se stalo, a vybalíš na mě ty svoje teorie, ale já na to, Marku, dlabu, protože to prostě žijeme a je to fajn. Jenom jsem musel dost zamakat.

Když jsme dotelefonovali, chvilku jsem ještě seděl a přemýšlel. Před očima mi běžely obrazy několika lidí, co si pořídili miminko jenom proto, že se pokoušeli zachránit svůj skomírající vztah. Který stejně nakonec šel tak jako tak do kytek, že jo. Protože žádné miminko vám vztah nezachrání. Jak by to asi udělalo? Je to velký mýtus. Blbost. Měl jsem klientku, která otěhotněla se svým mužem jenom proto, aby si ho udržela. A když oznámila, že je těhotná, nikdo tomu nerozuměl. Ani manžel, který už byl jednou nohou v jiném vztahu, ani jejich děti. Dcera měla dvacet čtyři a syn devatenáct roků. Zbláznila ses, mami? To jako opravdu mimino? Nikdo nechápal.

Ale to, co se stalo ve vztahu mého kamaráda, je něco jiného. Oni dítětem nic nezachraňovali. To, co spolu zažili, to je něco jako hormonální reset našeho života: když se vám narodí dítě, tak vaše tělo a mozek zaplaví hormony a **vy strašně chcete, aby všechno bylo v pořádku.** Aby celý svět byl v pořádku. Aby se tomu malému nic nestalo. A budete mu chtít dát to úplně nejlepší z vás. Hormony vám v těle tryskají všema trubkama a tak silným proudem, že dokonale vyčistí staré programy a nánosy, které jste do té doby v životě posbírali. Obvykle nám největší problémy dělají programy, které nám do hlavy vložili rodiče. Bylo to v době, kdy jsme byli malí,

protože si přáli, abychom žili podle toho, jak to chtějí oni. Většinou o nich nevíme, ale jsou tam a řídí nás. Dost nám to komplikuje život.

Ale když se ženě narodí dítě, dojde k resetu a ona najednou vidí věci čistě a jasně. Nedívá se na svět očima svých rodičů, ale svýma vlastníma. A očima svého dítěte. A může se změnit. Je to takový malý přírodní zázrak. Takže Martina se změnila. Ale hlavně to udržela. Což je skoro až nadlidský výkon, protože většina žen po hormonálním resetu zase zajede pomaloučku polehoučku zpátky do starých kolejí a vzorců. Semele je totiž šílená únava a každodenní ubíjející stereotyp. A nespolehlivý chlap.

Ale ti dva to zvládli. A tak doufám, že až mi Zdenda za deset let zase zavolá, budou to mít pořád dobré. Že když už se jednou k té své Martině přidal, že už to ten chobot chobotovič udrží. Když se ráno probudí, že bude spokojený.

A že skoro vždycky pozná, když ho bude jeho paní potřebovat.

Co myslíte? Dá to?

nos na okně příležitostí

Jel jsem včera metrem směr Florenc. Stál jsem u dveří, vedle mě seděl táta se dvěma malými dětmi. Jedno spalo v kočárku. Druhý byl kluk, odhadem měl tak čtyři roky. Někteří rodiče hrají v metru hru „podívejte, jak jsme úžasní“. Někteří jsou spíše rádi, že mají chvíli, kdy zdánlivě nic nemusí. Tenhle táta byl sympaták s nadhledem. Seděl spokojeně, malému něco vysvětloval, ale takovým tím chlapským způsobem — jako že je to sice důležité, ale ne že by na tom stál svět. Žádné upjaté veřejné představení.

Najednou se ten malý rychle otočil, kleknul na kolínka a začal se upřeně dívat ven z okna. Půlminuta, minuta, dvě... malý pořád nos na skle. Bylo mi to divné. Na co se to sakryš dívá? Jsme přece dole. V podzemí. V tunelu.

nic tam není

Podíval jsem se stejným směrem, kam se díval ten malý, a fakt nic. Jediné, co jsem viděl, byly červené kabely na stěně tunelu, které ubíhaly za oknem. Klučina měl ale pořád přilepený nos na skle. Sledoval je. Jedna zastávka. Dvě zastávky. Furt je sleduje. Ukončete výstup a nástup... Ty bláho, on se fakt pět minut dívá na ubíhající kabely v tunelu?

Jo.

Na čtvrté zastávce se chystali vystupovat.

Táta malému říká: jdeme.

Nic.

Chlapská tlapa na záda: jdeme, Luky.

Nic.

Nos pořád na skle.

Ten malý je tam snad přilepený.

Táta se zvedá a ještě poslední výzva: tak pojď už. Až potom se malý otáčí, šup rychle na nožky a jde se. Mrknu na něho a vidím, že má spokojený výraz. Chytne se kočárku a ztrácí se mi s tátou v davu.

okna příležitostí

Tak se tomu říká. Mozek se najednou doširoka otevře, hltá určité podněty horem dolem a neuvěřitelně rychle a efektivně se učí. Masivně nasává. Je to jako kouzlo. A pak se po určité době okno najednou zase zavře a nic. Ta okna se nejvíce otevírají, když jsme malí. Do šesti let. S trochou nadsázky můžeme říct, že věk do šesti let je vlastně jedno velké okno příležitostí. Takové okno do vesmíru otevřené dokořán. A my v něm pořád a neuvěřitelně citlivě nasáváme, nejvíce tři věci.

něhu od mámy
pevnost od táty
a společný čas s bráškou a ségrami

To všechno jsme věděli, že jo. Ale že se někdo bude dívat fakt čtyři zastávky na červené kabely ve tmě, to mě dostalo. A jsem vlastně spokojený, jak je to na tom světě zařízené. Že se okna příležitostí otevírají dokonce i tam dole, v tunelu, v černočerné tmě. Viděl jsem to na vlastní oči. A zase jsem si uvědomil, jak je důležité mít na malé děti čas. A že by bylo fajn, kdybychom my rodiče hned po jejich narození automaticky dostávali **koňskou dávku opravdové trpělivosti**. Po které bychom uměli spokojeně čekat, až naše děti do sebe vcucnou ona okna příležitostí. A nevadilo by nám to. Že se najednou z ničeho nic zastaví a s neskutečným zaujetím něco pozorují. Protože když se okna příležitostí otevřou, tak to je fakt něco!

Viděl jsem to dole v metru. Pod zemí. Dalo se dívat čtyři, pět minut a furt to bylo málo.

A co vy? Máte teď kolem sebe otevřené nějaké okno příležitostí?

Vůbec nevadí, že už vám dávno není šest.

**od tří do čtyř
nejsem vaše matka!**

Říká se tomu Modré ostrovy. Jsou to místa, kde si můžete během dne odpočinout a nikdo vám do toho prostoru nesmí vstoupit. Je to čas pro vás. Kafe je Modrý ostrov. Čtení je Modrý ostrov. Klimbání po obědě je Modrý ostrov. Sprchování při svíčkách je Modrý ostrov. Jsou to malá pravidelná místa ve vašem dni, které máte **jenom pro sebe**. A když pojedete na plný výkon, jako že fakt na plný ceres, když budete řešit jednu věc za druhou a ani se nezastavíte, protože skoro není čas ani vydechnout... tak právě v tomto pracovním uragánu budete všechno snášet líp. Protože váš mozek bude vědět, že někde během dne na vás čeká váš ostrov. Místo, kde si budete moct **odpočinout**. Kde nastane chvilka klidu.

Tajemství úspěchu totiž není v tom, že umíme zabrat.

To je jenom polovina.

Druhá polovina spočívá v tom, že si taky umíme odpočinout.

Umíte?

Máte ostrovy?

Jestli ne, je potřeba, abyste si je začali vytvářet.

A nikoho do nich nepouštět.

Nikoho!

Ani děti?

NIKOHO!!!

Ani na chvilku?

ANI NA VTĚŘINU!!!

Každý obyčejný den by měl mít aspoň tři ostrovy.

Tři jsou tak akorát.

A jestli chcete, abyste aspoň jakžtakž přežili, tak minimálně jeden.

Je to rozkaz!

Kdo neuposlechne, bude zastřelený špuntovkou do hlavy.

Přece to víme: Na prvním místě v rodině je pevný pár.

To znamená, když partneři spolu drží pohromadě: máma a táta.

Ale maličko nad tím je... máma.

Z ní totiž čerpá energii celá rodina.

Když se vracejí domů. Když chtějí pokonejšit. Když se přitulí.

Když potřebují nutně, ale nutně všechno říct!

Nebo jenom pohládit pohledem.

Na to všechno potřebujete mít energii.

Jo?

Přišel za mnou po přednášce v Havířově takový dvoumetrový sympaták, že prý jestli i chlapi mají nárok na ty ostrovy. Jasně že mají. A jak prý konkrétně vypadají? No, muž potřebuje mít možnost odcházet na moře. To znamená, že se čas od času může ztratit jak pára nad hrncem. Zdravá věc! Ideální je, když umí mizet pravidelně. Jenom si musí pohlídat, aby to nebylo moc často. Takže kolo. Zahrát si fotbal. Nebo na ryby. Nebo se zavře a něco kutí. Snažil jsem se mu říct, že chytrá žena dobře ví, že **vylítaný** chlap znamená **spokojený** chlap. Že když se vrátí, je potom takový smířlivější, chápavější a vůbec celkem více v pohodě. A že pro muže je odcházení na moře něco jako dýchání, nutné k životu. A že když se umím

rozumně „ztratit, vylítat a vrátit“, když to je tak akorát, tak že se mnou pak může dýchat celá rodina.

To se mu líbilo, ale jak to udělat?

Jak dát dohromady její ostrovy a moje moře?

Směju se. To už je samozřejmě párová alchymie.

Ale zas ne úplná fantasmagorie.

Když jsem o ostrovech mluvil na přednášce ve Vyškově, vstoupila mi do toho s odhodlaným úsměvem taková sympatická paní.

Můžu něco říct?

No jasně.

Já už vás tady přes hodinu pozorně poslouchám a musím říct, že z toho úplně dobrý pocit nemám. V hlavě mi běží obrazy, jak to probíhá u nás doma, a moc do smíchu mi teda není. Ale v tomhle jste mi ulevil, to mám radost. My totiž máme doma takové jedno pravidlo, ale měla jsem z něho někdy výčitky. Tak teď už mít nebudu.

Jaké pravidlo?

No s těmi ostrovy.

A jaké?

No já jsem zavedla doma takové pravidlo... ale nechci to tady úplně říkat.

Nemusíte se stydět. Klidně to řekněte.

Pauza.

Tak já to řeknu.

Řekněte.

Malinko zaváhala a pak to řekla: my prostě máme doma takové pravidlo, že OD TŘÍ DO ČTYŘ NEJSEM VAŠE MATKA!!!

Zažili jste někdy výbuch smíchu?

V sále bylo asi 100 maminek a ty všechny, ale fakt úplně všechny najednou explodovaly. Salva smíchu!!! Bum!!! A když se dosmály, tak nám ta dobrá žena dovysvětlila, jak to u nich doma probíhá. Že hned když padne třetí hodina, tak se děcka musí ztratit z povrchu zemského, protože máma potřebuje čas pro sebe. Takže jsou ve svém pokojíku, ale jsou tam jako pěny a v bytě je klid. Nemají hlad. Nemají žízeň. Nic je netrápí. **A ona tu božskou hodinu čerpá jenom pro sebe.** Že si tím dobijí baterky a jaký je to úžasný restart a vůbec. A má kafe. A tlusté časopisy. Akorát u toho měla občas ty výčitky. Tak teď už mít nebude.

Když přednáška skončila, tak vlastně neskončila. Jenom se rozpadla do debatujících skupinek a kroužků, které se smály a kuly pikle, jak doma zavedou nové pravidlo. Protože teď už je to přece jasné jako facka — kromě toho, že nesmí projet muž s koženou brašnou, tak je tady ještě jeden životně důležitý rozkaz, pamatujte si ho děti: **OD TŘÍ DO ČTYŘ NEJSEM VAŠE MATKA!!!**

a proč?
protože každá máma má právo na hodinu času
jenom pro sebe

a proč?
protože ze spokojené a odpočaté mámy čerpá
celá rodina

od tří do čtyř
nejsem vaše matka!... podruhé
jak mít hodinu pro sebe,
i když se zdá, že to fakt, ale fakt nejde

Bylo to na semináři v Olomouci, všechno jsem to zase vyprávěl (jako vždycky). Jak je strašně důležité, aby máma v první řadě uměla ochránit sama sebe. Aby si uměla odpočinout, že to je ten klíč ke spokojené rodině. A znova se (jako vždycky) otevřela debata, jak to vlastně je. Vstával jsem ve čtyři ráno, takže jsem byl trochu protiva a zabručel jsem: máma, která neumí odpočívat, není dobrá máma! A nehněte se mnou ani o milimetr. A v tom najednou zvedla ruku jedna mladá paní učitelka: můžu k tomu něco říct?

No jasně.

Vy si mě už asi nebudete pamatovat, ale já jsem byla před rokem na vašem semináři v Hranicích a tam jste nám to taky říkal. A přiznám se, zdálo se mi, že jsou to tak trochu báčorky. Abyste nás uchlácholil, něco nám řekl, my se jakože zamyslíme, pak to skončí, rozjedeme se domů a všechno zase pojede po starém.

Ale nedalo mi to.

Pořád se mi to vracelo.

Vrtalo mi to hlavou.

Hodinu denně jenom pro sebe?

Strašně se mi to líbilo.

Jenomže já vychovávám dceru úplně sama. Chlap od nás odešel, když malé byly čtyři měsíce, a máma bydlí sto kilometrů daleko. A já mám navíc malou ještě ve své třídě ve školce. Mám svoji práci fakt moc ráda, takže se od rána věnuju dětem, děláme zajímavé věci, děcka spokojená, rodiče nadšení. Ale když pak jdeme s Deniskou odpoledne domů, jsem vyfluslá a potřebovala bych si ze všeho nejvíc na chvílku odpočinout. Aspoň chvílku klidu. A ticha.

aby na mě nikdo nemluvil,
aspoň chvílku!

Ale podívám se na tu svoji malou a vidím, jak hopská vedle mě a jak se těší, co asi tak ještě budem dělat doma? Protože to přece musí být něco kouzelného! Když jsme dělali všechny ty úžasné věci s úplně cizíma dětma ve školce, co to tak asi bude, až budeme spolu s mojí mámou úplně samy? Byla to dost hrůza. Byla jsem bez energie a měla samozřejmě hrozné výčitky svědomí. Že jsem špatná matka. Že jí kazím dětství a tak.

Ale víte co? Já jsem ji to naučila. Neříkám, že mám každý den hodinu, to bych lhala. Ale třicet minut mám. A někdy víc. A musím vám říct, že to je pro mě něco jako zázrak. Balzám. A nejvíc mě zaskočilo, že Deniska s tím vlastně vůbec žádný problém neměla. Sedly jsme si spolu. A všechno jsem jí to řekla. Jak jsem po práci utahaná. Že ji mám moc ráda. Ale že bych si potřebovala po příchodu ze školky odpočinout. A ona to pochopila. Ve třech letech!

ten, kdo se tomu bránil,
jsem totiž byla hlavně já sama

V místnosti ticho. Bylo vidět, jak ostatní mámy přemýšlejí a jak jim hlavou běží jeden obraz za druhým. Byl jsem spokojený. K tomu, abyste si něco opravdu zapamatovali, potřebujete silnou emoci v krátkém čase. Říká se tomu vtiskování. **Vtisk.** Někdy se tomu taky s nadsázkou říká „učení kladivem a kovádkou“. Síla. Měl jsem pocit, že se něco podobného právě teď děje lidem přede mnou. Mrknul jsem na hodinky, bylo chvíli po desáté, seminář jsme měli naplánovaný až do šesti do večera.

Tak já myslím, že už dneska můžeme skončit a jdeme domů, ne?

Úlevný smích.

Tak aspoň přestávka?

Souhlasné pokyvování hlavou: přestávka je fajn.

Tak třicet minut. A pořádně všechno propovídejte. Vtisky potřebujeme. A chceme, aby byly hluboké.

Šel jsem se projít ven. Když to jenom trochu jde, hledám stromy. A kousek odsud je malá zahrada. Jdu tam. A najednou mi před očima naskočil obraz Jany, učil jsem ji kdysi na gymnáziu v Bílovci. Potkali jsme se znova po pětadvaceti letech na semináři... v Bílovci. Zase jsme se dostali k mámě, která musí umět odpočívat. Aby se tím chránila. A ona pozorně poslouchala, pak pomalu přivřela oči a malinko se usmála: něco vám musím říct, teď mi to došlo. Nechápala jsem, ale už vím. Minulý týden jsem přišla večer domů z práce a hned, jak jsem otevřela dveře, vidím před sebou Ondru. Našeho Ondráška. O prázdninách mu bylo dvanáct. No a jak otevřu ty dveře, stojí tam přede mnou, vezme mi hlavu do dlaní a říká: maminko moje milá, neďívej se napravo nalevo a pojď za mnou. Pomalu mě přivedl do obývacího pokoje: tak a tady si v klidu sedni a odpočívej. Byla jsem celá naměkko a ptám se: a

proč, Ondři? A víte, co mi řekl? Protože když nejsi odpočatá, jsi děsně protivná.

Krása, že?

Až skončí přestávka, musím jim ještě tuhle bíloveckou historku doříct. Ať se nám to celé hezky uzavře. Možná aspoň trošku nahlodám ty nekonečně zatvrzelé unavené duby zadubené — vyčerpané mámy, co jsou ulítané jak čokli. Aby si konečně daly říct a zkusily si během dne odpočinout. Protože důvod je dost jasný: když nejsou odpočaté,
jsou děsně protivné.

Malé děti to pochopily.
Deniska ve třech letech.
Ondra ve dvanácti.
A co vy?

odcházím a ten obrázek má být vpředu!

Byl jsem dneska zase plavat. Někdy projdu od hlavních dveří přímo až k bazénu na jeden záta. Jindy se tam dějí věci. Dneska to začalo hned u vchodu. Na lavici, kde se přezouvají boty, ležel rozvalený malý kluk, ruce od sebe, nohy od sebe, kolem hubice měl červený flek, v puse bonbón. Tak tři roky, možná tři a půl. Táta ho obouval. Ponožky. Nohu, dej mi nohu. Druhou, tak, dobrý. Teď boty. Jedna. Druhá.

Čekal bych, že malý bude nějak spolupracovat. Trošku. Nebo aspoň dělat, že jako. Ale ani nudli. Táta vedl monolog, dej mi nohu, teď druhou, ale kluk vůbec nereagoval. Bylo mu to krajcva. Cumlal ten bonbón. A tak mu táta vzal jednu pajtku, navlíkl na ni ponožku, položil ji, pak druhá pajtka, druhá ponožka, znova ji položil. Pak ty boty. Malý ležel jak mimino a hleděl do stropu. Vstáváme a jdeme. Malý se s dopomocí zvedl a pomalu šli.

Beru si klíč a jdu se do šatny převlíknout a přemýšlím o tom, proč se někteří rodiče chovají jako oslíci, kteří nevědí, že klíč ke spokojenému životu je samostatnost. Vedeme děti k samostatnosti! A že **k samostatnosti vede cesta přes sebeobsluhu**. A že ve třech letech se dítě umí obout samo. Přece.

a že nikdy neděláme za děti to, co už jednou zvládly

Takže jdu do té šatny a jen co otevřu dveře, slyším jekot: pobíhají tam dva malí kluci a pokřikují po sobě. Pomyslím si něco o něčem a přepínám do zrychleného režimu, protože to, co rozhodně nechci zažít, je další scénka, kdy otec nezvládá svoje děti, které po celé šatně řádí, a on se u toho trapně usmívá, že je jako všechno děsně v pořádku, i když ví, že není.

Ale pletu se.

Je tam sice táta, který se oblíká a jsou tam ti kluci, co poletují vzduchem. Mohli mít tak šest a tři roky. Ale pak najednou slyším, jak otec hlásí: oblíkejte se, odcházím. Nic víc. Jenom tahle krátká věta. Ten starší trošku zbystří a začne hledat tričko, ten mladší vůbec a dál poletuje na holásku sem a tam a něco u toho nadšeně vykřikuje. Otec si dá na hlavu čepici s kšilem, do ruky bere batoh, naposledy zběžně obhlédne skříňku, pak řekne klidným hlasem ODCHÁZÍM a jde směrem ke dveřím.

Napadne mě jenom: to neudělá.

Ale on fakt jde a ani se neotočil. Podívám se směrem k malým raubířům, tam je po zábavě. Ten starší celou dobu poletoval v šortkách, takže si jenom rychle na sebe hodil to tričko, bere žabky do ruky a maže za tátou. Ten menší sedí vyděšeně na bobku, nevěřicně se dívá, jak jde otec pryč, před sebou má kupičku oblečení a je vidět, že má na krajíčku. Trošku vzlykne, otec už je ale u dveří a jenom slyším: říkal jsem ti, že se máš oblíkat, tak teď nekňuč.

A byl fuč.

On fakt odešel? Nechce se mi tomu věřit. Myslím, že jsem docela drsňák, ale tohle bych asi neudělal. Možná čeká za rohem. Jdu se podívat, ale tam nikdo. Odešli oba, otec i brácha. Podívám se zpátky na malého, ten přestal pokňaukávat a začal řešit spodňáry. Nahatý sedí na podlaze a nejde to, nejde to. Snaží se někam nacpat nožku, ale není kde, šmodrchá se to. Ale snaží se. To se mi líbí. Je statečný. Jeden pokus, druhý, třetí. Obrací, převrací, tlačí. Pak se stane zázrak, stojí na nožkách a má spodňáry na půl žerdě nad kolenama. Chce si je dotáhnout, ale pak se podívá dolů, zarazí se a jenom řekne: obrázek. Sedne zpátky na zadek a celé to začne nanovo. Ale čím více se snaží, tím více to vypadá, že už se nikdy nerozmotá. Z trenýrek je

blázinec. Už je mu fakt do breku. Nedá mi to a jdu k němu. Beru ty spod'áry a snažím se je rozšmodrchat tak, aby malý viděl nohavičky a ten obrázek, aby byl vpředu. Ale taky mi to nejde! Kristepane, jak to??!! Pak se mi to přece jenom podaří, dám malému trenýrky do ruky a než se vrátím ke své skřínce, drobek stojí vítězoslavně v trenýrečkách.

obrázek je vpředu!

Ještě chybí tričko. Zase ho pozoruju, zase ho nechávám, zase je to zašmodrchané, zase je to boj. Ale nakonec to jde a hned, jak vystrčí hlavu ze správného otvoru, usměje se a ukáže mi palec nahoru, jako že dobrý. Posílám mu palec zpátky. Vtom se otevrou dveře a slyším hlas táty, jak nevzrušeně říká tomu staršímu: běž se mrknout na bráchu, určitě tam zase někde zůstal viset. Starší nakoukne k nám a zahlaholá, už jsi? Malý hlásí, že jo, a vyběhnou spolu ven.

Mám rád ten lehce drsný způsob výchovy, který někteří chlapi na své děti uplatňují. Čas od času nasadí takovou tu strategii vlídného despoty, kdy řeknou jednou a pak vyžadují, aby se to stalo.

je to zdravá věc

A je to stokrát sympatičtější než tátové, kteří dvacetkrát za den melou, jak svoje děti milují a že je mají rádi takové, jaké jsou. Ale když potřebují, aby poslechly, tak se nic neděje a skutek utek. A pak je z každého neuposlechnutí aféra na hodinu, kde se pořád dokola jenom vysvětluje, jak by to přece mělo být, ale ono není a nebude. Je to otravné jak svítiplyn.

Táta zpevňuje.

Táta zatěžuje.

Táta požaduje.

Tím připravuje svoje děti na svět mimo domov. Táta je totiž doslova mostem do vnějšího světa. Takže děti dokonce čekají, že takový bude. A nečekají, že je bude do aleluja ujišťovat, jak je má rád. Čekají, že je zpevní. Aby jednou mohly čelit životu. V tom je táta strašně důležitý.

říká se tomu
láskyplná hrubost

Abychom ji nepřehnali, k tomu máme v rodině mámu, ta umí tátu občas zmírnit, nebo dokonce zastavit. Protože jako partneři společně hledáme rovnováhu, aby to bylo tak akorát — aby táta děti zpevňoval a zatěžoval, ale aby se z vlídného despoty nestal samolibý tyran. Nebo naopak měkounký bobek, který bude synovi oblíkat ponožky a milostpán si bude cumlat bonbón a civět u toho do stropu jak vemínko.

Prostě aby ten obrázek byl vpředu.

Nebo co myslíte vy?

jsou dva: pohřeb a svatba

Rituály. Přiznám se, že jsem se kolem nich kdysi jen tak bez zájmu propincával a moc jim nerozuměl. A tím pádem dost podceňoval. Na co rituály, možná kdysi, ale dneska? Ale postupně si mě našly. A začalo mi docházet, že jsou důležitou součástí života na Zemi. A pak jsem zjistil, že i v mém životě díky rituálům začínají věci dostávat větší smysl. A definitivně mi to všechno docvaklo, když jsem objevil větu: „nohy jsou rychlejší než hlava“.

Zdánlivě jednoduchá věta.

Ale vystihuje důležitý princip — když dorazíte do práce, tak jste sice nohama už tam, ale hlavou ještě pořád někde na cestě. Třeba v tramvaji. Nebo venku na chodníku. Hlava je pomalejší a vlastně vždycky potřebuje chvilku, aby nohy dohnala. Aby mi došlo, že už někde jsem. Abych se zorientoval. K tomu slouží právě rituál. Pomůže nás přenést z místa A do místa B. Ze starého místa na nové. A počká, až hlava doběhne ty nohy. Abychom byli na novém místě kompletní a celí. Ne jen tak napůl. Věta o hlavě a nohách mi dost změnila pohled na to, jak se dějí věci za běžného dne. A hlídám si, aby moje nohy vždycky daly hlavě čas je dohnat. Abych tam, kde jsem, byl celý. Přítomný a u sebe. Naučil jsem se počkat: mám drobné rituály a líbí se mi to.

Tak to má většina z nás.

Jenom si možná neuvědomujeme, jak je to důležité.

Nejčastější rituál v českých domácnostech je pití kávy. Nebo čaje. Takže přijdete do práce a už slyšíte: dáš si kafe? Jo, dám. A jak to chceš? Jako

dycky? Jo, jako dycky. Nebo přijдете domů a slyšíte: dáš si taky kafe? Jo, dám. Máte svůj hrnek. Sedíte na svém místě. A zrovna jste přišli z práce. Zkrátka rituál. Přenese vás. A ještě vám dá pocit, že jsou věci v pořádku, že je to jako vždycky. Hlava si přitom v klidu doběhne ty nohy. Nebo chcete-li, mysl tělo. Pak už jsou pohromadě. Jste sjednocení.

Kromě toho, že nám rituály pomáhají přejít z jednoho místa na druhé, umí taky **uklidnit** a **ukotvit**. Večer před spaním si pokaždé čtu. Jenom chvilku, potřebuju si unavit oči, víš? Vím. Nebo nám v sobotu odpoledne máma vždycky uvaří krupici a řekne: tak tady to máte, zbrojnoši. Čtení před spaním, krupice a věta o zbrojnoších mi dává pocit, že jsem někde doma. Že to tam znám. Že tam patřím. Kotva. Každý máme svoje drobné rituály, které nás doprovázejí během všedních dnů. Jsou jich desítky a jsou jako malé drápky, kterými se zachytíme, když se potřebujeme zastavit, odpočinout nebo ujistit, že je **svět v pořádku**.

A pak jsou tady ještě rituály, které nám pomáhají zvládnout velké a těžké životní situace. Znají je všechny kultury napříč civilizacemi a jsou dva: pohřeb a svatba. Vlastně Pohřeb a Svatba.

Co se vlastně děje kolem smrti?

Jsem v místě A: můj děda žije. A musím se dostat do bodu B: děda zemřel, je po smrti a už to nikdy nebude jako dřív. To je strašně velká změna. Dva různé břehy. A z jednoho na druhý mě přenese rituál pohřbu: když dědu pohřbím, když jsem opravdu u toho, nejlépe když ho vlastníma rukama spustím za pomoci ostatních do země. A zasypu hlínou. Rituál pohřbu mi umožňuje truchlit. A taky mi umožní, abych se rozloučil. Když rituálem projdu, budu mít na dědu hezkou vzpomínku: bude mi po něm smutno, ale nebude to bolet. Protože smrt dědy přirozeně dokončím a uzavřu.

Na to všechno jsem si vzpomněl před pěti lety, když mi umřel Britek. Náš pes, kokršpaněl. Žil s ná-
ma úplně od maličkého štěněte a když odešel, měl
14 roků. Byl už opravdu hodně starý, postupně přestal slyšet, ztrácel čich a ke konci už skoro ani neviděl. Občas se stalo, že když jsem přišel domů, tak to zvíře to ani nezjistilo. Klidně si spal pod stolem a hotovo dvacet. Kleply vchodové dveře a on nic. Chodil jsem po bytě a nic. Spal. Když se probudil, byl překvapený: ty už jsi doma? Jo, jsem. Už dobrých deset minut. Bylo zvláštní vidět, jak mu masivně odcházejí síly, protože právě Britek byl pro mě vždycky symbolem atleta. Běhal jak uragán, zdálo se, že má nevyčerpatelnou energii. Chodili jsme spolu hodně do lesa, miloval to! Ale pak zestárnul. Když zůstal mrtvý ležet u paní veterinářky na stole, bylo to strašně těžké.

Moje první reakce byla všechno to rychle ukončit, odejít. Misku a pelech vyhodit, hlavně ať už je to pryč! Na veterině mi nabídli, že mi Britka zpopelní a pohřbí. Je to jednoduché, jen nám ho tady necháte. Uhradíte to v pokladně. Záleží na vás.

Ale já jsem si vzpomněl, že jsem mu slíbil, že ho pohřbím u našeho starého dubu, úplně nahoře na kopci za Slatinou. Chodili jsme tam spolu na dlouhatánské procházky, máme to tam rádi. A měl by tam dobrý výhled. Takže jsem přemýšlel, co teď. Nechtělo se mi. Byl jsem strašně, strašně unavený. Bolavý. A na Moravu je to přes 400 kilometrů. Když ho tady nechám, bude hned po všem. Bude to bez starostí. Vlastně o nic nejde. A kdo ví, jak je to s pohřbíváním ve volné přírodě... to určitě nejde jen tak. Takže samá pro. Ale pak jsem si vzpomněl na ten slib, co jsem mu dal. A poprosil paní veterinářku, aby mi ho tam u sebe nechali. Za pár dnů si pro něho přijedu. Dobře. Samozřejmě. Jak chcete. Záleží na vás.

S pohřbíváním mi pomohl Vráťa, můj kamarád. Známe se odmala. Zavolal jsem taky panu Dornákovi, aby mi udělal dubový kříž. Je to dobrý, poctivý

stolař. Vráťo, vyzvedneš mi ho? Jasně že jo. Když jsem o pár dní později přijel, už na mě čekal. V jedné ruce krásný kříž, ve druhé kbelík s nářadím.

Jedem?

Jedem.

Zastavili jsme na cestě pod hřištěm, vzal jsem Britka do náručí a celou cestu ho nesl až k tomu dubu. Vykopali jsme hrob, na dno položili deku, ať mu není zima. Byl v černém vaku, ještě celý ztuhlý z mrazáku. Měl jsem strach ten pytel roztrhnout a chvíli jsem zaváhal. Vráťa se na mě podíval: přece ho v tom nenecháme?! Jasně že ne. Když jsme pytel otevřeli, nebyla tam děsivá psí mrtvola, spíše se mi zdálo, že se Britek usmívá.

On se snad, člověče, fakt směje?

Taky se mi zdá.

Opatrně jsem ho položil dolů na dno. Pak jsme ho zasypali hlínou a ukotvili ten dubový kříž. Chvilku jsem nad hrobem zůstal sám, prodlužoval jsem to. Ještě pět minut. Ještě chvíli. Pak jsem se rozloučil: sbohem, kamaráde. Když jsem odcházel, ještě jsem se naposled ujistil, že jsem fakt vybral to správné místo. Jo. Máš to tady pěkné. Hlídej srnky. Budu za tebou chodit. A pak už jsme s Vráťou šli pomalu zpátky k autu. Abych se přiznal, měl jsem celou dobu strach, co teď bude. Taková tíseň to byla. Čtrnáct roků byl Britek první, kdo mě vítal, když jsem přišel domů. Chodil za mnou jak malé děcko. V lese jsme spolu naběhali a nachodili tisíce kilometrů. Tisíce. Báł jsem se toho prázdna, které přijde. A nevratnosti.

Co budu bez něho dělat?

Když jsme ale scházeli ten kopec od dubu, tak první, co jsem pocítil, byla **úleva**. Strašně mě to překvapilo. Úleva? Dokonce jsme si s Vráťou začali dělat srandu a vzpomínali, jaký Britek byl. Od malička strašně zvědavý. Jako štěně usnul jednou ve stoje. Fakt, jo? Jo. Montovali jsme celý den

holkám nový pokojík a končili až pozdě v noci. A on u všeho musel být, pořád se tam motal a ke všemu čuchal a strkal hlavu do krabic a tak. Až se mu najednou zničehonic rozjely nohy a spadnul na zem. Bác a spal. Pochichtávali jsme se, jak štěňátko sebou miglo na zem a naráz spalo. Byl jsem najednou vděčný, že Vráťa se mnou šel. Že tam byl. Pomohlo mi to. Děkuju ti, kamaráde.

Až teprve později, během zpáteční cesty do Prahy, mi došlo, že k vnitřní úlevě mě dovedl právě ten pohřeb. Že jsem to pro Britka udělal. Položil jsem ho do země, usadil kříž a tím se s ním rozloučil. Do té doby jsem o tom jenom četl. Nebo slyšel od jiných lidí. Až teď jsem to sám prožil a pochopil: člověk musí projít rituálem pohřbení a pak teprve může přijít úleva. Došlo mi, že jsem to udělal i pro sebe. A byl jsem rád, že jsem nepodlehnu pokušení udělat to pohodlně a jednoduše. Že jsem se z toho nevyhlal.

V hlavě mi běžely úlevné věty: tím pohřbem
se rozloučíš a zavřeš to

budeš pak na Britka vzpomínat,
ale nebude tě to bolet

Je to přesně tak. Hodně vzpomínám, ale nebolí to. Tak.

Měl bych ještě něco napsat o svatbě, ale dneska už nemůžu, nezvládnu to.

Až někdy příště.

jsou dva:
pohřeb a svatba
pokračování

A pak je tady ještě svatba, druhý životně důležitý přechodový rituál. Zvláštní je, kolik lidí se dneska svatbě vyhýbá. Nevím, jestli spíše muži nebo ženy, ale překvapivě hodně lidí žije jen tak. Na psí knížku, jak se někdy říká. A když přijde na lámání chleba, padají věty jako „stejně je to jenom papír“ nebo „nepotřebuju papír k tomu, abychom byli spolu“. Na druhé straně zase slyším, že prý je svatba moc velký závazek. Tomu se skoro ani nechce věřit: mají spolu dvě děti, ty už dávno chodí do školy a oni se bojí, že by svatba byla velký závazek? A děti závazek nejsou? Jako bychom si hráli na skovku. Malý trdlín si sedne doprostřed obývacího pokoje, do dlaní si schová obličej, zavře oči a věří, že když nikoho nevidí, tak ani jeho nikdo nevidí, neexistuje to.

svatba je přechod
od JÁ k MY

Když spolu chodíme, jsme v bodě A: JÁ a TY. A chceme se dostat do bodu B: tam už budeme patřit k sobě, budeme MY. Ten přechod umožní rituál svatby. Kdy před lidma, kteří nás znají, nahlas řekneme:

Už nejsem sám. Už nejsem volný. Tebe jsem si vybral mezi všemi.
Už nejsem sama. Už nejsem volná. Tebe jsem si vybrala mezi všemi.
Ty jsi moje žena a já jsem tvůj muž.
Budeme spolu žít. Budeme spolu vychovávat děti.

Postarám se o tebe, když to bude třeba.

Tím slibem před svými rodinami a před blízkými lidmi projdeme rituálem a **tím se spojíme**. Už nejsme jenom každý sám za sebe ve dvojici, která spolu chodí. Už patříme k sobě. A stejně jako zažijete úlevu u pohřbu, u svatby přijde úlevná radost. Svatební rituál vás spojí a je to pak mnohem **pevnější spojení**, než kdyby svatba nebyla.

Vědí to ve všech kulturách napříč civilizacemi na celém světě.
Takže já bych ani pohřeb, ani svatbu rozhodně nepodceňoval.
Vlastně ani Pohřeb, ani Svatbu.

Teď to po sobě čtu a vidím, že o pohřbu jsem napsal tři dlouhé stránky a o svatbě sotva půl. Ale tím se nedejte zmýlit. Svatba je stejně důležitá jako pohřeb. Možná dokonce ještě o trošku důležitější. Pohřeb rozhoduje o tom, jak budete na někoho celý život vzpomínat. Ale svatba je rituál, který rozhoduje, jak budete s někým celý život žít.

Jsou to Brány proměny a přechodu.
A jsou pevnou součástí našeho života.

Prostě Pohřeb a Svatba.

stýská se mi po prázdninách v Římě

Před týdnem jsem zase viděl film Prázdniny v Římě. Znáte ho? Příběh je úchvatný, scénář geniální: princezna, která žije ve světě, ve kterém je od hlavy až k patě svázaná povinností, jednoho dne uteče z paláce a při tom potká novináře, se kterým zažije den plný dobrodružství.

Princezna je krásná a kouzelně stydlivá Audrey Hepburn.

Novinář je sympatický a hodně překvapený Gregory Peck.

Mám ten film moc rád. Je milý a vlídný. Je pomalý, nikam se nežene, a přesto má svižné tempo. Je tam sranda. Je tam snění. Je tam Řím. A na závěr je tam erotická scéna, když se ti dva políbí v autě na rozloučenou. Romantika jako blázen. Prostě staré časy. Stýská se mi po nich.

Proč to píšu.

Večer jsem se šel projít a potkal jsem kousek od nás na ulici dvě mladé slečny. Mohly mít tak sedmnáct roků. Skvěle oblečené, upravené. Jedna z nich měla u ucha mobil, v ruce cigaretu a vyřvávala do toho telefonu: „No tak se vraťte, vy buzeranti!!! My tady čekáme. Nevím, v nějaký prdeli. Jo. Tak čekáme, kreténe.“ Převrátila oči a odplivla si na zem.

Přesně takhle. Nic nepřidávám ani neubírám.

Liberální rodič si řekne, že možná prožívá náročné postpubertální období.
Nebo možná kouří jenom proto, že to dělají všichni mladí kolem ní.
Nebo možná mluví sprostě, protože je vnitřně nejistá.

A nevím, jaká další pitomá výmluva by se dala najít pro to, že ta krásná holka kleje a flusá na chodník jak starý Blažek. Jenže já nejsem liberální rodič. A připadá mi to naprosto šílené! Vystřelené z praku! To už není jen hloupost a neslušné chování. Ale spíše blbost a neurvalost bez hranic. Jak říkám, stýská se mi po těch starých časech. Po dobách, kdy džíny neměly místo kolen díry a kdy sedmnáctiletá holka neklela jako dlaždič. A kdy mladé slečny byly taky nejisté, ale nemusely kvůli tomu hulit na veřejnosti cigára a kamarádům nadávat do kreténů.

Byly to doby, kdy se za tyhle věci sedmnáctileté dívenky styděly.
A pokud náhodou ne, tak měly rodiče, kteří je srovnali do latě.

Představuju si, jestli by tahle prisprostlá slečna uměla sehrát hlavní roli princezny ve filmu Prázdniny v Římě. Jestli by uměla být stydlivá. Jak by sehrála scénu, kdy se vyděsí, protože si není jistá, jestli kromě vrchního dílu pyžama má pod peřinou i ten spodní. Jestli by neměla strach a dala svoji ruku do Úst pravdy. Jezdila by nadšeně na skútru? Dokázala by tomu příběhu na chvíli uvěřit? Já myslím, že skoro určitě jo. Prostě věřím, že

někde hluboko uvnitř pořád musí ještě mít aspoň maličký kousek svojí Princezny. Vždyť má teprve sedmnáct, proboha.

Nebo co myslíte vy, kreténi?

**přece to letos
zase nepromáchnete**
čtení na konec prosince

Nemám rád silvestra. Neumím slavit. Neumím se na povel bavit. Tím pádem jsem si dlouho nevěděl rady s koncem roku. Hudroval jsem, stěžoval si. Utíkal. Dlouhé roky to tak bylo. Změnilo se to, až když jsme si koupili psa a já jsem začal s Britkem pravidelně chodit do lesa. Najednou jsem objevil hodiny a hodiny, které jsem měl jenom sám pro sebe. Bloumání po lese mě nakonec přivedlo i k tomu, že jsem objevil kouzlo konce roku a prosinec je pro mě dobré období.

je to čas
na bilancování

To nejdůležitější, co na konci roku dělám, je, že si píšu: zavírám starý rok a otevírám nový. Pustím si hudbu, dám prát prádlo, sednu si k počítači. Otevřu dokument z loňského prosince a procházím, co všechno se během roku stalo, jak se mi dařilo nebo nedařilo. Co jsem splnil a co ne. Na závěr si napíšu tři jednoduché věty, které mi celý rok shrnou.

Nikdy bych nevěřil, jak hodně mě v životě může takové „obyčejné“ psaní posunovat dopředu. Každý rok mě to znova a znova překvapí. Jenom ta možnost porovnat něco „před“ a „po“ je neskutečně, ale fakt neskutečně výživná. Přitom jsou to jenom dvě tři stránky. Vlastně si jenom povídám sám se sebou. Ale důležitý je ten pohled zpátky. A pak dopředu. **Kotví mě**

to. A každá věc, kterou udělám, se načítá. A pořád dál a dál mi z toho padají dobré věci. Nápady. Sny.

A sebedůvěra.

Obvykle si otevřu i nějaký starší rok. Vráťím se o tři, pět, ale klidně i deset let zpátky. Letos jsem si znova četl, jak jsem si slíbil, že se naučím vyslovovat „ř“. Bylo mi osmatřicet a byla to moje noční můra (jsem přece lektor, prokristapána!). Byl to velký strašák. Nešlo mi to. Trápil jsem se tím. Dokonce jsem se naučil během přednášek opisovat celými větami slova, které obsahovaly to zpropadené „ř“. Jen abych ho nemusel vyslovit. Aby to nikdo nepoznal.

Až jsem se naštvál a v prosinci jsem si napsal, že ROK 2003 BUDE ROKEM NOVÉHO Ř. Slíbil jsem si, že to změní. Poradil jsem se s paní na logopedii jak na to.

Vy se chcete učit mluvit?

Jo.

Ve vašem věku?

Jo.

No, jak chcete.

A pak jsem chodil po lese a zkoušel šeptat R tak, aby z něho vzniklo Ř. A pak ŘŘŘŘŘŘŘŘ. A tři sta třicet tři stříbrných stříkaček dennodenně lítalo přes tři sta třicet tři stříbrných střech. A taky věta „nejsem Heřman, ale Herman“. Pořád dokola. Ale povedlo se a za tři měsíce bylo po všem. Pamatuju si na začátek přednášky pro dálkaře na fakultě v Olomouci. Byla

sobota odpoledne a já jsem se odvážil poprvé naživo před lidma zkusit zříct svoje nové znělé Ř, co mi v lese tak šlo. Měl jsem trochu bobky, že to nepůjde. Takže jsem chvilku kolem toho jen tak kroužil a vyhýbal jako za starých časů. Ale pak jsem se rozhodnul, že jo! Předpřipravil jsem si dlouhou větu s „pyramidou potřeb“, nadechnul jsem se... a řekl!

Povedlo se!

Ohromná úleva.

Radost!

Tak já už umím Ř!

Už žádná moje další přednáška později neměla tolik slov, ve kterých by bylo Ř. Teklo to tenkrát jako řeka, jedna věta za druhou. Kdybych si ale nezavíral a neotevíral roky, dost možná bych si dodneška místo Ř šlapal na jazyk. Zapomněl bych, jak mě to tenkrát pronásledovalo. Jak to nešlo. Jak jsem to nakonec změnil.

ztratilo by se mi to
v mlze

Když pozoruju některé lidi, zdá se mi, že pořád žijí v takovém tom uspěchaném tryskomyším rytmu „je toho hodně — nestíhám“. A když přijde leden, dají si nějaké připitomělé předsevzetí, po kterém za tři týdny neštěkne ani pes. Nic se nezmění, spíše se člověk utvrdí v tom, že to stejně nemá cenu. Že to nejde. Taky jsem to tak

dlouhou dobu měl. Látal jsem to, co to šlo. Důležité věci jsem neviděl nebo promáchnul.

Ale jen do doby, než jsem si začal otevírat a zavírat rok.

Jak to máte vy?

Zkusíte to?

Jde jen o to zavřít starý a otevřít nový rok.

Jsou to dvě tři stránky.

Přece to letos zase nepromáchnete.

zdraví vás Marek Heřman Herman ŘŘŘ

chybí nám přechodové rituály
proč se někteří dospělí chlapi
chovají jako malé děti

Holčička se rodí jako „**malá žena**“, je věta, která zní dost zvláštně, ale vlastně hezky vystihuje podstatu ženství. Jako by se holčička opravdu už narodila jako malá žena, protože k její proměně dojde přirozeně a nevyhnutelně: první menstruací. Je to první přechodová brána. Většina žen pak pokračuje druhou a třetí branou: těhotenstvím a porodem.

Chlapeček se ale nerodí jako malý muž, chlapeček se narodí jako „**malý chlapec**“. A mužem se teprve **musí stát**. To jsou pro změnu zase věty, které krásně vyjadřují podstatu mužství. Chlapec se nestane mužem automaticky a nevyhnutelně. Aby k tomu došlo, musí projít přechodovým rituálem. To je zkouška, kterou mu připraví ostatní muži jeho rodiny. Musí splnit těžké úkoly. Musí u toho čelit strachu. Musí zvládnout zátěž, hlad, žízeň, vyčerpání. To všechno **potřebuje**. A taky bolest. Nejlépe srovnatelnou s porodní bolestí ženy, to je hodně důležité, protože jenom podobný prožitek mu umožní, aby mohl být pro svou ženu v životě rovnocenným partnerem.

Aby se chlapec stal mužem, musí projít rizikem, zátěží a odříkáním. Musí ho to bolet. A potřebuje u toho doprovod jiného muže.

Zatímco menstruace, těhotenství a porod jako přechodové rituály v naší kultuře pořád nezpochybnitelně zůstávají, rituály pro chlapce vymizely. S

tím, jak jsme opustili život v přírodě, opustili jsme i zkoušky a přechodové rituály. Pomalu a nepozorovaně jsme je vyměnili za pohodlí. Za plnou ledničku a topení na knoflík. K čemu zátěž? K čemu zbytečná bolest? Zdá se, jako bychom odvahy a odolnosti v původním slova smyslu už nepotřebovali. Přechodové rituály zanikly. Nejsou. Tím se také bohužel zpřetrhala pouta mezi otci a syny. A tak muži sice věkem dospějí, ale uvnitř pořád zůstávají malými chlapci.

a chovají se jako děti
jako by byli ztraceni

Vymlouvají se. Keckají. Opouštějí svoje těhotné partnerky. Opouštějí rodiny s malými dětmi. Vysmívají se závazkům: a na co jako svatba? Mají hrůzu ze zodpovědnosti. Jejich slovo nic neznamena. Jen žvaní. Chtějí věci rychle. Hned. Teď. Neradi čekají. Utíkají do náhradních světů, chtějí se hlavně bavit. Užívat si. Hry na počítači. Střílečky. A samozřejmě porno.

Potřebujeme, aby se znovu vrátily přechodové rituály.

Potřebujeme je obnovit.

Je to zodpovědnost nás, chlapů.

Nemusí to být nic závratně komplikovaného ani náročného. Mohlo by to vypadat třeba takhle: blíží se třinácté nebo čtrnácté narozeniny, rodiče si sednou se synem a řeknou mu, že přišel čas, aby se rozloučil s dětstvím. Mluví hlavně táta. Vysvětlí mu rozdíl mezi dítětem a mužem. Řekne mu, aby si kompletně od podlahy až po strop uklidil svůj pokoj. Musí se zbavit starého oblečení. Nebo toho, co už je mu malé. A taky svých dětských hraček. Všechno buď vyhodí, nebo

někomu daruje. Nechá si jich jen několik jako památku na dětská léta. Třeba tři, čtyři, pět? Asi tak. Má na to týden. A taky mu řekne, že ho čeká zkouška.

Po týdnů táta, máma a syn spolu zajdou na místo, které mají rádi nebo je pro ně nějakým způsobem důležité. Může to být zahrada za domem. Stará alej, místo v lese. Máma udělá synovi na čele křížek, chytne ho za ramena, otočí a předá tátovi: předávám tě tátovi. Ale nezáleží na tom, co mu přesně a doslova řekne, důležité je, že ho symbolicky vyprovodí z domu a syn to pochopí. Táta ho přijme, podají si ruku, chlapsky se obejmou.

A vydají se spolu podstoupit zkoušku, kterou táta připravil. A znova: je jedno, co to bude. Jestli spolu budou několik dní sjíždět řeku. Nebo na kole objedou půl republiky. Nebo se vydají na pout' a půjdou sto kilometrů napříč Beskydy. Důležité je, aby táta stanovil cíl cesty.

aby byl obtížný
a náročný

Aby se syn něco nového musel naučit. Aby ti dva byli několik dní spolu sami. Aby syn musel něco vydržet. Nepohodlí. Únavu a vyčerpání. Strach. Hlad. Žízeň. Možná beznaděj. Aby to všechno musel překonat. Aby u toho nefňukal. Aby to nakonec všechno zvládnul.

Všechno, co během cesty potřebuje, si syn nese sám. Co je potřeba udělat (vaření, stavění stanu, nošení vody), dělají oba společně. Táta v žádném případě nedělá nic za syna — spíše ho pobízí, aby si poradil sám. Víš, kterým směrem musíme jít dál? Rozhodni. Umíš rozdělat oheň? Rozdělaj. Udržíš ho celou noc? Neusneš? Vykucháš rybu? Nesmí mu posluhovat! Ani nadměrně pomáhat. Táta je pevný, přísný, ale vlídný. Je to

zkouška, ne souboj. Jako by ve vzduchu pořád visely věty: **udělej to sám, ale nejsi na to sám.** Je jasné, že dětství skončilo.

a že je
nenávratně pryč

Když to všechno zvládnou a nakonec dosáhnou cíle cesty, táta podá synovi ruku a řekne: **tak jsi to zvládl, teď už jsi chlap.** A svěří mu v jejich domácnosti povinnost, kterou do té doby dělal jenom on. Třeba stříhání trávníku a přezouvání pneumatik: to je teď tvoje práce. Táta může dát svému synovi malý chlapecký dárek, třeba nůž nebo hodinky.

Chlapec se totiž stává mužem tím, že ho uznají ostatní muži.

A první mezi všemi by měl být jeho táta.

Důležitý je i návrat do „vesnice“. Táta se synem se spolu vrátí domů, stejně jako se kdysi vraceli muži z lovu. Čekají na ně jejich ženy, aby je přivítaly. Jde o to, aby syn zažil archetyp návratu: kdy se někdo z rodiny po několika dnech s úspěchem vrací domů. U večere si pak vyprávějí, co se během zkoušky stalo, co zažili a jak to syn zvládl. Jde o vyprávění příběhů. Některé z nich se stanou na dlouhou dobu součástí příběhu jejich rodiny.

Celý večer otec zakončí novými pravidly pro domácnost. Zopakuje, na čem se spolu se synem dohodli ohledně nových povinností.

od teď
už to bude jiné

Když půjdeme k tobě do pokoje, už budeme vždycky klepat. Stejně tak do koupelny. Když bude potřeba, postaráš se o svého brášku nebo ségru stejně,

jako bychom se o ni postarali my s mámou. Když bude potřeba, postaráš se o babi s dědou stejně, jako bychom se o ně postarali my s mámou. Budu se k tobě chovat jako ke chlapovi.

Chlap drží slovo, které dal. Je spolehlivý. To je základ chlapství.

Umí se postarat o sebe. Nedělá při tom dluhy.

Umí se postarat o svoji ženu a děti. Nedělá přitom dluhy.

Chrání svoji ženu a chová se k ní jako ke Královně.

Chlap je Rytíř. Má charakter a ctnosti. Má odvahu. Je pracovitý. Je silný.

Stojí si pevně za svým. Jeho slovo platí.

A něco dobře umí — je Mistr.

Rozumíš tomu?

Rozumím.

Věřím ti.

Děkuju.

Ruku na to!

Ruku na to!

Chlapské podání ruky jako pečeť před rodinou. Co může být víc? Základ pro to, aby moje chlapské slovo jednou opravdu platilo. Každý táta by se měl takto postarat o svého syna. A svou ženu má při tom vedle sebe, je pro něho oporou. Citlivým kompasem. V rodině musí být v chování rodičů směrem k synovi cítit: **jsi pro nás Rytíř**. Budoucí Král.

Když vlastní táta chybí nebo selže, kluci se často obracejí na jiného muže, který by jim mohl pomoci najít jejich vnitřní sílu. Musí ho ale uznávat. Musí pro ně být autoritou. Musí mít k němu důvěru. To jsou ty klíče. Může to být starší brácha, trenér z hokeje, skvělí jsou vedoucí skautských oddílů.

Důležité je, že přechodovým rituálem může chlapce provést jenom dobrý a silný chlap.

dobří chlapi jsou
pro sebe navzájem jako bratři

A pak jsou tu ještě kluci, kteří projdou přechodovým rituálem úplně sami, protože žádného dobrého chlapa ve svém životě nepotkali. V určitém věku jim v životě začne něco chybět, ale nevědí co. Nevědomky to hledají. A tak se vydají „do světa“. Hledají práci. Cestují. Na vysoké škole odjedou na půl roku na stáž. Vezmou batoh a o samotě se toulají přírodou. Dva kamarádi chtějí z Ostravy na kole dojet až k moři. Rozhodnou se, všechno připraví a jednoho dne skutečně vyjedou směr Itálie. Chtěli by dojet do Říma, vlastně kousek za. Jmenuje se to Anzio. Všechno, co potřebují, si sami vezou. Ujedou přes tisíc kilometrů, nakonec opravdu dojedou až k moři. Podají si ruku: tak jsme to dali.

Jsou z nich bratři.

Mladý kluk se úplně sám vydá na maraton na kole, během tří dnů ujede přes 400 kilometrů. Na zádech má akorát batoh a v něm bochník chleba a sklenici marmelády. Teplou mikinu. Na závěr cesty ho čeká dlouhý kopec. Dvacet sedm kilometrů. Slíbí si, že ho celý vyjede, ani metr nepůjde pěšky. Všechno to zvládne, přijede vyčerpaný domů a do postele padne jako mrtvý. Druhý den ale v půl páté ráno normálně vstane a jde na směnu. **Ted' už ví, že zvládne obrovskou zátěž.** Zpevní se. Může se o sebe opřít.

ví to,
potvrdil si to

To všechno můžou být přechodové rituály, kdy chlapci hledají zdravou mužskou sílu a sami sebe. Rytíře v sobě. Osamocený rituál má svoji velkou hodnotu, stejně jako rituál, který pro vás připraví táta. Hodně komplikovaný je ale právě tou samotou. Je tím zatížený. Některé věci totiž sami nikdy neobjevíte. Potřebujete doprovod. Oporu. Zkušenosti a moudrost staršího. Nasměrování. Když jsem sám, těžko se budu pokoušet o zakončení svojí cesty: o ten návrat do vesnice. Ale když na mě nikdo nečeká, kdo uvidí, že jsem zkouškou prošel? Kdo o tom bude v rodině vyprávět? A tak místo archetypu návratu jen máchnu do prázdna. Moje samota rituál hrozně ztěžuje.

Tak.

Teď musím ještě napravit jedno unfair místo. Na začátku jsem napsal, že se holčička rodí jako malá žena. Mohlo by to vyznít tak, že dívky to vlastně mají jednoduché. Že se to všechno děje tak nějak automaticky. Prostě projdou menstruací a je to. Ne, není. Jde o stejně těžký přechod jako u chlapců. Vlastně ještě o dost těžší. Dospělá žena musí být připravená přivést na svět dítě. Zrodit nový život. Zdá se, že menstruace, těhotenství a porod jsou spíše pojistky než usnadnění. Jako by příroda na cestě k ženství postavila tři životní brány, kterým se nemůžete vyhnout a díky kterým udržíte směr. Minimálně ta první určitě, menstruace.

Protože už jenom schopnost dívky přijmout do svého života pravidelné krvácení je ohromná změna a zátěž. Někdy šok. S tím, jak se mění dívčí

tělo, dochází k obrovskému zásahu do představ, které o sobě měla. Aby to zvládla, potřebuje důvěrný vztah se svou mámou.

velmi důvěrný

V intimním hovoru potřebuje dcera od mámy vlídné vysvětlení, co se děje s jejím tělem. A že se před ní otevírá úplně nový horizont: bude schopna dát život. Dcera taky potřebuje praktickou pomoc s hygienickými návyky, máma jí poradí, řekne svoje zkušenosti.

Tím vším se chlapec vůbec nemusí zabývat.

A je tu ještě jedna věc. Během přerodu z dívky na ženu se hraje o velké téma — **její sebeúctu**. Kromě něžné mámy v tomto směru dívka potřebuje i táta. Ten sebeúctu dcery buduje jednak tím, jak se k ní chová, jaký mají spolu vztah. Že ji dokáže pochválit. Ocenit. A taky přiměřeně zatížit. Nebo říct svůj názor na věc. Aby to nebyly jenom naučené fráze o tom, jak ji miluje a že je tady pro ni. Táta je cenný hlavně tím, že dceři **říká pravdu**. Že zrcadlí skutečnou realitu. A pak je tady ještě naprosto unikátní věc. Sebeúctu dcery utváří otec taky ještě **nepřímo**: hlavně tím, jak se chová ke své ženě. Že v ní vidí **Královnu**. Dcera jejich vztah pozoruje a všechny vzorce doslova nasává. V tom je táta nenahraditelný. Nikým a ničím.

Když si chlapec v době dospívání nerozumí s otcem (mohou se úplně odcizit nebo se dokonce začít nenávidět), může mu při přechodovém rituálu pomáhat jiný muž, kterého bude uznávat. U dcery to ale není možné. U dcery je vlastní táta nezastupitelný. Jen on jí může říct, že má na to, aby obstála v životě, že je na ni hrdý, pyšný. A co je důležité: že jí to sluší, že

má svůj půvab a svoje kouzlo. A může se k ní chovat jako k přitažlivé dospělé ženě. Od jiných mužů podobné věci možná uslyší taky, ale když se jiný muž snaží mladé dívce vyslovit kompliment, ve vzduchu vždycky visí sexuální podtext. Od táty ne. Všechno, co dceři táta říká, je „pravda“. To ji utvrzuje v tom, že taková je. K utváření své sebeúcty proto dcera nutně potřebuje vlastního tátu. Aby spolu měli dobrý, zdravý vztah — ten její sebeúctu doslova vyživuje.

Drobný rituál v rodině pro dívku by mohl vypadat třeba takto: máma doprovodí dceru do drogerie, kam jdou spolu poprvé koupit hygienické potřeby (když si troufne, může jít sama). Až dcera zvládne svůj první nákup, odejdou spolu domů. Tam mají slavnostní večeři, připravují ji společně. Táta dceři předá květinu a malý šperk. Květina a šperk jsou důležité jako symbol nevinnosti a vnitřní krásy. A jedinečnosti — každá žena se potřebuje cítit zejména jedinečná. Šperk by neměl být zbytečně drahý, jde hlavně o symbol. Květinu i šperk dává dceři táta, nikdy máma. Tím ji totiž posílá do vztahového světa. Dává jí „svolení“, aby si začala hledat partnera. Nádherně je tato symbolika popsána v pohádce O Popelce, kdy otec předává dceři oříšky. Jde o důležitý symbol, předáním kouzelných oříšků otec Popelce vlastně říká: zažili jsme spolu krásný čas během tvého dětství, ale to skončilo. Já nejsem tvůj partner. Jsem jenom představa a obraz, podle kterého si teď budeš svého partnera hledat. Předáním květiny a šperku táta také dává svolení k „rozpojení“ vzájemného pouta mezi ním a dcerou. Právě tyto dva dary jí otevřou cestu k partnerovi, stejně jako Popelce otevřely oříšky cestu k princovi.

Večer táta zakončí novými pravidly pro domácnost. Máma předá dceři jednu povinnost, kterou doposud dělala ona: sobotní nákupy jsou teď tvoje starost.

táta pokračuje:
od teď to bude jiné

Když půjdeme k tobě do pokoje, už budeme vždycky klepat. Stejně tak do koupelny. Když bude potřeba, postaráš se o svého brášku nebo ségru stejně, jako bychom se o ni postarali my s mámou. Když bude potřeba, postaráš se o babi s dědou stejně, jako bychom se o ně postarali my s mámou. Budu se k tobě chovat jako k ženě.

Žena umí kolem sebe vytvořit klid a pohodu. Domov.
Je citlivým vnitřním kompasem pro naše vztahy.
Podporuje svého muže. Chová se k němu, jako by byl Král.
Sama je přitom Královnou. Má charakter a ctnosti. Má odvahu.
Je pracovitá. Je silná.
Umí si jít za svým. A nenechá si nic líbit.
V rodině musí být v chování rodičů směrem k dceři cítit: **jsi pro nás Princezna**. Budoucí Královna.

Uff. Jsou to těžké věci. Těžké věci!

Tak na shledanou v lepších časech.
Kdy muži budou zase muži: silní a spolehliví Rytíři.
Jejich slovo bude platit.
A ke své ženě se budou chovat jako ke Královně.

A kdy si ženy budou více jisté samy sebou.
Pak mohou být zase Královnami.
Královna umí odpočívat. Zabalit do něhy.
Utvořit domov. Dělat věci, které má ráda.
A ke svému muži se budou chovat jako ke Králi.

K tomu ale potřebujeme ty přechodové rituály.
Aby se z malé dívenky mohla opravdu stát žena.
A z malého chlapce opravdu stát muž.

**malá slavnost:
rodinný rituál pro chlapce i dívky
krátký dovětek**

Napadá mě ještě, jak by mohl vypadat obyčejný a jednoduchý rituál přechodu do dospělosti jak pro chlapce, tak pro holčičky: malá rodinná slavnost.

Když dítě dosáhne patnácti let, sejde se celá rodina na slavnostní oběd. Rodiče přede všemi ukončí jejich dětství: už nejsi dítě, už se k tobě nebudeme chovat jako k dítěti, ale jako k dospělému člověku. Dohodneme se na tvých nových povinnostech. Nebudeme ale žadonit o jejich plnění, budeš je pravidelně sám vykonávat. Očekáváme tvoji zodpovědnost. Máš život ve svých rukou.

A syn nebo dcera zase před celou rodinou rodičům za výchovu **poděkuje a převezmou si zodpovědnost**. Převezmou si povinnosti. A slíbí, že se o své rodiče ve stáří postarají. Rodiče udělají dětem na čele křížek: je to symbol předání síly a důvěry v další generaci v rodině.

Kratičký rituál.
Zdánlivě jednoduchý.
Ale nesmírně důležitý.

Nemůžeme děti přece jen tak vypustit do světa bez požehnání.
Bez slibu.
Bez ukončení.

K čemu by takový život byl?

proč je ten střevíček tak malý?

Zkuste přijmout, že pohádky a báje nejsou jenom vyprávěnky pro malé děti. Ale že jde spíše o příběhy, díky kterým jsme si po celá staletí z generace na generaci předávali zkušenosti, jak si poradit s problémy našeho života. Mám jít do světa? A jak najdu toho pravého? A co se obvykle stane líným lidem? A tak jsme si vyprávěli příběhy: bylo nebylo, za devatero horami. Je to něco jako hlas našich předků, silný vývar toho nejdůležitějšího. Zvláštní je, že ty příběhy k nám nemluví jednoduše a přímo, ale spíše prostřednictvím symbolů a skrytých významů. Staré příběhy a pohádky jsou jich plné.

Pokud to všechno přijmete, tak se pohádky najednou objeví v úplně jiném světle. Objeví se otázky, protože budete těm symbolům chtít porozumět. Proč chodí všichni bratři vždycky po třech? A proč se ti starší nikdy, ale fakt nikdy nepoučí ze svých chyb a furt hledají tu nejsnadnější cestu? A dříve nebo později se objeví ona kardinální otázka: proč je ten střevíček
tak malý?

Řeč je samozřejmě o Popelce. Jde možná o jednu z nejstarších, ale určitě z nejoblíbenějších pohádek na světě. A celému příběhu vévodí právě scéna se střevíčkem. Známe ji sice z Popelky, ale zkoušení střevíčků (věřte nebo ne) je jeden z nejčastějších symbolů, které se objevují ve všech pohádkách na celém světě. Je to velké téma.

ale proč zrovna zkoušení střevíčku?
a proč je vlastně tak malý?

V některých verzích je střevíček opravdu neuvěřitelně malý, ale to není důležité. To si jen vypravěči pomáhali, aby co nejvíc zdůraznili, že střevíček padne právě jen té **jedné jediné a žádné jiné**. Scéna se zkoušením střevíčku totiž symbolicky vyjadřuje hlubokou vnitřní touhu ženy: každá se potřebuje cítit zejména jedinečná.

jedinečná Já jsem ta jediná pravá, to je to hlavní poselství pohádky o Popelce. A silnou touhu ženy po jedinečnosti ukazuje další velký symbol, který v tom příběhu najdeme: když princ konečně Popelku dostihne, najde ji v obyčejných starých šatech a s umouněnými tvářemi od popela. A to v překladu znamená: můj milý, není důležité, co vidíš. Důležité je, co je uvnitř. Tam jsem já. Jsem ukrytá. Čekám na tebe. Když to pochopíš a když mě objevíš, stane se z nás pevný pár. Pak všechno zvládneme.

proto je důležité,
aby princ Popelku poznal
v těch starých šatech

V krásné televizní pohádce Tři oříšky pro Popelku s Libuškou Šafránkovou tenhle symbol bohužel pokazili. A tak v závěrečné scéně vidíme Popelku přijíždět na bílém koni a v nádherných svatebních šatech. To je hrozná škoda! Protože v životě nemá jít o vnější krásu, ale o tu vnitřní. Bez starých záplatovaných šatů najednou celé to princovo hledání a Popelčino unikání ztrácí smysl. Za princeznou na bílém koni by se přece vrhlo každé jelito: ty se mi líbíš, tebe chci!

To by ale bylo málo.
Jenom vnější pozlátko.

Z toho plyne poučení: nedej se, Popelko, zmást tlustými časopisy a útoky přiblblých marketingových firem, které by ti rády vnutily obraz toho, jak bys měla vypadat, co bys měla dělat a jak by ses měla cítit. Najdi sama sebe. Objev svoji jedinečnost. Když se ti to povede, mám šanci tě najít.

Co cítíš?
Co opravdu chceš?
Co je tvůj sen?
Kdo opravdu jsi?

To jsou tvoje hádanky.

Až najdeš odpovědi, poznám tě.
A klidně můžeš být v džínách, triku a mikině.
Tvůj symbolický střevíček totiž nosím pořád u sebe.

A vím, že padne jenom tobě a žádné jiné.

**celý život mám vlastně pocit,
že nejsem dost dobrá
aneb proč nám naše malá
dělá doma peklo**

Už jsem to dlouho neslyšel ani neřešil. Půl roku? Možná víc. Až zase včera. Psal jsem si s jednou mámou, řešili jsme její rozjívěnou dceru. Má pět roků, je moc fajn, ale občas má zkratky. Provokuje svoje tři brášky, vyvolává hádky, je schopná doma během vteřiny rozbít pohodu. Protože se jí prostě něco nechce dělat, a musí. Nebo naopak zase něco dělat chce, a nesmí. A máma to nechápe! Takže třeba nechce jíst. Nebo ne, ona nepůjde spát. Nebo chce dělat přesně to, co zrovna dělá její brácha. Ale to nemůžeš, Aninko, teď to míchá Tomáš... tahle věta stačí a během vteřiny je z toho peklo: křik, pláč, slzy.

Takže jsem té mámě napsal něco ve smyslu, jak je strašně důležité mít doma pravidla a řád. Jak se to v domácnostech hrozně, ale hrozně podceňuje. Ale když to rodina pochopí, jak to úžasně, skoro až zázračně pomáhá. Pravidla! A taky, jak je důležité, aby táta byl fakt táta, a ne jenom nezávislý pozorovatel OSN. Nebo o těžkostech sourozeneckého soužití, jak být spravedlivý, když máte dvě a více dětí. Dost často je to spíš rébus než výchova.

A ona mi odepsala, že děkuje, že to vlastně ví, ale že je těžké to každý den dělat. A já jsem jí zase odepsal, že vím, že je těžké to dělat každý den, ale že všechny věci, které mají hodnotu, jsou přece těžké a musejí se odpracovat. A tak jsme si spolu psali. Sem a tam. A tam sem. A ona se mnou trochu hrála takovou tu hru „ano, ale“.

Až mi dneska ráno od ní přišel e-mail.

„Máte pravdu, všechno s dětma furt dokola řešíme a je to už moc. Někdy z úplné drobnosti vyrobím kázání na deset minut, to asi jo. Ale víte, naši s náma zase nemluvili vůbec a jenom to lítalo zprava zleva. Já se ke svému dnešnímu sebevědomí dopracovala asi ve čtyřiceti, no možná ještě později. Ale do té doby jsem pořád měla pocit, že nejsem dost dobrá a že musím všem dokazovat, co všechno umím a dokážu a s čím vším můžu pomoci... bylo mi divné, že by mě měl někdo rád jen tak, musela jsem si všechno zasloužit. A tak chci té naší malé ukázat, že i když je protivná jak noc, že ji pořád mám ráda.“

A pokračovala v psaní dál a dál, ale to už jsem já nevnímal, protože najednou na mě vyskočily věty: *a pořád jsem měla pocit, že nejsem dost dobrá, a že musím všem dokazovat, co všechno umím...*

bylo mi divné, že by mě měl někdo rád jen tak, musela jsem si všechno zasloužit...

Zase mě to trefilo. Jednu dobu jsme totiž s lidma na seminářích neřešili v podstatě skoro nic jiného než následky právě tohoto přístupu: tvrdá výchova. Nároková výchova. Přísná výchova. Aniž by to někdo vyslovil nahlas, děti byly neuvěřitelně dlouhou dobu vychovávány podle principu „budeme tě mít rádi, když...“ nebo „budeme tě mít rádi, až“... Dokaž. Udělej. Odpracuj.

musíš si to všechno
zasloužit

A my jsme dokazovali, dělali a pracovali. Bylo nám divné, že by nás mohl mít někdo rád jenom tak, že prostě jsme. A to se nám dostalo hluboko pod kůži. To přesvědčení, že teprve až si odpracujeme svoje, teprve potom nás může mít někdo rád. Je to takový smutný a sebezničující vzorec. Předával

se vlastně stovky let z generace na generaci. Jedu na plné obrátky nebo dokonce dřu jako zvíře a v hlavě mi pořád visí otázka: a když to všechno udělám, budete mě mít rádi? Mnoho poničených lidí zažívá nekonečné pocity prázdna a beznaděje jenom proto, že je naprosto zdrtili, když byli malí. A oni pořád znova a znova dokazují, jak to všechno zvládli a vyřešili... ale ono to vlastně nikoho moc nezajímá. A tak do toho naskočí znova a zase dřou a zase to vyřeší... a on si toho zase nikdo ani nevšimne.

těžké, strašně těžké

Pořád jsem se toho nemohl zbavit, všechno se mi v myšlenkách pořád vracelo, špekuloval jsem o tom. Takže když jsem šel dneska ráno z nákupu, přišlo to znova. Zastavil jsem se u našeho obchůdku, kde prodávají ovocné koktejly, abych si vyzvedl svoji oblíbenou dobrotu. A jak tam čekám, slyším: a kdybys kdykoli cokoli chtěl, stačí jenom říct a koupíme, jo?

Otočím hlavu a tam sedí u stolku máma, která se zamilovaně dívá na svého syna a hladí ho po vlasech. A on vedle ní, lehce nepřítomný, nehne po té větě ani brvou. Žádné jo, mami, díky, mami, nebo něco, mami. On vlastně neseděl, ale byl spíše na té židličce velkopansky rozvalený jako fořt. Máma mu nabízí celý svět a ono je to tak trochu nuda a normálka. A já překvapeně čumím na to, že existují rodiny, kde si dítě pro změnu nemusí zasloužit **vůbec nic**. A dostane všechno ještě dřív, než to vůbec začne potřebovat.

Rovnováha.

Je to furt dokola: jde o to najít rovnováhu!

Aby to nebylo ani moc, ani málo.

Aby to bylo tak akorát.

Na jedné straně děti tvrdě vyceповané jedou jako pily, protože mají strach, že když se zastaví, nikdo je nebude mít rád. Víme, že to nefunguje. A na

druhé straně zase děti zvykané, které už nevědí, co by, protože mají všechno a nemusejí přitom nic. A každý den poslouchají, jak jsou jedinečné a úžasné. My jsme tady s tatínkem pro tebe, víš? Víme, že tohle taky nefunguje. Jde opravdu o to najít rovnováhu mezi dvěma přístupy. Otcovským, který přijímá dítě s podmínkou: **budu tě mít rád, pokud.** Takže spíše vyžaduje a nárokuje. A mateřským, který vás přijme bez jakékoli podmínky: **mám tě ráda, protože jsi můj.** Takže spíše přijímá a chápe.

Když se nám děti narodí, když jsou malinké, tak je sytíme hlavně mateřským principem. Ale hned vzápětí pomalu, pomaličku přidáváme i ten otcovský. Už jenom tím, že se pro naši malou snažíme zavést denní rytmus. V tolik a tolik hodin obvykle vstáváme. A v tolik a tolik se koupeme. To jsou první nároky a požadavky. A malé miminko, které takto budeme sytit něhou a řádem, bude náramně spokojené. Má něhu a zároveň se může o něco opřít. Může se cítit v bezpečí.

Takže je jasné, že malá Aninka svým zlobením, tím, že doma vyrábí peklo, **vlastně rodiče prosí:** potřebuju limity a řád. Dejte mi je prosím. A taky: zakažte mi něco! A taky: vyžadujte něco. A trvejte na tom, prosím! Buďte důslední! A hlavně u toho nepovolte, i když budu smlouvat a prosit.

A na druhé straně ten malý rozvalený fořt, povolený jak povolenka, co už ani nevnímá svoji hodnou mámu, tak ten zase **vlastně jenom prosí:** nechejte mě, abych i já mohl něco udělat pro vás. Abych měl povinnosti. Abych se naučil, že musím i já přispět, aby doma bylo dobře. A buďte v tom důslední, prosím!

a my bychom to
měli umět poznat

A jenom si u toho pohlídat, abychom to ani na jednu, ani na druhou stranu nepřehnali. I když nás samotné třeba vychovávali tvrdě. Nebo naopak

zbytečně rozmazlovali. Protože rozmazlené, sebestředné děcko je stejná hrůza jako tvrdě vycepované děcko. Oběma totiž nebude život dávat hlubší smysl: bude jim půlka světa chybět a budou ji složitě hledat.

A někteří ji nikdy nenajdou.

Nebo co myslíte vy?

můžeš mi prosím tě říct, proč jsi do té kaluže zase lez?

Vracel jsem se domů, už jsem byl v naší ulici. Na chodníku spousta listí, velké kaluže, typický propršený den. Proti mně jde rodina: dva malí kluci, za nimi máma, trošku vzadu táta. Působili na mě spíše jako průzkumná jednotka než jako rodina na procházce. Kluci jako v rojnici prozkoumávají všechno, co je před nima, lítají ze strany na stranu, vykřikují. Partyzáni. Jsou správní!

Jeden z nich se vpravo ode mě řítí do kaluže. Čepice dozadu, bunda s dlouhými rukávy, v očích mu to jenom hraje. Máma volá Pet'ane, NE! Ať tě ani nenapadne...! Ale i v tom rozkazu je vidět, že to nemyslí zas tak úplně vážně, že je v pohodě. Malý v poslední chvíli přibrzdí, ale kaluž aspoň špičkou boty štrejchne. CÁK!!! Voda letí vzduchem a on mete dál, směr další kaluž.

Jejich táta se usmívá.

Spiklenecky si vyměníme pohled.

Jsem za ně rád, přeju jim to.

Protože rodin, ze kterých je cítit pohoda, dneska už moc nepotkávám.

Líbí se mi, jak si ten malý u kaluže prostě nemohl pomoci. Možná jste to nevěděli: v roce a půl se v dětech probudí touha po přírodních živlech.

Stane se to samo od sebe, mozek si je totiž potřebuje doslova osahat. Tak jako nám v určitém věku začnou růst zuby, prostě začnou, protože musí, stejně tak začneme v určitém okamžiku objevovat čtyři základní živly: **vodu, zemi, vzduch a oheň.**

Musíme.

Proto děcka milují být venku. Hrabou se v zemi. Fascinovaně hledí do ohně. Brodí se v kalužích. Přelívají vodu. Potřebují to. I když žijeme ve městech, pořád platí, že jsme přírodní tvorové. Dlouhé tisíce let žijeme v přírodě, ve městech se většina z nás tísní tak padesát, možná sto let. To je jenom chvilka. Takže ve většině z nás touha po přírodě zůstává.

Střih.

Jdu parkem a najednou za sebou slyším „ne ne ne ne ne ne ne ne!“. Jako by samopal střílel to svoje typické ta ta ta ta ta ta ta ta! Vtom kolem mě „proběhnul“ malý dvouletý capart. Víte, co myslím, takový ten lehce kolísavý a srandovně nekoordinovaný pohyb batolete, které se vší silou snaží s plenou mezi nohama utíkat, co to jde, ale ono to moc nejde. Běžel přímo do kaluže. A znova zezadu slyším to „ne ne ne ne ne ne ne ne“. Strašně se mi to líbí, napadlo mě, že jsem ještě nikdy neslyšel tak čistě a tolikrát hned za sebou říct slovo „ne“. Maminka byla Chorvatka a snažila se spisovnou češtinou zastavit svého synka před dalším průběhem kaluží. Marně. Cááák a byl tam.

No a do třetice.

Minulý týden jsem byl v Hradci Králové a potkal tam na cyklostezce mámu se synem, malý mohl mít taky asi něco kolem těch tří let. Ona napřed, malý se loudal za ní, naprosto soustředěně se brodil kaluží. Byl jak zhypnotizovaný. Ale jenom do okamžiku, než se otočila máma. Hned věděl, že je zle. A taky že jo: můžeš mi prosím tě říct, proč jsi do té kaluže zase lez? Já to fakt nechápu. Můžeš mi říct proč???!!! Stokrát! Říkám ti to stokrát! Měla toho akorát tak dost. Bylo vidět, že jí to hlava fakt nebere.

A tak se za ty malé přimlouvám: pokud to jenom trochu jde, nechejte je co nejvíce venku. Samotné, prosím! A když přijdou domů, všechno mokré, všechno špinavé, sem tam něco ohořelého: odpusťte jim to. Můžete hartusit, ale jen tak na oko, aby se neřeklo. Protože aby byli spokojení, potřebují být od rána do večera venku. Doslova se napojují na přírodu. A tím taky na sebe.

A to nejhorší, co jim můžeme udělat, je, že je zavřeme do dokonalého 3+kk a nepustíme ven. Místo svobody dohled. Místo hlíny linoleum. Místo písku koberec. A voda maximálně ve vaně. To je málo. Linoleum nestačí. Koberec nestačí. A voda ve vaně? To je akorát tak na prd.

JSME PŘÍRODNÍ TVOROVÉ!!!

POTŘEBUJEME BÝT HODNĚ VENKU!!!

CHODIT NABOSO, ČUMĚT DO OHNĚ, BRODIT SE KALUŽEMA!!!

NOZDRAMA DÝCHAT VZDUCH!!!

POTŘEBUJEME SI PROSTĚ POŘÁDNĚ OSAHAT TY ČTYŘI
ŽIVLY!!!

ZAČÍNÁME V ROCE A PŮL!!!

A JE TO VELKÉ, VELKÉ DOBRODUŽSTVÍ!!!

A tentokrát na závěr žádné „nebo co myslíte vy?“.

Myslete si, co chcete, ale děcka ať jsou od rána do večera venku!

**samoobsluha:
šťáva, zmrzlina, banána**

Šel jsem domů s nákupem, bylo před polednem, horko jak v peci. Loudavě jsem zabočil u kostela směrem k našemu domu a vděčně lízal zmrzlinu. Liduprázdno. Pak ale zvednu hlavu a vidím, jak přímo uprostřed chodníku naproti mně stojí dvojice.

A jaká!

Ona těhotná, roztažené ruce od těla, v jedné drží zmrzlinu, v druhé banán, mírně natažený krk a saje brčkem z půllitrového kelímku ovocnou šťávu... kterou jí s úsměvem drží před pusou její partner. Usmívá se u toho jak jeliman. Ten partner. Ona po chvilce dosaje, pak něco zaujatě řekne, taky se spokojeně usměje, kousne do banánu, lízne si zmrzliny a pomalou chůzí pokračují spolu dál.

Vidíte ten obraz?

Je úžasný.

Pořád vidím, jak tam oba stojí, ona rozpažené ruce nad kulatým bříškem, jedna zmrzlinová, druhá banánová, spokojeně sosá z kelímku, který před ní drží ten její chlap. Když jsem to doma odpoledne vyprávěl Kamce,

usmívala se u toho jako naše babi, přivřela zasněně oči a jenom řekla: zavináč.

Cože?

Když jsem byla těhotná, strašně mi chutnal zavináč.

Otřepal jsem se odporem. Fuj.

Strašně mi to chutnalo. Vždycky jsem se těšila, až si ho zase budu moct koupit.

Proboha, co ti na tom chutnalo?

Všechno. Byla to ryba, víš? Slupla jsem to jak malinu a pak vypila tu octovou vodu. Mňam.

Šklebím se. Brrrr. Mně stačí, když náhodou před obchodem vidím nápis ZAVINÁČ a hned se do mě dá zima. Představím si, jak to plave v tom blivajzu, a otřepu se.

Ale mně to moc chutnalo, nedá se Kamka.

Tak si o tom povídáme, jestli je zavináč dobrota nebo fujtajksl a já si u toho vzpomenu na pokus s těhotnými maminkami. Dali jim k dispozici samoobsluhu a řekli: nakupujte podle toho, na co máte chuť. Všechno je zadarmo. A maminky vybíraly a „nakupovaly“. A vědci je pozorovali a všechno pečlivě zapisovali. A když si po třech měsících udělali nutriční analýzu těch nákupů, tak zjistili, že si maminky vybíraly naprosto vyváženou stravu. Optimální výběr tomu říkali.

Krásá!

Představuju si to tak, že když miminko u mámy v bříšku potřebuje něco k tomu, aby se mohlo zdravě vyvíjet, tak zatahá za pupeční šňůru a zavolá RYBA!!! A maminka se oblízne, protože dostala chuť na zavináč. Nebo když to malé potřebuje hořčík, tak zatahá za šňůru a maminka dostane neodolatelnou chuť na čočku. A když to nestačí a potřebuje hodně, hodně hořčíku, tak dostane chuť na čočku se špenátem. A když to pořád není ono... tak si maminka najednou představí, že by bylo hezké, kdyby ta čočka se špenátem byla na talíři ještě kolem dokola obložená ořechama.

Teď už to je ono!

Dobrota.

Mňam!!!

Takhle to má miminko u mámy v bříšku zařízené. A máma pak všechno potřebné jí a tláská dohromady: sladké, slané, ovoce, tvaroh, nanuky... všecko jedno, až má boule za ušima. A je jí šumák, že ostatní krouť hlavou a říkají: no Jiřko, ty tvoje chutě, to je teda něco!

Protože ty chutě přicházejí od té šňůry dole a ona prostě musí!

Sice mě teď zrovna nenapadá, co konkrétně asi volalo miminko v bříšku mámy v naší liduprázdné ulici v Karlíně, ale ono je to nakonec jedno. Protože ona to věděla. A vymyslela tu zmrzlinobanánovou kombinaci s

ovocnou šťávou. Byla to vlastně taková malá pojízdná samoobsluha. A napadá mě, že by ten obraz mohl vlídně uklidnit maminky, které šílí zbytečnou zodpovědností a donekonečna odměřují miligramy toho a onoho, aby jejich miminka měla vždy a na sto procent perfektně vyvážené zastoupení stopových prvků. Že by jim mohlo docvaknout, že tabulky jsou fajn a že zodpovědnost je taky fajn. Ale určitě bych nezapomínal na starou pravdu, kterou meldujeme pořád dokola a pořád je to málo: že nejlepší rodičovství je intuitivní rodičovství.

Minimálně to zatahání za šňůru funguje skvěle.
A nedej bože, když vám u toho ještě pomáhá partner.

Nebo co myslíte vy?

**když se ohlédneš přes rameno,
měl bys tam vidět svoji smrt**

Včera jsme s Janem vedli dlouhou debatu o životě a smrti. Mluvili jsme o tom, jak jsme smrt vytěsnili z našich životů a že už je to dneska v podstatě novodobé tabu. Že nám je líto starých a nemocných lidí, kteří žijou osamocení a bolaví. Jak jsou unaveni životem, až z toho bolí u srdce. Denně se ládují desítkama prášků, protože my jsme se rozhodli, že je prostě nenecháme umřít. A tak přežívají. Je zvláštní, jak se neuvěřitelně prodlužuje průměrná délka života, akorát se zapomnělo dořešit, jestli je takový život vůbec k žití. Četl jsem o pětasedmdesátiletém stařečkovi, který byl čtrnáct měsíců v kómatu, měl pokročilé stadium rakoviny a v nemocnici mu v tom stavu amputovali nohu, aby nedostal otravu do celého těla. Protože každý má přece právo na život, ne? Jaká bychom jinak byli společnost?

žijeme v době
absurdních nesmyslů

A chováme se u toho jako malé děti: tváříme se, jako by smrt neexistovala. Když jsem se před půlrokem na fakultě ptal studentů, kdo z nich viděl mrtvého člověka, tak se v místnosti zvedly čtyři ruce. Přitom jich tam sedělo přes osmdesát. Pochybuju, že by jenom čtyřem z nich někdo v rodině umřel. Hlavně to nevidět. Hlavně to nepotkat. Četl jsem rozhovor s hrobníkem z olšanského hřbitova — ne že lidi už nechodí na pohřby, ale začínají dokonce narůstat počty těch, co si už ani nevyzvedávají urny. Že prý nestíhají. Nemají čas. No, to víte, že jo... A tak jsme to všechno spolu probírali a hartusili, až z Jana najednou vypadla věta: když se ohlédneš přes rameno, měl bys tam vidět svoji smrt Huklo ve mně! A byl jsem

překvapený, jak mi ta jednoduchá věta najednou začala dávat hluboký smysl. Ale Jan pokračoval: měl bys ji tam vidět pořád. A taky bys měl vědět, že se ta smrt pořád přibližuje. Každý den. Takže řeči o tom, že něco počká nebo že to za týden udělám, jsou tak trochu mimo. Jako že chtěl bych to, ale jednou až, až... Může se totiž klidně stát, že se žádné až nebude konat. Smrt je tak vlastně tvůj nejlepší přítel. Protože dává času, který ještě máš, hluboký smysl.

Začal jsem si představovat, jak se ohlížím přes rameno a vidím svoji smrt. A vzpomněl jsem si při tom na „zavřený účet“. To je princip, jak bychom měli žít svůj život — dělat věci **vždycky** tak, jako by to bylo **naposledy**. Poctivě. A jak nejlíp to jde. Žádná oprava. Žádné potom. Prostě mít vždycky zavřený účet. Takže se třeba vždycky před odjezdem snažím rozloučit se svou ženou hezky, jako bych ji už nikdy neměl vidět. I když jsme se ráno trochu rafli. Žádné křivdy. Bolístky. Ani spodní vody. Žádné odkládání na nějaké příště. Loučím se s tebou s vědomím, že to může být naposledy.

protože jednou

to naposledy určitě bude Jde prostě o to, mít každý obyčejný den zavřený účet. Tenhle princip mi kdysi kompletně převrátil život vzhůru nohama. A teď to vypadá, že se k němu ještě přidá nový obraz: představa, jak se ohlížím přes rameno. A v ní uvidím, jak se blíží můj přítel. A jak je každý den blíž a blíž.

Co vlastně budu dneska celý den dělat?

Jak začnu svůj den?

A jak ho skončím?

A kolik jich ještě mám?

**tak už prosím tě, janičko,
proboha skoč**

Rád chodím plavat. Takže když to jenom trochu jde, jsem dvakrát třikrát týdně v bazénu. Když mám přednášku, hledám ve městě, kde zrovna jsem, bazén. Ten v Kopřivnici mám moc rád. Když jsem tam minule vešel, znova na mě dýchla ta nádherná vůně chlóru. Aáááááách. Ještě než se ale stačím pořádně bazénově zasnít, uvidím malou, asi sedmiletou holčičku, jak stojí na startovacím bloku na okraji bazénu. Pohupuje se v kolínkách a máchá ručičkami: chystá se skočit.

Mrknu do vody a tam stojí maminka a volá: tak už skoč! Malá ale najednou přestane máchat rukama, zastaví se a pak si začne pečlivě upravovat ramínko na plavečkách. Tak už? volá maminka. Načež malá zase začne máchat rukama a pohupovat kolínkami.

Zatímco si skládám ručník a schovávám klíček od šatny, podvědomě očekávám skok do vody a gejzír. Ale nic se neděje. Mrknu na malou... a ta si tentokrát upravuje culík. Maminka jenom převrací oči a lehce jí tečou nervy. Nechci na ně zírat jak chobot, a tak odcházím do páry. Miluju ten pocit, když mi teplo prochází tělem. Ale nejsem tam dlouho, dvě minutky mi na první kolo stačí. No a vycházím ven a co nevidím: pohupující se kolínka a máchající ruce. Malá Janinka ještě pořád neskočila. A pak to uslyším. Ten polozoufalonaštvaný výkřik:

tak už prosím tě, Janičko, proboha skoč!!!

A malá se opravdu konečně pohne. Ale místo gigantického skoku století, spíše do vody jen tak opatrně žbluňkne. A pak trochu vyděšeně plave k mámě.

Je mi líto všech maminek, které to se svými dětmi myslí dobře, a tak s nima plavou, učí je jezdit na kole, běhají nebo lezou po stromech. A jejich děti, mís-
to aby nadšeně podávaly výkony, tak se obtahují, smlouvají, bolí je nožičky, věčně mají žízeň... a nejde to a nejde. Děti mají totiž v mozku dva operační systémy.

jeden pro mámu
a druhý pro tátu

Takže si představte, že vaše malá doma sedí a po očku pozoruje dveře a čeká, **kdo** to přijde. Když přijde máma, svalový tonus v těle **automaticky povoluje**. Dítě se začne chovat, jako by mu bylo o dva tři roky méně. Neví, fňuká, smlouvá, něco ho asi trošililinku bolí. Neví kde. Má hlad, ale vlastně úplně neví, jestli ho tak úúúúplně má. Možná že jo. Asi jo. Ale neví, co by si dalo. A chtěl bys potulit? Anóóóó. A budeš tu jen tak se mnou? Anóóóó. Tak pocem, pojd'.

Když přijde táta, svalový tonus v těle se **automaticky zvyšuje**. Dítě se začne chovat, jako by mu bylo o dva tři roky více. Hlad nemá! Nic nepotřebuje! Nic ho nebolí! Zvládneš to? Jo! Vydržíš to? Jo! Tak jdeme na to? Jo! Někdy dokonce stačí, když táta doma jenom je. Nic nemusí říkat. Nic nemusí dělat. Jenom tam je. A dítě začne uvažovat jinak: chce něco

dokázat. Chce něco zvládnout. Přemýšlí, jak by se to dalo udělat. Zpevňuje se. Je to nádherný evoluční a nevědomý vzorec.

píšu to proto, abych mamám ulevil Když vaše děti budou s váma, nikdy nebudou podávat výkony s takovou vervou jako s tátou. Taký odřeniný s tátou budou vždycky bolet míň. Dokonce na ně budou pyšné: mám modřinu, ale už to nebolí! Táta je totiž něco jako **most odvahy**. Zatímco mámu má dítě v podstatě neustále k dispozici, s tátou je to jinak. O tátu musí dítě vlastně „usilovat“. Musí se „snažit“, aby si ho získalo. Táta nárokuje. Staví překážky. Zatěžuje. **A tím dítě zpevňuje**. A dítě to všechno pro svůj zdravý vývoj potřebuje! Potřebuje se o něho opřít. Hledá bezpečnou sílu.

A naprosto klíčová věc: pokud dítě uspěje a most odvahy přejde, pokud si ten vztah k tátovi najde, bude právě tento vztah později v životě používat jako **vzorec pro všechny ostatní vztahy v okolním světě**. Vztah k tátovi zkrátka a dobře znamená najít cestu do světa mimo rodinu a uspět v něm.

Takže kdyby tenkrát v Kopřivnici byl ve vodě táta, nebylo by pětiminutové přemlouvání a žbluňk. Ale na první mrknutí obrovský jelení skok. A znova a znova a ještě, tati, jo?

až do venkovního světa

**kdyby ti bylo deset
a ukázali by ti to,
tak bys z toho byl taky v hajzlu!**

Omlouvám se za lehce přisprostlý titulek, ale tuhle větu na mě vybafla moje kamarádka Jitka, když jsme řešili, jak děti ulítávají na hrách a na střelečkách. Máchala rukama a valila na mě oči, když popisovala, jak nádhernou grafiku ty střelčky mají. Víš to?!?! Viděls to?!?! Stromy jako živé, tanky jako živé, vybuchují tam granáty, tanky pálí. Naprosto neskutečný svět. Kdyby ti bylo deset a ukázali by ti to, tak bys z toho byl taky v hajzlu!

Musel jsem se smát, jak zaujatě mi to všechno vypráví a jak z ní vyletěla ta poslední věta. Hlavně proto, že Jitka je opravdická paní Pravítková a nejsprostší věta, jakou jsem kdy od ní slyšel, bylo něco jako: „Krucinál, tak už ale fakt dost!!!“.

A najednou vyhrožuje, že bych v tom hajzlu byl taky.

Byla to výživná debata. Jitka je vlastně jenom další z dlouhé řady maminek, které trápí hraní her jejich synů. A neví si s tím rady. Kluci zahučí do střelček, naprosto je to pohltí a strhne dovnitř, hráli by to hodiny a hodiny. Desítky hodin. Dny a noci. Ještě chvilku, mami. Ještě hod'ku, mami. Jenom to dohrajem, mami.

Jsou po hraní hladoví jak vlci.

A je potřeba říct, že částečně oprávněně. Ve střelečkách zažijete riziko a napětí. Můžete střílet, zabíjet, musíte utíkat. Je tam ničení. Je tam agresivita. Bojíte se. To jsou všechno věci, které kluci potřebují zažívat, doslova si na to šáhnout. Pěkně zblízka a nezprostředkovaně. Nemají ale kde. Ještě před padesáti lety si malí kluci mohli hrát na vojáky, lítalo se do tmy venku a válčilo na život a na smrt. Kde si ale dneska kluci můžou zaválčit? Kde si šáhnou na nebezpečí? Kde je riziko?

nikde

Ve školce je už odmala učíme, že se ručičkama nebacá, ale že si ručičkama pomáháme. Od první třídy sedí celé dny na zadnici v lavicích, mají zoufale málo pohybu. Odpoledne je narveme do kroužků — další organizovaná zábava. Kdo se párkrát popere, skončí v psychologické poradně a je z něho „případ“.

My jsme si hráli v lese na vojáky, stříleli jsme po sobě zavařovacíma gumama a bylo to pěkné maso! V parku za zámečkem jsme s holkama hráli na četníky a zloděje, a když jsme potřebovali zajatce, prali jsme se s nima jak o život. Dneska je tam klid, ticho po pěšině, nikoho tam nevidím. Sedí se u počítačů a hrají se hry.

Co s tím?

Já moderní technologie rád nemám. Hlavně když je vidím v rukách dětí. Rozčiluju se. Štve mě to. Mám nekonečná kázání, jak nás to zničí. Mám k technologiím nezdravý militantní postoj. Učím se ho měnit. Pomalu a opatrně. Snažím se moderním technologiím porozumět. Došlo mi, že není cesta zpátky. Jde mi to ztuha. Ale není zbylí, protože během dvaceti let se opravdu všechno změnilo. Starý svět je fuč. A klíčová věc: dnešní děti se s technologiemi ve svém životě **nepotkaly**, jako se to stalo nám. **Ony se do nich přímo narodily**. Je to pro ně přirozené. Oni jsou Domorodci ve svém digitálním světě, my jsme Cizinci v jejich světě. Nechápou, co nám vadí. Nechápou, proč mají svůj svět vůbec obhajovat. On prostě takový je.

Všichni kluci hrajou, mami!!!

Svět se brutálně rychle změnil, všimli jste si toho? Když jsem v sedmé třídě vyznal své spolužačce Radce lásku a nepovedlo se mi to, viděla to ona a dvě kamarádky, které se k tomu nachomýtlly. Ty to pak možná řekly dalším několika pubošům, pochechtaly se a tím to zhaslo. Nikdo mě u toho nenatočil na mobil a nenasdílel na sítích tak, aby můj trapas za pět minut obletěl kompletně celou školu.

Už jste to viděli???!!!

Jak se červenal???!!!

Jak byl úplně mimo???!!!

Sdílej!!!

Soukromí, jak jsme ho znali, jednou provždy skončilo. Vztahy, jak jsme je znali, jednou provždy skončily. Čas, jak jsme ho kdysi znali, skončil. Stejně

tak volný čas. Děti se nechávají automaticky natáčet a fotit, rodiče sdílejí jak pitomí, za vteřinu má babi s dědou fotku, jak se máme u moře. Nebo video: ahoj babííííí.

A dál: pár dnů po premiéře v Los Angeles mám film doma na svém počítači v HD kvalitě. Jutjubeři na sítích nám válčují děti, někteří z nich jsou bohužel naprosto neuvěřitelní blbci. Z Youtubka, Netflixu a HBO se valí záplavy zábavy. Vynikající filmy. Napínavé seriály. Když měla kdysi Nemocnice na kraji města 12 dílů, byl to opravdový zázrak. Celá republika sedla v neděli večer k televizi a štěstím jsme ani nedýchali: ach, to bylo krásné. Ach. A pak jsme čekali, jak to bude zase za týden pokračovat. Dneska mají seriály stovky dílů a děcka jich sjedou dvanáct za jednu noc.

A pokračujeme: tak nějak jsme si zvykli, že každý den sledujeme celý svět v přímém přenosu: prezidentské volby v Americe, revoluci v Barmě, povodně v Nepálu. Jak nějakí idioti vystříleli chrám na Srí Lance a jiní jim podobní idioti vraždí ve francouzském Nice. Vidíme, jak se mileniálové domlouvají na sociálních sítích a mění šeky, které dostali na podporu v nezaměstnanosti za kryptoměny. A pak v papučích ze svých obývacích útočí na Wall Street. Jsou jich milióny a působí starým harcovníkům na burze miliardové ztráty. A ti pořád nějak nemůžou uvěřit tomu, co se to vlastně děje. A mladí se u toho baví a jejich heslo zní „Ať shoří všechny prachy!“ anebo „Chceme se bavit!“. A mezitím si v klidu lítají za pětistovku na víkend na Kanáry. Mluví anglicky, i když je to ve škole nikdo neučil. Nemluví německy, i když je to ve škole učili. Nechtějí tvrdě pracovat. Nepotřebují vlastnit, stačí jim sdílet. Na hlavě nosí neuvěřitelné komedie a vyčítají nám, jak jsme zničili planetu. K ruce mají přirostlý chytrý telefon. Usínají s ním. Probouzejí se s ním.

je to fakt jiné

Starý svět, jak jsme ho znali, opravdu zemřel. Náš velký úkol je naučit se s moderními technologiemi žít. A naučit v nich žít naše děti. A vnoučky. Cílem je, aby nám počítače, tablety a telefony **neničily naše vztahy a časy**. Aby nám **nezničily rodinu**. Zatím to bohužel jede na plné pecky. Chytré telefony nás válčují, lidé začínají regulérně žít ve svém telefonu a připojení na internet. A jsou na tom neuvěřitelně závislí.

Ufff. Zkouším se v tom vyznat. Zatím jsem si pro sebe dal dohromady osm bodů, jak ochránit rodinu. Nazval jsem si to Osmero, jak se neocitnout v hajzlu.

OSMERO, JAK SE NEOCITNOUT V HAJZLU

do šesti let žádná „krabička“

Do šesti let dítě ke svému vývoji nepotřebuje ani televizi, ani tablet, ani chytrý telefon. To si namlouváme jenom my, rodiče, když děti k tabletům a chytrým telefonům **odkládáme**, abychom od nich měli na chvíli klid. Technologie zhoršují proces učení a komplikují malým dětem poznávání světa. Kolem šestého roku začínáme s počítačem, s mobilem okolo devátého roku.

pokud televize, tak nejdříve od tří let Někteří rodiče jsou shovívavější k televizi, nechávají svoje děti, aby se dívaly na krásné české pohádky nebo večerníčky. Pokud k nim patříte, měli byste respektovat hranici tří let, ne dříve! Až do tří let totiž malé dítě **neumí rozlišit**, co je realita a co je

virtuální svět. To znamená, že to, co vidí v televizi, považuje za reálný svět. Pak samozřejmě automaticky opakuje vzorce, které v televizi vidělo, takže i násilí a agresivitu. Jen pro zajímavost: děti do svých 15 let věku vidí v televizi v průměru 98 000 vražd, 150 000 násilných činů a 500 000 reklam. Opravdu chcete, aby tyto věci byly součástí světa vašeho dítěte?

nejprve reálný svět, až pak virtuální Nejprve dětem ukažte skutečný, živý svět: stromy, trávu, vodu, bláto, zvířata. Teprve až se ho nasytí, teprve až tudy a tudy času stráví lítáním venku, teprve pak ho pomalu nechejte poznávat svět virtuální. Pokud se vám to podaří, s velkou pravděpodobností se vám vaše dítě později ve virtuálním světě neztratí. I když se mu tam bude líbit, i když ho tam něco hluboce zaujme, **vždycky se vám nakonec vrátí** zpátky do reálného světa.

poprvé s mámou nebo tátou

Malé dítě by mělo zpočátku začít objevovat svět moderních technologií s mámou nebo tátou. Při poznávání virtuálního světa vaše děti potřebují vysvětlit, ujistit, uklidnit. Potřebují vás mít u sebe. A vám to umožní, abyste měli přehled, na co se dívají a co si o tom myslí. A platí princip, že „méně je lepší než více“. Ještě jednu pohádku? Spíše ne. Ještě jednu hru? Spíše ne. Lepší je méně než více.

u jídla ne

Během jídla všechny obrazovky vypínáme. Nic nehraje: televize, tablety, telefony, rádia. Žádný telefon neleží na stole ani nikdo potajmu pod stolem nepíše smsky. Všechny mobily jsou v jiné místnosti, než jíme. Od stolu se nezvedáme, hovory nebereme, smsky nečteme ani na ně neodpovídáme. Proč? Protože čas, kdy jíme, je vzácný čas pro nás. Společně snídáme. Společně večeříme. O víkendu společně obědváme. Povídáme si u toho. Společné jídlo je **výsostné území rodiny**. Drží nám ji pohromadě.

nesmí přes práh ložnice

Aspoň hodinu před usnutím bychom neměli být vystaveni modrému záření obrazovek. Tablety, telefony, notebooky, to všechno večer zůstává před prahem pokojíku. Děti s nimi nesmějí usínat! Hodinu „před“ vypínáme. To je podmínka, kterou potřebuje náš mozek pro zdravý spánek. Také po probuzení nesmí být telefon to první, po čem dítě sáhne. To platí i pro vaši ložnici, nikdy žádné přístroje!

nebezpečí závislosti

Technologie způsobují tzv. nelátkovou závislost. Jde o stejný princip utváření závislosti jako u cigaret, alkoholu nebo drog. Dneska už můžeme s jistotou říct, že dětem při nadměrném používání chytrých telefonů a tabletů hrozí regulérní závislost se všemi abstinenčními příznaky tak, jak je známe například u alkoholiků. I když moderní technologie vypadají spíše jako neškodné hračky nebo módní doplňky, musíme k nim zásadně změnit postoj. Musíme k nim přistupovat jako k potenciálnímu zdroji závislosti.

do 15 let máte poslední slovo vždycky vy O tom, kolik času budou děti trávit na internetu a chytrých telefonech a co tam budou dělat, rozhodují až do 15 let jejich věku výhradně rodiče. Poslední slovo máte vždycky vy a dítě vás musí být schopné poslechnout. Tečka.

A teď to nejhorší, doporučené časy, které by děti měly trávit na internetu: • na prvním stupni základní školy 1 hodina týdně • na druhém stupni základní školy 1 hodina denně Cože???! To jako myslíš vážně?

Jo.

Jsi cvok?

Ne.

Jsi naivní?

Ne.

To je přece úplná utopie.

Vím.

Ale takhle by si to přál dětský mozek, aby se mohl zdravě vyvíjet. Devadesát procent rodičů na přednáškách se jenom ušklíbne a řekne, že to je napros-to nereálné. Že nejsou schopni děcka od těch mobilitů vůbec odtrhnout. A ti poctivější přiznají, že oni sami na nich hodně visí. Devastace vztahů totiž už začala. A nabírá to na obrátkách, furt se to zrychluje. Objevují se další a další kanály, které děcka jeden za druhým sjíždějí. Jede Twitter. Facebook. WhatsApp. Messenger. Instagram. Tik t'ok. A hlavně Youtube. Youtube! Youtube!! Jeden nestačí přemačkávat z ikony na ikonu. Jedno kolo dokončím a jedu to celé znova.

Mluvíme o rozvoji idiocie u dětí: zmenšuje se jim kapacita paměti, hůře udržují pozornost, zmenšuje se jim slovní zásoba, jsou křehké a neobratné v přímé komunikaci. Objevuje se „missing out syndrom“. To je pocit, že ostatní zažívají něco lepšího, veselejšího, zábavnějšího a já u toho nejsem. Strach, že mi něco uteče. Takže všichni musí být neustále a pořád na síti. Mají málo pohybu, cpou se sladkým, pijou umělé přeslazené sračky: tloušťící, kteří jsou tak fascinovaní virtuálním světem, až se do něho ponoří a ztratí.

Na čtyři, šest, osm, deset, ale klidně i dvanáct hodin denně.

A cíl je jeden jediný: zábava.

Začínají být opravdu závislé, proboha!!!

Vím, že hartusím a straším.

Vím to.

Ale jenom nechci, aby vaše děti, až jim bude deset, nespadly do pastí virtuálního světa. A moc by se mi líbilo, kdybych viděl, jak si v parku za zámečkem děcka zase hrajou na četníky a zloděje.

Nebo na ty vojáky.

Když totiž potřebujete někoho zajmout, musíte běžet jak o život a prát se jako o život. A jste z toho celí pryč: stromy jako živé, tanky jako živé, vybuchují tam granáty, tanky pálí. Naprosto neskutečný svět. Kdyby vám bylo deset a zažili byste to, tak byste z toho byli pořádně v hajzlu!

Tím jsem si naprosto jistý.

ticho, přemýšlím!
když rodinu řídí malý truhlík

Horké letní odpoledne. Přehřátá Praha. Odporně horký vzduch stojí na chodníku a ani se nehne. Je na zdechnutí. Blížím se k našemu domu, už stačí jenom zahrnout za roh a za pár kroků mě ovine chládek tlustých cihlových zdí našeho starého domu.

A právě na tom rohu sedí na bobku malý klučina, hlavu v dlaních a veledůležitě hlásí: „Ticho, přemýšlím!“. Něco kolem tří roků? Asi tak. Má takový ten trochu protivný hlásek přechytralých a rozmazlených dětí, které ještě pořád nepochopily, že už nejsou středem světa, i když už by to dávno pochopit měly. Takže jsou někdy sladké jako umělá šlehačka a někdy tak trochu na zabítí.

Nad malým mudrlantem stál zbytek rodiny. Táta s velkou taškou v ruce, vedle něho máma, ta měla na zádech batůžek a na rukách držela malou holčičku. Z obou dospělých lil pot. Táta převracel oči, kousal se do rtů. Tekly mu nervy. Nelíbilo se mu, co tady ten jejich malý předváděl, ale neříkal nic. Setsakra se mu to nelíbilo! Máma relativně trpělivě čekala, malá na jejich rukách všechno pozorovala.

úplně nevím,
o čem asi tak ten malý bůh na svém bobku přemýšlel

Ale byl to neuvěřitelně absurdní obraz: vedro na padnutí a dva dospělí rodiče čekají, až se malý klouček uráčí dopřemýšlet a konečně zavelí, že se jde dál. Ani jeden z nich neumí říct: vstávej a jdeme. Chytli se do vlastní pasti, protože uvěřili, že věčné nabízení volby je to nejlepší, co mohou svým dětem dát. A původně dobrý úmysl se pak časem přehoupne do

panické hrůzy „hlavně abychom malému náhodou něco nezakázali“ (proboha svatého!). Nebo dokonce abychom po něm něco nevyžadovali (pane bože!). To by z toho mohl mít ten náš malý trauma! A narušený vztah k autoritám! To by byla hrůza! A tak se znova a znova ustupuje a znova se donekonečna nabízí, jak by se to dalo ještě vymyslet, aby byl náš tříletý pán a vládce spokojený. A pak se ptáme na ty pocity a čekáme jak soumaři, jak se malý rozumbrada rozhodne.

milí rodiče,
mohli byste už konečně přestat blbnout?!

Dítě není Bůh. A dítě není ani váš partner. Dítě hlavně potřebuje, aby mohlo být dítětem. A když se narodí, čeká, že bude kolem sebe mít smysluplný svět. Takže čeká, že někdo v něm bude velký a někdo malý. A že někdo bude starší a někdo mladší. A někdo silnější a někdo slabší. A čeká, že ten velký, starší a silnější ho ochrání. A že bude umět rozhodnout. Ale když mu ten velký bude vykládat nesmysly, že hlavně záleží na tom, co si on malý přeje a že to je dycky a dycinky na prvním místě a že to je přece to nejdůležitější na celém světě, tak mu v hlavě udělá guláš. A když se k tomu přidá ještě strach rodičů cokoli malému bohovi zakázat, tak je malér na světě. Protože ten malý si začne dříve nebo později myslet, že velký je nejistý. Slabý. Proč by se jinak na všechno pořád ptal?

ale slabý vás neochrání

Takže silný musím být já. A začnu odmlouvat. Začnu se vztekat. A budu chtít řídit rodinu. Takže máma říká všechno třikrát a stejně se nic nestane. Všechno se musí furt dokola zdůvodňovat. A obhajovat: proč jdeme spát,

proč se uklízí hračky, proč se oblíkat, když jdeme ven. Nekonečné diskuse. Ranní vstávání, hrůza. Večerní usínání, druhá hrůza. Jídlo u stolu jsou jedny velké nervy na pochodu. Víte, proč mámy křičí? Protože jsou zahnané do kouta a cítí se **bezmocné**. Dělají všechno, jak nejlíp to jde, ale malý hajzlík vždycky najde nějakou kličku, aby bylo po jeho.

Samozřejmě, že je fajn, když dítě naučíme, že se může rozhodovat. Je to dokonce moc důležité. A že u toho může objevovat a kutat. Mít na to tuny času. A my trpělivě ukazujeme a vysvětlujeme. Ale taky ho musíme naučit, že někdy prostě čas nemáme. A že někdy nemáme ani minutu a on musí poslechnout. Udělat, co je potřeba a zbytečně o tom nešpekulovat. Teď. Hned. Proč? Protože jsem to řekla. Protože jsem tvoje máma. Nebo protože jsem tvůj táta. Někteří tátové ale mají ve své rodině skoro strach cokoli přikázat. A trvat na tom. Jasně že jsou děti úžasné, ale nesmí se to přehánět. Nemůžete přece dopustit, aby vám rodinu řídil malý sebevědomý truhlík.

Chci tím vlastně jenom říct, že dítě nepatří v rodině na trůn. **Dítě na trůně nemá co dělat.** Tam je místo pro pevný pár: pro tátu s mámou. Když tam posadíte dítě, čeká vás cesta do pekla. A během ní se čas od času můžete během parného odpoledne ocitnout na rohu ulice, poteče z vás pot a nervy, rádi byste se dostali někam do chládku, ale místo toho dostanete příkaz: ticho, přemýšlím!

Nebo co myslíte vy?

**když se narodíme,
máme v sobě tři jádérka**

Když se dostanete do problémů, nikdo vám nemůže říct, co máte dělat, říkali. Že prý to nejde, říkali. A že si na to každý musí přijít hlavně sám, jinak to nemá význam pro život, říkali. Poslouchal jsem to pořád dokola na všech přednáškách a seminářích.

Strašně mi to vadilo.

Co je to jako za blbost, že mi nemůžete poradit?

Když něco víte, tak mi to prostě řekněte!

Jsem přece gramotný, a tak je mi jasné: • že tvoje zkušenost není moje zkušenost

- že to, co funguje tobě, vůbec nemusí fungovat u mě • že je to dokonce skoro jisté

Přesto. Přesto jsem rád, když mi někdo, koho uznávám, umí říct: nedělej to, bacha na to! Nebo naopak: tohle rozhodně zkus! Narazil jsem kdysi na skvělou knížku od Erica Berneho („Co řeknete, až pozdravíte“) a znova jsem si uvědomil, proč mám toho chlapíka tak rád: on je fakt kapacita a zároveň se nebojí něco říct. V té knížce si v jedné kapitole lehce dobírá terapeuty, jak blbě léčí alkoholiky: jak jim trpělivě naslouchají, jak mají pro tu jejich slabost nekonečné pochopení, jak

jim pečlivě analyzují dětství. Ale nikdy jim neřeknou: přestaňte už konečně chlastat! Přitom je slušná šance, že by je někteří z nich mohli poslechnout.

Myslím, že když si něčím projdete, naberete zkušenosti a získáte na něco silný názor, tak můžete jinému člověku poradit. A ten někdo se může vašimi radami řídit. A může mu to dokonce pomoci.

Je to ale o hubu.

Někdy totiž lidé chtějí jenom jednoduché návody. Rychlé návody. Kouzelnou růžovou pilulku. Tak vy to doma čtyři roky s tou vaší malou hnojíte a pak ode mě chcete, abych vám to za 10 minut vyřešil? Jo. Nechtějí si to odpracovat. A taky někdy slyší výhradně jen to, co chtějí slyšet. Bez ohledu na to, co jim říkáte. Někdy z toho lezou neskutečné blbiny (tohle ale děláme úplně všichni).

Nakonec jsem se po letech dopracoval k tomu, že oba ty přístupy kombinuju. Takže na seminářích nabízím jednak obecné koleje, do kterých (když je pochopíte) můžete zajet a ony vás bezpečně povedou. A taky svoje rady a zkušenosti, kdy na maminky valím oči a vyhrožuju: jestli tohle uděláš, tak si pro tebe dojdu!

Dneska vám nabídnu jednu nádhernou obecnou kolej. Popisuje nejdůležitější věci v našem životě. Co je opravdu důležité? O co tady vlastně jde? Je to teorie o třech jadérkách. A říká, že když se narodíme,

máme každý z nás hluboko v sobě uložena tři jadérka. A čekáme, že je během života budeme moct rozvinout.

první jadérko: chci mít rád a chci, aby mě někdo měl rád (neboli něha a důvěrné vztahy)

druhé jadérko: chci něco dobře umět (neboli chci objevit svůj talent, být v něčem fakt dobrý, a tím pro druhé užitečný)

třetí jadérko: řád a spravedlnost (neboli k životu potřebuju pravidla, limity a řád, vím, jak jsou věci v pořádku, a potřebuju, aby byly v pořádku)

Co z toho vyplývá pro každodenní život:

Každý běžný den potřebuju mít vedle sebe někoho, koho můžu mít rád. Potřebuju důvěrné a láskyplné vztahy. Potřebuju něhu a něžný zájem. Mám? Zajímá se o mě někdo? A co já? Zajímám se o někoho? Někdy stačí pohled. Letmý dotek. Když se obejmeme.

To je první jadérko: „s někým něžně“

Každý běžný den potřebuju něco smysluplného dělat. Aspoň chvíli. Něco, v čem jsem dobrý. Něco, z čeho mám radost a co mi dává smysl. Když něco dobře umím, když jsem radostný, můžu být pro druhé užitečný. Jako motor. Inspirace.

To je druhé jadérko: „něco smysluplně“

Každý běžný den musí mít svůj pravidelný režim. Rytmus a řád, rytmus a řád. Ve stejnou dobu vstáváme. Ve stejnou chodíme spát. Páteří dne jsou povinnosti. Povinnost poznám podle toho, že si ji nemůžu vybrat, ale je potřeba ji udělat. Něco pro sebe a něco pro druhé. Povinnost dává smysl životu a odpočinku. Platí to i pro děti, proto začínáme brzy — od tří let.

To je třetí jádérko: „něco pravidelně a povinně“

„Stačí“ ty tři jádérka každý den držet.

A život by se pak neměl zadržávat.

Nebo jenom na chvilku a pak se zase rozběhne.

Minimálně tohle můžete s klidným svědomím každému poradit.

usnou?

doufám

co má společného spánek, kříž a důvěra

Sedím v páře a jsem spokojený. Uplaval jsem to, co jsem si slíbil. Vyhřívám se. Zalívá mě pocit, že nic nemusím. Krása. Naproti mně sedí dvě maminky. Ta první má s sebou chlapečka a holčičku, malí bobci, můžou mít tak dva roky a tři. Malý stříká vodu na dveře, jeho sestra ji stěrkou stírá. Patří k nim ještě babička. Řeší vodu, jak je studená, kam teče a že na kolínko jo a na ručičku ne. A tebe, babi, můžu? Můžeš. Děti fascinují hlavně ty dveře, jak ta voda po nich stéká a že ta pára se tam zase znova udělá. Zázitek. Maminka lehce unavená, babička trpělivá. Jsou fajn. Druhá maminka sedí kousek od nich a chová svého prťouska v náručí, neříká nic. Jenom si po plavání užívá chvilku klidu, malý na ní leží jako placička.

Asi po třech minutách to ty dva malé stěrače u dveří zničehonic vyplo a oni oba najednou, jako na povel, padli na mámu. Klučík se ještě vyškrábal do klína, holčička se rozplácla na stehna.

Babička se usmála a říká: jsou unavené, vid'. Usnou?

Chvilku bylo ticho a pak se ozvalo: doufám.

Ale řekly to obě najednou. I ta máma s vypnutýma dětma, i ta druhá, které se nikdo na nic neptal. S pochopením se na sebe usmály a pomalu začaly ty svoje děti sbírat. Půjdou se sušit a domů. Já jsem ale ještě viděl něco, čeho si ony všimnout nemohly (seděl jsem naproti nim). Když unisono řekly

„doufám“, podívaly se u toho očima někam směrem nahoru. Obě stejně. Jako by se modlily. A ta modlitba by možná zněla něco jako: to by bylo krásné, kdyby šly ty naše děti hned spát. Synchronní přání.

Touha.

Tahle krátká příhoda samozřejmě stačila, aby se mi myšlenky v hlavě rozběhly na všechny strany. Proč je v některých rodinách spaní tak velký problém? Ten náš malý ne a ne usnout. Ta naše malá se v noci pořád budí. Ten náš malý nechce spát sám. Kdy už konečně ta naše malá bude spát celou noc v kuse? Kdy už? Spaní je velké téma.

Proč vlastně malé děti špatně usínají?

Protože potřebují mít pocit, že se můžou **oddát s důvěrou**. To znamená, že když by to mělo užuž přijít, potřebují se cítit **v bezpečí**. Protože když usínáte, pomalu ztrácíte kontrolu nad věcmi kolem vás. Opravdu se oddáváte. Proto potřebujete důvěřovat. Zvláště když jste malí a bezbranní. Do šesti let je zdrojem pocitu bezpečí hlavně máma. Její vůně, něha a doteky. A pocit, že je spokojená. Že vás má ráda. A že tady někde kolem pořád je. Moje maminka. Máma.

A pak je tu ještě jedna věc, která nám se spaním pomáhá: usínací rituál.

Usínací rituál znamená, že od určitého okamžiku před usnutím (třeba od sedmi hodin) děláme věci každý den stejně. Ve stejném pořadí. Pořád

dokolečka. Takže ve třičtvrtě na sedm přijdu do pokojíku a řeknu maličké: už se to blíží, až bude ručička tady na sedmičce, začneme uklízet hračky. A nechám ji, aby si ještě dohrála. Pak v sedm přijdu a uklízíme hračky. Pak večere (malá sedí u stolu na svém místě), pak koupelna, vysvlékáme se, skládáme věci na hromádku. Pak se rozrazí koupelnové dveře, malá z nich vylítne, udělá tradiční kolečko v obýváku a do toho vykřikuje holáček!! holáček!! A zase maže zpátky do koupelny. Pak se myjeme, sušíme, češeme, čistíme zoubky a pomaličku do postýlky.

Tak hotovo, princezno?

Stejně časy, stejné pořadí, stejné průpovídky. Prostě rituál. Ten se pak stane zdrojem pocitu, že to tady znám a že sem patřím: že jsem v bezpečí. V postýlce čteme pohádku (moc lepších věcí pro svoje děti nemůžeme v životě udělat, než když jim čteme). Po pohádce se potulíme, pohladíme. Na závěr přijde tulící razítko — to je něco, po čem je jasné, že je s tulením konec. Třeba pusa za ucho. Nebo křížek na čelo. Ještě věta na dobrou noc a pak už spinkání. Usínací rituál je velký pomocník. Fakt velký. V rodinách, kde mají problémy s usínáním velmi často žádný rituál nemají, spíše jedou systém každý pes jiná ves. Jednou tak, podruhé onak. Místo bezpečí spíše rozháraná neurčitost.

Ale i když máme usínací rituál, i tak se nám může stát, že maličké někdy nemůže usnout.

Třeba když je úplněk. Nebo když máme za sebou hodně náročný den. Nebo když máma s tátou mají těžké období a často se hádají. Je to různé. I

pak je tady ještě záchrana:

dotek na kříž

Když prťous leží (na bříšku nebo na boku), položíte mu dlaň ruky mezi lopatky (na pomyslný horní kříž). Nebo níže na bedra (na pomyslný dolní kříž). Vidíte ten obraz? Chvilku tam dlaň držíme a tím vlastně malého drobečka zklidníme, v dobrém slova smyslu **uzemníme**. Stačí v klidu položit ruku na kříž a chvíli držet. Nic víc. Když dozemníme, ještě zádíčka pohladíme. Necháme se u toho vést naší rukou — intuicí. Uklidňující dotek a pohlázení po zádech pomůže dětem, aby se zbavily zátěže, kterou za celý den nasbíraly. Někdy to zafunguje až zázračně.

je to hojivá věc

Usínání může být křehounké.

Spánek totiž opravdu znamená, že se oddávám s důvěrou.

A abyste se mohli oddat, potřebujete se cítit v bezpečí.

Nejlepším zdrojem bezpečí je dotek blízkého člověka: něha.

A velký pomocník je usínací rituál.

A dotek na kříž.

A pak usnou?

Usnou.

Nebo aspoň doufám.

**v příštím životě
bych chtěla být
opravdu krásná**

Díval jsem se na dokument o herečce Gretě Garbo. Byla to hvězda éry němého filmu z dvacátých a třicátých let minulého století. Nádherná charismatic-

ká žena. Ikona. Dneska bychom řekli hollywoodská MEGASTAR. Když se jí ale v posledních dnech před smrtí ptali, co by si přála, tak právě ona řekla tu větu: v příštím životě bych chtěla být opravdu krásná.

Dost mě to zarazilo, ale pak jsem si vzpomněl na jeden podobný výrok. V nějakém tlustém časopise jsem četl rozhovor s Danielou Peštovou. To je světová modelka, jejíž roční příjem se odhaduje na 3 milióny dolarů. V tom interview řekla: „Nebylo vůbec jisté, jestli tu práci můžu dělat. Zpočátku jsem si myslela, že když mě vybrali, tak museli udělat nějakou chybu... že to byl omyl a že až to zjistí, pošlou mě z Ameriky zpátky domů.“

Pak se mi před očima objevil ještě jeden obraz: bylo to na semináři o výchově malých dětí, sedíme v podkrovní místnosti a Veronika ostatním vypráví, jak ji otec zkopal tak, že skončila s poškozenou páteří ve vojenské nemocnici v Hradci Králové. Musela na operaci. Zpočátku mi to vůbec nedocházelo, nechápal jsem to: jak jako zkopal? Proč to proboha udělal? Odpověděla: prostě nechtěl, abych chodila nalíčená. Přišel nečekaně domů a když mě uviděl, byl úplně nepřítel. Mlátil mě hlava nehlava. Pamatuju si, jak bylo v místnosti hrobové ticho, když nám to popisovala. Bylo jí

tehdy šestadvacet, začínala pracovat pro velkou nadnárodní firmu, mluvila třemi jazyky.

Poškozená sebeúcta.

To je to, co mají ty tři ženy společné.

Mají zdevastovanou sebeúctu.

A ta jim potom zkresluje pohled na sebe.

Dívají se totiž na svět očima odmítnutého dítěte.

Moc horších věcí než právě tohle se vám v životě asi nemůže stát.

Jsou dva pilíře, na kterých stojí náš život. Prvním je **sebeúcta**, můžeme taky říct sebejistota. Tu si buduju hlavně na základě opakovaného pocitu sytosti něhou. Takže potřebuju, aby mě lidé, kteří mě mají rádi, doslova zabalili do něhy. Dítě sytí něhou hlavně máma. Mazlením, tulením, přijetím bez podmínky.

jednoduše:
svoji sebeúctu sytím,
když jsem zabalená do něhy

Druhým pilířem je **sebedůvěra**, můžeme taky říct sebecena. Tu si buduju hlavně na základě přesvědčení, že něco dobře umím a dokážu. Sebedůvěru mi sytí hlavně táta. Když umí ocenit, co se mi povedlo. Když něco společně děláme, když má na mě nároky a já si osvojuji dovednosti. Když se to povede, můžu být jednou pro ostatní užitečná.

jednoduše:
svoji sebedůvěru sytím tím, že něco dobře umím

Když mám zdravou sebeúctu mám ráda sebe a svoje tělo.

Když mám zdravou sebedůvěru, mám radost z toho, že něco dobře umím.

A když jsou oba ty pilíře pevné, stane se ze mě
časem Královna.

Královnou se stanu hlavně proto, že si věřím, mám se ráda a nenechám si líbit věci, které mi vadí. V nejlepším slova smyslu mám tak život ve svých rukách.

jednoduše:
cílem života je být Královnou

A důležitá věc: když se mi nedaří, když něco pokazím, nebo dokonce úplně zvorám, tak první, co potřebuju dosytit je sebeúcta. Sebeúcta je první.

sebeúcta totiž
vyživuje sebedůvěru

Takže ze všeho nejdřív se k někomu přitulím. Na chvilku ztratím. Odpočinu si. Nasosám bezpečí. Až jako druhý krok je to, že začnu přemýšlet, kde jsem udělala chybu, hned to zkouším jinak a znova. A znova. A opakováním si nasytím sebedůvěru. Pak můžu jít dál. Je dobré si to pamatovat hlavně pro výchovu malých dětí. Ale stejně důležité je to i pro dospělé.

jednoduše:
nejprve něha,
až potom náprava

To všechno ale znamená, že chladná máma může bohužel na sebeúctě dcery napáchat stejná zvěrstva jako otec, který dceru neumí ocenit a místo toho ji jenom hrozným způsobem drtí. Nedej bože mlátí. Pak se stane, že vidíte krásnou a úspěšnou ženu, které se v životě evidentně daří, ale ona je věčně nespokojená. Všechno by mělo být v pohodě, ale ono není. Netěší ji to. Má pocity prázdna. Věci nedávají smysl. Je doslova hladová. Trápí se. Anebo ji někdo zkope tak, že musí do nemocnice.

Takže kdybych mohl poradit krásné Gretě Garbo, jak by mělo znít její přání do příštího života, tak by mohlo vypadat asi takhle: v příštím životě bych chtěla mít něžnou mámu a pevného tátu, kteří by ve mně v každém okamžiku viděli budoucí Královnu

**věci dost často
nejsou takové,
jak na první pohled vypadají**

Bylo to před mnoha a mnoha lety, jel jsem na svůj první seminář. Komunikativní dovednosti se to jmenovalo a bylo to v Brně v Medlánkách. Byl jsem nervózní, nikdy jsem na podobném semináři nebyl. Těšil jsem se, bál jsem se. Ale přihlášku jsem poslal, tak co už. Jedu! Hlavně abych nepřišel pozdě, říkal jsem si. Hrozně to nemám rád. Znáte to, všichni už jsou někde uvnitř, kde máte být i vy, ale vy tam nejste. Otevřete dveře a všichni jak na povel otočí hlavu a hledí na vás, kdo to přišel. Taková malá emoční jatka. Zlý sen.

Bohužel jsem se doma do mapky nepodíval pořádně, spíše to bylo takovým tím způsobem „jojo, to asi bude někde tady“. A když jsem v Medlánkách vystoupil z tramvaje, tak jsem překvapeně zjistil, že se moje „bude to asi někde tady“ nekoná. Aha? Kde to teda sakra je? A začalo pátrání. A závod s časem.

Lítal jsem jako ohař, ptal jsem se místních, ale nepomáhalo to, nikdo nevěděl.

Na místo jsem dorazil o půl hodiny později.

A tak tam stojím před dveřma do té místnosti, kde už mám dávno být. A budu je muset otevřít. A pak nastane ten okamžik, kdy na mě budou všichni čumět. Dvě tři minutky špekuluju, co jsem to zase zmastil a proč jsem nevyjel dřív. A proč jsem se vlastně pořádně nepodíval do té mapy? Ale nemá to smysl. Je to jenom oddalování. Stejně jednou dovnitř budu muset jít.

Tak jdu.

Otevřu. Sedí tam asi dvacet lidí v kruhu. A všichni otočí hlavu. A já se představím. A že se omlouvám, že jdu pozdě. A zoufale hledám volné místo. Ale žádné tam není. Takže hledám židli. Ale žádná tam není. A nikdo se nezvedne, nikdo se nepohne jakože „sedni si sem, tady je volno“. Tak si nakonec přece jenom jednu židli v rohu najdu, kruh se přece jenom v jednom místě rozevře, já si sednu a jsem moc rád, že to mám za sebou.

Rozhlédnu se kolem a zkouším pochopit, co se děje. Hraje se hra „Na tobě se mi líbí“. Komunikační klasika, říkají. Na rozechřátí, říkají. Máte si vybrat jednoho člověka ze skupiny, popřemýšlet, co se vám na něm líbí a pak mu to přede všemi říct. Právě se začíná.

Pane bože, kam jsem to vlez?

Vůbec nevím, koho bych si vybral — dyť jsem teď přišel!

A nechci nikomu nic říkat.

A už vůbec ne před ostatníma.

Ale hra běží a lidi jeden po druhém říkají „na tobě se mi líbí“. A ten, kdo dostal ocenění, ten si vybere dalšího člověka a ten zase dalšího a tak dál. A čím déle to pokračuje, tím mám silnější pocit, že mě si nikdo nevybere. Je to, jako by se stahovala smyčka. Takže z pocitu nelíbí se mi, že někdo bude před ostatníma říkat něco o mně... to přechází do něčeho mnohem horšího: mně nikdo nic pěkného neřekne a zůstanu jako úplně poslední pako, na kterém se nikomu nic nelíbí.

A pak se to opravdu stane.

Zdá se, že všichni už mluvili, všem se na všech něco líbilo, jenom já jsem zbyl poslední, komu ještě nikdo nic neřekl. A aby to bylo ještě výživnější, tak promluví taková drobounká paní: já jsem ještě nemluvila, je tady někdo, kdo ještě zbyl?

A já pomalu zvednu ruku, abych tu ostudu potvrdil.

A ona se usměje a řekne: tak to jsem ráda, že jste mi zbyl, protože zrovna vám jsem chtěla něco říct. Víte, když jste přišel pozdě, když se otevřely dveře a omlouval jste se, že jste se zpozdl, tak jsem se klepala strachy za vás. Říkala jsem si, co bude ten chudák dělat? Já bych byla tak nervózní, že by ze mě nikdo nevypáčil ani slovo. Ale vy jste klidně přišel, usmál se, představil se, vybral si místo a bylo to. To se mi na vás líbí. Chtěla bych umět být tak klidná jako vy.

Co to říkala!!?? Chtěla by být klidná jako já??!! Dyt' jsem měl knedlík v krku a rok jsem stepoval před dveřma, než jsem se vůbec opovážil vejít dovnitř! Strašně mě překvapilo: jaké to mám uvnitř a jak to může vypadat zvenku.

ten rozdíl, že věci prostě
nejdou takové,
jak na první pohled vypadají

Seminář trval dva dny, ale tenhle první zážitek překryl všechno ostatní. Je to třicet roků, ale pořád si to pamatuju. A pravidelně potkávám situace, kdy mi to samo znovu naskakuje.

Když jsem jednou večer potkal na Vinohradech krásný pár, oba byli dokonale oblečení, na první pohled spolu úžasně ladili. Ale když jsem prošel kolem, tak pan Dokonalý jenom sykl na svou ženu „ty už taky radši drž hubu!“.

Když mi kamarád Luma ukazoval fotky svých dětí na liduprázdné pláži s nádherným mořem v pozadí a já jsem se zasn timer, že už taky konečně někam musíme jet a budeme chodit kilometry po plážích, kde taky nikdo nebude. Nato se Luma uculil a řekl: stál jsem tam asi tak deset minut, než jsem udělal tudletu jedinou fotku tak, aby mi do záběru nevlez žádný blbec!

Když jsem paní učitelce Elišce uvěřil, že je člověk s nevyčerpatelnou energií a optimismem. Říkali jsme jí sluníčko, dvacet let se na všechny pořád dokola usmívala a donekonečna každému pomáhala. Myslel jsem si, že snad ani nikdo nemůže být lepší k dětem než ona. Až po letech jsem se dozvěděl, že musela

ze školky odejít a že nakonec skončila na práškách a u psychiatra. Protože se usmívala a pomáhala, i když toho sama měla plné zuby. Šla přes závit. Roky jela zbytečně na doraz, až ji to celé nakonec doběhlo a smetlo.

Prostě když něco vypadá krásně, snadně nebo dokonale, tak se v duchu vždycky zeptám: jak to asi bude doopravdy? A ono se dost často ukáže, že věci nejsou takové, jak na první pohled vypadají. Stejně jako když jsem tenkrát v Medlánkách vzal za kliku a vešel dovnitř.

Nebo co myslíte vy?

o hodně, o hodně méně...

Jednou za tři roky se s Kamkou vydáme na dalekou cestu. Předloni jsme byli na Srí Lance. Občas udělám chybu v tom, že si něco zbytečně vysním a pak jsem zklamaný. To ale neplatí pro Srí Lanku. Tam nemůžete být zklamaní. Je to nádherná země. Čajové plantáže. Rýžová pole. Palmy. Záplava palem. Neskutečný oceán. A ještě jednou záplava palem. Pořád jsme nadšeně řešili, jak to, že je ta země tak krásná? Až se na mě jednou ráno Kamka podívala a prohlásila: je to jasné, oni totiž tady mají všude národní park!

Nejlepší ze všeho ale byli lidé. Jsou milí, usměvaví, jsou v pohodě. Začali jsme se tam více usmívat. Protože většina lidí, na které se tam podíváte, se na vás usměje. A vy pak na ně zpátky. Takže jsme se po pár dnech usmívali na všechny strany jak jelimani.

Ale nejvíce mě překvapila jedna věc: za celou dobu, co jsme cestovali po Srí Lance, jsme neviděli **ani jeden** kočárek. Ani jeden! Malé děti tam buď capkají po svých, nebo je nosí na rukou. Úplně malé děti, myslím miminka, tam na ulici neuvidíte. A ty větší malé děti oni prostě nosí. A co se mi moc líbilo: taky chlapi tam hodně nosí svoje děti. Tátové. Za celou dobu jsem taky neviděl ani jedno dítě, které by se vztekalo. Byli jsme na trzích, na nádražích, toulali jsme se po vesnicích a městech, jedli jsme v ušmudlaných obchůdcích a bufetech. Ani jeden konflikt.

život tam přirozeně tekł jako řeka

Chtě nechtě jsem musel porovnávat s Evropou a napadla mě jednoduchá věc: tím, že jsme naše děti posadili do kočárků, tak jsme se od nich vlastně **odpojili**. Ztratili jsme spolu kontakt. Málo se vnímáme. Viděl jsem tam spoustu maminek, které držely svoje děti za ruce. Malé, velké, všechno jedno. Chytali se, dotýkali, t'apkali nebo se podvědomě těma rukama hledali. Když šla pětičlenná rodina, byli jako pavučina. Opravdu jako by byli propojení.

Definitivně mi to všechno docvaklo, když jsem včera čekal na tramvaj v centru Prahy a viděl vystresovanou mámu, jak mechanicky a vlastně trochu naštvaně pohupuje s kočárkem, protože ten malý ne a ne usnout. Nerozuměla tomu: jak to, že nespí? Co to zase je? Najednou jsem viděl, že je od něho odpojená.

mámy na Srí Lance odpojené nejsou

Ano, vím. Byli jsme v té zemi šestnáct dnů, to je málo, je to jenom malý časový prdeček. Co chcete poznat za dva týdny? Nic. Mají tam sluníčko a nemají tu nechutnou zimu. Dvakrát třikrát do roka jim tam uzraje, na co si ukážou. Ryby jim rostou v oceánu. Ráno se probudíte a čeká vás snadná trojice šortky–tričko–žabky a můžete jít. Vypadá to všechno jednoduše. Idylka. A je jasné, že když tohle všechno vidíte, tak vlastně toho moc nevíte. I tak mám pořád pocit, že jim rodina tak nějak přirozeně drží více pohromadě než nám. A že my v Evropě jsme ztratili spojení s dětma kvůli pohodlí. Protože kočárek je kousek pohodlí.

Líbilo by se mi, kdyby se mámy u nás tak neodpojovaly od svých dětí. Kdyby je nedávaly do těch kočárků. Nechaly by je zaparkované ve sklepě nebo v garáži. Nebo by je vyhodily? Asi jsou pohodlné, asi jsou účelné, asi dojedeme dál a rychleji. A uvezeme více věcí.

ale odpojují
nás od sebe

Když jsme malincí, vnímáme sebe a mámu jako jednu bytost: já jsem máma. K tomu, abychom mohli uvěřit, že je svět v pořádku, k tomu potřebujeme být co nejvíce u ní nebo u táty. Taký bráška a ségra jsou fajn. Potřebujeme doteky a vůni našich lidí. A ne čučet na svět z kočárku.

Vyhoďte kočárky, ať vaše děti můžou capkat po svých.

Nebo je začněte nosit na rukou.

Nebo v šátku.

Máme rádi šátky!

Nebo se aspoň zamyslete nad tím, jestli by toho kočárku nemohlo být o hodně, o hodně méně. Představuju si to tak, že jednou odpoledne projdu půlku Prahy a neuvidím ani jedno miminko, které by se vztekalo nebo plakalo. Protože všichni malí prťousové buď půjdou po svých, nebo se ponesou.

Jako na Srí Lance.

Stanou se z nás hezky propojené vztahové sítě.

**záleží,
co vás naučili
v domečku**

Představte si kruhové náměstí s dvaceti domy a pět dětí, které čekají na své narození, ať už na něj čekají kdekoli. Roztočí se nebeská ruleta a padnou čísla:

3, 6, 11, 17 a 20. To jsou čísla domečků a děti do nich šupajdí. V každém domečku je učí (máma s tátou, bráška, ségra, babi, děda), co si mají myslet o sobě a o světě. Učí je třeba to, co se v našem domečku obvykle dělá v pátek večer nebo co obvykle děláme, když obědváme, co se dělá, než se jde spát, co se dělá, když jsme něco slíbili... tisíce věcí.

nejdůležitější ovšem je, že vás naučí, co se dělá,
když život začne být těžký

dítě z domečku číslo 3 se naučí: když začne být život těžký, myslíme si o sobě, že jsme neschopní pitomci dítě z domečku číslo 6: když začne být život těžký, myslíme si o ostatních, že jsou neschopní pitomci dítě z domečku číslo 11: když začne být život těžký, myslíme si, že je to jenom další nespravedlnost a nechápeme, proč se to muselo stát zase zrovna nám dítě z domečku číslo 17: když začne být život těžký, jdeme se opít a pořádně si zanádváme dítě z domečku číslo 20: když začne být život těžký, snažíme se držet pohromadě a vymyslet, jak z toho ven

Je jasné, že děti z domů číslo 3, 6, 11 a 17 budou ve svém životě pravděpodobně spíše prohrávat, zatímco dítě z domu 20 si spíše většinou poradí. Kdyby **ale** čísla padla v jiném pořadí, tak by dítě, které původně

bylo umístěno v domečku 20, skončilo třeba v domečku 11. A místo, aby si poradilo, tak by se spíše naučilo vnímat svět jako jednu velkou nespravedlnost. Vtip je zkrátka v tom, jak prostřednictvím výchovy **naučíte** své děti reagovat: jaké vzorce jim vtisknete. Jak je vlastně naprogramujete. Převládající pocit, který tímto naprogramováním získáte, si pak odnášíte života.

říkáme mu
Raketa

Je srandovní, že každý člověk právě tu svoji Raketu brání jako **přirozený** a v dané situaci dokonce **nevyhnutelný** pocit. Když popisujete, co se vám stalo, tak vyprávění končíte například slovy: „Takže jsem nakonec po celém dni telefonování zjistil, že to nejde a cítil jsem se samozřejmě jako naprostý pitomec...“ A dokonce očekáváte souhlas svého protějšku, který by měl říct něco ve smyslu: „No to je jasné, to moc dobře znám.“

Každý totiž považuje svoji reakci za přirozenou, zatímco přirozená není vlastně **žádná**. Protože o každé z nich bylo rozhodnuto, když jsme byli malí. A další věc: může se stát, že podle toho, jak mě programovali, tak jsem naučený přijímat spíše špatné pocity: nic neumím, nic si nezasloužím, přes den se neodpočívá, život je boj. Jsem pak většinou **poražený**. Když mě ale naučili zdravé programy, budu v životě hledat zdravé pocity a usilovat o ně: život je fajn, lidi jsou fajn, dneska bude krásný den, už jenom proto, že jsem zdravý, můžu být spokojený. Jsem pak většinou **vítěz**.

Tohle všechno jsem věděl, líbilo se mi to, po počátečním velkém AHA jsem se začal více pozorovat a dávat bacha, jaké reakce mi automaticky

naskakují, když se dostanu do průšvihu a „život začne být těžký“. Docela jsem to zvládnul, po pár letech přeprogramoval a pak už jsem se jenom radoval, že nejsem moc velký bručoun a stěžovatel, ale umím se dost často na věci podívat z té lepší stránky. Spokojeně jsem si udělal symbolickou vnitřní fajfku: vyřešeno!

Tohle všechno jsem vyprávěl svojí kolegyni Janě, letěli jsme na jednání do Nice. Bylo to v období, kdy jsem bohužel musel pracovně lítat po Evropě jako čokl. Každý další let byl za trest. Tentokrát to bylo z Prahy do Paříže a pak s přestupem dál do Nice. Strašně se mi nechtělo. Měl jsem toho fakt plné zuby. A taky hrozně nerad lítám. Když jsme se blížili k Paříži, ozvalo se hlášení: vážení mesijé, omlouváme se, ale někdo nahlásil na letišti bombu, všechno se vyklízí, lety se ruší, některé spoje se odkládají. A pak začal číst seznam: náš let odložili o sedm hodin.

Naštvalo mě to.

Co tam zas ti Francouzi blbnou? Pitomci!

Já jsem takové pako! Proč jsem vůbec letěl?

Co tam proboha budu těch sedm hodin dělat?

A Jana se vedle mě jenom usmála a řekla: to uvidíme, podle toho, co tě naučili v domečku.

Zacukaly mi koutky. A pak už jsem se jenom musel smát. Sakryš, dyť jsme se o tom bavili sotva před deseti minutama! Jak se mi to mohlo stát? Takže žádná fajfka! Pokračuje se dál. Protože moje věta o Francouzích je samozřejmě naučená z domečku: když je život těžký, ostatní označujeme za

pitomce. Stejně jako věta, že jsem pako. To je další naučený program: když začne být život těžký, myslím si o sobě, že jsem neschopný.

No potěš!

A to mě ještě čeká těch sedm hodin na pařížském letišti.

A zatímco Jana vesele brebentila něco o tom, jak je to vlastně fajn a že si zajde na kafe a co myslíš, dalo by se to stihnout na otočku do centra... já jsem byl v myšlenkách jinde, byl jsem u svých Raket. A docvaklo mi, že to nakonec asi bude práce na celý život. Myslet na to, co mě naučili v domečku a hlídat si, co z toho je zdravé a co na prd. Protože pak přijde další fáze:

co já naučím svoje děti v našem domečku,
který si ti bobci vylosovali

Jasně že bych chtěl, aby pochopily, že když život začíná být těžký, že je nejlepší se semknout dohromady a vymyslet, jak z toho ven. Ale nebude to vůbec jednoduché. Zvlášť, když se občas sám zapomenu a uvíznu ve svém původním domečku.

A nemusí to být jenom na chabých sedm hodin během přestupu do Nice.

Při psaní jsem vycházel z teorie Erica Berneho o vítězích, skoro-vítězích a poražených.

maminka mi vždycky říkala
králi Richarde
malý dovětek k domečkům

Představte si, že žijete na samotě v hájence, takže výchova je čistě na vás. Neboli to, jak ukážete svým dětem svět, tak ho budou vidět a vnímat. A co je důležitější: jak jim ukážete je samotné, tak se budou vidět a vnímat. Můžete svoje dítě naučit, že je jelito. Nebo že má ruce olšový. Anebo že je šikula. Mámino všecko. Záleží jen na vás, jak mu budete říkat, co mu budete říkat, a hlavně, co budete u toho dělat.

Četl jsem skvělý fejeton, nějaký muž v něm popisoval, jak mu jeho maminka, když byl malý, vždycky říkala KRÁLI RICHARDE. Ne Ríšo. Ne Ríšánku. Ale KRÁLI RICHARDE. Že to byla taková jejich hra: trošku nadsázka a trošku ne. Dneska je z něho ředitel velké firmy, která zaměstnává přes dva tisíce lidí.

A psal tam:

jsem jí za to dodneška vděčný.
Král Richard.

Nevím, jak vám, ale mně se to moc líbí.
A před maminkou smekám.

A samozřejmě před králem Richardem.

Tak se to přece před králi dělá.

**žena může být něžná,
jen když je odpočatá**

Šel jsem kolem našeho parku u kostela a najednou mám pocit, že se na mě někdo z dálky usmívá. Otočím hlavu a fakt usmívá: bývalá kolegyně, která je na mateřské, jde přes přechod a culí se jak sluníčko. Vznášela se kolem ní pohoda.

Dobrý den, co tady děláte?

Směje se: byla jsem si sednout na kafe.

A kde máte malého?

Doma, tatínek hlídá.

Vypadáte moc spokojeně.

To já jsem.

A fakt jste byla jenom na kafe?

Jo. A bylo to moc fajn. Zastesklo se mi a nechtěla jsem si dát v poklusu jenom jedno rozpustné jako vždycky. Dostala jsem chuť na fakt dobré kafe. A taky si na chvilku jen tak sednout a přepnout. Kývám hlavou, že rozumím, řeknu jí, že má oblečení sladěné jak ze žurnálu. A ona vtipně odpoví, něco jako no jo no, občas si na sebe musím taky vzít něco pěkného, abych nezapomněla, že neexistují jenom tepláky a zástěra.

A zase úsměv na celé kolo.

Tak se mějte.

Vy taky.

Rozloučili jsme se a byla pryč.

Celé to trvalo tak dvě minuty.

Líbí se mi to. Že si to pohlídala. Že si našla čas a šla na to kafe. A že má doma partáka, který je s malým, a je to v pohodě.

Vzpomněl jsem si na to, jak za mnou před lety přišel zajímavý pár: ona hvězda, on sympaták, oba byli poctiví, byli moc fajn. A stejně jim to nešlo, byli takoví nějací... zaražení. Míjeli se. Nevěděl jsem si s tím rady, krucifix jak to, že jim to nejde, když by v pohodě mělo?! Až po čase se to ukázalo, když jí řekl: ty jsi v práci neskutečně dobrá, taky se mi líbí, jak to máme doma, děti a tak. Ale jsme pořád unavení. **Ty jsi pořád unavená.** A mě už to nebaví.

Ale myslel tím: **potřebuju něhu**, ale **styším se** ti to říct... **neumím** ti to říct.

Ale ona tomu nerozuměla, neslyšela to a jenom obrátila oči v sloup. Protože to byl pro ni jenom další požadavek, co by všechno měla: a co ještě proboha??!! Dostali jsme se do slepé uličky, nakonec ke mně přestali chodit. Štvalo mě, že se mi pro ně nepodařilo najít ten klíč.

Asi po půl roce mi ale napsala. Zněla jinak, spokojeně, vyrovnaně. Četl jsem a byl zvědavý, co se změnilo. Co se stalo? Až jsem se dostal k pasáži, kde to vybalila: pochopila jsem, že můj chlap potřebuje něhu. Spousty něhy. Původně jsem to vůbec neviděla ani jsem to nechápala. Zdál se mi silný. Gigant. Opora. A pak jsem pochopila, že to on sice všechno je, ale že je taky hrozně křehký. Že když nebudu stát při něm, že bude ještě křehčí. A protivnější. Bručoun.

Najednou mi to celé došlo: že to dělám blbě, že se štvu v práci a v domácnosti, chystám dovolené, starám se o babi s dědou a v jednom kuse furt píšu nějaké pitomé projekty, ale že je to k ničemu. Protože on potřebuje **něco jiného**: tu něhu. Ale já mu ji nemám z čeho dát, protože jsem furt vyřízená. Prostě mi došlo, že můžu být něžná, jen když jsem odpočatá. A že se tím pádem musím víc **chránit sama před sebou**. A taky před druhýma: abych věčně něco nedělala jenom proto, že to někdo kolem mě chce.

Zíral jsem na ty věty a na chvíli se se mnou zastavil čas. Najednou mi to naplno došlo: **žena může být něžná, jen když je odpočatá**. A taky se musí umět chránit sama před sebou. Aha. Aha!

V hlavě mi vyskočily čtyři slova: Královna.

Vlčice.

Milenka.

Čarodějka.

Čtyři staré archetypy. Každá žena je má uložené hluboko v sobě. Ale první mezi všemi je Královna. Královna se musí umět chránit. Královna si nenechá věci líbit. Proto je Královna. Má to háček: aby žena mohla být Královnou, potřebuje vedle sebe opravdového chlapa, který se k ní jako ke Královně bude chovat. Krále.

Aby uměl říct: odpočiň si.

A hned za tím: pomůžu ti.

Potřebuje prostě vedle sebe partáka, o kterého se může opřít a na kterého se může spolehnout. Silného dobrého chlapa. Teprve pak si může v klidu a pohodě zajít na kafe. Třeba. Nebo si jen tak sednout a nebýt pořád v cukru letu. Třeba. Anebo cokoli jiného, co jí umožní, aby dočerpala energii a nabrala síly. Protože žena může být něžná, opravdu jenom když je odpočatá.

Protože všichni jsme mazliví.
Akorát někteří víc.

Nebo co myslíte vy?

Následující čtyři fejetony už možná znáte z knížky „Jsi tam, brácho?“, která vyšla před dvěma roky. Ale bylo mi líto je sem nepřipojit, protože jsou silně svázané i s touto knížkou.

Chyběly by mi tady.

tak to máš smůlu, partyzáne

Bylo to na semináři v Liberci. Byl jiný v tom, že ve skupině pětadvaceti lidí bylo šest chlapů, což je vzácnost, protože chlapi většinou na semináře nechodí. A navíc to byli fajn chlapi: taková ta dobrá zdravá mužská síla, žádné namachrované čivavy.

A jedna máma se mě ptala, jestli je v pořádku, když na děti občas zvýší hlas. Jestli jim tím neublíží. Taková ta klasická máma, která kdysi měla ty nejlepší úmysly o harmonické rodině, ale po pár letech je totálně zmasakrovaná, protože nezvládla volnou výchovu. Takže všechno opakuje desetkrát, ale stejně ji nikdo neposlouchá, je z toho vyřízená, vnitřně napnutá, ale navenek se snaží být pořád děsně chápající. A výsledek je, že děti jsou zloději energie, protože se o všem diskutuje, smlouvá a odmlouvá. Anebo malí sobečci, kteří jsou citliví akorát tak k sobě, ale ne k druhým. Je to otravné, ubíjející a vůbec.

A proč bys na ně nemohla zvýšit hlas?

Dej mi příklad.

No, tak třeba večer je volám k večeři, a když už jim po šesté řeknu, že je večeře, a pořád nikdo nejde, jestli už můžu? Kousek od ní sedí mladý táta, který trochu nevěřícně kroutí hlavou, a než se nadechnu, tak to vezme za mě: já ti něco řeknu, mám tři syny, minulý týden jsme byli sami doma, žena odjela na služebku. Večer na kluky volám „večeře“. Nic. Chvilku počkám a pak druhý výstřel „už je večeře“. Zase nic. A pak třetí výstřel „pánové,

večeře právě skončila, jdeme se mýt“. Po umytí jdeme po schodech nahoru, ten nejmladší mě drží za ruku a říká „tati, já mám asi hlad“. A já se ani nezastavím a říkám, tak to máš smůlu, partyzáne, protože další jídlo bude zase až ráno. A vidím toho malýho, jak je překvapený a jak se mu to honí v té jeho makovičce: Aha! Takže žádné ty máš hlad, miláčku? A dyť jsem vás volala, to mám teď zase všechno vytahovat? A nevydržíš to? Ne? Tak pojd', ale rychle, něco vymyslíme, ale už je opravdu hrozně pozdě.

Tak to ani náhodou.

A mám ti říkat, co bylo druhý den? Před sedmou hošani stáli za dveřma v pokojíku, dělali sice jako že nic, ale jenom čekali, až padne to kouzelné slůvko... večeře. Tak tomu říkám učení kladivem a kováččinou, směju se. Občas drsné, ale účinné.

Přijetí bez podmínky? Jasně. Něžná a vlídná máma? Jednoznačně.
Ale nejlíp, když má v zádech pevného a spolehlivého tátu.

Táta je Král.
Spravedlnost a řád.
Požadavek a zátěž.
A občas vlídný despota.

A dohromady s mámou pak fungují jako pevný kříž, o který můžete opřít život celé rodiny. Když to funguje, jak má, tak věci stačí říct jenom jednou.

A začínáme v batolecím věku.

Já za sebe ale hlásím, že když byly holky malé, tak zrovna tohle jsem bohužel promáchnul.

protože nemůže být trošku těhotná

Bylo to na fakultě v Olomouci, pár let zpátky. Taková ta klasická poschod'ová posluchárna, dálkaři, něco kolem dvou set študáků. Přednáška běžela dobře, jen mi vadily občasné ruchy a vzruchy, které přicházely z ostrůvku nahoře vpravo, kde byl hlouček Mladých Sebestředných. Byla to taková klasika: nabití energií, zatím toho mají více ve svalech a na jazyku než v hlavě. A je jich všude plno. Štvalo mě to. Nemám to rád. Věděl jsem, že je jenom otázka času, než bude zle.

Přednáška dospěla k bodu, kdy jsme řešili, jaké má v rodině role muž a jaké žena. Začalo se diskutovat, nejprve v pohodě, pak to začalo nabírat na obrátkách, a nakonec se dost přiostrilo právě díky ostrůvku vpravo nahoře. Nemám rád bezbřehé diskuse, kdy se študáci nepřipraví a pak kvákají hlouposti... oni přece mají právo! Na svůj názor! Najednou z hloučku vyletěla věta něco jako ženské patří odjakživa k plotně, tak co... ha ha ha.

Naštval jsem se. Co to tady žvaníte za nesmysly?

Jste barbaři? Dobrá. Nastavuju nové pravidlo: pokračuju v debatě pouze s těma, kteří to, co mají na sobě, si sami vyprali a vyžehlili. Protože já to tak mám. A dodal jsem k hloučku vpravo nahoru: garantuju vám, že tady nemám s kým dál diskutovat, vy mamánci!

Trapné ticho.

Uznávám, trošku podpásovka, ale chlapci se srovnali do latě. Ještě deset minut jsem pak hartusil: že jsme se přestěhovali do měst a že tradiční rozdělení rolí je přece pryč! Muž už nedře na poli a žena neběhá kolem

plotny. A že když žijeme v bytě, tak bychom se měli doma podělit o práce spravedlivě. A když drtivou většinu věcí doma dělá žena, že je to nečestné a nesportovní. A taky ohavné! A že si pořádný chlap nikdy nenechá sloužit. Že jsme doma prostě partáci.

Byli ticho jak pěny.

Do toho promluvila jedna studentka: mně se sice líbí, co říkáte, ale můžete mi říct, kde jsou ti féroví chlapi, o kterých tady mluvíte? Protože já je nikde nevidím.

Ticho.

A do toho další otázka: proč vlastně žena do všeho vždycky tak nějak automaticky nastoupí a snaží se udělat pro rodinu maximum a chlap se často jenom veze?

Chvilku váhám.

Řeknu jim to?

Řeknu.

Protože žena jde vždycky do všeho naplno. Musí. Ona ze sebe dává všechno, protože hraje o všechno: protože nemůže být tak trošku těhotná. Buď je, nebo není. A když je, tak masivně investuje, protože věří ve svou rodinu. Ale její rodina ji nesmí za žádnou cenu podrazit. Nesmí ji v tom nechat samotnou.

Pokud se to stane a oni ji samotnou nechají, žena většinou časem zahořkne. A to je zlé, moc horších věcí se vám v životě nemůže stát. Věříte někomu, koho máte rádi, ale když přijde těžké období, tak vás nechá samotnou v zátěži. V každodenních povinnostech. V tom to máme my chlapi jednodušší: můžeme se ulívat, stínovat, vymlouvat. Kecat. Protože můžeme odejít. Nebo utéct. A taky to často uděláme: v ČR je 200 000 neúplných domácností a o 95 % z nich se stará žena. A druhým nejčastějším

trestným činem je neplacení výživného. Znáám takové, kterým po rozvodu ještě v padesáti vaří a pere jejich máma.

Když se chcete stát dobrým chlapem, tak si to prostě musíte odmakat. Myslím, že by nám neškodilo do toho dát všechno, stejně jako to dělají ženy. Prostě nebýt trošku těhotný! Ale spousta chlapů se o to ani nepokusí. A jenom se spoléhají, že to za ně někdo odpracuje. Že to prostě nějak bude. Takže: přestaňte se, pánové, konečně chovat jako Mamánci a opřete se už do toho konečně, sakra!

Asi nikdy jsem nezažil na přednášce tak dlouhé ticho. Nevím, jestli ta pauza byla jenom překvapení, nebo i trochu naděje. Rád bych věřil, že naděje.

Ale moc se mi to nezdá.

**vztah je to, co vám zbude
až to, co bylo krásné
a pevné, ochabne**

Jel jsem včera k večeru metrem. Přistoupili a sedli si naproti mně. On a ona, starší pár, oba určitě přes šedesát. On prošedivělý, osmahlý, trochu bříško. Ona plná energie, oči jí jenom hrály, taky trochu bříško. Pořád si něco povídali, on se naklonil k ní, pak zase ona k němu. Měli se někde potkat s vnoučaty. Po chvilce jsem zaslechl, jak mu říká „přesně tak!“ a přitom na něho mrkla. Prostě pohoda. Ale ze všeho nejvíce se mi líbilo to, jak se ji snažil rozesmát. Něco si říkali, on na vteřinku ztichnul, přivřel oči, lišácky se usmál a pak „to“ řekl.

A ona se „tomu“ zasmála.

Měla krásný úsměv. Fascinovalo mě, že se ji pořád snaží rozesmát a že se mu to daří. I po tolika letech! Za šest stanic, co jsme projeli, se mu podařilo „udělat“ tři čtyři takové milé drobné smíchy. Jak jsem je nenápadně pozoroval, vzpomněl jsem si na debatu, kterou jsme měli nedávno s Jirkou. Řešili jsme partnerské vztahy: jak do toho ti lidi vždycky vlítnou, jsou plni elánu a předsevzetí a jak z toho pak zase hodně rychle vylítnou.

Protože nejsou spokojení.
Protože to nějak není ono.

Nejde to.

Ale ono to často nejde jenom proto, že nepochopili, že **mileneckou** lásku (kdy to jde všechno samo a je to nádherné a zdá se, že to nikdy neskončí) je potřeba přetavit v **partnerskou** lásku (kdy to nejde a nejde a nejde a je to úděsné, a navíc se ještě zdá, že to nikdy neskončí).

A z Jirky vypadla věta: vztah je to, co ti zbude, až to, co bylo krásné a pevné, ochabne. Výborná věta! Je to tak: až odejdou naše krásná a pevná těla a dorazí k nám dvojité brady, povislá víčka, kyška místo svalů na rukou a sulc místo zadnice. A babičkám zbydou akorát citrony v ponožce. A dědečkům kašpárek v měchýřku. Až to všechno přijde, mělo by nám něco zbyť. Něco, o co se půjde opřít.

Třeba toto:

spolehlivost: i kdyby se celý svět postavil na hlavu, já vím, že budeš stát při mně
úcta: když si vážíme jeden druhého, když ty jsi moje Královna a já jsem tvůj Král
tolerance: pocem, pojď ke mně, mám tě ráda, i když jsi někdy na zabití povídání: už jsi to slyšela? Ne, všechno mi to řekni!

A taky ta **sranda**: když se spolu umíme zasmát Takže na dálku mávám těm dvěma z metra, že mi to ukázali v reálu. On ji i po letech rozesmával a bavilo ho to. A ona se krásně smála. Pusou i očima. Když jsem jel po jezdících schodech nahoru ven z metra, ještě jsem se jednou otočil. Zase něco řešili a on jí pomáhal s batůžkem, když si ho dávala na záda. A nebudete mi to věřit: když dojeli nahoru, vzali se za ruce a štrádovali si to za těmi vnoučaty. Ne, není to červená knihovna. Přísahám na holý pupek,

všechno je to pravda. Stalo se to včera v metru, vystoupili na stanici Křižíkova. Čas 18:21. Lístek vám můžu ukázat.

Takže:

Sláva srandě ve stáří!

Sláva mužům, kteří umí rozesmát!

Sláva ženám, které se umí zasmát!

kdy poletí letadlo do anglie?

Minulý týden jsem byl učit na Šumavě. Čekaly mě mámy a tátové, kterým se narodily děti s postižením. Děti s autismem, Aspergerovým syndromem, kombinované postižení. Byli tam manželé, kteří mají sedmiletou dceru a ta jim do půl roku zemře, protože má nevyléčitelnou nemoc.

Najednou jsem v přízemí penzionu, co je plný lidí, vozíků a takové té rozkmitané energie: chaos, nevyznám se v něm. Za chvíli vedle mě stojí Krista, dobrá duše, která to tady tmelí dohromady: pořád se jí někdo na něco ptá, ona odpovídá, ukazuje, rozhoduje a ještě se u toho usmívá očima. Jdeme kousek stranou a říká mi: prostě je pohlad' a povzbud', to je celé. Dívám se jí přes rameno a vidím mámu, která veze holčičku na vozíku: ta se jen nekontrolovaně kroutí a oči jí utíkají někam nahoru. Vypadá to, že je mimo. Ale dozvídám se, že vůbec ne, že opak je pravdou: ona vnímá, Marku. To se mi pak stane ještě několikrát: že věci nejsou tak, jak na první pohled vypadají. A že když víš málo, víš zkresleně. Kývám, že jo, že jim něco řeknu.

Pak stojím před třicítkou rodičů s fixem v ruce, v zádech nachystanou prezentaci, většina z nich se na mě usmívá. Rozhodl jsem se, že nebudu nic vymýšlet a udělám to, co vždycky: ponořím se do toho celý, jak nejlíp dovedu. Jak říká jeden můj oblíbený hrdina z filmu: „It is all I have“ (to je všechno, co mám). Snažím se jim vysvětlit, že vlastně můžou udělat jen dvě věci: ochránit sebe sama a být

stateční. Ale ať mi odpustí, že vlastně nevím, o čem mluvím, protože nikdo, kdo nemá podobnou zkušenost jako oni, tak neví. Učím už dvacet let jednoduchý princip: zkušenost je nepřenosná. Teď mi to naplno dochází: nikdy nepochopím, jak to mají, je to nepřenosné. Je mezi nimi několik žen, které partneři opustili, jakmile se zjistilo, že je dítě postižené, což je dost typická věc. Chlapi to řeší tak, že utečou. Ale je mezi nimi taky žena, se kterou manžel zůstal, dennodenně ji ale sekýruje a ponižuje, až se protrápila k rakovině. Má obě prsa pryč. Na jednu ženu a jeden život až příliš. Pak je tam sympatický chlap jako hora, který si naopak ženu i s postiženým dítětem vzal. „Je to zvláštní, ale hned, když jsem ji uviděl, tak jsem věděl, že budeme spolu, ať to stojí, co to stojí.“ Neskutečné. Během dne se pak ukazuje, že každý z nich má svoje starosti, strachy, ale taky drobné radosti. Ale hlavně povinnosti. Zdá se mi, že se tak nějak přirozeně snaží žít, jak nejlíp to jde. A někteří to dávají, nechápu jak, ale dávají.

Náročná byla večeře: konec dne, jídelna plná dětí, dětí s postižením. Únava: jeden se dohaduje, že nebude jíst, jiný se přetahuje s tátou nevím kvůli čemu, někoho krmí, někdo je v pohodě. Nevěřicně sleduju, jak jedna máma krmí svého sedmnáctiletého syna. Některí rodiče to zvládají, někteří jsou unavení a už toho mají fakt plné zuby. Někdo je rezignovaný, ale možná je to jenom smíření s osudem.

To není večeře, ale životní lekce.
Je to hodně silné.

Po skončení semináře sedám do auta a jedu domů. Původně jsem chtěl spěchat, ale po pár kilometrech sundávám nohu z plynu, poslouchám na plné pecky Hanse Zimmera a tečou mi slzy. Myslím na ty lidi, vidím je před

sebou. Myslím na to, že já si prostě můžu odjet, ale oni tam se svými dětmi zůstali a zůstanou. A zítra se probudí a budou s nima a pak další den a pak další. Jak to mají složité a strašně, strašně těžké. A vzpomenu si na svoji kamarádku, která mi vyprávěla povídku o ženě, která od mala vždycky toužila jet do Anglie. Prohlížela si anglické knížky, měla ráda Londýn, když vyrostla, poslouchala Beatles. Šetřila na letenku a učila se anglicky. A pak přišel ten den, na který se tak těšila, a ona fakt letěla. Ale místo v Anglii přistála v Holandsku. Nechápe to. Holandsko se jí nelíbí, nikdy ho neměla ráda, ta řeč je divná, neumí ani slovo, nikomu nerozumí, jídlo se jí protiví.

To musí být omyl.

Já mám letenku do Anglie! Kdy můžu letět do Anglie?

Ale z Holandska žádné letadlo do Anglie neletí.

To tady musím zůstat?

Jo.

A jak dlouho?

Celý život.

Celý život? Ale já nechci! Já chci do Anglie.

Je jedno, co chceš. Jsi v Holandsku a už tu zůstaneš.

Je to stejné, jako když se vám narodí dítě s postižením — všechno je úplně jinak. A vy to prostě musíte zvládnout.

Cesta, která mi měla trvat tři hodiny, se protáhne na šest. U Prachatic jsem se ještě musel projít. Mám to tam strašně rád. Přijíždím do Prahy, přivítáme se, je krásná jako vždycky. Zaparkuju, vystoupím. Pomalu jdu domů a ten pocit je jednoduchý a jasný: vím, že já bych něco takového nezvládl. Nemám na to.

A na dálku před těmi třiceti statečnými rodiči v duchu smekám.

všechny hvězdy, které nám do klína padaly, všechny lodě, na nichž měli
jsme plout, všechny polibky, které jsme si nedali, všechna objetí, navždy
 pryč jsou

nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca mais

radůza,
nunca mais (nikdy víc)