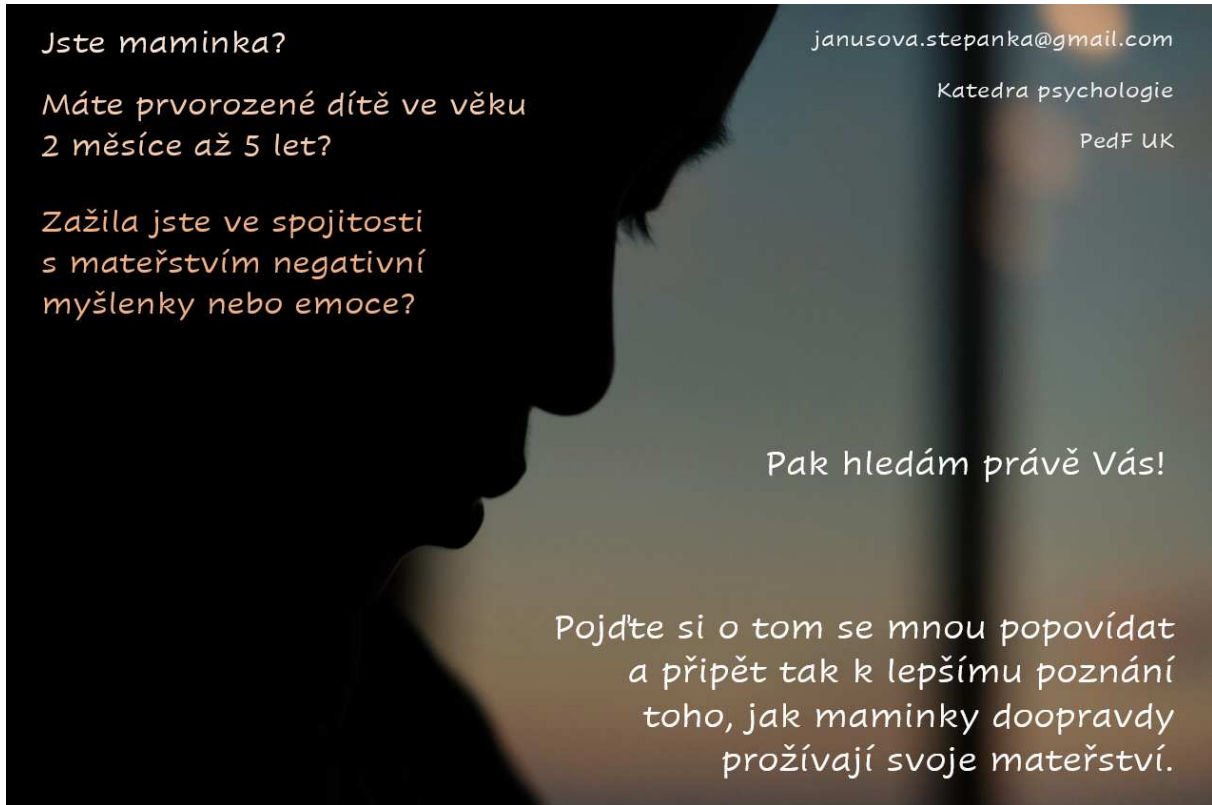


Příloha 1 – Výzkumný inzerát

a) Upoutávkový vizuál inzerátu



Jste maminka?

Máte prvorozené dítě ve věku
2 měsíce až 5 let?

Zažila jste ve spojitosti
s mateřstvím negativní
myšlenky nebo emoce?

janusova.stepanka@gmail.com

Katedra psychologie
PedF UK

Pak hledám právě Vás!

Pojďte si o tom se mnou popovídat
a připět tak k lepšímu poznání
toho, jak maminky doopravdy
prožívají svoje mateřství.

b) Doprovodný text inzerátu

Jste maminka?

Máte dítě ve věku 2 měsíce až 5 let?

Bylo Vám v době narození dítěte alespoň 18 let?

Nemá Vaše dítě žádnou vážnou vrozenou vadu nebo nemoc?

Pak si prosím přečtěte mou nabídku:

Jsem studentkou magisterské psychologie a do diplomové práce sháním maminky, které by byly ochotné si se mnou na hodinu popovídat o tom, **jaké negativní myšlenky a emoce zažívaly a zažívají ve spojitosti s mateřstvím.** Zajímá mě narození a první měsíce (či roky) s Vaším dítětem, které by mělo být v současné době kojeneček, batole nebo předškolák (ne starší). Je jedno,

zda máte jedno dítě nebo víc, bavit se budeme hlavně o tom prvorozeném, které musí splňovat zmíněnou věkovou hranici.

Aby mi nic neuteklo, pořizuji **audionahrávku**, kterou po přepsání do textové podoby smažu. Pro zajištění anonymity měním všechna jména a cenzuruji citlivé informace, které by mohly vést k identifikaci osoby (např. místo bydliště).

Ráda bych svou diplomovou prací přispěla k odkrytí tabu, které se v naší společnosti pojí s tímto tématem.

V případě, že Vás moje nabídka zaujala, mě můžete kontaktovat zde na Facebooku nebo na emailovou adresu **janusova.stepanka@gmail.com**.

Děkuji za pozornost. :)

Příloha 2 – Osnova polostrukturovaného interview a doplňující otázky

INTRO ROZHOVORU

„Moje diplomová práce se zabývá negativními myšlenkami matek, konkrétně těch, které mají v současnosti malé dítě (nebo děti). Stěžejní část mé práce stojí na rozhovorech s matkami, které negativní myšlenky zažily nebo zažívají.

Náš rozhovor bude trvat přibližně hodinu, budu Ti pokládat různé otázky na toto téma a Ty odpovídej do takové šířky nebo hloubky, aby pro Tebe byl rozhovor stále příjemný (či alespoň nebyl nepříjemný). Máš možnost na mé otázky odpovědět stručně nebo vůbec, případně rozhovor kdykoli ukončit bez udání důvodu – to je součástí Tvého práva jakožto účastnice výzkumu. Kdybychom u nějakého tématu zůstávaly příliš dlouho, může se stát, že Tě přeruším a přejdou k další otázce, tak se tím nenech nijak vykojet; pokud to ale bude možné, nechám Tě vždy dokončit myšlenku.

Vše, co zde řekneš, je přísně důvěrné a podléhá ochraně osobních informací. Z našeho rozhovoru pořizují pouze audionahrávku, která bude následně přepsána do textové podoby a smazána; výsledný text bude označen pouze kódovým jménem.

Pakliže máš jakékoli otázky, můžeš mi je položit teď.“

OSNOVA OTÁZEK POLOSTRUKTUROVANÉHO INTERVIEW¹

Úvod	1) Jak ses dozvěděla o výzkumu?
	2) Proč ses rozhodla se ho zúčastnit?
Narození dítěte	3) Kdy se narodilo Tvé (první) dítě? Můžeš mi stručně popsat, jak probíhal porod a pobyt v porodnici?
	4) Jaké myšlenky a pocity jsi měla bezprostředně po narození (prvního) dítěte?

¹ Číslované otázky jsou kostrou rozhovoru; otázky označené písmeny jsou volitelné, podle kontextu rozhovoru; věty v závorkách jsou návodné a využívají se v případě, že informantka nemůže najít správná slova.

	<p><i>„Teď se budeme zaměřovat na tzv. negativní myšlenky. Mám tím na mysli ty myšlenky, které mají negativní obsah: týkají se zpravidla nějakých nepříjemných věcí a událostí a nesou s sebou nějaké nepříjemné emoce. Spadaly by sem např. věty o smutku, obavách, pochybnostech, zlosti, nudě, bezmoci... a mohla bych pokračovat dál a dál.“</i></p> <hr/> <p>5) Jaké negativní myšlenky se u Tebe objevily? Zkus si jich prosím vybavit co nejvíc.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kdy se vyskytly úplně poprvé? (Možná už před porodem?) Jak často se objevovaly? (Jednou za pár dní, jednou denně, každou hodinu, skoro nepřetržitě...) Jak byly intenzivní nebo neodbytné? V jakých situacích se myšlenky a pocity objevovaly? (Jaké byly jejich spouštěče?) <hr/> <p>6) Jaké emoce v Tobě tyto myšlenky vyvolávaly?</p> <ol style="list-style-type: none"> Všiml si někdo, že máš takovéto myšlenky nebo emoce? Projevilo se to nějak ve Tvém chování? <hr/> <p>7) Jak ses k těmto myšlenkám a pocitům stavěla? (Snažila sis jich nevšímat, vymýšlet řešení...)</p> <ol style="list-style-type: none"> Co bys v té době uvítala od okolí, aby ses s negativními myšlenkami a emocemi dokázala lépe vypořádat? <hr/> <p>8) Svěřila ses s těmito myšlenkami a pocity někomu?</p> <ol style="list-style-type: none"> ANO ☺ Komu? Jak zareagoval? Bylo pro Tebe náročné se svěřit? NE ☹ Co Ti bránilo se svěřit? Jak si myslíš, že by Tvé okolí zareagovalo, kdyby ses svěřila? <hr/> <p>9) Očekávala jsi (před porodem), že se u Tebe takové pocity a myšlenky objeví, nebo Tě to překvapilo?</p>
<p>Jednotlivé změny a etapy ve výskytu negativních myšlenek</p>	<p><i>„Lidé si často svoje vzpomínky dělí do časových úseků či etap. Tyto etapy bývají ohraničené určitými milníky – významnými změnami. Mě by teď zajímalo, zda sis si u sebe všimla nějakých takových milníků: změn v myšlení a prožívání toho, o čem jsi mi teď vyprávěla. Jestli jich bylo více, budeme prozkoumávat tyto časové etapy postupně jednu po druhé.“</i></p> <hr/> <p>10) Kdy sis všimla prvních změn?</p> <hr/> <p>Otázky: 5) – 9) a) – h)</p> <hr/> <p>11) Kdy sis všimla dalších změn?</p>
<p>Současné negativní myšlenky</p>	<p>12) Jak to u Tebe vypadá s negativními myšlenkami v současné době? (Poslední dny a týdny?)</p> <hr/> <p>Otázky: 5) – 9) a) – h)</p>

Společenské pojetí matky	13) Jak běžné jsou podle Tebe podobné myšlenky a pocity u ostatních matek? (Myslíš si, že mají s negativními myšlenkami a pocity zkušenost spíše podobnou jako Ty, nebo spíše odlišnou?)
	14) Jak podle Tebe vypadá ideální matka? (Jaké má vlastnosti, chování, myšlenky, pocity...)
	15) Jak si podle Tebe ideální matku představuje česká společnost?
	<i>„Nyní Tě seznámím s jedním psychologickým konceptem, možná už jsi o něm někdy něco zaslechla. Říká se mu ‚dost dobrá matka‘, jinými slovy ‚matka, která je dostatečně dobrá‘. Dost dobrá matka se k dítěti chová vřele a je citlivá k jeho potřebám, které na počátku naplňuje i na úkor sama sebe. S postupujícím časem vychází dítěti vstříc méně a méně, což s sebou nese i jeho občasnou nespokojenost. Díky tomu se matka může soustředit i na jiné aspekty života, které ji dělají šťastnou, a dítě se tak může vydat objevovat svět i bez matky. Taková matka je pro zdravý vývoj dítěte zcela postačující.</i>
Závěr	16) Jak Ti to zní, co si o tom myslíš? (Ke které matce bys chtěla mít blíž, k dost dobré nebo ideální?)
	17) Jaké to pro Tebe bylo, vyprávět mi o Tvé zkušenosti? (Náročné, úlevné, nepříjemné, vyčerpávající, překvapivé...)
	18) Je něco, co bys chtěla ještě doplnit, upřesnit nebo změnit? (Cokoli z toho, co tu dnes zaznělo?)

OUTRO – Sběr demografických údajů

	MATKA	OTEC	DÍTĚ / DĚTI
Jméno			
Věk			
Zdravotní stav			
Členové domácnosti			
Velikost místa bydliště			
Manželský status			
Nejvyšší dosažené vzdělání			
Zaměstnání (před MD)			
Sebehodnocení SES			

DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

Společné:

- A. Jak negativní myšlenky a emoce, které jsi zažila, ovlivnily Tvůj vztah k dítěti?
- B. Jak ovlivnily Tvůj vztah k sobě?

Pouze pro Katku:

- C. Jak ona dvě úmrtí ve Tvém blízkém okolí ovlivnila Tvůj vztah k dítěti?

Příloha 3 – Přepis rozhovoru s Magdou

Štěpánka Janusová (výzkumnice): „Jak ses dozvěděla o tomto výzkumu?“

Magda (informantka): „Na Facebooku.“

ŠJ: „A proč ses rozhodla se ho zúčastnit?“

M: „Protože jsem se v prvních měsících po porodu potýkala přímo s poporodní úzkostí a.. díky tomu jsem vlastně zjistila, že na tohle téma se ve společnosti strašně moc věcí drží pod pokličkou.. a přijde mi Tvůj výzkum smysluplný.“

ŠJ: „Kdy se narodilo Tvoje dítě? Můžeš mi stručně popsat, jak probíhal porod a pobyt v porodnici?“

M: „[Přikývne a zasměje se.] M-mmm. Dítě se mi narodilo [v zimě] před rokem, takže 2021.. a.. porod byl spontánní, nicméně bylo těhotenství potermínové a už mi chtěli vyvolávat kvůli vyššímu váhovému odhadu, což jsem odmítla, protože jsem byla informovaná, všechno ostatní bylo fyziologické a v pořádku, nebyl úplně důvod jiný než to, že doktoři si mysleli, že miminko je větší, než by podle nich mělo být. Tak jsem odmítla hospitalizaci, místo další poradny jsem šla na akupunkturu, paní byla neuvěřitelně milá, uklidnila mě, ta procedura zabrala, za dvanáct hodin mi odešla hlenová zátka a začala jsem rodit; a za dalších dvacet čtyři hodin, prakticky přesně dvacet čtyři hodin po prvních kontrakcích jsem porodila zdravého chlapečka. Měla jsem projednaný dříve vyslovený přání v nemocnici, projednala jsem ho i s primářem, takže věděli, že JE možnost, že budu odcházet ambulantně, což se nakonec potvrdilo, protože byla doba covidová a my jsme, moc mi záleželo na tom, abysme byli s tatínkem spolu všichni jako RODINA, což by nešlo jinde než na nadstandardním pokoji – a ten nebyl volný. Takže vzhledem k tomu, že jsme oba byli v pořádku, s miminkem, a nebyl jiný důvod, než prostě poporodní adaptace, abysme tam zůstali, tak jsme se šli adaptovat domů. [Usměje se.] Takže jsme odcházeli třináct hodin po porodu.“

ŠJ: „A můžeš mi říct, kde jsi rodila, v jaké porodnici?“

M: „V Rakovníku.“

ŠJ: „Vybrala sis ho nějak speciálně?“

M: „Vybrala jsem si speciálně Rakovník, protože na něj teď jsou úžasné recenze, protože platí za jednu z nejlépe nakloněných porodnic pro přirozený porod, protože jsem měla nízkorizikový

těhotenství a protože první volba, což byly Neratovice, mi nevyšla.“

ŠJ: „M-mmm. A Neratovice taky ze stejného důvodu?“

M: „Neratovice, tam kdysi, před.. sedmi lety, rodila moje sestra a docela si to tehdy chválila, a když jsem tam chodila na poradnu, tak se mi to tam taky líbilo a měla jsem domluvenou porodní asistentku. Nicméně porodní asistentka, když zjistila, že chci mít DVP [Dříve Vyslovené Přání], tak.. z našeho kontraktu vlastně vycouvala, protože, nevím, jestli to bylo nařízení od vedoucího nebo tak, ale Neratovice prostě dnes UŽ NEJSOU tak nakloněni přirozenému porodu, a porodní asistence se nelíbilo, že bych měla právním dokumentem vlastně krytá záda.“

ŠJ: „Myslíš, že to mohlo být něco konkrétního, cos měla v tom DVPěčku..“

M: „[Přeruší] Porodní asistentka mi řekla, že je to z toho důvodu, že ode mě necítí DŮVĚRU, v NÍ. Což.. pravda, já jsem se hodně bála, bála jsem se hlavně toho, aby s mým tělem nebylo činěno něco, s čím nedám souhlas. Toho jsem se opravdu VELMI, VELMI BÁLA, proto jsem se rozhodla pojistit se všemi možnými prostředky, a porodní asistentka to prostě neakceptovala. Dneska jsem FAKT RÁDA, protože jsme to s manželem zvládli.. tak dobře, jak to jen napoprvé šlo.“

ŠJ: „M-mmm. Pamatuješ si, jaké myšlenky a pocity jsi měla bezprostředně po narození dítěte?“

M: „Vlastně ve chvíli, kdy.. já jsem si synka chytla sama, což jsem měla taky jako přání, že bych si ho prostě chtěla chytit, jenom jsem měla dopomoc doktorky a porodní asistentky, aby mi neupadnul, tak když jsem si ho chytla [široce se spokojeně usmívá a má euforický hlas], tak v tu chvíli neexistovalo nic jiného na světě, prostě jsme tam byli jenom my, a matně si pamatuju, že se kolem něco dělo, že i jako mě nějak dovyšetřovali, něco takovýho, ale.. vlastně, existovalo jenom to miminko. [Šťastně se směje.] .. Potom došlo na jeho vyšetření, toho miminka, s tím, že já jsem chtěla, aby proběhlo na mém těle, to se mi nesplnilo, protože tam byl hostující, starý... nemám úplně, eh, slušná slova [směje se]..“

ŠJ: „Nemusíš používat jen slušná slova.“

M: „Starej, blbej, zakomplexovanej páprda, pediatr, kterej trval na tom, že si ho musí vyšetřit na lůžku, takže to je vlastně jediná věc, kterou já si z toho porodu pamatuju jako vyloženě negativní, protože.. prostě jednak to šlo proti mému přání, za druhý jsem to i tak necejtila a trošku si i vyčítám, že jsem si to neobhájila. Že já jsem věděla moc dobře, co chci, věděla jsem, proč to tak chci, a.. neobhájila jsem si to. Protože prostě tam byl pediatr a protože když

jsme projednávali to DVP, tak pak primář nás prosil, abysme vyšli co nejvíc vstříc těm.. vlastně.. pediatrům a lidem na šestinedělí, protože ty pediatri NEJSOU přímo té nemocnice, ale HOSTUJÍ tam, a kdyby tam nehostovali, tak musí to porodnický oddělení zavřít. A že oni tam prej nechtěj asistovat, nebo sloužit, protože si tam rodičky vymejšlej. .. No, tak to mě jako vnitřně zastavilo a dneska mě to mrzí, když budu mít další dítě, tak prostě NIC už, nic už se nenechám rozhodit ničím přáním, protože prostě je to NAŠE miminko, a ten doktor pak odjede a bude si dělat, co chce, ale my s tím budeme žít. Já s tím žiju a – já vím, že je to taková prkotina! Ale strašně, STRAŠNĚ dlouho jsem si to vyčítala, že jsem vlastně dovolila, aby se něco takovýho stalo, i když jsem to NECHTĚLA. Ale pravdou je, že občas jsem dospěla k tomu, že vlastně v tu chvíli jsem to nemohla ovlivnit.“

ŠJ: „S Tebou byl tehdy u porodu manžel, jsi říkala?“

M: „Byl tam, byl mi OBROVSKOU oporou, a díky němu vlastně to proběhlo tak v klidu. Já jsem pro něj měla i plnou moc, personál to respektoval a vlastně všechny věci, co byly potřeba probrat, probrali nejdřív s ním a on mi to pak tlumočil, což bylo DOST DOBRÝ, protože já jsem vlastně nebyla schopná vnímat nikoho moc dalšího. Víím, že na mě mluvila i doktorka i porodní asistentka, ale já si vlastně vybavuju jenom toho manžela. Že to mám tak jako, všechno ostatní bylo pro mě tak jako nedůležitý, ale ten manžel mě tam držel v té realitě. Nehledě na to, že ten porod trval čtyřadvacet hodin, já jsem se neotevírala tak rychle, jak oni by si přáli, ale respektovali to, protože jsem prostě měla to dříve vyslovený přání, VĚDĚLA jsem, co to znamená, odmítla jsem se řídit nějakými časovými tabulkami, a.. oni nejdřív, když byl nějaký problém, což jsem se dozvěděla že jo až zpětně, protože jsem to nevěděla, tak to nejdřív projednali s ním, s manželem, a on mi to pak vlastně přetlumočil a já jsem pak řekla veřejně svoji VOLBU. Mně to takhle VELMI vyhovovalo, protože fakt nevím, co bych dělala, kdyby všechno řešili se mnou. Já jsem nebyla prostě přičetná, v tu chvíli! [Křčí rameny.] Prostě, nějak.. buď by mě to vytrhlo z toho mýho naladění, a nebo.. nevím, co by se stalo, nebudu nad tím dumat, prostě takhle mi to vyhovovalo, byla jsem ráda, manžel mi byl jak FYZICKOU, tak PSYCHICKOU oporou, vmanévroval mě dokonce do poloh, ve kterých já bych nevydržela, bylo to.. NEJHORŠÍ poloha, kterou jsem mohla zaujmout, ale byla nejvíc potřeba, aby miminko dorotovalo, a on mě vmanévroval tak šikovně, že prostě to vyšlo a nebylo potřeba vnějších zásahů, vlastně až na konci posledních pět minut jsem dostala syntetický oxytocin, na který jsem kývla, měli jsme dost času na rozmyšlenou, to jsem chtěla, prostě.. v tomhle procesu opravdu do písmene dodrželi moje porodní přání. A já jsem na něj kývla, protože už jsem měla z vyčerpání neefektivní kontrakce, hlavička se vracela, nechtěla pryč, tak v tu chvíli už vlastně

nebylo moc negativních vedlejších účinků, tak jsem si ho nechala píchnout – a za pět minut byl syn venku. [Usmívá se.] Což může být ale taky mimochodem to, proč jsem měla porodní poranění, protože to prostě šlo všechno tak hodně rychle. Takže.. všechno má nějaký pro a proti. [Pokrčí rameny.] Takže tak. .. No a právě ten manžel tam se mnou, ale v tu chvíli, co už byl syn venku, už byl v podstatě taky už v takovém tom rauši, a hlídal jenom to, co já jsem mu výslovně řekla, ať hlídá, to znamená dotepání pupečníku, aby mi miminko neodnesli z místnosti a takovýchle věci.. Ale jak jsme byli oba šťastný, že jakoby UŽ JE TO ZA NÁMA, tak.. v tu chvíli.. nepovažoval za tak důležitý.. trvat na tom, aby to miminko zůstalo na mém těle.“

ŠJ: „Mmm... Teď se posuneme trochu konkrétněji k tomu tématu, které jsem Ti představila na začátku, tedy negativní myšlenky. Mám tím na mysli ty myšlenky, které mají negativní obsah: týkají se zpravidla nějakých nepříjemných věcí a událostí a nesou s sebou nějaké nepříjemné emoce. Spadaly by sem např. věty o smutku, obavách, pochybnostech, zlosti, nudě, bezmoci... a mohla bych pokračovat dál a dál.“

M: „Těch bylo dost! [Zasměje se.]“

ŠJ: „Pamatuješ si, kdy se u Tebe vyskytly takovýchle myšlenky úplně poprvý?“

M: „Úplně poprvý, když jsme se vrátili z porodnice a přišla tchýně, malýho babička.“

ŠJ: „[Přeruší] Jak dlouho to bylo po návratu? Tys říkala, že jste odcházeli ambulantně..“

M: „[Přeruší] Přesně tak, šli jsme třináct hodin po porodu, a nějakých, třeba.. já nevím, osmnáct, dvacet, něco takovýho, se vrátila malýho babička – já o ní teď budu mluvit jako o babiče, protože jí tak prostě doma oslovuju a dost jsem si na to zvykla [zasměje se] – tak když se vrátila babička, přivítala ho.. a.. řekla.. začala mi nabízet dudlík. Naštěstí MNĚ ho začala nabízet, ne že by přišla a strčila ho malýmu, to ne, ale začala mi cpát dudlík. A to je jedna z věcí, kterou já jsem byla rozhodnutá, že NECHCI používat, kvůli dlouhodobému kojení, a.. a.. taky mi to teda přijde u těch starších dětí dost odporný a odnaučovat ty děti je někdy těžký, protože si k tomu dudlíku samozřejmě udělaj vztah, že jo, no, takže věděla jsem, že dudlík NECHCI, a babička mi ho už první den začala CPÁT. Tak to byla první negativní myšlenka [trochu nešťastně se zasměje].“

ŠJ: „Měla nějakou konkrétní podobu, byla to nějaká věta, ta negativní myšlenka? .. Třeba jestli sis v hlavě oslovila tu tchýni, nebo sis řekla něco sama pro sebe..“

M: „Napadlo mě: Týjo, jak já jí řeknu, ať jde do háje! [Rozesměje se.] ... No, důležitý je asi říct, že vlastně my jsme se měsíc před porodem nastěhovali do společného bydlení s tchánem

a tchýní, s babičkou a s dědou, a.. mm.. oni nás jako pozvali, udělali kvůli nám docela rozsáhlou rekonstrukci, abysme tam mohli být a měli všichni relativní soukromí, a my jsme se tak rozhodli jednak z finančních důvodů, za druhý kvůli tomu, abysme měli nějakou pomoc blízko, a.. vlastně.. v období šestinedělí bylo poprvý, kdy jsem si začala říkat, jestli to byl dobrej nápad.“

ŠJ: „Co dalšího se tam vyskytovalo za situace, kdy se Ti objevovaly nějaký negativní myšlenky nebo pocity?“

M: „Mmm.. Když.. se mi špatně hojilo poporodní poranění, měla jsem úplně MALIČKÝ, ale tím, jak jsem s tím neměla zkušenost, tak jsem nevěděla, jak to má probíhat, a přišlo mi, že na to, že říkali, že je to fakt malinký poranění, by se to mělo hojit trošku rychleji [nervózně se usmívá a krčí rameny], což se nedělo, tak jsem jela ještě na dvě preventivní kontroly; ukázalo se, že všechno je jako v pořádku, ale.. mm.. myslím si, že tam hrála roli i trochu ta psychika, že jsem si říkala.. mm.. prostě jsem.. všechno bylo nový a chtěla jsem být dobrá máma, tak jsem na sebe vyvíjela dost tlaku.“

ŠJ: „Dobrá máma, v jakým slova smyslu?“

M: „NO, chtěla jsem hlavně neudělat nic, co by to dítě do budoucna poškodilo [nervózně se široce zasměje], jak psychicky, tak fyzicky.“

ŠJ: „Jo, takže to bylo směrem k tomu dítěti - ne péče o sebe, ale péče o to dítě? Chápu to správně?“

M: „Spíš to byly nároky kladený na sebe. Že jsem k sobě, sobě si říkala: Nesmíš todle, musíš tamto..“

ŠJ: „Co konkrétně je: Nesmíš todle, musíš tamto?“

M: „Musíš se mu hodně věnovat a.. nesmíš třeba ho špatně VZÍT.. nesmíš s ním prudce.. HNOUT.. a takový věci. [Zhluboka se nadechne.] Moje šestinedělí bylo parádní. Já jsem všem dost dopředu říkala, že chci dodržet šestinedělí, a manžel si na to udělal spoustu času a vlastně skoro celý šestinedělí pracoval z domova, jezdil málo ven a.. byl hodně se mnou, takže já jsem se mohla.. starat o sebe i o malýho, moje MAMKA, takže druhá babička, jezdila TAKY, několikrát na návštěvu, takže TAKY pomáhala, a celkově ta rodina se jako starala a bylo to fakt, fakt dobrý, jo. Jediný negativní myšlenky byly právě v tom, že jsem měla hormony na horský dráze, tchý-babička mi cpala dudlíka a já jsem furt vytrvale odmítala a byla jsem celkově unavená, takže jsem spala s malým.. Jako vím, že během toho šestinedělí tam nějaký negativní myšlenky byly, ale teď zpětně to nevnímám, jako že by to byly VÁŽNÝ myšlenky, protože

byly hodně ovlivněný téma hormonama. Uvědomovala jsem si to TEHDY, a i když třeba jako.. mi ty myšlenky padaly, tak mi.. nepřišlo, že by to bylo něco jako.. VÁŽNÝHO, čím bych se měla zabývat, ale že.. to musím nechat prostě odeznít a že ty hormony zase spadnou do té lepší fáze. Ale po tom šestinedělí už jak, vlastně tatínek začal pracovat, odešel do práce, já jsem na to začala být najednou úplně sama, tak.. TEHDY začal ten kolotoč.“

ŠJ: „[Přikyvuje] Jo, jo... A jak popisuješ to, že během toho šestinedělí to hodně ovlivňovaly ty hormony, to je věc, kterou sis.. někde načetla, nebo o který jsi věděla dopředu –“

M: „[Přerušuje] Jednak načetla, jednak jsem věděla, že existuje něco jako poporodní blues, o tom se píše. Ale nikdo moc nepopisuje, jak to může vypadat v té konkrétní podobě, oni tam vyjmenují nějaký jako symptomy, znaky a takový, ale nikdo vlastně nikde neuvádí třeba svůj osobní příběh. To o poporodním bluesu nikde moc jsem nenašla a taky jsem nevěděla [zasměje se], to se taky nikde moc nepíše, jenom na pár celkem zapadlých stránkách, že poporodní blues může nastat i mnohem později než v šestinedělí. A to mě HODNĚ PŘEKVAPILO, že vlastně to šestinedělí bylo vlastně docela v pohodě, protože mi všichni pomáhali, takže já když jsem si potřebovala ODSKOČIT, nebo prostě něco UDĚLAT, opečovat SEBE, tak o to miminko se někdo POSTARAL. Nehledě na to, že to miminko po porodu bylo taky unavený a víc spinkalo, že jo. [Zhluboka se nadechne.] Ale po tom šestinedělí už jsem, na to, byla sama, musela jsem se postarat nejen o sebe, teda, nejen o to dítě, ale i o sebe, a.. už tam nebyl nikdo, kdo by ho.. pohoupal, když já musím na záchod, kdo by ho uklidnil, nebo kdo by MĚ uklidnil, když jsem nevěděla, co a jak, a to jsem byla DOST informovaná prvorodička, která opravdu hodně si toho načetla, hodně měla i kamarády, hodně si zjišťovala a tak, takže, tyjo, jsem na tom vlastně byla ještě docela dobře [zasměje se]. No. Ale, i tak, prostě když jsem na to potom byla sama, tak miminko BREČELO a teď já jsem potřebovala nutně si dokočit, NĚCO, dojít se najíst, jednou za den, taky, a.. nebyl tam fakt nikdo, kdo by nás podržel a řekl: Hele dobrý, v pohodě, prostě chvíli bude brečet, udělej si svoje. Nebo: V pohodě, potřebuje mámu, přiviň si ho. Vždycky jsem na to musela začít přicházet sama a.. mm.. začal mě STRAŠNÝM způsobem trhat jeho pláč na kousky. Jak miminko začalo brečet, tak stačilo, fakt, nekecám, deset vteřin, a já jsem byla fakt v situaci tak stresový, jako že mi úplně začalo bušit srdce, začala jsem se pomalu POTIT, začala jsem chytat úplně takový ty stavy jako: [předvádí zrychlené povrchní dýchání] Co já budu dělat?! .. A.. v tu chvíli.. nejdřív jsem zkusila, co jsem, co mě tak jako napadlo, v tom stresu, a to když nevyšlo, tak jsem začala.. říkat.. jako v hlavě mi znělo: Ty jseš špatná máma, ty nevíš, co tvé dítě chce a neumíš ho uklidnit, neumíš naplnit jeho potřeby, a.. měla by ses za to potrestat. Tak nejdřív jsem začala nadávat sama sobě, [v očích se jí objeví slzy a dýchá

mělce] to byla třeba taková druhá, třetí minuta toho pláče, a potom, když to jako nevyšlo, a furt to jako pokračovalo, ten pláč, ten stres se ještě stupňoval, tak jsem začala mít ty negativní pocity vůči tomu miminku: Ty mně nedáš pokoj, ty furt brečíš, já dělám, co můžu, a ty mi nechceš vyjít vstříc. No. A došlo to až tak daleko, že někdy kolem.. čtvrtýho.. mm.. přelom třetího, čtvrtýho měsíce, jsem se dostala právě do těch úzkostí, kdy už jenom to, že.. jsem byla doma sama, už jen to, že tatínek odešel do práce, ve mně vyvolalo takovou.. takovej STRACH, že to ZASE nezvládnou, že.. už jsem byla primárně vůči tomu miminku jako nastartovaná, že jak začal brečet, tak opravdu během pár minut jsme se dostali do toho stavu, kdy já jsem byla schopná ho prostě ODHODIT a UTÉCT. Naštěstí furt v té hlavě fungoval nějaký stopovej mechanismus, jako: Neubliž svému dítěti, miluješ ho; ale už se mi právě několikrát stalo, že.. že.. to bylo fakt NA HRANĚ, a napadalo mě, že bych ho mohla třeba hodit z balkonu a byl by klid, nebo že bych ho prostě někde ODLOŽILA a byl by klid.. Furt to byly jenom MYŠLENKY, nikdy mě nenapadlo to skutečně UDĚLAT, ale mě ty myšlenky tak strašně.. [nadechuje se].. VYDĚSILY [nervózně se rozesměje].. že jsem se začala dostávat do toho kolotoče, kdy vlastně mě napadlo něco negativního, že bych miminku udělala; v tu chvíli mě napadlo: Co jsem to za špatnou mámu; v tu chvíli mě napadlo, co bych tomu miminku udělala – a začla jsem se takhle točit. A to byla chvíle, kdy už i manžel poznal, že se jako něco děje, že to není dobrý.. [zhluboka se nadechne].. že prej jsem začala mít úplně prázdný pocit v očích, teda pohled v očích, když přišel z.. práce.. a jednou to dospělo do takovýho bodu, že jsem mu prostě ve dveřích takhle podala mimino [natáhne ruce a ukazuje] a.. a ŠLA jsem PRYČ. .. Celou půlhodinu, co jsem byla venku, jsem prostě PROBŘEČELA a.. nebyla jsem schopná myslet na nic jinýho, než že všechno je úplně na pytel.. když jsem se vrátila domů, NEBYLO to lepší, jakože VŮBEC, a v tu chvíli to manžel teda dost zachránil tím, že řekl: Hele, tohle už není dobrý, pojďme najít nějakou pomoc. Takhle já jsem se vlastně dostala.. k.. Úsměvu mámy, já jsem se odhodlala a napsala jsem na Facebook, na Larperky sobě, a.. holky mě ÚŽASNĚ podpořily, to jsem nečekala, že.. to bylo právě ONO. Že v tu chvíli, kdy jsem se ODHODLALA a NAPSALA to tam, i když jsem si říkala: Ty vado, jako, budu ZA DEBILA, budu, totálně, NESCHOPNÁ matka, všichni mě odsouděj; tak.. tak naopak, dostalo se mi obrovský podpory, spousta holek mi napsala i soukromě a říkaly: Hele, TAKY jsem to zažila, je to NORMÁLNÍ, pojď se sejít! To bylo něco úžasnýho, někdo mi navrhl: Pojď se sejít! Jo.. Já jsem si to té doby připadala STRAŠNĚ sama. Strašně moc. Nejenže celý těhotenství proběhlo v pandemický době, kdy i to málo, co bych mohla dělat, jsem nemohla, protože jsem byla těhotná, viz třeba sport, já jsem byla aktivní sportovec a těhotenstvím můj sport skončil, jednak teda pandemie a druhak, když jsme měli soukromý tréninky, tak já jsem kaskadér a dělám prostě šerm, takže ten sport sám o sobě není

pro těhotný ani na začátek. No. A to jsem ještě jako první tři měsíce se snažila aspoň hejbat, co jsem se jako cejtla, ale i tak, už za to těhotenství jsem se cejtla hrozně osamělá.. a po tom porodu to bylo ještě horší [zasměje se smutně]. No, takže na tom Facebooku se mi teda dostalo úžasný podpory a.. doporučily mi nějaký organizace, kam bych se mohla jako obrátit, a jedna z nich bylo právě Úsměv mámy. Líbilo se mi, že je to veřejná organizace.. a taky, že měli úžasnej kontaktní formulář, na webu, kdy já jsem vlastně nemusela nikoho osobně kontaktovat, jenom jsem napsala, co mě trápí, a oni se mi druhý den ozvali. Fakt jako DRUHEJ den, to funguje naprosto PERFEKTNĚ. To mě překvapilo. Prostě druhý den mi zavolala pani, byla HROZNĚ MILÁ, popovídala si se mnou, dala mi vlastně první intervenci.. řekla mi, jaký mám možnosti, a zapojila mě hned do facebookový skupiny a propojila mě s JINOU maminkou, která si prošla depresema, takže jsme si i napsaly s jinou maminkou, což bylo taky jako ÚŽASNÝ.. a... Ještě k tomu jsem se vešla do grantu, na poslední dvě konzultace, kdy jsem.. OD NICH, v podstatě DOSTALA konzultace s psycholožkou. Takže za.. další týden.. já už jsem byla propojená s psychologem a měla jsem první sezení. Což, ta rychlost byla jako úžasná. Musím říct, že to mě opravdu zachránilo a – už jenom tím, že jsem šla s pravdou ven, se mi hrozně moc ulevilo, už tam nebyly takový ty myšlenky jako: Ty jseš úplně neschopná, děláš blbosti, všichni to zvládaj a ty ne.“

ŠJ: „Ve chvíli, kdy oni Ti nabídli tu konzultaci s psycholožkou nebo s psychologem, tak to bylo osobně nebo online?“

M: „V té době online. Bylo to jednak nejrychlejší a za druhý musím říct, že i mně to bylo příjemný, mít online konzultaci, protože jsem neměla pocit, že bych.. mm.. že bych se musela odhalovat jako NAŽIVO. To pro mě bylo právě příjemný, že jsem si mohla jako zůstat ve svý uličtě, doma; to je jedna věc. A druhá věc je, že jsem nemusela úplně TAK MOC řešit to hlídání. Syn byl v tý době, bylo mu tři, čtyři měsíce, a byl kojený.. no.. ono ten termín je na požádání, ale můj syn byl kojený prakticky stále [zasměje se]. To byl důvod taky, proč já jsem si připadala tak strašně neschopná, protože syn chtěl být na prsu skoro furt a já jsem neudělala za ten den fakt nic. Byl zázrak, když jsem zvládla třeba postarat se o svoje jídlo, nebo něco takovýho, a to jsem ještě měla štěstí, že mi manžel nosil KRABIČKY! Jo, takže ta moje úžasná schopnost byla v tom otevřít lednici, dát krabičku do mikrovlnky a pak ji SNÍST! Jo, ale i to někdy byl obrovskej výkon, za ten den, protože prostě syn chtěl být FURT na prsu. A bylo mi jedno, nebo, v tu chvíli bylo úplně fuk, že prostě kojení plní spoustu funkcí, že to mám NAČTENÝ, že to VÍM, že syn to POTŘEBOVAL, to bylo úplně jedno, prostě ta realita byla taková, že jsem seděla – a nemohla jsem VŮBEC NIC. A jenom hlava pracovala.“

ŠJ: „A i během toho, cos ho kojila, tak jsi měla ty myšlenky, nebo to se stávalo hlavně ve chvíli, kdy on brečel?“

M: „... Někdy právě i během toho kojení, když on se kojil hodinu, tak během toho usnul, tak jsem ho nechtěla vzbudit, tak jsem ho nechala spát; za dvacet minut se probudil a chtěl ZNOVA. Tak v tu chvíli mě napadlo, jako: Co já budu dělat? To jako už do smrti budu jenom sedět na gauči a kojit? No a.. právě.. moje kamarádka to hezky shrnula, že prvorodičky nemaj TU ZKUŠENOST s tím prvním dítětem, že to POMINE. Takže v tu chvíli, s tím prvním miminem, prostě.. byl TUNEL, černejš, BEZ KONCE, a já jsem fakt netušila... jestli to někdy bude jinak. Jasně, hlava VÍ, stokrát mi to může někdo říkat, že za půl roku to bude jinak, a takhle a takhle, ale prostě ta zkušenost tam NENÍ, takže v tu chvíli, kdy jsem to prožívala, mně bylo jedno, co mi kdo řekne, prostě to bylo úplně nekonečný [smutně a nervózně se zasměje].“

ŠJ: „A když Tě napadaly tyhle myšlenky, bylo něco, co Ti v tu chvíli pomohlo se s nima nějak vypořádat? Myslím ještě před tím, než jsi vyhledala ten Úsměv mámy?“

M: „M-mmm, ANO, začala jsem dělat právě, z pudu sebezáchovy, to, že když právě plakal, trhlo mě to na kusy a.. já už fakt nevěděla co, fakt už jsem nevěděla, ale zároveň jsem neměla tu sílu ho vzít a začít ho houpat, protože prostě jako to NEŠLO, tak.. jsem ho nechala v pokoji a šla jsem se na patnáct, dvacet vteřin nadejchat do druhýho pokoje. To byla jedna taková.. věc, co jsem začala dělat.. Další věc, nooo [ukáže si na hrudník a směje se], to prso, to fungovalo většinou dost spolehlivě, když.. [směje se].. když brečel, tak prostě dostal prso, to je jedno, že ho měl teď, prostě ho dostal znova.. A třetí věc – zavolat manželovi. To.. on teda taky špatně snášel, ale prvních pár.. tejdnu se kvůli mě držel a prostě když jsem mu volala a brečela mu do telefonu, jak jsem hrozně neschopná a jak to nedávám a jak mi tady brečí a jak jsem za dnešek nic neudělala, tak.. mm.. tak mě prostě podpořil a.. řekl, že bude brzo doma.. a snažil se chodit teda dřív [přikyvuje].“

ŠJ: „A byl rozdíl v tom, jak ses cejtila, když byl doma – a když doma nebyl?“

M: „Dost velkej. Když byl doma, tak všechno bylo v pohodě. Když byl doma, tak to vypadalo, že.. vlastně.. žádný problém NEEXISTUJE.. .. Protože prostě jednak tam byl někdo, kdo uklidní to mimčo, když já nemůžu, a za druhý hlavně uklidnil MĚ. A jak uklidnil mě, tak já jsem byla schopná všechny ty situace zvládnout a s tím mimčem si poradit. Ale ve chvíli, kdy jsem tam byla sama, tak já jsem zpanikařila už během, prostě, CHVILICKY, a pak už jsem se nedokázala nahodit zpátky do klidu.“

ŠJ: „M-mmm. Ty jsi říkala, že s Tebou vlastně, v tom stejným bytě, domě..“

M: „V bytě, jo, jsou babička s dědou, ale oni jsou ještě v pracovním procesu, takže vždycky ráno odešli všichni spolu a odpoledne se vraceli.“

ŠJ: „A ti na Tobě nějak poznali, že Ti není dobře, nebo, měli šanci to nějak poznat?“

M: „To je vtipný. Babička je depresivní, bere antidepressiva.. kdysi dávno se pokusila o sebevraždu, proto je bere.. takže všichni kolem ní stepují po špičkách, ale jinak je docela stabilizovaná, a.. ona nepoznala, že se takhle topím.. v těchle emocích, že je to takhle blbý, a naopak k nim dost přispívala právě tím, že mi opakovaně cpala dudlík, a.. já jsem si vlastně nemohla ani.. postěžovat.. Já jsem stěžovací TYP. Já si postěžuju a hned je to lepší. Prostě jenom vypustit ten problém. Velmi často to pomůže. No a já jsem si před ní nemohla ani postěžovat, třeba že pláče nebo že jsem se špatně vyspala nebo něco takovýho, protože OKAMŽITĚ mi cpala DUDLÍKA a KAŠI. Ale fakt jako, říkala: No tak mu dej na noc kašičku, hned se vyspíš! A já jsem přesně věděla, co jsem si načetla, že prostě jestli chci kojit, tak noční kojení je důležitý pro udržení laktace a takovýhle, ještě jsem laktaci neměla ani ustálenou a ona už mi cpala KAŠI! [Rozhodí rukama.] Jo a.. ten dudlík to samý prostě, to dítě se ještě nenaučilo pořádně přisávat, ještě jsme hledali polohy, kdy nám bude dobře, a ona mi cpala DUDLÍK! A demonstrativně mi koupila ještě jinej druh, kdyby ten první neseděl! Ted' mi je tam vyvařila a nechávala mi je NA STOLE, abych jako VĚDĚLA, kde jsou... [Zhluboka se nadechne.] Ona to nedělala se zlým úmyslem, ale v tu chvíli mě to dokázalo tak strašně vykolejit, rozhodit, že jsem kolikrát po její JEDNÝ VĚTĚ odcházela s brekem z místnosti – a ona to NEVĚDĚLA. Ona si NEVŠIMLA, že jsem na tom tak mizerně, neuvědomila si, že i jenom takovýhle banální věc, jako že jsem řekla, jak si to přeju, a ona to furt.. zkouší a zkouší s tím dudlíkem.. že mě může rozhodit natolik, že si pak nevěřím ani jako máma. .. Takže nepoznala. A tchán, ten, ten vůbec, ten jako, ten se moc dění doma neúčastní.“

ŠJ: „Jo. A manžel to teda věděl díky tomu, žes mu volala. A čistě hypoteticky, kdyby žádný takovýhle telefonáty neprobíhaly, měl by možnost poznat, že se něco děje?“

M: „On to věděl, věděl, i proto, že my si prostě povídáme, máme dost otevřenou komunikaci a vždycky když přijde, tak se zeptáme: Jak se máš, jakejs měl den? A já jsem.. to byl jedinej člověk, kterému jsem to mohla vyklopit, tak jsem mu to vždycky vyklopila. No. Takže on to jako věděl, ale teprve v tu chvíli, kdy já jsem vlastně začala být až skoro letargická, jak jsem vyrazila ven a vrátila jsem se.. Já jsem vlastně celý odpoledne nemusela mít mimino. Protože on si ho vzal, jak přišel z práce, já jsem se šla projít a pak jsem šla spát. A ani jedno z toho

nepomohlo, prostě furt jsem byla jako že.. dělala jsem věci MECHANICKY. Že jsem tam prostě s nima nebyla přítomná. No a v tu chvíli teprve jsem došlo, že to asi není.. dobrý. [Odmlčí se.]“

ŠJ: „Svěřila ses s tím, že Ti není dobře, ještě někomu jinému, nebo to bylo jenom mezi Tebou a manželem?“

M: „To, že mám ty ošklivé myšlenky, že bych třeba mohla i ublížit tomu miminku?“

ŠJ: „Třeba i jen to, že Ti je špatně, že se necejtíš dobře.“

M: „[Vydechne.] Asi ne vyloženě, že bych někomu řekla: Není mi dobře; nebo tak, ale měla jsem na telefonu dvě kamarádky, se kterejma jsem si psala, taky maminky, a vlastně jenom jsem zjišťovala, jestli tohle je normální, tamto je normální, a ony mi radily, ale že bych vyloženě řekla: Hele, jako, je mi fakt mizerně; to nikomu jinému jsem neřekla. Já se přiznám, že jsem se za to i styděla. Styděla jsem se za to, že to vlastně nezvládám psychicky, že mám KRÁSNÝ, ZDRAVÝ miminko, že porod proběhl.. prakticky přirozeně.. že.. nejsou žádný komplikace, že.. nemám žádný.. zranění, nedošlo k separaci prostě, že všechno vlastně bylo ideální, že MANŽEL funguje a stará se o miminko, že mám BABIČKU, která pohlídá, že vlastně mám ÚPLNĚ IDEÁLNÍ podmínky – a STEJNĚ to nezvládám. STRAŠNĚ jsem se styděla. Přišlo mi, že to vlastně nemůžu nikomu říct, že prostě jsou na tom maminky mnohem hůř a dávaj to, a JÁ s těmahle ideálníma podmínkama to NEDÁVÁM... to byla prostě ostuda.“

ŠJ: „Když se Tě ještě blíž doptám na ty negativní myšlenky. Dokážeš si vybavit, jak často se u Tebe objevovaly? Jestli to bylo každé den, každou hodinu, nebo jinak? A jak dlouho Tě pak ta negativní myšlenka doprovázela, jak dlouho to trvalo, než se Ti ulevilo?“

M: „V šestinedělí.. se to stávalo třeba dvakrát za den, ty negativní.. myšlenky i s emocí. Po tom šestinedělí už to bylo... třeba jako co dvě, tři hodiny. Prakticky v těch kojících cyklech, kojících spacích cyklech, a.. potom když to dospělo kolem toho třetího čtvrtého měsíce do tý.. vyhocené fáze, tak už.. bylo víc negativních myšlenek I emocí vůči těm pozitivním. V podstatě v tu chvíli, kdy já jsem vyhledala pomoc, těch pozitivních.. emocí.. spojených s tím mateřstvím.. bylo velký minimum. Já jsem si připadala, jako že můj svět je šedá, černá, a barvy už tam neexistují. V tu chvíli už.. opravdu toho pozitivního bylo velmi málo.“

ŠJ: „Dokázala bys mi říct konkrétně ty negativní emoce, kterys tam u toho cítila? .. Jestli tam teda nějaký byly, jestli to nebylo jen.. plocho.“

M: „Ne ne ne, byly tam emoce, a to plocho začalo být vlastně až ve chvíli, kdy.. jsem se cejtla těma emocema vyčerpaná. Vždycky nejdřív přišlo... mm.. nejdřív teda byl STRES, kdy miminko něco, potom byl.. SMUTEK.. že.. mi to nejde, že bych mu chtěla pomoci, že očividně něco chce nebo potřebuje a nedostává to, a hned nato přicházel velmi silný VZTEK. Nejdřív na sebe a potom ještě větší na to miminko. .. A potom, co se stala nějaká epizodka, typicky, třeba jsem ho.. ne úplně šetrně hodila na postel – ne jako nikdy jsem mu NEUBLÍŽILA, to NE, zase si nejpředstavuj, že jsem mu fakt nějak ubližovala, to ne [tiše se zoufale zasměje], ale prostě místo toho, abych ho láskyplně postupně položila, tak jsem ho tam prostě DALA a ODEŠLA jsem. Tak po týhle fázi většinou nastával obrovský..SMUTEK a ZOUFALSTVÍ.. a OBROVSKÁ lítost. Protože přece jenom jsem ho milovala a miluju, nade všechno na světě [smutně se usmívá], a bylo mi hrozně líto, že jsem to nezvládla líp. A že jsem.. tyhle věci dělala.“

ŠJ: „Je něco, co by Ti v té době – ještě před tím Úsměvem mámy – co by Ti pomohlo nebo ulevilo?“

M: „Ano.. Pak se to vlastně ukázalo.. Od začátku jsem věděla, že chci miminko NOSIT, on nechtěl být úplně v kočárku, plus já jsem byla naladěná na to, že nechci, aby moje miminko plakalo v kočárku, a tím, že vlastně chtěl být pořád na prsu, tak bylo dost jasný, že bude pořád se mnou [směje se]. No. Ale nešlo mi úplně vázat s tím šátkem, co jsem měla doma.. Až později jsem zjistila, že to bylo i proto, že byl NEZANOŠENEJ, takže byl takovej tvrděj, nešel mi dotahovat, zase jsem si přišla jako neschopná, že jo, všechny holky vážou a já nejsem schopná zavázat šátek – no a.. nešlo nám to. Hrozně by mi pomohlo, kdyby mi někdo vyložene.. eh.. několikrát se mnou PROCVIČIL vázání a hlavně kdyby mi někdo naživo ukázal.. jak KOJIT V ŠÁTKU. Na to jsem si pak taky musela přijít.. vlastně až díky nosítku. No a co by mi v tu chvíli pomohlo, bylo, když mi to nešlo se šátkem, prostě, rovnou pořídit vhodný NOSÍTKO. My jsme měli, už před porodem jsem dostala k Vánocům Manducu [manduku], ale to prostě nebylo vhodný na takhle malinký miminka, už proto, že je hodně tuhá. No a potom taková v uvozovkách blbost, jako vhodné nosítko, mi změnila život. Po té návštěvě Úsměvu mámy, nebo po té psychologický poradě, já jsem se nechala manželem odvézt do obchodu a tam jsme spolu vybrali šátkový nosítko, ukázali mi na místě, jak si ho nastavit, jak v něm kojit, řekli mi, že JASNĚ, že to prso musím DRŽET – protože do té chvíle já jsem si představovala, že to kojení v šátku bude prostě tak, že tam to miminko jako.. nasměruju, ono se přisaje a budu kojit. A nikdo mi neřekl: Musíš mu to prso podržet v té puse, je to NORMÁLNÍ. Jo, to mi řekli až v tom obchodě, a když jsem teprve přijala tu myšlenku, že JE normální držet si prso při kojení

v šátku, tak mně to změnilo život, protože já jsem mohla dělat, co jsem potřebovala, a KOJILA jsem u toho. [Šibalsky se usmívá.] A v tu chvíli to fakt jako byl, to byl prostě ZLOM, a myslím si, že kdybych na to přišla DŘÍV, kdybych měla vhodný nosítka nebo vhodnou nosicí pomůcku, DŘÍV, a někdo mi UKÁZAL, jak na to, tak že jsem se nemusela trápit tak dlouho. To byl jako velkej, velkej přelom. Jasně že to ze dne na den nevyřešilo všechny problémy, ale fakt to třeba o.. OSMDESÁT procent zkvalitnilo celou moji existenci. Fakt jako, to bylo.. šedá ČERŇ – přišlo nový nosítka – naučila jsem se v něm kojit – a druhý den tam byly barvy. Fakt jako takhle diametrální rozdíl to byl.“

ŠJ: „Mmm.. Bylo ještě něco dalšího, co se pak změnilo, po těch konzultacích? A teda po pořízení nosítka.“

M: „Nejen po konzultacích a nejen po pořízení nosítka, ale tím, že já jsem vlastně veřejně šla s pravdou ven na ten Facebook, tak mně se i samy začaly ozývat maminky a začaly mě zvat mezi sebe. Maminky, který už maj tohle první půlročí, období nejnáročnější, za sebou, tak mě začaly zvat, některý dokonce za mnou přijely na návštěvu, takže já jsem se dostala víc mezi lidi – to mně dělalo STRAŠNĚ dobře. Prostě.. MOCT MLUVIT o těch problémech s někým, kdo to už zažil.. bez obalu.. neschovávat se za nějakou dokonalou masku, že to všichni zvládaj, NAOPAK, všichni mi říkali, že to taky nezvládali, že TAKY se cejtili sami, a oni mě aktivně zvali mezi sebe. To bylo, fakt, fakt potřeba, protože já jsem byla zacyklená v tý svý izolaci, s tím miminkem, neměla jsem čas vlastně vůbec na nic a byl tady někdo, kdo mi podal tu ruku a řekl: Hele pojď, zajdem spolu támhle. Mně to HROZNĚ pomohlo. Že jsem to nemusela sama organizovat, sama vyměřet, ale že to prostě někdo udělal půlku za mě. To hrozně moc znamenalo.“

ŠJ: „A jak často ses takhle třeba s někým vídala nebo sis psala s někým?“

M: „No, neříkám, že to vyšlo, každej tejden, ale každej tejden jsme aspoň jednu věc plánovali. Jo, že buď někdo přijel za mnou, nebo já jsem někam jela, a taky už jsem měla to nosítka, takže já jsem mohla od té chvíle třeba jet.. krátkou vzdálenost i MHDěčkem, to předtím bylo vlastně nemožný, protože já jsem to miminko měla buďto v šátku, kde jsem neuměla kojit, takže mi stejně řvalo, a nebo v kočárku, kde jsem nemohla kojit, takže mi stejně řvalo, takže já jsem vlastně celý ty tři měsíce nikam nejela, jenom autem s manželem, když mě odvez, protože jsem měla panickou hrůzu z toho, že mi někde začne mimino křičet a já nebudu vědět, co s tím.“

ŠJ: „A stalo se Ti to někdy, tahle situace?“

M: „Já jsem to nezkoušela. [Vrtí hlavou.] Já jsem jezdila jenom autem. Když jsem se třeba někdy odhodlala, že teda pojedu, tak jsme skončili u toho, že jsme se odhodlali, protože než jsem se dostala ze dveří, tak.. nakojila jsem, oblíkla, sebe i jeho, připravila se – a už chtěl zase kojit. Takže než já jsem se vůbec dostala ze dveří, tak bylo půl dne pryč – a to už nemělo smysl někam jezdit. Takže, MOCKRÁT, MOCKRÁT se mi to během těch tří měsíců stalo, že já jsem to prostě VZDALA, u těch dveří jsem to vzdala.“

ŠJ: „Byly tam pak ještě nějaký další změny?“

M: „Další změna byla i to, že.. vlastně můj manžel jel s babičkou, jeho maminkou, jel delší cestu autem a hodně upřímně si povídali a.. on jí to řekl, co prožívám. Takže ona, když přijela domů, tak se ke mně chovala úplně jinak. I na to zavedla řeč a vlastně.. objala mě, říkala, že to vůbec nepoznala, že jsem jí to měla říct, že kdo jinej má tu zkušenost s tou depresí než ona, a.. vlastně od té chvíle byla ke mně trochu laskavější.“

ŠJ: „M-mmm. A po tom jednom online kontaktu s tou psycholožkou od Úsměvu mámy, měla jsi pak ještě nějaký další kontakt s nějakým odborníkem?“

M: „Měla jsem pak ještě jednu konzultaci s tou samou psycholožkou, aby právě viděla ten progres, ale.. mně už... to SAMOTNÝ řešení, už samotnej ten proces toho řešení mně pomohl a nastartoval tak strašně moc, že já už jsem neměla pocit, že bych potřebovala další pomoc vyhledávat. To se ukázalo až později, že vlastně jsme to utnuli příliš brzo, že by se hodila ještě nějaká další pokračovací fáze, ale v tu chvíli, řekněme měsíc od toho, mně to úplně stačilo. Už jenom to, že jsme to začali řešit.“

ŠJ: „Jo, jo. Jaký negativní emoce a myšlenky se objevovaly dál, v tom dalším období? Jestli tam nějaký byly..“

M: „BYLY, a nejvíc byly ohledně.. právě toho, že.. nejčastěji mě napadlo, že jsem NESCHOPNÁ. .. Protože.. přesně, tam byl faktor tý tchyně a ta tchyně.. vždycky mě pochválila, jak se krásně synovi věnuju, a zároveň dodala, že bych toho měla zvládat, i jako maminka, víc. Jako třeba úklid, jiný domácí práce a podobně. A... já jsem byla ráda, že vůbec zvládám to miminko. [Usměje se nevěřičně a zavrtí hlavou.] A tohle mě prostě vždycky moc srazilo dolů. A vždycky jsem si připadala právě neschopná a přemejšlela jsem.. dlouho mi trvalo přijít na to, jestli.. se cejtím neschopná, protože.. nedělám to, co JÁ bych chtěla, nebo nedělám to, co by OKOLÍ chtělo. Došla jsem k závěru, že nedělám to, co by OKOLÍ chtělo. Že já jsem vlastně spokojená a pro mě nejsou ty věci, co oni po mně chtěj, nejsou pro mě prioritou a je pro mě

prioritou opravdu jenom to miminko; a je mi jedno, jestli budu mít vypraný dneska nebo zejtra, jestli sušičku vyskládám dneska nebo zejtra, že na tom mi opravdu nezáleželo. Ale tím, že jsme nežili sami, tak.. to bylo.. komplikovaný. No a.. upřímně [zasměje se], nebejt psychicky v pořádku s člověkem, kterej dlouhodobě není psychicky v pořádku, jako ta tchyně, je opravdu vražedná kombinace. Noo, jako nepomáhá to. Co si budem, spousta mejch.. špatnejch emocí a.. a těch situací.. byla způsobená právě tím, že jsme, že prostě jsme, že.. tam bylo to mezigenerační soužití. [Smutně se usměje.] No ale.. velmi často se mi stávalo, že jsem si říkala, že jsem neschopná, i proto, že jsem třeba si na ten den něco naplánovala – a mně se to nepovedlo udělat. A nepovedlo se mi to udělat několik následujících dnů. Typicky, taková hovadina, umejt si vlasy. [Zasměje se.] Joo, já si nerada meju vlasy na noc, protože prostě jít spát s mokrejma vlasama nebo s vlhkejma vlasama, i když si je vysušim, ráno jsou přeženy, prostě to nemám ráda. Nehledě na to, že ten pocit těch umytejch vlasů mám ráda, když jsem VZHŮRU, že jo. No, tak na to jsem byla zvyklá. JENŽE – jediná chvíle, kdy já jsem prvních pár měsíců, řekněme prvních šest měsíců, měla čas pro sebe, jakože PRO SEBE, kdy jsem nemusela řešit mimino a ostatní, bylo večer, těsně před usnutím, typicky, když už všichni spali. To byla jediná, jedinej čas, kdy já jsem si mohla dovolit jako všechno vypustit a být jenom.. sama se sebou. No a.. to se taky prostě pak.. přestalo dařit.. a.. pak už jsem pro sebe neměla vůbec žádněj čas. Vono, s tím miminkem, je to hodně ve vlnách, v obdobích, a prostě bylo období, kdy jsem měla po jeho usnutí, usnutí, večer, hodinku až dvě, jenom pro sebe. To bylo PARÁDNÍ. To bylo skvělý. Jenže časem, právě, kvůli tomu soužití, jsem spadla do stereotypu, kdy jsem měla čas pro sebe, ale šla jsem, uklízela jsem, prala jsem a dělala jsem ty věci, který.. okolí myslelo, že bych měla zvládat – a já jsem na ně prostě přes den neměla kdy. Takže čas pro sebe nula nula nic a ještě jsem se víc vyčerpávala. Pak teda chvíli, když jsem už opravdu začala být zase na dně, typicky třeba kolem toho pátýho měsíce, asi zhruba měsíc potom, co jsem řešila tu epizodku – tak jsem si řekla: Tohle není udržitelný, tohle prostě nejde, já se dostávám zase zpátky do toho kolotoče; a přestala jsem zase tyhlecty práce dělat. Což na jedny straně vedlo k větší nespokojenosti okolí, ale větší spokojenosti MĚ. No a potom.. přišlo období a syn se mnou potřeboval být i v noci. Takže jsem přišla i o ty, o tu hodinku až dvě, který jsem měla pro sebe, a prostě jsem musela začít spát se synem. Což dopadlo tak, že jsem prostě ležela vedle něj a mobilovala jsem si, protože nic jinýho – jinej čas pro sebe – jsem neměla, než prostě bejt vedle něj a mít chvíli aspoň na telefonu. No. [Zhluboka se nadechne.] Pak zase bylo období, kdy jsem.. mohla mít chvíli pro sebe, tak jsem to využila, typicky k tomu, že jsem si dala vanu [rozzárí se], ježiš, to bylo tak skvělý. Dala jsem si vanu. No ale.. to období zase pominulo a teď ZASE nemám čas pro sebe, protože synek prostě, začínaj separační úzkosti a takovýhle věci a nemůže zůstat chvíli

sám. No. Tak se těším, až to zase bude zpátky a budu mít zase tu hodinku denně prostor [směje se]. Ale teď už je to lepší, teď už je hlídatelnější, takže ho můžu prostě na chvíli poslat s dědou ven, s babičkou, a můžu si užít něco pro sebe. Ale jako ten tlak toho okolí je furt velkej. Zvlášť když.. když pomenu to, že z těch sociálních sítí a ze všeho furt na všechny kouká, jak zvládají tohle a tamto, jak tady byli a támhle byli, když tohle všechno pomenu, tak prostě mám ten tlak i tak. Nehledě na to, že ať mám.. sebeúžasnějšího muže, tak nemůže dělat VŠECHNO. Samozřejmě někdo tu domácnost musí držet trošku v chodu. No.. a.. Nepomáhá to. [Trochu bolestně se zazubí.] Nepomáhá to! Někdy se ještě furt cejtim neschopná. Ale dneska je mi to už trochu víc jedno, protože ten syn už je, jak je větší, tak je komunikativnější a víc mi to jakoby ukazuje. A můžu si s ním občas i povídat. [Zasměje se.]“

ŠJ: „Já.. přemejšlím nad tím, jak říkáš, že okolí některý věci považovalo za důležitý.. a že v tom mezigeneračním soužití pro Tebe byly ty názorový rozdíly náročný.. Mně by ještě zajímalo, kde v tom stojí Tvůj manžel, případně ještě přátelé a kamarádi.. jaký oni na to mají názor? Mluvila jsi s nimi o tom?“

M: „Mluvila a mluvím s manželem do dneška. My máme opravdu hodně upřímný vztah a povídáme si právě i o těchhle psychologických těžkostech.. Teď je to lepší. Teď vlastně.. to mateřství a celkově ten porod nás.. spíš sblížil. Že se nebojíme si říkat.. i ty vošklivý věci.. protože víme, že když se tohle tutlá, tak to vůbec nedopadá dobře. Pak se to musí řešit mnohem hůř, než když si to jako řeknem hned. Taky jsme začali dělat rodinné rady. [Rozesměje se.]“

ŠJ: „Co to je?“

M: „Sejdeme se všichni v jedné místnosti.. aaa řekneme si, co nám vadí.. zkusíme to, tak nějak jako, aby to ta druhá strana vzala, a zkusíme najít nějakou cestu, jak to udělat, aby nám bylo dobře. A říkáme si, že se máme rádi a objímáme se, protože toho je.. málo. My vlastně během toho klasického všedního dne, se najde spíš ta kritika, než ta chvála.“

ŠJ: „A to je jen vy dva, nebo myslíš celou domácnost včetně –“

M: „[Přerušuje] To právě i s těma prarodičema. S nima děláme rodinné rady. Rodinné rady ve třech s malým nemá úplně smysl, když je to mimino [rozesměje se]. Ve dvou to jsou naše LOŽNICOVÉ debaty, to zatím, co prcek spí, přiznejme si, prcek ještě nemá do debaty úplně s čím přispět [směje se]; ale rodinné rady jsou jako s prarodiči. No a vždycky to dobře pročistí vzduch a hezky to pomáhá. No. Takže.. ty rodinné rady jsme začali dělat a.. manžel má dost.. dost ožehavý postavení, protože jsou to jeho rodiče. On je miluje a žije v tom celý život. Takže

on spoustu těch věcí, který mně třeba vaděj, nebo mě zraňují, nebo něco takovýho, tak on vlastně ani NEVNÍMÁ, protože v tom vyrůstal. Jo, ale teprve když já mu to řeknu, tak on je docela empatickej, tak si v tu chvíli dokáže představit, že třeba.. prostě to mám jinak. Jo, ale, on, už ze svý podstaty, úplně nepůjde proti svým rodičům, to je jasný, a já bych ani nechtěla ho hnát jakoby proti jeho mamince, že jo. Ale.. mm.. to byl právě důvod, proč jsme nedávno měli velkou krizi, protože já jsem měla dojem, že on se za mě nepostaví. Že když jsme měli nějakou rodinnou radu, tak že jsem mluvila jenom já, a i když to byly problémy, který jeho třeba taky pálily, tak on neřekl: Hele, tohle si myslím taky; nebo prostě nějakou podporu. Ne, neřekl. A já jsem si pak připadala, že já jsem tam ten potíživista, kterej furt jenom něco chce měnit, a on vlastně jenom tiše souhlasí nebo tam je tak jako ze slušnosti nebo takhle. A to vůbec nebyl hezkej pocit. Takže já jsem mu vlastně přestala úplně věřit v tom, že.. za mnou stojí.. že.. bude to znít blbě, ale já jsem mu přestala věřit, že mě miluje. VĚDĚLA jsem, že se mnou chce být, takovýhle věci, že tam ty pocity jsou a tak, ale když řekl: Miluju tě; tak už to se mnou nerezonovalo tak, jako dřív, a necejtila jsem se jako BLAŽENĚ, přijímaně, pochopeně, ale cejtla jsem se: Eh, tak jako dobrý, tak je tu někdo, komu můžu něco říct, ale vlastně to nic moc neznamená. No. Což jsme vyřešili nedávno na rodinné radě, kdy mluvil ON [zasměje se potutelně], a.. strašně moc mě podpořil. ... No a kamarádi, kde v tomhle stáli kamarádi... Já jsem měla, nebo mám ještě furt, spoustu kamarádek, který jsou buď mladší, nebo ještě furt bezdětný. Takže ony vlastně.. mm.. jednak – nemaj tu zkušenost, nevědí, co prožívám, a i když jim to řeknu, tak je to vlastně ani moc nezajímá, protože vůbec v té fázi nejsou. Ne že by jako nechtěly, že by řekly, tohle mi vůbec neříkej, to vůbec ne, já jim to MŮŽU ŘÍCT, ale cejtím se, jako kdybych mluvila s někým.. no prostě kdo nemá tu zkušenost. Nepochopí to, nedokáže si to představit a ve skutečnosti, jak to dořeknu, tak.. to nechá odeznít. A vlastně to nebude dál řešit, protože to neví. Jo.. takže tyhle kamarádky mně byly dost na houby, takže jsem se jim i sama přestala ozejvat, protože.. prostě tam jsem NENAŠLA to pochopení, nenašla jsem tam tu sounáležitost, nenašla jsem tam nic, co jsem v tu chvíli potřebovala. Takže spoustu z nich jsem.. odsunula tak jako na tu druhou kolej a mám je spíš tak jako: Až jednou. Ale mám je ráda, o to nejde, jenom.. teď zrovna nepatřej mezi tu skupinu, za kým bych šla, když mám opravdu problém. A NAOPAK jsem objevila spoustu maminek, se kterejma jsem předtím měla takovej, tenhlecten, povrchnější vztah, tak jsem se s nima dala víc dohromady a povídaly jsem si o hlubších záležitostech, právě typicky o tom, že se cejtím hrozně neschopná, že.. mm... že se bojím, abych tomu miminku neublížila, a že si můžu POSTĚŽOVAT [úlevně se směje]. ... Ten pocit neschopnosti vlastně převažuje. Už od začátku, kdyby byly nějaký negativní myšlenky, tak to byl především vztek, jako emoce, různě namířenej, třeba i proti té tchýni, chvíli proti

manželovi, ale většinou proti mně a proti mimčů. A potom ten pocit neschopnosti, že prostě... Já mám třeba mamku, která vychovala dvě děti, sama, bez otce, babička sice pomáhala, ale taky to nebylo kdovíjaký, a měla jenom jednu babičku. A že vlastně... všichni to zvládají, jenom já ne.“

ŠJ: „To je myšlenka, která je teď nová, nebo..“

M: „Teď už to není tak zlý. Teď už to není tak zlý, už i proto, že jsem si se synem našla – jednak máme hezkej vztah – a druhak jsem si našla cestičky, jak s ním fungovat. Navíc on už skoro chodí, takže už to není miminko, který někde položím a ono řve, protože mě ani nevidí. On si za mnou prostě dojde. A to, že někdy.. jo, kolem.. toho čtvrtého, pátého měsíce, potom, co jsem vyřešila tu nejhorší krizi, se vlastně zlomilo i to, že.. asi už neplakal, když něco chtěl nebo potřeboval, tak už neplakal tím vyloženě usedavým pláčem se slzama, ale STĚŽOVAL SI. Prostě NADÁVAL. .. Nepatrně rozdíl, ale v tom fungování OBROVSKEJ skok, protože najednou už to nebylo něco, co mě trhá na kusy, něco, co musím okamžitě vyřešit, jinak, jinak prostě UMŘEME, oba dva.. ten pocit tam BYL, když brečel, tak já jsem měla pocit, že prostě UMŘE! [Rozhodí rukama a zasměje se.] Takže už to nebyl život zachraňující pláč, ale byl to prostě projev velké nespokojenosti. Jasně, někdy mě to štvalo, někdy jsem s ním chtěla mrsknout úplně stejně, ale už to nebylo.. že bych.. za minutu byla ve stavu nepřičetnosti. To byl taky velkej jako posun. No a dneska, dneska už když je nespokojenej, no tak je to jenom strašně nepříjemný, ale už je jasný, že.. už je tam i velká diference toho pláče a toho nadávání, že poznám, když se děje něco, co musím řešit hned, a když je prostě nespokojenej. Jo, to taky hodně pomáhá, že prostě když vim, že musím něco řešit okamžitě, tak to vyřeším, a když vim, že si prostě jenom stěžuje, no tak.. minutu vydrží. [Usměje se.]“

ŠJ: „Dokázala bys mi nějak shrnout, jak to máš v současnosti? S negativníma myšlenkama a emocema? Co se tam objevuje nejvíc?“

M: „Jsou častý. Myšlenky jsou častý, emoce.. jsou sice častý, ale nejsou, jako, vytrvalý, že to není převažující emoce, která se někdy zesílí a zeslabí, tak jak to bylo v těch prvních měsících, ale že je to, že prostě, jako vždycky, prostě MÁM emoce, jenom jsou víc na horský dráze. To je taky docela fajn, že prostě nějaká emoce jak přijde, tak i odejde [zasměje se], že není tak vytrvalá, jako byla dřív. .. No a nejčastěji mě napadá.. ano, že furt nezvládám to, co bych zvládat chtěla. ALE, rozdíl je v tom, že teď už si nepřijdu beznadějně neschopná, ale DOČASNĚ neschopná. Já vím, je to vtipný, ale je to docela rozdíl, že už VÍM, že to bude za chvíli jinak a že mám spoustu nástrojů, cest a možností, jak to postupně zlepšit, a ne že je to vytrvalej stav,

bez možnosti, bez výhledu nějakýho zlepšení. Jo a to je pro mě obrovské rozdíl, že prostě vím, že.. když mě teď napadne, že jsem neschopná, tak to není – bít se do prsou a říkat si: Zlá, zlá, zlá! Ale říct si: Dobrý, nepodařilo se dneska, podaří se jindy. Jo a to je STRAŠNĚ velké rozdíl. Taky se hodně teď změnilo, že víc věřím tomu manželovi, takže už si nepřipadám na to všechno sama. Ten pocit tí samoty, tí izolovanosti, ten byl STRAŠNĚ ubíjející, protože to dítě je ÚŽASNÝ, je skvělý, je dokonalý, ale... není to někdo, kdo ti s něčím pomůže. Ty prostě teď, tady jsem jenom pro to dítě, ale to zpětně, on mi dává že jo ty úsměvy a takový věci, ale prostě když potřebuju já s něčím pomoci, tak nemůžu jít za tím dítětem. No a když mám někoho, za kým můžu jít, jako typicky ten manžel, tak je to o STRAŠNĚ VELKÉJ KUS jednodušší. Už jenom v tom smyslu, že když je malej.. teda, přiznejme si, on je extrémně živý miminko, jo, že ne všechny miminka jsou takhle náročný [směje se úlevně], to jsem vlastně zjistila taky, že jsem si to vyžrala úplně jako maximálně, ale.. on je vlastně zlatej. Já mám ZLATÝHO synka, on je komunikativní, živej, zajímá se o všechno, ve spoustě věcech je napřed, ale je tak živej, že já ho prostě někdy nestíhám. Fakt, fyzicky i psychicky ho prostě nestíhám! [Rozesměje se.] A takovej byl od začátku. Že i to ležící miminko on začátku chtělo, vyžadovalo věci, pozornost, cokoliv, že to nikdy, fakt nikdy, nezažila jsem jedinej den, kdy by to bylo miminko, který jsem takhle položila, houpala, nakojila a prostě byl klid. No on furt něco chtěl. A velmi často to bylo něco si hrát, nebo stimulovat, prostě, on chtěl podněty. No. Ne každěj to má úplně takhle těžký, jsem slyšela. [Zasměje se.] A i teda viděla. .. No, tak je, je prostě jednodušší, když má nějakěj takovejhle hrozně aktivní den, kdy já už jsem úplně vyflusaná, nemůžu, tak, prostě, zavolat a postěžovat si, než na to být úplně sama.“

ŠJ: „Ještě mě napadá se vrátit na chvilku zpátky, kdy Ty jsi zmínila, že Ti v počátcích bránil stud, se někomu svěřovat, někomu to vůbec.. říkat.“

M: „Ano.“

ŠJ: „Jak je to teď?“

M: „... [Vesele] Teď jsem ta, která radí na Facebooku ostatním maminkám, že maj být víc v klidu, že se nemaj za co stydět a že je to normální. [Zvážní.] Protože.. protože ty maminky to potřebujou slyšet. Já jsem se vlastně dostala do několika facebookových skupin, kde si raděj maminky maminkám. Někdy mě teda fascinuje, jak některý ty maminky jsou hrozně.. omezený v tom smyslu, že spousta informací, i třeba ohledně kojení a vývoje dítěte a tak, jsou prostě běžně dostupný, stačí zadat do Googlu heslo a vyjede dvacet relevantních odkazů. A i přesto se ty maminky radši zeptaj na Facebooku, úplně hloupě, než aby si trošku pogooglily. Tak jako,

v tomhle smyslu mě to někdy fascinuje a mám chuť napsat: Ty náno, koukni se na Google! Ale nedělám to, nedělám to [směje se], jsem hodná. Ale snažím se, když tam cejtím něco takovýho, co jsem prožívala já, tak se snažím jim právě říct to, co vim, že mně by tehdy jako pomohlo. Mně třeba nejvíc pomohla Monika [kamarádka], s tím, že mi, přijela, v tý největší krizi, mi přijela domů a dvě hodiny do mě bušila: Bud' na sebe hodná. Máš nárok se tak cejtít, máš obrovskou změnu v životě, ten prcek JE prostě, byla jsi zvyklá dělat tisíc věcí, teď nemůžeš NIC, máš jenom miminko. Jo a furt jenom říkala: Bud' na sebe hodná. Bud' na sebe hodná. A to je prostě, když mě dneska přepadne nějaká ta myšlenka na to, že.. TOHLE MUSÍM ZVLÁDNOUT! Jako prostě MUSÍM tohle zvládnout! Tak už se dneska dokážu zastavit a říct si: A musím to zvládnout, protože to CHCI zvládnout, nebo je to REÁLNĚ potřeba? .. A když todleto vyřeším, že jako to jenom chci zvládnout, se nadechnu, řeknu si: Bud' na sebe hodná... a hned je to lepší. [Usměje se.]“

ŠJ: „Mmmmm... Abychom ten rozhovor posunuly směrem k té obecné části, tak teď uděláme takový úkrok stranou od toho Tvého příběhu.. a já se zeptám, jak běžné jsou podle Tebe podobné myšlenky a pocity u ostatních matek? Jak je to běžná zkušenost, podle Tebe?“

M: „Běžná. Podle mě je to úplně běžný a maminka, která.. maminky, který nemaj tyhle myšlenky, protože jsou s touhle svojí novou rolí tak srovnány, že je NIKDY nenapadne, že by měly dělat víc, že.. zvládaj VŠECHNO, co chtěj zvládnout.. že je jich tak málo, že jsou to spíš výjimky.“

ŠJ: „Jak by podle Tebe vypadala ideální matka?“

M: „... Miluje své dítě a dělá všechno, co si myslí, že je pro něj nejlepší. A – zároveň myslí i trochu na sebe.“

ŠJ: „Jak si podle Tebe představuje ideální matku česká společnost?“

M: „[Hlasitě se směje] Hohohó.. Jako SUPERMATKU, jako superženskou, která zvládne úplně všechno na světě a nepostěžuje si. Prostě úplně nerealisticky. Úplně.. fakt jako, přijde mi, že česká společnost má o matce socialistický, neadekvátní.. JO, jo, prostě přesně tak to je, protože já to vidím na tý své TCHÝNI, ona to má s tím dědou tak, že děda přijde domů, sedne si k počítači, doma nehne ani prstem, jeho úkoly jsou, aby fungovala elektrika, aby fungovaly spotřebiče, když je třeba něco nakoupit, ideálně tak, že mamka si vybere a pošle ho to koupit, a.. popřípadě nějaký výměny baterek a podobný věci. Jo, ale to že by třeba, nedej bože, VYLUXOVAL, nebo já nevím, VYSKLÁDAL MYČKU, nebo, AJAJAJ, UVAŘIL! [Směje se

potichu.] Vůbec! Vůbec. Oni to maj tak, že on přijde a když je babi doma, tak oni se sedne ke stolu a houkne: Prosim tě, ohřála bys mi todle, uvařila bys mi párek, nakrájela bys mi chleba, prostě on FAKT doma nehne ani prstem. A je tam přesně znát ten socialistickej komplex těch chlapů, kdy oni vydělávali, a ženský byly doma – a vydělávaly. .. Jo.. že prostě.. Babi nemá jiného koníčka, než přijít domů a pečovat o domácnost. Dřív ještě dělala nějaký břišní tance, ale to už je dlouho, dloouho nedělá vůbec nic, takže ona opravdu chodí do práce a přijde domů. A teď má teda povyražení prcka. Ale jenom, když se jí chce. .. Jo a tenhle model, kdy ženská chodí do práce, vaří, stará se o dítě a ještě o celou domácnost.. mně to přijde tak strašně ujetej obrázek. Ale spousta český společnosti to tak do dneška MÁ, že ženská má chodit do práce, obstarat si děti, obstarat domácnost a ten chlap si jenom přijde, vyčerpanej z toho zaměstnání, a má VOLNO! ... Mě to tak ROZČILUJE, todle. Fakt jako strašně mě to rozčiluje, zvlášť když se ta starší generace a nebo lidi, který to takhle maj, snažej přenášet na nás, který si to nemyslej.“

ŠJ: „A to se vám děje doma? Že by vám děda s babi říkali, co oni si myslej, jak by to mělo bejt..?“

M: „No tak typicky bylo to, že mi říkala, že i s dítětem toho mám zvládat víc. Že já jsem byla ráda, že si zvládnou dojít na záchod a dítě nebrečí, jo, a ona přijde s tím, že jsem měla, já nevím, vyluxovat, umejt okna, já fakt nevím, co si představovala, že doma budu dělat. Jestli budu každej den vyvářet hostiny, nebo, fakt NEVIM, úplně konkrétně, co si představovala, ale já jsem za ten den byla fakt ráda, že se postarám o to dítě a jsme nějak relativně v pohodě, jo. Jo a jako ona přijde s tím, že bych toho měla zvládat víc. Jo, a to je prostě něco, co, co zrovna v tu chvíli vůbec NEPOMÁHÁ! Jo, místo aby přišla: Hele já ti pomůžu s tímhle, s tímhle, s tímhle; když vlastně nemá jinýho koníčka a nemá, co jinýho dělat, tak přijde a řekne, že mám zvládat víc. To je hrozně špatně. A teda musím říct, že.. na těch sociálních sítích čtu milion příběhů, kdy holky.. hledaj rady, jak to maj zvládat, že muž jim vůbec nepomáhá, že jsou na všechno samy.. a to je prostě HROZNĚ ŠPATNĚ. Na dítě jsou vždycky dva a i kdyby nebyli spolu, partneři, no tak přece tu péči si mají nějak rozdělit, prostě dítě si nikdy neudělá žádná ženská sama, jako už jsme se posunuly od panenky Marie! .. A i TA měla Josefa! [Zasměje se.]“

ŠJ: „Já Tě teď seznámím s jedním psychologickým konceptem, možná už jsi o něm někdy něco zaslechla. Říká se mu ‚dost dobrá matka‘, jinými slovy ‚matka, která je dostatečně dobrá‘. Dost dobrá matka se k dítěti chová vřele a je citlivá k jeho potřebám, které na počátku naplňuje i na úkor sama sebe. S postupujícím časem vychází dítěti vstříc méně a méně, což s sebou nese i jeho občasnou nespokojenost. Díky tomu se matka může soustředit i na jiné aspekty života, které ji dělají šťastnou, a dítě se tak může vydat objevovat svět i bez matky. Taková matka je

pro zdravý vývoj dítěte zcela postačující. .. Jak si představuješ dost dobrou matku? A čím se liší od ideální matky?“

M: „... Myslím si, že dost dobrá matka je pro to dítě vlastně lepší, protože dítě se naučí, že má potřeby i někdo jinej. Protože ideální matka, z mého pohledu, vlastně naplňuje.. úplně VŠECHNY potřeby, který vysloví i nevysloví to dítě.. na svůj úkor. .. U nás doma.. nebo, od kamarádky jsem převzala takovej termín, a to je Matka Trpitelka. A to je v podstatě pro mě dneska takový znamení ideální matky. Aby bylo jasno, já si nemyslím, že ideální matka je něco dobrýho. Protože přesně ta ideální matka je sice v očích ostatních, ale už VÍM, že ta ideální matka to dělá na svůj úkor, a proto NEMŮŽE být ideální matka. Protože člověk, kterej sám není naplněnej, nemůže adekvátně naplnit ostatní. A pokud, tak jen krátkodobě. No, takže ideální matka, Matka Trpitelka, je typicky ten příklad, kdy se uvaří jídlo, ona rozdává všechno všem a na ni zbydou nějaký drobky a zbyteček a nají se někde v koutku, sama, jenom co zbyde, a hlavně aby ostatní měli dost. Což je jako sice hezkej koncept, když se to stane sem tam, a občas k tomu bohužel mám taky sklony, protože jsme tak byly vychovaní, naši rodiče tak byli vychovaní, ale ve skutečnosti když se nad tím zamyslíš, tak je to strašně nefunkční model, protože.. pak se všichni naučej, že ta máma dělá úplně VŠECHNO a ještě za to není ANI ADEKVÁTNĚ OHODNOCENÁ.. a JEŠTĚ, ani, nedostane stejný.. jako.. když to vztáhnu na to jídlo, ani nedostane stejnou porci jako ostatní. Jo, a to je prostě hrozně špatně. To pak nemůže.. pak se nemůže DIVIT, že má česká společnost tenhle názor, že máma musí zvládat úplně všechno, a spoustu ženských, který nedopadnou dobře.“

ŠJ: „Po tý psychický stránce myslíš?“

M: „Ano. ... Já si třeba myslím, že tchýně třeba vůbec nemusela mít sebevražedný myšlenky a nemusela skončit na antidepresivech, kdyby.. předtím, než měla tyhle problémy... myslela víc na sebe. .. Nebo, takhle, ona je sobecká dost, ale to je právě ono, že já už nejsem teď schopná odlišit to, kde je ta nemoc a kde je ona, v té své podstatě. Jo, že ona je navenek hodně sobeckej člověk, jakmile se jí něco nehodí, tak řekne, že to nebude dělat a takhle, ale pak třeba když někdy zabrousíme nečekaně do nějakých hlubších problémů, hlubších emocí, tak se mi zdá naopak.. že tohleto je spíš taková ta obranná skořápka. A já právě, jak ji neznám víc, jinak, než v tomhle stavu, tak já nejsem schopná rozlišit.. kam až je ta nemoc a odkad'.. kde se schovává ona sama. Jestli ona by byla taky takováhle, kdyby byla vlastně víc v pořádku, kdyby.. chodila na pravidelný terapie, pracovala na tom a tak.“

ŠJ: „... Jaké to pro Tebe bylo, mi vyprávět o Tvoji zkušenosti?“

M: „[Dlouhá pauza.] Zajímavé. .. Bylo to trochu těžší a zároveň... já jsem vědomě odbourala nějaký zábrany, abysme spolu mohly o tomhle takhle.. mluvit. Takže jsem jako nepřemejšlela úplně o tom, jestli bych ti to vlastně měla říkat nebo neměla říkat a tak... Jinak bych.. kdybych mluvila třeba s kamarádkou nebo tak.. tak... bych to řešila mnohem víc. Ale vím, že tím, že tohleco má vlastně pomoci, tak jsem.. odbourala nějaký svoje stop mechanismy. Takže to bylo.. vlastně docela ulevující! [Rozesměje se.] Že jsem se nemusela hlídat a mohla jsem fakt říct cokoliv.. mě napadlo.“

ŠJ: „A když o tom třeba mluvíš s kamarádama nebo manželem, tak cejtíš tam nějakou.. autocenzuru? Že třeba neřekneš.. úplně všechno?“

M: „Ano, ANO, největší rozdíl je asi mezi kamarádkama, který maj děti a který nemaj děti, že ty, který nemaj děti, tak tam se to snažím.. říkat sice na rovinu, ale docela dost.. filtruju.. kam až s tou rovinou zajdu. Že.. jednak.. nevim, jestli je to úplně zajímavá, protože vim, jak to bylo u mě, když jsem neměla děti.. že prostě.. polituju, můžu se snažit trochu soucítit, ale vlastně to pro mě.. není vypovídající. Jo. Zadruhé, vim, že prostě to mateřství mě teď naplňuje, nebo naplňuje, vyplňuje veškerý můj bytí, takže nemám úplně moc dalších témat, o kterých jsem schopná takhle zaníceně mluvit. Je to blbý, ale je to realita. A proto.. s těma kamarádkama, který nemaj děti, se snažím držet hodně zpátky, aby to nebylo o tom, že.. furt mluvím jenom o tom dítěti. Jo, protože vim, že jsem se taky snažila trochu vyhýbat těm matkám, který furt mlely jenom o tom, jak to dítě je úžasný, skvělý, nebo naopak problém. Prostě se snažím se.. cenzurovat tak, abych byla.. snesitelná společník. Pro ty, co nemaj děti. Jo, někdy je to fajn, že můžu vypnout, že si můžu od toho mateřství vlastně i psychicky odpočinout, na druhou stranu.. jak jsem řekla, je to teď tak velká část mojí osobnosti, že.. si potom i přijdu nepochopená, a.. že to nemůžu sdílet a tak. Takže víc si pokecám s maminkama, se kterýma si můžem zanádat na tu naši roli, tak jak je. [Zasměje se.] .. No. ... A na co že ses to ještě ptala? [Směje se.]“

ŠJ: „Jaký to pro Tebe teď bylo, o tom vyprávět.“

M: „Jo. Bylo to pro mě, osvobozující... někdy trochu těžký, zpětně zase, znova.. jako, revidovat ty pocity.. a... asi nejtěžší bylo vrátit se těch nejtěžších chvil. .. Pravdou je, že na ně sice vzpomínám, myslím, ale už si.. snažím.. ne úplně živě vybavovat ty emoce a ty myšlenky, co jsem tehdy měla, protože.. to je těžký. ... Jsem ráda, že už je nemám.“

ŠJ: „Je něco, co bys chtěla ještě doplnit? Upřesnit? Nebo změnit? Z toho, cos mi dneska řekla...“

M: „... Chtěla bych říct, že na prvorodičku jsem byla velmi informovaná. Jak co se porodu týče, komplikací a podobně, tak potom později, teď se zajímám hodně i o očkování a podobný věci, a.. i PŘESTO.. nebo možná právě proto, těžko říct.. mm.. to vůbec není jednoduchý. Vůbec. Vůbec, vůbec. I mě napadaly takový myšlenky – a občas mě ještě napadaj – že kdybych věděla, do čeho jdu, že bych to dítě možná ani neměla. No, dneska už tolik ne, on je fakt zlatej, on je.. on je fakt zlatej [usmívá se spokojeně]. Ale mockrát, mockrát na začátku, ještě třeba v sedmém měsíci, mě to párkrát napadlo. Že kdybych opravdu věděla, jaký to bude, tak bych do toho asi nešla. .. Jo... No a musím říct, že.. nebejt informovaná, mít třeba ještě nějaký porodní trauma nebo něco takovýho.. to jsem možná už skončila někde.. někde.. někde jinde, no. [Křčí rameny.] Kdoví kde. Takže je třeba o tom mluvit, hrozně moc je potřeba o tom mluvit. A... a to se teď snažím dělat! [Pokýve hlavou s úsměvem.] Že když vím, že se někdo chystá na dítě, nebo už se to blíží, tak.. snažím se ty maminky NEVYDĚSIT, ale říct jim reálně, jaký to bude. Protože kolem mě všichni chodili po špičkách a nikdo mi neřekl, že to prostě bude těžký. Nikdo neřekl konkrétně, že... že se NEVYSPÍM a že je to v pořádku... že budu STRAŠNĚ UNAVENÁ, ale bude to v pořádku, že to tak má každé... Je to hovadina, ale nikdo ti to neřekne otevřeně. Jo, nikdo, vlastně, mně přijde, v mojí bublině to bylo tak, že nikdo nechce ty budoucí maminky strašit.“

ŠJ: „Aby si to nerozmyslely?“

M: „Aby si to nerozmyslely, aby.. cejtla jsem někdy, že je tam jen STUD. Jo.. že je tam to, co jsem prožívala já, že o tom vlastně nemluvej i proto, že by musely přiznat vlastní selhání.. vlastní DOMNĚLÝ selhání.. nebo vlastní domnělou NESCHOPNOST.. jo, prostě.. mm.. musely by přiznat, že to ony nedávaj, tak ideálně, a že to nejspíš ani ty nebudeš dávat tak ideálně, ale že je to V POŘÁDKU. Ale to právě nikdo neřekne. Nikdo nepřišel a neřekl, do té chvíle, než jsem měla to mimino a prožívala jsem to tak, nikdo mi neřekl: Hele, zažiješ si fakt peklo, ale to dítě za to stojí. Jo.. A myslím si, že to by mi tenkrát dost pomohlo. Že já jsem se připravovala na všemožný věci, ale nepřipravila jsem se na to, co to udělá SE MNOU. Vnitřně. Já jsem se furt připravovala na to, co se bude dít s tím dítětem, jak s ním budu jednat a takovýhle věci, ale nikdo, NIKDE, nedělá přípravu pro novou matku PSYCHICKY.“

ŠJ: „Tak mě ještě napadá, oni se na tyhle věci občas ptají pediatri. Že se zeptají při kontrole nejenom na to dítě, ale i jak se cejtí ta máma. Zeptal se tebe někdy doktor na to, jak se cejtíš?“

M: „Vůbec. .. Vůbec, ještě my, jak jsme odcházeli ambulantně, že jo, tak jsme si museli pediatra najít na odběr z patičky a všechny tydlecty.. vlastně, věci, který se dělaj na šestinedělí..

a pediatra se hrozně divila.. Oni neradi pediatri přijímaj miminka, který jsou ještě jakoby.. v tom.. ambulantním.. prostě odcházej ambulantně dřív, než je 72 hodin po porodu, tak je neradi přijímaj, protože pak vlastně přebíraj tu zodpovědnost a.. oni to dělaj hrozně neradi, no. Takže moje pediatra spíš na mě zahlížela jako: Co se to stalo, že nejsem na tom šestinedělí a nenechávám si do hlavy vtloukat, jak mám kojít po třech hodinách a dítě mít v postýlce. No. Takže.. spíš na mě zahlížela jako na tu divnou, alternativní matku. .. A to máme ještě tu lepší pediatru.“

ŠJ: „... Ještě něco, co bys mi chtěla říct? Změnit, doplnit?“

M: „Všechno, co jsem řekla, jsem myslela vážně. A doplnit.. no.. že by bylo hrozně hezký, kdyby se o tom víc otevřeně mluvilo a kdyby byla větší podpora těch maminek. Víš, že... že by se prostě nemluvilo o tom, jak maj zvládat kde co, ale naopak jim byly poskytnutý nějaký pomocný ruce, kdyby třeba ty kamarádky, k tomu se musím odhodlat i já, ale kdyby prostě kamarádky, místo aby.. eh... se ptaly: Tak jaký to je? Přišly a pomohly. .. Ale vim, že já kdybych byla v jejich roli, tak by mě to třeba ani nenapadlo, a to je právě ono, že se o tom jako nemluví, co vlastně ty mámy.. by nejvíc ocenily a.. ty mámy o tom třeba v tu chvíli nejsou schopný mluvit. ... A chci ti taky **PODĚKOVAT**, že tohle téma otevíráš.“

ŠJ: „A já Ti mockrát děkuju za Tvoji ochotu a otevřenost.“