

# KLÍČEM JE

# „láskyplná hrubost“

*Marek Herman, autor knihy **Najděte si svého manžana**, která je oblíbeným manuálem českých rodičů i pedagogů, musel nejprve sám najít svého manžana, aby mohl dramaticky změnit pohled na život, zpomalit i najet na novou životní dráhu.*

Knihu **Najděte si svého manžana** jste psal maminkám, „aby se potkaly se svými dětmi“. Jak to mám chápat? Tu knížku jsem psal hodně sám pro sebe. Když jsem začal, byly mé druhé dceři Martince dva roky. V té době jsem byl dost pohlcný prací a ona mě zastavila, zpomalila, dávala mi jednoduché otázky a já ji nechtěl odbývat. A tak jsme se „potkali“ a mně ten její pohled na svět úplně změnil život. A řekl jsem si, že o tom napíšu, aby se přesně takhle mohly potkat maminky se svými dětmi. Aby jim díky tomu mohlo být dobře. Ta knížka je o tom, že každý z nás má v sobě malé dítě (manžana), kterého bychom mohli objevit a začít s ním mluvit. Já ho v sobě díky dceři našel. Bylo to jako zázrak.

Proč se věnujete právě vztahům matek a dětí do 6 let? Je to můj životní příběh. Měl jsem velmi silný vztah s mámou. Všechno mi ukazovala – jak se pere, vaří, žehlíli jsme spolu. Díky ní jsem v podstatě strávil dětství v kuchyni, abych si s ní mohl povídat. Ona ale měla svoje těžká a bolavá místa a já jí je jako malý pomáhal nést. A právě proto, že jsem to měl sám složitě, chci, aby maminky věděly, jak se ke svým dětem chovat. A proč prvních šest let? Protože do šesti let věku se utváří až 80 procent naší osobnosti. Už nikdy v životě nejsme tak citliví a vnímaví. Nikdy.

Knížku jste napsal především pro maminky, i vaše semináře jsou navštěvovány hlavně ženami. Je s nimi lepší pořízení než s muži? →

To rozhodně. Díky vztahu k mámě a tomu, jak mě naučila vidět svět, se při diskusi na seminářích vlastně učím jako doma. Víte, máma je ten základní pevný bod, od kterého se všechno odvíjí. Mámy si často myslí, že středobodem světa je jejich dítě, a věří, že když bude ono spokojené, budou ony také. Je to ale přesně naopak – když je spokojená máma, dítě si to z ní vezme samo. Umí to. Když tohle maminky pochopí, objeví klíč ke spokojenému životu. Tátové zase musí objevit svoji zdravou mužskou sílu. Děti si totiž nutně potřebují „sáhnout“ na pevný vztah svých rodičů. Potřebují vidět, že se mají rádi, umí se k sobě tulin, jiskří to mezi nimi, vtipkují, umí se domluvit i odpustit a drží pohromadě. A aby to fungovalo, musí být muž spolehlivý, aby se o něj žena mohla opřít, být v pohodě a soustředit se jen na rodinu. Muž totiž umí vydělat peníze, smontovat nábytek, ale domov nevytvoří. Neumí to. To umí jen maminka. Takže když je doma pohoda a je tam dobře, je to zásluha ženy. **Jakou roli mají tátové ve výchově?**

Důležitou, ale jinou než mámy. Maminka je doširoka otevřená náruč a dítě miluje bezpodmínečně – „Mám tě ráda, protože jsi můj.“ Muž nastavuje ve vztahu k dítěti limity a požadavky. Má rád s podmínkou – „Nejprve si uklid, a pak si teprve budeme hrát!“ Pro maminku je těžké být důsledná, být táto-máma. Táta musí být tím, kdo řekne: „Tak a dost! Slyšel jsi, co řekla máma?“

**Dřív maminky vychovávaly intuitivně, dnes jsou zavaleny různými knihami o výchově dětí – jak se v tom zorientovat?**  
Nejlepším přítelem je vaše ženská intuice. Takže nejlepší mateřství je intuitivní mateřství. Samozřejmě to není stoprocentně spolehlivé, ale je to to nejlepší, co máte. Selský rozum, intuice a vlídnost. Pomocť vám mohou i dobré knihy – ty poznáte tak, že vám striktně nenařizují, spíše vlídně napovídají. Mohu doporučit například výbornou knihu Rodina a jak v ní zůstat naživu od Robina Skynnera. **Co je horší výchozí pozice pro budoucí maminku – když má sama za sebou komplikovaný vztah s matkou, nebo s otcem?**

S mámou. To, co si myslíte o sobě a svém vnitřním světě, vás naučila máma v době, kdy vám bylo méně než tři roky. To, co si myslíte o světě venku, o tom, jak se prosadíte v práci, je zase otcuv rukopis. Proto je strašně důležité, aby máma navázala se svým dítětem tzv. „bezpečnou vazbu“, doslova most důvěry, což se děje mezi 6. a 24. měsícem.

### KDO JE PhDr. MAREK HERMAN (50)?

Zkušený a uznávaný lektor, který se dlouhodobě věnuje sebepoznávání, seberozvoji a psychologii dětí do šesti let. Externě přednáší na Univerzitě Palackého v Olomouci a VŠE Praha. Stál u startu projektu „Začít spolu“ – programu zaměřeného na výchovu dětí v mateřských školách, dále u programu „Dokážu to“ i u zrodu tzv. dárcovských SMS – unikátního projektu na podporu individuálního dárcovství a charity v ČR.

### Poradíte maminkám, jak navázat „bezpečnou vazbu“?

Naprosto přirozeně. Spokojená máma umí své dítě doslova vykoupat ve své přízni: má k tomu svoji vůni, dotek, něhu, hru pohledů z očí do očí, svůj hlas, rytmus v činnostech, prostou přítomnost – když se svým dítětem prostě je. Dítě je malé medvídek a to se potřebuje hlavně tulin, mazlit, hladit a nasát rak z mámy její energií. Spokojená máma, spokojené dítě. Vystresovaná máma, vystresované dítě. Bolavá máma, bolavé dítě. Jednoduché, že?

### Máte radu pro rodiče, jak dítě vychovávat, aby jim nepřerostlo přes hlavu?

Tá rada je něha a pevný řád. Od narození učíme dítě pravidelnosti, od prvního roku nastavujeme pravidla a vlídně, ale důsledně trváme na jejich dodržování. Dneska se to s volností ve výchově nesmyslně přehání. Dítě si ale nemůže dělat, co chce, potřebuje limity, které zároveň vnímá jako bezpečí. Takové to vztekající se dítě vlastně jen zoufale prosí: zakažte mi už konečně něco a trvejte na tom! To ho zklidní. Když dítěti všechno dovolíte, má pocit absolutní moci a neví si s tím rady. Potřebuje se o vás zázrak opřít jako o pevnou zeď. Limity jsou naprosto přirozené, ten první začíná přece dítě už u maminky v bříšku – má prostor tak akorát a rozumí tomu. I po narození proto potřebuje nastavit limity, které ho nepustí dál.

Opěrným bodem jsou rituály: vstávání, usínání, jídlo ve stejnou dobu, poděkování, pozdrav. Návyky jsou základ. A o návycích se nediskutuje, ty se vyžadují. Tečka.

### Jaké výchovné chyby dělají maminy nejčastěji?

Největší chybou je, když se maminka rozhodne dítěti obětovat a udělá ze sebe služku. Uvažování „vše pro dítě“ vás přivede do pekla. Na prvním místě není dítě, ale máma. Dítě v pěti letech by například mělo mít doma nejméně dvě povinnosti, které jsou jen jeho. Maminka škrábe brambory, přitom to vidí a šup, už maže vynést slupky do koše. To je totiž jeho práce! Nebo může prostírat, sklízet ze stolu. Jdete společně plavat do bazénu? Dítě od tří let by si mělo umět samo přichystat svůj batůžek s ručníkem a plavečkami. Ano, můžete to s ním překontrolovat, ale nic víc. Dítě se tak pomalu, ale jistě učí samostatnosti a to je přece hlavní cíl výchovy. Základní pravidlo proto zní: cokoli se dítě naučí a umí, už za něj nedělejte. Mně se líbí pojem „láskyplná hrubost“ – když má maminka dítě opravdu zdravě ráda, tak ho vystaví skutečnému životu a ono to nějak zvládne. A jednou bude mít snazší život.



### PRVOTNA

V knize *Najděte si svého manžela... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli...* objevíte nevědní pohledy a úvahy z oblasti sebepoznání, mezilidských vztahů a výchovy malých dětí. Dozvíte se informace, díky kterým zjistíte, jak vést spokojený život. A určitě vás zaujme, s jakým citem v ní Marek Herman popisuje svět malých dětí.



Já jsem v sobě  
objevil svého  
manžela díky svým  
dcerám a jejich  
dětskému pohledu  
na svět.

Vztah mezi matkou a dítětem do šesti let označujete jako nejcennější. Co se může pokazit, pokud je maminka pracovníčně vytížená a dítěti se věnuje někdo jiný?

Všechno! Máma je nikým a ničím nenahraditelná. Ano, jsou maminky, které by doma trpěly jako zvíře nebo mají k návratu do práce vážný důvod. Ale ať aspoň zkusí najít někoho blízkého ze smečky, ideálně babičku, která voní jako máma a bude dítěti po mamě nejbliž. Když dítě nedostane do určitého věku svou dávku něhy, tak ho to trvale a nevratně poškodí. Proto se moc přimlouvám, aby maminky zůstávaly s dítětem do tří let doma. Pokud půjdou do práce, vždycky se to na tom malém nějak podepíše. Bude mu něco chybět a bude to pak hledat celý život.

Nezminil jste otce jako případného vychovatele. Nejste příznivcem současného trendu tatinků na mateřské dovolené?

Někdy mám pocit, že se svět už opravdu zbláznil. Takže si dovolím přímočaré vyjádření: otcovská mateřská je čirý nesmysl. Muž může při milování se ženou dítě zplodit, ale nikdy ho nebude nosit v bříšku, nikdy ho neporodí a nikdy ho nebude kojit. Muž má přece úplně jiné mechanismy chování než žena. Dám vám příklad: žena řekne za den 7-10 tisíc slov a musí je říct. Muž řekne za den 3-5 tisíc slov a nemusí je říct. Muž může být klidně celý den poříchu. A teď si představte, že jste doma s dítětem a ono si chce povídat. Chce slyšet váš hlas a poslouchat slova. Když mluví máma, vyjadřuje mu svoji

Když dítě *nedostane*  
do určitého věku  
svou dávku *něhy*,  
*trvale* ho to  
poškodí.

náklonnost: „Copak mi to neseš, ukaž! Ty jsi tady? Pojď sem, pojď. No ty jsi ale šikulka!“ Informační hodnota nula, ale děcko je spokojené. Když ale přijde dítě za tátou, ten se třeba jen podívá a vezme na vědomí, že tam dítě je. Klidně beze slova. Pro dítě je to emoční hluch. Otcové mají i jinou jemnou motoriku, jinou potřebu se mazlit atd.

Opravdu je to tak zásadně jiné?

Ano. Dítě do tří let rozlišuje svět na „JÁ“ (= já + maminka)

a „NEJÁ“ (všichni ostatní). I mámin hlas vnímá úplně jinak než hlasy ostatních. Poslouchalo mámu, už když bylo v bříšku, a vnímalo její hlas jako vnitřní - svůj. Tátův hlas je zvenku. Otec na mateřské prostě nemůže mámu ani při nejlepší vůli nahradit. A takové ty řeči, že nejde o kvantitu, ale o kvalitu a intenzitu času, který matka s dítětem stráví - to jsou na-

prostě nesmysly. Právě u mámy jde o kvantitu času. Dítě navíc čeká, že s ním máma bude pořád, a má potřebu se o tom neustále ubezpečovat. Kolikrát jen zavolá „mami“ a vlastně nic nechce. Chce jen slyšet váš hlas, ujistit se, že jste v dosahu a že se může cítit v bezpečí. Mamka je tady - svět je v pořádku. To u otce se spokojí s kvalitou a intenzitou, protože otec je archetypálně ten, kdo neustále odchází a zase se vrací. Po návratu si s dítětem pohraje a je zase v tahu! Ale to dítěti nevadí. Jenže maminy teď chodí strašně brzy do práce, kolikrát už po šestineděli a to není normální. Na druhou stranu to trochu chápu, protože →

některé ženy jsou v šíleném existenčním tlaku. To ale taky není normální - ty rozvrácené rodiny, mámy samoživitelky. Já bych maminkám nechal do tří let dítěte jejich platy a netrestal bych je nedostatkem, nejistotou a izolací.

**V jakém věku je podle vás ideální vyslat dítě do jeslí a školky, aby mu to nezpůsobilo trauma?**

Ve třech letech. Do té doby je pro malého prcka nejdůležitější pocit bezpečí a to je máma. Když najednou není, je zle. Děti do dvou let neznají pojem návratu. Takže když máma odejde, dítě neví, že se vrátí, a je v panice, že se něco stalo. Samozřejmě že se s tím časem vyrovná, ale je to zapláceno jeho vnitřním strachem. Dítě vám ten čas, kdy je schopno se bez vás obejít, ukáže samo svou samostatností. Některé dřív, jiné později, a když to nastane, je fajn pustit ho mezi ostatní děti. Přímloouvám se ale za domácí školky, kde je 3-7 dětí, protože mít ve školce 28 dětí na jednu učitelku je šílenost! Dítě je v tak velké smečce ztracené, necítí se tam dobře, a tak se často začne bránit - „zlobí“, je „agresivní“ anebo onemocní, protože brzy zjistí, že když onemocní, zůstane s ním maminka doma.

**Jaký je váš názor na technologie v rukou dětí?**

To jste se mě neměla ptát. Na technologie já jsem ras. Kradou čas a pozornost a doslova devastují vztahy v rodinách. Do pěti let věku bych dítěti v žádném případě nedal do ruky žádnou krabičku - ať je to tablet, nebo mobil! A do tří let bych nedovolil ani televizi, protože dítě v tomto věku nerozpozná realitu od fikce, opakuje, co vidí, a z televize doslova nasává životní vzorce - násilí, povrchnost... Je jako trychtýř bez záklopky. Rodiče, kteří odkládají svoje děti k televizi nebo k tabletu, jsou barbaři!

**Jste propagátorem čtených pohádek. V čem je rozdíl mezi tím, zda pohádku čtu, nebo pustím?**

Ten rozdíl je zásadní. Jsme smečkoví tvorové, ke spokojenému životu potřebujeme jeden druhého a chceme si po-

vidat. Takže když pustíte dítěti televizi, stejně bude chtít, abyste se dívala s ním a držela ho za ruku. Když mu budete číst pohádku, vystačí už s tím, že na vás kouká a poslouchá váš hlas. Mluvené slovo od člověka, kterého mám rád a ke kterému se můžu přitulit, je přece zážitek. U čtení nebo vyprávění pohádek se také rozvíjí dětská fantazie a představivost, což televize neumožňuje. Navíc klasické pohádky nejsou obvykle příběhy, ale návody, jak zvládat různé životní situace - strach, ztrátu, smrt, výběr partnera. Děti mají dnes problém s autoritami. Čím to podle vás je? V rodinách chybí pevný řád, dítě má, co chce, a to je špatně. Jedním z důvodů je také to, že děti nevidí své otce fyzicky pracovat. Nevidí je sekat dřevu, orat, párat brýcho

*Dítě, které má něžnou milující mámu a pevného spolehlivého tátu, nebude mít problém s autoritami!*

čuníkoví při zabíjačce, kolikrát ani pomáhat mamě. Vidí otce datlovat na počítači. Ale to umí samy také, proto k němu vzhlížet přece nezačnou. Děti tak nemají šanci zažít takovou tu zdravou mužskou sílu, která vzbuzuje úctu a respekt. Nejsou opravdoví chlapi. Je to ohrožený druh. Jak tedy vést děti k respektu? Když bude mít dítě něžnou milující mámu a pevného a spolehlivého táta, tak nebude mít s autoritami a respek-

tem problém. Musíte u něj ale včas vybudovat vnitřní strukturu pro řád a povinnosti. To se nenaučí ve školce nebo ve škole. To musí umět z domova.

**Ve své knize se také věnujete tématu sebepoznávání. Proč jsme v dnešní době tak nespokojeni a všechno řešíme? Protože se umíme až moc dobře a máme čas řešit nesmysly. Důležité je umět rozlišit „problém“ a „nepohodlí“. Problém je, když vám umírá žena nebo vám hoří dům, všechno ostatní je v podstatě jen nepohodlí. Máte co jíst? Máte. Máte kde spát? Máte. Střihli na vás někdo? Nestřihli. Tak co řešíte? Mám rád filozofii medvíčka Pti: Jsem spokojený, když mám plné břicho, teplý pelíšek a nic mě nebolí. Pak jsem šťastný medvíček. ■**

MIRKA SRDÍNKOVÁ

**PĚT RADOSTÍ & SLABOSTÍ MARKA ZIMMERA**



**SPORT**

Bez sportu bych absolutně nemohl existovat. Hraju dvakrát týdně hokej, stejně často fotbal, k tomu pravidelně plavu a lyžuju.



**HUDBA**

Když přijdu vyřízený z tréninku, k odpočinku mi hraje jako kulisa filmová hudba Hanse Zimmera, nejčastěji Slzy slunce nebo Gladiátor.



**KNIHY**

Teď čtu knihu Adama Drdy Zdálo se, že Bůh je lhostejný. Uchvátlo mě, jak popisuje příběhy statečnosti lidí, kteří přežili koncentrační tábory.



**MÍSTA**

Děsně nerad cestuju a úplně ze všeho nejraději jsem doma nebo v lese. Případně si rád zaplavu v čisté modré vodě. To jsou moje tři světy.



**VZORY**

Svou poctivostí, pracovitostí a viděním podstaty věci si mě získal psycholog Carl Rogers. A nikdy mě nepřestane fascinovat, jakým způsobem psal Ota Pavel.

Foto: M. Srdínková, M. Srdínková, M. Srdínková, M. Srdínková, M. Srdínková